

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Jan Splítek

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Porovnání útočných stylů v závislosti na kategorii muži, ženy a mix v
ultimate frisbee na mistrovství Evropy

Establishment style of attack in open, women and mixed division in ultimate
frisbee in European Championship

Bc. Jan Splítek

Vedoucí práce: PaDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N TV-ZSV

2018

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Porovnání útočných stylů v závislosti na kategorii muži, ženy a mix v ultimate frisbee na mistrovství Evropy, vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného, nebo stejného titulu.

V Praze dne 7.12.2018

Podpis

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval panu PaedDr. Ladislavu Pokornému, za vzorné a vstřícné vedení této diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat svým nejbližším za poskytnutou podporu.

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá srovnáním jednotlivých kategorií ve frisbee ultimate v útočné fázi hry.

Teoretická část se zabývá útočnými dovednostmi jednotlivců, které jsou potřebné k útočné fázi frisbee ultimate. Dále se zabývá týmovými dovednostmi a taktikami, které jsou nutné k zvládnutí této hry na vysoké úrovni. Okrajově jsou zde zmíněny obranné systémy hry.

Výzkumná část se zabývá porovnáním útočných taktik, zastoupením útočných taktik, procentuální úspěšností konkrétních typů útoků, a to vše v kategoriích OPEN, WOMEN, MIXED. Pro tento výzkum byl použit rozbor videí z Mistrovství Evropy národů 2015.

Klíčová slova

Frisbee ultimate, kategorie OPEN, kategorie WOMEN, kategorie MIXED, horizontální lajna, vertikální lajna, hra proti zónové obraně, krátká lajna, split stack

Abstract

This diploma thesis concerns comparison of different categories regarding the offensive phase of the frisbee ultimate match. The theoretical part deals with the offensive play skills of the individuals, that are important for this phase of the game. It also concerns team skills and tactics essential for mastering the game at a high level. Marginal defense systems are mentioned as well. The research part deals with comparison of different offensive procedure, representation of offensive tactics, percentage success of the particular types of offensive play, all in the categories OPEN, WOMEN, MIXED. For the research, a video analysis from the 2015 European Championship of Nations was used.

Key word

Frisbee ultimate, category OPEN, category WOMEN, category MIXED, horizontal lane, vertical lane, zone defense game, short lane, split stack

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Cíl práce a problémové otázky.....	10
2.1	Cíl práce.....	10
2.2	Problém práce.....	10
3	Teoretická část.....	11
3.1	Frisbee v roce 2018.....	11
3.2	Historie Frisbee a WFDF.....	11
3.3	Současnost frisbee a WFDF.....	12
3.4	Princip a základní pravidla hry frisbee ultimate.....	12
3.5	Spirit of the game – „SOTG“.....	15
3.6	Spirit of the game v kolektivních sportech vs. frisbee ultimate.....	18
3.7	Kategorie frisbee ultimate.....	19
3.7.1	OPEN.....	19
3.7.2	WOMEN.....	19
3.7.3	MIXED.....	20
3.8	Útočné činnosti jednotlivce.....	21
3.9	Házení.....	21
3.9.1	Forehand.....	21
3.9.2	Backhand.....	23
3.9.3	Over - head.....	25
3.9.4	Chytání.....	26
3.9.5	Pivotování.....	29
3.9.6	Nabíhání.....	30
3.10	Obranné činnosti jednotlivce.....	33
3.10.1	Markrování.....	33
3.10.2	Agility.....	33
3.11	Obranné taktiky.....	34
3.11.1	Osobní obrana.....	34
3.11.2	FM (force middle) – do středu.....	35
3.11.3	Straight up – jen do stran.....	36
3.11.4	Obrana do jedné strany.....	37
3.11.5	Zónová obrana.....	38
3.12	Fyzické předpoklady pro hráče frisbee.....	39
3.13	Útočné taktiky.....	40

3.13.1	Hráčské pozice ve hře frisbee ultimate.....	41
3.13.2	Dump a swing.....	41
3.13.3	Vertikální lajna.....	43
3.13.4	Horizontální lajna.....	47
3.13.5	Krátká lajna.....	50
3.13.6	Split stack.....	52
3.13.7	Útok proti zónové obraně.....	52
4	Hypotézy.....	54
5	Metody a postupy práce.....	55
5.1	Metoda pozorování.....	55
5.2	Metoda srovnávání.....	56
6	Výzkumná část.....	57
6.1	Použitý výzkumný vzorek.....	57
6.2	Popis výzkumu.....	57
6.3	Výsledky výzkumu.....	58
6.3.1	Vyhodnocení zastoupení jednotlivých útočných taktik v jednotlivých kategoriích.....	58
6.3.2	Porovnání potřebného času k úspěšnému zakončení v jednotlivých kategoriích.....	61
6.3.3	Zhodnocení průměrně nejúspěšnější kategorií v zakončení.....	62
6.3.4	Porovnání počtu přihrávek potřebných k zakončení.....	63
6.3.5	Porovnání průměrného počtu ztrát za jeden odehraný bod.....	65
6.3.6	Procentuální zastoupení útoků postupným útokem oproti dlouhým přihrávkám do zóny	66
6.3.7	Zhodnocení využívanějšího pohlaví k získání bodu v kategorii MIXED.....	67
7	Diskuze.....	68
8	Závěry.....	72
9	Použité zdroje.....	74
9.1	Internetové zdroje.....	75
10	Seznam Obrázků.....	76
11	Seznam Grafů.....	77
12	Seznam příloh.....	78
13	Přílohy.....	79

1 Úvod

Téma diplomové práce jsem zvolil: „Porovnání útočných stylů v závislosti na kategorii muži, ženy a mix ve frisbee ultimate na mistrovství Evropy“.

Toto téma jsem si vybral z důvodu mého zájmu o tento sport. Tímto sportem se zabývám aktivně již deset let. Vedle hraní na nejvyšší možné úrovni v České republice, jsem již několik let trenérem české reprezentace. Nejdříve jsem byl trenérem a zároveň kapitánem v kategorii OPEN, nyní vedu kategorii WOMEN.

Frisbee ultimate je jeden z nejvíce rozšiřujících sportů na celém světě, ale největší úspěch slaví v Americe, kde vznikají i univerzitní týmy. Zájem o tento sport se dostal už na všechny kontinenty. V České republice se tomuto sportu věnuje téměř 1000 sportovců.

Tato práce má za úkol zmapovat útočné dovednosti, které jsou potřebné k zvládnutí frisbee ultimate. Poté se práce bude zabývat útočnými taktikami, které se vyskytují na té nejvyšší evropské i světové úrovni. Neopomenu zde uvést obranné taktiky, které se hrají proti útočícím týmům. Tímto se bude zabývat teoretická část práce.

V praktické části práce budu porovnávat jednotlivé kategorie a sledovat jejich specifika. Ve frisbee ultimate jsou tři kategorie – OPEN, WOMEN, MIXED. Výsledkem bude porovnání těchto kategorií z mnoha hledisek (např. využívání jednotlivých útočných způsobů, čas potřebný k zakončení, ztráty disku v útočné fázi a další). Podkladem pro výzkumnou část je Mistrovství Evropy národů 2015. Stěžejní metodou výzkumu je pozorování videozáznamů z vybraných utkání z tohoto turnaje.

2 Cíl práce a problémové otázky

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je zmapování a porovnání jednotlivých kategoriích v útočné fázi hry frisbee ultimate.

Dále jsem si stanovil dílčí cíle:

- Vyhodnotit zastoupení jednotlivých typů útočných taktik v jednotlivých kategoriích ve frisbee ultimate.
- Změřit a porovnat potřebný čas k zakončení v jednotlivých kategoriích.
- Zhodnotit, která kategorie je procentuálně nejúspěšnější.
- Zmapovat a porovnat, kolik přihrávek je potřeba pro úspěšné zakončení v jednotlivých kategoriích.
- Zmapovat a porovnat, která kategorie má průměrně nejvíce ztrát za jeden odehraný bod.
- Zmapovat, ve které kategorii je procentuálně nejvíce zastoupena hra postupným útokem.
- Vyhodnotit, jaké pohlaví je procentuálně úspěšnější v získání bodu v kategorii MIXED.

2.2 Problém práce

- Jaké je zastoupení jednotlivých typů útočných taktik v kategoriích frisbee ultimate?
- Jaký je potřebný čas na úspěšné zakončení v jednotlivých kategoriích?
- Jaká kategorie je procentuálně nejúspěšnější?
- Kolik přihrávek je potřebných pro úspěšný bod v jednotlivých kategoriích?
- Jaká kategorie má průměrně nejvíce ztrát disku za jeden odehraný bod?
- V jaké kategorii je procentuálně nejvíce zastoupena hra postupným útokem?
- Jaké pohlaví je procentuálně úspěšnější v zakončení bodu v kategorii MIXED?

3 Teoretická část

3.1 Frisbee v roce 2018

Z frisbee jako létajícího talíře se stal fenomén. Létající talíř je znám na všech kontinentech (kromě Antarktidy). S létajícím talířem známe spoustu sportovních disciplín. Mezi nejrozvinutější řadíme frisbee ultimate, disc golf, frisbee Freestyle, GUTS. Počet registrovaných hráčů frisbee ultimate je 158 227 (k roku 2017), z toho je zhruba 112 000 mužů a 46 000 žen. Vedle frisbee ultimate je podle vysokého počtu registrovaných hráčů nejvíce populární disc golf. Disc golf má svoji speciální asociaci s názvem Professional disc golf association (PDGA). (World flying disc federation, [b.r.]

Frisbee shlukuje a spojuje lidi. Okolo létajícího talíře se vytvářejí vztahy, rodiny. Létající talíř není pro „frisbeejáka“ pouze nástroj ke hře, ale je to pro něj životní styl a směr.

3.2 Historie Frisbee a WFDF

Frisbee jako létající talíř, je známý už pár desítek let. První, koho napadlo si házet s věcí podobnou dnešnímu létajícímu talíři, byli pekaři ve firmě Frisbie Baking Company, a to v roce 1871. V pekárně používali mělké umělohmotné formy na perníčky, se kterými si zaměstnanci házeli mezi sebou. Ty poté rozšířili mezi širokou veřejnost a „disky“ se v krátké době staly oblíbenou hračkou. (Malafronte, 1998)

Původní disk z pekařské firmy neprošel úpravami po dlouhou dobu 75 let. Walter Frederick Morrison si v roce 1947 všiml popularity létajícího disku, která se rozšiřovala mezi americkou veřejnost. Proto vymyslel a vyrobil umělohmotnou verzi frisbee, kterou nazval Pluto Platter. Morrison vylepšil především letové schopnosti disku a v roce 1951 ho začal prodávat. V roce 1958 dostal Morrison patent na výrobu létajících talířů. Tento rok můžeme považovat za oficiální pro vznik létajícího talíře.

V roce 1964 dal Ed Headrick létajícímu disku současný tvar. Jeho typické drážky vystupující po obvodě disku na horní straně pomáhají letové stabilitě. Tento tvar je považován za první profesionální model létajícího talíře a byl Edu Headrickovi patentován ve firmě Wham-O v roce 1966. Strategie firmy Wham-O bylo udělat z frisbee novou kolektivní hru. Toho nápadu se v roce 1967 chytli studenti střední školy v Maplewoodu v americkém státě New Jersey. Házení frisbee mezi sebou považovali jako zábavu a relaxaci, scházel jim u toho pohyb a soutěživost. Studenti kromě běhu přidali další pravidla.

Vymysleli hřiště, na kterém se bude hrát, a dali tak vzniknout novému sportu frisbee ultimate. (Malafronte, 1998)

Aby se frisbee dostalo na vyšší úroveň a do povědomí lidí, musela zákonitě vzniknout organizace, která bude sporty s létajícím talířem podporovat, propagovat a sdružovat. Tato organizace vznikla v roce 1984 ve Švédsku a nese název World flying disc federation (WFDF). Později se WFDF přesídlila do Spojených států amerických do města Colorado Springs. (World flying disc federation, [b.r.]

3.3 Současnost frisbee a WFDF

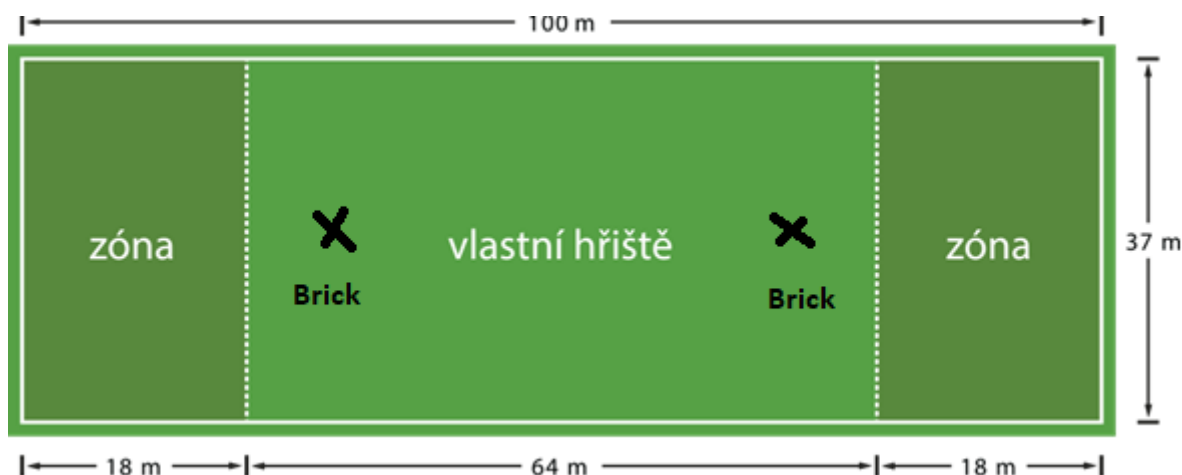
V současné době je WFDF velkou organizací, která má zastoupení v mnoha mezinárodních projektech a institucích. Ve WFDF je zaregistrováno 70 zemí ze všech kontinentů (kromě Antarktidy). Světová asociace sdružuje všechny sporty s létajícím talířem – frisbee ultimate, beach ultimate, freestyle, disc golf, GUTS, overall, discathon, double disc court. (World flying disc federation, [b.r.]

Dále se stará o směřování sportu s létajícím talířem. Jedná se především o problematiku „Spirit of the game“ a pořádání světových soutěží. Také dbá o zapojení frisbee ultimate do Světových her a možnost účasti frisbee ultimate na Olympijských hrách.

3.4 Princip a základní pravidla hry frisbee ultimate

Frisbee ultimate hrají proti sobě 2 týmy, v každém týmu je na hřišti 7 hráčů (indoor 5 hráčů v poli). Hřiště je o rozměrech 100 x 37 m, na obou koncích jsou koncové zóny o rozměrech 18 x 37 m (viz Obr. 1). Hra probíhá s diskem o hmotnosti 175 g a průměru 27 cm. Frisbee ultimate se hraje v kategoriích OPEN (pouze muži), WOMEN (pouze ženy) a MIXED (muži a ženy v poměru 4:3 nebo 3:4).

Obr. č. 1: Hřiště na frisbee ultimate



Zdroj: frisbee Ultimate, ©2018

Princip hry je jednoduchý. Disk musí tým dopravit za pomoci přihrávek do soupeřovy zóny. Hráči z druhého týmu se mu v tom snaží zabránit způsoby, které jsou povolené pravidly.

Před samotným začátkem hry si kapitáni obou týmů losují (flip) o výběr jedné ze tří možností:

- a) Výhoz (obrana)
- b) Příjem výhozu (útok)
- c) Výběr strany, kde jejich tým začíná hrát

Dále přichází hra samotná. Hráči se rozestaví na základní čáru. Toto rozestavení na základní čáře se opakuje po každém bodu. Oba týmy zvednou ruku na znamení, že jsou připraveni ke hře a následuje výhoz.

Vyhazující hráč se snaží vyhodit disk co nejdále od své zóny. Pro vyhazující tým je výhodné, aby disk letěl také co nejdále a tým, který jde bránit, byl co nejdříve připraven jako obrana u týmu, který disk po výhozu přijímá (útočící tým).

Po vypuštění disku z ruky vyhazovače se týmy mohou pohybovat libovolně po hřišti. Jeden z nich přijímá výhoz. Letící disk může chytit nebo nechat spadnout na zem. Po chycení disku se rozehrává z místa, kde byl disk chycen. Pokud hráč nechá disk spadnout, hraje se z místa, kde se disk zastavil.

Dopadne-li disk po výhozu mimo hřiště, musí ho útočící hráč donést do hřiště:

- a) nejbližší místu, kde disk přeletěl obvodovou čáru (vyhazuje z obvodové čáry)
- b) jde s diskem na tzv. BRICK (viz Obr. 1), zde ustanovuje pivotový bod a začíná rozehrávat.

V tento moment se útočící hráči snaží disk dopravit do soupeřovy zóny. Aby disk neztratili musí se vyvarovat, aby:

- a) disk chytil soupeř
- b) disk nespádl na zem
- c) se disk dotknul objektu v autu (mimo stanovené hřiště)
- d) disk spádl do autu (mimo hřiště)
- e) disk nedrželi déle, než 10 vteřin (počítá soupeř – marker)

S diskem nesmí útočníci běhat ani chodit. Pokud hráč chytí disk v běhu, musí co nejdříve zastavit (do 3 kroků). Od doby, kdy hráč chytil disk a zastavil, je odkázaný pouze na *pivotování* (viz kapitola 3.8.5 Pivotování). Cílem hry je, aby mužstvo chytilo disk v soupeřově zóně, a tím získalo bod.

Tým, který dal bod, bude vyhazovat a poté bránit. Prvním kritériem konce hry je vypršení času (tým s vyšším skóre vyhrál) a druhým je 15- ti bodová hranice. Délku hry určuje druh turnaje, zpravidla bývá stanoven od 50 do 120 minut.

Může nastat situace, kdy obránce chytil disk v soupeřově zóně a získává pro svůj tým bod. Tento způsob získání bodu nazýváme Callahan.

V průběhu hry nesmí hráči střídat, mohou střídat pouze zraněného hráče. Hráči střídají až po každém odehraném bodě.

Po každém získání bodu si soupeři mění strany hřiště. Družstvo, které získalo bod, zůstává v zóně, do které doneslo disk. Naopak tým, který dostal bod, jde na opačnou stranu, kde bude přijímat výhoz a má tak příležitost útoku.

Hráč, který drží disk, smí přihrát disk jakýmkoliv směrem. Házející nesmí s diskem chodit ani běhat, může pouze *pivotovat* okolo své stojné nohy. Soupeřův obránce (*marker*) stojí před ním nejbližší na vzdálenost disku a současně počítá od 0 do 10 po sekundových intervalech nahlas tak, aby byl zřetelně slyšet. Pokud mu marker napočítá do 10-ti a hráč s diskem disk neodhodil, ztrácí možnost útoku. Položí disk na zem a útočí druhý tým.

Marker se postaví před házeče a snaží se pomocí clonění srazit přihrávku. Nesmí však házeče omezit v pivotování do stran. Je zakázáno jakkoliv se dotýkat hráče s diskem,

pokud by tyto pravidla porušil, byl by to foul. Házeč pak naopak nesmí pivotovat do markera.

Obvodové čáry okolo hřiště nejsou součástí hrací plochy. Aby útočník nechtyl disk v autu, musí jeho první kontakt s hřištěm být uvnitř hřiště po chycení disku. Po chycení disku uvnitř hřiště smí samozřejmě hráč setrvačností vyběhnout vně hrací plochu, aniž by došlo ke ztrátě disku.

Dojde-li k nějakému přestupku, hráč, který byl omezen, zahlásí nahlas FAUL! (případně název jiného přestupku). Ostatní hráči na hřišti se okamžitě zastaví a hra je přerušena. Pokud někdo neslyší zahlášenou hlášku a hraje dál, měl by být někým upozorněn. Po vyřešení situace se hráči vrátí na místo, kde se vyskytovali v době faulu a hra pokračuje dál. Snahou je pokračovat ve hře, jako kdyby k hlášce (přestupku – faulu) nedošlo.

Pokud si útočník zahlásí foul a disk spadne na zem, můžou nastat tři situace:

- a) obránce uzná, že protihráče fauloval => disk se vrací do ruky útočníkovi, který byl faulovaný a hraje se dál
- b) útočící hráč uzná, že se o přestupek foul nejednalo => disk získá obránce, z obranného týmu se stává útočící tým
- c) hráči se nemohou dohodnout (tzv. contest) => disk se vrací o přihrávku zpět, na hráče, co disk házel

Jak řešit jednotlivé přestupky je podrobně popsáno v pravidlech. Ultimate je bezkontaktní sport, k fyzickému kontaktu by tedy nemělo docházet jako ve všech bezkontaktních sportech. Občas k nechtěnému kontaktu samozřejmě dochází. Vzniklý kontakt by ale neměl narušit průběh hry.

3.5 Spirit of the game – „SOTG“

Cílem frisbee ultimate je si zahrát, ale také si hru dobře užít. Na tom, aby si všichni hru užili se podílí i filozofie SOTG. Ve hře frisbee ultimate nejde pouze o výhru v zápasech, jde také o prožitek. O atmosféru v zápase. Spirit of the game je nejzákladnější pravidlo hry frisbee ultimate. Už z překladu „Spirit of the game“ - duch hry, lze mnohé vyčíst.

Frisbee ultimate je hráno bez rozhodčích, atmosféru a vše okolo tedy vytvářejí samotní hráči. Je tedy na každém hráči, aby dodržoval toto základní pravidlo hry.

Dodržování pravidla Spirit of the game neubírá na touze hráčů po vítězství. Ve hře můžeme vidět mnoho soubojů, ne však za cenu špatného spirita. Spirit of the game si

udělují hráči navzájem sami po každém zápase. Po turnaji se vyhlašuje cena Spirit of the game, tato cena má mnohdy pro hráče vyšší cenu než samotná výhra v turnaji.

Součástí „Spiritu“ je takzvané spiritové kolečko. Po každém zápase se soupeři sejdou v kolečku, kde zhodnotí hru, poděkují soupeři. Je zde prostor na krátkou diskuzi. Pokud se někomu něco nelíbilo ve hře, jako například výrazná agresivita, chování soupeře, je prostor o tom diskutovat právě v kolečku.

Co zahrnuje pravidlo Spirit of the game? V poslední době je o tom vedena dlouhá diskuze v komunitě frisbee ultimate. WFDF proto vydala spirit sheet, na kterém jsou jednotlivé základní body, které týmy hodnotí (viz Obr. 2). Pro mě osobně je ve Spirit of the game nejdůležitější úcta k soupeři. Zdravým a selským rozumem řešit hlášky soupeře a domluvit se v co možná v nejkratším čase, aby se z frisbee ultimate nestávala debata o pravidlech při hře samotné.

Obr. č. 2: Spirit of the game

SPIRIT OF THE GAME SCORE SHEET

Your whole team should be involved in rating the other team! Circle one box in each of the five lines and sum up the points to determine the SOTG score for the other team.

1. Rules Knowledge and Use

Examples: They did not purposefully misinterpret the rules. They kept to time limits. When they didn't know the rules they showed a real willingness to learn

2. Fouls and Body Contact

Examples: They avoided fouling, contact, and dangerous plays.

3. Fair-Mindedness

Examples: They apologized in situations where it was appropriate, informed teammates about wrong/unnecessary calls. Only called significant breaches

4. Positive Attitude and Self-Control

Examples: They were polite. They played with appropriate intensity irrespective of the score. They left an overall positive impression during and after the game.

5. Communication (NEW)

Examples: They communicated respectfully. They listened. They kept to discussion time limits.

Summing the results

Sum the results of every category to a final number and write it into these boxes (the end result should be between 0 and 20).

*Comment Box

If you have selected 0* or 4* in any category, please explain in few words what happened. Compliments as well as negative feedback will be passed to the teams in the appropriate manner.

Opponent

Poor	Not Good	Good	Very Good	Excellent
0*	1	2	3	4*

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

||

--	--

Spirit Score Total

Zdroj: Česká asociace létajícího disku, ©2014

V rámci Spirit of the game hodnotí jeden tým druhý v následujících kategoriích (kdy 0 je nejméně a 4 nejvíce):

- Pravidla a jejich použití
- Fauly a tělesný kontakt
- Férové smýšlení
- Pozitivní přístup a sebeovládání
- Komunikace

Body tým za SOTG sbírá za odehrané zápasy v turnaji, na konci se udělené body sečtou (v návaznosti na počet zápasů odehraných v turnaji) a vyhlásí se vítěz s nejvyšším počtem bodů.

Mnoho lidí si může říct, že to v dnešním reálném světě nemůže fungovat, že hráči chtějí vyhrávat mnohdy za každou cenu. Opak je ale pravdou, z vlastní zkušenosti můžu říct, že jsem se snad nikdy nesetkal s nějakým vyloženě špatným spiritovým týmem. Samozřejmě se objeví jednotlivec, který spirit svému týmu sráží. Je ale na týmu, aby zkusil potlačit a zkrotit chování hráče. V krajní situaci ho mohou i z týmu vyloučit.

3.6 Spirit of the game v kolektivních sportech vs. frisbee ultimate

Frisbee Ultimate má jasně v pravidlech napsáno, že se předpokládá, že žádný hráč úmyslně neporuší pravidla. Hráči toto pravidlo v drtivé většině případů dodržují. O svém počínání na hřišti z hlediska spirit of the game přemýšlejí a často debatují s ostatními. Důsledky přestupků hráčů jsou přijímány bez hádek se soupeřem a se snahou vyřešit vše v klidu.

Cílem je vítězství, ale je podstatné, jakým způsobem toho týmy dosáhnou. To platí při všech utkání, ať se jedná o přátelská utkání nebo mistrovství světa. Pravidla jsou vždy stejná a hráči frisbee ultimate je ctí.

Zde cítím jeden z rozdílů mezi frisbee ultimate a ostatními kolektivními sporty. Cíle hráčů v ostatních sportech se totiž liší soutěž od soutěže. A čím vyšší soutěž, tím větší tlak na vítězství. (Choutka, Dovalil 1991)

Hráči frisbee ultimate jsou poháněni spíše vnitřními cíli namísto vnějších. Snahou hráče frisbee je vyhrát zápas, předvést pěknou a spiritovou hru. (Hovorka, 2012) Vychází to z toho, že hráči frisbee ultimate nejsou za svoje výkony a výsledky placeni. Naopak v jiných sportech je patrná snaha vydělat co nejvíce peněz, být co nejslavnější a být viděn v televizi. Nemůžeme ale vyloučit, že by se hráči frisbee ultimate chovali jinak, kdyby jim někdo za jejich výkony nabídl finanční, či materiální podporu.

Nicméně jak je vidět na příkladu z profesionální ligy, většina hráčů frisbee o tuto profesionální ligu zatím nestojí (alespoň zatím). Jako hlavní a zásadní rozdíl však vidím právě hru bez rozhodčích, respektive s rozhodčími. V profesionální soutěži frisbee ultimate hru rozhodují rozhodčí. Naopak v neprofesionální soutěži frisbee ultimate si hru řídí sami hráči. Kolektivní sporty rozhodované rozhodčími často tlačí hráče k tomu, že se vyhýbají zodpovědnosti, ve frisbee ultimate tomu tak není. Hráči berou odpovědnost sami na sebe. Hra frisbee ultimate naopak nutí hráče ke zvyšování vlastních morálních standardů.

Rozdíl mezi kolektivními sporty a frisbee ultimate je tedy ve vývoji v rámci dlouhodobého výhledu. Zatímco v míčových hrách budete z počátku naplňovat nejspíše oba cíle (radost a

soutěživost), postupem času se může stát, že začnete zdůrazňovat jednu ze dvou složek. Ve frisbee ultimate máte jistotu, že od začátku do konce půjde o naplnění všech tří vnitřních cílů, ať se budete pohybovat na jakékoliv úrovni a v jakékoliv soutěži. (Jandová, 2014)

Nechci tím říci, že všechny míčové hry jsou špatné a frisbee ultimate je jediná dobrá cesta. Jde spíše o to, jak jsou nastavená pravidla a jakým způsobem se dbá na jejich naplňování. Zda je hráčům předána zodpovědnost a zda sport dbá na etickou výchovu.

Ve frisbee ultimate se hráči vychovávají sami nebo je formuje komunita frisbee hráčů, protože jim to pravidla umožňují, ba dokonce jim to ukládají. To pouze dokládá to, že není špatných her, pouze nedokonalých pravidel. A pravidla frisbee ultimate jsou dobře napsaná, dobře postavená, a proto jde o hru, která je z hlediska etiky a morálky velmi přínosná a zajímavá.

3.7 Kategorie frisbee ultimate

Frisbee ultimate se rozděluje na tři kategorie, ve kterých se konají turnaje. Jsou to obdobně jako v ostatních sportech OPEN, WOMEN. Speciální kategorií, kterou moc sportů nezná je MIXED, je spojení mužů a žen v jednom týmu.

3.7.1 OPEN

Obecně o této kategorii můžeme říct, že je otevřena všem, především je ale určena pro muže. V českém prostředí se ještě nedávno objevovaly případy, kdy nebylo tolik mužů v české komunitě frisbee hráčů a v open kategorii hráli spolu s muži i ženy. To je doba cca 10 let zpět.

Dnes je open kategorie obecně nejprestižnější kategorií, kde proti sobě hrají ti nejlepší hráči. V kategorii open se pořádají turnaje na úrovni regionální, až mistrovství Evropy a světa.

Již z fyziologického hlediska by měla být kategorie open tím nejlepším, co frisbee ultimate nabízí. Muži dosahují lepších výsledků v testech silových, obratnostních i rychlostních než ženy. Vedle těchto dovedností je prokázáno, že muži mají obecně lepší prostorové vidění a rychlejší reakce. (Mourek, 2012)

3.7.2 WOMEN

V této kategorii mají povoleno hrát pouze ženy. Obdobně jako v mužské kategorii se v kategorii women konají turnaje regionální až světové. I ženské frisbee ultimate představuje velmi kvalitní podívanou. Oproti mužské kategorii není hra tak rychlá. Ženy

kvůli svým fyziologickým předpokladům nejsou schopny házet diskem tak daleko jako muži, nemají tak rychlé hody. To kvalitě ženského frisbee ultimate neubírá. Naopak nejlepší ženy jsou schopni se s tímto menším hendikepem velice dobře vypořádat, a to v technice házení a přesnosti přihrávek.

Výraznou roli v ženské hře hraje psychika a naladění týmu. (Slepička, Hošek 2009) Proto při utkání ženského frisbee ultimate jsou často k vidění zvraty v zápasech. Právě k tomuto aspektu musí vždy přihlídnout trenér, který by měl s tímto důležitým aspektem ženského frisbee ultimate umět pracovat. Vedle psychiky a naladění týmu je důležitou složkou sociální prostředí. Pro ženy je důležité mít příjemnou atmosféru v týmu, ta se poté odrazí v jejich výkonech. Proto ženské týmy nežijí pouze hrou, ale často společně podnikají různé společenské akce. (Fitzgerald, 2017)

3.7.3 MIXED

Tato kategorie spojuje v jednom týmu muže a ženy. To, kolik bude na hřišti žen a mužů se může měnit v každém bodě. Ve hře musí být vždy na hřišti tři nebo čtyři muži a do počtu doplněné ženami. Útok si vybírá, zda bude hrát se 3 muži nebo 3 ženami v poli. Tomu se poté přizpůsobuje obrana a musí poslat na hřiště stejný počet mužů/žen.

Tato kategorie skrývá mnoho nástrah. Tým musí spojit mužské a ženské dovednosti. To nebývá vždy jednoduchý úkol. Ženy se musí umět prosadit i mezi muži. Musejí tedy vědět, co je jejich úlohou na hřišti, znát svůj přesný post. Muži zase musí umět s dívkami hrát. Musí počítat s tím, že ženy pomaleji běhají, nedohodí tak daleko. Muži by měli s děvčaty hrát, nepřehlížet je ve hře. Stává se, že někteří muži ženám nevěří a ve hře jim jednoduše nepřihrají. Takoví muži pak patří do kategorie OPEN. (Fitzgerald, 2017)

Vedle fyzických dovedností je zde ještě atribut psychický. Chlapci s děvčaty musí umět vycházet nejenom na hřišti, ale i mimo něj. Ženy často hůře reagují na stresové situace při hře. Proto jim naopak muži musí dodat sebedůvěru.

Existují mixové týmy, které sázejí spíše na muže. Ti na hřišti udělají velké penzum práce a ženy mají spíše za úkol čistit prostor. Naopak jsou týmy, které mají hru postavenou na ženách. Vždy záleží na složení týmu a tom, jakou hrají taktiku.

Kategorie mixed je kategorií velice populární. V posledních letech její úloha roste. Při Světových hrách v roce 2017 konaných v polské Wroclavi bylo frisbee ultimate zastoupeno právě kategorií mixed. To také slavilo mezi diváky veliký úspěch. Nejlepším mixovým týmem se stal tým USA.

3.8 Útočné činnosti jednotlivce

V této práci se budu zabývat primárně útočnými činnostmi. Jedná se o činnosti, které útočící hráč nutně potřebuje k úspěšnému zvládnutí útočné fáze hry. Aby se každý hráč dostal na vyšší úroveň hry, musí zvládnout do určité míry všechny činnosti. Bez toho se neobejde. Každý hráč však vyniká v určité útočné činnosti na hřišti, tomu se poté přizpůsobí hráčský post. Mezi útočné činnosti patří: házení, chytání, nabíhání, uvolňování. Rozeznání těchto dovedností je na trenérovi. Když tedy bude někdo například výborně házet, má předpoklad, že bude hrát v týmu pozici handler.

3.9 Házení

Házení je první individuální dovedností. Aby hráči frisbee ultimate hráli kvalitně a na nejvyšší úrovni, je nezbytné, aby tuto dovednost zvládli nejlépe. Tudíž je to činnost, na které by hráči měli neustále pracovat a zlepšovat se v ní. Ve frisbee ultimate využíváme hlavních 5 hodů. Jsou to: backhand, forehand, over-head, hammer, scoober. (Veselý, Filandr 2007)

Obecná pravidla házení jsou u všech těchto hodů stejná. Nejdůležitějším pravidlem je disk roztočit. Abychom disk co nejvíce uvedli do rotace, musíme ho uchopit vždy pevně do dlaně a poslední impuls, který disk roztáčí, udává zápěstí. Nikoliv celá paže, jak můžeme u nováčků často pozorovat. Každý hod bude podrobně popsán níže. (Malafronte, 1998)

3.9.1 Forehand

Forehand je jeden ze dvou nejpoužívanějších hodů vedle backhandu. Na první pohled se může zdát naučení forehandu velice obtížné, opak je ale pravdou. Pro většinu nováčků je forehand hod, kterému se snaží vyhnout a místo toho házejí pouze backhand. Ke hře je však nezbytně nutný. Forehand je velice přesný na střední vzdálenosti. Forehand nevyžaduje žádnou sílu v paži, naopak. Forehand vyžaduje minimální náprah paže, proto je tento hod velmi rychlý a je tedy těžké jej pro obránce ubránit. Při forehandu je nutné správné použití zápěstí a prstů.

Obr. č. 3: Držení disku při odhodu forehand



Zdroj: vlastní

Základní forehandové držení je zobrazeno na obrázcích výše. Disk držíme v ruce, palec ruky je na horní ploše disku pevně tisknut proti prstům na spodní ploše. Na spodní ploše disku je ukazováček a prostředníček. Tyto dva prsty jsou natažené a podpírají disk ze spodu. Prostředníček je opřen o hranu disku, což je zásadní moment. O prostředníček se disk roztáčí a dává tak disku poslední impuls k rotaci vpřed. Proto je důležité mít prsty zpevněné. Prostředníček a ukazováček je možné mít u sebe, popř. roztažené. Záleží na každém hráči, jak je mu úchyt příjemný. Neustále ale musíme mít prostředníček opřen o hranu disku. Zbylé dva prsty míří do dlaně a vyvažují váhu disku.

Házeč stojí čelem k cíli v širším stoji rozkročném, nohy jsou mírně pokrčeny. Praváci mají pivotovou nohu levou. Tudíž uchopí disk do pravé ruky, upaží a mírně pokrčí loket ve výšce pasu. Váhu těla je možné přenést na pravou nohu. Disk držíme vodorovně se zemí nebo mírně odkloněn. Pro začátek si můžeme vyzkoušet izolovaný pohyb zápěstí, tento pohyb je připodobňován ke švihů bičem nebo sekání srpem. Disk můžeme vypustit, v tento moment disk nepoletí nijak daleko (max. 10 metrů). Pokud zvládneme tuto fázi odhodu, aniž by se nám disk klepal v letové fázi, můžeme přidat k odhodu pohyb v lokti. Důležitá je zde koordinace pohybu předloktí a ruky.

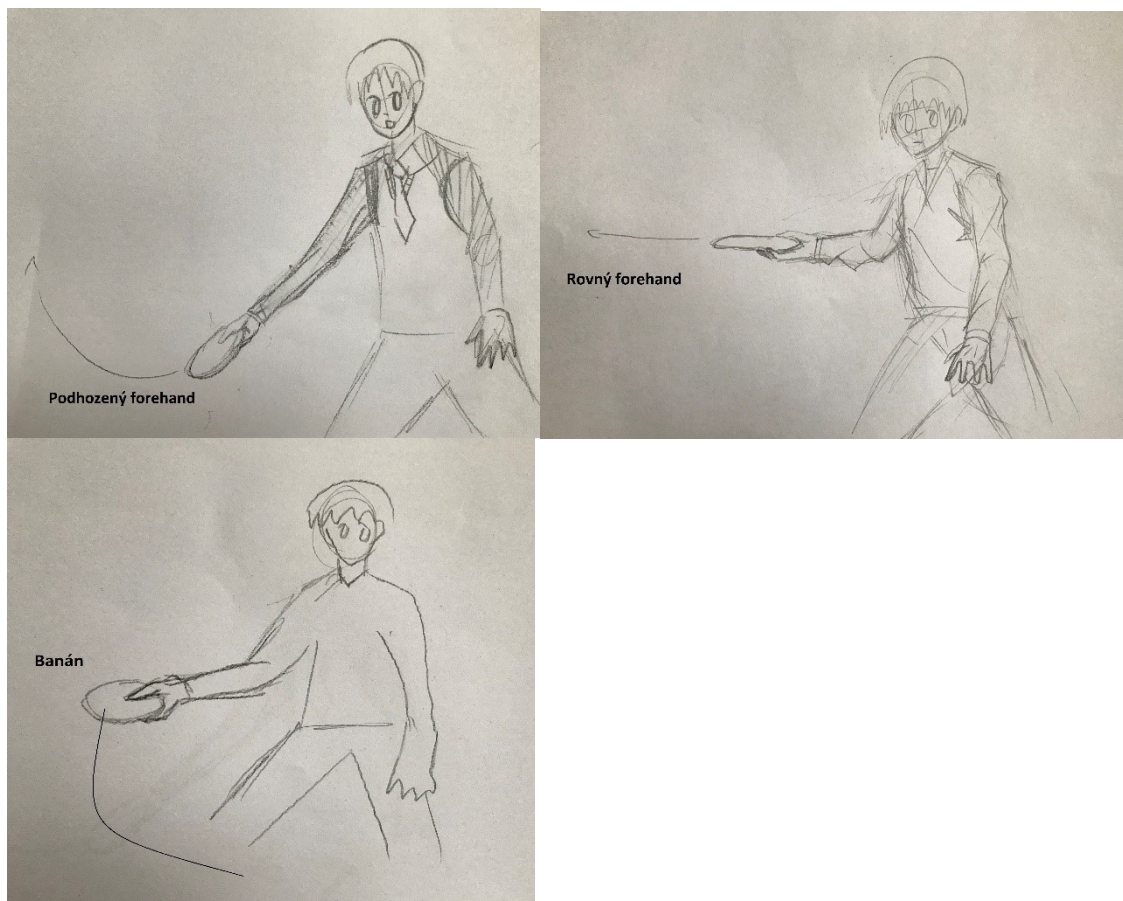
Nápřah začíná pohybem paže vzad, následuje pohyb předloktí do natažení loketního kloubu. Nakonec přidáme švih v zápěstí. Poslední impuls předávají disku prsty, hlavně prostředníček, který je opřen o okraj vnitřního okraje disku. (Splítek, 2014)

Forehand lze házet na přímo, tedy rovně nebo obloukem. Buď vnějším, tomuto způsobu hodu říkáme „banán“ anebo vnitřním obloukem – „podhozený forehand“.

Vnější oblouk - „banán“, nepatrně nahneme disk bližší stranou disku od těla směrem k zemi a házíme stejně jako klasický rovný forehand.

Vnitřní oblouk - „podhozený forehand“, naopak nepatrně nahneme disk vzdálenější stranou od těla a disk vypouštíme před tělem o nepatrnou chvíli později než rovný forehand.

Obr. č. 4: Dráhy letu disku – forehand



Zdroj: vlastní

3.9.2 Backhand

Backhand je hod, který si většinou člověk osvojí instinktivně, když disk vezme do ruky. Správné zvládnutí tohoto hodu není nijak jednoduché a má svá úskalí. Největší úskalí často vzniká již při samotném držení disku. Další potom při správném zapojení zápěstí při odhodu disku

Obr. č. 5: Držení disku při odhodu backhand



Zdroj: vlastní

Disk držíme pevně v dlani, palec přidržuje disk shora, ostatní prsty drží disk zespoda za vnitřní hranu disku (viz Obr. 5). Důležité je disk uchopit pevně v dlani, ale s uvolněným zápěstím. Zápěstí dává impulsu disku k letu.

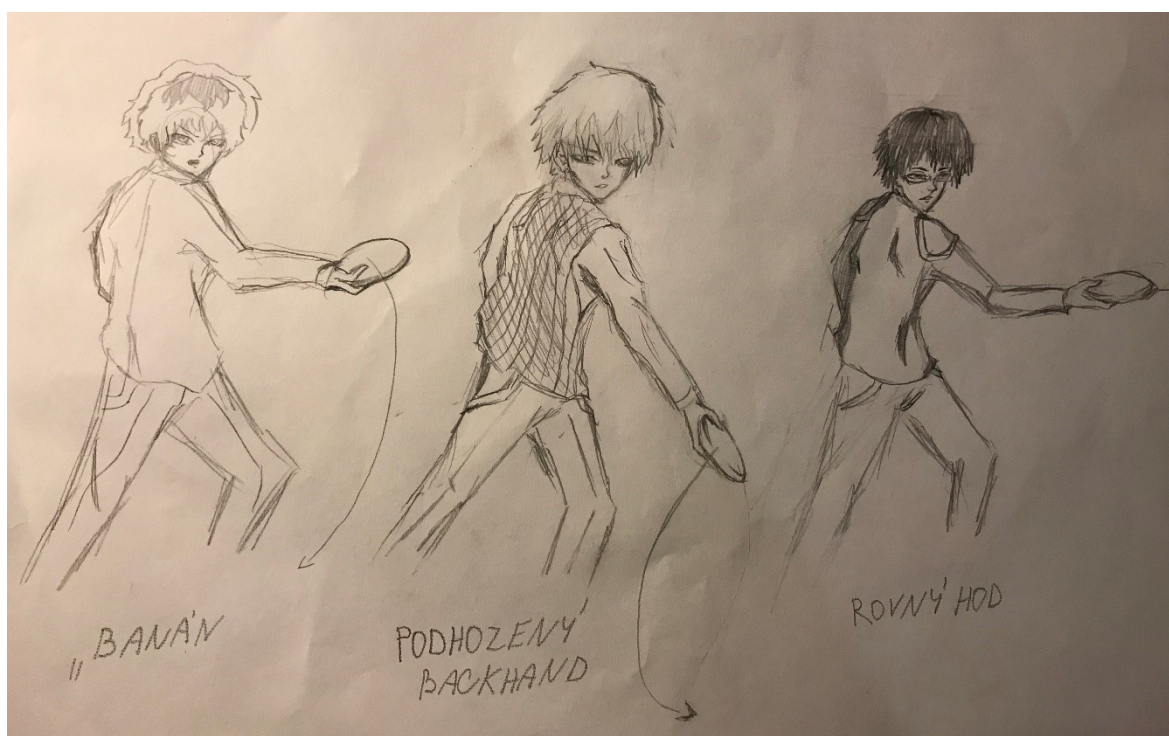
Důležitý je postoj při odhodu backhandu. Hráč stojí v širším stoji rozkročeném, bokem k cíli (praváci pravým bokem k cíli). Kolena jsou mírně pokrčena. Správný odhodový postoj při backhandu by měl být takový, že je v jedné přímce kotník, nad ním koleno pivotové nohy a rameno házeč ruky.

Při backhandu, podobně jako při forehandu můžeme využít různé směry hodů backhandu.

Vnější oblouk - „banán“ disk vypouštíme obdobně, jako při rovném hodu backhand, jediný rozdíl je v náklonu disku. Nepatrně nahneme disk bližší stranou od těla směrem k zemi. Důležité je disk uvést do velké rotace.

Vnitřní oblouk - „podhozený backhand“ naopak disk otočíme vzdálenější stranou od těla. Disk vypouštíme až před tělem, nepatrně později než při rovném hodu backhand, viz Obr 6.

Obr č. 6: Dráhy letu disku – backhand



Zdroj: vlastní

3.9.3 Over - head

Over-head neboli kladivo je v zásadě podobný hod, jako hod míčem nebo tenisovým míčkem. Tento hod využijeme nejčastěji v hale, kde není větrno. Venku naopak musíme počítat s větrnostními podmínkami. Dokáže-li hráč hodit over-head i ve větrných podmínkách, je to velmi účinný hod. Především je využíván při dobývání koncové zóny, kdy je pro obránce velice těžké tento hod ubránit.

Disk při kladivu uchopíme stejným způsobem jako při forehandu. Paži s diskem zvedneme nad hlavu. Disk mírně nakloníme nad hlavu. Házející stojí směrem k cíli ve „střehovém“ postoji. Při odhodu využíváme podobně jako u forehandu švih předloktím do natažení v lokti, na který navazuje švih zápěstím. Disk odhazujeme vzhůru. Pro delší vzdálenosti využijeme síly celého těla.

Praváci mají stejnou nohu levou, ukročíme tedy pravou mírně vzad a mírně vytočíme boky a ramena vpravo. Náklonem disku od kolmice ovlivňujeme míru levo- pravého vychýlení oblouku.

Obr. č. 7: Over – head



Zdroj: vlastní

3.9.4 Chytání

Další složkou útočných činností jednotlivce je chytání. Jedná se o dovednost, kterou musí každý hráč zvládnout dokonale. Bez toho, aby neuměl hráč jistě chytat disk se nemůže posunout na vyšší úroveň. Spoluhráči mu v přihrávkách nebudou důvěřovat a vyberou si pro nahrávku jiného.

Chytat ve stoji není nic složitého. Hráči frisbee ultimate to mají obtížnější v tom, že disk chytají v plném sprintu a často pod velkým tlakem protihráče. I když je frisbee ultimate bezkontaktní sport, k nepatrnému kontaktu dochází. Dochází k němu často právě při chytání disku. Obránce často do přihrávky skáče a útočník musí být připravený si v této situaci poradit.

Někdy se házeči nepodaří disk hodit přesně tak, jak si představuje, a proto se chytač musí naučit chytat různými způsoby. Chytání můžeme rozdělit na chytání jednoruč a obouruč.

Základní chyt je obouruč tzv. „na čápa“. Je to způsob chytu, který je nejjistější. I ti nejlepší hráči na světě chytají tímto způsobem. Tento způsob chytu využíváme tehdy, když disk letí přímo na tělo v oblasti od pasu po ramena. Tělo nám může sloužit jako „zarážka“,

kdyby disk proletěl mezi dlaněmi. Disk chytáme v horizontální poloze mezi dlaně. Tento chyt můžeme provést pouze pomocí obouruč. (Veselý, Filandr 2007)

Pokud disk letí příliš nízko a nelze už použít chyt na čápa, použijeme **chyt obouruč spodem**. Tento chyt je často používaný s předkloněním trupu. Ruce jsou vedle sebe. Rozevřeme dlaně, dlaně směřují vzhůru a otočíme ruce palcem vzhůru. Když disk přiletí do dlaní, sevřeme pevně palci na horní ploše disku a ostatními prsty zespodu. Spousta začínajících hráčů používá tento způsob chytu i tehdy, když jim disk letí přímo na trup těla. Jako kantoři, trenéři bychom se měli snažit tento chyt odnaučit a přeučit svěřence na chyt „na čápa“. Jednak, abychom ve školní tělesné výchově předešli úrazům v obličejové části. Další důvod je účinnost chytu.

Dalším způsob chytu je **obouruč vrchem**. Tento chyt využijeme ve chvíli, když disk letí v úrovni hlavy a vysoko nad hlavou. V úrovni hlavy bychom měli použít obě ruce, z důvodu bezpečnosti (bráníme hlavu před diskem), a také z důvodu úspěšnosti chytu. Pokud disk letí vysoko nad tělem, chytáme disk jednou rukou, většinou ve výskoku. Disk chytáme do dlaní, palce zasekneme o vnitřní hranu disku, zbylé prsty jsou na vnější straně disku. Ve správný moment sevřeme disk dlaněmi.

Disk povětšinou chytáme před tělem v úrovni pasu, měli bychom se tedy snažit chytat „na čápa“. Pokud je disk hozen prudce, utlumíme jej pohybem paže k tělu. Disk chytáme buď nataženýma rukama nebo lehce pokrčenýma. Obecně platí: Vždy, když můžeme, chytejme oběma rukama, je to daleko jistější než pouze jednou.

Obr. č. 8: Chyt na čápa



Zdroj: vlastní

Obr. č. 9: Chytání obouruč vrchem



Zdroj: vlastní

Obr. č. 10: Chytání obouruč spodem



Zdroj: vlastní

3.9.5 Pivotování

Jak už bylo řečeno, hráč s diskem se nesmí pohybovat. Po chycení disku je nucen podle pravidel zastavit do 3 metrů a je odkázán pouze na pivotování, podobně jako například v basketbalu.

Pivotováním se útočící hráč zbavuje svého markera (obránce). Před odhodem zaujmeme „střehové“ postavení. Z tohoto postavení máme lepší výchozí pozici pro výpad tzv. „pivot“. Disk držíme jednou rukou, druhá ruka může disk lehce přidržovat před tělem. Pivotovat můžeme do všech směrů. Útočící hráč by však neměl napivotovat vpřed do soupeře, to by se hodnotilo jako útočný faul. (Česká asociace létajícího disku, ©2018)

Pravák má stojnou nohu levou, tzn. bude pivotovat na levé noze. Pro odhod forehandu se hráč (pravák) uvolňuje úkrokem pravou doprava. Při backhandu překročením levé nohy diagonálně vlevo.

U začátečníků dbáme na správné zvládnutí pivotu s odhodem disku. Tato dovednost je důležitá pro pivotování do hry.

Pivotováním navazuje házeč kontakt s nabíhajícím hráčem. Při pivotování kouká hráč neustále do pole, aby neztratil pojem o tom, co se děje na hřišti. Pokud nabíhající hráč kouká na pivotujícího hráče, ví daleko líp, kam má směřovat svůj náběh.

Obr. č. 11: Pivotování z forehandové strany na backandovou



Zdroj: vlastní

3.9.6 Nabíhání

Nabíhání je z útočných činností jednotlivce vůbec nejdůležitější a také nejtěžší. Pro začínající hráče je mnohdy překvapením, že frisbee ultimate není tolik o házení, jako víc o běhání a právě nabíhání. Pokud útočící hráči nebudou vědět, kdy a kam naběhnout, nebude v útočné hře týmu plynulost a poté bude snazší pro obránce útočící tým ubránit.

Kam a z jakého postavení útočného postavení týmu nabíhat se budu zabírat v kapitole 3.12 Útočné taktiky. V této kapitole se budu zabývat spíše obecnými pravidly pro nabíhání.

Cílem útočícího týmu (potažmo hráče) je, aby se disk dostal do soupeřovy zóny.

- 1) **Postup vpřed** - aby tým získal bod, musí disk dopravit do soupeřovy zóny. Útočník by měl nabíhat tak, aby se přihrávkou přibližoval blíž ke koncové zóně. Úkolem náběhu je dostatečně se uvolnit svému obránci, naběhnout do volného prostoru, aby házeč nemusel obhazovat ostatní hráče.

- 2) **Předvídat** – aby hra plynula a náběhy na sebe plynule navazovaly, měli by útočníci předvídat hru. Předem a včas si připravit návazný náběh. S tím souvisí uvolnění se soupeři.
- 3) **Neplést se** – to je velice důležité, aby tým neztratil disk. Pokud hráč naběhne do volného prostoru a nedostane přihrávku, měl by se hned vrátit do základního taktického postavení. Tak uvolní prostor, kam může naběhnout další útočník.
- 4) **Příprava prostoru** – při hře udělá hráč velký počet „hluchých náběhů“. To je takový náběh, při kterém nedostane přihrávku. Avšak právě těmito náběhy hráči často tvoří prostor a útočné příležitosti pro svoje spoluhráče a také pro sebe. (Veselý, Filandr 2007)

Aby útočník správně provedl náběh a dostal tak přihrávku, musí útočící hráč vědět: z jakého útočného postavení vybíhat, kdy vybíhat a kdy navazovat na své spoluhráče. Dále by měl znát předem domluvenou taktiku, popřípadě signály, pokud je v týmu využívají.

Vůbec nejtěžší dovedností je navazování a s tím související časování náběhu. Navazující hráč musí předpovídat, kde bude spoluhráč, na kterého navazuje svůj náběh, chytat přihrávku, aby věděl, kam má svůj návazný náběh nasměrovat. Dále musí počítat se zpracováním disku spoluhráčem. Poté se musí ve správný moment uvolnit svému obránci. Je-li házeč bráněn markrem, musí toto vše stihnout do 10 sekund. Pokud hráč neodhodí disk, disk ztrácí. Během těchto 10 vteřin proběhnou maximálně 2 dobré náběhy, ze kterých si musí házeč vybrat alespoň jeden.

Ideální by bylo mít návazný náběh proveden tak, aby nabíhající hráč byl v optimálním místě pro přihrávku tehdy, když hráč s diskem už ustanovil pivotový bod, kouká směrem dopředu a vidí návazný náběh spoluhráče. Pokud navazují přihrávky na jedné straně hřiště plynule za sebou, říkáme tomuto postupu „žebřík“. Pokud je takto plynulý útok, jedna přihrávka následuje druhou bez zbytečného časového zdržení, je nesmírně těžké pro obranu tento útok zastavit. Hráči neustále mění své pozice a obrana nestíhá měnící se pozice hráčů sledovat.

Snahou nabíhajícího hráče je najít vhodný prostor, kam naběhnout a dostat do tohoto prostoru přihrávku. Při chytání je častou chybou náběhů brždění. Nabíhající by naopak měli do letícího disku zrychlit, aby je nepředstihl obránci. Hráč brzdí, až když drží disk jistě a pevně v ruce. Abychom se uvolnili od obránce, měli bychom používat ostré změny

směru pohybu, změny tempa, klamání tělem apod. Nezáleží pouze na rychlostních a obratnostních schopnostech, velkou roli zde hraje také důvtip.

Samozřejmě nabíhajícího útočníka může obránce jednoduše předběhnout, to však pouze tehdy, je-li útočník pomalejší nebo pokud má útočník pomalejší reakční schopnosti. V posledním případě, pokud útočník přihrávku od svého spoluhráče neočekával.

Pokud ale jsou oba hráči podobně rychlí, musí útočník využít i jiných „zbraní“ k uvolnění. Začínajícím hráčům lze jednoduše vysvětlit směr náběhu tak, že se nejprve snaží chytit disk v zóně, tudíž běží na dlouhou, pokud přihrávka včas neletí, zasekává běh a vrací se pro disk. Nebo přesně naopak. Nejprve zkouší dostat krátkou přihrávkou disk dopředu, pokud se disk nedostává, zasekává a běží do zóny pro dlouhou přihrávku. Pokud tento proces udělá dostatečně rychle a ve správný moment k přihrávce určitě dojde. (Hříbal, 2012)

Nabíhající hráč musí brát v potaz tyto nástrahy v náběhu

- uvědomit si schopnosti házejícího hráče – odhadnout, zda v dané situaci dokáže přihrát do nabíhajícího prostoru
- vědět, kam naběhnout – vybrat volný prostor, kam házeč dovede přihrát
- předvídat uvolňující se prostor - před začátkem náběhu sledovat pohyb disku v poli a průběh předchozích náběhů, předvídat uvolňující se prostor, sledovat pohyb obránců
- vědět, kdy naběhnout – kdy začít náběh tak, aby byl hráč uvolněn ve správný čas, aby nepřekazil náběh někomu jinému apod.
- sledovat házejícího – kontaktovat jej očima, dát mu najevo, že je připraven chytat přihrávku
- sledovat disk, dokud jej nemá pevně v ruce
- po neúspěšném náběhu rychle vyklidit prostor pro dalšího nabíhajícího a nezůstávat na místě
- být neustále ve střehu, snažit se obránce překvapit a zaměstnávat tak obránce
- číst dráhu letu disku a předpokládat místo dopadu

předvídat působení povětrnostních podmínek, nutné hlavně pro vzdušné souboje.

(Parinella, Zaslow 2004)

3.10 Obranné činnosti jednotlivce

Vedle útočných činností jednotlivce musí hráč ovládat i obranné činnosti. Obranné činnosti jednotlivce slouží ke zmaření útoku soupeře. Frisbee ultimate je bezkontaktní sport, nemělo by tedy bránění soupeře být za cenu faulu nebo fyzického kontaktu se soupeřem. Pokud by obránce omezil útočícího hráče v možnosti chytit disk, útočící hráč by mohl zahlásit „faul“.

3.10.1 Markrování

Marker je obranný hráč, který brání hráče s diskem. Snaží se mu zabránit v odhozu. Marker může stát u hráče s diskem nejbliže na vzdálenost disku.

Postoj markera je stoj mírně pokrčený obličejem k soupeři. Paže jsou v upažení. Marker by neměl jenom stát na místě, ale měl by být pohyblivým obráncem. Když útočník pivotuje, marker by se měl co nejrychleji přesunout za ním a kopírovat jeho pohyby do stran.

Obr. č. 12: Markrování



Zdroj: vlastní

3.10.2 Agility

Agility můžeme přeložit jako pohyblivost, obratnost, koordinace. „*Agility představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností*“. (Choutka, Dovalil 1991) Tato dovednost je pro obránce velice důležitá. Obránce ve frisbee ultimate vlastně kopíruje pohyby a směr běhu útočníka. Útočník je v logické převaze nad obráncem, jeho rozhodnutí ve hře je vždy o krok napřed před obráncem. Agility je dovednost, díky které dokáže obránce co nejrychleji reagovat na pohyby útočícího hráče a měnit s ním směr pohybu v co nejkratším čase. Tuto dovednost hráči trénují nejčastěji v přípravném období a z menší části by se jí měli věnovat i v závodním období. Avšak nejvíce tuto dovednost hráči natrénují v herních situacích při hře samotné.

K trénování této dovednosti hráči nejčastěji využívají člunkových běhů, tréninkový žebřík, běhání mezi kuželíky.

3.11 Obranné taktiky

Obranné činnosti jednotlivce jsem již zmínil v předchozí kapitole. V této kapitole bych se chtěl věnovat týmovým obranným činnostem.

Hlavním úkolem obrany je donutit soupeře, aby ztratil disk. Soupeř disk ztrácí různými způsoby: (Parinella, Zaslów 2004)

- disk nechytí a spadne na zem (Drop)
- přihrávku nenasměruje přímo na spoluhráče a disk spadne na zem
- disk chytí obránce dříve, než útočník
- disk je sražen obráncem na zem
- útočník hodí disk do autu.

Pokud nastane jedna z výše vyjmenovaných situací, z obranné fáze se stává fáze útočná. Jinými slovy z obránců se stávají útočníci. Aby byla obrana na sto procent úspěšná, nesmí bránící tým v útočné fázi ztratit disk a musí se mu podařit skórovat.

Důležitým aspektem obranné fáze je dostat útočící tým pod tlak, tak aby neskóroval jednoduchými a rychlými hody, ale aby se bod hrál co nejdéle a útočící tým se musel na bod fyzicky nadřít. Poté je útočící tým pod tlakem jak fyzickým, kdy musí útočit na sto procent, tak pod tlakem psychickým, kdy útočící tým ví, že je pro něj útočná fáze velice náročná. Z čehož následně vznikají chyby v útočícím týmu.

Ve frisbee ultimate se využívá třech typů obran: osobní, zónová a polozónová obrana. V následujících kapitolách vysvětlím a popíšu tyto typy obran.

3.11.1 Osobní obrana

Osobní obrana je obranou jeden na jednoho, tzn. jeden bránící hráč brání jednoho útočícího protihráče. Brání ho tak po celou dobu obranné fáze. Je to obrana, která je ve frisbee nejrozšířenější a ve které je zapotřebí velké fyzické připravenosti každého obránce. Hráč u tohoto stylu obrany využívá své rychlostní a obratnostní schopnosti.

Na počátku bodu si každý obránce vybere jednoho útočníka, kterého bude po celou dobu bránit. Po výhozu se k němu snaží dostat co nejrychleji a brání ho tak, aby mu znemožnil

chycení přihrávky. Obránce se disku nemůže dotknout nikdy jindy než v letu. Nemůže ho protihráči vytrhávat z ruky.

Na úrovni týmu je nutné koordinovat činnosti jednotlivých hráčů do společného týmového výkonu. Nejdůležitější je koordinace markera (obránce bránící hráče s diskem) a ostatních obránců v poli. Při osobní obraně marker určuje část hřiště, do které nutí protihráče přihrávat disk (otevřená strana) a část hřiště, kterou se snaží za každou cenu od přihrávky ubránit (zavřená strana). Ostatní obránci stojí v poli v otevřené straně, kam je jednodušší přihrát. Vytvoří si nepatrný náskok do otevřené strany.

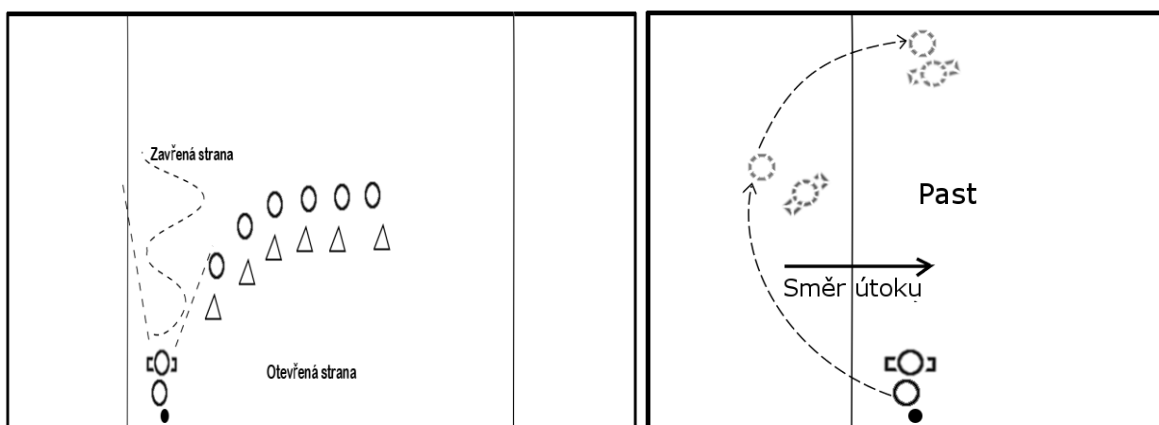
Na počátku každé obrany si obránci určí druh osobní obrany. Druhy osobních obran proberu v následujících kapitolách.

3.11.2 FM (force middle) – do středu

Marker se při obraně FM snaží eliminovat přihrávky po okrajích hřiště. Snaží se házeče nutit k přihrávce do středu hřiště. Družstva se takto snaží ztížit rychlý postup vpřed podél postranní čáry. Nutí tak útočníky přihrávat přes šířku hřiště. Případná dlouhá přihrávka musí často přeletět přes hlavy obránců. Nastává tedy šance, kdy některý z nich bude mít možnost ji srazit. Aby byla tato obrana úspěšná, musí nový marker okamžitě zastavit možnou návaznou přihrávku dál podél postranní čáry, tzn. dostat se co nejrychleji na místo a zastavit postup vpřed. Obránci v poli musí neustále upravovat svou pozici vůči útočnickovi. Otevřená a zavřená strana se mění v závislosti na pohybu disku. Jestliže disk přeletí přes šířku hřiště, marker brání (tlačí) zpět do středu; nedostanou-li se útočníci přihrávkou za pomyslnou polovinu šířky hřiště, marker brání stále stejným směrem. Stejně tak se musí přizpůsobovat i obránci v poli, aby měli vždy výhodnější pozici vůči útočnickovi pro obranu otevřené strany.

Obrana si při FM musí dát pozor hlavně na své postavení v závislosti na pohybu disku. Nový marker musí okamžitě znemožnit návaznou přihrávku podél postranní čáry. Nebezpečným prostorem je také část zavřené strany mezi házečem a prvním útočnickem, kde je dostatek prostoru pro podtočený hod. (Malafronte, 1998)

Obr. č. 13: Obrana do středu hřiště



Zdroj: vlastní

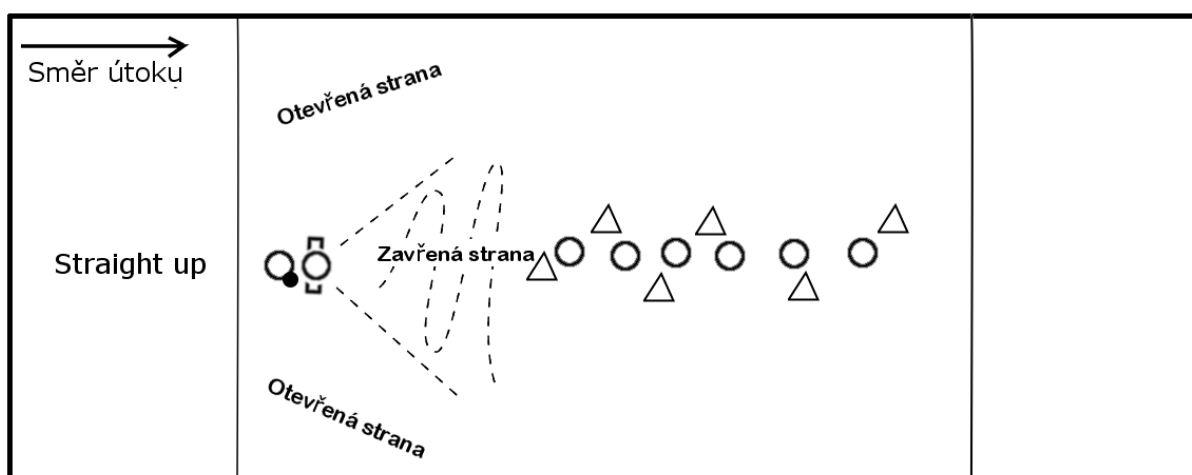
3.11.3 Straight up – jen do stran

Marker brání všem přihrávkám vpřed (za svá záda), nechává házeče přihrávat do obou stran. Tato obrana se používá proti týmům, jejichž házeči často hází dlouhé přihrávky (v tomto případě se může také použít na konkrétního házeče). Často se využívá jen na pár vteřin, aby se zastavil rychlý postup útočníků, po 2-3 vteřinách marker opět brání původně dohodnutým stylem. Také se používá v silném větru. Tato obrana ovšem klade větší nároky na prostorovou orientaci obránců. Ti se často rozestaví po obou stranách lajny útočníků a přebírají si toho útočníka, který běží jejich směrem. (Parinella, Zaslow 2004)

U této obrany je více variant v postavení obránce v poli. Pokud chce obrana zabránit dlouhým přihrávkám, stojí obránci v poli za svými protihráči a nechávají je nabíhat k disku. Nutí je tedy k většímu počtu kratších přihrávek. Spoléhají spíše na chybu soupeře, anebo mohou útočníka předběhnout a disk se zmocnit dřív než útočník.

Další variantou je postavení obránců v poli před svými protihráči. Obránci nechávají nabíhat útočníky spíše na dlouhé přihrávky do zóny a snaží se nepustit protihráče za žádnou cenu k disku. Taková obrana se používá na slabší týmy nebo na takové co nemají házeče, kteří hází dlouhé hody.

Obr. č. 14: Obrana straight up



Zdroj: vlastní

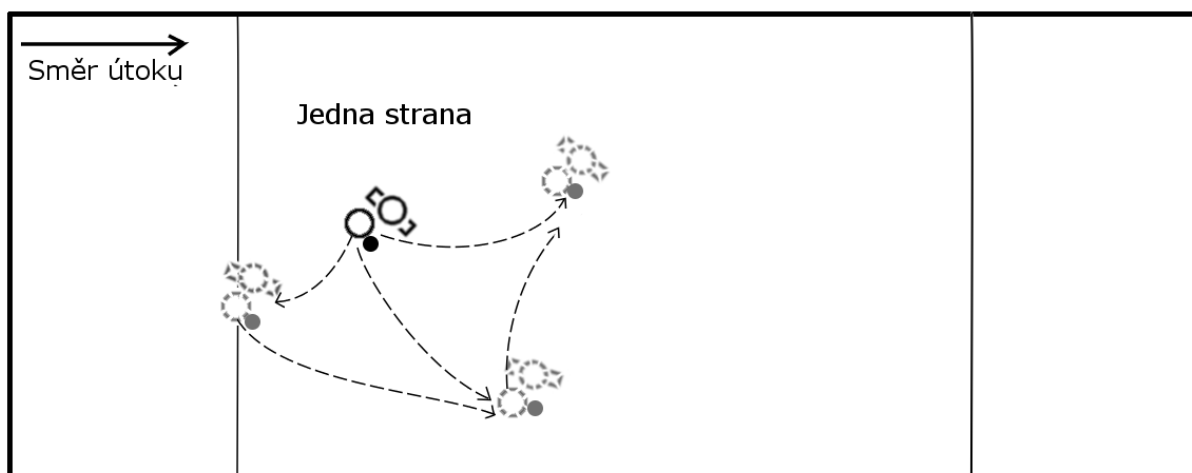
3.11.4 Obrana do jedné strany

Z názvu vyplývá, že obrana tlačí házeče vést hru pouze jedním směrem, aniž by záleželo na tom, kde v poli se disk právě nachází. Tato obrana je jednodušší na rozestavení obránců, kteří nemusí neustále měnit svá postavení. Cíl je hlídat útočníka a jeho další možný pohyb. Na každé straně hřiště je dobré najít nějaký objekt, který tuto stranu odlišuje od opačné. Označení „levá/pravá“ může činit některým hráčům problémy, protože se směr útoku po každém bodu mění.

Ačkoliv se při bránění jedné strany zbaví hráči problému se změnami rozestavení při pohybu disku, nezbaví se obou slabin obrany FM a past – tedy prolomení do zavřené strany.

V dnešní době je tato obrana nejpoužívanější obranou vůbec. Jednak z důvodu lepší orientace na hřišti, tak i z důvodu lepší soustředěnosti na otevřenou nebo zavřenou stranu. (Parinella, Zaslow 2004)

Obr. č. 15: Obrana do jedné strany



Zdroj: vlastní

3.11.5 Zónová obrana

Tento typ obrany se velmi často používá při špatných povětrnostních podmínkách nebo proti méně zkušeným házečům a týmům. Je to obrana, která nutí k velkému množství přihrávek, čímž se zvyšuje pravděpodobnost chyby. Na nejvyšší úrovni ve frisbee ultimate se využívá třeba ke změně rytmu hry. Pokud se nedaří ubránit osobní obranou a soupeř skóruje jednoduchými body. Je na trenérovi, aby zkusil změnit styl obranné taktiky. Velmi často trenér využije právě zónovou obranu. Jelikož po ztrátě disku obránci přecházejí do protiútku, mohou využít špatného postavení bránícího týmu.

Hráči jsou při zónové obraně rozděleni do pozic. První skupinou je „zámek“ – tvoří ho marker a dva nebo tři obránci (ve vzdálenosti nejbližší 3 metrů od pivotové nohy soupeře). Tito obránci mají na starosti prostor okolo házeče. Brání všem přihrávkám vpřed a snaží se donutit házeče, aby nahrál disk do kraje hřiště.

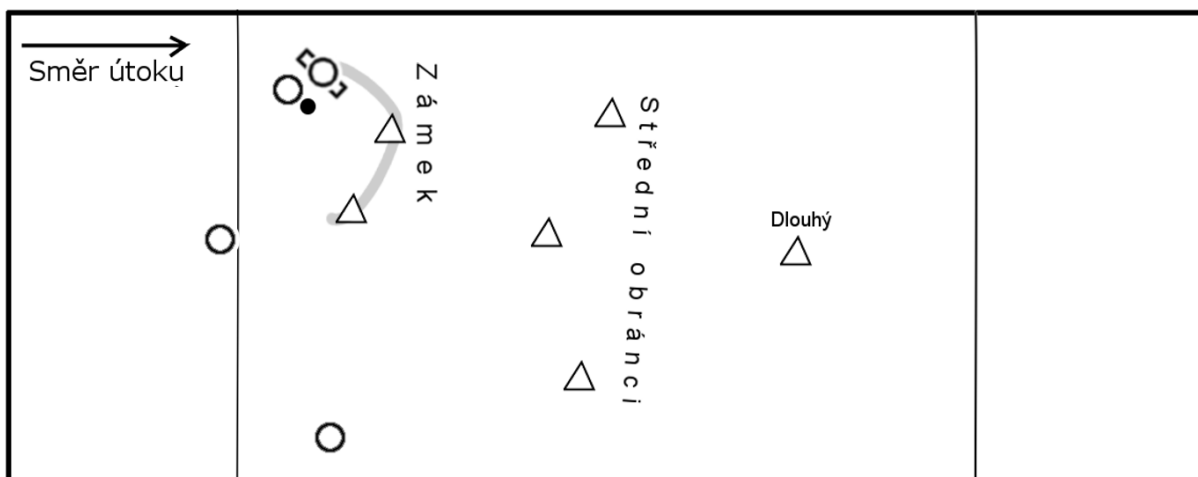
Druhou skupinou obránců v zónové obraně jsou střední obránci. Ti mají za úkol bránit prostor za zámkem. Každý z nich má na starosti předem určené území, ve kterém zodpovídá za znemožnění přihrávky soupeřovi. Jejich snahou je také pokrýt všechny mezery v zámku, nebo místa možných navázaných přihrávek při posunu disku z jedné strany hřiště na druhou stranu hřiště.

Poslední pozicí je „long“ (dlouhý). Má na starosti všechny dlouhé přihrávky směrem k bráněné zóně a řízení pohybu středních obránců v závislosti na pohybu útočníků v jejich prostoru. Komunikace mezi obránci je klíčem ke zvládnutí zónové obrany. Dlouhý

upravuje pohyb středních, ti mezi sebou přebírají probíhající útočníky, a navíc se snaží upozorňovat hráče v zámku na vzniklé mezery nebo vbíhající útočníky.

Zónových obran je nesčetně druhů, ale zóna 3-3-1 je pravděpodobně tou nejzákladnější, jenž se v určité fázi učí všichni hráči – můžeme ji proto brát jako „základní či standardní“.

Obr. č. 16: Příklad zónové obrany



Zdroj: vlastní

3.12 Fyzické předpoklady pro hráče frisbee

Kondice a fyzická připravenost je spolu s taktikou a technikou základním předpokladem individuálního a tím i týmového herního výkonu. Základním úkolem kondiční přípravy je vytvoření předpokladů pro dosažení maximálního herního výkonu. S tím souvisí zvýšení odolnosti hráče vůči tréninkovému i závodnímu zatížení, a hlavně vytváření předpokladů pro dlouhodobé zvládnutí nároků kladených na hráče, jak při tréninku, tak při utkání. Trénink nesmí tlumit dynamiku projevu hráče, nesmí tlumit schopnost akcelerace a rychlosti. (Psotta, 2006)

Frisbee ultimate zdaleka není pouze o házení létajícím talířem, jak to na první pohled vypadá. Po chvíli všichni zjistí, jak fyzicky náročný tento sport je.

Při měření bylo zjištěno, že průměrný bod trvá 0:49 s. (Splítek, 2014) Ve frisbee ultimate tedy využijeme *rychlostní vytrvalost*. Rychlost využijeme jak reakční (start za diskem), tak akční (sprint na delší vzdálenosti). Fyzickou připravenost je třeba neustále zlepšovat, hlavně v přípravných obdobích (zima, jaro). Na vrcholné úrovni fyzické předpoklady často převládají nad dovednostmi s diskem samotným.

Kvůli typu náročnosti frisbee ultimate je v tréninku doporučováno běhání kratších úseků pod velkou intenzitou s vysokým opakováním. Velmi účinným je například člunkový běh, pyramida, různé krátké úseky se změnou směru. Do tréninku se doporučují různá průpravná cvičení jako je například „žebřík, kuželíky“. Této problematice ve frisbee ultimate se věnuje například Tim Morril se svým programem MorrilPerformance.

Podstatnou součástí je *silová příprava*. Síla dolních končetin jde ruku v ruce s rychlostí a dynamikou pohybů dolních končetin. Proto se většina hráčů frisbee ultimate této schopnosti věnuje. Při tréninku silových schopností se zaměřujeme na využití izometrické síly, izotonické síly a také metody plyometrického tréninku.

Důležitou součástí ve frisbee ultimate je obratnost. *„Koordinační (obratnostní) schopnosti se obvykle charakterizují jako schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti, někdy se sem zařazuje i schopnost učit se rychle novým pohybům. Ve specifické podobě jsou koordinační schopnosti důležitým předpokladem tvorby a zdokonalování sportovních dovedností“.* (Dovalil, Perič 2010, s. 56) Obratnost využijeme v souhře pohybů při odhozu ale i při samotném pohybu na hřišti. Čím obratnější hráč, tím lépe pro tým. Takový člen týmu dokáže rychleji pivotovat a odhodit disk, změnit směr běhu, uvolnit se protihráči, vyskočit do výšky pro disk atd.

K zjištění připravenosti hráčů frisbee ultimate slouží celá řada testů. Z pravidla se ve frisbee ultimate využívají standardizované testy jako je Cooper test, člunkový test (6x10m), Eurofit test atd. Testování probíhá zpravidla před začátkem přípravného období a těsně před závodním obdobím, aby mohli trenéři zjistit posun a fyzickou připravenost svých svěřenců. Výsledky testů poté trenéři mohou brát jako podklad při výběru hráčů do týmu nebo do rozložení obranných a útočných formací. (Kupr, 2010)

Ve frisbee ultimate se uplatní hráči s různou konstitucí těla - výška, váha. Nepatrnou výhodou je být vyšší. Nicméně malí hráči jsou naopak většinou hbití a dokáží se uvolnit na malém prostoru (hrají z pravidla na pozici „handler“). Z mých zkušeností trenéra hrají menší hráči spíše v obranné lajně. Naopak vysokí hráči jsou určeni v útočné lajně k chytáním bodů v soupeřově zóně.

3.13 Útočné taktiky

„Útočná taktika je způsob sportovního boje, který úspěšným řešením soutěžní situace vede k dosažení vysokého sportovního výkonu a vítězství nad soupeřem, případně co nejlepšího umístění v soutěži.“ (Dovalil, Perič 2010, s. 79) Ve frisbee ultimate jde o to, aby tým na

konci zápasu dosáhl vyššího počtu bodů, než má soupeř. K tomu lze využít mnoho taktik. Ve frisbee ultimate se využívá především třech útočných taktik. Jsou to: *příčná lajna*, *horizontální lajna*, *krátká lajna*. Týmy na vysoké úrovni jsou tyto taktiky připravené využít a změnit podle toho, jak se zápas vyvíjí. Každý tým má však svůj osobitý styl a snaží se využít svých silných dovedností a schopností k překonání soupeře. Pomocí útočných taktik také reagují na soupeře.

Taktika týmu může být odvozena od: (Parinella, Zaslow 2004)

- typologie hráčů
- povětrnostních podmínek
- typu soupeře
- dovedností hráčů v týmu
- důležitosti utkání
- typologie hráčů soupeře.

3.13.1 Hráčské pozice ve hře frisbee ultimate

a) Handler (neboli rozehrávač)

Handler by měl být velmi dobrý házeč. Má za úkol rozehrávat herní situace a v případě vysokého napočítání rozehrát dump a swing. Z hlediska fyziologických předpokladů by měl být velice mrštným hráčem, který je schopný se uvolnit na malém prostoru. Měl by ovládat všechny hody, nejenom ty na krátkou vzdálenost, ale i dlouhé hody. Dále by měl zvládat prohazovat markera za záda, tedy do zavřené strany tzv. break.

b) Cutter (neboli nabíhač)

Nabíhač by měl být rychlým hráčem, který dobře vnímá prostor. Výhodou je být vysoký, aby ohrožoval obranu na dlouhými hody. Musí umět perfektně chytat disk. A to nejen oběma rukama, ale i jednou rukou – ve výskoku, v rybě atd. Cutter naběhá daleko delší vzdálenosti než hráč na pozici handler. Měl by být vybaven velkým fyzickým fondem.

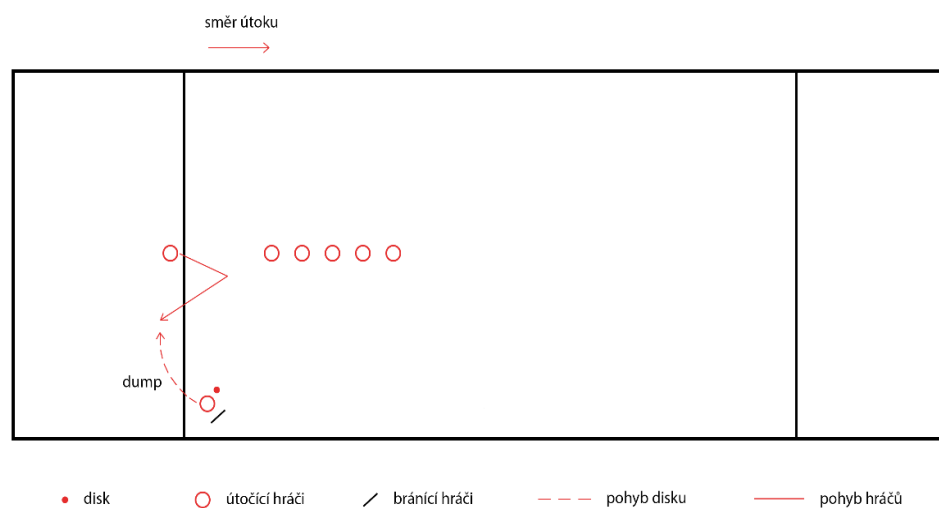
3.13.2 Dump a swing

Dump a swing je slovní spojení, které je nutné vysvětlit předtím, než začnu s popisováním a vysvětlováním různých taktik. Dump a swing využijeme při všech typech útočných taktik. Tyto herní situace mohou existovat i samostatně, nicméně je nejúčinnější, pokud se na hřišti zahraje dump a poté ihned následuje swing.

Dump je přihrávka na úroveň, nebo dokonce za úroveň hráče s diskem. Používá se buď jako rychlá rozehrávka od postranní čáry. Nebo, a to především, jako rozehrávka při vysokém počítání.

Pokud má hráč s diskem vysoké počítání od markera, napivotuje směrem k hráči stojícím na dumpu a začíná s ním hrát. Dumper se mu musí v krátkém čase a na poměrně malém prostoru uvolnit. Pokud se dumper uvolní a dostane přihrávku, počítání je znovu od nuly. Přihrávku na dump se snažíme směřovat co nejvíce do středu hřiště. Dump by neměl disk dlouho držet v ruce, nejúčinnější je, pokud dump odehraje disk ihned na návaznou přihrávku - tzv. swing. (Parinella, Zaslow 2004) (viz Obr. 17).

Obr. č. 17: Postavení dumpu



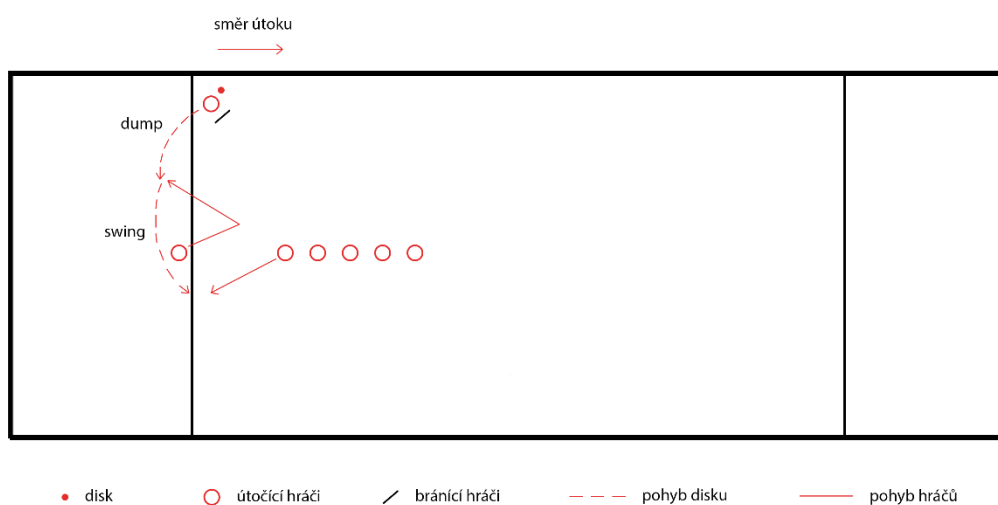
Zdroj: vlastní

Swing je návazná přihrávka, která přichází po dumpu. Swing je přihrávka do šířky, dokonce můžeme pomocí swingu přenést disk na druhou stranu hřiště. Swing se používá k rychlému přenesení hry na druhou stranu hřiště (viz Obr. 18).

Swing je často směřován do zavřené strany, obrana se tím dostává do nevýhodného postavení a útok se může vést zavřenou stranou.

Dump a swing je doménou především handlerů. Důležité je náběh na swing správně načasovat. Hráč hrající swing by neměl být v prostoru, kam má směřovat přihrávka moc brzy, nebo naopak moc pozdě. (Veselý, Filandr 2007)

Obr. č. 18: Dump a swing

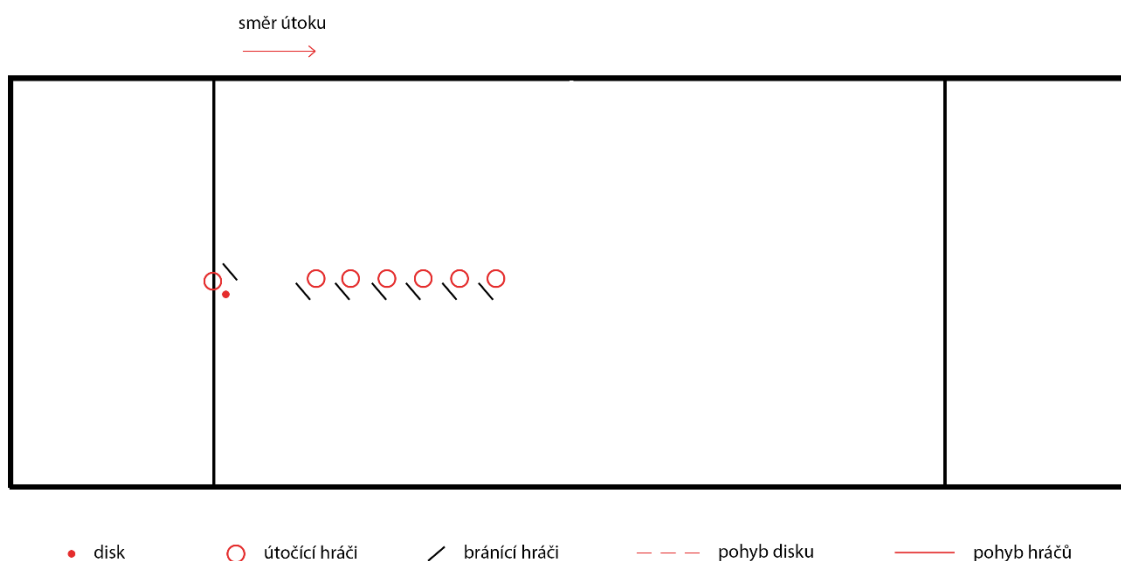


Zdroj: vlastní

3.13.3 Vertikální lajna

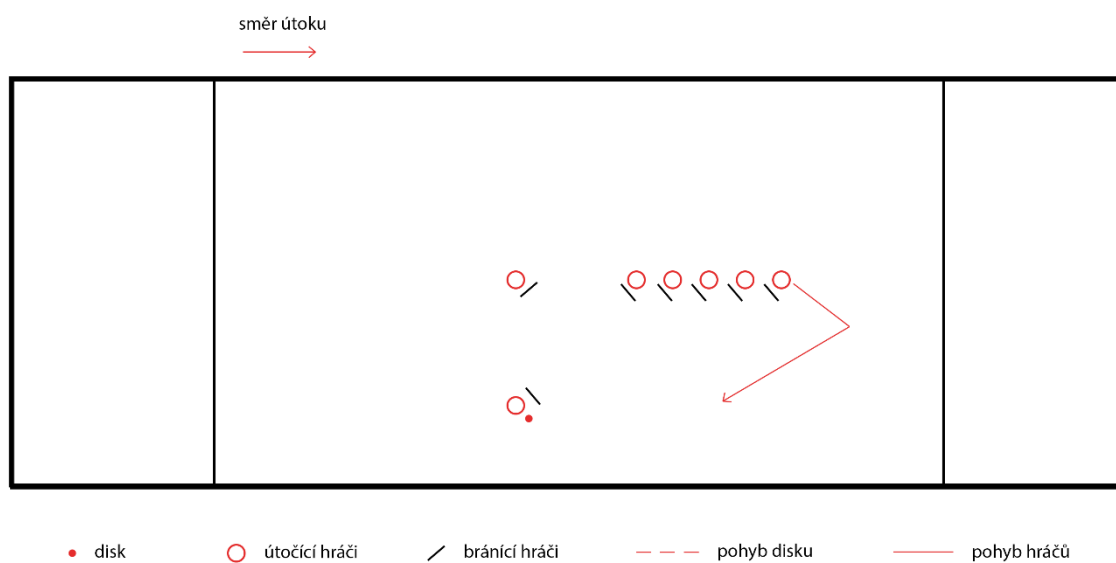
Jednou z nejzákladnějších taktik vůbec je vertikální lajna. Z názvu je zřejmé, v jakém základním rozestavení se hráči nacházejí (viz Obr. 19) Při této útočné taktice se využívá celá šířka hřiště, jelikož jsou všichni hráči postaveni uprostřed hřiště a nabíhají šikmo do stran. Handler s diskem stojí cca 10–15 metrů od prvního hráče tvořícího vertikální lajnu. (Parinella, Zaslow 2004) S posunutím disku blíž soupeřově zóně se musí posunout i celá lajna (viz Obr. 20). To platí i naopak, pokud se útočící tým s diskem posouvá zpět, směrem ke své zóně, lajna na to reaguje a posouvá směrem ke své zóně.

Obr. č. 19: Vertikální lajna



Zdroj: vlastní

Obr. č. 20: Posunutí vertikální lajny

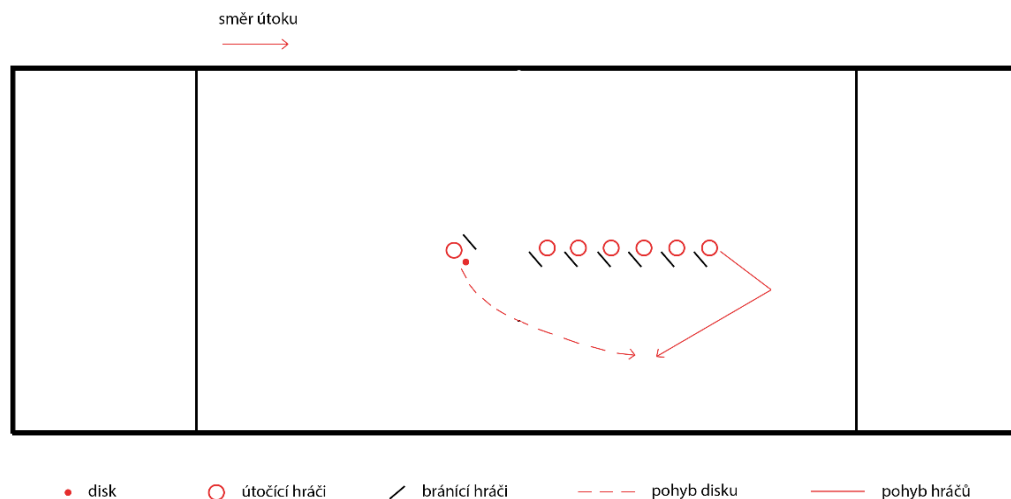


Zdroj: vlastní

První náběh patří nabíhajícím hráčům v poli, tzn. nejvzdálenějšímu hráči postaveném v lajně od disku. Primárně se snaží svým náběhem naběhnout do otevřené strany, buď směrem k disku, nebo směrem od disku na dlouhou přihrádku. Pokud se povede první

přihrávka vpřed, sune se celá lajna spolu s rozehrávajícím handlerem vpřed k soupeřově zóně (viz Obr. 21).

Obr. č. 21: Posunutí lajny směrem k soupeřově zóně

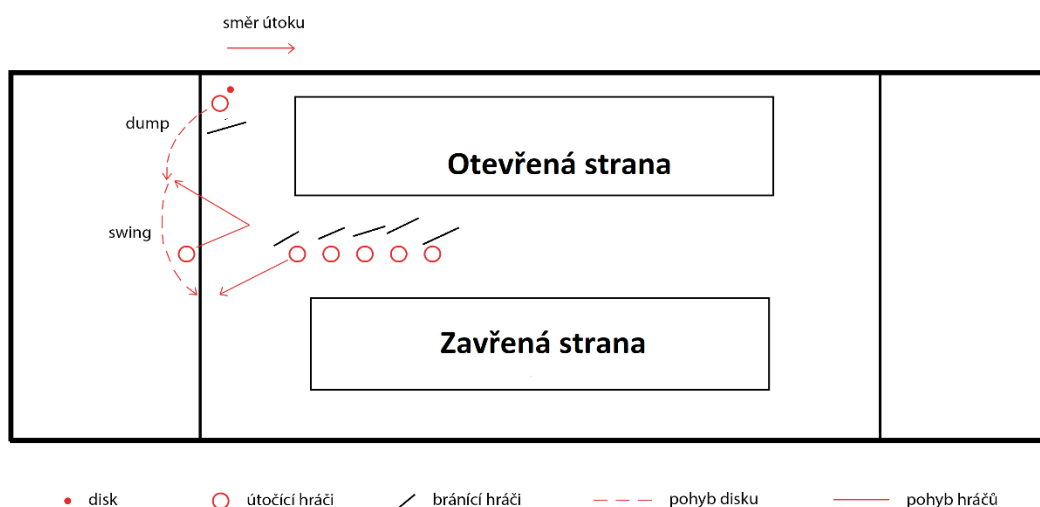


Zdroj: vlastní

Velká většina náběhů v tomto druhu útoku nabíhá směrem k disku (směrem od koncové zóny soupeře k disku). Je však nesmírně důležité naučit hráče nabíhat směrem od disku pro dlouhé přihrávky a do stran. Pokud totiž obrana zjistí, že hráči nabíhají pouze proti disku, uzpůsobí tomu obranu. Hráčům by se poté náběh k disku stal takřka neproveditelným. Pokud nabíhající hráč disk nedostane, je důležité co nejrychleji vyčistit prostor, kam nabíhal a umožnit náběhy spoluhráčům. Po něm totiž přichází další náběh, který je často do stejného prostoru. Pokud by první náběh zůstal na místě, uzavírá možnost pro druhý náběh. Náběh se buď vrací zpátky do středu hřiště (=lajny), nebo vyběhne pro dlouhou přihrávku a zkusí dostat disk nebo alespoň vytvořit nebezpečnou situaci pro obranu. (Splítek, 2014)

Pokud je tým dobře a na těсно bráněn a přihrávky dopředu nejsou vždy možné, je zapotřebí hrát zahrát dump a swing (viz kapitola 3.12.2 Dump a swing). S pomocí dumpu a swingu se disk přenese na opačnou stranu hřiště, kde útočící tým může využít zavřené strany a špatného postavení bránících hráčů a vést útok přes zavřenou stranu (viz obr. 22).

Obr. č. 22: Přenesení disku do zavřené strany a využití zavřené strany



Zdroj: vlastní

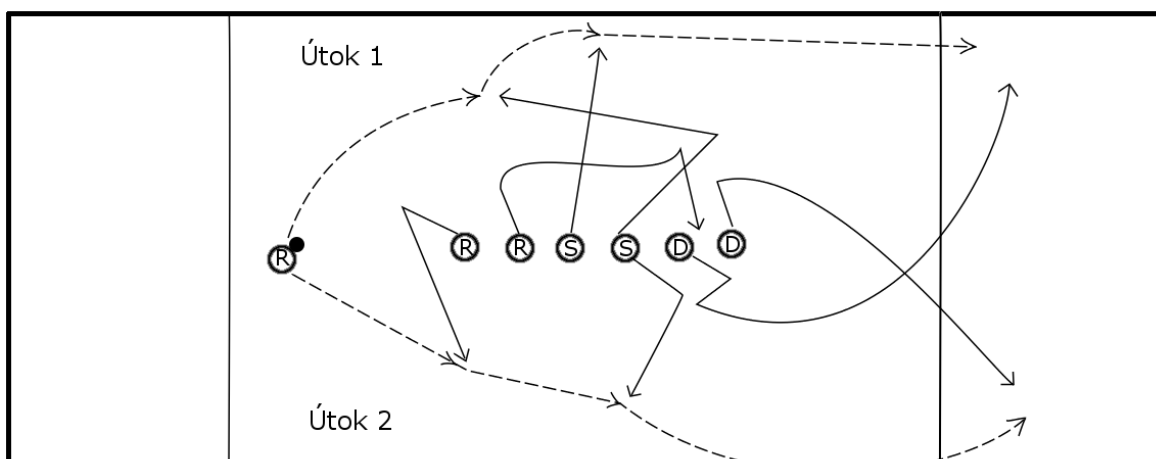
Pro vedení útoku zavřenou stranou je nutné, aby v tomto útočném rozestavení byli hráči připraveni hrát do *zavřené strany* a tím přenášet disk z jedné strany hřiště na druhou. Důležitou dovedností, kterou hráči k hraní této útočné taktiky potřebují, je tzv. break markera (prohodit disk za záda markera). (Splítek, 2014)

Neméně důležitou součástí útoku je načasování náběhů. Po prvním náběhu z pole, který nemusí být vždy úspěšný, následuje další náběh. Zpravidla se stihnou dva náběhy z pole a poté už má hráč s diskem vysoké počítání. Pokud ani druhý náběh není úspěšný, musí disk rozehrát handleri. Na rozehrávku handlerů navazují náběhy z pole.

Vertikální lajnou se útočí do zóny soupeře a v bezprostřední blízkosti soupeřovy zóny. Z toho důvodu každý tým tuto taktiku ovládá a je připraven ji hrát.

Na příkladu obrázku 23 můžeme sledovat příklady útoků ve vertikální lajně. Útok je veden buď pravou nebo levou stranou hřiště.

Obr. č. 23: Schéma různých náběhů ve vertikální lajně



Zdroj: vlastní

Útok 1 – začíná náběhem *středa*, na něj navazuje druhý *střed*, který posílá přihrávku *dlouhému* do *koncové zóny* soupeře. Všimněte si náběhu 3. *rozehrávače* – jakmile zjistí, že na první nahrávku již navazuje *střed*, pokračuje dál směrem k *zóně*. Když zjistí, že i tam už někdo nabíhá, vrací se do *lajny*, aby se nepletl.

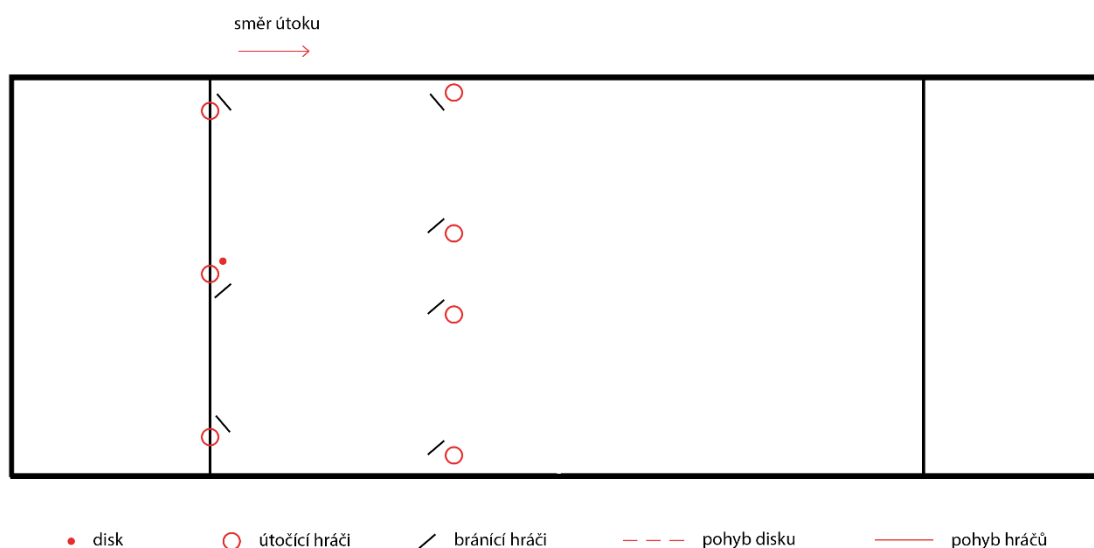
Útok 2 – začíná od *rozehrávače*, přes *středa* na *dlouhého*.

3.13.4 Horizontální lajna

Hráči jsou v této taktice rozděleni na handlery a nabíhající hráče. Tři hráči hrají na pozici handler a jsou rozmístěni horizontálně od sebe. Zbylí čtyři hráči hrají na pozici nabíhače a jsou také rozmístěni v celé šířce hřiště (viz Obr. 24).

Nabíhači stojí od handlerů cca 8-10 metrů. Neměli by stát od handlerů daleko, to by si sami znemožnili házet dlouhé přihrávky a usnadnili by obranu dlouhých hodů obranným hráčům. Nesmí ale také stát moc blízko handlerům. To by si znemožnili náběh k handlerům na krátkou přihrávku. Nabíhající hráči tedy musí stát v takové vzdálenosti, aby obránci nevěděli, zda poběží na dlouhou přihrávku, nebo pro přihrávku na krátko k disku. V tomto ideálním rozestavení se začíná nabíhat.

Obr. č. 24: Rozestavení hráčů ve horizontální lajně

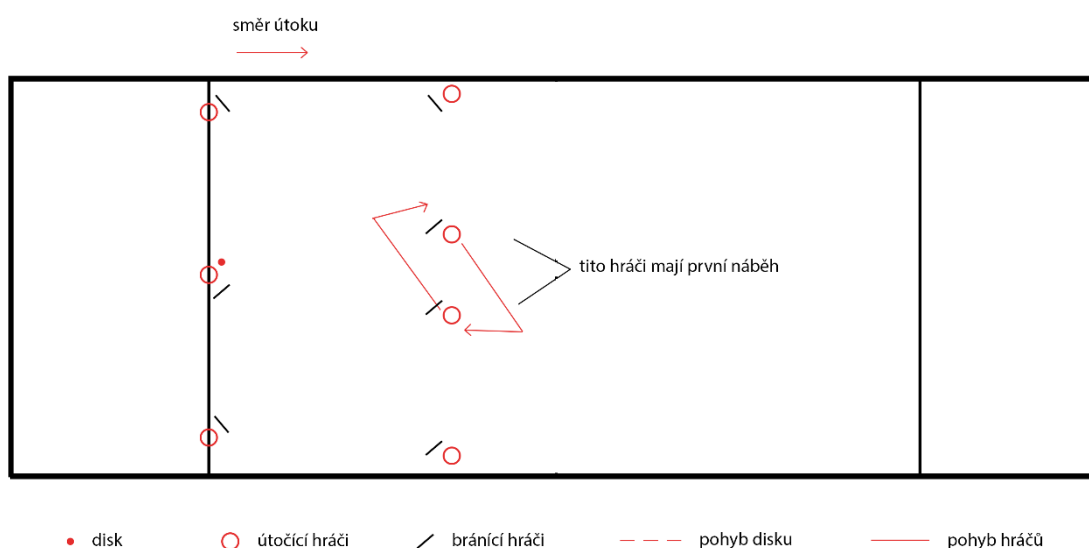


Zdroj: vlastní

V horizontální lajně začínají nabíhat většinou dva útočící hráči. Ti spolu musí spolupracovat, aby si nenabíhali do stejných prostorů. Začínají většinou hráči stojící uprostřed. Ti mají řadu možností, jakým způsobem začnou nabíhat. Jeden ze způsobů můžeme vidět na obrázku 25. Další možností je nabíhat stranově obráceně. Pokud se povede rozehrávka vpřed, zkouší na ni navázat náběhem hráč, který vybíhal v prvních náběžích. Druhý návazný hráč směřuje náběh buď k disku, nebo od disku na dlouhou příhrávku. Pokud je útočník v nevýhodné pozici a svým náběhem se neuvolní, začínají nabíhat hráči stojící v horizontální lajně z kraje. Různé možnosti náběhů a dalších návazných náběhů, viz Obr. 26. (Parinella, Zaslow 2004)

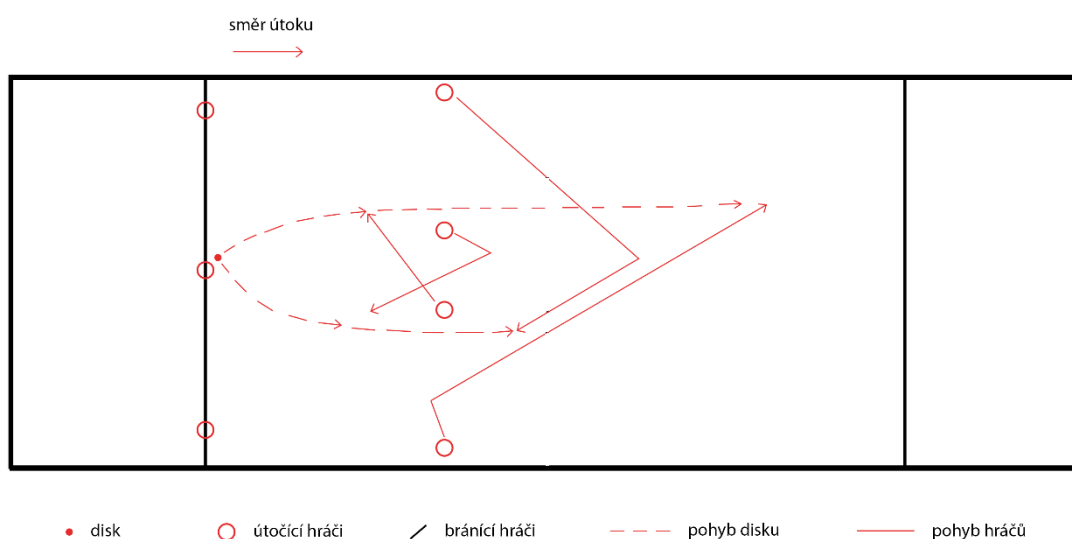
Principem horizontální lajny je přihrávat disk co nejvíce dopředu, k soupeřově zóně. Pokud se tým rozhodne hrát z tohoto rozestavení, měli by být hráči zdatní v házení dlouhých hodů. Rozestavení hráčů v poli k tomu přímo vybízí. Pokud jsou útočící hráči pokryti a není možná přihrávka vpřed, disk by měli rozehrát handleři. Zde není tak potřebné jako ve vertikální lajně rozehrát pomocí dump a swingu. Důležitější je držet disk co nejvíce uprostřed hřiště. Pokud disk útočící tým drží co nejvíce uprostřed hřiště, nabíhači mají daleko větší prostor, kam nabíhat.

Obr. č. 25: Možnost rozehrání v horizontální lajně



Zdroj: vlastní

Obr. č. 26: Možnosti prvních náběhů a následných náběhů



Zdroj: vlastní

Pokud útok postupuje s diskem vpřed, musí horizontální lajna postupovat také vpřed. Handleri jsou rozmístěni stále na úrovni disku. Horizontální lajna by si neustále měla držet cca 8-10 metrů od handlerů. Když se útočící tým dostane za půlku hřiště, přechází útok z horizontální lajny do lajny vertikální. Taktika útoku se v této taktice změní v průběhu bodu.

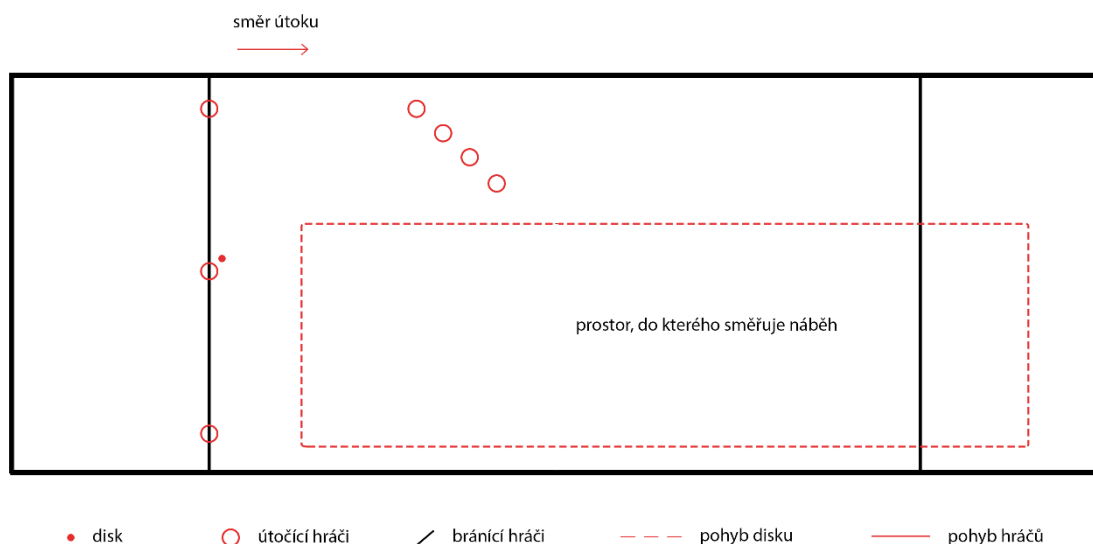
Když tým rozehrává v horizontální lajně od kraje hřiště, snaží se disk dostat do středu, kde je daleko víc možností pro nabíhače kam naběhnout.

Pro obranu je velice složité, pokud útočící hráči střídají pozice: handler/ nabíhač. Obránci se nepřizpůsobí útočícímu hráči a musí bránit po celém hřišti. Obránci nedokáží předvídat, kam útočící hráč poběží, zda pro přihrávku k disku nebo pro dlouhou přihrávku.

3.13.5 Krátká lajna

Hráči v krátké lajně jsou podobně jako v horizontální rozdělení na handlery/ nabíhače. Handleri stojí ve stejném rozmístění jako v horizontální lajně. Nabíhači se před bodem dohodnou, z jaké strany hřiště budou útočit. Postaví lajnu na jedné straně hřiště v naklonění 45° (viz Obr. 27). (Parinella, Zaslow 2004) Podobně jako v horizontální lajně musí být všichni hráči připraveni házet dlouhé hody. Postavení hráčů v prostoru vybízí k nabíhání pro dlouhé hody.

Obr. č. 27: Postavení útočících hráčů v krátké lajně



Zdroj: vlastní

Podobně jako v horizontální lajně se útočící tým snaží disk držet uprostřed. Z nabíhačů nabíhá jeden útočící hráč z lajny. Pověšinou je to jeden ze dvou na hrotu stojící lajny. To, kdo bude vybíhat a v jakém pořadí si určuje tým bezprostředně před začátkem každého bodu. Pokud je první náběh úspěšný, následuje druhý určený nabíhající hráč. Pokud náběhy z pole úspěšné nejsou, rozehrávají hru handleri. Na handlerskou rozehrávku následují další náběhy z pole.

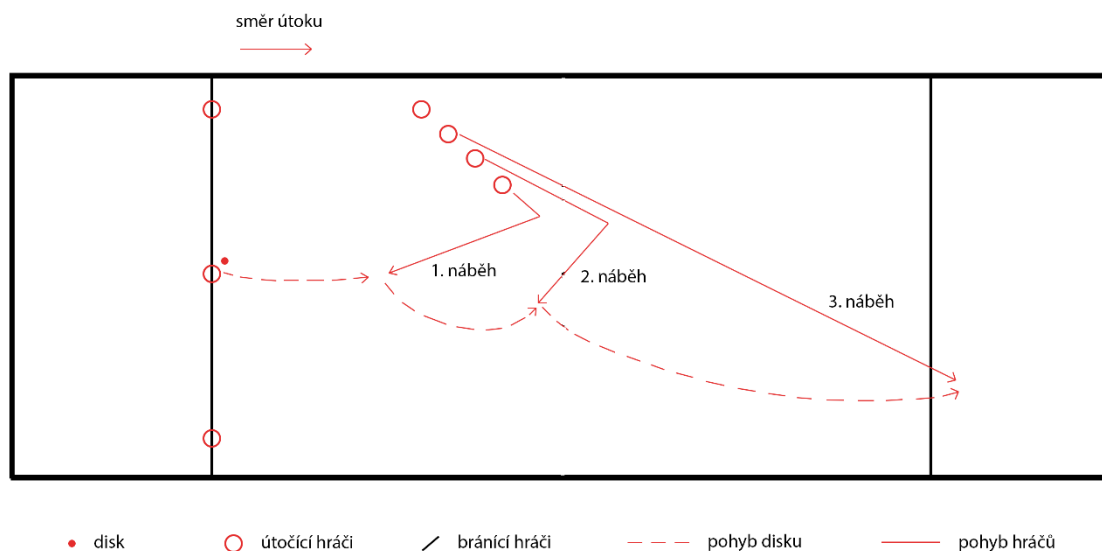
Principem krátké lajny je schopnost uvolnit se do poměrně velkého prostoru. Tím, že je lajna postavena na jedné straně hřiště, vzniká pro nabíhajícího velký prostor, kam nabíhat (viz Obr. 27). Další nutnou dovedností pro tuto taktiku je uvolnění se v prostoru jeden na

jednoho. Základním předpokladem, aby se útočící hráč uvolnil jeden na jednoho je jeho obratnost a rychlost. Dalším předpokladem je spolupráce s ostatními hráči, především s hráči stojícími v krátké lajně. Ti by neměli svým postavením překážet nabíhajícímu útočníkovi. Vedle toho by pro něj měli tvořit co největší prostor, kam nabíhat. Dalším z důvodů, aby byla lajna správně postavena, je odlákání obránců. Pokud by lajna nebyla postavena správně, dává prostor obráncům, kteří brání stojící hráče v krátké lajně zkusit zabránit na poslední chvíli náběhu prvního útočníka.

Pokud se nabíhající hráč z pole neuvolní, nezůstává v prostoru, naopak se snaží dalším svým náběhem na opačnou stranu prostor vyčistit a popřípadě vytvořit další příležitost pro přihrávku. Do prostoru odkud odbíhal, může následovat další určený náběh z krátké lajny.

Na obrázku 28 je demonstrován ideální útok v krátké lajně. Náběhy by měly být na sobě navázané, sehrané. Následný náběh, který navazuje na předchozí by měl být připravený tak, aby útočící hráč, který chytá disk byl v náběhu do volného prostoru a mohl dostat přihrávku. Hra poté nevázne, disk útočníci nedrží dlouho v ruce a pokračuje plynule vpřed. Návaznost úspěšných útočných náběhů způsobuje obraně největší problémy.

Obr. č. 28: Základní náběhy v krátké lajně



Zdroj: vlastní

Pokud je útočící tým úspěšný v postupu vpřed, za polovinou hřiště přechází do vertikální lajny. Vertikální lajnou útočí před zónou a do zóny.

3.13.6 Split stack

Je taktikou, která není týmy tak často používána. Split stack svým postavením útočících hráčů kombinuje horizontální lajnu s krátkou lajnou. Tři handleři stojí rozestaveni stejně jako v krátké a horizontální lajně přes celé hřiště. Pole pro nabíhače je rozděleno na hot/cold stranu. V hot straně se nacházejí dva nabíhači, kteří mají za úkol první náběhy. Stojí v postavení stejném jako je horizontální lajna, cca 8-9 metrů od handlerů. Zbylí dva nabíhači stojí v cold straně, v postavení jako je krátká lajna, tedy na straně v úhlu 45°.

Zásadní je spolupráce prvních dvou nabíhajících v hot straně. Ti by měli spolupracovat. Neměli by oba nabíhat do stejných prostorů a dělat jeden druhému prostor kam nabíhat. Pokud by se stalo, že se prvními náběhy hráči neuvolní, navazují náběhy z krátké lajny ze strany hřiště, popřípadě rozehrávka handlerů.

Handleři by se měli snažit držet disk co nejvíce uprostřed hřiště, popřípadě v hot straně. Rozehrávají systémem dump a swing.

Důležitá je spolupráce nabíhajících hráčů. Ti by na sebe měli navazovat tak, aby se disk nedržel dlouho na jednom místě. Pokud se hráč v hot straně neuvolní, zkouší náběh opačným směrem (dlouhá – krátká přihrávka). Pokud se ani tehdy neuvolní, čistí prostor do cold strany. Z cold strany ho nahradí další útočník. Ten začíná svůj náběh na opačnou stranu než druhý nabíhající hráč v hot straně.

Pokud je útok úspěšný v postupu vpřed, přechází do postavení vertikální lajny, kterou útočí do zóny.

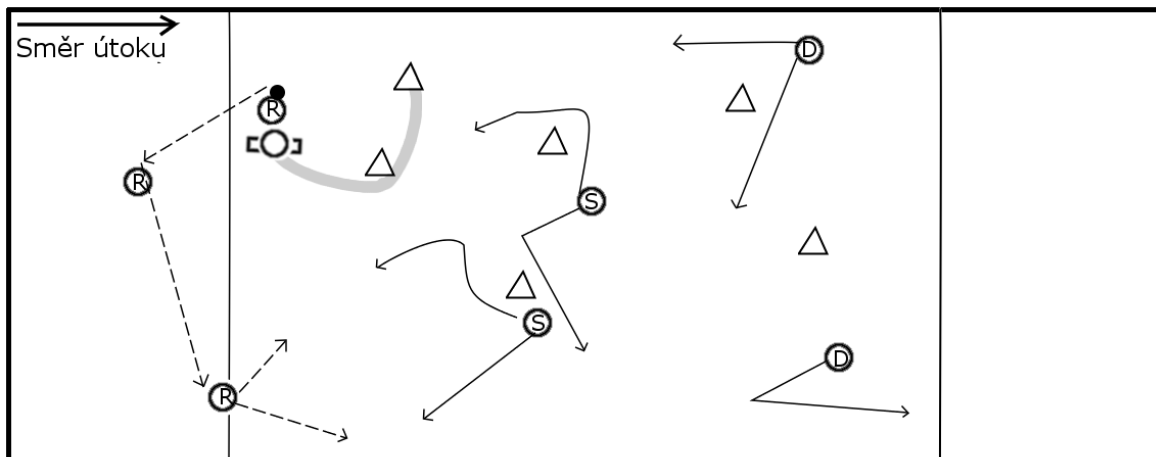
3.13.7 Útok proti zónové obraně

Nejdůležitější je, aby útok co nejdříve rozeznal, že je bráněn zónově. To je prvním z atributů, k úspěšnému zvládnutí útoku proti zónové obraně. Typů zónových obran existuje velká řada. Mohli bychom dokonce říct, že co tým, to jiná zónová obrana.

Principem útoku proti zónové obraně je nezmatkovat a být trpělivý. Při útoku proti zónové obraně mají disk častěji handleři a přenášejí hru z jedné strany hřiště na druhý dump a swing. Handleři musí být připraveni, že bod bude trvat delší dobu a bude za potřeby daleko víc přihrávek. Disk by se neměl nikde držet na vysoké počítání, naopak by se měl hýbat. Pokud se disk v útoku proti zónové obraně hýbe, nenutí handlers k složitým hodům. Handleři nerozehrávají disk pouze do stran, měli by hledat skulinky, kudy by mohli prohodit disk vpřed.

Úkolem nabíhačů je nabíhat do volných míst na hřišti. Jeden útočící hráč by měl být na dlouhé, zbylí hráči by měli nabíhat do volných prostorů, popřípadě k handlerům a pomoci jim s rozehrávkou. Příklad rozestavení a možných náběhů v útoku proti zónové obraně viz obr. 29.

Obr. č. 29: Útok proti zónové obraně



Zdroj: (Veselý, Filandr)

4 Hypotézy

Hypotézy jsou zformulovány a vychází z problémů a cílů uvedených v kapitole 2.

Stanovení těchto hypotéz vychází z odborné literatury, internetových zdrojů a z vlastních zkušeností.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že zastoupení jednotlivých typů útočných taktik bude téměř totožné. Nebude se lišit o 10 % v jednotlivých kategoriích.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že nejdéle potřebný čas na úspěšné zakončení bude potřebovat kategorie WOMEN, a to minimálně o 12 sekund více než nejrychleji skórující kategorie OPEN.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že neúspěšnější kategorií bude kategorie MIXED, a to o 20 % úspěšnější než nejméně úspěšná kategorie WOMEN.

Hypotéza č. 4.: Předpokládám, že nejvíce přihrávek pro úspěšný bod bude potřebovat kategorie WOMEN a to 14, naopak nejméně potřebných přihrávek předpokládám v kategorii OPEN a to 8.

Hypotéza č. 5.: Předpokládám, že nejvíce ztrát disku bude v kategorii WOMEN a to v průměru 3 na odehraný bod, naopak nejméně ztrát disku za bod bude mít kategorie OPEN a to 1 ztrátu disku za bod.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že hra postupným útokem bude zastoupena nejvíce v kategorii WOMEN a to v 70 % útoků.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že využití mužů v zakončení bodu v MIXED kategorii bude o 50 % vyšší než využití žen.

5 Metody a postupy práce

Ve výzkumné části mé diplomové práce jsem analyzoval zápasy z Mistrovství Evropy národů, které se konalo v dánské Kodani v roce 2015. Pro analyzovaný vzorek jsem vybral 5 nejlépe umístěných národních týmů v jednotlivých kategoriích. Hlavní složkou bylo pozorování videozáznamů, dále pak zapisování do záznamových archů a grafický i slovní popis sledovaných ukazatelů a činností. Jedná se o kvalitativní výzkum, který zjišťuje zastoupení typů útoků, potřebný čas k zakončení, úspěšnost jednotlivých útoků, počet přihrávek potřebný k zakončení, průměrné ztráty disku po dobu jednoho bodu v jednotlivých kategoriích.

Metody, které jsem ve výzkumu použil:

- **metoda pozorování**
- **metoda srovnávání**

5.1 Metoda pozorování

Pozorování znamená sledování činnosti lidí, záznam (registrace nebo popis) této činnosti, její analýzu a vyhodnocení. Při kvantitativně orientovaném výzkumu pozorovatel už před začátkem pozorování ví přesně, co a jak bude pozorovat. Stanovil si druhy jevů, na které své pozorování zaměří. Tento způsob pozorování se nazývá strukturované pozorování. Název naznačuje, že pozorovatel strukturuje

rozčleňuje pozorovanou realitu na předem stanovené kategorie. Pozorovatel má už před začátkem výzkumu připravený pozorovací arch, do kterého zaznamenává své pozorování. Pozorovací arch může mít různé podoby. (Gavora, 2000)

Tato metoda je pro moji práci stěžejní a použil jsem ji k výzkumu útočných taktik ve frisbee ultimate.

5.2 Metoda srovnávání

Též metoda komparativní či metoda komparační – pojem používaný pro výzkumný přístup, systém, proces i dílčí postup postavený na principu komparace. Pro srovnávání je důležité, aby jevy, které srovnáváme, měly stejnou náplň, položky a obsah. (Linhart, Vodáková 2017)

Metoda srovnávání mi pomohla docílit srovnání údajů typů útoků ve frisbee ultimate.

6 Výzkumná část

6.1 Použitý výzkumný vzorek

Pro výzkum bylo použito 15 utkání z Mistrovství Evropy národů konaného v Dánské Kodani v roce 2015. Videá jsou dostupná z kanálu youtube.com. Z každé kategorie bylo shlédnuto 5 zápasů.

Sledovaný vzorek nebyl vybrán náhodně. Z důvodu kvality a nejlepších možných výsledků jsem si jako kritérium výběru stanovil umístění týmu do 5. místa na ME národů.

- OPEN: Velká Británie, Německo, Francie, Belgie, Itálie
- WOMEN: Finsko, Švýcarsko, Itálie, Německo, Velká Británie.
- MIXED: Velká Británie, Irsko, Francie, Česká republika, Belgie

6.2 Popis výzkumu

V rámci empirické části své diplomové práce jsem sledoval zápasy z Mistrovství Evropy národů 2015. V práci jsem se zaměřil na útočnou fázi hry v jednotlivých kategoriích. Je nutné říci, že jsem sledoval pouze útoky jednotlivých týmů, ne útoky hrané po obraně soupeře. Důvodem je nasazování kvalitnějších a zkušenějších hráčů a hráček do útočné lajny.

Má pozornost byla upřena především k využívání jednotlivých útočných taktik, které se v jednotlivých kategoriích hrají a jejich úspěšnost. V kategorii MIXED jsem vedle úspěšnosti jednotlivých taktik sledoval využití hráček na hřišti. Jednotlivé útoky jsem zaznamenával do záznamových archů, ze kterých jsem následně tvořil statistiku. Jednotlivé výsledky jsem poté porovnával mezi kategoriemi. Záznamové archy jsou součástí přílohy.

U útočných akcí jsem sledoval:

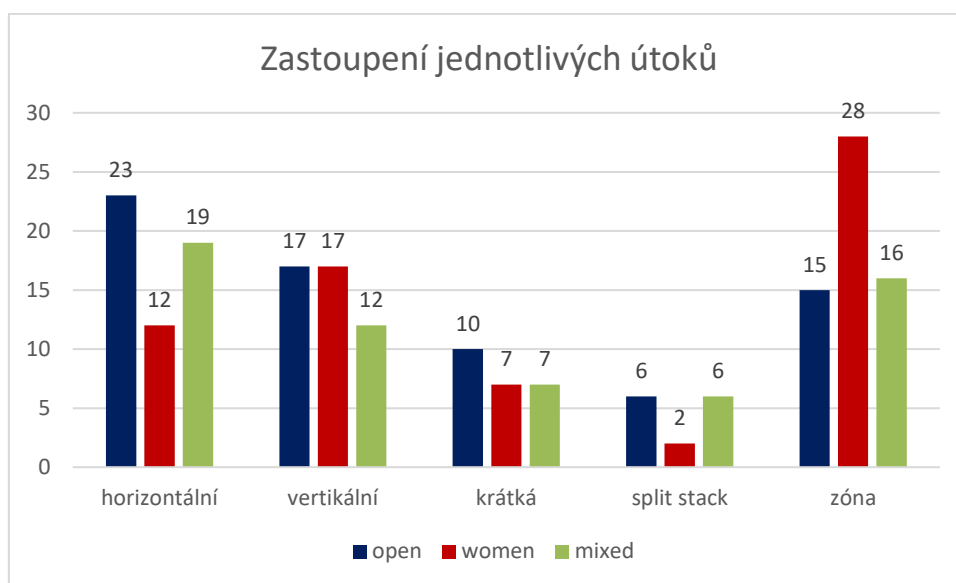
- zastoupení jednotlivých typů útoku v každé kategorii
- potřebnou časovou délku k zakončení útoku v jednotlivé kategorii
- úspěšnost útoku v jednotlivé kategorii
- počet přihrávek potřebných k zakončení bodu v jednotlivé kategorii
- jaký je průměrný počet ztrát disků v jednotlivé kategorii

6.3 Výsledky výzkumu

6.3.1 Vyhodnocení zastoupení jednotlivých útočných taktik v jednotlivých kategoriích

V teoretické části práce jsem popisoval jednotlivé útočné taktiky, které se hrají ve frisbee ultimate. V rámci sledování jsem potvrdil popisované útočné taktiky. Jiné taktiky, než jsem popisoval se ve hře neobjevily.

Graf 1: Zastoupení útoků



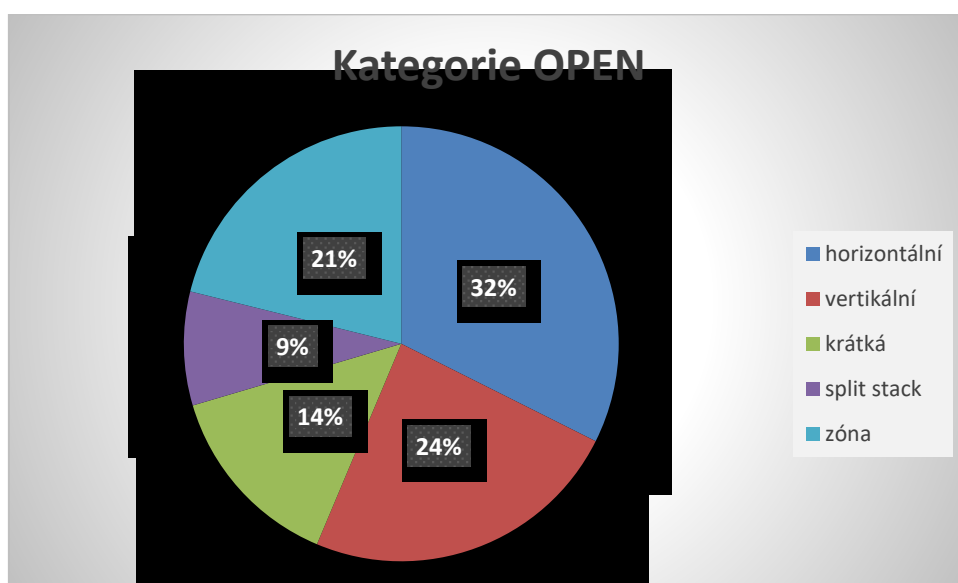
Zdroj: vlastní

Z grafu 1 můžeme vyčíst, že nejhranější taktikou v kategorii OPEN je horizontální lajna. V kategorii WOMEN je patrné, že nejhranější taktikou je hra proti zónové obraně. V kategorii MIXED je ve hře nejvíce zastoupena taktika horizontální lajna. Ze získaných dat můžeme určit, že taktika slip stack je ve všech kategoriích nejméně hranou taktikou. Hra proti zónové obraně je výrazně zastoupena v kategorii WOMEN oproti kategoriím OPEN i MIXED.

Z výsledků je vidět, že každá kategorie využívá svých předností. Například v kategorii OPEN je nejpoužívanější taktikou horizontální lajna, domnívám se že z důvodu dobrého postavení útočících hráčů pro dlouhé body, které pro mužskou kategorii nejsou tolik složité.

V kategorii WOMEN byla nejvíce využívána hra proti zónové obraně. Tato obrana nutí hrát ženy dlouhé body s velkým množstvím přihrávek. Při velkém množství přihrávek hrozí zejména v kategorii WOMEN chyba (turnover).

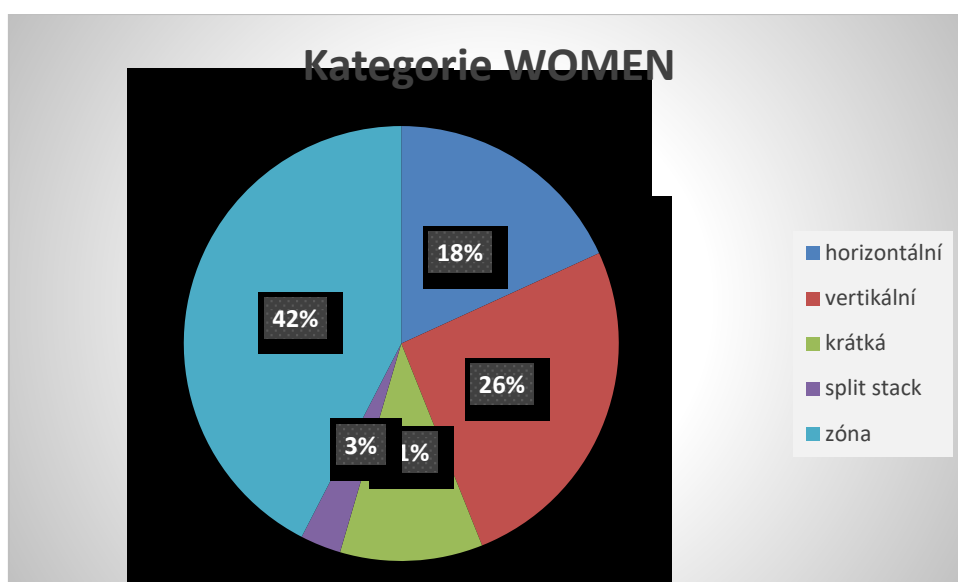
Graf 2: Zastoupení útočných taktik v kategorii OPEN



Zdroj: vlastní

V kategorii OPEN bylo vyzkoumáno, že horizontální lajna je procentuálně zastoupena z 32 %. Podobný výsledek zaznamenaly útoky vertikální lajny a hra proti zónové obraně. Ve 14 % se OPEN týmy uchylují ke hře krátké lajny a pouze v 9 % k útočné taktice split stack.

Graf 3: Zastoupení útočných taktik v kategorii WOMEN

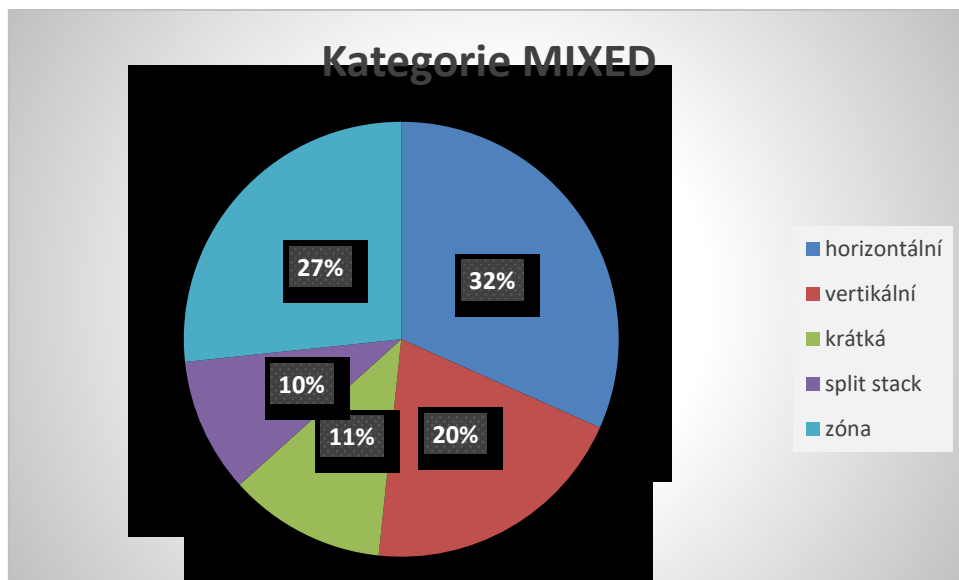


Zdroj: vlastní

V kategorii WOMEN je výrazně nejhranější taktikou hra proti zónové obraně, a to ve 42 % případů. Dále bylo zjištěno, že druhým nejpočetnějším útokem je hra vertikální lajnou.

Zajímavým ukazatelem je, že kategorie WOMEN téměř nevyužívá útočnou taktiku split stack.

Graf 4: Zastoupení útočných taktik v kategorii MIXED

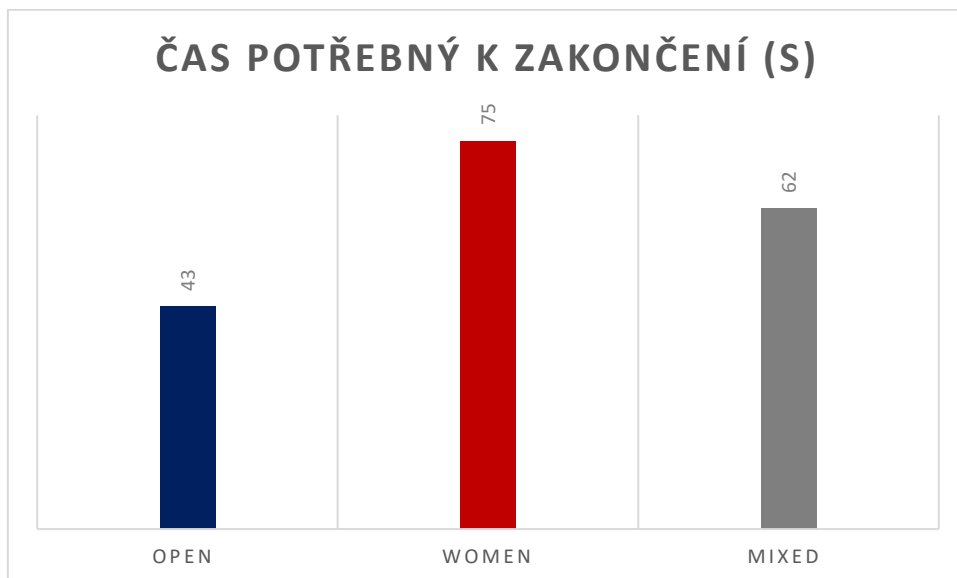


Zdroj: vlastní

Z grafu 4 můžeme určit, že tři nejvíce hrané taktiky v kategorii MIXED jsou taktiky horizontální lajny (32 %), hry proti zónové obraně (27 %) a vertikální lajny (20 %). Zajímavý údaj je v taktice split stack. Split stack má stejné využití v kategorii MIXED jako v kategorii OPEN. Příkladám to výhodnému postavení v této taktice.

6.3.2 Porovnání potřebného času k úspěšnému zakončení v jednotlivých kategoriích

Graf 5: Čas potřebný k zakončení (hodnoty uváděny v sekundách)



Zdroj: vlastní

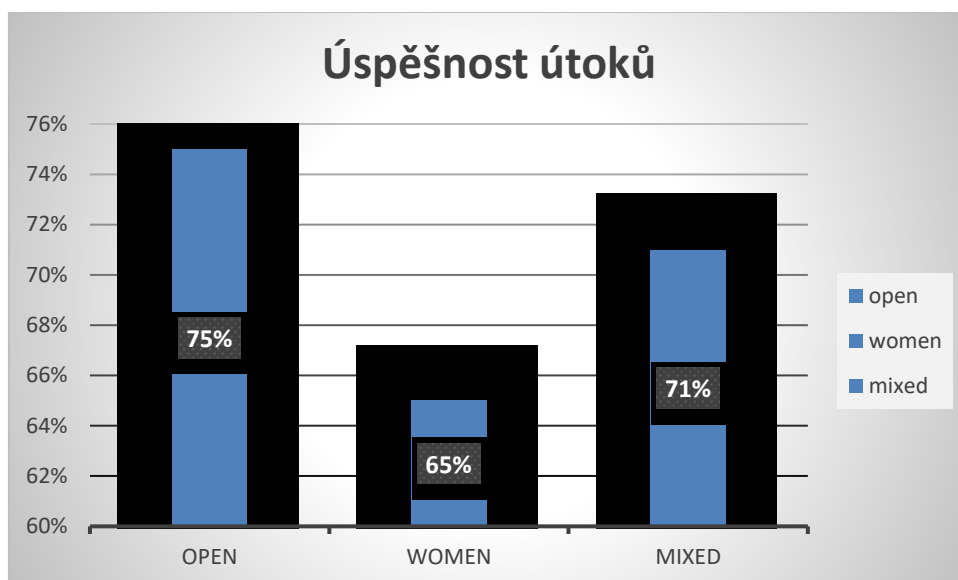
Ze získaných dat můžeme určit, že nejrychleji skórující kategorií je kategorie OPEN (potřebný čas 43 s), dále potom kategorie MIXED (potřebný čas 62 s) a nejpomaleji skórující kategorií je kategorie WOMEN (potřebný čas 75 s).

Čas, potřebný k zakončení může být zajímavý údaj pro trenéry jednotlivých kategorií. Trenéři mohou přizpůsobit fyzické tréninky přípravném období.

6.3.3 Zhodnocení průměrně nejúspěšnější kategorií v zakončení

Při sledování procentuální úspěšnosti jsem se zaměřil na celkové zhodnocení a na porovnání v rámci jednotlivých kategoriích.

Graf 6: Procentuálně nejúspěšnější kategorie v útočné fázi



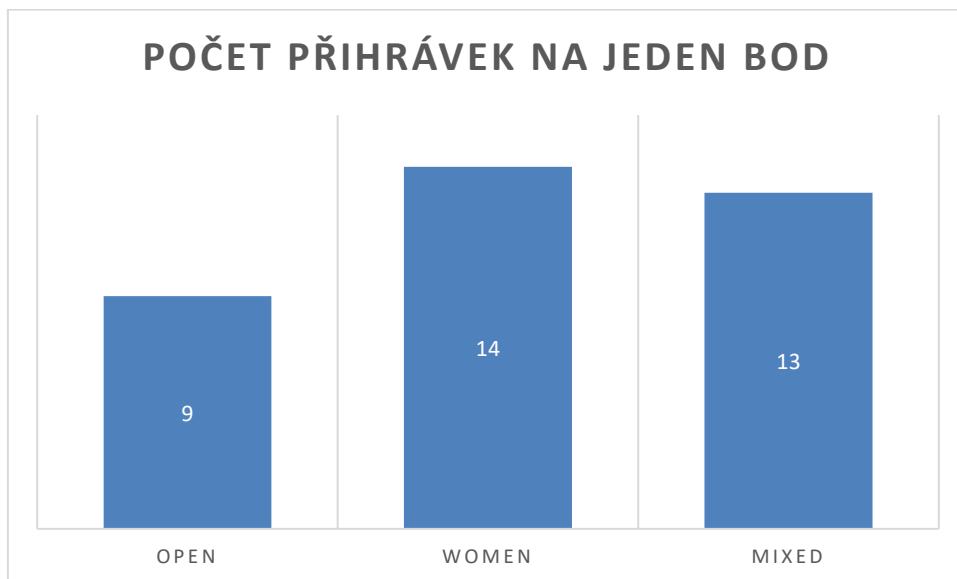
Zdroj: vlastní

Z grafu je patrné, že procentuálně nejúspěšněji zakončuje kategorie OPEN (75 %), avšak minimálně za ní zaostává kategorie MIXED (71 %). Nejméně úspěšnou kategorií je kategorie WOMEN (65 %).

Takto vysoká čísla, především v kategoriích OPEN a MIXED si vysvětlují vysokou kvalitou turnaje.

6.3.4 Porovnání počtu přihrávek potřebných k zakončení

Graf 7: Potřebný počet přihrávek na 1 bod

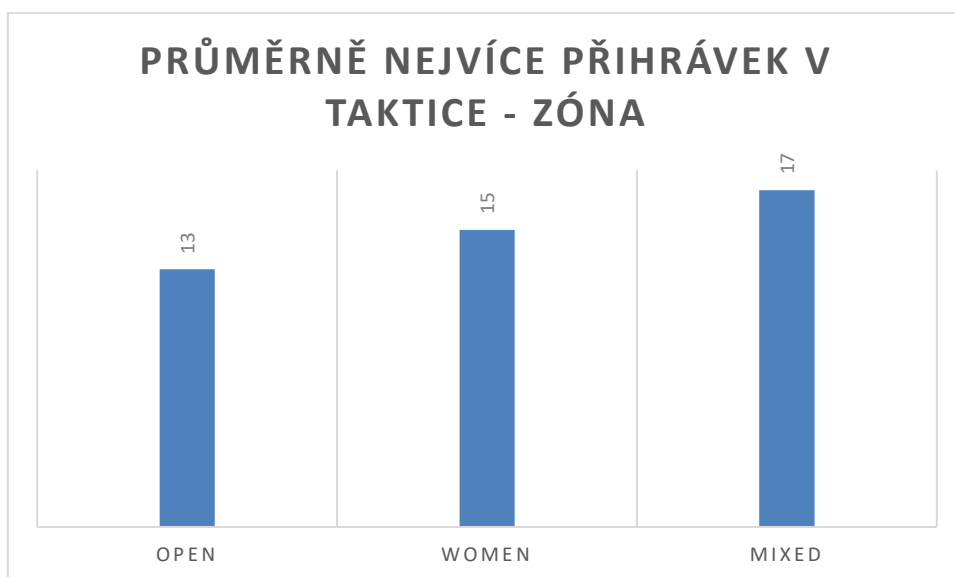


Zdroj: vlastní

Průměrně nejvíce potřebných přihrávek na získání jednoho bodu potřebuje kategorie WOMEN (14), kategorie MIXED potřebuje průměrně pouze o jednu přihrávku méně (13). Výrazněji méně přihrávek potřebuje kategorie OPEN (9).

Dále jsem se zabýval, která z taktik potřebujeme průměrně nejvíce přihrávek v každé kategorii. Ve všech kategoriích vyšla hra proti zónové obraně viz graf 8.

Graf 8: Potřebný počet přihrávek na 1 bod v taktice zóna

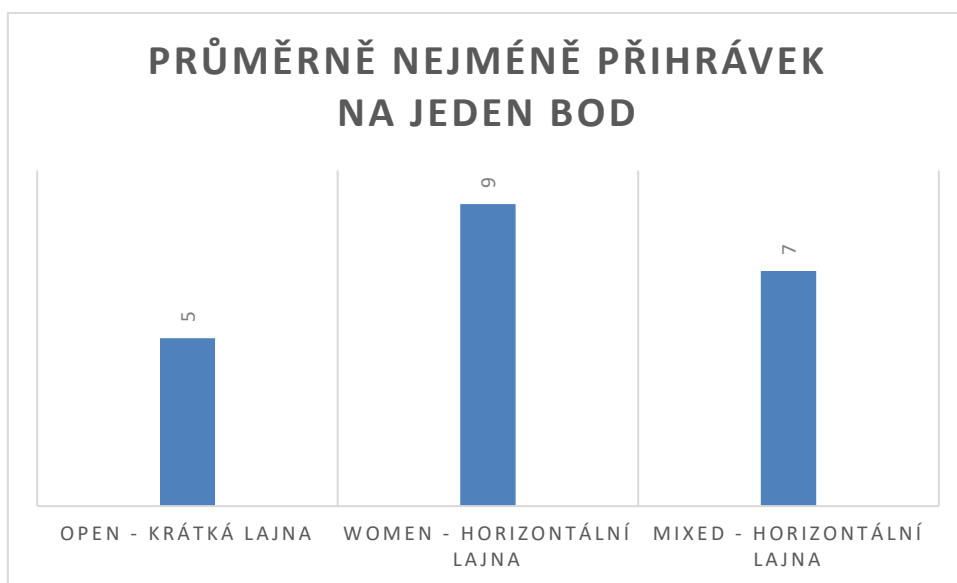


Zdroj: vlastní

Vedle toho, která taktika potřebuje nejvíce přihrávek na jeden bod, jsem se zabýval i tím, která taktika potřebuje přihrávek nejméně, viz graf 9. Z výzkumu mi vyšlo, že v kategorii OPEN vyšla taktika krátké lajny (5 potřebných přihrávek). V kategorii WOMEN nejméně přihrávek je potřeba k získání bodů v taktice horizontální lajny (9 potřebných přihrávek), taktéž taktika vyšla i v kategorii MIXED (7 potřebných přihrávek).

Zde můžeme říct, že při těchto útočných taktikách jsou jednotlivé kategorie schopni házet disk co nejvíce dopředu, nebo dokonce hodit dlouhou přihrávkou přes celé hřiště.

Graf 9: Průměrně nejmenší potřebný počet přihrávek na 1 bod v jednotlivých kategoriích



Zdroj: vlastní

6.3.5 Porovnání průměrného počtu ztrát za jeden odehraný bod

Graf 10: Průměrný počet ztrát za jeden bod



Zdroj: vlastní

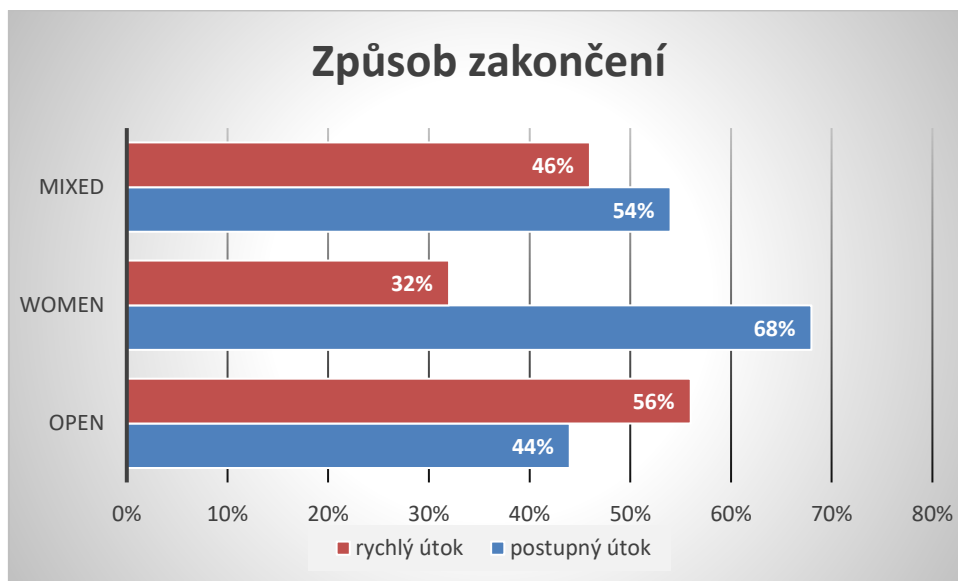
Z grafu můžeme určit, že průměrně nejméně ztrát za jeden odehraný bod sledujeme v kategorii OPEN. Kategorie MIXED a WOMEN mají shodně průměrně dvě ztráty za jeden bod.

Tyto výborné výsledky si vysvětlují vysokou kvalitou turnaje. Nutno podotknout, že tento ukazatel výrazně ovlivňoval vítr.

6.3.6 Procentuální zastoupení útoků postupným útokem oproti dlouhým přihrávkám do zóny

Pro měření jsem stanovil hodnotu v jednom bodě pro rychlý útok (dlouhé přihrávky do zóny) do 5 přihrávek včetně. Vyšší počet přihrávek byl definován pro taktiku postupným útokem.

Graf 11: Způsob zakončení útoku



Zdroj: vlastní

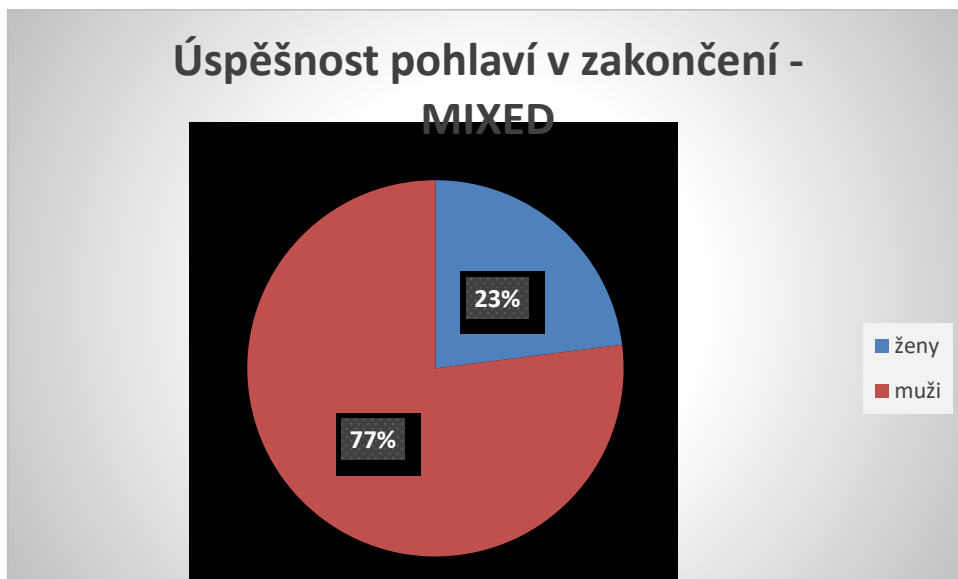
Z Grafu 11 pozorujeme, že rychlým útokem (dlouhými přihrávkami do zóny) útočí nejvíce v kategorii OPEN. Naopak postupným útokem nejvíce útočí kategorie WOMEN.

V kategorii OPEN si vysvětlují tento ukazatel velkým počtem hráčů, kteří dovedou hodit dlouhé hody. V kategorii MIXED tento výsledek také můžeme přičíst mužům, kteří svou dovedností házet dlouhé hody přecházejí nad ženami.

Naopak v kategorii WOMEN si tento výsledek vysvětlují velkým zastoupením útoku proti zónové obraně, kde je velice obtížné házet dlouhé hody.

6.3.7 Zhodnocení využívanějšího pohlaví k získání bodu v kategorii MIXED

Graf 12: Úspěšnost pohlaví v zakončení útoku v kategorii MIXED



Zdroj: vlastní

Z pozorování vyplývá, že využívanější k získání bodu v kategorii MIXED jsou muži, a to v 77 % případech. Ženy jsou využívány pouze ve 23 % případech.

Tento fakt si vysvětlují větším zastoupením mužů v kategorii MIXED. Vedle toho také obecně lepšími výsledky v dovednostních a schopnostních ukazatelích hry oproti ženám.

7 Diskuze

V této diplomové práci jsem se věnoval rozboru a porovnání jednotlivých útočných taktik v závislosti na kategorii ve frisbee ultimate (OPEN, WOMEN, MIXED).

Ve výzkumu, který jsem k diplomové práci zpracoval, bylo hodnoceno dohromady 15 vybraných zápasů (každá kategorie po pěti zápasech) z Mistrovství Evropy národů 2015. V rámci sledování jsem zhlédl dohromady 208 odehraných útočných bodů. Z toho 71 bodů v kategorii OPEN, 66 bodů v kategorii WOMEN a 71 bodů v kategorii MIXED.

V kategorii OPEN byla nejvíce zastoupená taktika horizontální lajny (23x). Druhou nejpoužívanější byla vertikální lajna (17x), dále pak hra proti zónové obraně (15x). V kategorii WOMEN jsem vyzoroval jako nejčastější hru proti zónové obraně (28x), následuje taktika vertikální lajny (17x) a třetí nejčastější je taktika horizontální lajny (17x). V kategorii MIXED týmy nejvíce útočily vertikální lajnou (23 x), dále hrou proti zónové obraně (20x) a na třetím místě nejvíce používaly horizontální lajnu (15x).

Dále jsem se zabýval průměrným časem potřebným k úspěšnému zakončení bodu. V kategorii OPEN jsem naměřil 43 s, v kategorii MIXED 62 s a v kategorii WOMEN 75 s.

Průměrnou úspěšnost útoků má nejvyšší kategorie OPEN, protože v 75 % útoků dosáhnou bodu. V kategorii WOMEN, která je procentuálně nejméně úspěšnou v získávání bodů v útočné fázi, dosáhnou v 65 % útoků bodu. Kategorie MIXED má procentuální úspěšnost útoku 71 %.

V další části výzkumu jsem se zaměřil na nejúspěšnější taktiky v jednotlivých kategoriích. Pro kategorii OPEN jsem vyhodnotil nejúspěšnější taktikou taktiku horizontální lajny (83 %). V kategorii WOMEN je to taktika vertikální lajny (70 %). V kategorii MIXED vévodí útočná taktika split stack (100 %).

Ve výzkumné části práce jsem se také zabýval průměrným počtem přihrávek na jeden úspěšně odehraný bod. V kategorii OPEN je to devět, WOMEN čtrnáct, MIXED třináct přihrávek. Průměrně nejvíce přihrávek na jeden úspěšný bod vyšlo v taktice útoku proti zónové obraně. V OPENU třináct, v WOMEN kategorii patnáct a v MIXEDU sedmáct přihrávek. Naopak průměrně nejméně přihrávek na jeden získaný bod v kategorii OPEN potřebuje taktika krátké lajny, a to v počtu pěti přihrávek. V kategorii WOMEN je to horizontální lajna (9 přihrávek). V kategorii MIXED vyšla také horizontální lajna, ale s menším počtem přihrávek (7 přihrávek).

Dalším zájmem ve výzkumu byl průměrný počet ztrát za jeden odehraný bod. Nejúspěšnější kategorií zde sledujeme kategorii OPEN, průměrně jedna ztráta za odehraný bod. Shodně jsou na tom kategorie WOMEN a MIXED, průměrně dvě ztráty za jeden odehraný bod.

V další části výzkumu jsem se věnoval způsobu zakončování – rychlým a postupným způsobem. Při sledování kategorie OPEN zakončovala 40x rychlým útokem a 31x postupným útokem. V kategorii WOMEN se zakončilo 45x postupným útokem, 21x rychlým útokem. Kategorie MIXED zakončovala 33x rychlým útokem a 38x postupným.

Podrobněji jsem se zabýval zakončením útoku v kategorii MIXED, kde jsem sledoval, jaké pohlaví častěji zakončuje. Ze 77% v této kategorii zakončují muži. V pouhých 23% zakončují ženy.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že zastoupení jednotlivých typů útočných taktik bude téměř totožné. Nebude se lišit o 10 % v jednotlivých kategoriích.

Ne, tato hypotéza se nepotvrdila. Příkladem je zastoupení hry proti zónové obraně, která je v OPEN kategorii zastoupena z 21 %, v kategorii WOMEN z 42 % a v kategorii MIXED 27 %. Můžeme tedy konstatovat, že rozdíl mezi kategorií OPEN a WOMEN je 21 % ve hře proti zónové obraně. Může to způsobovat také způsob obrany soupeře, což v tomto případě platí.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že nejdéle potřebný čas na úspěšné zakončení bude potřebovat kategorie WOMEN, a to minimálně o 12 sekund více než nejrychleji skórující kategorie OPEN.

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Nejkratší průměrný čas potřebný pro skórování potřebuje kategorie OPEN, průměrný čas v této kategorii je 43 s. Kategorie WOMEN potřebuje nejdelší čas k zakončení. Průměrný čas je 75 s. Kategorie WOMEN potřebuje tedy o 32 sekund více než kategorie OPEN. Kategorie OPEN je obecně rychlejší, co do schopností hráčů. Dále to může být způsobeno delšími přihrávkami do zóny soupeře.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že nejúspěšnější kategorií bude kategorie MIXED, a to o 20 % úspěšnější než nejméně úspěšná kategorie WOMEN.

Ne, tato hypotéza se nepotvrdila. Kategorie MIXED není nejúspěšnější kategorií. Nejúspěšnější kategorií je kategorie OPEN. Tento ukazatel může ovlivňovat nasazování nejlepších hráčů do kategorie OPEN.

Hypotéza č. 4.: Předpokládám, že nejvíce přihrávek pro úspěšný bod bude potřebovat kategorie WOMEN a to 14, naopak nejméně potřebných přihrávek předpokládám v kategorii OPEN a to 8.

Ne, tato hypotéza se nepotvrdila. V kategorii OPEN je potřeba 9 přihrávek pro úspěšný bod. V kategorii WOMEN je potřeba 14 přihrávek. Tento ukazatel mohla ovlivnit hra proti zónové obraně, kde je zapotřebí daleko většího počtu přihrávek. V kategorii WOMEN to může být častějším užíváním vertikální lajny, kde je daleko větší počet přihrávek do strany hřiště, oproti ostatním taktikám.

Hypotéza č. 5.: Předpokládám, že nejvíce ztrát disku bude v kategorii WOMEN a to v průměru 3 na odehraný bod, naopak nejméně ztrát disku za bod bude mít kategorie OPEN a to 1 ztrátu disku za bod.

Ne, tato hypotéza se nepotvrdila. Kategorie WOMEN a MIXED mají stejný počet ztrát disku, a to v průměru 2 na odehraný bod. Ženy potřebovaly ve výzkumu větší počet přihrávek, než ostatní kategorie, s větším množstvím přihrávek roste možnost chyby (turnoveru).

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že hra postupným útokem bude zastoupena nejvíce v kategorii WOMEN a to v 70 % útoků.

Ano, tato hypotéza se potvrdila. Hra postupným útokem je nejvíce zastoupena v kategorii WOMEN. To je způsobeno hrou proti zónové obraně a také nejčastější využití vertikální lajny, kdy hráčky nahrávají disk daleko více do strany, než dopředu k zóně soupeře.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že využití mužů v zakončení bodu v MIXED kategorii bude o 50 % vyšší než využití žen.

Ano, tato hypotéza se potvrdila. V kategorii MIXED je využití mužů v zakončení bodu o 54% vyšší než využití žen. To jistě souvisí fyzickými vlastnostmi hráčů oproti hráčkám. Často na tom týmy staví své taktiky.

8 Závěry

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo porovnání jednotlivých útočných stylů v závislosti na kategorii ve frisbee ultimate. Dále jsem se věnoval času, který je potřebný pro úspěšný bod v jednotlivé kategorii, procentuálně nejúspěšnější kategorii, počtem přihrávek a počtem ztrát disku v jednotlivé kategorii, zastoupením postupného útoku oproti útoku rychlému. V kategorii MIXED jsem se konkrétněji zabýval tím, kdo chytá a skóruje v zóně soupeře.

- **Jaké je zastoupení jednotlivých typů útočných taktik v kategoriích frisbee ultimate?**

Týmy volily taktiky popsané v teoretické části. Vybíraly si z 5-ti způsobů vedení útoku – horizontální lajny, vertikální lajny, hry proti zónové obraně, split stacku, krátké lajny.

Závěr výzkumu: Celkově nejpoužívanější taktikou byla hra proti zónové obraně, kategorie OPEN a MIXED nejvíce využívají taktiku horizontální lajny. Kategorie OPEN tuto taktiku využívá ve 32% útoků, kategorie MIXED také ve 32%. Kategorie WOMEN využívá v největší míře taktiku hry proti zónové obraně a to ve 42% případů.

- **Jaký je potřebný čas na úspěšné zakončení v jednotlivých kategoriích?**

Jestliže týmy potřebují krátký čas v útočné fázi hry, můžeme to být díky dlouhým pasům do soupeřovy zóny. Popř. dokáží ubránit a bodovat z obrany.

Závěr výzkumu: Potřebný čas na úspěšný zakončení v kategorii OPEN je 43s, v kategorii WOMEN 75s a v kategorii MIXED 62s.

- **Jaká kategorie je procentuálně nejúspěšnější?**

Muži dosahují obecně lepších výsledků i díky stavbě těla a silových schopností.

Závěr výzkumu: Procentuálně nejúspěšnější je kategorie OPEN. 75% útoků bylo úspěšných.

- **Kolik přihrávek je potřebných pro úspěšný bod v jednotlivých kategoriích?**

Kategorie OPEN díky svým dovednostem často využívá dlouhé hody přes celé hřiště, což vede k větší úspěšnosti. Naopak kategorie WOMEN hraje více kratších přihrávek do soupeřovy zóny.

Závěr výzkumu: V kategorii OPEN je potřebných 9 přihrávek, v kategorii WOMEN 14 přihrávek a v kategorii MIXED 13 přihrávek.

- **Jaká kategorie má průměrně nejvíce ztrát disku za jeden odehraný bod?**
Každá kategorie využívá jiné taktiky. Z výzkumu bylo patrné, při kterých taktikách mají jednotlivé kategorie nejvíce ztrát. Tomu se samozřejmě přizpůsobuje obrana a nutí k chybám útočící týmy.

Závěr výzkumu: Nejvíce ztrát mají shodně kategorie WOMEN a MIXED, jsou to 2 ztráty disku za jeden odehraný bod.

- **V jaké kategorii je procentuálně nejvíce zastoupena hra postupným útokem?**
Rychlý útok jsem hodnotil do 5-ti přihrávek, postupný útok poté nad 5 přihrávek. Kategorie OPEN častěji útočí dlouhými pasy do zóny. Stačí jim poměrně málo dobře mířených a chycených hodů směrem do soupeřovy zóny. Napomáhá tomu také fakt, že muži daleko častěji hrají vertikální lajnu, kde postavení hráčů vybízí k náběhu na dlouhé přihrávky.

Závěr výzkumu: Hra postupným útokem je procentuálně nejvíce zastoupena v kategorii WOMEN, tato kategorie to hraje v 68% případech.

- **Jaké pohlaví je procentuálně úspěšnější v zakončení bodu v kategorii MIXED?**

K zakončení bodu je potřeba částečně trpělivosti a přesnosti. Nutné je také dodržovat útočící systém, který má jednotlivý tým dohodnutý.

Závěr výzkumu: V kategorii MIXED jsou v zakončení ze 77% úspěšnější muži.

Přínosem této diplomové práce je porovnání jednotlivých kategorií a jejich specifika ve frisbee ultimate. Jsou zde popsány potřebné dovednosti k útočné fázi. Analýze jsem podrobil zápasy z Mistroství Evropy národů 2015.

Tato práce je určena především trenérům jednotlivých kategorií, kteří mohou využít výsledky mé práce ke směřování svého týmu. Zároveň je určena i pro mírné začátečníky, kteří v teoretické části najdou popsané základní dovednosti potřebné k útočné fázi hry, ale i útočné způsoby.

9 Použité zdroje

- 1) BACCARINI, M.; BAHL, J. *Ultimate Frisbee : History - Present - Future*. Norderstedt: GRIN Verlag, 2007. ISBN 978-3-638-86961-4.
- 2) FILANDR, Jan. *Frisbee*. Vyd. 1. Praha: ČVUT, Elektrotechnická fakulta, 2000. 98 s. ISBN 80-01-02123-8.
- 3) FITZGERALD, Matt. *Vítězství je v hlavě*. Přeložil Petra NAGYOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-4398-4.
- 4) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- 5) GESSNER, David. *Ultimate glory: frisbee, obsession, and my wild youth*. New York: Riverhead Books, 2017. ISBN 978-0735210561.
- 6) HOVORKA, Bc. Josef. *Etika ve sportu*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Prof. PhDr. Anna Hogenová, CSc.
- 7) HRÍBAL, J. *Metodika a průpravná cvičení v ultimate frisbee pro učitele 2. stupně*. Liberec, 2012. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Kupr.
- 8) CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 8070330996.
- 9) JANDOVÁ, Kateřina. *Etické aspekty ultimate frisbee*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce PhDr. Irena Martínková, Ph.D.
- 10) KUPR, Pavel. *Vliv pravidelné pohybové aktivity na trénovanost* [online]. Praha, 2010 [cit. 2018-09-29]. Bakalářská práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Václav Bunc.
- 11) KUPR, Jaroslav, RJABCOVÁ, Helena a SUCHOMEL, Aleš. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2010. 93 s. ISBN 978-80-7372-621-8.
- 12) LORENZ, Ralph D. *Spinning flight: dynamics of frisbees, boomerangs, samaras, and skipping stones*. New York: Springer, ©2006. xxi, 346 s., [8] s. barev. obr. příl. ISBN 0-387-30779-6.
- 13) MALAFRONTI, Victor A a F JOHNSON. *The complete book of frisbee: the history of the sport & the first official price guide*. 1st ed. Alameda, CA: American Trends Pub. Co., c1998. ISBN 0966385527.

- 14) MOUREK, Jindřich. *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů. 2., dopl. vyd.* Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3918-2.
- 15) PARINELLA, James a Eric ZASLOW. *Ultimate techniques & tactics.* Champaign, IL: Human Kinetics, c2004. ISBN 0-7360-5104-x.
- 16) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink.* Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 17) PSOTTA, Rudolf. *Fotbal: kondiční trénink : moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku.* Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0821-3.
- 18) SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu.* Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 19) SPLÍTEK, Jan. *Způsoby založení a vedení útoku v ultimate frisbee.* Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Ladislav Pokorný.
- 20) VESELY T., FILANDR J. *Frisbee: Létat je tak snadné: Pravidla a metodika sportů s létajícím diskem,* Praha: Česká asociace létajícího disku, 2007

9.1 Internetové zdroje

- 21) LINHART, Jiří a Alena VODÁKOVÁ. *Sociologická encyklopedie* [online]. Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2018-11-23]. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Metoda_srovnávací
- 22) *SOTG formulář 2014* [online]. In: *Česká asociace létajícího disku.* [cit. 2018-10-21]. Dostupné z: <http://www.cald.cz/sotg>
- 23) Disc Sport Development Programs. *World Flying Disc Federation* [online]. [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/sport-development>
- 24) Raise your game. [online]. skyd magazine, 2012. [cit. 2014-03-24]. Dostupné z: <http://skydmagazine.com/?s=raise>.
- 25) *History of WFDF and Flying Discs* [online]. [cit. 2016-04-23]. Dostupné z: <http://wfdf.org/history-stats/history-of-flying-disc/5-history-of-wfdf-and-flying-discs>
- 26) WFDF Members. *World Flying Disc Federation* [online]. [cit. 2018-11-03]. Dostupné z: <http://www.wfdf.org/sport-development>

10 Seznam Obrázků

Obr. č. 1: Hřiště na frisbee ultimate.....	13
Obr. č. 2: Spirit of the game.....	17
Obr. č. 3: Držení disku při odhodu forehand.....	22
Obr. č. 4: Dráhy letu disku – forehand.....	23
Obr. č. 5: Držení disku při odhodu backhand.....	24
Obr. č. 6: Dráhy letu disku – backhand.....	25
Obr. č. 7: Over – head.....	26
Obr. č. 8: Chyt na čápa.....	28
Obr. č. 9: Chytání obouruč vrchem.....	28
Obr. č. 10: Chytání obouruč spodem.....	29
Obr. č. 11: Pivotování z forehandové strany na backandovou.....	30
Obr. č. 12: Markrování.....	33
Obr. č. 13: Obrana do středu hřiště.....	36
Obr. č. 14: Obrana straight up.....	37
Obr. č. 15: Obrana do jedné strany.....	38
Obr. č. 16: Příklad zónové obrany.....	39
Obr. č. 17: Postavení dumpu.....	42
Obr. č. 18: Dump a swing.....	43
Obr. č. 19: Vertikální lajny.....	44
Obr. č. 20: Posunutí vertikální lajny.....	44
Obr. č. 21: Posunutí lajny směrem k soupeřově zóně.....	45
Obr. č. 22: Přenesení disku do zavřené strany a využití zavřené strany.....	46
Obr. č. 23: Schéma různých náběhů ve vertikální lajně.....	47
Obr. č. 24: Rozestavení hráčů ve horizontální lajně.....	48
Obr. č. 25: Možnost rozehrání v horizontální lajně.....	49
Obr. č. 26: Možnosti prvních náběhů a následných náběhů.....	49
Obr. č. 27: Postavení útočících hráčů v krátké lajně.....	50
Obr. č. 28: Základní náběhy v krátké lajně.....	51
Obr. č. 29: Útok proti zónové obraně.....	53

11 Seznam Grafů

Graf 1: Zastoupení útoků.....	58
Graf 2: Zastoupení útočných taktik v kategorii OPEN.....	59
Graf 3: Zastoupení útočných taktik v kategorii WOMEN.....	59
Graf 4: Zastoupení útočných taktik v kategorii MIXED.....	60
Graf 5: Čas potřebný k zakončení (hodnoty uváděny v sekundách).....	61
Graf 6: Procentuálně nejúspěšnější kategorie v útočné fázi.....	62
Graf 7: Potřebný počet přihrávek na 1 bod.....	63
Graf 8: Potřebný počet přihrávek na 1 bod v taktice zóna.....	63
Graf 9: Průměrně nejmenší potřebný počet přihrávek na 1 bod v jednotlivých kategoriích.....	64
Graf 10: Průměrný počet ztrát za jeden bod.....	65
Graf 11: Způsob zakončení útoku.....	66
Graf 12: Úspěšnost pohlaví v zakončení útoku v kategorii MIXED.....	67

12 Seznam příloh

Příloha 1- Zapisový arch pro pozorování

13 Přílohy

Příloha 1- Zápisový arch pro pozorování

Úsek číslo	Tým hrací proti sobě		Úsek č. A										Úsek č. B						
	Časová částka v 1 bodu	Práci umování v 1 bodu	Práci přímek	Horizontální úpru	Kaká úpru	Vertikální úpru	Horizontální úpru	Splátek úpru	Úpru (ANOM)	Úpru Hříde	Značka úpru	Značka úpru	Značka úpru	Horizontální úpru	Kaká úpru	Horizontální úpru	Vertikální úpru	Splátek úpru	Úpru (ANOM)
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			
19.																			
20.																			
21.																			
22.																			
23.																			
24.																			
25.																			