

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ROZDÍLY VE SLOŽKÁCH HERNÍHO VÝKONU VE SPORTOVNÍCH HRÁCH FOTBAL A FUTSAL

Bakalářská práce

Autor: Novotný Matouš

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Novotný Matouš

Název práce: Rozdíly ve složkách herního výkonu ve sportovních hrách fotbal a futsal

Vedoucí práce: Mgr. Michal Hrubý

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Fotbal se již několik let řadí mezi nejoblíbenější sporty na zemi. K tomu se zakládá obdoba jako je futsal. Hlavním cílem v této bakalářské práci bylo prozkoumat, jak se odlišuje, pomocí herních složek výkonu, příprava a soutěžní období ve fotbale a futsale. Praktickou částí práce bylo zjistit dotazníkovým šetřením využití složek herního výkonu v přípravném a soutěžním období, formy tréninku, počet utkání, standardní situace a herní systémy. Dotazníku se zúčastnili trenéři prvních čtyř lig ve fotbale a prvních třech lig ve futsale. Ve výsledcích jsem zmínil všechny technicko-taktické parametry, ve kterých se tyto sporty liší a ve kterých jsou si podobné. Počet zatížení (utkání a tréninková jednotka) je vyšší, proto se trenéři fotbalu zaměřují k více tréninkovým jednotkám oproti futsalovým týmům. V přípravném období je futsalová tréninková jednotka více zaměřená na technickou složku herního výkonu, zatímco ve fotbale se soustředí na taktickou složku herního výkonu. V soutěžním období je technicko-taktická složka na stejné úrovni jak ve fotbale, tak futsale.

Klíčová slova:

Výkon, trénink, soutěž, míčové sporty, příprava

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Novotný Matouš
Title: Differences in components of game performance in sport games football and futsal

Supervisor: Mgr. Michal Hrubý
Department: Department of Sport
Year: 2022

Abstract:

Football has been one of the most popular sports on Earth. Therefore, there are similar types like futsal. Main goal in this bachelor thesis was to examine, how those two sports distinguish in game performance components in preparation phase and competition period in football and futsal. Questionnaire was used in practical part to examine usedness of game performance component in practical and competition period, forms of training methods, number of matches, set pieces or game systems. In questionnaire took part coaches from first four leagues in football and first three leagues in futsal. The result i mentioned the differences, but also the components which remain similar. Number of matches and training units is higher in football, that is why training units are represented more in football than futsal. In preparation is futsal more technical than tactical, whereas football is more tactically focused. In competition period is technical-tactical component balanced.

Keywords:

Performance, training unit, competition, ball games, preparation

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Hrubého, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2022

.....

Rád bych poděkoval mému vedoucímu práce Mgr. Michalovi Hrubému za ochotu, cenné rady a čas, který mi věnoval. Nadále bych rád poděkoval dotazovaným trenérům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Definice fotbalu a futsalu 20. a 21. století.....	10
2.1.1	Fotbal.....	10
2.1.2	Futsal	10
2.2	Základní rozdíly v Pravidlech fotbal a futsal	11
2.2.1	Stručná pravidla Fotbal.....	11
2.2.2	Stručná pravidla Futsal	12
2.3	Složky herního výkonu	14
2.3.1	Technika	15
2.3.2	Technická herní činnost Fotbal.....	16
2.3.3	Technická herní činnost Futsal	18
2.3.4	Taktika	20
2.3.5	Taktická herní činnost Fotbal	21
2.3.6	Taktická herní činnost FUTSAL	25
2.4	Faktory ovlivňující techniku a taktiku	28
2.4.1	Psychika	28
2.4.2	Kondice.....	29
2.5	Tréninkový plán	30
2.5.1	Makrocycklus	30
2.5.2	Mezocycklus.....	31
2.5.3	Mikrocycklus	31
2.6	Metodicko-organizační formy tréninku.....	31
2.6.1	Pohybové hry.....	31
2.6.2	Průpravné hry	32
2.6.3	Průpravná cvičení	33
2.6.4	Herní cvičení	34
3	Cíle.....	35
3.1	Hlavní cíl.....	35

3.2	Dílčí cíle	35
4	Metodika.....	36
4.1	Výzkumný soubor.....	36
4.2	Metody sběru dat	36
4.3	Statistické zpracování dat	37
5	Výsledky.....	38
6	Závěry	53
7	Souhrn	54
8	Summary.....	55
9	Referenční seznam	56
	Přílohy.....	57

1 ÚVOD

Fotbal se pyšní být jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Futsal se řadí mezi rozvíjející se sporty, ale není tak světově známý. V této práci bych se rád zaměřil na techniku a taktiku, která je ovlivněna dalšími dvěma faktory (psychikou a kondicí). Futsal je mladý sport a v této práci poukazuji v rámci odborné literatury a dotazníku, že to není pouze fotbal v hale. Mnoho futsalových standardních situací je podobných fotbalu. Na druhou stranu zahrávání těchto situací je v určitých soutěžích rozdílné. Můžeme soudit, že většina hráčů fotbalu a futsalu hrála či hraje oba sporty. Hráči fotbalu často v zimních měsících využívají hrací plochu futsalu místo umělé trávy.

Několik let se věnuji a pravidelně hraji fotbal a futsal, a proto jsem chtěl rozšířit povědomí o herních stylech těchto sportů. Pomocí odborné literatury vysvětlím zásadní rozdíly na hracích plochách, taktiku celého týmu či jednotlivce a techniku jakou by měl každý hráč fotbalu a futsalu disponovat. Popíšu základní složky herního výkonu, kterým se věnuje tato práce (technika a taktika) a které je doplňují a ovlivňují.

Cílem mé praktické části bylo zjistit od trenérů prvních čtyř lig fotbalu a prvních třech lig futsalu nejčastější zastoupení herních složek v soutěžním a přípravném období. Tento cíl jsem si rozložil na další podcíle, které se skládají i z toho jak, a z kolika jednotek se staví trénink na odlišných úrovních v České republice ve fotbale a futsale. V těchto sportech rozlišujeme dle odborné literatury určité technicko-taktické obranné a útočné systémy, které se od sebe svým provedením mohou lišit.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Definice fotbalu a futsalu 20. a 21. století

2.1.1 Fotbal

Jedná se o sportovní hru brankového typu, o které se přesně neví, odkud pochází, protože jsou rozdílné teorie (Čína, Japonsko, Egypt atd.), ale podoba dnešního fotbalu přišla do České republiky z Britských ostrovů v 19. století. Určení Fotbalové asociace v Československu se vybuďovalo v roce 1922 po 59 letech od založení Anglické fotbalové asociace (Pěňčínský, 1993).

FIFA (mezinárodní federace fotbalových asociací) byla založena roku 1904 ve Francii pěti zástupci zemí. UEFA (evropská unie fotbalových asociací) byla založena o několik let později, v roce 1954 a první mistrovství světa se odehrálo v roce 1968, v Itálii (Votík, 2016).

2.1.2 Futsal

Futsal FIFA se řadí mezi sportovní kolektivní hry spadající do brankového typu. Cílem dvou družstev, které proti sobě v rámci utkání nastupují je dosažení společným předmětem, tedy míčem, branky (gól) dle oficiálních pravidel. Družstvo, které dosáhne více branek (gólů) se stává vítězem (Kresta et al., 2009).

Kresta, J. et al. (2009) uvádí, že futsal se objevil českých zemích v 60. a 70. letech minulého století pod názvem „líný míč“, vycházel ze sportů jako byly tzv. malá kopaná, jež se považuje za předního průkopníka futsalu FIFA v České republice, která se hrála 5+1, čímž je myšleno 5 hráčů v poli s 1 brankářem, nadále sálový fotbal, zde se počet hráčů nelišil od dnešního futsalu 4+1. Futsal od roku 1992 prošel revolucí, kdy hráči na nejvyšších úrovních přešli z venkovního prostředí do haly.

Futsalem rozumíme sportovní hru (se svými oficiálními pravidly, soutěže, zastřešující instituce), která může svým zdáním klamat a vypadat jako „fotbal přenesený do haly“. Svým způsobem to pravda je. Futsal FIFA z fotbalu vychází, stejně jako obdobné sportovní hry, např.: sálová kopaná-futsal, plážová kopaná, halový fotbal, minifotbal aj.

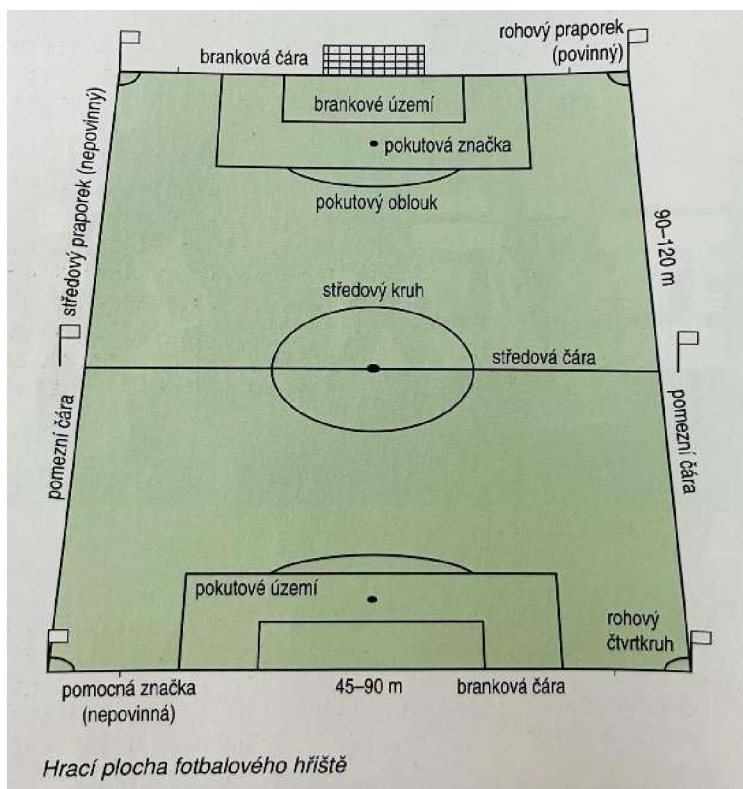
V České republice byl futsal dříve známý pod slovním spojením „malý fotbal“ a ve světě pod anglickým názvem „Five-a-Side Football. Sportovní hru zastřešují mezinárodní organizace FIFA, UEFA a ČMFS (Kresta et al., 2009).

2.2 Základní rozdíly v Pravidlech fotbal a futsal

2.2.1 Stručná pravidla Fotbal

- *Hrací plocha*

Délka hrací plochy fotbalového hřiště má rozměry 90 až 120 m. Naopak šířka je kratší, její vzdálenost je od 45 do 90 m (Votík, 2016).



Obrázek. 1 Plocha fotbalového hřiště (Votík & Zalabák, 2011, 24).

- *Míč*

Důležité parametry fotbalového kulatého míče jsou jeho hmotnost (410–450 g), obvod (68–70 cm), správný materiál a tlak přibližně 0,6 – 1,1 atm (Kureš et al., 2020).

- *Počet hráčů*

V dospělém fotbale je standardní počet hráčů 10+1 (brankář), minimální počet hráčů na hřišti musí být 7. Střídání probíhá formou výměny hráče za hráče, který poté už nesmí znovu nastoupit do utkání. Maximální počet střídání je 5 (Kureš et al., 2020).

- *Rozhodčí a přestupky*

Členové utkání, kteří řídí průběh a dohlíží na dodržování pravidel hry. Pokud hráč udeří, záměrně kopne protihráče, strčí nebo se proviní jiným aktem, který je v rozporu s pravidly, je napomenut a následuje volný přímý kop pro soupeře. Míra přestupku se dá, dle rozhodčí, napomenout slovně nebo karetně. Žlutá karta je první napomenutí, druhá žlutá karta znamená červenou kartu, po které musí hráč ze hřiště (Kureš et al., 2020).

Ve fotbalu jsou čtyři rozhodčí, jeden hlavní, který má hlavní slovo v přestupcích hráčů a dva pomezí, kteří především pomáhají s určením postavení mimo hru a také přestupků, které vidí lépe než hlavní rozhodčí a čtvrtý rozhodčí, který je mezi střídačkami a při střídání na tabuli oznamuje číslo hráče, který nastoupí a který střídá (Kureš et al., 2020).

- *Výstroj*

Hráči by neměli na sobě nosit nic, co by mohlo ohrozit je, spoluhráče nebo soupeře. Tím jsou myšleny různé šperky a náramky. Dres, trenýrky, kopačky a štulpny, které kryjí holení chrániče jsou povinnou výbavou hráče (Kureš et al., 2020).

- *Délka utkání*

Základní hrací doba je 90 minut a je rozdělena na dva poločasy po 45 minutách, po prvním následuje pauza, která trvá 15 minut. Hrací doba může být prodloužena rozhodčím, z důvodu narušení základní hrací doby, obvykle se jedná o rozmezí pár minut (1-4) (Kureš et al., 2020).

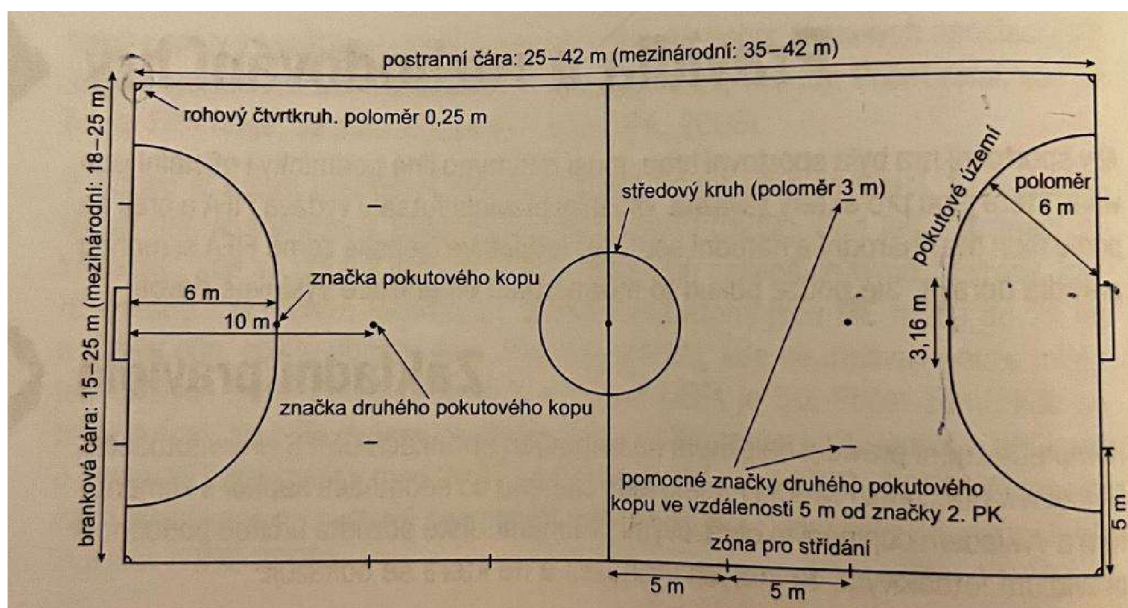
- *Offside*

„Hráč je v postavení mimo hru, je-li na útočné polovině hřiště v okamžiku přihrávky blíže k soupeřově brankové čáře než míč a než předposlední hráč soupeře a je podle názoru rozhodčího aktivně zapojen do hry“ (Votík, 2016).

2.2.2 Stručná pravidla Futsal

Hrací plocha má tvar obdélníku. Mezi základní rozměry se řadí minimální velikost šířky (15 m) a délky (25 m). Maximální rozsah hrací plochy může být u šířky až 25 m a u délky 42 m. Délka hrací plochy se nazývá postranní a šířka hrací plochy branková. Středová čára se nachází na herní ploše se středovým bodem a kruhem. Na hrací ploše nalezneme dále pokutový kop s poloměrem 6 m, kdy značky pokutového kopu se nachází 6 m od brankového území a značka druhého pokutového kopu 10 m od brankové čáry. Rohový čtvrtkruh je poloměr 0,25 m. Na postranní čáře se o velikosti 5 m a 5 m od středové čáry nachází zóna pro střídání hráčů. Ve středu

brankových čar s rozměry 2 m výška a 3 m šířka se nachází branky. Povrch musí být rovný (zakázán beton a asfalt) (Kresta et al., 2009).



Obrázek 2. Schéma hrací plocha (Kresta et al., 2009, 26).

- *Míč*

Futsalový míč je kulatý s velikostí č. 4. Obvod míče 62–64 cm s váhou 400–440 g. Má tlumený odskok, kdy při pádu z výšky 2 m odskočí po dopadu do výšky 50–65 cm (Kresta et al., 2009).

- *Počet hráčů*

Při počtu 5 hráčů v hřišti, postavení se skládá ze 4 hráčů v poli a 1 brankáře, střídání probíhá bez limitace, je ale potřeba dodržet prostor ve kterém je možné střídání uskutečnit. Maximální počet hráčů, kteří mohou z lavičky nastoupit do utkání je omezen na 7, z čehož vyplývá, že se utkání nemůže zúčastnit více než 12 hráčů (Kresta et al., 2009).

- *Chyby*

Chyby (fauly), neboli zakázaná hra je ve futsale rozhodující pravidlo, protože se tyto fauly sčítají a po pátém faulu se kope druhý pokutový kop, který je ve vzdálenosti 10 m od brankové čáry (Kresta et al., 2009).

- *Výstroj*

Dovoleno je hrát pouze v sálové obuvi, která nedisponuje špunty na spodní straně boty, trenky a dres jsou nezbytnou součástí k rozpoznání hráčů. Štulpny zakrývající holenní chrániče, které zmírňují, skoro až tlumí bolest při došlápnutí soupeře na bérec. Hráčům je přísně zakázáno

hrát s prstýnkami, náhrdelníky, náramky a podobnými ozdobami z důvodu ohrožení jiných účastníků hry. Jiné formy ochrany těla může používat pouze brankář, těmi jsou kolenní a loketní chrániče. Speciálními rukavicemi k uchopení míče disponuje pouze brankář, který smí ve svém území chytat rukami (Kresta et al., 2009).

- *Délka utkání*

Futsalové utkání se skládá obdobně jako u fotbalu ze dvou poločasů, ve futsale se stopuje čas při přerušení hry. Týmy mají možnost na jeden oddechový čas v poločase, který trvá minutu a slouží trenérovi vysvětlit celé pěti hráčům, jak zahrát konkrétní taktiku při výhodné standardní situaci za nepříznivého výsledku. Není možné nevyužitý oddechový čas z prvního poločasu využít v druhém (Kureš et al., 2020).

2.3 Složky herního výkonu

Složkami herního výkonu se rozumí faktory, které ovlivňují hru jednotlivce a celého týmu. Bedřich (2006) ve své práci dělí herní výkon na 2 základní typy:

- ✓ individuální herní výkon (IHV) – psychika jednotlivce, herní schopnosti (taktika), dovednosti (technika) a vědomosti,
- ✓ týmový herní výkon (THV) – kooperace celého týmu, bránění jako celek, útočení s cílem zvítězit nad soupeřem, komunikace atd.

Herní výkon lze na základě jeho složek přiřadit k procesu, který se adaptuje na herní činnost v utkání, zároveň se však mění s psychickými a fyzickými funkcemi hráče (Buzek et al., 2007).

Kombinace herních výkonů jednotlivých hráčů, kvalita a množství střelby, kontroly míče, přehledu o spoluhráčích, klíčky se uplatní v týmovém herním výkonu. Technicko-taktická vytiženost spolu s kondiční přípravou působí na psychickou a fyzickou stránku každého hráče (Votík, 2016)

Votík (2011) posuzuje individuální herní výkony dle:

- ✓ pohybu hráče na základě jeho formačního postavení (obrana, útok, středová záloha),
- ✓ pozorování více faktorů (míč, protivrác, spoluhráč),
- ✓ kvality přihrávky, kam přihrává,
- ✓ toho, jak dokáže získat míč pod kontrolu,
- ✓ vedení míče a následné stopnutí s míčem,

- ✓ toho, jak zareaguje při ztrátě míče.

Posouzení herního výkonu podle Votíka (2011) rozlišujeme na:

- ✓ využití celého hřiště,
- ✓ kooperace hráčů,
- ✓ držení míče pod kontrolou, důvod a příčiny ztráty kontroly nad míčem
- ✓ podíl hráčů na útočné a obranné fázi,
- ✓ po ztrátě/získání míče reakce hráčů, jak se zachovají,
- ✓ jak nebezpečné je ohrožení brankového prostoru soupeře.

Psychika ovlivňuje kvalitu přípravy a soutěže jak jednotlivce, tak celého týmu. Složky výkonu hráče jsou velice obsáhlou a složitou problematikou, kterou by se měl zabývat každý trenér (Votík, 2016).

Psychická složka se často staví až jako poslední pilíř faktorů herního výkonu. Nelze ji ale zanedbávat, psychické schopnosti souvisí s mentálními schopnostmi a rozhodují, zda se dokáže hráč plně soustředit na svou naučenou techniku nebo týmovou taktiku. Hra, kde je plně vyžadována koncentrace hráče je výhodné kombinovat s volnou hrou, tak, aby nedošlo u hráče k tlaku, který by mohl zapříčinit stres a s ním spojené zhoršení jeho dovedností (Kollath, 2006).

Kondiční složka herního výkonu fotbalisty zahrnuje obdobné prvky jako kterýkoliv jiný sport. Vyvážené silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační schopnosti a flexibilita jsou předpokladem pro správnou fotbalovou kondici. Pokud svou technickou stránku hráč vypiluje na perfektní úroveň, kondice mu napomůže s jeho využitím ve hře tím, že bude rychlejší s míčem i bez něho, důraznější v soubojích nebo bude mít větší výdrž po dobu celých 90 minut (Kollath, 2006).

2.3.1 Technika

Autoři Perič & Dovalil (2010) uvádí, že technika je určitý způsob vykonání pohybového úkolu (provedení a průběh). Pohybový úkol může být řešen různými způsoby z důvodu individuálních zvláštností, které dávají technice osobitost označující se jako styl.

Techniku u sportovce lze chápat jako soubor motorických dovedností ovlivněných psychickými a fyziologickými funkcemi (Dovalil et al, 2002).

V širším významu chápeme techniku jako způsob provedení, ale také jako různá spojení, které jsou významem obdobným a upřesňujícím (technika pohybu, cvičení, pohybových dovedností, připravenosti atd.).

Na základě informací z vnitřního a vnějšího prostředí sportovce vznikají sportovní dovednosti a syntézy, které poskytují celistvý obraz situace, která je programově řešena. Smyslové orgány (zrak, sluch, pohyb, poloha) utváří obrazy v rámci procesu vnímání (Dovalil et al., 2002).

Technika provedení a úroveň dovedností se podmiňuje řadou faktorů mezi které se řadí:

- ✓ kondiční příprava – rozvoj rychlostních, silových a vytrvalostních schopností;
- ✓ koordinační centrálního nervového systému – koordinuje vnitro a mezisvaly;
- ✓ psychické schopnosti a vlastnosti – regulace, motivace, koncentrace aj. (Perič a Dovalil, 2010).

Vše je vzájemně propojeno a musí být respektováno v celé šíři tréninkového procesu. Pohybové dovednosti jsou předpokladem pro účelné, správné, úsporné a efektivní řešení pohybových úkolů, které můžeme v teorii a praxi hodnotit několika kritérii. Mezi které patří:

- ✓ racionalizace – znamená vynaložit takové úsilí, kolik ho v daný okamžik potřebujeme pro splnění pohybového úkolu;
- ✓ stabilita – udává permanentnost pohybových dovedností skrze nepříznivé účinky vnitřního a vnějšího prostředí;
- ✓ variabilita – tzn. změnu některých částí pohybových dovedností, které jsou závislé na měnících se podmínkách (Perič a Dovalil, 2010).

V dovednostech se uplatňuje osvojování a zdokonalování techniky, ale také hlediska taktiky, které se stávají součástí neurofyziologických struktur řídicích procesů. Organizátor (koordinace) v systému řídí a reguluje motoriku a působí jako spojující činitel (Dovalil et al., 2002).

Správný nácvik a vytváření fotbalových dovedností je nezbytný pro fotbalovou efektivitu a řešení herních situací. Některé osvojování přichází až s věkem, kdy je tělo dostatečně zralé na danou techniku (Bedřich, 2006).

2.3.2 Technická herní činnost Fotbal

Za procesem učení se nových fotbalových dovedností stojí fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace (Bedřich, 2006).

- *Přihrávání a zpracování míče*

Přihrávka je základním způsobem přenosu těžiště hry, která je podmíněna kvalitou zpracování. Přihrávající hráč je zodpovědný za provedení přihrávky spoluhráči, musí zhodnotit možnosti, kdy je výhodné přihrát (Votík, Špottová & Denk, 2020).

Moderní fotbal je stále rychlejší a proměnlivější. Z tohoto důvodu je potřeba nácvik přesných a včasných přihrávek více adaptovat do herní průpravy. Máme více typů přihrávek, nejčastěji bývá přihrávka po zemi na krátkou vzdálenost, může se také objevit přihrávka vzduchem, kterou nazýváme centr, tajnou přihrávku, kterou využijeme při klamavých pohybech spoluhráče a finální, která dostává útočníka do přímé konfrontace s brankářem. (Votík, Špottová & Denk, 2020).

Kvalitní zpracování míče znázorňuje, nepodmínečně, hodnotnou herní činnost. Důležitost zpracování míče je závislá na tom, zda si hráč před příjmem přihrávky rozmyslel jeho další postup s míčem. Technicky vybavení hráči mají zpracování zažité dostatečně na to, aby při obdržení přihrávky zabránili soupeři odebrat jeho míč nebo ho klamavým pohybem zmátl (Votík, Špottová & Denk, 2020).

- *Vedení míče a obcházení soupeře*

Pohyb útočné či obranné formace s míčem, ať už směrem přímým nebo do strany, vede k technické a taktické rozdílnosti. Vedení míče a obcházení soupeře spolu souvisí v útočné fázi, zatímco vedení míče v obranné fázi s větší pravděpodobností přispívá k rozehrání domluvené taktické činnosti týmu nebo k improvizativnímu přihrání hráče na volného spoluhráče (Votík, 2016).

Existuje několik možností, které můžeme využít při obcházení soupeře. Musíme vybrat vždy tu nejefektivnější a nejrychlejší variantu, aby protihráč nezískal dostatek času a neobral nás o míč, v takovém případě můžeme využít klamného pohybu nebo předkopnutí míče do volného prostoru s následnou akcelerací (Votík, 2016).

- *Střelba*

Na pohyb při střelbě lze nahlížet ze dvou základních proporcí, kterými jsou svalová dispozice a technika střelby. Střelbu ovlivňují určité elementy, které se projevují ve výsledku kopu. Horní část těla (rozmístění paží), střed těla, kopající a stojná noha společně s kontaktem kopající nohy a míče má vliv na trajektorii a sílu. Střelba nártem bývá prudká, oproti tomu střelba vnitřním nártem je kontrolovanější a více technická. (Kollath, 2006).

Technika střelby taktiku střelby beze sporu doplňuje. Dle Bokšy & Mendlíka (1989) záleží, zda je hráč na výborné technické úrovni střelby, tím lépe se mu poté pracuje s herní taktikou, při které následuje zakončení.

Stejně jako u přihrávek je proces dokonalé techniky střelby naučeným mechanismem, který je potřeba cvičit, zdokonalit a poté si daný pohyb natolik osvojit, že nebude potřebovat vynaložení takového psychického úsilí na uplatnění dané techniky v utkání (Bokša & Mendlík, 1989)

- *Hra bez míče*

Fotbal je kolektivní míčová hra, kde se tým pomocí techniky a taktiky usiluje o držení míče pod kontrolou, určování tempa a vstřelení branky za účelem vítězství. To však neznamená, že k tomu nenáleží úsek, kdy je tým bez míče a aspiruje o získání ho zpět (Kollath, 2006).

V této fázi se zaměřujeme na běh, který je nedílnou součástí fotbalového utkání. Fyzická aktivita ve fotbale je kombinací klusu, sprintu a chůze. Hráč fotbalu na profesionální úrovni dosáhne přibližně 10–13 km. Průměrně 3 km jsou chůzí, 5,6 km klusem a 3,4 km sprintem. Přibližná vzdálenost sprintu je v rozmezí od 16–30 metrů, které absolvuje i 30x za utkání (Votík & Zálaba, 2011).

Běžecská technika pro hráče fotbalu musí být uzpůsobena rozdílným podmínkám, které nastávají v utkání a těmi jsou změny směru a rychlosti (Kollath, 2006).

2.3.3 Technická herní činnost Futsal

Přihrávání ve futsale lze uskutečnit nártem (vnitřním a vnějším), obdobně jako ve fotbale. Kontrolovaná forma nahrávky je podrážkou a nejčastěji se používá na krátkou přihrávku (Kresta, 2009).

Zpracování znamená získat míč pod kontrolu po obdržené přihrávce. Vysoce efektivní futsaloví hráči se pyšní kvalitním zpracováním do pohybu, kde využijí momentu a dostanou se před obránce. Ve futsale se preferuje zpracování míče podrážkou pro lepší kontrolu míče. Díky tlumenému odskoku se při zpracování míče ze vzduchu lépe dostane pod kontrolu (Kresta, 2009).

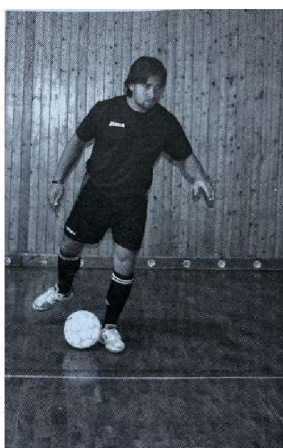
- *Přihrávání a zpracování míče*

Přihrávka je ve své podstatě aktivita, při které je dosaženo přesunu míče od hráče k hráči. Provedení přihrávky lze několika způsoby. Ve futsale se základní přihrávka provádí vnitřní stranou nohy (Obrázek 3). Dalším prostředkem, jak provést přihrávku je vnějším nártem, špičkou („bodlem“) nebo podrážkou (Obrázek 4) (Kresta, 2009).

Mezi nejdůležitější technické dovednosti spadá zpracování. Po přihrávce spoluhráče nastává zpracování míče několika způsoby, pokud je to přihrávka po palubovce, přebírá se míč podrážkou nebo vnitřní stranou nohy („placírkou“) (Kresta, 2009).



Obrázek 3. Míč pod podrážkou (Kresta, 2009, 43).



Obrázek 4. Přihrávka vnitřním nártem (Kresta, 2009, 40).

- *Vedení míče a obcházení soupeře*

Vedením se rozumí, pokud hráč má míč pod kontrolou a dokáže s ním změnit směr. Je to základní dovednost každého hráče. Podstatou vedení míče je stálý přehled hráče, aby mohl uvést eventuální přihrávku, kličku nebo střelu (Kresta, 2009).

„Ve futsalu je poměrně hojně využíván způsob vedení míče podrážkou, což umožňuje hladká hrací plocha“ (Kresta, 2009).

Jestliže obránce brání hráče s míčem ve hře dovoleným způsobem, musí hráč disponovat dovednostmi, které mu dovolují obehrát hráče. Tyto dovednosti se nazývají kličky (Kresta, 2009).

- *Střelba*

Činnost za pomoci, které lze vstřelit branku (gól). Při futsalu se praktikuje střelba nártem, je rázná a účinná, pokud chce hráč vystřelit ve větší rychlosti, používá špičku boty („bodlo“). Střelba může být provedena po narážečce, z místa (standardní situace) nebo při vedení míče (Kresta, 2009).

2.3.4 Taktika

Jedním ze základních kamenů herního výkonu je vedle techniky, kondice a psychiky také taktika bez které by se hráči pouze pohybovali po hřišti a tým by nebyl dohodnutý na správné strategii, jak zvítězit nad soupeřem (Pěničinský, 1993).

Ve sportovních hrách je potřeba taktické povědomí ve vztahu k herním systémům, herním kombinacím a individuálnímu hernímu chování. Obecně ve sportu motorické hry představují kombinaci techniky a taktiky, zdokonalování a osvojování dovedností, které se využijí v soutěžních situacích jako řešení určitých úkolů daných trenérem. (Lehnert et al., 2014)

Taktiku můžeme rozdělit na dva směry, obrannou a útočnou, a především na předpoklady každého jednotlivého hráče, který je zodpovědný za své jednání na hřišti a je úzce spojen s týmovou taktikou. Na základě této podmínky lze dosáhnout tíženého výsledku celého týmu (Kolláth, 2006).

Perič a Dovalil (2010) uvádí následný sled soutěžní situace, kde je potřeba znát 3 základní fáze.

- ✓ Vnímání a analýza situace (fáze senzorická) znamená pochopení důležitých znaků a obsahu dané situace, která se může nadále dělit na vznik a rozpoznání. Vznikem situace se rozumí akce, která nevznikla dříve nebo nevychází z jiné herní situace. Určitá akce jednotlivce zapříčiní reakci protihráče, protože reaguje opačným směrem, a to přidává na prosperitě výsledku dané situace, tzv. klamavé pohyby. Rozpoznání situace je již z vzniklé situace, nebo ji hráč nepoznal anebo nemá dostatečné znalosti a zkušenosti je zaregistrovat.
- ✓ Myšlenkové řešení úkolu (fáze centrální) je proces, který hráčům pomůže čelit novým herním situacím z pohledu jeho zkušeností a vědomostí. Výsledkem je nejlépe vyhovující řešení dané taktické situace. Tato fáze obsahuje rozbor situace, návrh řešení a výběr řešení. Výběr cíle, který je podstatný pro výsledek ve sportu a subjektivní vyhodnocení postupu k dosažení tohoto cíle.
- ✓ Realizace vybraného řešení (fáze motorická) dovednostmi, kterými disponuje svěřenec, a realizováním daného pohybu, získává od trenéra informaci, tj.

zpětnou vazbu o správném či nesprávném provedení dané situace. Tato fáze se dělí na realizaci řešení a zpětnou vazbu. Zde se shromáždí údaje o osobním a trenérském hodnocení dané situace.

2.3.5 Taktická herní činnost Fotbal

Fotbalová taktická činnost v utkání závisí na útočné a obranné fázi, dovednostech jedinců a plánem stanoveným trenérem. Účelem fotbalu je skórovat více branek, než soupeř a zamezit vstřelení míče do vlastní sítě. Fotbalovou taktiku dělíme na taktiku jednotlivce, skupiny a celého týmu dle příslušné herní situace (Kollath, 2006)

- *Taktika jednotlivce FOTBAL*

Ve fotbalové sféře rozlišujeme jednotlivce, jenž svými herními dovednostmi zprostředkovává důležitou úlohu pro celou týmovou taktiku. Brankář, obránce, libero, hráč středu pole a libero (Kollath, 2006).

Jednotlivé úkoly se opět dělí na útočné a obranné. Základním úkolem brankáře je chytit míč při střele protihráče, aby neproklouzl za brankovou čáru, hraje důležitou roli v obranných situacích, především když si staví hráče do obranné zdi, k tyči při rohovém obranném kopu nebo brání v situacích, kdy útočník jde na brankáře v situaci 1:1. Pokyny brankáře o poloze protihráčů, které dává vlastním spoluhráčům, když se míč nachází mimo pokutové území, lze brát jako užitečnou pomůcku pro lepší přehled aktivity soupeřova týmu (Kollath, 2006).

Libero neboli „stoper“ je důležitý článek s brankářem v řízení organizačních aktivit na hřišti. Na rozdíl od obránců, kteří bývají osobně zodpovědní za hráče, libero si musí najít správné poziční místo, kde zvládne řídit a také zamezit útočícím hráčům, kteří se dostali přes střed pole. Na tento post se hodí obsadit hráče, kteří disponují skvělými technickými a taktickými dovednostmi a jsou odpovědní za to, že jsou před brankářem posledním hráčem (Kollath, 2006).

Obranná formace v přední řadě má za úkol zabránit protihráčům ohrožit branku tím, že zachytí přihrávku, sebere míč driblujícímu útočníkovi nebo zamezí střele ohrožující vlastní bránu tělem (Kollath, 2006).

Hráč střední řady má důležitou roli jak v bránění, tak v zakládání útoku. Díky tomuto hráči se dodržuje správná taktika celého týmu. Základními vlastnostmi jsou obdržení od obranné formace, přihrávky na útočníky, obsazení a udržení těžiště hry. Hráči na těchto postech by měli disponovat výbornou kondiční přípravou, která se pojí se zažitou technicko-taktickou zručností (Kollath, 2006).

Útočník je hráč, jehož primárním cílem je dostat míč za brankovou čáru. Způsobů je mnoho např.: střelba jednotlivce, herní kombinace či chyba obranné formace protihráče.

Správným postavením útočníka lze také omezit herní činnost obranné formace protihráče, která se snaží dostat od svého pokutového území na soupeřovu půlku. Útočící hráč by měl disponovat správnou technikou při individuálních akcích, kdy řeší situace jedna na jedna proti obránci či brankáři (Kollath, 2006).

- *Skupinová taktika FOTBAL*

Mezi skupinovou taktiku dělíme situace, na kterých se nepodílí celý tým, ale pouze vícero hráčů a jsou to předem domluvená seskupení herních kombinací. Skupinovou taktikou lze považovat hráče z obranné, středové nebo útočné řady, ale také jejich kombinování. Cílem je získat výhodu nad soupeřem v dané útočné nebo obranné situaci z taktického hlediska (Kollath, 2006).

Klamavé pohyby a uvolnění při útočné fázi jsou výhodné v rámci zmatení protihráče, musí být však provedeny s maximální rychlostí a přesností dle taktické přípravy, která je důsledně procvičována na tréninkové jednotce, kde musí plně spolupracovat všichni zúčastnění (Kollath, 2006).

Kollath (2006) uvádí, že „*narážka je velmi účinným taktickým prostředkem, přispívá ke zvýšení tempa hry a momentu překvapení soupeře*“.

Narážka se skládá ze dvou hráčů a dvou po sobě jdoucích přihrávek, kdy hráč si s míčem narazí, oběhne soupeře a převezme míč. Způsoby narážky lze provést na všech postech, od brankáře s obránci až po útočnou řadu. (Harvey & Dungworth, 1999).

- *Týmová taktika FOTBAL*

Spojením jednotlivé a skupinové taktiky chápeme taktiku týmovou. Tuto taktiku naopak ovlivňuje spousta faktorů, jakými jsou např.: počasí, povrch hřiště, výkonnost soupeře, umístění v tabulce nebo důležitosti utkání (mistrovské, přátelské). Na správném provedení týmové taktiky přispívá součinnost útoku a obrany v určitém úseku hry (Kollath, 2006).

- *Útočné herní systémy FOTBAL*

Taktika u útočného systému se rozkládá do 3 fází (základ, vedení míče a zakončení). Tento systém určuje rytmus a rychlost hry na polovině soupeře, kde se rozhoduje, zda trenér vybral účinnou a správnou taktiku k dosažení branky. Dobře utvořenou obranu protihráče lze překonat dodržováním taktiky stanovené trenérem, která je sjednocena s technickou vybaveností vícera hráčů (Votík, 2016).

- ✓ Postupný útok – kombinace skupiny hráčů, která často začíná na vlastní polovině hřiště, postupuje přes středovou zónu až k útočícím hráčům, typické pro tento

systém je, že hráči musí vybírat správné místo pro příjem přihrávky a časově odhadnout zvolení následující přihrávky. To vše dovršuje v kombinační postupný útok.

- ✓ Rychlý protiútok – potřeba překvapit soupeře přenesením těžiště hry nebo po chybě obrany se rychle dostat do útočící fáze a zakončit střelbou na bránu. Kombinací 2-3 přihrávek je důležitá reakce a koordinace hráčů, kteří se usilují dostat do zakončení v co nejrychlejším čase.
- ✓ Kombinovaný útok – tento způsob lze chápat jako kombinaci předchozích systémů. Vše závisí na obraně, která stihne včas zasáhnout a překazit aktivitu útočícího celku. Zda obrana udělá chybu při rozehrě nebo zvládne reagovat, pak je na útočícím celku, jak se zachová. Především tento způsob je nedílnou součástí přípravné taktiky, která je potřeba procvičit na tréninkové jednotce (Votík, 2016).

- *Obranné herní systémy FOTBAL*

Základním elementem pro kvalitní obranu je správné rozestavení a kooperace hráčů, kteří mezi sebou komunikují a zvládají ovládat všechny složky herního výkonu. Celek se po ztrátě míče zapojuje do obranné fáze z důvodu získání míče na svou stranu, pokud je ale technika soupeře udržení míče na adekvátní úrovni, hráči se musí zformovat do obranné formace. To ale záleží na týmové či individuální taktice celého týmu (Votík, 2011).

V zónové obraně je důležité, aby každý hráč dodržoval své postavení, které souvisí s celou obranou formací. Je to ucelený systém obrany, který funguje na principu jednoty celého týmu (Votík, 2016).

Rozdělení zónové obrany na:

- ✓ soustředění na míč – bránění za pomoci presinku celého družstva;
- ✓ soustavné – 3-4 hráči, kteří se navzájem zajišťují;
- ✓ vysunutí – obrana postavená na nátlaku ze strany bránících;
- ✓ zatažení – pasívní bránění na své polovině, čekání na chybu soupeře (Votík, 2016).

Osobní obrana znamená pokrytí soupeře systémem 1:1, která je ale velice náročná, protože soupeř neustále mění pozice. To je důvod, proč se tento způsob používá při bránění standardních situací nebo tlakovém napadání (presinku) (Bedřich, 2006).

Kombinovaná obrana se rozděluje při konkrétních úsecích hry, kdy je potřeba bránit určité hráče soupeře a prostor. Nejčastěji se tento způsob vyskytuje před pokutovým územím, kdy se

brání osobně potencionální střelec nebo hráč po stranách, který by mohl do pokutového území nacentrovat míč (Bedřich, 2006).

- *Standardní situace FOTBAL*

Pokud ve fotbale dojde k porušení pravidel nebo se míč ocitne mimo hrací plochu, následuje standardní situace. Mají úlohu zrychlení hry nebo k ulehčení přechodu týmu do útočné fáze (Harvey & Dungworth, 1999).

Jedná se o důležité zapojení technicko-taktických dovedností, které často mohou rozhodnout vývoj utkání (Votík & Zalabák, 2011).

Při výkopu neboli zahájení hry se mužstvo zúčastní své první standardní situace, která se po poločase vymění (Harvey & Dungworth, 1999).

Ve fotbale může nastat pouze jedna situace v hrací době, kdy hráč může rozehrát rukou, a to je při autovém vhažování, při jiné standardní situaci to není dovoleno (Harvey & Dungworth, 1999).

Ve své práci Harvey & Dungworth (1999) uvádí 3 výhody rozehrávání standardních situací, a to:

- ✓ odkop bývá přesnější díky stabilitě nehýbajícího se míče,
- ✓ protihráči se nesmí dostat do blízkosti míče (méně než 9,15m od míče),
- ✓ dává prostor spoluhráčům dostat se rychleji do útočné nebo obranné fáze.

Kop od branky je situace, kdy se útočící hráč dotkne míče poslední a míč následně se dostane za brankovou čáru (mimo branku). Odkop od brány může provést také hráč, pokud brankář nedokopne daleko, je bezpečnější, aby zůstal v bráně (Harvey & Dungworth, 1999).

Opakem odkopu od branky je rohový kop, ten nastává, jestliže se míče dotkne bránící hráč poslední předtím, než se ocitne za brankovou čarou (mimo bránu). Roh by měl zahrávat hráč, který disponuje významnými technickými kopy, tento způsob standardní situace lze rozehrát přihrávkou nebo dlouhým centrem do oblasti bodu, kde se nachází pokutový kop (Bokša & Mendlík, 1989).

Pokutový kop neboli penalta, jak už název napovídá, jedná se o kop v pokutovém území s přímým ohrožením brankového zařízení. Výsledek závisí na kombinaci psychiky a techniky kopajícího, který stojí sám proti brankáři (Harvey & Dungworth, 1999).

Přímý volný kop, jedná se o situaci, kdy při přímém volném kopu lze ohrozit bránu soupeře střelou. Tento způsob se většinou brání zdí, kterou si postaví brankář ze svých spoluhráčů. Záleží na úhlu a vzdálenosti míče od branky (Bokša & Mendlík, 1989).

Nepřímý volný kop se vyznačuje tím, že z něho nelze vstřelit branka, ale po jeho zahrání musí následovat přihrávka, centr nebo při střele na bránu musí být tečován jakýmkoliv hráčem, aby byl uznán gól (Harvey & Dungworth, 1999).

2.3.6 Taktická herní činnost FUTSAL

Taktika ve futsale je více méně podobná v útočných a obranných fázích jako ve fotbale, výrazným rozdílem je to, že střídání těchto fází ve futsale je mnohem rychlejší než na fotbalovém hřišti. Rozdělení futsalové hry na části, ve kterých se dělí herní situace na jednotlivé, skupinové herní kombinace nebo na herní systémy, kde je zapojeno celé družstvo (Kresta et al., 2009).

- *Taktika jednotlivce Futsal*

Souhrou pohybu jsou naučené herní činnosti jednotlivce, které nazýváme herní dovednosti uplatňující se ve hře. Ve hře se nachází 2 neoddelitelné stránky pro každou herní činnost. Hovoříme o stránce technické (provedení způsob herní činnosti jednotlivce) a stránce taktické (vybíráme optimální řešení herních situacích). Dalšími pilíři herní činnosti jsou psychické a kondiční předpoklady, které se promítají ve výkonu. Herní výkon jednotlivce se zapojením rychlého a správného řešení situace na malém prostoru je podstatný pro herní výkon celého futsalového týmu (Kresta et al., 2009).

Hráči futsalu by měli mít výborné individuální technické dovednosti, kterými budou přispívat pro vrcholný výkon celého družstva. Na rozdíl od fotbalu je potřeba, aby útočník a obránci skvěle ovládali jak útočné, tak obranné fáze, proto se klade větší důraz na univerzální hráče, kteří bez problému zvládnou tyto fyzicky náročné přechody, které bývají strategicky určené trenérem před utkáním (Kresta et al., 2009).

Útočné činnosti hráče ve futsale jsou obdobné těm ve fotbale, musí ale brát v potaz, že hrají na menším prostoru a musí hrát s větší precizností a rychlostí.

Výběr místa Kresta et al. (2009) ve své práci rozděluje na 2 základní a těmi jsou uvolňování od hráče soupeřova týmu a nabíhání do volného prostoru pro výhodnější příjem míče od spoluhráče.

- *Herní kombinace FUTSAL*

Důležité zmínit, že je zde odlišný počet aktérů a menší prostor. Předpokladem pro založení útoku ve futsale je správná přihrávka. Futsalové kombinace vychází z fotbalových herních kombinací. Z důvodu menší plochy hřiště je potřeba dané situace řešit ve větší rychlosti a preciznosti. Obdobně jako u fotbalu dělíme tyto kombinace na útočné a obranné (Kresta et al., 2009).

Kresta et al. (2009) ve své práci uvádí následující způsoby herního útočného pojetí:

- ✓ přihrávka – princip přihrávky je závislý na přesnosti, načasování a rychlosti,
- ✓ „přihrej a běž“ – tento styl je jedním z předních herních kombinací z důvodu neustálé potřeby pohybu míče, aby nedošlo ke stagnaci hry a soupeř neměl možnost využít presinku a získat míč na svou stranu,
- ✓ změna místa – jde o metodu, kde útočící celek plánuje zmást obranu výměnou pozic a následného pozičního postavení pro příjem přihrávky. Takto zahraná situace se opakuje několikrát během útočné fáze,
- ✓ clonění – jedna z hlavních metod, jak vytvořit prostor pro hráče s míčem, že se snaží, v rámci pravidel (bez bránění ve hře), zabránit soupeři v pohybu směrem ke spoluhráči, který vyváží míč nebo usiluje o střelbu, často se tento způsob využívá u standardních situací (Kresta et al., 2009).

Obranná fáze ve futsale je opět kombinací několika herních činností, které dohromady vytváří ucelenou obranou formaci. Mezi základní kombinace se řadí zdvojení hráče, kde je taktika soustředěná na nejlepší technické hráče soupeře a jeho následné pokrytí. Přebírání, u kterého je výhoda taková, že šetří sílu namísto pohybu s každým hráčem. Zajišťování hráče znamená krytí obránce, který byl obehrán útočícím hráčem. Je to jedna z prvořadých kombinací obrany. Toto zajištění není možné provozovat vždy, protože útočící hráč se může dostat po obehrání obránce do situace evidentní pro střelbu, tehdy zajištění postrádá smysl (Kresta et al., 2009).

- *Útočné herní systémy FUTSAL*

Futsal je velice takticky založená hra, kde hráči většinou hrají na dva útočníky a dva obránce. Proto hráči plní jak útočnou formaci, tak obrannou. Futsalový útočný systém lze rozdělit na postupný útok a rychlý protiútok (Kresta et al., 2009).

Tento styl záleží na zorganizování obrany soupeře. Z důvodu, že je na palubovce nízký počet hráčů, je postupný útok náročný a závisí na jednotlivých technicko-taktických dovednostech, zatímco protiútok je okamžité ohrožení branky, také vychází z technických dovedností, ale rozdíl je v rychlosti provedení útoku. Často tento způsob bývá více přímočarý a rychlejší, protože je zde převaha hráčů v útočné fázi (Kresta et al., 2009).

- *Obranné herní systémy FUTSAL*

Pro správnou soudružnost družstva v obranné fázi je zvolit správnou taktiku při bránění. Kresta et al. (2009) ve své práci uvádí tyto systémy na následující:

- ✓ osobní obrana – výhodou je větší tlak na soupeře, na druhou stranu je možnost úniku hráčů, kteří jsou technicky vyspělejší a mohou obehrát hráče 1:1;
- ✓ koncentrovaná osobní obrana – je více zatažená a brání útočící tým, který využívá pivota;
- ✓ rozptýlená osobní obrana – aktivnější zapojení presinku na hráče, bránění ve střele;
- ✓ osobní presink – bývá zastoupen při nepříznivém stavu, aby tým získal co nejdříve míč a mohl vést protiútok či postupný útok;
- ✓ zónová obrana – každý hráč brání určitou zónu na palubovce;
- ✓ koncentrovaná zónová obrana – v půlce vlastní poloviny se snaží hráči zmařit pokus útočícího mužstva na ohrožení branky;
- ✓ rozptýlená zónová obrana – působí nejlépe na polovině soupeře, protože brání při rychlém protiútku soupeře;
- ✓ zónový presink – velice aktivní pohyb bránících hráčů, kteří se pokouší útočící celek držet na středové zóně;
- ✓ kombinovaná obrana – jak už název napovídá, kombinace osobní a zónové obrany, osobní obrana platí na nejvíce šikovné hráče druhého celku.

- *Standardní situace FUTSAL*

Futsal, obdobně jako ve fotbale, když se míč dostane mimo herní plochu nebo dojde k nedodržení pravidel hry, následují tyto standardní situace:

- ✓ autový kop – obdobný případ jako ve fotbale, kdy je tato standardní situace nazývána „autové vhazování“;
- ✓ rohový kop – rozehrání této standardní situace z rohového čtvrtkruhu, za předpokladu, že poslední, kdo se dotkl míče, je bránící hráč a míč se nachází celým objemem za základní čarou;
- ✓ výhoz od branky – takto zahajuje brankář odehrání míče, pokud posledním hráčem, který se dotkl míče, a který přesáhl základní čáru, je útočící hráč. Tímto způsobem, spolu s autovým kopem, nelze skórovat;
- ✓ výkop – zahájení hry, kdy si pomoci mince kapitáni vyberou, kdo bude začínat na míči jako první, po prvním poločase se týmy při zahájení hry vymění;
- ✓ míč rozhodčího – znamená rozhodnutí rozhodčího přerušit hru v momentě, kdy nedošlo k porušení pravidel futsalu, ale vyskytla se jiná proměnná, kvůli které je potřeba zastavit utkání;

- ✓ přímý a nepřímý volný kop – PVK a NVK, jsou následky futsalových přestupků, které subjektivně posoudí rozhodčí a jsou v souladu s pravidly. Nepřímý volný kop je nařízen v případě, kdy hráč zahraje rukou. Při faulu je tento typ kopu, přímý. (Anonymous, 2020);
- ✓ pokutový kop – faul provedený v pokutovém území;
- ✓ druhý pokutový kop – tento způsob kopu se ve fotbalu nenachází. Ve futsale se sčítají akumulované chyby (fauly). Po pátém faulu následuje standardní situace ze vzdálenosti 10 metrů od brankové čáry (Kresta et al., 2009).

2.4 Faktory ovlivňující techniku a taktiku

2.4.1 Psychika

Ve sportu psychika představuje základní faktor, který ovlivňuje trénovanost. Přenesením naučených poznatků z tréninkového procesu do utkání se snižuje nervozita hráče a tím se zvyšuje jeho sebevědomí a efektivita (Bedřich, 2006).

Moravec (2004) představuje psychologickou přípravu ve smyslu správné soustředěnosti, houževnatosti, trpělivosti, nebojácnosti a v týmovém herním výkonu také sebedůvěra při řešení vzniklých nebo neznámých situacích, na které hráč nebyl připraven při tréninkové jednotce.

Psychika hráčů fotbalu a futsalu je různá, záleží na individuálních faktorech, které se mění s každým utkáním. Hřiště soupeře, úzkost, kondice, technická a taktická vyspělost, sebedůvěra nebo míra pozornosti. To jsou podmínky, které drží pohromadě sportovní výkon (Bedřich, 2006).

Psychologický trénink dle Seiler-Stocka (1996) je výběr nejlepšího výkonnostního předpokladu:

Činnostní předpoklad – hráč zvládá zažité dovednosti, které se využijí při herních situacích, tyto činnosti jsou úzce spjaty s technicko-taktickou připraveností, kde poznávání, paměť, rozhodování a myšlení hrají důležitou roli pro celý herní výkon týmu.

Seberegulační schopnost je souzněním kondice, taktiky a techniky na vysoké úrovni. Zapotřebí je v sobě najít zápal, který je klíčový při snaze dosáhnout vítězství. Tyto schopnosti lze stimulovat motivačním cvičením, psycho-regulačním tréninkem nebo koncentračním cvičením.

Bedřich (2006) uvádí psycho-tréninková cvičení pomocí relaxace, hudby, určení cíle a soustředěním na sportovní procesy. Správné povzbuzení, které mohou zlepšit stav mysli a dopřeje zvýšenou sebekontrolu, motivaci a koncentraci (Hermans & Engler, 2009).

Na psychiku při soutěžním utkáním je nezbytné koukat z pohledu silnějšího a slabšího družstva, hráči svými vlastními slovy produkuje stres, který může vyústit v úzkost, podrážděnost

nebo agresivitu. Návčikem relaxačních cvičení je možné tento stres redukovat na minimum, návčikem tzv. desensibilizace.

Máme základní 3 typy hráčů:

- ✓ Uzavřený – často nervózní hráč, který své emoce nedává najevo, projevuje se jako introvert;
- ✓ Otevřený – cholerek, který reaguje na sebemenší podráždění ze strany trenéra, soupeře nebo rozhodčího;
- ✓ Silný – těžké takového hráče rozhodit, je to velice zdatná a zkušená osobnost, ideální hráč v náročných utkáních (Frank, 2006).

Psychika ve fotbale se dříve zaměřovala pouze na herní výkon v utkání, ale časem se zjistilo, že míra psychiky na hráče při tréninkové jednotce je stejně tak důležitá. Je důležité zužitkovat při herním výkonu techniku a taktiku, která se piluje při tréninku (Buzek et al., 2006).

Psychika v moderním fotbale zastřešuje týmový herní výkon, který je závislý na individuálním tréninkovém výkonu. Psychické procesy u hráčů jsou rozdílné, pro trenéra je to komplikovaný úkol, který je potřeba řešit dříve než před prvním utkáním. Postup myšlení v dané herní situaci, motivace nebo emoční prožitek jsou všechno rysy, které musí dodržet. Sociálně-psychologická fáze je klíčová při udržení správného ducha týmu, formují se zde vztahy mezi hráči a celým realizačním týmem včetně trenéra (Votík & Zalabák 2011).

Memmert & Roth (2007) ve své studii zjišťuje, že technicko-taktická stránka ve futsale by měla zastoupena na stejné úrovni jako psychická stránka. Hráč prochází neustálou změnu herního zatížení v rámci psychické stránky, protože jeho výkon závisí na vlastních pocitech, úrovni motivace a koncentrace. Hráči futsalu jsou v rámci své kariéry v neustálém výchovném a psychicky měnícím se procesu, který indikuje výkonnost. Trenér by měl podle takového uvážení jednat a sestavit dostatek prostoru v tréninkové jednotce pro psychickou odolnost (Sanz & Guerrero, 2005).

2.4.2 Kondice

Kombinací psychických a fyzických okolností lze definovat pojem kondice. Ve sportovní hře je tato složka zastoupena formami: vytrvalostí, silou, rychlostí, kloubním rozsahem a koordinací (Frank, 2006).

Tyto formy se po celou dobu výkonu doplňují a můžeme tedy určit, že závisí na dané situaci, ve které se hráč nachází. Stav, kdy se spojí síla a rychlost závisí na intenzitě pohybu

(pokud mluvíme o rozsahu) velikosti opakování, pak se zaměřujeme na stav vytrvalostní (Bedřich, 2006).

Význam kondice pramení z určitých změn, kterým hráč v průběhu své kariéry čelí, proto je důležité, aby byla rozvíjena celoročně. Kondice hráčů určuje rychlost a výdrž herního výkonu týmu (Bedřich, 2006).

Ve fotbale, obdobně jako v jiných míčových sportech, se střídá vyšší, nižší intenzita a čas, kdy se hráč zotavuje. Kondice se projevuje adaptivností hráče na tyto změny a zapojením motorických dovedností s technickými. Potřeba hráče při utkání je vědět, kolik si mohou dovolit sprintů před vypotřebením své výdrže a ekonomicky zhodnotit dané herní situace (Bedřich, 2006).

Ve fotbale a futsale se střídají fáze aerobní a anaerobní. Krátkodobé vysokofrekvenční zatížení bez menšího času na oddych na hřišti se objevují pouze na futsale (Gauthier & Tscholl, 2020).

2.5 Tréninkový plán

Trenér by se při sestavení tréninkového plánu měl především soustředit na promyšlený plán, který zavčas odhalí nedostatky a nehrozilo by, že se trenér musí uchýlit k tréninku, kde bude muset pokračovat bez přípravy (Votík, 2016).

Tréninkové jednotky sestavené trenéry futsalu a fotbalu jsou důležitým aspektem pro hráče. Tvořením vhodného prostředí pro hráče, dokázali při utkání využít své intuitivní a kreativní akce (Moreira et al., 2013).

Votík (2016) ve své práci uvádí tři základní tréninkové cykly, jejichž tréninkový proces závisí na délce trenérské praxe, úrovni soutěže, herním výkonu hráčů a podmínkách spojených s materiálem k provozu funkční tréninkové jednotky.

Základním měřítkem tréninkového cyklu je čas. Dle času můžeme rozlišit cykly (Perič & Dovalil, 2010).

2.5.1 Makrocyklus

Perič & Dovalil (2010) uvádí ve sportovním tréninku tento cyklus jako dlouhodobý, v rámci dvou až osmi měsíců. Tento cyklus se dělí do určitých kapitol, které označujeme jako období přípravné, soutěžní a přechodné (Votík, 2016).

2.5.2 Mezocyklus

„*Střednědobý cyklus*“, který se odehrává v průměru dvou až šesti mikrocyklů, které se skládají alespoň z jednoho regeneračního mikrocyklu. Kombinací mezocyklů docílíme správného sestavení sportovního tréninku po celý makrocyklus, který je však nadřazený oběma cyklům, jak mezocyklu, tak mikrocyklu, proto cíl mezocyklu závisí na potřebách makrocyklu (Perič & Dovalil, 2010).

2.5.3 Mikrocyklus

Dle Periče & Dovalila (2010) nejčastěji uzpůsobený týdenní tréninkový plán zaměřený na specifické prvky týmu, především závisí na úrovni soutěže, která ovlivňuje počet tréninkových jednotek v aktuální části přípravné, soutěžní nebo přechodné fáze. Rozdělení tréninkové jednotky na složky, které se nacházejí v jednotlivých mikrocyklech je jedna z nejtěžších trenérských úloh z důvodu udržení kvalitní sportovní formy.

2.6 Metodicko-organizační formy tréninku

Formami tréninku se rozumí soustava her a cvičení, které rozvíjí technicko-taktickou stránku hráče. Náročnost, metodu a obsah tréninkové jednotky udává trenér ze zkušenosti o hráčích (psychika, kondice, technika) (Votík, 2016).

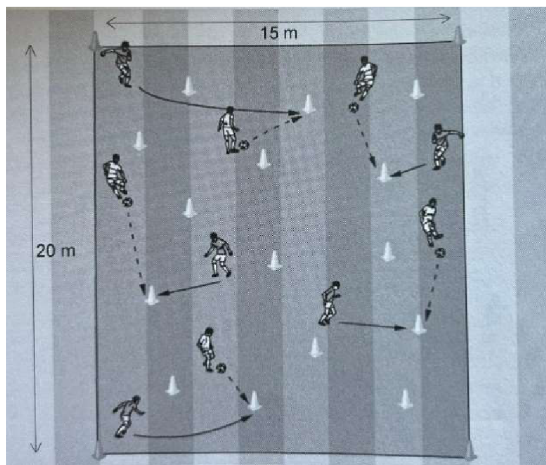
Trenér využívá svých poznatků o hráčích a dle svého úsudku se rozhoduje, zda bude tréninková jednotka soustředěná na jednotlivou, skupinovou nebo hromadnou formu. Nejvíce zastoupenou formou bývá hromadná, tato forma není pro trenéra příliš účinná, nestíhá se soustředit na specifické dovednosti jednotlivých hráčů. Skupinovou formu můžeme zařadit mezi efektivnější při trenérském pozorování hráčů. Tým se rozdělí na menší skupiny, kde každý plní svou roli v týmu. Individuální forma se řadí mezi praktiky, kde se určující kvality a nedostatky hráče. Tento způsob se více využívá při individuálním tréninku (Votík, 2016).

2.6.1 Pohybové hry

Ve fotbale tyto hry chápeme jako usnadnění pohybových činností. Můžeme zde zařadit různé honičky, ať už s míčem nebo bez. Rozvoj koordinačních, reakčních schopností a lokomoce s míčem utváří pro hráče výhodný způsob zacházení s míčem (Votík, 2016).

Votík (2016) uvádí jeden příklad pohybové hry následovně: Dva týmy rozdělené po pěti hráčích v ohraničeném prostoru 20x15, ve kterém je postaveno přibližně patnáct kuželů, které

se pokouší jeden tým obrátit míčem a protihráči se snaží kužel zpátky postavit. Poté se týmy vymění, vítězí tým, který bude mít postaveno více kuželů.

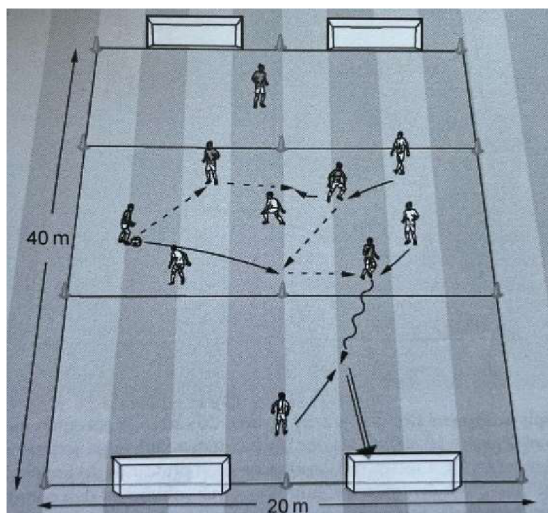


Obrázek 5. Pohybová hra – „policajti a zloději“ (Votík, 2016, 48).

2.6.2 Průpravné hry

Takové hry se velice podobají herním situacím. Výměna hráčů v obranné a útočné fázi, tedy i úlohy jednotlivých hráčů. Lze navýšit zatížení hráčů dle jednotlivých pokynů trenéra (smí se hrát na dva doteky, slabší nohou za dva body atd.), aby daná hra dosáhla správné zátěže nebo techniky (Votík, 2016).

V omezeném prostoru (40x20 m) je hřiště rozděleno na třetiny, dvě útočná a jedno střední pole. „Ve středním pásmu hrají dva čtyřčlenné týmy s úkolem udělat minimálně čtyři přihrávky bez přerušení. Jeden hráč, kterému se to pořadí, může přejít do útočného pásma a pokusit se dát gól do jedné z branek soupeře“. Při pohybu hráče nebo míče do jiného pásma, získává míč druhý tým (Votík, 2016, 52).



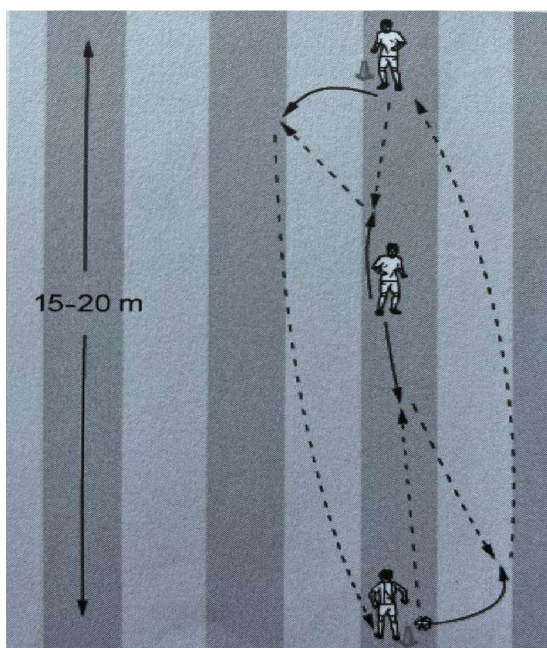
Obrázek 6. Průpravná hra – kombinační hra s rychlým průnikem a zakončením (Votík, 2016,51).

2.6.3 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se využívají při absenci obránců ke zdokonalení přihrávky, střelby nebo zpracování míče. Tato cvičení jsou pod přímým dohledem trenéra, který se soustředí na chyby jednotlivce a je v pozici, kde radí, jak se vyvarovat určitým chybám (Votík, 2016).

Zde je popis cvičení ke zdokonalování prvního doteku, přihrávky a kondice:

Tři hráči stojí naproti sobě a mají mezi sebou přibližně 10 metrů rozestupy. Využíváme jeden míč a pomocí narážky si pomezí hráč přihraje s prostředním a posílá dlouhou přihrávku na druhého pomezí hráče. Zatím se prostřední hráč otočí a stejnou akci provede s druhým hráčem (Votík, 2016).

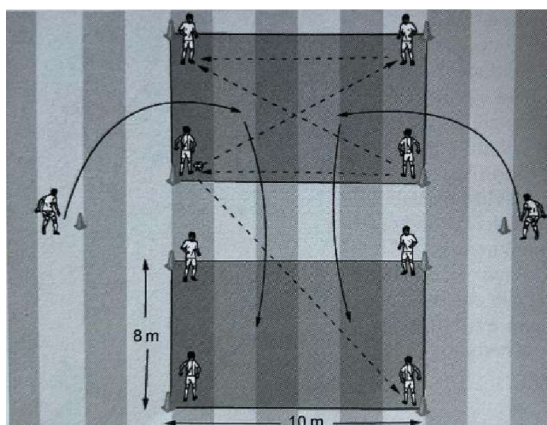


Obrázek 7. Průpravné cvičení – „Narážčky ve trojici“ (Votík, 2016, 49).

2.6.4 Herní cvičení

Obdobně jako průpravné hry jsou cvičení, kde dochází ke kontaktu hráče s obráncem. Jediným rozdílem zde je, že obránce pouze naznačuje bránění, ale nebrání v plném rozsahu (Votík, 2016).

Votík (2016) popisuje herní cvičení „přelévané bago“ jako „Herní cvičení hrají 4+4 hráči ve vymezených územích a dva bránící hráči, kteří vybíhají od kuželů z prostoru mezi obdélníky. Cvičení začínáme v jednom z obdélníků a úkolem hráčů je přihrát do druhého po minimálně čtyřech přihrávkách“.



Obrázek 8. Herní cvičení - "přelévané bago" (Votík, 2016, 50).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem v této bakalářské práci bylo analyzovat odlišnost ve složkách herního výkonu mezi fotbalem a futsalem.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Pomocí odborné literatury popsat jednotlivé rozdíly ve fotbale a futsale
- 2) Rozdílnost herních složek v přípravném a soutěžním období na odlišných úrovních
- 3) Zjistit, které formy herních systémů se využívají ve fotbale a futsale na základě odborné publikace a odpovědí z dotazníku
- 4) Zmapovat zastoupení metodicko-organizačních forem tréninku ve futsale a fotbale
- 5) Rozdílnost v metodách při standardních situacích

4 METODIKA

V teoretické části se zaměřuji na seznámení fotbalu a futsalu prostřednictvím odborné literatury. Popisem fotbalu a futsalu se dozvídáme, že tyto sporty se odlišují v mnohem více oblastech.

Praktická část na základě dotazníkového šetření se skládá ze sedmnácti otázek, na které odpovídali trenéři fotbalu z 1.,2.,3. ligy a divize, a také trenéři futsalu 1.,2. ligy a divize.

Ve své práci se zabývám pohledy trenérů v tréninkové a herní fázi z hlediska techniky, taktiky, kondice a psychiky.

Pomocí publikací Votíka (2016) a Periče (2010) jsem čerpal odborné pojmy pro otázky do dotazníkového šetření na srovnání v herních situacích, tréninkovém plánu, přípravném a soutěžním období fotbalu a futsalu.

4.1 Výzkumný soubor

Trenéři odpovídali jak na odlišnost zaměření trénovaného sportu, tak na délku trenérské praxe, úroveň soutěže a počet tréninkových jednotek v přípravném a soutěžním období. Pro splnění hlavního cíle je popis navazujících otázek níže.

V mé první otázce v dotazníkovém šetření mezi trenéry fotbalu a futsalu jsem se soustředil na odpovědi trenérů z prvních čtyř lig fotbalu a prvních třech lig futsalu.

Trenéři mají rozdílné zkušenosti, tréninkové plány, týmy na různých úrovních kondice, psychiky, techniky a taktiky.

Pro mé výsledky jsem elektronicky oslovil 15 trenérů, avšak pouze 7 trenérů bylo ochotných mi v tomto dotazníku odeslat výsledky. Mezi dotazovanými byli trenéři první, druhé, třetí fotbalové ligy a divize. První a druhé futsalové ligy a také divizního futsalového celku.

Dotazovaní, kteří mi poslali výsledky byli trenéři fotbalu první ligy a divize, trenér futsalu první ligy s praxí 16 a více let. Trenéři fotbalu druhé ligy a futsalu druhé ligy s praxí v rozmezí 6-10 let. Trenér fotbalového třetiligového týmu s trenérskou praxí v rozmezí 11-15 let. Jako poslední trenér futsalového divizního celku s praxí 1-5 let.

4.2 Metody sběru dat

Metodou sběru dat byl polostrukturovaný dotazník. Zde jsem použil dvě metody, dotazování přes webové rozhraní a také dva dotazníky byly vyplněny s pomocí tazatele osobně, vzhledem k věku dotazovaných, kteří odmítli internetový dotazník.

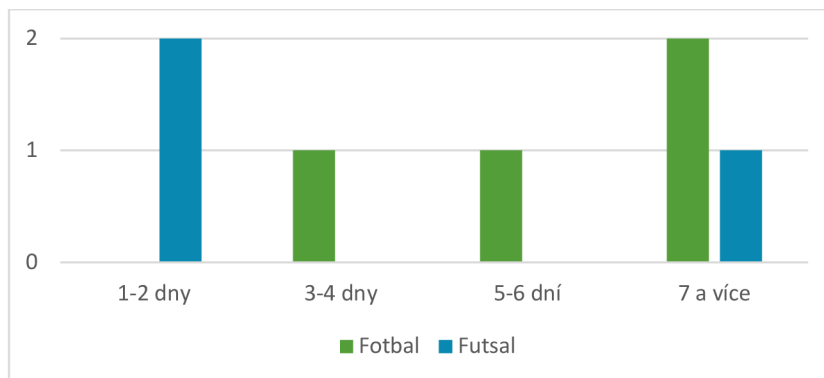
4.3 Statistické zpracování dat

Dotazník byl uskutečněn přes portál survio, kde jsem následné informace stáhl do Microsoft Excel a vyhotovil grafy přímo v Microsoft Word.

5 VÝSLEDKY

Otázka č. 3: Mikrocyklus (počet tréninkových jednotek v týdnu) v PŘÍPRAVNÉM období?

Otázkou č. 3 byli trenéři dotazováni na počet jejich tréninků v přípravném období. Trenéři prvních lig zaznamenali počet tréninků na 7 a více, to je také z důvodu, že trénují dvoufázově (trénink dopoledne a odpoledne). Hlavním cílem byly ale rozdíly na odlišných úrovních (druhá liga a divize).



Obrázek 1. Počet tréninkových jednotek v týdnu ve fotbalovém přípravném období

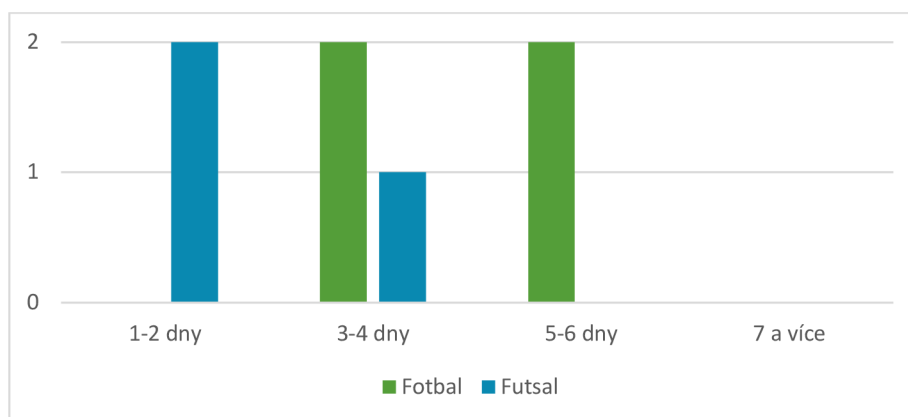
Jak už jsem zmínil, trenéři prvních lig trénují v letní/zimní přípravě dvoufázově. Trenér druhé fotbalové ligy také zaznamenal dvoufázové tréninky (6+). Poté trenér druhé futsalové ligy a divize (1-2 tréninky týdně) se velice liší od fotbalového celku druhé třetí ligy (5-6) a divize (3-4).

V otázkách níže se dozvíme, zda trenéři využívají tyto tréninky navíc pouze ke kondici nebo k technicko-taktické přípravě.

Trenéři prvních lig, a druhé fotbalové v přípravném období trénují obdobně, kdežto fotbaloví trenéři se uchylují ke dvoufázovému tréninku na těchto úrovních.

Otázka č. 4: Mikrocyklus (počet tréninkových jednotek v týdnu) v SOUTĚŽNÍM období?

Podobně jako v předešlé otázce č. 3 jsem se tázal trenérů na tréninkové jednotky v týdnu v soutěžním období, kde jsou navíc mistrovská utkání.



Obrázek 2. Počet tréninkových jednotek v týdnu ve fotbalovém soutěžním období

Nejvyšší zastoupení těchto tréninkových jednotek je na počtu 3 - 4x týdně. Je zde (obrázek 3 & 4), že tréninkové jednotky jsou vyšší na fotbalové než na futsalové úrovni.

Ve výsledku futsaloví trenéři v celkovém součtu trénují mnohem méně než trenéři fotbaloví.

Otázka č. 5: Zadejte počet utkání v sezóně

Tabulka 1. Počet utkání v sezóně Futsal

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ
30	1
26	1
20	1

Tabulka 2. Počet utkání v sezóně Fotbal

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ
40	2
55	1
44	1

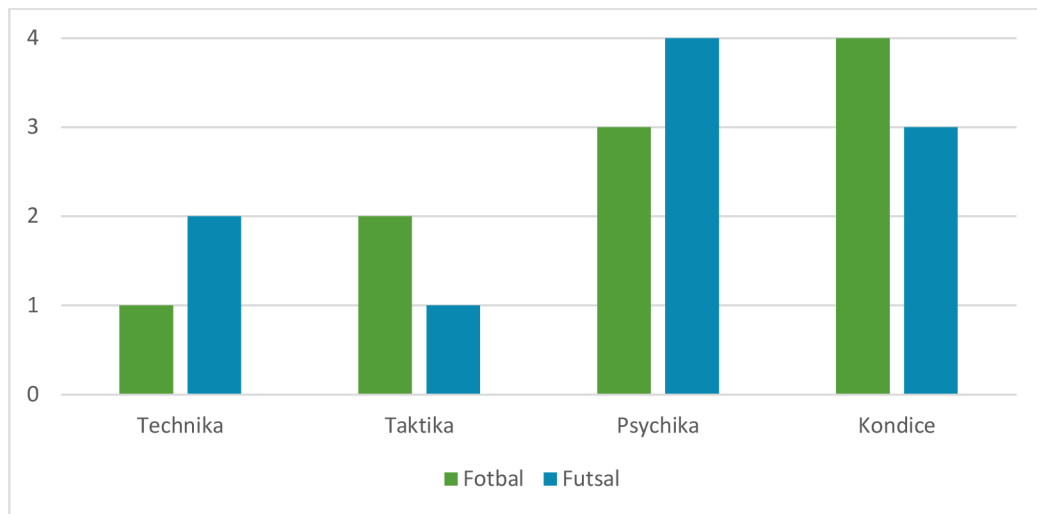
Důvod proč fotbal dominuje v počtu utkání, se domnívám, je takový, že fotbalová sezóna je delší než futsalová.

Při osobním dotazníkovém šetření u trenéra první ligy fotbalu jsme počítali s nejlepší možnou variantou, kdy je klub úspěšný i v zahraničí. Proto jsme se započítali i utkání v kvalifikaci ligy mistrů, proto číslo vyšlo nad padesát, jinak se počet utkání pouze v naší lize pohybuje okolo 45. Týmy první a druhé fotbalové ligy často postupují v Mol Cupu, proto mají o pár utkání navíc.

Bereme zde v potaz také utkání v přípravném období („přáteláky“). Futsalové celky mají rozmezí utkání mezi 20-30.

Výsledek je takový, že hráči futsalu jsou v menším zatížení, co se týče v množství utkání.

Otázka č. 6: Seřadte, jaké složky herního výkonu preferujete během mikrocyklu (jednoho týdne) nejvíce v PŘÍPRAVNÉM období?

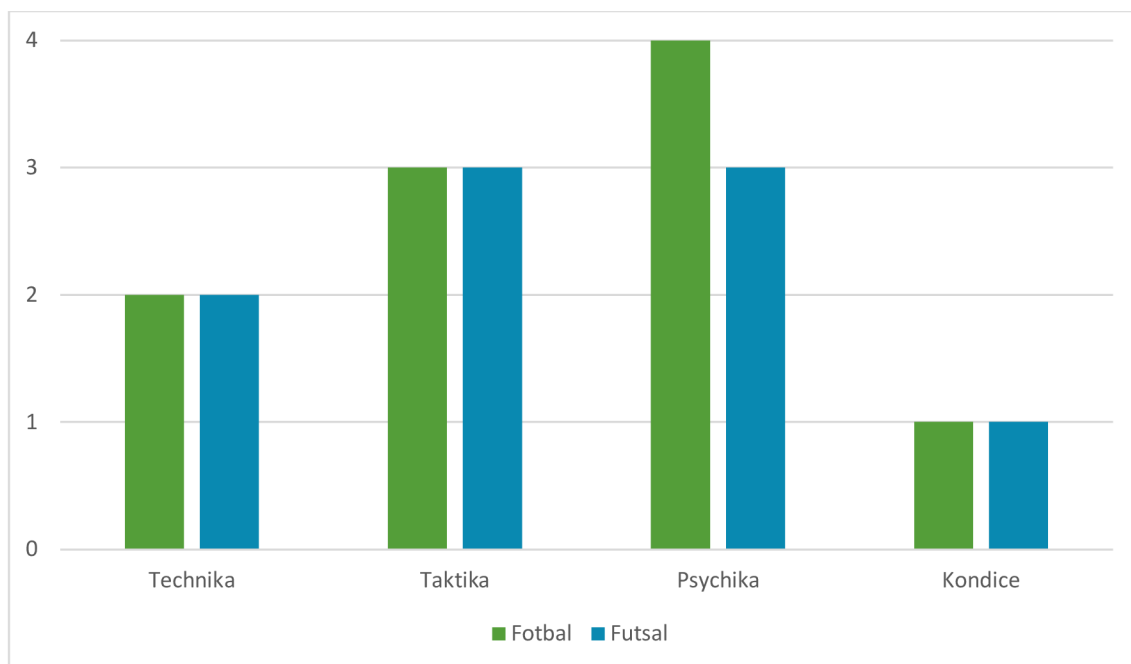


Obrázek 3. Schéma preferovaných herních složek výkonu při tréninkové jednotce v přípravném období

Na obrázku č.3 vidíme převahu kondice a psychiky u fotbalu a futsalu. Ve fotbalové sféře je o něco více zastoupena kondiční složka, která pramení z potřeby mít dostatečnou vytrvalost v průběhu celého utkání. Psychika hráče zde hraje roli ve smyslu motivace, trenéři prvních lig to okomentovali tak, že aby hráči dosáhli nejlepších výsledků ve fyzických dovednostech, musí k tomu být vnitřně motivováni.

Výsledek technicko-taktické přípravy je tedy ve fotbale a futsale poměrně stejný. Futsaloví trenéři se přiklánějí o něco více v přípravném období k technice, zatímco trenéři fotbalu včleňují do svého přípravného období taktické prvky (viz otázka č. 8).

Otázka č. 7: Seřadte, jaké složky herního výkonu preferujete během mikrocyklu (jednoho týdne) nejvíce v SOUTĚŽNÍM období?



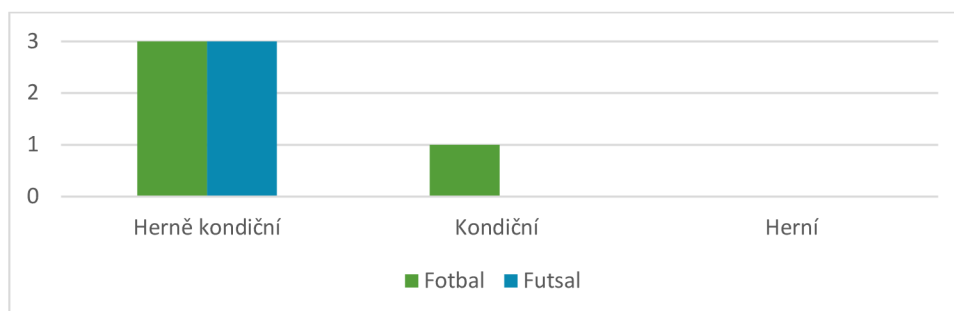
Obrázek 4. Schéma preferovaných herních složek výkonu při tréninkové jednotce v soutěžním období

Obrázek č. 4 popisuje technicko-taktickou stránku stejně zastoupenou jak ve fotbale, tak futsale. Je zde (obrázek 4) stále znázorněna psychická stránka jako primární. Kondici je potřeba rozvíjet po celý rok, ale není to jedna z hlavních složek, které by měli dominovat při mikrocyklu v soutěžním období.

Výsledkem této otázky je dáno, že psychika (koncentrace, motivace apod.) je v součtu mezi všemi trenéry nejdůležitější. V této otázce se taktika dostala před techniku, z důvodu tréninkových jednotek zaměřených více na taktickou stránku mezi mistrovskými utkáními.

Otázka č. 8: V PŘÍPRAVNÉM období se zaměřujete na trénink?

Z mé zkušenosti jsem zvyklý, že při přípravném období se často pracovalo pouze s naší kondicí ve formě běhu. V této otázce se tážu trenérů, zda se stále uchylují k pouhému kondičnímu tréninku v přípravné fázi nebo do něho včlenit i prvky technicko-taktického tréninku jak u fotbalu, tak futsalu.



Obrázek 5. Schéma preferované tréninkové jednotky v přípravném období (fotbal a futsal)

Na obrázku č. 5 můžeme vidět tři trenéry futsalu a tři trenéry fotbalu, kteří se při přípravě zaměřují na technicko-taktickou spojenou s kondičními aspekty (síla, vytrvalost a rychlost).

Na obrázku č.5 je znázorněn jeden kondiční trénink, po konzultaci s trenérem první ligy fotbalu, který má svou přípravu rozdělenou na dopolední a odpolední fázi. Dopoledne je soustředěno na vytrvalost, zatímco odpoledne lehčí forma herního tréninku.

Futsalový trenér 1. ligy se musí uchýlovat pouze k jednofázovému tréninku, protože futsal není v česku na takové úrovni, aby si všichni hráči dovolili nechodit do práce. Jsou zde týmy, které si to dovolit mohou.

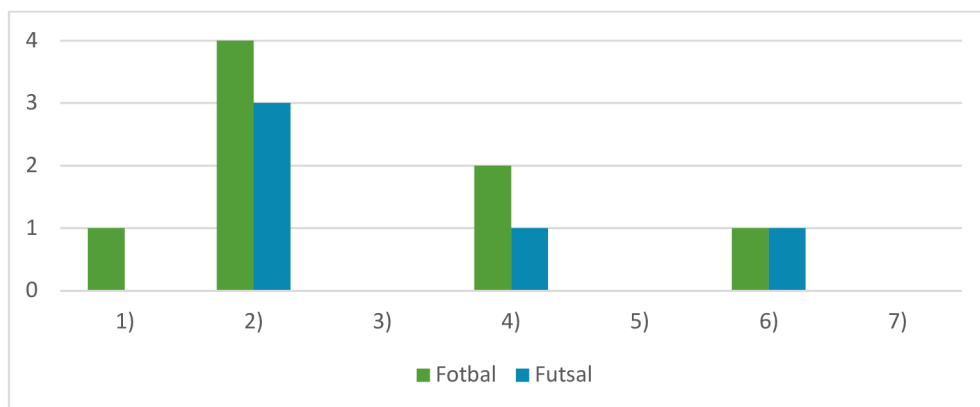
Výsledek otázky č.8 je takový, že trenéři fotbalu a futsalu na odlišných úrovních neodlišují přípravné období a zapojují do něho i prvky z technicko-taktické přípravy.

Otázka č. 9: Skladba Vašeho PŘÍPRAVNÉHO období?

Trenéři v otázce č.9 měli na výběr ze 7 možností, které jsem čerpal ze sportovního tréninku (Dovalil, 2010).

Možnosti:

- 1) Pouze kondiční příprava
- 2) Sjednocení techniky a kondičních aspektů výkonu
- 3) Technicko-taktická tréninková jednotka s nižším zatížením
- 4) Vyladění nejlepší sportovní formy – kondice, technika, taktika a psychika
- 5) Psychická a technicko-taktická příprava
- 6) Udržení trénovanosti a sportovní formy – technika a taktika
- 7) Hry s menší psychickou a kondiční vyčerpání/pauza



Obrázek 6. Schéma skladby tréninkové jednotky v přípravném období

Na obrázku č. 6 můžeme vidět největší zastoupení tréninkových jednotek ve sjednocení kondice a techniky. Trenéři první fotbalové a první futsalové ligy vybrali možnost č. 2 a 4. Rozdílem, v důsledku dvoufázového tréninku, trenér fotbalu první ligy vybral navíc možnost kondiční, viz. otázka č. 8.

Trenér futsalového divizního celku měl stejný výběr jako trenér fotbalové první ligy, který vybral možnost udržovat trénovanost a sportovní formu. Tento výklad se zdá poněkud zavádějící, dá se ovšem předpokládat, že trenér futsalu má pod sebou zkušené hráče, kteří mají dostatečně zkušeností a chybí jim pouze herně kondiční, místo samotného kondičního tréninku.

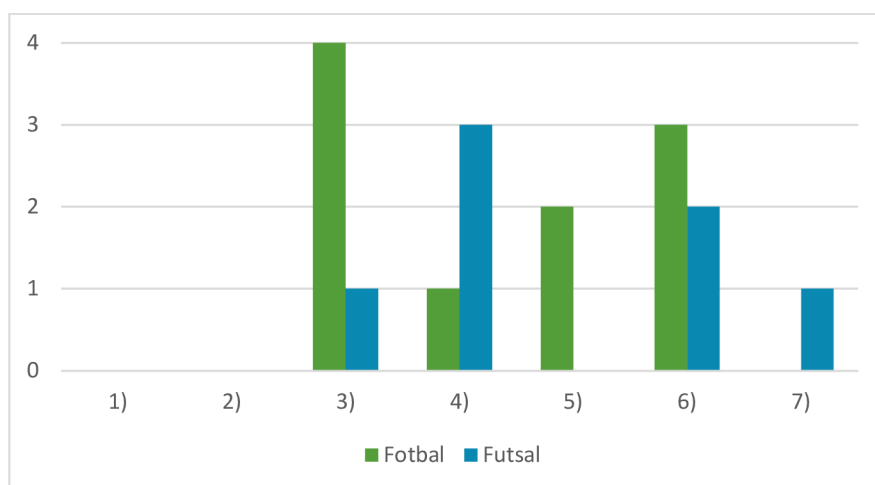
Spojením všech složek herního výkonu lze předpokládat tuto otázku tak, že těmto trenérům, kteří označili tuto variantu jde o to, aby před soutěžním obdobím byli na vynikající sportovní formě, jde o trenéry první, druhé fotbalové ligy a první futsalové ligy.

Výsledkem této otázky je důkaz, že trenéři futsalu se neuchylují ke kondiční přípravě samotné a trenéři fotbalu první ligy z důvodu dvoufázového trénování tuto variantu zapojují.

Otázka č. 10: Skladba Vašeho SOUTĚŽNÍHO období?

Možnosti stejné jako v otázce č. 9

- 1) Pouze kondiční příprava
- 2) Sjednocení techniky a kondičních aspektů výkonu
- 3) Technicko-taktická tréninková jednotka s nižším zatížením
- 4) Vyladění nejlepší sportovní formy – kondice, technika, taktika a psychika
- 5) Psychická a technicko-taktická příprava
- 6) Udržení trénovanosti a sportovní formy – technika a taktika
- 7) Hry s menší psychickou a kondiční vyčerpání/pauza



Obrázek 7. Schéma skladby tréninkové jednotky v soutěžním období

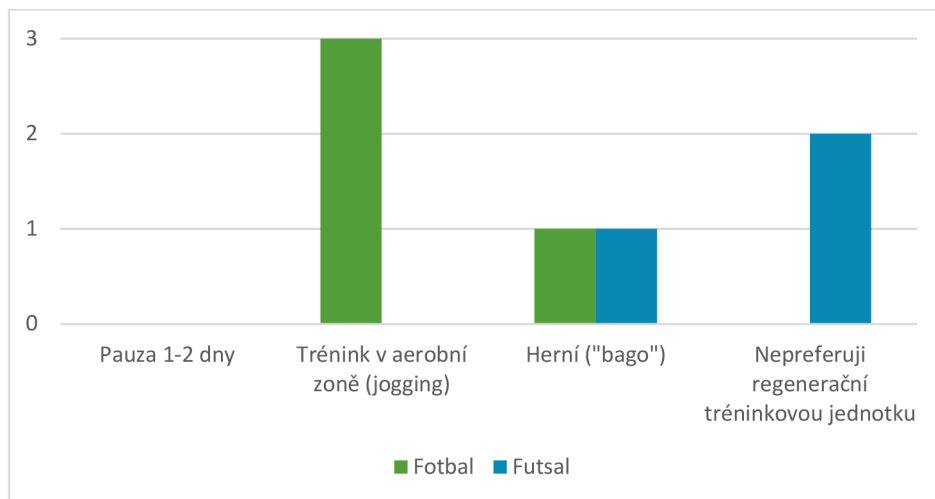
Trenéři se v této fázi, jak jsem předpokládal, soustředí na Technicko-taktickou tréninkovou jednotku s nižším zatížením, a udržení trénovanosti a sportovní formy – technika a taktika. Větší zastoupení v technicko-taktické tréninkové jednotce s nižším zatížením je při fotbalu. Jediný trenér, který využívá menší psychickou a fyzickou jednotku je futsalový divizní celek. Je to následkem vysokého věku členů týmu, kteří zvládají pouze trénovat 1 – 2x týdně (viz. otázka č.4).

Především v první a druhé fotbalové lize je dle trenérů psychická a technicko-taktická tréninková jednotka jednou z nejdůležitějších. Jde po většinu času o tréninky před utkáním. Futsalové trenéři jsou spíše zaměřeni na vyladění všech čtyřech složek, především techniky a taktiky.

Výsledek této otázky je takový, že trenéři fotbalu v soutěžním období se soustředí na taktickou a technickou stránku, zatímco futsalové na všechny čtyři složky.

Otázka č. 11: Z čeho se skládá Vaše regenerační tréninková jednotka po utkání?

Regenerace je velmi důležitou součástí sportovního tréninku/utkání, proto mě v této otázce zajímalo, jak se k této tréninkové regenerační jednotce trenéři staví.



Obrázek 8. Schéma regenerační tréninkové jednotky po utkání

Na Obrázku č. 8 vidíme značný rozdíl v regenerační tréninkové jednotce po utkání ve fotbalových a futsalových odvětvích. Trenér fotbalové třetí ligy a trenér futsalové druhé ligy po utkání svým svěřencům dává oddech ve formě herního tréninku s nižším zatížením. Trenér futsalu týmu z první ligy a divize neposkytuje regenerační jednotku. Je to především tím, že na palubovce se častěji střídá maximálně 12 hráčů (Kresta et al., 2009). Ve fotbale se může prostřídat maximálně 5 hráčů (Kureš et al., 2020). Je zde vidět velký nepoměr střídajících hráčů, proto ihned po utkání trenéři futsalu místo joggingu upřednostní klasickou tréninkovou jednotku.

Výsledek je takový, že trenéři futsalu upřednostňují méně tréninkových jednotek, proto nepotřebují regenerační tréninkovou jednotku. Většina trenérů fotbalu preferuje vyběhání po utkání v aerobní zóně. Důvod je takový, že trenéři fotbalu mají více tréninkových jednotek, ale jednu po utkání věnují regeneraci.

Otázka č. 12: Na jakou formu taktiky se v SOUTĚŽNÍM období nejvíce soustředíte při tréninkové jednotce?

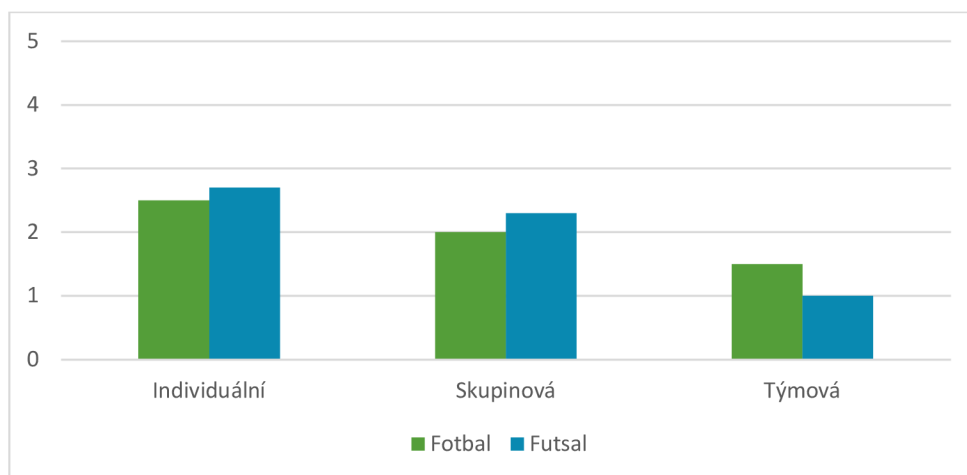
Při této otázce byly pro trenéry tyto tři možnosti:

1. Individuální taktika
2. Skupinová taktika
3. Týmová taktika

Nejvíce obsáhlou formou taktiky ve fotbale byla individuální z důvodu jednotlivých úkolů hráčů v útočné a obranné fázi.

Futsal se v otázce č. 12 zaměřil více na skupinovou formu taktiky.

V celkovém přehledu převládá skupina individuální, zde je tedy výsledek podobný (viz. obrázek 9).



Obrázek 9. Schéma taktiky v soutěžním období fotbalu a futsalu

Dle Votíka (2016) je individuální výkon důležitý pro celé mužstvo. Proto je zde důležité uvést, že ve fotbalu a futsalu je individuální složka velice podstatná pro týmový výkon.

Takový výsledek jsem nečekal, u futsalu jsem očekával větší zastoupení celého týmu z důvodu, že při sportu o čtyřech hráčích většinou spolupracují všichni, musíme zde ale brát v potaz, že hráči s brankářem na své půlce nemohou hrát víckrát než jednou (Anonymous, 2020). Zřejmě proto zastoupení více jednotlivce a skupiny než celého týmu.

Výsledek obrázku č. 9 lze chápat tak, že fotbal a futsal jsou především míčové sporty, kde je důležitost jednotlivce velice zásadní pro celkový týmový úspěch.

Otázka č. 13: Jak často aplikujete výukové formy tréninku při rozvoji složek herního výkonu během tréninkové jednotky?

V této otázce se tážu na nejčastější zastoupení těch her nebo cvičení, které trenéři aplikují ve svých tréninkových jednotkách, popis viz. výše Výukové formy tréninku

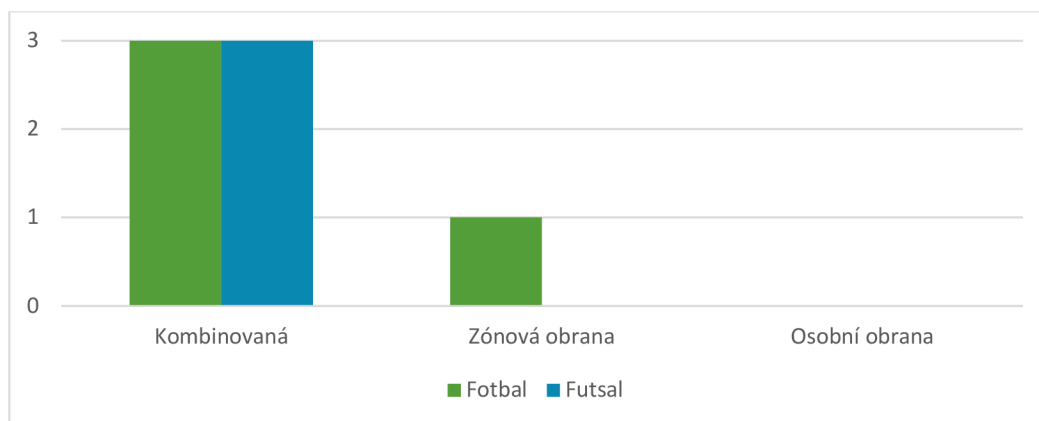
- Pohybové hry
- Průpravná cvičení
- Průpravné hry
- Herní cvičení

V součtu tyto typy tréninku byly nejvíce zastoupené ve formě průpravných cvičení. Veliké překvapení bylo, že herní cvičení bylo zastoupeno na posledním místě u futsalových trenérů. Dle mého průzkumu vyšlo najevo, že trenéři futsalu nejvíce preferují pohybové hry, zatímco u fotbalových trenérů pohybové hry byly zastoupené na posledním místě.

Zprvu pro mě bylo toto zjištění, že trenéři futsalu dávají přednost pohybovým hrám, nepochopitelné, protože jsem si myslel, že se více zaměřují na herní cvičení. Pohybové hry jsou důležité z důvodu pohybu hráče s míčem a bez míče, což je pro hráče futsalu velice důležité (klamavé pohyby apod.) (Votík, 2016).

Výsledek zde je takový, že trenéři fotbalu se stále soustředí na průpravná cvičení a hry, které jsou na prvních dvou místech.

Otázka č. 14: Jaký preferujete OBRANNÝ herní systém?

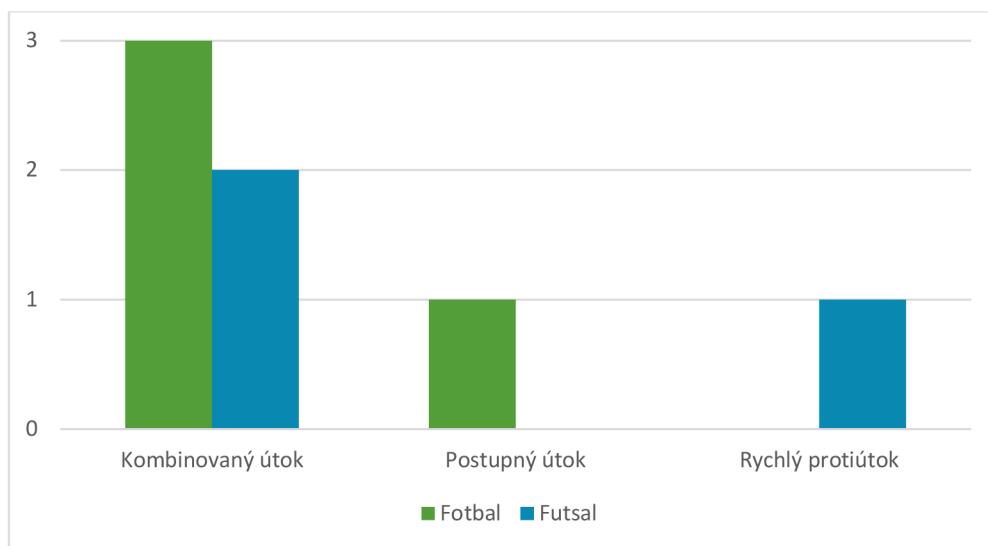


Obrázek 10. Schéma obranných herních systému ve fotbalu a futsalu

Z obrázku č. 10 lze vyčíst, že všichni trenéři se uchylují ke kombinované obraně. Kromě divizního trenéra fotbalu. Ten v osobním dotazu zmínil, že využívají především zónový obranný systém s postupným zastupováním jednotlivých hráčů. Trenér první ligy fotbalu indikuje kombinovanou obranu jako nejvíce užitečný, jelikož je zde možnost bránit jak zkušené technické hráče, tak pokrýt důležité místo na své polovině.

Výsledek je takový, že trenéři futsalu kombinovanou formu využívají v útočné fázi jako osobní bránění a v obranné fázi jako zónovou. Potom, co se soupeř dostane na půlku soupeře, hráči brání zónově. Pokud hráči mají mezi sebou vyhovující komunikaci, tak si hráče „předávají“ a setrvávají v pevně stanoveném zónovém bránění. Jak je tento způsob obrany funkční závisí na kvalitě soupeře, proto se občas stane, že se trenér uchýlí také k osobní obraně, aby pokryl více technicky založené hráče.

Otázka č. 15: Jaký preferujete ÚTOČNÝ herní systém?

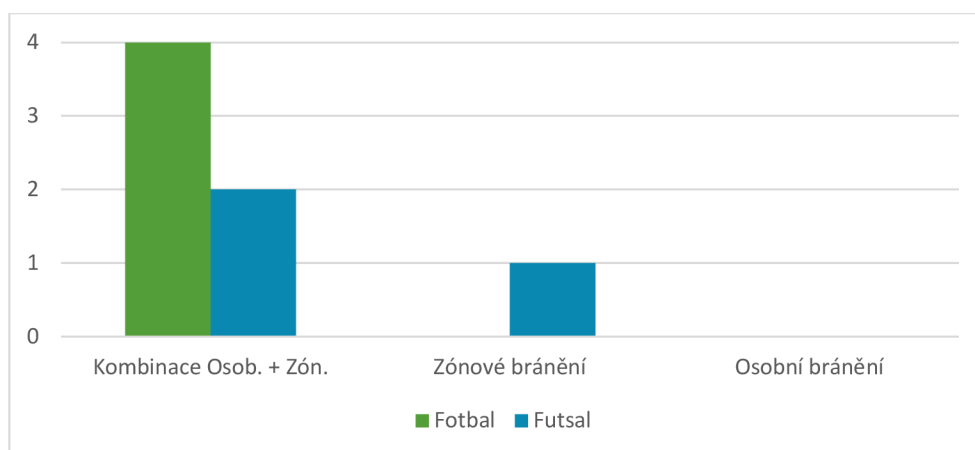


Obrázek 11. Schéma útočných herních systémů ve fotbalu a futsalu

Kombinovaný útok dominuje na poli fotbalu a futsalu. Trenér první futsalové ligy využívá rychlý protiútok. Využívá brankáře, který svými výhozy nachází útočícího hráče a je doplněn obrannou formací. Postupný útok u divizního mužstva fotbalu indikuje nacvičenou taktiku celého týmu bez nutnosti rychlých protiútoků. Tento systém závisí na věku a rychlosti hráčů.

Ve výsledku převyšuje kombinovaný útok. Trenér druhé ligy futsalu vybral rychlý protiútok, tento způsob se praktikuje ve futsale při správné taktice celého družstva. Ve futsale je protiútok účinný při výhozu brankáře, který hází míč na pivota u brankového území soupeře.

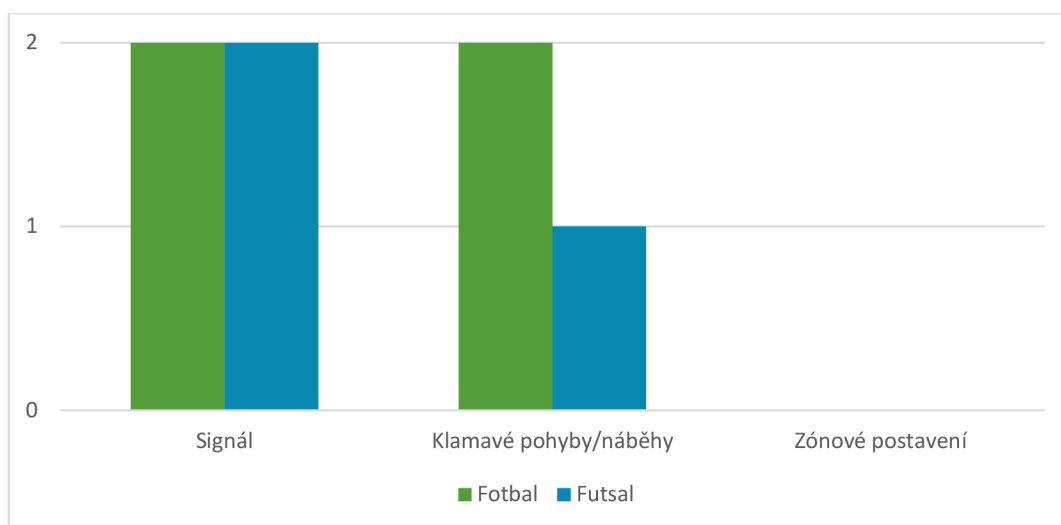
Otázka č. 16: Zvolte metodu, kterou využíváte nejčastěji při OBRANNÝCH standardních situacích



Obrázek 12. Schéma způsobu bránění standardních situací

Výsledek otázky č. 16 je přesně takový, jaký jsem předpokládal. Na obrázku č. 12 je znázorněno dominance kombinace osobní a zónové obrany. Trenér futsalu druhé ligy označil bránění pouze zónové. Dle mého názoru z pohledu velikosti hřiště je tento způsob nejúčinnější při rohových kopech, protože při útočných standardních situacích soupeře je zastoupení největší signál nebo klamavé náběhy, viz otázka č. 17. Pokud by hráči bránili pouze zónově, hráči soupeře by takto lehce našli prostor mezi hráči a měli by větší šanci vstřelit branku.

Otázka č. 17: Zvolte metodu, kterou využíváte nejčastěji při ÚTOČNÝCH standardních situacích



Obrázek 13. Schéma způsobu bránění standardních situací

Signál a klamavé pohyby/náběhy ve fotbale a futsale jsou nejčastějším způsobem, jak překvapit soupeřovu obranu. Zónové postavení při útočných standardních situacích není výhodné, protože nepředstavuje „přímé ohrožení branky“. Trenéři zde vybrali pouze tyto dvě možnosti, které jsou zastoupené ve fotbale a futsale obdobně.

Ve výsledku je signál nejvíce zastoupený, signálem se rozumí technicko-taktická příprava celé skupiny/týmu.

6 ZÁVĚRY

Pomocí odborné literatury jsem roze-psal, roztřídil a vyhotovil přehled herních složek výkonu se základními dovednostmi a pravidly, kterými by měl svěřenec fotbalu a futsalu disponovat.

Pomocí trenérských odpovědí z dotazníkového šetření jsem zjistil počet tréninkových cyklů a rozdíl v přípravném a soutěžním období. Pokud připočteme počet utkání, kde je výrazně vyšší počet ve fotbale i na nižších úrovních (divize). Z toho nám vyjde výsledek vytíženosti hráčů fotbalu oproti futsalu. Výsledkem v přípravném období je fakt, že trenéři futsalu, kteří nemají tak velké soutěžní vytížení, co se týče počtu utkání, zastávají takové hledisko, že rozvoj kondice je důležitý i ve sportu, kde dominuje technicko-taktická složka. Regeneraci preferují pouze hráči fotbalu. V první a druhé lize futsalu se regenerační jednotka neuplatňuje.

Pomocí dotazníku bylo zjištěno, že trenéři u svých svěřenců kladou velký důraz na psychickou připravenost hráčů. Jedná se o psychickou podporu, motivaci a koncentraci. Trenéři ve fotbale a futsale preferují při tréninkových jednotkách individuální a skupinové formy taktiky. Futsal a fotbal jsou týmové sporty, kde se trenéři především soustředí na individuální technicko-taktickou složku, která byla nejvíce zastoupena v dotazníkovém šetření.

Metodicko-organizační formy tréninku (viz přehled poznatků) trenéři jako nejvíce preferovanou formu vybrali průpravné cvičení. Průpravným cvičením se rozvíjí základní dovednosti fotbalového a futsalového umění a jednotlivého stylu hráče.

Výsledek otázky v dotazníkovém šetření obranného herního systému je poměrně stejně zastoupen jak ve fotbale, tak ve futsale. Tím je kombinace zónového a osobního bránění. Útočný herní systém obdobně jako obranný je zastoupen kombinací postupného a rychlého protiútoky, liší se pouze herní situací.

Rozdílnost v bránění standardních situací je minimální. Zastoupení kombinace osobního a zónového bránění docílíme nejvyššího pokrytí hrací plochy. Naopak útočné standardní situace hojně zastoupily signály a náběhy.

7 SOUHRN

V této bakalářské práci se zabývám rozdílností ve složkách herního výkonu ve fotbalu a odlišné formy, futsalu. Pomocí odborné literatury jsem shrnul a popsal základní parametry v technické a taktické složce. Nadále popsal standardní situace, metodicko-organizační formy tréninku a další složky ovlivňující herní výkon (psychika a kondice). Dotazníkovým šetřením jsem se ptal předních fotbalových trenérů prvních čtyřech lig a prvních třech lig futsalu na rozdílnost jejich přípravného a soutěžního období. Otázky z dotazníku byly směřovány na počet utkání a tréninkových jednotek v jejich technických, taktických, kondičních a psychických forem. Složky herního výkonu v zastoupení mezi trenéry ukázaly, že při přípravné a soutěžní fázi dominuje psychická stránka jak ve fotbale, tak futsale. Ve výsledku se trenéři při technicko-taktické přípravě příliš neliší, závisí především na psychické složce jednotlivce. Trenéři futsalu, oproti fotbalu, v přípravném období preferují více technickou stránku nad taktickou. Správnou přípravnou tréninkovou jednotkou je dle trenérů herně kondiční trénink, který byl zastoupený u všech trenérů vyjma první ligy fotbalu, zde je rozdíl ve dvoufázovém trénování. Novodobí trenéři tedy nepraktikují pouze kondiční běh bez míče na úkor technicko-taktické přípravy. Rozdílnost je největší při zátěži fyzické, kde fotbal futsal převyšuje v počtu utkání a tréninkových jednotek po celou sezónu. Regenerační tréninkovou jednotku, která by byla zaměřena na trénink s nižším kondičním zatížením nepreferují trenéři futsalových celků. Metodicko-organizační formy tréninku jsou nejvíce zastoupena průpravná cvičení u fotbalu a futsalu. Tyto cvičení, viz průpravná cvičení, jsou důležitým prvkem při rozvoji u dětí, trenéři je ale zdokonalují neustále, aby si hráči zvykli na správný cit pro míč a přihrávku. Rozdílnost v herních složkách výkonu je poměrně malá, avšak psychika a kondice dle trenérů hraje velkou roli při osvojení technicko-taktických dovedností určené k podání precizního výkonu v utkání.

8 SUMMARY

In this bachelor's thesis, I deal with the differences in components of game performance in football and a different form, futsal. Using literature, I summarized and described the basic parameters in all components. He continued to describe standard situations, methodological and organizational forms of training and other components affecting game performance (psychology and fitness). Through a questionnaire survey, I asked the leading football coaches of the first four leagues and the first three futsal leagues about the differences between their preparation and competition periods. The questions from the questionnaire were directed at the number of matches and training units in their technical, tactical, fitness and psychological forms. The components of game performance represented by coaches showed that the psychological side dominates during the preparatory and competitive phases in both soccer and futsal. As a result, coaches do not differ much in technical-tactical preparation, it depends mainly on the psychological component of the individual. Futsal coaches, in contrast to football, in the preparative period prefer the more technical side over the tactical side. According to the coaches, the correct preparative training unit is game fitness training, which was represented by all coaches except for the first league of football, there is a difference in two-phase training. Modern coaches do not only practice fitness running without the ball at the expense of technical and tactical preparation. The difference is the biggest in the physical load, where futsal exceeds the number of matches and training units throughout the season. The coaches of futsal teams do not prefer a regenerative training unit that would be focused on training with a lower physical load. Methodological and organizational forms of training are the most represented preparatory exercises for football and futsal. These exercises, see preparatory exercises, are an important element in the development of children, but the coaches improve them constantly so that the players get used to the right feel for the ball and the pass. The difference in the game components of performance is relatively small, but according to the coaches, psychology and fitness play a big role in the acquisition of technical and tactical skills designed to deliver a precise performance in the match.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2020). *FIFA Futsal pravidla hry 2020/2021*. Retrieved 20. 6. 2022 from the World Wide Web: <https://futsal.fotbal.cz/clanky/?articlesList-offset=800>
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bokša, M., & Mendlík, J. (1989). *Střelba v kopané*. Praha: Olympia.
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frank, G. (2006). *Fotbal: 96 tréninkových programů*. Praha: Grada Publishing
- Gauthier, M. & Tscholl, P. M. (2020). Futsal. *Injury and Health Risk Management in Sports*, 1, 433-437.
- Harvey, G., & Dungworth, R. (1999). *Škola fotbalu*. Praha: Václav Svojtka.
- Hermans, V. & Engler, R. (2009). *Futsal: Technique – Tactics – Training*. Sport Publishers' Association (WSPA).
- Kollath, E. (2006). *Fotbal: technika a taktika*. Praha: Grada Publishing a. s.
- Kresta, J. et al. (2009). *Futsal*. Praha: Grada Publishing.
- Kureš, J. et al. (2020). *Pravidla fotbalu*. Praha: Olympia.
- Lehnert, M. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Memmert, D. & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of sports sciences*, 25 (12), 1423-1432.
- Moreira, V.J.P., Da Silva Matias, C.J.A. & Greco, P.J. (2013). Motriz, *Revista de Educacao Fisica*, 19, 84-98.
- Pěňčínský, M. (1993). *Fotbal: pravidla hry: historie, technika a taktiky hry*. Olomouc: Alda.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Sanz, A. & Guerrero, A. (2005). *Futsal: meaningful tasks for integrated training. From traditional to modern training*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.
- Votík, J. & Zalabák J. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2016). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Praha: Grada Publishing.

PŘÍLOHY

1.) Zaměření?

- Fotbal (1. liga)
- Fotbal (2. liga)
- Fotbal (3. liga)
- Fotbal (divize)
- Futsal (1. liga)
- Futsal (2.liga)
- Futsal (divize)

2.) Jak dlouhá je Vaše praxe v trénování? (roky)

- 1-5
- 6-10
- 11-15
- 16 a více

3.) Mikrocycklus (počet tréninkových jednotek v týdnu) v PŘÍPRAVNÉM období

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 a více

4.) Mikrocycklus (počet tréninkových jednotek v týdnu) v SOUTĚŽNÍM období

- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 a více

5.) Zadejte počet utkání v sezóně (odhadem přibližný počet)

- (Napište číslo...)

6.) Seřadte, jaké složky herního výkonu preferujete během mikrocycclu (jednoho týdne) nejvíce v PŘÍPRAVNÉM období (1. nejvíce, 4. nejméně)

- Technika
- Taktika
- Psychika
- Kondice

7.) Seřadte, jaké složky herního výkonu preferujete během mikrocyklu (jednoho týdne) nejvíce v SOUTĚŽNÍM období

(1. nejvíce, 4. nejméně)

- Technika
- Taktika
- Psychika
- Kondice

8.) V PŘÍPRAVNÉM období se zaměřujete na trénink

- Herní
- Kondiční
- Herně kondiční

9.) Skladba Vašeho PŘÍPRAVNÉHO období

- Pouze kondiční příprava
- Sjednocení techniky a kondičních aspektů výkonu
- Technicko-taktická tréninková jednotka s nižším zatížením
- Vyladění nejlepší sportovní formy – kondice, technika, taktika a psychika
- Psychická a technicko-taktická příprava
- Udržení trénovanosti a sportovní formy – technika a taktika
- Hry s menší psychickou a kondiční vyčerpání/pauza

10.) Skladba Vašeho SOUTĚŽNÍHO období

- Pouze kondiční příprava
- Sjednocení techniky a kondičních aspektů výkonu
- Technicko-taktická tréninková jednotka s nižším zatížením
- Vyladění nejlepší sportovní formy – kondice, technika, taktika a psychika
- Psychická a technicko-taktická příprava
- Udržení trénovanosti a sportovní formy – technika a taktika
- Hry s menší psychickou a kondiční vyčerpání/pauza

11.) Z čeho se skládá Vaše regenerační tréninková jednotka po utkání?

- Pauza 1-2 dny
- Trénink v aerobní zóně (jogging)
- Herní („Bago“)
- Nepreferuji regenerační tréninkovou jednotku

12.) Na jakou formu taktiky se v SOUTĚŽNÍM období nejvíce soustředíte při tréninkové jednotce?

(1. nejvíce, 3. nejméně)

- Individuální
- Skupinová
- Týmová

13.) Jak často aplikujete výukové formy tréninku při rozvoji složek herního výkonu během tréninkové jednotky?

(1. nejvíce, 4. nejméně)

- Pohybové hry
- Průpravné hry
- Průpravné cvičení
- Herní cvičení

14.) Jaký preferujete OBRANNÝ herní systém?

- Osobní obrana
- Zónová obrana
- Kombinovaná

15.) Jaký preferujete ÚTOČNÝ herní systém?

- Postupný útok
- Rychlý protiútok
- Kombinovaný útok

16.) Zvolte metodu, kterou využíváte nejčastěji při OBRANNÝCH standardních situacích:

- Osobní bránění
- Zónové bránění
- Kombinace Osob. + Zón.

17.) Zvolte metodu, kterou využíváte nejčastěji při ÚTOČNÝCH standardních situacích (roh, přímý volný kop) nejčastěji:

- Zónové postavení
- Klamavé pohyby/náběhy
- Signál