

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Bakalářská práce

Analýza herní činnosti fotbalových brankářů ve

Fortuna:Lize a Lize Mistrů

Vypracoval: David Kubica, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: David Kubica

Název bakalářské práce: Analýza herní činnosti fotbalových brankářů ve
Fortuna:Lize a Lize Mistrů

Pracoviště: Katedra sportů Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Rok odevzdání závěrečné práce: 2022

Anotace:

Cílem bakalářské práce je vytvoření přehledného a srozumitelného materiálu pro širší i odbornou veřejnost, která se chce dozvědět víc nebo přímo se věnovat trénování fotbalových brankářů. Popsané varianty se mohou v určitých variantách využít i u hráčů v poli. Práce by měla pomoci zorientovat se, co je aktuálním trendem v brankářském „řemeslu“ a seznámit se s úhly pohledů na samotný specifický post brankářů a jejich zapojením do herního systému svého týmu. Detailněji popisuje, jaké trendy jsou aktuálně a nejvíce využívány v praxi a rozdíl mezi naší nejvyšší Fortuna:Ligou a nejvyšší evropskou Ligou Mistrů. Celkový pohled na herní činnost brankářů a rozvoj speciálních dovedností.

Klíčová slova: Fotbal, fotbalový brankář, trénink, pohybové schopnosti, sportovní výkon.

Bibliographic identification

Name and surname of the author: David Kubica

Title of bachelor's thesis: Analysis of the game activity of football goalkeepers in Fortuna: League and Champions League

Workplace: Palacky University in Olomouc, Faculty of physical culture, Department of sport

Bachelor thesis supervisor: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

The year of presentation: 2022

Annotation:

The aim of the bachelor's thesis is to create clear and comprehensible material for the wider and specialist public who want to learn more or directly devote themselves to training football goalkeepers. Allowed variants can also be used for field players in certain variants. The work should help to find out what is the current trend in the goalkeeping "craft" and get acquainted with the points of view of the specific position of the goalkeeper and their involvement in the game system of their team. It describes in more detail what trends are currently and most often used in practice and the difference between our highest Fortuna: League and the highest European Champions League. A general view of the game activities of goalkeepers and the development of special skills.

Keywords: Football, football goalkeeper, training, moving skills, sport performance

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Ivy Machové, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis:

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi pomohli s tvorbou této bakalářské práce. Konkrétně vedoucí práce paní Mgr. Ivě Machové, Ph.D. za vedení, pomoc a cenné rady. Také všem licencovaným trenérům a kamarádům, díky kterým jsem sbíral cenné rady v praxi a získával tak okamžitou zpětnou vazbu.

Obsah

1.	ÚVOD	7
2.	PŘEHLED POZNATKŮ.....	8
2.1	Fotbal	8
2.2	Sportovní trénink	8
2.3	Sportovní výkon	10
2.4	Pohybové schopnosti.....	12
2.5	Rychlostní schopnosti	15
2.6	Silové schopnosti	20
2.7	Vytrvalostní schopnosti	23
2.8	Koordinační schopnosti	24
2.9	Shrnutí brankářského pojetí pohybových schopností.....	28
2.10	Tréninkové aspekty.....	29
3	CÍLE	34
3.1	Hlavní cíl	34
3.2	Dílčí cíle	34
3.3	Úkoly práce	34
4	METODIKA PRÁCE	35
4.1	Výzkumný soubor	35
4.2	Metody sběru dat	38
5	VÝSLEDKY	39
5.1	Analýza herních činností brankáře v utkáních Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů	39
5.2	Jaká herní činnost převládá u brankářů a porovnání této činnosti ve Fortuna:Lize a Lize Mistrů 41	
6	DISKUSE	46
7	ZÁVĚR	48
8	SOUHRN	49
9	SUMMARY	50
10	REFERENČNÍ SEZNAM	51

1. ÚVOD

Fotbal je bez pochyb jedním z nejkrásnějších, nejrozšířenějších a nejoblíbenějších kolektivních sportů na světě, s bohatou a velmi rozmanitou historií. V dnešní době velice populární sport, který došel díky nastupujícím a stále se zvyšujícím trendům k tomu, že se bez pohybové připravenosti a konkrétních speciálních schopností a dovedností neobejde. Fotbal má bohatou a velmi rozmanitou historii, jejíž rozbor by sám vydal na rozsáhlou publikaci.

Aktuální fotbalový trend je na bázi specializace na každý detail, který by mohl pozitivně ovlivnit jak jedince, tak působení na kolektivní pojetí hry. V tuto chvíli existují herní systémy, které jsou u mnoha trenérů extrémně kondičně náročné a vyžadují určitou úroveň konkrétních atletických aspektů. Dnes již ve většině profesionálních týmů najdeme speciální funkci kondičního trenéra, který by měl mít veškeré znalosti a dovednosti k tomu, aby dokázal týmu, díky speciálně zaměřeným tréninkům, pomoci. I každý post má své speciální zaměření či výhody, které právě v utkání dělají někdy až extrémní rozdíly mezi jednotlivými hráči v týmu.

V kapitolách níže se snažím najít ideální pohled v podobě zaměření se na jeden velice specifický post a tím je brankář. Díky tomu, že já sám jsem brankářem již od svých pěti let, tak mi toto téma dávalo smysl v tom, co hledám dále pro kariéru trenéra, ať už jako specialisty přímo na brankáře nebo klasického hlavního trenéra u týmu. V kapitolách jsou popsány detailněji kondiční aspekty spojené s fotbalem a speciálně pak zaměřené na post brankáře, včetně konkrétních rozborů herní činnosti, které jsou dnes aktuální a spousta autorů, trenérů je považuje za trend moderního fotbalu.

Právě proto doufám, že moje práce může být či bude někomu nápomocná v tom, jak nebo co zapojit do tréninkového procesu u brankářů, kteří se za posledních dvacet let změnili jako post asi nejvíce ze všech jedenácti možných postů na hřišti. Tudíž musí disponovat nejkompaktnějšími schopnostmi a dovednostmi, aby v dnešním moderním pojetí fotbalu uspěli.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

V následujících kapitolách si představíme několik pojmů pohybových schopností a jejich souvislost s fotbalem. V dalších kapitolách potom tyto poznatky využiji k přímé konfrontaci s brankářským postem a budu více specifikovat daný aspekt v brankářské činnosti.

2.1 Fotbal

Jedná se o kolektivní míčovou hru, která je nejpopulárnějším sportem na planetě. Jde o hru s míčem, kdy proti sobě hrají dvě mužstva po jedenácti hráčích na travnatém hřišti s dvěma brankami na každém z konců obdélníkového tvaru hřiště. Cílem je dosáhnout více branek (gólů) než soupeř. Branky je dosaženo tehdy, když míč přejde celým objemem brankovou čáru mezi tyčemi branky.

Hraje se nohama kromě jednoho postu a tím je brankář, který může i rukama a plní tak roli posledního hráče před vstřelením gólu. Pouze brankář může chytat míč rukama a to jen ve vymezeném území, které se nazývá pokutové území - velké vápno (vyznačeno bílou barvou)

Fotbal vznikl z míčových her někdy v období asi 3000 let př.n.l. (Čína, Řecko, Aztékové atd.), kdy byly dochovány určité poznatky. Vznik novodobého fotbalu spadá do období 18. a 19. století, kdy se z Anglie postupně začal šířit do evropských zemí a posléze do celého světa (Votík & Zalabák, 2011).

2.2 Sportovní trénink

Dovalil (2002), Lehnert a kol. (2010), Perič a kol. (2010) a Votík (2001) se napříč dobou shodují v obecné definici sportovního tréninku, že jde o organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce a dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví.

Bedřich a Dovalil, (2009) uvádí konkrétně, že se jedná o biologicko – psycho – sociální adaptaci na zatížení, díky které dochází k adaptaci a rozvoji funkčnímu, neuro-muskulárnímu, psychosociálnímu a zdokonalení regulačních mechanismů orgánů, systému a pohybového aparátu.

Lehnert a kol., (2010) se zaměřují na cíl sportovního tréninku, který je zvýšení či udržení sportovní výkonnosti ve spojení se všestranným rozvojem. Doplňuje to o informaci, že trénovat se dá v jakémkoliv věku pouze s ohledem na individuální zvláštnosti jedince. Pokud přestaneme s pravidelným zatěžováním dojde ke snížení adaptace nebo dokonce k úplnému vymizení. Mezi základní znaky autor zařazuje dlouhodobost, specializaci, soutěživost a tělesnou i psychickou náročnost.

Dovalil v roce 2002 popsal sportovní trénink především jako proces zaměřený na cíl, strukturu výkonu, úkoly tréninku, obsah, prostředky, metody, trénovanost, sportovní forma a podávání výkonu. Doplnil to ještě o pojem trénovanost, což je aktuální stav sportovce přizpůsobit se požadavkům konkrétního sportu.

Sportovní trénink ve fotbale je chápán jako rozvoj výkonnosti jedince či kolektivu s cílem dosáhnout nejvyšších možných výkonu v daném utkání.

Fotbalový trénink má mnoho variant a metod, ale stále základní kamenem je tréninková jednotka, která má tři základní části a to *úvodní, hlavní a závěrečnou* (Perič a Dovalil, 2010). U brankářů je to stejné jen cvičení jsou už specializovaná přímo pro jejich potřeby. *Úvodní* část je o zahřátí organismu a rozcvičení svalů především strečink, který je pro brankáře extrémně důležitý. *Hlavní* část už je o specializovaných úkolech cvičeních pro brankáře od rozkopání, rozválení až po intenzivní zápasové cvičení, později zapojení se do cvičení s týmem, ať už jde o střelbu či závěrečnou hru. *Závěrečná* část je uklidnění organismu, vyklusávání či závěrečný strečink a nastartování zotavovacích procesů.

Votík (2001) to vše shrnuje jako biopsychosociální adaptaci, která je spojená s cílem dosahování maximální sportovní výkonnosti u jedince či kolektivu. Fajfr (2005) rozděluje tréninkový proces na herní trénink a nácvik a na kondiční trénink z obecného hlediska, u brankářů by cvičení vypadaly jinak jak hráčů.

Perič a kol. (2010) doplňuje, že postupem času bylo jasné, že efektivnější formou tréninku je hledání či vytvoření specializovaných systémů cvičení, které efektivněji připraví brankáře na utkání.

Pojem adaptace, díky tomuto procesu se můžeme posunout na vyšší úroveň a zdokonalit své dovednosti a prohlubovat tak své schopnosti. Podle mého názoru je to důležitá část v přechodu z mládeže na dospělý fotbal. A dovolím si tvrdit, že mentální adaptace je důležitější než ta fyzická. Minimálně u brankářů ta mentální tvoří 80-90% výkonu.

Obecný pojem adaptace je chápán dle Dovalila (2002) jako schopnost přizpůsobit se změnám prostředí. Doplňuje to ještě o pojmy jako je homeostáza a stres. Homeostáza je schopnost organismu udržet stálost vnitřního prostředí a stres je chápán jako podnět či mobilizace různých funkčních změn v organismu.

Lehnert a kol., (2010) vysvětluje podrobněji, že je to komplexní proces, při kterém dochází k přenosu informace na genetický aparát buňky. Při adaptaci dochází k přenosu informace díky dostatečně intenzivnímu a opakovanému stresovému podnětu, v našem případě je tvořen tréninkovým zatížením. Adaptace na tréninkovou zátěž zahrnuje pozitivní funkční a morfologické změny organismu sportovce. Díky efektivnějšímu využití rezerv se zvyšuje funkční úroveň. Důležitým prvkem adaptace je proces zotavení, který se v těle odehrává po zátěži, kdy je nezbytné správně načasovat jeho délku tak, aby bylo optimální. Ten se v těle odehrává po ukončení zátěže a my musíme správně určit jeho délku, aby bylo optimální.

Když nedochází k pravidelnému opakování zátěžových podnětů v určité míře, tak adaptační změny vymizí a dojde k návratu do původního stavu (Perič a Dovalil, 2010).

2.3 Sportovní výkon

Aktuální projev specializovaných schopností sportovce takto definují Buzek a kol. (2007) sportovní výkon. Ještě doplňuje, že jde o to, aby sportovec dokázal předvádět opakovaně výkon na určité úrovni. Dále tvrdí, že existují oblasti sportovního výkonu, které může trenér nejvíce ovlivnit.

Dokonalá koordinace provedení charakterizuje vysoký výkon, jehož základem je komplexní integrovaný projev tělesných a psychických funkcí člověka s podporou maximální výkonovou motivací (Dovalil a kol., 2009).

Existují oblasti sportovního výkonu, o kterých Buzek a kol., (2007) mluví jako nejlépe ovlivnitelné faktory sportovce a to:

- Cílevědomost a houževnatost
- Sebevědomí a odvaha
- Smysl pro fair play
- Odolnost při neúspěchu
- Pořádek a kázeň

U brankářů jsou tyto složky obzvláště důležité, protože zde je psychologická stránka důležitým faktorem, která u většiny brankářů dělá 80-90% jeho výkonu.

Podle Kutáče (2013) díky tréninku podáváme nějaký výkon, který je současně i cílem. Konečný výsledek činnosti sportovce je charakterizován působením vnitřních a vnějších činitelů. Autor dělí sportovní výkon na dvě oblasti. První z nich je *relativní* sportovní výkon, který vyjadřuje maximální individuální výkon sportovce a druhý je *absolutně* maximální sportovní výkony, jejichž výsledkem jsou rekordy (národní, olympijský a světový).

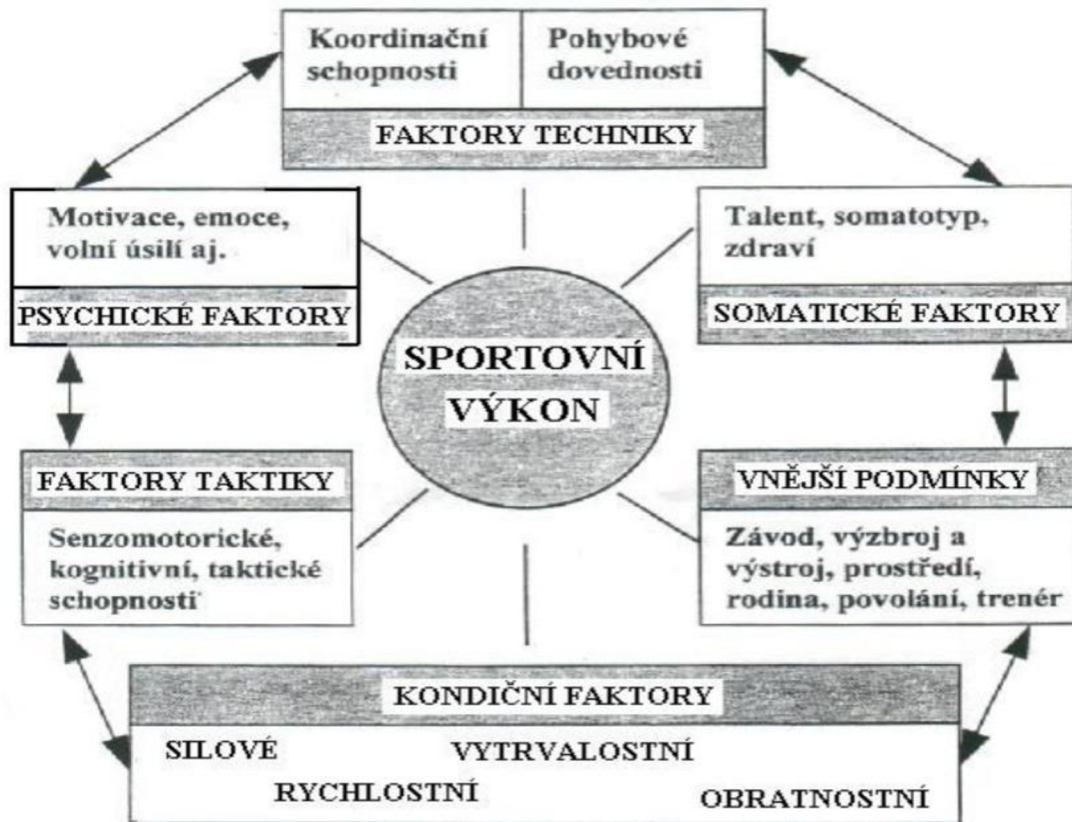
Dále autor zmiňuje také jako významnou roli komplex faktorů (somatické, kondiční, technické, taktické, psychické), přičemž dva z nich jsou pro dnešní brankáře a pohled při výběru brankářů stěžejní a to konkrétně somatické a psychické, protože somatické, ty jsou důležité především při výběru brankáře do týmu, kde trenéři brankářů sledují především výšku a tělesné proporce. Psychické, jak působí v zápase, zda je „klidným mužem na svém místě“. Samozřejmě i ostatní jsou důležité, ale to už je dnes taková spíše samozřejmost, že brankáři na profesionální úrovni musí mít schopnosti a dovednosti na určité úrovni.

V souvislosti na to musí být trénink zaměřený na tělesný, psychický a sociální rozvoj, který formuje sportovce, jak ohledně specifických požadavků sportovního odvětví, tak i ve smyslu obecně vývojového rozvoje (Kutáče, 2013). U brankářů ten psychologický se většinou přehlíží nebo se mu nedává taková důležitost.

Obsah sportovního tréninku v souvislosti s tím vymezuje autor jako:

- osvojování sportovních dovedností (technická, resp. technicko – taktická příprava)
- stimulace pohybových schopností (kondiční příprava)
- působení na osobnost a chování sportovce (psychologická příprava a výchova)

Vencel (2013) tvrdí, že kvalitní výkon brankáře v zápase je odrazem jeho práce v tréninku, která se dá plánovat a organizovat. Toto nazýváme přípravou brankáře. Sportovní výkon brankáře je tedy stupeň připravenosti brankáře řešit vzniklé zápasové a tréninkové situace.



Obr. Č. 1- Rozdělení sportovního výkonu dle Dovalil, (2005).

Obrázek přejat z diplomové práce Cvingerová, (2020, s.18)

2.4 Pohybové schopnosti

Dovalil (2002), Dvořáková (2007) a Bedřich (2006) se ve svých publikacích shodují na charakteristice pohybových schopností jako na souboru vrozených předpokladů k určité pohybové činnosti.

Dovalil, (2002) dodává, že jde v podstatě o samostatné soubory vnitřních předpokladů. Zařazuje zde silové, rychlostní, vytrvalostní obratnost (koordinace) a pohyblivost.

Dvořáková (2007) tvrdí, že tyto vrozené předpoklady mohou, ale nemusí být rozvinuty v závislosti na daných podmínkách.

Bedřich (2006) hovoří o geneticky daném předpokladu k pohybu, který nelze získat, ale jen do značné míry rozvíjet. Vzhledem k tomu, že tyto předpoklady potřebují čas ke zdokonalení, tak platí, že musejí být rozvíjeny déletrvajícím tréninkovým procesem.

Měkota a Novosad (2005) to nazývají jako kondiční schopnosti, které jsou podmíněny převážně energetickými faktory a procesy. Z pohledu fyzikálních charakteristik, mluví především o síle svalové kontrakce, rychlosti pohybu a trvání. Dovalil (2009) doplňuje, že podle něj jde o kondiční schopnosti silové, vytrvalostní a rychlostní.

Frank (2006) vidí velký významový rozdíl v pojmech a definici kondice a tělesná kondice. Tělesnou kondici vnímá jako soubor pohybových předpokladů jako je síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost / kloubní rozsah a koordinace. Kondice je pojem zahrnující vedle již zmiňovaných pohybových předpokladů i aspekty psychologické.

Autoři Měkota a Novosad (2005) zdůrazňují jejich potenciál, který je jen určitou možností, ale není to jistota. Např. geneticky získaná vysoká úroveň rychlostních schopností dává člověku jen potenciál být vynikajícím sprinterem.

Pohybové schopnosti autoři jako Měkota a Novosad (2005), Perič a Dovalil (2010), Lehnert a kol. (2010) a Bedřich (2006) schématicky dělí na:

- Rychlost
- Sílu
- Vytrvalost
- Koordinaci
- Flexibilitu

Brankáři mají nejvyšší zastoupení v rychlosti, síle, koordinaci a flexibilitě. Tyto body považují za jedny z nejdůležitějších v komplexním rozvoji brankářů v podstatě na všech úrovních.

Měkota a Novosad (2005) upozorňuje, že jde pouze o základní vymezení, které je obecného charakteru. Mluví o tom, že je to komplexní složka schopností, což se nádherně pojí s postem brankáře, kdy jde také o komplexní post.

Dalším trnem v oku u spousty autorů je správné rozdělení, kdy Moravec (2007) udává rozdělení na kondiční, koordinační a kondičně – koordinační (hybridní) schopnosti. Zatím co Vindušková (2003) na všeobecnou kondiční část a speciální kondiční část. Úkolem všeobecné části je:

- všestranný rozvoj organismu-rozvoj základních pohybových schopností (síla, vytrvalost, rychlost, obratnost a pohyblivost),
- vytvoření podmínek pro aktivní odpočinek v období nižšího tréninkového zatížení a v přestávkách mezi tréninkovými jednotkami (zrychlení zotavných procesů)
- odstranění nedostatků v tělesném rozvoji (např. nerovnoměrnosti v rozvoji jednotlivých svalových skupin)

Do všeobecné řadíme cvičení s nízkou intenzitou, zaměřené na rozvoj obecné vytrvalosti.

Do speciální zařazujeme:

- běžecké úseky střední až maximální intenzity,
- vybíhané svahy, speciální běžecká
- odrazová cvičení, starty, přeběhy překážek, závody apod.

Moravec (2007) definuje pojem *kondičně – koordinační schopnosti* jako tzv. „hybridní“, protože se utvrzuje v tom, že bez strukturálního, energetického a řídicího podkladu nemůže existovat pohyb. A dodává, že do kondičně-koordinačních schopností je třeba začlenit i flexibilitu, kterou někteří autoři zařazují do jiného systému. Právě Měkota a Novosad (2005) oponují, protože flexibilitu řadí spíše do systému pasivního přenosu energie.

Fotbal se stále posouvá dopředu, modernizují se způsoby hry, systémy, přípravy, což znamená vyšší nároky na hráče. Pod pojmem kondice ve fotbale si představme komplex zejména silových, rychlostních a vytrvalostních schopností, které jsou doplněny o koordinaci a flexibilitu (Bedřich, 2006).

Publikace Bobby Charlton soccer school (2002) krásně vysvětluje kondici spojenou konkrétními cviky či situacemi, které brankáři v utkáních podstupují. *Síla* je jedním z kondičních faktorů, kterou využijí všichni hráči na všech postech na hřišti. Brankáři ji uplatní při horizontálních a vertikálních odrazech a skocích. Brankář obdobnou schopnost uplatní při odkopech a výkopech. *Rychlost*, tu brankář využívá při činnostech, kdy vybíhá mimo pokutové území nebo při situacích, kdy zmenšuje střelecký úhel či se vrhá pod nohy útočníkovi. *Vytrvalost*, je nezbytná zejména u hráčů a to především vytrvalost dlouhodobá. U brankářů nehraje vytrvalost v zápase důležitou roli. Dalšími schopnostmi, které ve fotbale uplatníme, jsou např. flexibilita, koordinace, rychlost reakce, stabilita. U brankářů zase flexibilita s koordinací hrají větší roli než u hráčů.

Votík a Zalabák (2011) zdůrazňují u kondice nutnost vytvořit podmínky tréninkového procesu nejpodobněji k podmínkám utkání.

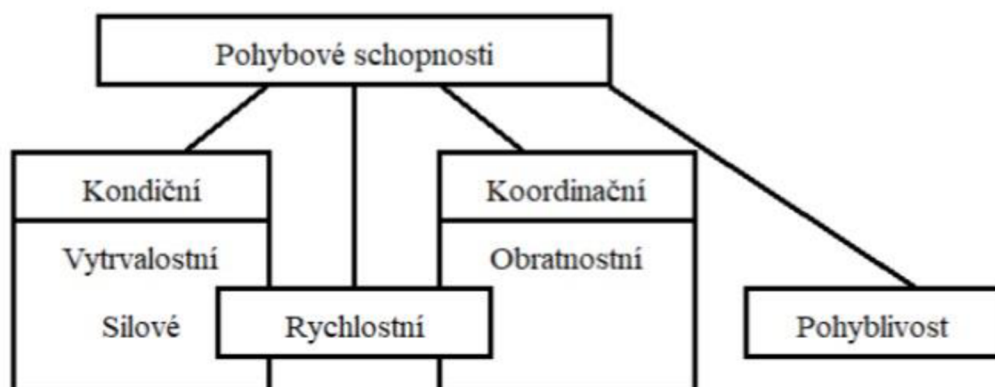
Podle Fajfera (2005) je základem pro zdokonalování techniky právě kondiční trénink. Svým způsobem kondiční trénink rozhoduje o úspěšnosti řešení v zápasových situacích a také

o sekundárních činnostech (rychlého, efektního a ekonomického) provedení herních dovedností.

Fajfer (2005) dále uvádí, že kondice je spolu s technikou a taktikou jedním ze základních předpokladů pro celkový herní výkon. Při kondiční přípravě je jeden z nejdůležitějších úkolů vytvořit hráčům podmínky stejné jako v utkáních. Součástí herní výkonnosti jsou kondiční předpoklady, které tvoří pouze 25–40% z herního výkonu.

Votík (2005) doplňuje, že pro rozvoj žádaných pohybových schopností a funkční kapacity hráče, je zapotřebí v tréninku dodržovat poměr zátěže a odpočinku. V tréninku je dále rozhodující znalost principů zatížení, pro rozvoj pohybových schopností. Poměr nácviku kondičního a herního tréninku se určuje podle věkové kategorie a výkonnosti.

Psotta (2006) tvrdí, že díky důsledkům vývojových tendencí nepovažuje požadavky na kondici za konstantní. Příprava fotbalisty by měla mít dlouhodobý a celoroční charakter. Moderní trendy preferují realizaci kondičního tréninku specifickými činnostmi (činnostmi s míčem). Náročnost zatížení s míčem se zvyšuje o 10 – 15 %. Perič (2004) doplňuje, že u sportovce je vhodné vytvořit široký pohybový fond, ze kterého bude čerpat u následných speciálních dovedností.



Obr. č. 2- Rozdělení pohybových schopností (Blahuš, Měkota, 1983).

Obrázek přejat z diplomové práce Varjan (2020, s.14).

2.5 Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost provádět krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji a v určitých podmínkách, Také jako činnost maximální intenzity, která vyžaduje vysokou koncentraci volního úsilí (Machová, Prukner 2011).

Machová, Prukner (2011) tvrdí, že jde spíše o různé druhy rychlostních schopností jako:

- Rychlost reakce
- Rychlost jednotlivého pohybu
- Rychlost komplexního pohybového projevu (frekvence, akcelerace, změny směru)

Tréninkové prostředky pro rychlostní typy sportovců dle Machová, Prukner (2011):

- a) Prostředky pro zdokonalení techniky běhu (atletická abeceda, práce paží na místě)
- b) Prostředky pro zdokonalení startu (starty z různých poloh, starty s využitím startovních bloků)
- c) Prostředky pro rozvoj reakční rychlosti (starty na zvukové signály, starty různých poloh-leh, sed, výskok s otočkou,
- d) Prostředky pro rozvoj akcelerační rychlosti (úseky s tlakem proti odporu, se spoluhráčem na zádech, spoluhráč s odporovací gumou, běhy do svahu)
- e) Prostředky pro rozvoj maximální rychlosti (stupňované úseky 60-100m, úseky do 150m se zkráceným intervalem odpočinku)
- f) Prostředky pro rozvoj rychlostní vytrvalosti (opakované úseky 150-300m, úseky do 150m se zkráceným intervalem odpočinku)
- g) Prostředky pro rozvoj síly dolních končetin (skokanské cvičení, přeskoky přes překážky, výskoky na bednu, skoky z místa i s náběhem)

Hlavní aspekty rychlostního zatížení dle Machová, Prukner (2011):

1. Intenzita cvičení
2. Doba trvání cvičení
3. Interval odpočinku
4. Počet opakování
5. Způsob odpočinku
 - Intenzita cvičení- krátkodobá maximální intenzita pohybové činností prováděna kontrolovaně, cílem je provádět daný pohyb, co nejrychleji neboli rychleji než dříve, překonat sám sebe.
 - Doba trvání cvičení- nelze úplně přesně vymežit, závislé na době, kterou lze provádět maximální rychlost dané pohybové činnosti, většinou jde o cvičení v trvání 5-20s.

- Intervaly odpočinku - mezi cvičeními jsou důležité, nutné volit délku intervalu odpočinku musí být taková, aby došlo k zotavení organismu a současně vzrušivost nepoklesla vzrušivost namáhaných systémů, optimální intervaly by měly být asi 2-5 min.
- Počet opakování - jde hlavně o úroveň trénovanosti sportovce, mělo by docházet ke zvyšování objemu rychlostního zatížení v tréninkové jednotce, opakování cvičení má vliv na změnu rychlosti pouze tehdy, když se rychlost provádění cvičení nesnižuje. Pokud cvičení není prováděno ve vysoké rychlosti, mluvíme o signálu ke konci cvičení rychlosti. Nejúčinnější forma opakování v jedné sérii je 3-5krát = zvýšení intervalu odpočinku. Celkový počet opakování by neměl být vyšší jak 15-20, což je 3-5 sérií.
- Způsob odpočinku - aktivní odpočinek je aktuálním trendem skoro ve všech sportech jako část odpočinku během zatížení (práce s míčem ve dvojici a více, vyklusávání, chůze).

Dovalil (2002) doplňuje dělení o komplexní rychlost (spojení cyklických a acyklických pohybů).

Frank (2006) poznamenal, že rychlost závisí na základní síle, proto se dynamický silový trénink projevuje i na zlepšení rychlostní výkonnosti. Stejně tak i koordinační cvičení přispívá ke zlepšení rychlosti, neboť dochází k většímu stresovému podnětu nervové soustavy, což vede k vyšší výkonnosti. Dochází k rychlejší a efektivnější mezisvalové spolupráci.

Myšlenka Franka mě velice nadchla, protože já sám preferuji koordinační cvičení v tréninkovém procesu než přímo rychlostní. Pro brankáře, si myslím, že je mnohem příjemnější koordinační cvičení s míčem a pády než čistě rychlostní běžecké cvičení.

Dle Machová, Prukner (2011) jsou rychlostní schopnosti nejvíce geneticky podmíněny. Taktéž se uvádí u mnoha publikací dalších autorů, že podíl dědičnosti tvoří 70-80% rychlostních předpokladů. Autoři Machová a Prukner uvádí, že u běžné populace se poměr rychlých a pomalých vláken pohybuje v poměru 1:1, zatím co u rychlostně disponovaných tvoří podíl rychlostních vláken až 90%.

Pro rozvoj rychlosti u dětí a mládeže, kde jsou předpoklady na velice dobré úrovni je třeba uplatnit tyto požadavky:

- 1) Začít s lehčím cvičením pro správný rozvoj tak, aby bylo prováděno v maximální intenzitě
- 2) Technika provádění daného cvičení

Fotbal se rozlišuje u hráčů v rychlosti s míčem a bez míče, u rychlosti bez míče jde o koordinaci pohybů, reakci nohou, obratnost a pohybovou techniku neboli klamání tělem. Podobné je to při akci s míčem, ale zde jde více o techniku a fyzickou kondici (Bauer, 2006). Zde se autor zmiňuje především obecně k hráčům, ale v případě brankářů je dost podobné jen cvičení jsou konstruována přímo pro brankáře a jejich zápasové situace.

Fotbal není o jednostranných projevech rychlosti, nýbrž o projevech různých forem rychlosti, které jsou specifické, ale navzájem nezávislé. Proto je musíme rozvíjet odděleně např. startovní rychlost a běžecká rychlost, zde existuje přenos velmi omezený (Votík, 2001).

Psotta a kol., (2006) hovoří o faktu, že 80 % všech sprintů není delší než 10 m, zároveň mluví o tom, že 50 – 65 % všech sprintů je dokonce kratší než 5 m, samozřejmě vše je závislé na výkonnostní úrovni, kdy u amatérské výkonnosti je předpokladem, že počet sprintů bude nižší. Mezi relativně nejdůležitější komponenty patří startovní rychlost, rychlost reakce na zrakový podnět, běžecká akcelerace a herní rychlostní lokomoce.

Dle Vindušková a kol., (2006) hovoříme o nepřímém rozvoji rychlosti.

Nepřímý rozvoj rychlosti: klasifikuje jako metodu tzv. posilování daných svalových skupin, kde je význam síly v těchto svalových partiích důležitý a v konečném důsledku dochází ke zvýšení rychlostních schopností. Další, co autorka zdůraznila, že lze dosáhnout rychlostního zlepšení díky tréninku vytrvalosti, kdy ve spoustě odvětví jsou důležité rychlostně-vytrvalostní schopnosti. Také zmiňuje trénink pohyblivosti, který zlepšuje rychlostní schopnosti. „Větší pohyblivost umožňuje větší amplitudu pohybů“.

Millerová a kol. (2002) charakterizuje vhodná cvičení na rozvoj rychlosti z pohledu přímé metody.

Přímý rozvoj rychlosti: speciální běžecká cvičení (skipink, liftink, zakopávání, předkopávání, běžecké odpichy...), akcelerace z chůze a klusu do maximální rychlosti, starty z poloh, padavé a polovysoké starty a mnoho dalších.

Rychlostní schopnosti jsou závislé na několika oblastech, které se dají méně či více v tréninku ovlivnit. A těmi jsou dle Periče a Dovalila (2010):

1. *Nervosvalová koordinace* - spočívá převážně ve schopnostech měnit co nejrychleji stah neboli kontrakci a uvolnění neboli relaxaci svalového vlákna, což je docela dobrý předpoklad pro rozvoj v tréninku. Typ svalových vláken, je považován za jeden z nejdůležitějších předpokladů dosažení maximální rychlosti.

Rozlišujeme dva typy základních svalových vláken:

- Červená (pomalá) – umožňují pracovat dlouho, ale pomalu (hůř se unaví).
- Bílá (rychlá) – pracují velmi rychle, ale jenom malou chvíli (rychle se unaví).

Vysoká rychlostní úroveň závisí na podílu rychlostních vláken. U většina lidí se poměr rychlých a pomalých svalových vláken pohybuje v rozmezí 50:50. Dnes už hodně studií či výzkumu hovoří o zastoupení rychlých vláken u nejlepších sprinterů až přes 90%. Jejich poměr je dán geneticky (Perič & Dovalil, 2010).

2. *Úroveň maximální síly* – zde hraje důležitou roli objemnost kontrakce svalů a zároveň i rychlosti. Když vidíme mohutné postavy špičkových sprinterů, můžeme zhodnotit určitou shodu s kulturisty.

Dufour, (2015) dodává, že při tréninku je zvyšování silových schopností vcelku dobrá možnost, avšak s tím spojený nárůst svalové hmoty může být v některých sportech

kontraproduktivní. Obzvláště u brankářů vidím v tomto případě dost zásadní rozdíl, protože u nich optický nárůst svalů může zhoršovat dynamickou složku.

Uvádí se, že dědičnost je přibližně 80%. V tréninku můžeme rozvíjet rychlostní schopnosti pouze částečně, protože zde jde o genetické předpoklady (Dufour, 2015; Perič & Dovalil, 2010).

Podle Periče a Dovalila (2010) můžeme rychlostní schopnosti členit dle jejich struktury základních projevů:

- Rychlost reakce – je daná dobou reakce na určitý podnět, například startovní signál při běžeckých soutěžích. Někdy nepřesně označována jako reakční čas.
- Rychlost jednotlivého pohybu – jeden pohyb, u kterého jsme schopni určit začátek a konec pohybu (kop, hod, skok atp.), nazývaná taky jako rychlost acyklická.
- Rychlost lokomoce – také známa pod pojmem rychlost cyklická, jako je běh, jízda na kole, bruslení atp.

Dále tuto rychlostní formu můžeme dělit do několika podob:

- Rychlost akcelerace – co nejsvižnější zrychlení
- Rychlost frekvence – pohyby nejvyšší frekvence
- Rychlost se změnou směru – různé slalomy, zrychlení, zpomalení atp.

Rychlosti reakce

Schopnost adekvátně reagovat pohybem na určitý podnět. K rozvoji rychlosti reakce se využívají metody opakování, analytické a senzomotorické.

1. Metoda opakování: situace, kdy jde o co nejrychlejší reagování na určitý signál.

Jedná se o reakci:

- Jednoduchou na očekávaný nebo nečekaný podnět
- Výběrová spojená s rozhodováním

Dále můžeme volit podnět:

- optický (světlo, pohyb, změna situace)
- akustický (vystřel, písknutí)
- taktilní (dotek)

2. Metoda analytická:

Předpokládá pohybové struktury na dílčí části a stimulování části odděleně

3. Metoda senzomotorická:

Je založená na souvislosti rychlosti reakce ke schopnosti vědomě rozlišovat časové mikrintervaly

Rychlost lokomoce

Mezi nejčastější požadavky a podmínky sportovních výkonů patří rychlost lokomoce, jako schopnost co nejrychleji překonávat vzdálenost nebo přemísťovat se v prostoru. Složky pro rozvoj tohoto víceméně komplexního pohybu jsou:

- 1) Schopnost akcelerace
- 2) Schopnost maximální frekvence pohybů
- 3) Schopnost rychlé změny směru

2.6 Silové schopnosti

Síla je velkým tématem pro mnoho druhů sportů, protože síla je potřebná v podstatě každé činnosti. Autoři Perič a Dovalil (2010), kteří tvrdí, že síla je důležitá schopnost, která je významně podílející se na struktuře sportovního výkonu u většiny sportovních disciplín. Poukazují na důležitost, jakého charakteru a délky trvání je daná disciplína. Silové schopnosti mají v některých sportech rozhodující význam a to v těch, ve kterých se překonává velký odpor náčiní (např. vzpírání, vrhy a hody), odpor vlastního těla (např. gymnastika, cyklistika), aktivní odpor soupeře (např. úpoly) či odpor prostředí (např. lyžování, plavání). Ale čím dál větší uplatnění najdeme ve sportovních hrách, především v těch kontaktních (např. hokej, ragby, fotbal). K ovlivňování silových schopností by mělo záměrně docházet ve všech sportech podle potřeby, od všeobecné silové základny až po hraniční hodnoty silové schopnosti ve výše uváděných sportech.

Dle Machová, Prukner (2011) síla znamená schopnost svalové kontrakce při nenulovém odporu z fyziologického hlediska. Sílu autoři berou jako zdroj pohybů člověka, jako schopnost vykonávat tělesnou činnost. Dále to popisují jako schopnost, která představuje důležitou kvalitativní charakteristiku volných řízených pohybů člověka, jimiž řeší konkrétní pohybový úkol.

Bedřicha (2006) definuje silové schopnosti jako schopnosti překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí neboli stahem svalu.

Psotta a kol. (2006) sděluje; „pro hráče fotbalu je relativně důležitější disponovat vysokou úrovní explozivní síly než absolutní“. Tento význam rozebírají nadále slovy, že vysoké nároky na sílu ve fotbale se v průběhu utkání koncentrují do krátkých opakujících se intervalů vysoce intenzivní činnosti, což vyžaduje explozivní sílu. Dodávají, že fotbal je založen na rychlých a výbušných projevech síly při nižším odporu.

Votík (2001) podobně jako Psotta poznamenává svou teorii, že v kondičním silovém tréninku ve fotbale je zaměření věnováno především na rozvoj rychlostně-silových a explozivně-silových schopností, samozřejmě s přihlédnutím k potřebám jednotlivce nebo fotbalu.

Votík (2001) dále tvrdí, že za nejdůležitější považuje rychlou sílu, která se projevuje ve skocích, střelbě, ostrém vyražení, změnách směru apod. Také naráží na sílu maximální, která je hodně podceňována a tvrdí, že nekvalitní tréninkové jednotky pro specifické potřeby fotbalu jsou chybně zaměřeny na zvětšování objemu svalstva místo na mezisvalovou koordinaci. Narůstající silové prvky v moderním fotbale zvyšují nároky fotbalistů na silovou vytrvalost.

Dle Periče (2004) rozdělujeme svalovou kontrakci z hlediska průběhu pohybu na:

- Dynamickou – při které dochází k pohybu těla nebo jeho částí, například dřepy, kliky.
- Statickou – při které nedochází k pohybu těla nebo jeho částí, kdy se snažíme udržet aktuální odpor v určité poloze (pozici), například vis na hrazdě, vzpor, vzpor na bradlech.

Statická síla, kdy při statickém cvičení nedochází k pohybu a rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost daného úsilí. Dobu určíme časem, ale úsilí není nijak měřitelné, tudíž jde čistě jen o naši vůli. Praxe je čistě o čase a velikosti odporu

Dynamická síla dle Perič a Dovalil (2010) se projevuje pohybem části těla nebo celého hybného systému, proto podstatou je izotonická kontrakce. Při izotonické kontrakci se mění délka svalu, ale napětí zůstává přibližně stejné. Izotonickou kontrakci můžeme ještě rozdělit dle typu pohybu svalu na:

- Koncentrickou – nemění se napětí a zkracuje se sval.
- Excentrickou, brzdivou – z důvodu násilí se sval protahuje a nemění se napětí.

Podle Bedřicha (2006) souvisí rozdělení dynamické síly s velikostí odporu a s rychlostí pohybu. V tomto případě se dělí na:

- *Výbušná neboli explozivní síla* – jedná se o maximální zrychlení a nízký odpor a je využívána nejvíce u brankářů při výhozech, odrazech, kopech atp.
- *Rychlá síla* – jedná se o nemaximální zrychlení s nízkým odporem a jde o starty, série úderů v boxu (brankářské boxování).
- *Vytrvalostní síla* – při nízkém odporu a nevelké stálé rychlosti a nejvíce využívána je ve sportech jako například silniční cyklistika a veslování, takže ve fotbale ne tak populární.
- *Maximální síla* – jedná se o vysoký až hraniční odpor s malou rychlostí a mezi příklady jsou vzpírání a zápas. Je to základní síla pro ostatní druhy silových schopností výše zmíněných.

Doporučené fotbalové metody:

- 1) Metoda maximálních úsilí (těžkoatletická) pro fotbal: rozvoj statická, maximální síla (v přípravném období, dospělí), rozvoj maximální síly, vytrvalostní síly (v první etapě posilování)
- 2) Metoda rychlostní (dynamických úsilí) pro fotbal: rozvoj dynamické síly (rychlostní, odrazová), mládež začátečníci
- 3) Metoda kontrastní (variabilní) pro fotbal: vhodnost až pro vyšší výkonnosti
- 4) Metoda plyometrická pro fotbal: vyžaduje kondičně připravené hráče, zcela nevhodná pro děti a začátečníky
- 5) Metoda silově-vytrvalostní rozvoj především vytrvalostní síly, vhodná pro mládež a začátečníky
- 6) Kruhový trénink využíváno na všech úrovních, vhodné pro mládež a začátečníky (Votík, 2001).

Fotbalová příprava už není o nadměrném rozvoji svalové hmoty, ale spíše jde o efektivní dynamický svalový trénink, který rozvíjí součinnost svalů, základní rychlost a rychlost pohybu (Frank, 2006).

Millerová a kol. (2002) rozděluje tréninkové prostředky na rozvoj síly na cvičení bez zátěže a se zátěží.

- cvičení bez zátěže - cvičení na nářadí, odrazy do schodů, přeskoky přes překážky (násobně), odrazová cvičení (žabáky, výskoky z podřepu, násobné odrazy jednožej), posilování s vlastním tělem (posilování břišního svalstva- sed/leh, sklapovačky, core)
- cvičení se zátěží - cvičení s medicinbalem, pytlem s pískem/vodou, posilovací vestou, cvičení s činkou, cvičení na posilovacím stroji, cvičení se speciálními zátěžemi (manžetami, zátěžovou obuví), cvičení s tažným zařízením (partnerem či padákem)

Vindušková (2003) pojednává o rozvoji silových schopností z hlediska běžeckých schopností takto: Cvičení pro rozvoj síly, v oblasti všeobecné síly tvoří základ pro rozvíjení ostatních schopností. Pro všeobecný rozvoj silových schopností dbáme na komplexním zapojení a procvičujeme všechny svalové skupiny bez ohledu na zapojení speciálních výkonů. Důležitým faktorem je zásada rovnoměrnosti posilování a předcházení nebezpečných cviků včetně těch nevhodných, které by mohly zapříčinit možný rozvoj dysbalance. V podstatě jde o stejný smysl tréninku ať už jde o fotbal či atletiku, stále by nemělo docházet k růstu svalové hmoty jako spíš efektivní rozvoj té všeobecné složky.

2.7 Vytrvalostní schopnosti

Choutka a Dovalil (1991) definují vytrvalost jako pohybovou schopnost člověka provádět dlouhodobě trvající pohybové činnosti. Dále definují, že je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu s co nejvyšší možnou intenzitou. Význam posouzení u této schopnosti je nástup únavy, proto se také vytrvalost někdy definuje jako schopnost odolávat únavě.

Hohmann a kol. (2010) a Panuška (2014) definují vytrvalost jako odolnost vůči únavě, která nám napomáhá k udržení určité úrovně intenzity a stabilizaci techniky a taktiky při déletrvající činnosti.

K vytrvalostním schopnostem dle Bedřicha (2006) můžeme dodat, že v kratším trvání pohybové činnosti můžeme aktivitu provádět ve vyšší intenzitě.

Bedřich (2006) tvrdí, že zlepšení vytrvalostních schopností je mnohem snadnější oproti jiným schopnostem kondiční složky, protože dochází k většímu přizpůsobení či adaptaci systémů podmiňujících vytrvalost. Můžeme tedy říct, že díky tréninku dojde ke zlepšení výkonnosti a efektivnosti už za několik týdnů.

U fotbalistů je role vytrvalosti velice důležitá z hlediska schopnosti rychlého zotavování během zápasu či v průběhu, s čímž je spojeno i udržení techniky, rychlosti a koordinace pohybů. U brankářů to není tématem číslo jedna, protože potřebují mít na úrovni důležitější faktory (Bauer, 2006).

Kollath, (2006) podporuje myšlenku, že běžecké zatížení jako časově dominantní činnost je velké míře spojená s osobními souboji, akcemi s míčem a vyžaduje velmi dobrou vytrvalostní připravenost.

Fotbalistům se doporučuje provádět speciální anaerobní trénink vytrvalosti, protože tím mohou předcházet únavě způsobenou specifickým vytrvalostním fotbalovým zatížením. Právě tato podobnost speciálního anaerobního tréninku s fotbalovým zatížením má velký význam, protože v zápasech se to často odehrává ve stejném stylu a to například při změně tempa či směru hry, při vybíhání, hře hlavou a střelby na bránu (Frank, 2006).

Na řadu však přichází i trénink aerobní vytrvalosti. Pozitivní stránkou čistě aerobního tréninku je nižší zapojení anaerobního systému a tím pádem jeho úspora, což znamená také zvýšená schopnost zotavení po anaerobním typu zatížení. Aerobní trénink napomáhá předcházet únavě a taktéž dokážeme udržet vysokou úroveň techniky a taktiky po delší dobu. U hráčů nižších soutěžních úrovní a především amatérů je pravděpodobné, že když tréninkem dojde ke zvýšení aerobní kapacity, tak to povede k zvýšení zotavovacích schopností v časných zotavovacích fázích (20-120 s) (Psotta, 2006).

U brankářů tato schopnost není stěžejní, proto nějaké přímé definice k tomuto postu nenajdeme.

2.8 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnost neboli obratnost, je schopnost provádět složité pohyby na základě měnících se podmínek a upravovat je, případně dochází k lepšímu osvojení pohybové činnosti.

Dle Periče a Dovalila (2010) je hlavní vymezit pojmy hned na začátku a přesně definovat, co znamená *koordinace a obratnost*. Koordinaci chápeme jako řízení pohybů – souhrnu CNS a nervosvalového aparátu, jehož vedlejším či můžeme říct navazujícím projevem je druhý pojem – obratnost. Podle Bedřicha (2006) zaujímá koordinace v rámci pohybové schopnosti zvláštní postavení, vyplývající z různorodosti jejich projevů.

Votík (2005) se ztotožňuje s názvem obratnostní schopnosti, jako se souborem schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, měnit je dle podmínek, provádět složitou pohybovou činnost a rychle se naučit a osvojit nové pohyby specializované koordinační činnosti. Čím vyšší je úroveň koordinačních schopností, tím vyšší je předpoklad pro dokonalé zvládnutí specializované koordinační činnosti.

Dle Votíka (2005) jsou tyto schopnosti spojeny s ovládnutím a regulací pohybové činnosti, tedy s činností centrálního nervového systému, tudíž zde můžeme navázat tématem, kterými jsou konkrétní potřeby spojené s fotbalem a brankářskými pohyby od psychologického počátku až po finální provedení daného pohybu.

Koordinační schopnosti jsou komplexní systém, který spoluurčuje stupeň využití kondičních schopností (např. souhra nohou a rukou při základním brankářském pádu do strany), urychluje a zefektivňuje proces osvojování nových dovedností (Měkota a Novosad, 2005).

Do kategorie koordinačních schopnosti zařazujeme schopnosti sladění složitějších pohybů, rovnováhu, rytmus, orientaci v prostoru, odhad vzdálenosti, rychlosti apod. (Dovalil a Choutka, 2012).

Také v mnoha publikacích narážím na pojem pohyblivost neboli flexibilita, což je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu. Je považována za samostatnou pohybovou schopnost. Z pohledu brankářů se bavíme o např. výhozu (pohyblivost ramenního kloubu), pádech do rozkleku (rozsah pohybu v kyčelním kloubu). Autoři poznamenávají, že pro přirozenou pohyblivost je nejlepší pravidelné protahování svalů a kloubních vazů, posilování a uvolňování svalů (Machová, Prukner, 2011).

Dále autoři Machová, Prukner (2011) rozdělují pohyblivost na:

- „*Statická pohyblivost* – je dána pouze rozsahem pohybu bez závislosti na jeho rychlost, příkladem může být gymnastický „rozštěp““ (s.28).
- *Dynamická pohyblivost* – autoři spojují se skákáním, odrazem a rytmickým pohybem. U dynamického strečinku se využívá energie trupu nebo končetin ke zvýšení rozsahu pohybu, což může zapříčinit zvýšené riziko zranění.

- *Funkční pohyblivost* – jde o využití rozsahu kloubní pohyblivosti při sportovní činnosti vyšší či normální rychlosti. Nezahrnuje např. skoky jako u dynamického protažení. Funkční pohyblivost je přímo odpovědná procesu protahování a má největší význam pro sportovní výkonnost.
- „*Aktivní pohyblivost* – označuje rozsah pohybu při volném použití svalů bez vnější dopomoci.“ (s.28).

Lehnert (2010) popisuje flexibilitu jako schopnost, která je charakterizována dosažením potřebného nebo optimálního rozsahu pohybu v kloubním spojení pomocí vnitřních nebo vnějších sil. Při brankářských trénincích.

Flexibilita, se podílí na zlepšení sportovní výkonnosti, ovlivňuje úroveň sportovních dovedností a techniky (Lehnert, 2010).

Měkota & Novosad, (2005) a Votík, (2005) charakterizují koordinační schopnosti při fotbale takto:

- *orientační* – schopnost rychle a přesně analyzovat vzájemné vztahy (např. mezi hráčem a spoluhráčem, hráč a protihráč nebo hráčem a míčem)
- *diferenční* – schopnost jedince dokázat rozlišit parametry síly, času a prostoru během řešení pohybového úkolu (např. práce s produkovanou silou při krátké, střední či dlouhé přihrávce)
- *reakční* – schopnost rychlého a účelného projevu jako reakce na očekávaný nebo neočekávaný podnět (např. reakce brankáře na neočekávanou změnu směru míče nebo střelu při situaci jeden na jednoho)
- *spojování pohybových operací* – schopnost dynamicky a časoprostorově spojit dílčí pohyby při kontaktu se soupeřem či míčem
- *přizpůsobování pohybového jednání* – schopnost adekvátně reagovat na změnu motorické situace dle aktuálních podmínek. Jedná se o kombinaci osvojených herních dovedností a vlastní improvizací schopnosti
- *dynamické rovnováhy* – schopnost udržení těla stabilně v nestabilní poloze (při úmyslných i neúmyslných změnách polohy), kdy je zapotřebí mít na vysoké funkční úrovni vestibulární aparát
- *rytmické* – schopnost vnímat a udržet rytmus určité pohybové činnosti (např. běh), změna rytmu a tempa hry nebo vnucení vlastního rytmu hry soupeři.

Havel a Hnízdil (2010) poukazují na úzkou spojitost s komplexem kondičních schopností. Jako faktory či schopnosti podílející se na sportovním výkonu jsou např. vnímání, programování, poznávání, provádění pohybu a volní aktivita, čímž je jasné, že tyto schopnosti spadají do složky řízení a regulací pohybu.

Perič a Dovalil (2010) mezi hlavní oblasti pro konkrétní pohyb, které řídí a organizuje CNS řadí:

- činnost analyzátorů - (např. zrakový, sluchový),
- činnost jednotlivých funkčních systémů – zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů a buněk (např. oběhové, dýchací),
- nervosvalovou koordinaci – mozek dává informace jednotlivým svalům kdy, jak, s jakou silou a na jak dlouho se mají stáhnout
- psychologické procesy – pro daný cvik jsou důležité (např. vůle, pozornost)

Zde jen poznamenám, že tato definice k brankářům sedí dokonale vzhledem k jejich komplexnosti během utkání.

Dále ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. Působí harmonicky (Měkota a Novosad, 2005).

Trénink pohyblivosti usiluje o dostatečný rozsah pohybů v kloubech. Metody rozvoje pohyblivosti můžeme dle Jansy a Dovalila (2009) rozdělit podle dvou kritérií:

- aktivita pohybu – aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami, – pasivní pohyb – krajní polohy se dosahuje vnějšími silami (pomocí partnera, gravitace aj.),
- dynamika provedení – dynamická provedení – cviky jsou prováděné švihovým pohybem – statická provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní.

Můžeme říct, že s označením „multidimenzionální“ schopnosti se pojí akcelerace, reakční rychlost, koordinace a také nejspíše i rychlostní vytrvalost. Při potřebě definování dalšího pojmu agility tudíž narážíme na širokou škálu definic.

Dle Dobrého (1983) hovoříme o agilitě jako o specifické lokomoci sportovce nebo o herní či kombinované lokomoci, kterou bychom mohli charakterizovat jako schopnost se přemísťovat z jednoho místa na druhé, po různé dráze s různým druhem lokomoce v co nejkratším čase za účelem vyřešení aktuální herní úlohy.

Podle Ivanka a kol. (2009) hraje koordinace ve fotbale jednu z rozhodujících úloh, a to ve dvou případech: za prvé jako *všeobecný základ hry*, tj. celková pohybová úroveň činností, která klade vysoké nároky právě na koordinační funkci CNS. Za druhé jako *širší základ technické stránky herních činností*. V tomto spojení můžeme chápat techniku jako projev speciální koordinace. Pro fotbalovou hru jsou charakteristické nestandardní herní činnosti, které musí hráč stále přizpůsobovat a měnit v souladu s požadavky v konkrétní situaci.

Procházka (1987) uvádí, že s vzrůstajícími požadavky na individuální a týmové herní výkony, také vzrůstají požadavky na kondiční a koordinační schopnosti hráčů. Úspěšnost realizace konkrétní fotbalové dovednosti spočívá ve správné představivosti dovednostech a včasné způsobilosti hráče.

Podle Vencla (2013) se brankáři koordinaci musí věnovat od malička, protože jej aktivně provází při osvojování pohybových schopností a jednotlivých specifických brankářských

činností. Když se podíváme na koordinaci z praktického hlediska a popíšeme ji z brankářského pohledu, tak se brankář musí naučit: být kamarádem s míčem a umět jej ovládat, vědět jakým způsobem se pohybovat a spolupracovat se spoluhráči, padat a vstávat, o orientovat se v prostoru a čase.

Autoři Bedřich (2006), Moravec (2007) popisují, že díky *koordinační schopnosti* můžeme vykonávat pohybovou činnost tak, aby z hlediska časové, prostorové a dynamické struktury měla co nejúplnější průběh.

2.9 Shrnutí brankářského pojetí pohybových schopností

- *Silové schopnosti*

Za jednu ze stěžejních schopností brankáře je považována rychlá (výbušná) síla dolních končetin, protože je nezbytná při nejrůznějších technikách skoku. Schorník (2006) hovoří o rozdělení silových schopností ve vztahu ke skokům na horizontální a vertikální a rozlišovat, zda při nich brankář dopadne na nohy nebo ne. Pivovarníček a kol. (2013) dodává na to konto, že brankáři dosahují při měření vertikálního výskoku podobné hodnoty jako útočníci a střední obránci a zároveň tyto posty v tomto dosahují vyšších hodnot oproti zbytku týmu.

- *Rychlostní schopnosti:*

Brankáři patří mezi nejpomalejší hráče v týmu (Kaplan a kol., 2010). Je pravda, že záleží, o jakou rychlost jde, protože pokud bereme v úvahu ostatní druhy, tak rozhodně nejsou mezi nejhoršími. Jak zmiňuje publikace Knoopa a kol. (2013) tak, brankáři dosahují při testech reakční rychlosti nejlepších výsledků. Knoop a kol. (2013) nahrazují rychlost komplexní částečně pojmem agilnost či hbitost a zároveň to označují za nejdůležitější kondiční schopnost brankářů. Popisují ji jako odpověď na daný podmět díky rychlému pohybu celého těla se změnami směru a rychlosti. Což jako stěžejní rychlostní schopnosti můžeme považovat rychlost reakční a komplexní (agilnost/hbitost).

- *Vytrvalostní schopnosti:*

Když se podíváme, jakou vzdálenost brankář v utkání překoná, je jasné, že můžeme říct, že vytrvalostní schopnost nemusí být na nějaké vysoké úrovni, jako zbytek týmu. Uvádí se ve více publikacích, že brankář překoná sotva něco mezi 4000 a 5000 m, proto vytrvalost není stěžejním kondičním faktorem brankářů (Di Salvo a kol., 2008).

- *Koordinační pohybové schopnosti:*

Tak u této schopnosti je důležité, na co se každý trenér zaměřuje, protože do této kategorie můžeme zařadit schopnosti sladění složitějších pohybů, rovnováhu, rytmus, orientaci v prostoru, odhad vzdálenosti, rychlosti a mnoho dalších (Dovalil a kol., 2012).

Fajfer (2009) popisuje jako stěžejní schopnost z pohledu brankáře rychlost reakce, rychlostně silové schopnosti (zejména dolních končetin) a koordinačně obratnostní schopnosti.

Hargitaye (1978) souhlasí s výše uvedenými pohybovými schopnostmi a doplňuje to ještě o flexibilitu, která umožňuje efektivní vymrštění po míči. Jedná se o mnohostranně obtížnou pohybovou činnost.

2.10 Tréninkové aspekty

Brankáři tvoří samostatnou jednotku v kolektivním sportu, tudíž by měli mít také svůj specializovaný trénink. Do tréninku jde přidat jakékoliv cvičení, ale takové nejznámější průpravné cviky jsou z běžecké abecedy. Z vlastní zkušenosti vím, že každý trénink je v podstatě o běžecké abecedě, protože v 90% cvičení je využito abecedy, i když hlavní zaměření je například na techniku chytání. Z literatury máme nejčastějšími výrazy jako „Speciální běžecká cvičení“ a „běžecká abeceda“.

Jako soubor speciálních běžeckých cvičení popisují autoři Dostál, Velebil a kol. (1991) i Choutková, Fejtek (1989) pojem běžecká abeceda. Podobného názoru je i Válková (1992), ta uvádí speciální běžecká cvičení jako cvičení sestavující se v tzv. běžecké abecedy. Tvrzník & Soumar, (1999), tvrdí že abeceda pomáhá osvojit a stabilizovat jednotlivé technické prvky běhu.

Naopak Vindušková, (2003) už více konkretizuje, jaké prvky pojem abeceda obsahuje, jako je liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, odpichy, běh poskočný, skokový běh, odrazy jednož apod.

Ve fotbalové terminologii se setkáme s pojmem „škola běhu“ (Frýbort, 2007). Ale stále nejvýstižnějším spojením slov je „běžecká abeceda“

Dostál, Velebil a kol. (1991) považují za hlavní cíl běžecké abecedy zvládnutí techniky běhu, odstraňování chyb, zdokonalování přirozené techniky běhu, ale také zvyšování běžecké rychlosti. Všechny tyto vlastnosti podobně vystihují i Tvrzník-Škorpil-Soumar (2006), kteří dodávají, že dalším přínosem je také prevence svalových dysbalancí a celkový pozitivní vliv na pohybové ústrojí sportovce.

Langer (2009) dodává, že význam zkvalitňování techniky běhu stoupá s věkem, nebo lépe řečeno se stoupající úrovní pohybových dovedností jedince. Běžecká abeceda je vhodným doplňkem přípravy každého sportovce bez rozdílu výkonnosti (Langer 2009, Millerová 2002).

Kvalita provedení cvičení je závislá na určitém rozumovém pochopení cviků spojené s představou pohybu, určitou úroveň pohybových schopností, koordinace a pohybové zručnosti (Válková 1992).

Dle Vinduškové, Větrovcové (2005) v motorické kultivaci cvičenců hraje důležitou roli správný a pravidelný nácvik základních atletických cvičení, kdy je kladen velký důraz na opravování chyb a správné vedení daného cvičení. Největší význam to má u mladších jedinců, kde jde především o všestrannost (správnost a efektivní technika běhu, koordinace pohybu, rozvoj dynamické síly atd.).

Všeobecně v tréninku se snažíme především o vytvoření nových pohybových programů v rámci nervosvalové soustavy, a to jak programů specifických pro fotbal, tak programů použitelných všeobecněji i v jiných pohybových činnostech. Ve sportovním tréninku dělíme přípravu dle Vaculy (1974) na:

1. Všeobecná tělesná příprava
2. Speciální atletická příprava (fotbalová/brankářská příprava)

3. Vrcholová atletická příprava (fotbalová/brankářská příprava)

Každý z těchto třech „směrů“ atletické přípravy spolu úzce souvisí, avšak mini rozdělení tu najdeme a to, že cílem všeobecné je uvědomování si techniky běhu, koordinace a upevňování správných návyků. Ve speciální atletické přípravě je hlavním bodem zpřesňování techniky. Ve vrcholové jde o nejdokonalejší provedení daného cviku či kombinaci cviku. Je přechod mezi etapami není nijak ohraničen, návaznost je plynulá.

Výsledek tréninku je závislý na konkrétním tréninkovém cíli, obsahu tréninku, formě, metodě, motivaci. Základní organizační formou je tréninková jednotka. Tu dělíme na několik částí, které na sebe navazují (Votík, 2001):

1. úvodní
2. průpravná o rozvíjení cca 5-15 min o protahovací cvičení - strečink o dynamická činnost s míčem i bez (atletická abeceda) o zahřátí organismu cca 10-15 min
3. hlavní
4. závěrečná o protahovací a kompenzační cvičení o pohybová činnost s relaxačními účinky

Úvodní část nebo-li přípravná je o seznámení se s obsahem/cílem tréninku. Jinými slovy připravit organismus na tréninkové či zápasové zatížení.

Čejka, (2010) zmiňuje, že v zahraničí je tato přípravná fáze nazývána warm-up a má několik částí:

- 1) zahřátí organismu
- 2) dynamické protažení
- 3) běžecká abeceda a specifická běžecká cvičení
- 4) aplikaci činností, které se objevují v samotném utkání (technika s míčem, přihrávky, modelová hra, střelba)

Votík (2001) i Frýbort (2007) v průpravné části zdůrazňují dynamickou, která připravuje na zatížení především vnitřní orgány. Čejka (2010) doporučuje volit protahovací cvičení s dynamickým a postupně až švihovým charakterem. Jako nevhodný označuje statické protahování.

Bauer (2006) zmiňuje, že tím důležitým faktorem je ovládnutí těla proto, abychom zvládli techniku zpracování míče. Dále se brankář musí umět pohybovat s určitou změnou směru dopředu, dozadu, do stran a samozřejmě podstupovat souboje ve výskoku, při chytání vysokých míčů, dále musí umět využít svůj pohyb pro rychlý start nebo naopak zastavení.

Dle Dovalil a kol., (2009) jde především o plnění úkolů v tréninku, kdy nám k tomu dopomáhají tréninkové prostředky. Atletické prostředí prezentuje jako všeobecné a speciální.

Všeobecné rozvíjejí především základní pohybové schopnosti jako sílu, vytrvalost, rychlost, rozvíjejí tak kondiční schopnosti.

Speciální rozvíjejí pohybovou strukturu, která se podobá nebo úzce souvisí s potřebnými pohybovými dovednostmi (Vindušková a kol., 2006).

- všeobecné tréninkové prostředky
- všeobecné přípravné tréninkové prostředky
- doplňková cvičení
- speciální tréninkové prostředky
- vlastní lehkootletická cvičení o speciální přípravné tréninkové prostředky

Do tréninku brankáře je zahrnuta podle (Viktor, 1997):

Technika:

- Pocit míče
- Technika chytání
- Technika vyrážení
- Technika kopaní
- Technika vyhazování
- Technika vykopávání
- Zvládnutí herních činností brankáře a hráče v poli (kopací technika)

Taktika

Zvládnutí individuálních taktických dovedností:

- Postavení při střelbě, při sólu 1:1, spolupráce při hře s obránci (malé domů)
- Postavení a pohyb při nepřímém ohrožení

Zvládnutí kolektivní taktiky

- Při obranných herních situacích
- Při standardních obranných situacích (klíčová role brankáře)

Kondice

- Rychlost
- Síla
- Obratnost
- Flexibilita
- Koordinační schopnosti
- Vytrvalost

Psychologie brankáře

- Řídící a organizační schopnosti
- Sebedůvěra, sebevědomí
- Koncentrace
- Soutěživost
- Osobnost

Fajfer (2009) dodává již několikrát zmíněnou charakteristiku výkonu fotbalového brankáře popisem jeho obranných a útočných činností. Votík a Zalabák (2011) doplňují rozdělení herní činnosti na útočné a obranné činnosti, s míčem a bez míče.

Rozdělení dle autorů vypadá následovně:

1. Mezi útočné činnosti brankáře s míčem řadíme:

- vykopávání, vyhazování, přihrávání - v moderním fotbale se klade důraz na obounohost brankářů a dále i na přesnost přihrávky
- vedení, kontrola míče - rizikovější činnost brankáře související s jeho postavením posledního hráče na hřišti
- zpracování a střelba - výjimečná činnost, která vzhledem k dnešní šikovnosti hráčů v poli se už moc nevyskytuje, i když najdou se i někteří, jako Ederson, kteří by to zvládli.
- mezi útočně laděné brankáře můžeme zařadit Edersona, Neuera a Rulliho, kteří svým postavením opravdu plní roli spíše stopera než čistě jen brankáře a jejich hra nohou je výjimečná a extra třídou mezi brankáři

2. Při hře bez míče:

- řízení hry a výběr místa - jak už je zmíněno výše jde o správné postavení brankáře doprovázeno komunikací s obranou a napomáhání k lepšímu řešení situací před vlastním pokutovým územím

3. K obranným činnostem brankáře s míčem patří:

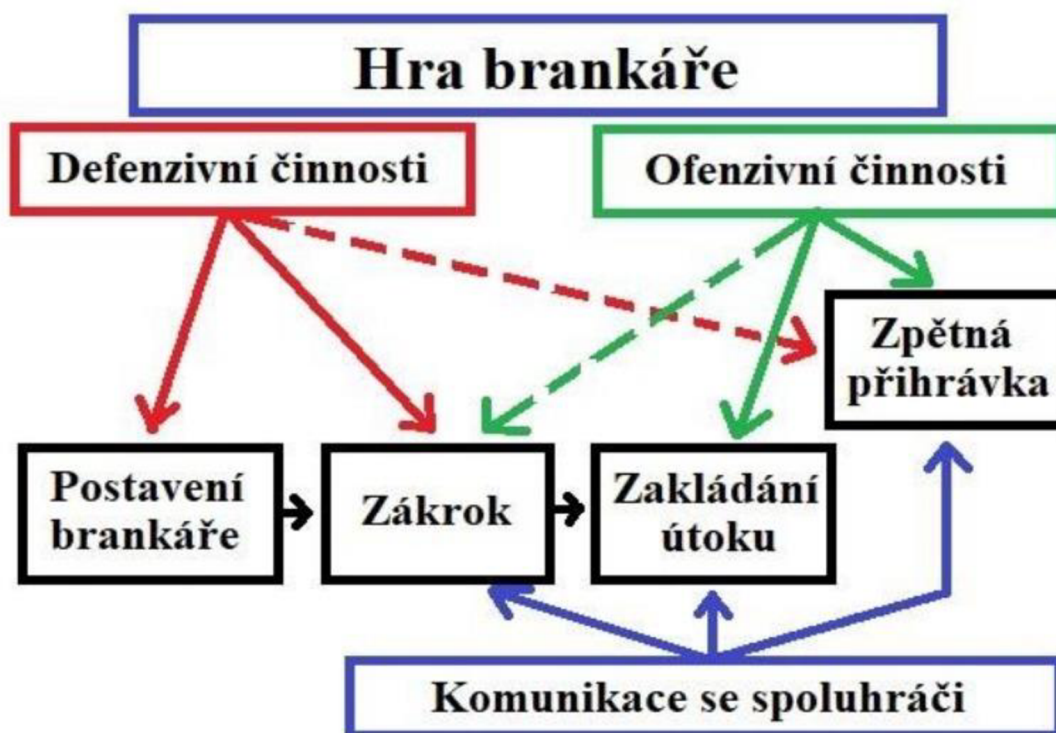
- chytání míče - úspěch chycení míče spočívá ve stabilním postoji a následnému pevnému uchopení míče prsty rukou. Udržení míče v rukou spočívá v tzv. dvojím krytí míče. Ruce chytající míč jsou jistěny tělem brankáře. Pokud nelze dvojí krytí provést, tak hlavní roli hraje poloha prstů a palce.
- vyrážení a odebírání míče - důležitým požadavkem je čtení hry a předvídání vývoje herní situace a správný odhad okamžiku správného vyběhnutí a odehrání míče. Odebrání míče je spojeno s vyběhnutím na hranici pokutového území nebo i mimo něj.

4. Bez míče

- řízení hry - brankář vzhledem k jeho pozici má nejlepší možný pohled na celou hru, tudíž je považován za hráče, který dokáže, díky své pozici správně řídit a korigovat hru a pomocí komunikace správně vyhodnocovat situace ku prospěchu týmu. Pomocí komunikace na ose brankář – hráč (nejčastěji obránci) dochází k úspěšnému předcházení nebezpečných situací a proto by pokyny měly být krátké, jasné a zřetelné.
- optimální volba postavení - brankář řeší správný výběr místa v prostoru hřiště v souladu s pohybem míče a hráčů, v podstatě se bavíme zase o tématu čtení hry a prostoru, aby právě měl tu nejlepší možnost včasného vyběhnutí, zmenšení

střeleckého úhlu nebo naopak při změně situace, která může nastat při neočekávaném odrazu.

Kouba (2007) hovoří, že nejdůležitější schopností brankáře je rychlost nohou, která mu umožňuje, co možná nejrychleji zaujmout správné postavení v brance, zmenšit střelecký úhel a minimalizovat chytání ve skoku či v pádě při samotném chytání míče. Ještě bych dodal, podobné tvrzení říká také trenér brankářů SK Sigma Olomouc Tomáš Lovasik, že: „Každý pád zkracuje kariéru“, přeložím, pokud má brankář rychlou práci nohou nemusí zbytečně padat.



Obr. č. 3- Činnost brankáře dle bakalářské práce Jícha (2020, s.14).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této práce je analyzovat herní činnost fotbalových brankářů v mužském fotbale na nejvyšší úrovni u nás a v Evropě (Fortuna Liga x Liga Mistrů).

3.2 Dílčí cíle

1. Analýza herních činností brankářů v utkáních Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů
2. Jaká herní činnost převládá u brankářů a porovnání této činnosti ve Fortuna:Lize a Lize Mistrů

3.3 Úkoly práce

1. Prostudování odborné literatury k danému tématu
2. Analyzovat herní činnosti brankářů v jednotlivých soutěžních utkáních (16)
3. Vytvoření statistik z utkání a použití v grafech
4. Výsledné analyzování konkrétních herních činností a zjištění rozdílů

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

Fotbaloví brankáři ve Fortuna:lige a Lize Mistrů (2022). Nejvyšší fotbalová soutěž v ČR Fortuna liga a nejvyšší evropská klubová soutěž Liga Mistrů (Champions League UEFA). Fortuna liga je pořádána FAČRem a Liga mistrů je pořádána UEFA, což je Unie Evropských Fotbalových Asociací.

Fortuna:Liga

1. česká fotbalová liga aktuálním názvem **Fortuna:Liga** 2021/22 (sponzor Fortuna) je česká profesionální fotbalová soutěž, nejvyšší soutěž v systému fotbalových soutěží v Česku. Od července 2016 je řízena Ligovou fotbalovou asociací (LFA), do té doby byla řízena FAČRem. Tato soutěž existuje od léta roku 1993, kdy byla rozdělena Fotbalová liga Československa na českou a slovenskou ligu.

Sledování brankáři v utkáních Fortuna:Ligy:

- **Jan Hanuš** - aktuálně 34 letý brankář FK Jablonec
- **Dominik Holec**- navrátilce z hostování, ve 27 letech hájí branku AC Sparta Praha
- **Tomáš Fryšták** – zkušený brankář hájící barvy 1.FC Slovácko ve 34 letech
- **Jan Laštůvka**- Brankářská legenda FC Baník Ostrava, stále výborný i ve 39 letech
- **Roman Valeš** - 32 letý brankář Bohemians Praha
- **Jan Šeda**- matador v bráně FK Mladá Boleslav, 36 let
- **Pavol Bajza**- slovenský odchovanec v barvách MFK Karviná, 30 let, zkušenosti ze zahraničí
- **Matúš Macík** - jeden z nejvyšších brankářů FL, brankář SK Sigma Olomouc, 29 let
- **Milan Kobloch** – brankář FC Slovan Liberec, 29 let
- **Ondřej Kolář**- brankář SK Slavia Praha, 27 let, nejdélečnejší ze všech sledovaných brankářů
- **Milan Heča** – legenda 1.FC Slovácka, ale aktuálně hájí branku AC Sparta Praha
- **Jakub Markovič** – benjamínek mezi sledovanými brankáři, 20 letý hostující brankář FK Pardubice
- **Matěj Rakovan**- inženýr v bráně FC Fastav Zlín, 32 let, s Macíkem nejvyšší brankáři

Umístění	Tým	Odehrané utkání	Body
1.	FC Viktoria Plzeň	25	63
2.	SK Slavia Praha	25	60
3.	AC Sparta Praha	25	54
4.	FC Baník Ostrava	25	47
5.	1.FC Slovácko	25	47
6.	FC Slovan Liberec	25	33
7.	SK Č. Budějovice	25	32
8.	FK Ml. Boleslav	25	31
9.	FC Hr. Králové	25	31
10.	SK Sig. Olomouc	25	30
11.	FC Fastav Zlín	25	25
12.	Bohemians 1905	25	23
13.	FK Jablonec	25	23
14.	FK Teplice	25	21
15.	FK Pardubice	25	20
16.	MFK Karviná	25	10

Tabulka č.1: Umístění Fortuna:Ligy za 25 odehraných utkáních ročníku 2021/22

Liga mistrů UEFA -UEFA Champions League

Liga mistrů UEFA (anglicky UEFA Champions League) je prestižní fotbalová soutěž pořádaná Evropskou fotbalovou asociací (UEFA) pro nejlepší kluby evropských lig. Současným držitelem je anglický klub Chelsea FC, který ve finále 29. května 2021 porazil Manchester City FC 1:0. Ligu mistrů nelze zaměňovat s Evropskou ligou, dříve Pohárem UEFA, druhou nejlepší evropskou klubovou soutěží. Vítěz LM postupuje na Mistrovství světa ve fotbale klubů a na začátku následující sezony hraje proti vítězi Evropské ligy utkání o evropský Superpohár.

Sledování brankářů v utkáních Ligy Mistrů:

- **Ederson Moraes**– brazilský technik Manchestru City, jeden z nejlepších brankářů ve hře nohou, 28 let
- **Antonio Adan**- Sporting Lisabon, zkušený 35ti letý brankář
- **Gianluigi Donarumma**– mladíček, talentovaná hvězda profesionálního fotbalu v barvách bohatého Paris Saint-Germain, 23 let od 16 let chytal jako jednička v AC Milán

- **Thibaut Curtois**- 2 metry vysoký belgičan byl brankářem Atletico Madrid do doby než přestoupil do Realu Madrid, kde aktuálně je jedničkou, 30 let
- **André Onana**– jeden z těch mladších brankářů, 26 let, po ročním zákazu se vrátil zpět do brány Ajaxu Amsterdam
- **Odysseas Vlachodimos**- brankář, který ukázal kvalitu a ve svých 28 letech hájí branku Benfica Lisabon
- **David De Gea** – legenda Manchesteru United, jeden z nejlepších brankářů světa, 31 letý španěl, který od svých 21 let předvádí stabilní top výkony a drží svůj tým
- **Jan Oblak**- slovinský brankář, po De Geovi jeden z nejlepších brankářů světa, aktuálně 29let, dlouhodobě jednička Atletico Madrid
- **Leo Jardim** – brazilce v barvách LOSC Lille, 27 let
- **Eduard Mendy**- neskutečný příběh tohoto brankáře, ve 23 byl nezaměstnaný málem končil s profi kariérou, ale nevzdal se a ve 28 letech vyhrál finále Ligy Mistrů barvách Chelsea FC, 30 let aktuálně
- **Wojciech Sczesny** – polský šikula hájící barvy Juventusu Turín, 32 let
- **Gerónimo Rulli**- progresivní brankář aktuálně Villarealu FC, se kterým vyhrál Evropskou Ligu v roce 2021, 30 let
- **Manuel Neuer** (Bayern Mnichov) – aktuálně asi nejznámější německý brankář přezdívaný ZED, legenda Bayernu Mnichov, 36 let

Tabulka Vítězů za posledních 10 let Ligy Mistrů:

Ročník	Trenéři	Vítěz
2020 / 2021	Thomas Tuchel	Chelsea FC
2019 / 2020	Hans-Dieter Flick	FC Bayern Mnichov
2018 / 2019	Jürgen Klopp	Liverpool FC
2017 / 2018	Zinedine Zidane	Real Madrid
2016 / 2017	Zinedine Zidane	Real Madrid
2015 / 2016	Zinedine Zidane	Real Madrid
2014 / 2015	Luis Enrique	FC Barcelona

2013 / 2014	Carlo Ancelotti	Real Madrid
2012 / 2013	Jupp Heynckes	FC Bayern Mnichov

4.2 Metody sběru dat

Hlavní metodou sběru dat bylo pozorování a následné analyzování poznatků z videozáznamů a přímých přenosů fotbalových utkání Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů. Provedl jsem analýzu herní činnosti brankářů každého týmu. Herní činností se myslí **hra nohama** (rozehrávka, založení útoků, součinnost s obranou atd.), **chytání a vyražení** (pokrytí centrovaných či dlouhých přihrávek za obranu, hra za obranou) a poslední **chytání vyložených gólových šancí** (situace 1 na 1, zakončení atd.). Analýza je z celkových 16 zápasů, kdy jsem polovinu sledoval a analyzoval utkání Ligy Mistrů a druhou polovinu českou nejvyšší soutěž Fortuna:Ligu. Veškeré poznatky jsem si zapisoval a následně vytvořil grafy, ve kterých jsem tyto statistiky uplatnil. Dále jsem statistiky porovnával a zjišťoval rozdíly mezi těmito brankáři. Díky těmto statistikám jsem následně určil, která herní činnost hraje největší roli a vytvořil srovnání Ligy Mistrů a Fortuna ligy.

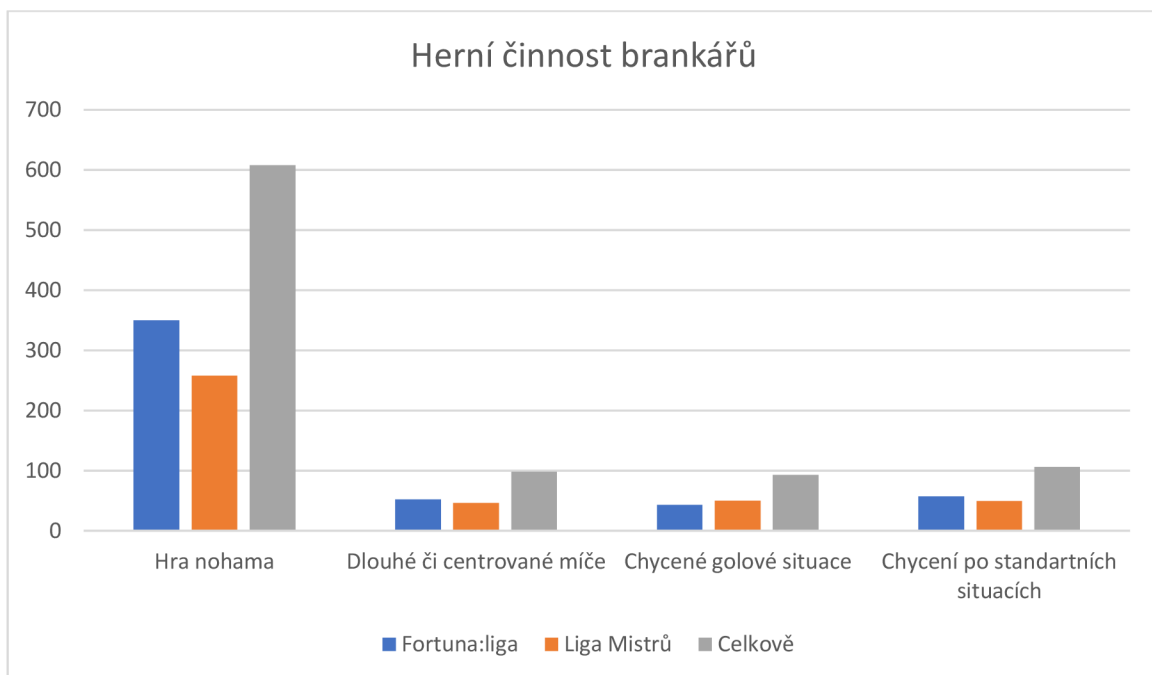
5 VÝSLEDKY

V této kapitole popíšu výsledky, které jsem vysledoval v utkáních a „odpovím“ tak na zadané hypotézy. Rozbory jsem zaznamenal pomocí grafů a potom jsem je porovnal. V grafech jsem vytvořil statistiku jak jednotlivých brankářů Fortuna:Ligy, tak i Ligy Mistrů a následně porovnal tyto poznatky.

5.1 Analýza herních činností brankáře v utkáních Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů

V této kapitole jsem analyzoval herní činnost brankářů, kterou jsem si zaznamenával a potom použil v grafech. Do grafů jsem zaznamenal hru nohama, chytání a vyrazení centrovaných či dlouhých míčů, chytání při vyložených šancích - gólové situace, 1 na 1, šance ze standartních situací. Utkání jsem sledoval v přímých přenosech nebo z videozáznamů, kde jsem si mohl situace zastavit, případně zopakovat. Analyzoval jsem celkově 16 utkání a z toho 8 z Fortuna:Ligy a 8 Ligy Mistrů.

Vytvořil jsem dva grafy, první popisuje celkovou četnost zmíněných herních činností a porovnání mezi Fortuna:Ligou a Ligou Mistrů.

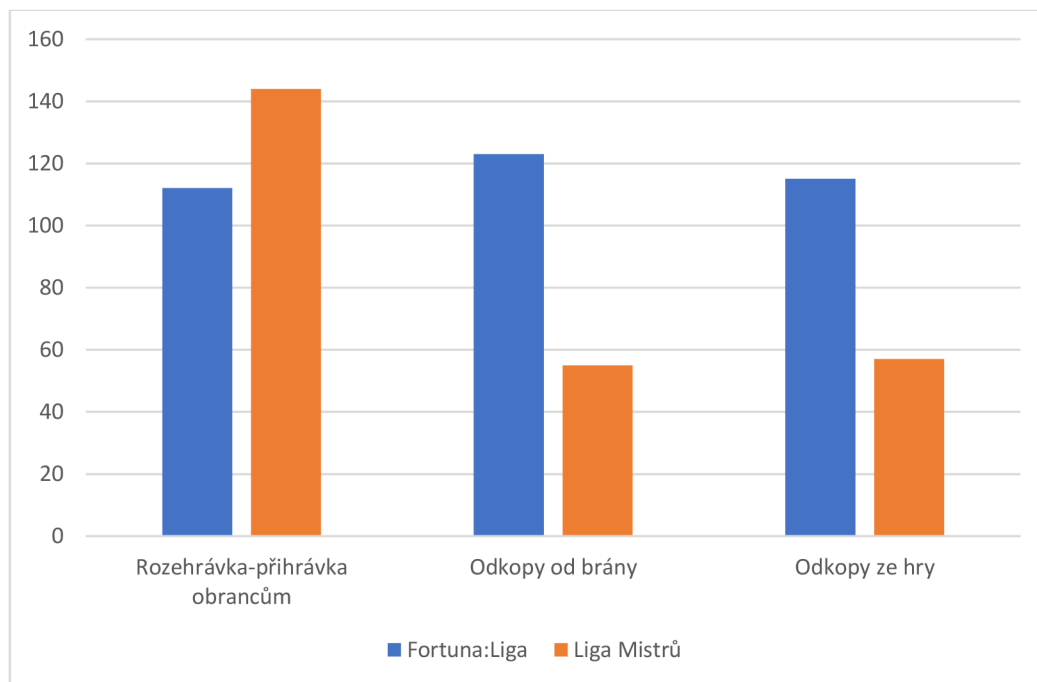


Graf č.1: Vypořovnané herní činnosti brankářů při utkáních Fortuna:Ligy a Ligy mistrů

Hra nohama je jasně nejzásadnější herní činnost v dnešním fotbale, s minulostí se to nedá moc srovnávat, protože dřív byl brankář opravdu považován pouze za post, který chytne či vyrazí míč, ale už ne tolik, že by zakládá útok či hrál nohama. Z grafu je to jasně vidět, jak se fotbal změnil, respektive brankářský post. Ze statistik utkání vyplývá, že ostatní herní činnosti jsou v porovnatelném měřítku jak u nás, tak v evropské soutěži.

Druhý graf byl vytvořen pouze pro hru nohama, protože se jedná o činnost, která převládá nad všemi ostatními. V tabulce jsem popsal:

- Rozehrávku - přihrávka obráncům
- Odkopy od brány
- Odkopy ze hry



Graf č.2: Hra nohou brankářů v Lize Mistrů a Fortuna:Lize

Zde je vidět, že brankáři světové úrovně hlavně rozehrávají pomocí kratších přihrávek na spoluhráče zatím co u nás je to „více na jistotu“ a míč odkopávají.

Brankáři v Lize Mistrů

Ze všech pozorovaných utkání bylo jasně vidět, že hlavní činností je hra nohou a konkrétně rozehrávka. Brankáři nejvíce rozehrávali míč obráncům krátkou přihrávkou, kdy zároveň tím začínali rozvíjet útočnou akci. Někdy šli až do takového rizika, že při pressingu protihráčů hráli roli opravdového jedenáctého hráče či stopera, kdy si míč s obráncem vyměnili vícekrát, hráli tzv. „tukec“.

Při přímočařejším rozvíjení útoku docházelo na odkopy, kdy se snažili najít výše postaveného spoluhráče nebo těžiště hry, ale toto v porovnání s Fortuna ligou bylo ojedinělé.

Brankáři ve Fortuna lize

Při sledování brankářů Fortuna:ligy bylo hodně znát, že hrají více „na jistotu“, aby nekazili. V grafu je vidět jasná převaha odkopů oproti brankářům v Lize Mistrů. Samozřejmě

je důležité zmínit vedlejší faktory, které se na tom mohou podepisovat. Mezi tyto faktory patří kvalita hřiště, psychická připravenost, odvaha, kvalita hry nohou jednotlivých brankářů a mnohé další. Dost podstatný faktor jsem viděl v kvalitě hřiště, kdy si myslím, že to se nejvíce podepsalo na tom, proč volili odkopy.

Rozehrávku na obránce volili opravdu jen v jistých případech bez pressingu protihráčů.

5.2 Jaká herní činnost převládá u brankářů a porovnání této činnosti ve Fortuna:Lize a Lize mistrů

Hra nohama, zápasový atribut dnešních moderních brankářů. Jasně převažuje a je vidět v každém utkání jako hlavní činnost moderního pojetí fotbalového brankáře. Hodně trenérů je dnes považuje za jedenáctého hráče v poli. Proto se zde budu opírat o myšlenky mnoha autorů, které s těmito atributy dle mého názoru nejvíce souvisí.

Při analyzování mě fascinoval klid, který v sobě někteří brankáři měli, převážně šlo o brankáře na úrovni Ligy mistrů. Dovolili si v některých případech opravdu rizikové přihrávky, proto jsem se zaměřil na přihrávky a na rozhodující faktor při této činnosti.

Můžeme říct, že rozhodující faktor je určitě psychika, která hraje nejdůležitější roli u brankářů. Hodně autorů na to poukazuje jako rozdílný faktor mezi hráči a brankáři. Publikace udávají, že se jedná o 80-90% výkonu dnešních brankářů a zbytek jsou fyzické atributy či schopnosti. Z mého pohledu musím říct, že brankáři moc „práce“ v utkáních nemají vzhledem k dodržování taktiky, ale v momentě, kdy přijde situace ohrožující branku, musí být stoprocentní, bezchybní a v nejvyšší psychické pohodě. Vzhledem k rozmanitosti tématu psychiky u brankářů jsem toto téma přeskočil a zaměřil jsem se více na faktor schopností při hře nohama brankářů.

V utkáních šlo především o celkový přehled ve hře a vyhodnocení daných situací ve prospěch svého týmu. Rizikových přihrávek se snažili zahrávat častěji brankáři v Lize mistrů. Zásadní je v tomto případě orientace v prostoru a odhad vzdálenosti či rychlosti, což je součástí dle Dovalila a kol., (2012) koordinačních schopností.

Podle Vencla (2013) je potřeba z brankářského pohledu být kamarád s míčem a umět jej ovládat a orientovat se v čase a prostoru. Extratřídou v tomto ohledu je manchesterský Ederson, brankář, který má jednu z nejúspěšnějších her nohama v anglické Premier League a potvrzuje to i při utkáních Ligy mistrů.

Při spolupráci mezi brankářem a spoluhráči v obraně dochází k určité součinnosti, kterou Měkota & Novosad, (2005) charakterizují jako koordinační schopnosti. Rozdělují je na schopnost *orientační*, která se v utkáních vyskytuje jako vzájemný vztah mezi brankářem, spoluhráčem a míčem, kdy brankář musel vytvořit prostor lépe řečeno „nabídku“, aby si obránce pomohl zpětnou nahrávkou a naopak a vyvaroval se tak chyby. Jako další pak *diferenciační*, kdy brankář musí rozpoznat parametry síly přihrávky, času a prostoru, aby vyřešil danou zápasovou situaci ve prospěch týmu. Reagovat na určitou změnu v utkání jako je reakce brankáře na špatně provedenou přihrávku, zde se bavíme o *reakční* schopnosti.

Tyto tři varianty koordinačních schopností jsem vyzoroval jako jedny z nejčastěji prováděných v utkáních.

Podobně se vyjadřuje Votík (2016), konkrétně včasnost, rychlost a přesnost přihrávky. Tyto atributy by měly bez pochyby být zahrnuty v tréninkovém procesu, vzhledem k tomu, že se fotbal neustále vyvíjí a stává se rychlejším, důraznějším a celkově ve všech směrech aktivnější. Dnes tyto atributy musí splňovat i brankář a nejen hráč v poli.

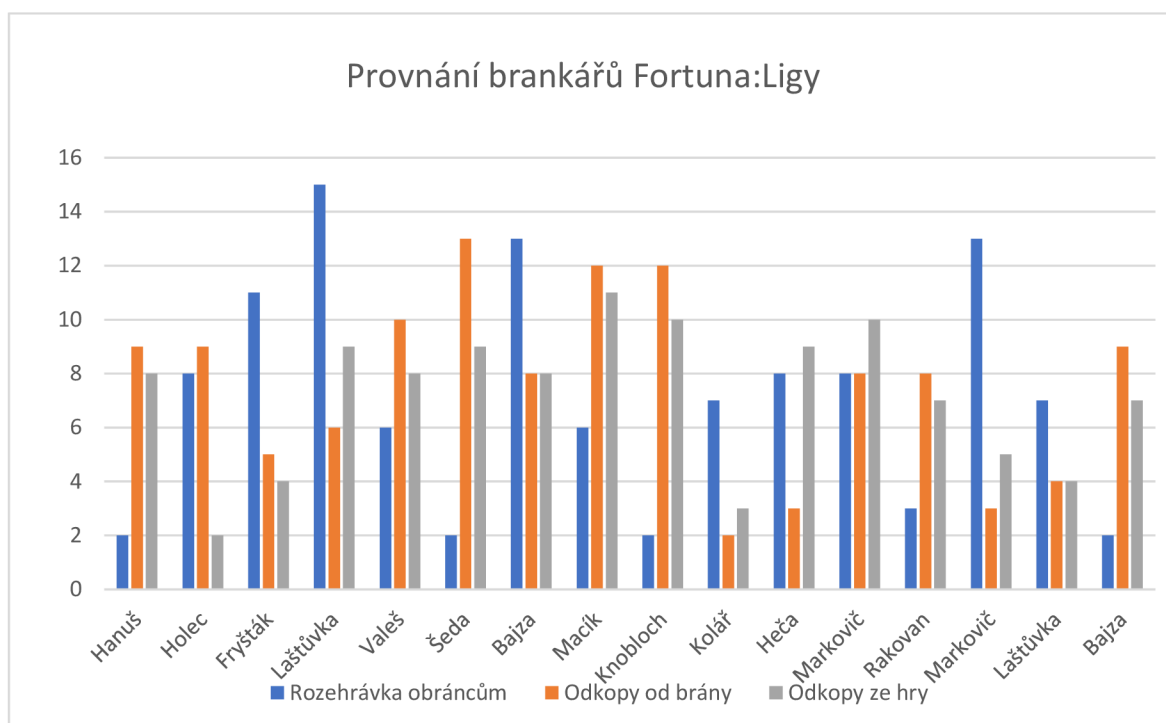
Při utkání bylo hodně sporných momentů, na které musí brankář reagovat, proto využiji stručné myšlenky autora Procházky (1987) shrnuté v pár bodech:

- získat z herní situace žádoucí informace pro rozhodování vlastní pohybové činnosti
- vyhodnocovat získané informace
- rozhodovat o způsobu řešení herní situace
- zahajovat a realizovat zvolenou dovednost
- rozhodovat se o pokračování již zahájeného řešení herní situace

Přehled a výsledky brankářů ve Fortuna:Lize

Pro přehled jsem pomocí grafu č.3 vytvořil srovnání atributů hry nohou mezi brankáři Fortuna:Ligy. Pro upřesnění grafu jsou dvojčky brankářů stojících proti sobě v utkáních následující:

- Hanuš (FK Jablonec) - Holec (AC Sparta)
- Fryšták (1. FC Slovácko) – Laštůvka (Baník Ostrava)
- Valeš (Bohemians) – Šeda (Mladá Boleslav)
- Bajza (Karviná) – Macík (Sigma Olmouc)
- Koblach (Slovan Liberec) – Kolář (Slavia Praha)
- Heča (AC Sparta) – Markovič (Pardubice)
- Rakovan (Fastav Zlín) – Markovič (Pardubice)
- Laštůvka (Baník Ostrava) – Bajza (Karviná)



Graf č. 3 - Hra nohou brankářů ve Fortuna:Lize

Z výsledků grafu č. 3 můžeme vidět, že rozehrávka na obránce není úplně doménou „našich“ brankářů. Při rozehrávce obráncům se většinou jednalo o přihrávku po zemi přibližně do 15 metrů. Jediný brankář Laštůvka vyprodukoval 15 těchto přihrávek a pouze další tři brankáři se dostali nad hranici 10ti přihrávek, když bychom to vyjádřili procentuálně, tak je to pouhých 25% brankářů Fortuna:Ligy, co se nebojí rozehrát konstruktivně a dosáhli hranici alespoň 10 přihrávek. Zbytek se do kratších rozehrávek moc nepouštěl jako například Šeda, Hanuš či Bajza, kteří rozehráli na krátko pouze dvakrát.

Styl, který dle sledovaných utkání upřednostňovali brankáři ve Fortuna:Lize, byly odkopy, ať už od brány (z autu), tak i během hry, kdy dostali malou domů. U odkopů od brány se 10 brankářů dostalo k hranici 8 odkopů od brány za utkání, což je více než 50%. Při odkopech ze hry se 9 brankářů s tím „nemazalo“ a odkopli minimálně 8 krát za utkání.

Samozřejmě dalším faktorem je kolikrát se dostanou k míči za utkání a za jakých situací, protože každá situace v utkání je rozdílná. Svou roli v tom hraje také psychika týmu, taktika či umístění v tabulce nebo dokonce kvalita hřiště. Brankáři silnějších týmů mají většinou méně práce než brankáři ve slabších týmech, ale není to pravidlem. Například brankář Bajza (Karviná) v zápase proti Sigmě Olomouc (Macík) rozehrál obráncům dvanáctkrát, zatím co při utkání s Baníkem Ostrava (Laštůvka) se k rozehrávce odhodlal pouze dvakrát.

Mini tabulka nejkonstruktivnějšího a naopak nejvíce odkopávající brankáře Fortuna:Ligy:

Nejkonstruktivněji rozehrávající - Laštůvka (Baník Ostrava):

- Rozehrávka obráncům - 15
- Odkopy od brány - 6

- Odkopy ze hry - 9

Nejvíce využívající odkopy:

Macík (Sigma Olomouc)

- Rozehrávka obráncům - 6
- Odkopy od brány - 12
- Odkopy ze hry – 11

Knobloch (Slova Liberec):

- Rozehrávka obráncům- 2
- Odkopy od brány - 12
- Odkopy ze hry – 10

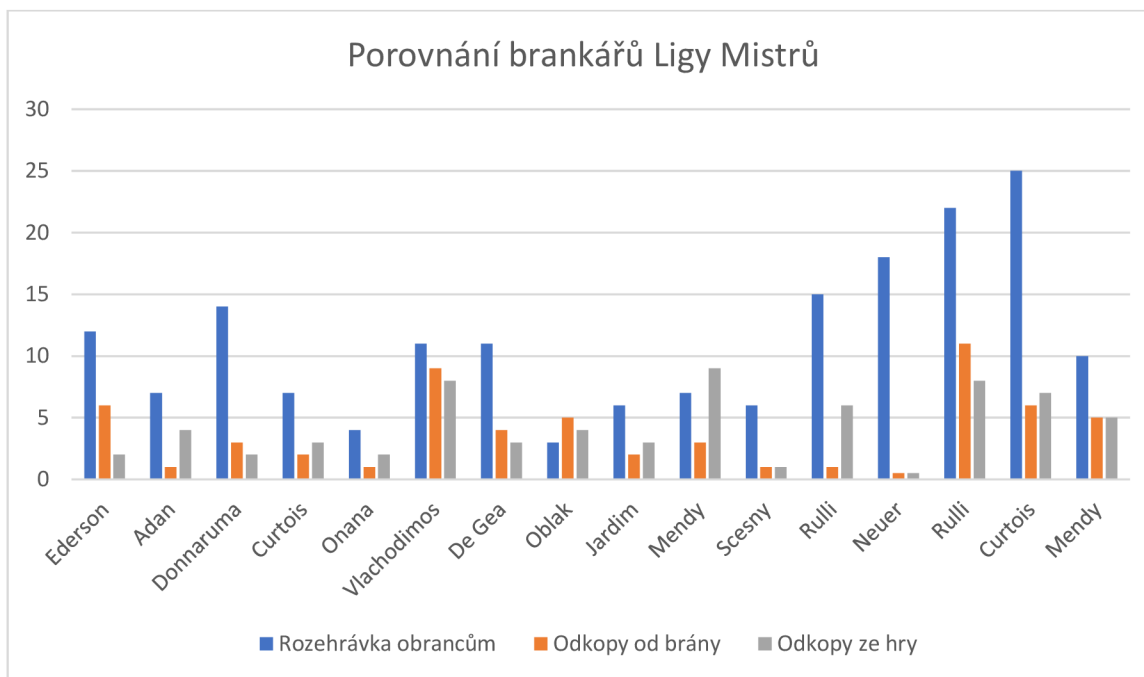
Závěrem se přikláním k názoru autora Votíka, že hra nohama by měla figurovat v každém tréninku už jen z důvodu psychiky a ujištění se v této herní činnosti a také z pohledu techniky a dovednosti a to především u českých tréninkových metod, abychom šli s trendem moderního brankáře.

Přehled a výsledky brankářů v Lize Mistrů

Statistiky brankářů v Lize Mistrů od prvních minut utkání napovídaly jasně, každý míč, který měli na kopačkách se snažili konstruktivně rozehrát. Mezihra byla častější než u brankářů ve Fortuna:lize. Graf č. 4 názorně ukazuje rozdíl ve hře nohama mezi světovými brankáři a brankáři chytající naši nejvyšší soutěž.

Mini přehled brankářů stojících proti sobě v utkáních Ligy Mistrů (UEFA Champions League):

- Ederson (Man. City) – Adan (Sporting Lisabon)
- Donarumma (PSG) – Courtois (Real Madrid)
- Onana (Ajax Amsterdam) – Vlachodimos (Benfica Lis.)
- De Gea (Man. United) – Oblak (Atletico Madrid)
- Jardim (Lile) – Mendy (Chelsea)
- Scesny (Juventus) – Rulli (Villareal)
- Neuer (Bayern Mnichov) – Rulli (Villareal)
- Courtois (Real Madrid) – Mendy (Chelsea)



Graf č.4 - Hra nohou u brankářů v Lize Mistrů

Při pohledu na graf č. 4 je rozehrávka obráncům v podstatě hlavním atributem brankářů v Lize Mistrů při hře nohou. V tomto ohledu se mi nejvíce líbil brankář Rulli z Villarealu, který i když byli jako tým bráni za outsidersy, tak dokázali porazit Juventus potom i Bayern a aktuálně mají před sebou semifinále a to i díky tomuto brankáři. Působil sebevědomě, jistě a i pod tlakem dokázal stále s chladnou hlavou rozehrávat na „krátko“. Jak znázorňuje graf, tak 9 z 16 pozorovaných brankářů rozehrálo minimálně desetkrát obráncům. Zbytek v poměru k odkopům také více rozehrával, ale z celkového pohledu neměli tolik příležitosti hrát nohama. Jen čtyři brankáři se dostali přes hranici pěti odkopů od brány a pět brankářů se dostalo k hranici pěti odkopů ze hry. Z těchto statistik jasně vyplývá, že celkové pojetí hry na nejvyšší evropské úrovni je v dnešní době o držení míče a je jedno, jestli je to hráč nebo brankář. U těchto brankářů je patrné, že jsou „naprogramováni“ na držení míče, což právě nasvědčuje tomu, jak se brankáři chovali při utkáních, respektive jak plnili roli jedenáctého hráče na hřišti.

Zde je těžké určit nejkonstruktivnějšího brankáře a naopak nejhůře rozehrávajícího, protože jsou zde brankáři jako je Neuer, který rozehrál na „krátko“ všechny míče, které během utkání zahrával a pak je zde brankář Vlachodimos, který měl všechny tři atributy na podobné úrovni, protože během utkání byl v situacích, které mu umožnili jen určité řešení. Paradoxem je, že například Curtois má nejvyšší číslo rozehraných míčů obráncům a hned druhým je Rulli, ale zároveň Rulli má nejvíce zahranych odkopů od brány. Takže dalším důležitým faktorem je to, jak často se dostane míč k brankáři, který musí hrát nohama.

Z mého pohledu je dnešní brankář jedenáctý hráč s minimálně dvojnásobnou zodpovědností než hráči před ním a je nejkomplexnějším hráčem v týmu, protože musí splňovat všechny herní požadavky a stále udržovat v sobě psychický klid a jistotu, protože je poslední instancí před soupeřovým vstřelením branky.

6 DISKUSE

Brankáři, jednotlivci v kolektivu, kteří mají „svůj svět“, jak by většina lidí ve fotbalovém prostředí řekla. Pohybové schopnosti jsou pro sportovní činnost nezbytné a je potřeba je neustále rozvíjet, protože v každém sportu se objevují neustále nové trendy. Stejně tak je to i u fotbalu a jednotlivých postů přímo na hřišti, každý post má svá specifika a proto je důležité zapojovat cvičení pro jejich rozvoj do tréninku a zdokonalovat je. V této práci jsem se věnoval pohybovým schopnostem a zaměřil se na specifika brankářského postu v praxi při sledování utkání.

Výsledky ukázaly, že fotbalové mistrovské utkání pro brankáře znamená hlavně hru nohama, protože v dnešním moderním pojetí plní většinou roli jedenáctého hráče. Většina brankářů zahraje nohou minimálně osmkrát za utkání ať už jde krátkou či dlouhou přihrávkou nebo odkopy. Konkrétně k výzkumné otázce: Analýza herních činností brankáře v utkáních Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů. V utkáních hlavní činností byla hra nohama, která převládala ostatní atributy. Ostatní herní činnosti byly pouze zlomek hry nohou, například chytání centrů, standartní situace či vyložené šance tam se jednalo o minimum situací. Když už k tomu došlo, tak se jednalo o situace ohrožující branku, takže to brankáři museli řešit někdy velice efektivním zákrokem. Takto malá četnost těchto zákroků byla podle mě způsobena taktikou, protože například v Lize Mistrů šlo o postupové zápasy, takže sebemenší vypuštění souboje či nedodržení taktiky mohlo znamenat konec v soutěži a samozřejmě i přijít o finanční odměnu. Druhá výzkumná otázka ukázala rozdíl ve hře nohou mezi brankáři Fortuna:Ligy a Ligy Mistrů hlavně v krátkých nahrávkách, kdy brankáři LM rozehrávali většinu míčů, které měli. Naopak brankáři ve FL častěji spíše odkopávali a dále si s tím nelámali hlavu.

Lorencová (2010) uvádí ve své práci, že u brankářů je hra nohou nejvíce využívanou herní činností s celkovým počtem 374 rozehrání, což by se v podstatě shodovalo i s výsledky, které jsem vypočetl v naší soutěži (Fortuna:Liga) a to 350 rozehrání (hraní nohou).

Erich Kollath, (2006) tvrdí, že hodnocení výkonu brankáře má dvě „strany mince“, kdy jedna je o posouzení pohybových schopností a dovedností a druhá o schopnosti rozeznat a odhadnout herní situaci. Tato myšlenka potvrzuje hru Rulliho, který musel posoudit, odhadnout a rozeznat správnost situace, jinak by nebyl na dvou opačných místech hodnocení. Jako druhý nejvíce rozehrávající a zároveň první nejvíce odkopávající od brány.

Brankář je aktivní jedenáctý hráč v poli, sice nemá takové běžecké statistiky jako zbytek týmu, ale také nezaujímá jen pasivní pozici (základní postavení v bráně). Brankář během utkání vykonává různé druhy pohybu, které vedou k zaujetí správného postavení nebo jiných specifických pohybů. Brankář se pohybuje chůzí, během, sprintem, úkroky, výskokem či poskoky. Brankář se nesmí nikdy otočit zády ke hře (k míči). Jeden druh pohybu přechází v jiný druh pohybu změnou, přechodem (Fajfer, 2009). Všechny tyto atributy byly během utkání splněny.

Pokud bych měl vyjádřit svůj pohled na to, tak dnes už jsme my brankáři považováni za dalšího hráče na hřišti. Stále z celkového pohledu, ale vidím, že jsme nejkompexnějším

postem, který má během utkání největší zodpovědnost. Stále se nemůžu zbavit dojmu, že je přehlíženo, jak těžké je být brankářem už jen z psychologického hlediska a zodpovědnosti vůči celému týmu.

Snážil jsem se o převedení teoretických poznatků do praxe a uvést konkrétní příklad při rozboru hry brankáře v jednotlivých utkáních. Jde o shrnutí toho, co brankář ke svému výkonu potřebuje a jak by měl v podstatě ideální moderní brankář působit.

7 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo analyzovat herní činnost brankářů ve Fortuna:Lize a Lize mistrů. Herní činností se myslí, jak se chovají při zápasové situaci a jestli v nich jsou úspěšní nebo ne

Prvním dílčím cílem bylo vytvořit statistiku herní činnosti každého sledovaného brankáře ve Fortuna:lize a Lize mistrů. Vytvořil jsem celkovou statistiku herní činnosti ve všech utkáních. Z celkové statistiky jsem pak pomocí grafů vyjádřil jednotlivé aspekty, mezi které jsem zařadil hru nohou, dlouhé či centrované míče, chycené gólové situace a chycení po standartních situacích. Z těchto aspektů byla nejdůležitější hra nohou. Hra nohou byla hodnocena ze tří pohledů a to jako rozehrávka na obránce, odkop od brány a odkop ze hry. Zde byl největší rozdíl mezi Fortuna:ligou a Ligou mistrů. Brankáři v Lize mistrů volili většinou rozehrávku na krátko oproti české Fortuna:lize, kdy se více odkopávalo.

Druhým dílčím cílem bylo zjistit jaká herní činnost převládá nad ostatními. Jak už naznačoval první dílčí cíl, tak to byla hra nohou. Hru nohou jsem zde popsal nejprve obecněji potom jsem rozdělil brankáře do zápasových dvojic pro lepší přehled a následně vytvořil graf jednotlivých atributů hry nohou všech brankářů Fortuna:Ligy. Výsledky zde ukázaly, že každé utkání je rozdílné vzhledem k situacím, které vyžadují pouze hru nohou. Výsledky byly někdy dost podobné někdy zase opak. Nejkonstruktivněji rozehrávajícím brankářem byl Laštůvka (Baník Ostrava) a naopak nejméně využívající odkopy byli brankáři Macík (Sigma Olomouc) a Knobloch (Slovan Liberec). U brankářů Ligy mistrů jsem vytvořil stejnou formou statistiku s grafem, ve kterém převládala rozehrávka obráncům hlavně. Došlo zde k rozehraní na obránce v devíti případech z šestnácti možných. Při pohledu na statistiku vznikl určitý paradox u jednoho z brankářů. Brankář Rulli byl druhým nejlépe rozehrávajícím, ale zároveň vévodil statistice odkopů od brány. Dalším zajímavým výsledkem je, že brankář Neuer zahrával na krátko všechny míče, které během utkání měl. Nejméně rozehrávajícím byl Curtois. U brankářů v Lize mistrů je těžké určit nějaké markantní rozdíly, protože jsou to opravdu ti nejlepší z nejlepších.

Z dosažených výsledků můžeme vyvodit, posun ve hře nohou všemi soutěžemi, protože je dnes brankář už brán více jako jedenáctý hráč na hřišti.

8 SOUHRN

Práce byla zaměřena na herní činnosti fotbalového brankáře. V přehledu poznatků jsem popsal obecně fotbal a následně shrnul pohybové schopnosti, které by neměly chybět u dnešního moderního brankáře.

Hlavním cílem bylo analyzovat herní činnost brankářů. Tento cíl jsem rozdělil na dva dílčí, kde jsem si stanovil vytvořit statistiky brankářů a ve druhém je blíže rozebrat a konkrétně určit rozdíly.

Metodika práce byla o pozorování a sledování přímých přenosů nebo záznamů utkání. Dále je v metodice shrnutí dvou soutěží a sledovaných brankářů v praxi.

Výsledky nám shrnují zadané cíle a popisují dílčí cíle. V prvním dílčím cíli bylo dosaženo vytvoření obecných statistik herních činností brankářů a detailnější rozdělení atributů z utkání. Druhý dílčí cíl plynule navazuje další statistikou a konkrétními výsledky a rozdíly. Vše jsem vyjádřil pomocí grafů. Z výsledků jasně vyplynulo, že stěžejním atributem během utkání je hra nohou.

Výsledky poukazují na herní pojetí dnešních moderních brankářů a mohou tak posloužit jako předloha pro lepší zapojení určitých herních atributů do tréninkových jednotek.

Tato práce představuje souhrn brankářské herní činnosti, jak teoretické, tak i z praxe a vymezení aktuálních trendů na nejvyšší české a evropské úrovni

9 SUMMARY

The work was focused on the game activities of a football goalkeeper. In the overview of knowledge, I described football in general and then summarized the mobility skills that should not be missing in today's modern goalkeeper.

The main goal was to analyze the game activity of goalkeepers. I divided this goal into two sub-goals, where I created the statistics of goalkeepers and in the second I analyze them and specifically determine the differences.

The methodology of the work was about observations and live broadcasts or recordings of match monitoring. Furthermore, the methodology summarizes two competitions and monitored goalkeepers in practice.

The results give us goals and summarize sub-goals. In the first partial goal, the creation of general statistics of game activities of goalkeepers and a more detailed distribution of attributes from the match was achieved. The second sub-objective is seamlessly linked to other statistics and specific results and differences. I'm all using graphs. It was clear from the results that foot play is a key attribute during the match.

The results point to the game concept of today's modern goalkeepers and can thus be used as an example for better involvement of some game attributes in training units.

This work presents a summary of goalkeeper gaming activities, both theoretical and practical, and the definition of current trends at the highest Czech and European level.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- 1) Dovalil, J. & kolektiv. (2009). Výkon a trénink ve sportu Praha: Olymppia a.s., 2009.
- 2) BEDŘICH, L., DOVALIL, J. (2009). Sylabus teorie a didaktiky sportu I. Elportál online. Brno: MU. ISSN 1802 - 128 X
- 3) Perič, T. & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink (1. vyd.). Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- 4) Dovalil, J. (2002). Výkon a trénink ve sportu. Vyd. 1. Praha: Olymppia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- 5) Votík, J. (2001). Trenér fotbalu "B" licence., OLYMPIA, 2001. 250 s. ISBN 80-7033-598-2.
- 6) Fajfer, Zdeněk. (2005). *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha: Olymppia, 2005. 149 s. ISBN 8070339330.
- 7) Lehnert, Michal. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 143 s. ISBN 9788024426143.
- 8) Buzek, M. a kol. (2007). Trenér fotbalu. UEFA A licence. Olymppia, Praha 2007, ISBN 978-80-7376-032-8.
- 9) Vencel, Alexander. (2013). Tréner brankárov. Bratislava: ITEM, spol., 2013. ISBN 978-80-971447-7-7.
- 10) Bobby Charlton Soccer School (2002). Soccer Skills and Techniques. Lecestershire: Abbeydale.
- 11) Bedřich, Ladislav. (2006). *FOTBAL - rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 196 s. ISBN 80-210-3927-2.
- 12) Moravec, Roman. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. 1. vyd. Bratislava: Bratislava, 2007. 240 s. ISBN 9788089075317.
- 13) Langer, F. (2009). *Atletika 1*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 14) Vindušková, Jitka. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olymppia, 2003. 283 s. ISBN 8070337702.
- 15) Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- 16) Měkota, Karel a Jiří Novosad. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. Učebnice (Univerzita Palackého). ISBN 80-244-0981-X
- 17) Frank, Gerhard. (2006). *Fotbal: 96 tréninkových programů: periodizace a plánování tréninku; výkonnostní testy; strečink*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1337-3.
- 18) Votík, Jaromír a Jiří Zalabák. (2011). *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. ISB N 978-80-247-3982-3.
- 19) Dobrý, L. (1983). *Didaktické základy sportovního tréninku. Obecná část učebních textů pro školení trenérů II. třídy*. Praha: Olymppia.
- 20) Votík, Jaromír, (2005). *Trenér fotbalu „B” licence*. Praha: Olymppia. ISB N 978-80-7033- 921-3.

- 21) Psotta, Rudolf. (2006). Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku. Praha: Grada, 2006. 219 s. ISBN 8024708213.
- 22) Prukner, Vítězslav Machová, Iva. (2011). *Didaktika školní atletiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 111 s. ISBN 9788024427577.
- 23) Psotta a kol. (2006). Fotbal - kondiční trénink. Praha: Grada Publishing, 2006.
- 24) Vindušková, J. a kol. (2006). Základy atletiky. Praha: UK FTVS, 2006.
- 25) Millerová, Věra a kol. (2002). Běhy na krátké tratě. Trénink disciplín. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-570-X.
- 26) Michel Dufour. (2015). Rychlost: Pohybové schopnosti v tréninku Autor: Michel Dufour. Nakladatel: Mladá fronta. Kniha 2015.
- 27) Vindušková, J. (2003). Abeceda atletického trenéra. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-770-2.
- 28) Perič, Tomáš. (2004). Sportovní příprava dětí. Grada, 2004.
- 29) Dovalil, Josef a Miroslav Choutka. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1991.
- 30) Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). Úvod do sportovního tréninku. Prostějov: Sdružení sport a věda.
- 31) Kollath, Erich. (2006). Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink: metodika tréninku: herní systémy. Praha: Grada, 2006.
- 32) Dovalil, Josef a Miroslav Choutka. (2012). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978807376326
- 33) Havel, Z. aj. Hnízdil. (2010). Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností, Banská Bystrica, 2010. ISBN 978-80-8083-950-5
- 34) Jansa, Petr a Josef Dovalil. (2009). Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní. Praha: Q-art, 2009.
- 35) Ivanka, Milan, Jaroslava Rubická, Rút Lenková a Caban Ernest. (2009). Agilita a jej rozvoj vo futbale. Banská Bystrica: UFTS, Sekcia vzdelávania, 2009.
- 36) Procházka, Karel. (1987). Fotbal to je hra - světový fotbal v obrazech, 1987.
- 37) Dostál, E., Velebil, V. a kol. (1991). Didaktika školní atletiky. Praha: SPN, 1991.
- 38) Choutková, Fejtek - Malá škola atletiky (1989). Olympia Praha 1989.
- 39) Válková, Hana. (, 1992). Atletika je i hra. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1992.
- 40) Tvrzník, Aleš; Soumar, Libor. (1999). Běhání: od joggingu po maraton. Praha: Grada, 1999, nové vydání 2006.
- 41) Langer, F. (2009). Atletika 1. Olomouc: Univerzita Palackého. 2009.
- 42) Vindušková, J., Větrovcová, A. (2005). Nácvik základních atletických dovedností. In: Atletika 2005., Praha.
- 43) Čejka, Petr. (2010). Aktuální trendy versus praktické aplikace strečinkových cvičení fotbalistů ve fázi warm-up. Brno, 2010. 58 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- 44) Frýbort, P. (2007). Rozcvičení-Příprava hráče na herně pohybovou činnost. Fotbal a trénink: časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS. 2007,
- 45) Vacula, J. a kol. (1974). Atletická abeceda. Praha, 1974.

- 46) Kaplan, A., Bartůňek, D., Neuman, J. (2010). Skáčeme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou. Praha: Portál, 2010. 159 s. ISBN 80-7367-623-0
- 47) Schorník, P. (2006). Kvalitativní a kvantitativní výzkum činnostních struktur brankáře fotbalu elitní výkonnosti. Praha, 2006. 57 s. Diplomová práce na FTVS UK.
- 48) Kutáč, P. (2013). Somatické parametry dorostenců jako faktor sportovní výkonnosti ve fotbale. 1. vyd. Pedagogická fakulta Ostravské Univerzity, 2013
- 49) Kouba, P., Stejskal, J. (2007). Trénink brankářů. Fotbal a trénink, 2007
- 50) Viktor I. (1997). Trenér brankáře. Praha: Agentura G. D. K. Sport M, 1997.
- 51) Hargitay, G. (1978). Moderná hra brankára. Bratislava: Šport, 1978. ISBN 77-012-
- 52) Jícha, F. (2020). Vybrané parametry hry nohou fotbalového brankáře. 2020. Brno: Masarykova univerzita
- 53) Lorencová, J. (2010). Analýza a porovnání herních činností brankáře ve fotbale mužů a žen. 2010. Brno: Masarykova univerzita
- 54) Varjan, M. (2021). Úroveň a míra asociace vybraných pohybových schopností, pohybových dovedností u fotbalových hráčů kategorie U6. 2020. Praha: Univerzita Karlova
- 55) Cvingerová, T. (2021). Vytrvalostní a silově-rychlostní determinanty výkonu v kickboxu. 2021. Praha: Univerzita Karlova
- 56) Fajfer, Z. (2009). Trenér fotbalu mládeže (16-19 let) (1. vyd.). Praha: Olympia.
- 57) Votík, J. (2016). Fotbal trénink budoucích hvězd. 2 vyd. Praha: Grada
- 58) PIVOVARNÍČEK, P., PUPÍŠ, M., TONHAUSEROVÁ, Z. a TOKÁROVÁ, M. [online]. Level of Sprint and Jump Abilities and Intermittent Endurance of Elite Young Soccer Players at Different Positions. SportLogia, 2013, 9(2), 186-200. [cit. 2017-07-20]. ISSN 1986-6119 E-zdroj: <http://www.sportlogia.com/no8engl/eng6.pdf>
- 59) FERNANDEZ-FERNANDEZ, J., FERRAUTI, A. a KNOOP, M. [online]. Evaluation of a specific reaction and action speed test for the soccer goalkeeper. Journal of Strength and Conditioning Research, 2013, 27(8), 2141-2147. ISSN:1533-4287 E-zdroj: https://www.researchgate.net/publication/233737449_Evaluation_of_a_specific_reaction
- 60) DI SALVO, Valter, et al. Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches. Journal of sports sciences, 2010, 28.14: 1489-1494. E-zdroj: <http://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2010.521166>
- 61) Bauer, G. (2006). Hrajeme fotbal. 2. přeprac. vyd. České Budějovice: Kopp, ISBN 80-723-2277-X