

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Názory fotbalových brankářů na možnosti jejich
kondiční přípravy

Opinions of football goalkeepers on the possibilities of their
conditioning training

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

Vypracoval:

Nicolas Rotbauer

Praha, 2021

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Poděkování

Velice bych chtěl poděkovat panu doc. PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph.D., MBA., za odborné vedení bakalářské práce a také za cenné rady, které mi pomohly práci úspěšně dokončit. Velké díky patří i mé rodině, která mě po celou dobu studia velice podporovala a bez jejich podpory bych se neobešel.

Abstrakt

Název: Názory fotbalových brankářů na možnosti jejich kondiční přípravy

Autor: Nicolas Rotbauer

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA

Cíl: Cílem práce je prostřednictvím anketního šetření zaznamenat názory oslovených respondentů – fotbalových brankářů tří kategorií výkonnosti (profesionál, poloprofesionál, amatér) na možnosti jejich kondiční přípravy v klubu jak z hlediska kondiční připravenosti ve vztahu k utkání, tak i z hlediska systematické přípravy samotného brankáře.

Metody: Pro splnění cíle jsem si stanovil dva pracovní postupy. Nejprve bylo provedeno základní zpracování literatury ke studované problematice prostřednictvím literární rešerše. Na jejím základě bylo vytvořeno anketní šetření, které se skládalo z 23 otázek. Anketní šetření bylo realizováno u 36 respondentů rozdělených do skupin podle výkonnostní úrovně na profesionální, poloprofesionální a amatérské brankáře.

Výsledky: Bakalářská práce ukázala, v rámci ankety u vybrané skupiny respondentů (n=36), že kondiční příprava je brankáři profesionálních, poloprofesionálních i amatérských soutěží považována za velmi důležitý faktor, který ovlivňuje jejich výkon. Práce taktéž ukázala nedostatky v kondiční přípravě brankářů, zejména v její individualizaci. Lze ji tedy použít jako doporučení ke zlepšení práce s brankáři ve fotbalových klubech.

Klíčová slova: fotbal, brankář, kondiční příprava, anketa

Abstract

Title: Opinions of soccer goalkeepers on the possibilities of their conditioning training

Author: Nicolas Rotbauer

Supervisor: doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA

Aim: The aim of the thesis is to record the views of respondents - soccer goalkeepers of three performance categories (professional, semi-professional, amateur) on the possibilities of their conditioning training in the club both in terms of conditioning readiness in relation to the match and in terms of systematic training of the goalkeeper.

Methodology: To meet the goal, I set two working procedures. At first, research of the literature available on the assigned topic was conducted. Based on it, a survey was created, which consisted of 23 questions. 36 respondents, divided into groups according to their performance level into professional, semi-professional and amateur goalkeepers, participated in the survey.

Results: The bachelor's thesis shows, in a survey of a selected group of respondents (n = 36), that conditioning training is considered by the goalkeepers of professional, semi-professional and amateur competitions to be a very important factor that affects their performance. The work also demonstrated shortcomings in the conditioning training of goalkeepers, especially in its individualization. It can therefore be used as a recommendation to improve individual work with goalkeepers in soccer clubs.

Key words: football, goalkeeper, conditioning training, survey

Obsah

1. Úvod	8
2. Teoretická část	10
2. 1 Stručná charakteristika fotbalu a hráčské funkce brankáře	10
2. 2 Úloha brankáře ve fotbalu z pohledu historického kontextu	12
2. 3 Specifické herní činnosti brankáře v současnosti	14
2. 4 Struktura sportovního výkonu brankáře	16
2. 4. 1 Somatické faktory	16
2. 4. 2 Psychické faktory	21
2. 4. 3 Kondiční faktory	23
2. 4. 4 Technické a taktické faktory	29
2. 5. Přehled vybraných prací zabývajících se problematikou brankářského tréninku	31
3. Metodické zpracování bakalářské práce	32
3. 1 Cíle práce	32
3. 2 Úkoly práce	32
3. 3 Metodika práce	33
3. 4 Výzkumné otázky	34
4. Praktická část	35
4. 1. Výsledky ankety	36
4. 1. 1 Zjištění průměrného počtu odchytených utkáni u respondentů a počet tréninků za týden	36
4. 1. 2 Zjištění počtu tréninků za týden zaměřených na kondiční přípravu	37
4. 1. 3 Zjištění způsobu provedení kondiční přípravy u respondentů	39
4. 1. 4 Zjištění způsobu diagnostiky před zahájením kondiční přípravy	40
4. 1. 5 Zjištění tvůrce cílů kondiční přípravy v týmu respondenta	41
4. 1. 6 Zjištění rozvoje kondiční přípravy (KP) ve volném čase respondentů a zaměření KP v týmovém a individuálním tréninku	42
4. 1. 7 Zjištění zaměření kondiční přípravy (KP) v rámci týmového tréninku	43
4. 1. 8 Zjištění zaměření kondiční přípravy (KP) v rámci individuálního tréninku	44
4. 1. 9 Zjištění názoru respondentů na důležitost jednotlivých schopností	45
4. 1. 10 Zjištění důležitosti cvičení na rozvoj schopností (podle důležitosti v kondiční přípravě na základě odpovědí respondentů)	46
4. 1. 11 Zjištění podílu kondiční přípravy na výkonnost brankáře	47
4. 1. 12 Zjištění hlavního důvodu významu kondiční přípravy brankáře	48

4. 1. 13 Zjištění pořadí důležitosti faktorů, které ovlivňují výkon brankáře	49
4. 1. 14 Zjištění úrovně kondiční přípravy v týmu respondentů	50
4. 1. 15 Zjištění, zda je v týmech respondentů kondiční příprava (KP) dostatečně individualizovaná	51
5. Diskuze	52
6. Závěr a doporučení pro praxi	54
7. Přehled literatury	55
7. 1 Literatura	55
7. 2 Použité internetové zdroje	57
7. 3 Ostatní zdroje	59

1. Úvod

Fotbal je hra, která ovlivňuje životy lidí po celé planetě. Je to týmová hra, která je dostupná pro všechny bez ohledu na pohlaví, rasu nebo věk. Případně nejvyšší prožitkovou dimenzí fotbalu jsou emoce, které přinášejí jak pozitivní, tak i negativní náboj. Ročně fotbal sledují miliardy diváků, a tak se z fotbalových hráčů stávají výrazně sledovaní a fanoušky opěvovaní jedinci, kteří musejí v každém utkání předvádět 100% výkon.

V předkládané bakalářské práci jsem se zaměřil na hráčskou funkci fotbalového brankáře z hlediska teoretických východisek a následně jsem se zamýšlel nad faktory ovlivňující výkon brankáře a případný vliv kondiční přípravy na sportovní výkonnost samotného brankáře. Téma jsem si zvolil, protože mě zajímá podstata kondiční přípravy a její vliv na výkonnost u fotbalových brankářů v českých podmínkách. Kondiční faktor je podle mého názoru profesionálního brankáře jeden z nejdůležitějších a dokáže ovlivnit a úzce spojit všechny ostatní.

Samozřejmě ovlivňují sportovní výkonnost brankáře i jiné faktory, jakými jsou například somatické, psychologické, technické a taktické. V této práci se budu opírat o všechny zmiňované faktory, ale největší důraz budu směřovat na téma kondiční přípravy.

Dalším důvodem pro výběr tohoto tématu je můj osobní velký zájem o kondiční přípravu, speciálně o silový a rychlostní trénink. Tento zájem pramení z mé tréninkové praxe a z odhodlanosti se v této sféře zdokonalovat a získávat nové znalosti a zkušenosti ohledně problematiky kondiční přípravy sportovců, zvláště pak fotbalistů. Toto téma je však z hlediska rozmanitosti velmi komplexní a nelze podle mého názoru modelovat kondiční trénink pro všechny sportovce stejně, jelikož každý má jiné předpoklady a jiné potřeby pro ten který sport, ve fotbale pak konkrétně pro danou hráčskou funkci.

Dle mého názoru se současný pohled na hru a výkon brankáře velice liší od minulosti. Ještě před několika lety byl brankář hodnocen a vybírán do klubu především podle somatických parametrů, jako je například tělesná výška, a jediným jeho úkolem v utkání, na který se ovšem ani dnes nezapomíná, bylo zaujmout pozici v bráně a zabránit vstřelení gólu. V případě, že se brankář dostal mimo své „hájené“

území, vzniklo velké riziko inkasování gólu či ztráty míče, protože brankáři v minulosti nebyli vedeni ke hře nohou.

Úkol zabránit vstřelení gólu přetrvává u brankářů i v dnešní době, ovšem hra brankáře v současnosti je také výrazně založena na hře nohou, při které se stává takzvaným „liberem“, díky čemuž vzniká přečíslení v poli. V tomto případě je brankář základním kamenem postupného útoku, který je v dnešní době jedním z nejžádanějších herních systémů. Tento systém hry můžeme vidět například u týmů, jako je Barcelona, Chelsea, Manchester City nebo Bayern Mnichov.

Taktéž se dnešní fotbal výrazně změnil v nárocích na kondiční přípravu. Profesionální hráči trénují 7-9x týdně a následně absolvují utkání. Je třeba si uvědomit, že zatížení v utkání je pro lidský organismus velmi náročné. Z tohoto důvodu vidím kondiční přípravu jako jednu z nejdůležitějších aspektů pro výkon fotbalisty.

Na dané téma a témata s tímto spojená byly už v minulosti napsány odborné práce jak bakalářské, tak diplomové. Z těchto prací jsem si také převzal inspiraci.

Cílem předkládané bakalářské práce je prostřednictvím anketního šetření zaznamenat názory oslovených respondentů – fotbalových brankářů tří výkonnostních kategorií (profesionál, poloprofesionál, amatér) – na možnosti jejich kondiční přípravy v klubu jak z hlediska kondiční připravenosti ve vztahu k utkání, tak i z hlediska systematické přípravy samotného brankáře. "

2. Teoretická část

2. 1 Stručná charakteristika fotbalu a hráčské funkce brankáře

Fotbal je jedna z nejznámějších a nejpopulárnějších sportovních kolektivních her na světě. Jedná se o přibližně 4000 let starou hru. První zprávy o míčových hrách, ze kterých přirozeným vývojem postupně vznikl fotbal, jsou z období asi 3000 let př. n. l. z Číny. Přesná pravidla z tehdejší doby se nedochovala. Jediné, co je známo, je že jako míč se používala kožená koule vyztužená vlasy a ptačími pery a hráči mohli hrát rukama i nohama. Proto lze konstatovat, že hráčská funkce brankáře zde nebyla přímo určena (Votík, 2005).

„Z pohledu moderního fotbalu se za kolébku fotbalu považuje Anglie, s nově vypracovanými pravidly v polovině 19. století. Jedenáct anglických klubů zakládá v roce 1863 fotbalovou asociaci a jsou přijata první oficiální pravidla fotbalu. ! (Buzek a kol., 2007).

Základní organizací tohoto sportu se stala FIFA, tedy mezinárodní fotbalová federace, která byla založena roku 1904 v Paříži pěti evropskými státy. Tato organizace má na starosti konání turnajů s názvem Mistrovství světa, kde se setkávají týmy po úspěšné kvalifikaci a v jejich sestavách ti nejlepší brankáři na světě. Pod záštitou FIFA je uděleno i ocenění „FIFA World player of the year !, později „Zlatý míč FIFA !. Do této kategorie se povětšinou času dostávají pouze hráči z pole. Vyjímkami byli však například Oliver Kahn nebo Manuel Neuer, kteří hájili barvy Německa.

Nyní bych se chtěl přesunout do tuzemska a upozornit na některé brankářské osobnosti Československa a později České republiky. Než k tomu však přistoupím, rád bych níže uvedl slova jedné z brankářských legend Československa, Ivo Viktora.

„Fotbal je hra, a cílem každé hry je vítězství. Ve fotbale o něm rozhodují branky. Snad proto diváci zbožňují a oslavují především ty, kteří je dovedli a dovedou střílet.

Současně však obdivují i muže, kteří často samojediní odolávají náporu soupeře a rozhodují utkání – brankáři. ! (Viktor, 1988, s. 12).

Československo a poté pak Česká republika měla ve své fotbalové historii hned několik slavných brankářů. Zpočátku slavní brankáři působili v pražských klubech. Zde je moji povinností připomenout Františka Pláničku, který vedl československý reprezentační výběr jako kapitán do 37 utkání a hájil branku Slavie Praha. V roce 1934 odchytil i finálový zápas na Mistrovství světa v Itálii. František Plánička odchytil v dresu pražské Slávie 969 utkání z čehož 742 krát odešel jako vítěz. Dále je třeba připomenout Iva Viktora, který působil v Dukle Praha. V československé reprezentaci také působili i zástupci slovenské brankářské školy, kterými byli Viliam Schroj nebo Alexander Vencel, kteří hájili branku Slovanu Bratislava, nebo Dušan Kekéti z trnavského Spartaku.

V rámci České republiky je třeba zmínit velkou legendu českého fotbalu Petra Čecha, který svoji vrcholovou sportovní kariéru zahájil v pražské Spartě. Co se týká současnosti, tak je třeba zmínit Ondřeje Koláře, který chytá za pražskou Slavii, a který je velice ceněný díky svým kvalitám, kdy dokáže perfektně ovládat dolní i horní končetiny a velice efektivně se zapojuje do kombinace celého týmu. Je znám taky velmi dobře rozvinutými psychickými vlastnostmi.

Na základě studia odborné literatury a charakteristiky vybraných československých a českých brankářů jsem si dovolil pro tuto část vytvořit pracovní tabulku (Tabulka 1), kde jsem charakterizoval vybrané brankáře v československé a české historii fotbalu v jednotlivých ukazatelích, a to počtem minut odehraných v reprezentaci, počtem odchytených utkání, bilancí výher (V), remíz (R) a proher (P) v průběhu reprezentační kariéry, počtem vychytených nul v reprezentaci, průměrem obdržovaných gólů na utkání v reprezentaci a nakonec počtem odchytených utkání v 1. lize.

V Tabulce 1 jsem zmínil brankáře, kteří v historickém kontextu ovlivnili československý a český fotbal, a jejich statistiky. Zde vidíme, že Petr Čech je zapsán v historii, jako brankář s největším počtem vychytených nul v reprezentaci. Je velice

důležité zmínit, že je také brankářem, který udržel v Premier League 202 čistých kont, a to za 15 let jeho působení v této soutěži (www.repre.fotbal.cz).

Jméno a příjmení	Počet minut	Počet utkání v reprezentaci (n)	Bilance (V-R-P) (n)	Počet nul v reprez. utkáních (n)	Ø gólů	Počet utkání v 1. lize (n)
Petr Čech	10755	124	67-24-33	54	0,93	567
František Plánička	6447	73	35-16-22	11	1,66	969
Ivo Viktor	5367	63	33-18-12	28	0,84	318
Pavel Srníček	4349	49	26-9-14	23	0,82	340
Luděk Mikloško	3748	42	23-8-11	13	1,07	606
Petr Kouba	3417	40	22-10-8	12	0,98	257
Viliam Schrojf	3321	39		10	1,31	297
Tomáš Vaclík	2776	34	20-5-9	14	0,88	285
Jan Stejskal	2672	31	16-6-9	10	0,97	443
Zdeněk Hruška	2114	24	9-9-6	8	0,83	247
Alexander Vencel	1923	25	12-5-8	4	1,00	320

Tabulka 1: Historické statistiky - nejvíce minut brankářů ČR (FAČR, cit. 2021 a CSFOTBAL, 2021)

2. 2 Úloha brankáře ve fotbalu z pohledu historického kontextu

Fotbal, takový jaký ho známe, datujeme, jak jsem se zmiňoval na začátku, do poloviny 19. století. Během dalšího století a půl prošla pravidla upravující hru brankáře výraznými změnami. Rok 1863 se dá považovat za okamžik, kdy vznikl brankářský post.

Dne 8. 12. 1863 totiž podle Vencela (2013) fotbalová asociace upravila pravidla a zakázala hru rukou s výjimkou jediného hráče, kterým byl brankář. „Pro budoucí postavení fotbalového brankáře bylo důležité, že v roce 1865 byly poprvé nataženy provazy v brankovém území ve výšce osmi stop, tedy 2,44 metru, což předznamenalo

budoucí břevno“ (Macho, 2008, s. 29). Klasické břevno pak nahradilo provaz poprvé v roce 1875, jak uvádí Bedřich (2006).

Během let se vymeziła pravidla pro brankáře takovým způsobem, který dovoloval chytit míč do ruky po celé polovině vlastního týmu, poté pouze 5,5 metru od své branky a následně v roce 1912 v prostoru ohraničujícím brankové území, tedy 16,5 metrů od své branky. Kvůli tomu, že v dané době neexistovala pravidla, která by chránila brankáře před agresivními útoky, které často byly za hranicí fairplay, bylo v minulosti velice těžké a nebezpečné pro brankáře chytat míč do ruky. To se také projevilo na dané technice a taktice, jak konstatuje Schulze-Marmeling (2018).

Poté přišlo pravidlo o ochraně brankáře v brankovém území, které tak umožňovalo rozvoj základních brankářských činností, jako bylo například chytání míče. Jedním z iniciátorů nového stylu chytání byl Jack Robinson, který na začátku 20. let 20. století hájil barvy anglického Southamptonu FC. Ten při turné po kontinentální Evropě, kterou Southampton absolvoval v roce 1901, ohromil svými zákroky i české a rakouské (tehdy rakousko-uherské) fotbalové prostředí, když při zápase se Slavii předváděl v dnešní době takzvané robinsonády. Jack Robinson byl tedy prvním vzorem pro dnešní brankářskou komunitu, když jako první ukázal, jak řešit nízké střely pomocí skoků po míči (<https://www.saintsplayers.co.uk/player/jack-robinson/>)

Do této chvíle byla hra brankáře především o vyražení míče rukou nebo nohou ve stoje bez pádu na zem a brankáři se pohybovali především v prostoru těsně před brankovou čarou. Herní projev brankáře se v této době změnil. Zvýšil se počet výběhů na centrované míče, začala se praktikovat rychlá rozehrávka, při které byl dlouhý nákop nebo výhoz z ruky do rozhozené soupeřovy obrany jedním z nejúčinnějších stylů útoku dané doby. Taktéž přišlo na řadu dirigování a řízení obrany vlastního týmu. Jinými slovy, hra brankáře se změnila z pasivní na aktivní a rozdělila se i na útočnou a obranou fázi (Sochorník, 2006).

Podle Vencela (2013) byli brankáři velice ovlivněni změnou pravidel o rozehrávání míče do 6 vteřin po jeho chycení a o takzvané malé domů. Díky tomu se potlačilo úmyslné zdržování hry brankářem, a hra tak dostala nový nádech a možnost zavedení nových taktických variant (Bauer, 1999).

Johan Cruijff v předmluvě knihy *Basisboek Keeperstraining* trenéra brankářů Franse Hoeka a De Groota z roku 1987 říká, „Role brankáře bývá často podceňovaná. Já osobně brankáře od nepaměti obdivuji. Hra v bráně pro mě byla vždycky víc než jen chytání míčů. Proto jsem se v Ajaxu snažil dostat tyhle samotáře z jejich izolace a svázat je úzce s jejich spoluhráči.“ V této knize Hoek formuluje moderní požadavky na brankáře mnohem komplexněji a bez omezení na defenzivní činnost: „Dnes se mnoho zápasů rozhoduje díky bleskovému znovurozehrání ze strany brankáře.“ Podle Hoeka by měl být brankář schopen „kdykoli vklouznout do role hráče v poli“ (Hoek, De Groot 1987).

2. 3 Specifické herní činnosti brankáře v současnosti

Důležité herní činnosti brankáře specifikoval Hron (2000) do několika bodů, o něž jsem se v této části opíral.

A. Zpracování a rozehrávka

V moderním fotbale brankář zastává úplně jinou pozici, než tomu bylo v minulosti. Brankář je dnes brán spíše jako první útočný hráč. Ve většině týmů dnes začíná útočnou fázi již od své „jedničky“. Založení postupného útoku nebo rychlého protiútoku může ve fotbale začít od brankáře při mnoha situacích. Například při odkopu od brány, při chycení míče brankářem ze hry nebo z rohu, nebo po soupeřově střele. Dále je brankář také při kombinačním postupném útoku v počátcích útočné fáze chápán jako hrající stoper, neboli libero.

Společně se stále narůstajícími nároky na obranu branky, kvalitními zákroky na čáře a výběhy na centrované míče se začíná uplatňovat i požadavek na kvalitní a přesnou hru nohama. Základním pilířem hry nohama jsou přihrávky a pohyb ve volném prostoru.

Současný fotbal je oproti fotbalu v minulosti rychlejší, důraznější a prakticky ve všech směrech aktivnější. Tím pádem se zvyšují i nároky na včasnost, rychlost a přesnost přihrávky. V tréninkovém procesu je tedy velmi důležité klást důraz na tento atribut a rozvíjet ho i u brankáře, a ne jen u hráče z pole (Votík, 2016).

Jako příklad dnešní brankářské hry mohu uvést německé brankáře, kterými jsou Manuel Neuer, Marc André Ter-Stegen či Bernd Leno. Z Anglie je pak typickým představitelem Jordan Pickford. Přizpůsobit dnešnímu tempu a taktice se museli i brankáři starší světové špičky, kterými jsou například Gianluigi Buffon nebo již zmiňovaný Petr Čech. Převážně s brankáři „staré školy“ jsou spojovány časté chyby v rozehrávce, které jsou následně trestány góly. Zejména Manuel Neuer, který je považován za jednoho z nejlepších brankářů na světě se podle Schulze-Marmelinga (2018) učil a inspiroval od brankářů světové třídy, jakými byli Edwin Van Der Sar nebo Jens Lehman.

B. Řízení obrany a komunikace v obranné fázi

Jako další z herních činností jednotlivce lze vyzdvihnout například řízení obrany a komunikaci v obranné fázi. Tato specifická činnost je pro brankáře důležitá a vychází z podstaty jeho pozice. Brankář, jakožto poslední hráč, má specifický pohled na dění na hřišti. Jeho komunikace s obranou je pro týmový výkon velmi podstatná. Tímto způsobem lze předejít situacím, které by mohly vést k ohrožení vlastní branky. Komunikace s obránci, ale i se záložníky či útočníky je velice důležitá i z hlediska kondiční stránky. Lze ji velice efektivně využít i při standardních situacích, které se v posledních letech staly velkou zbraní ve fotbale.

C. Chytání míče a prokazování sebevědomí

Dalším velkým technickým zlepšením prošlo chytání míče. To lze didakticky rozdělit na chytání míče prsty (vrchní), do koše (spodní), v pádu, ve výskoku, na místě a vyrážení. V začátcích fotbalu brankáři míč letící na branku spíše odráželi. Dnes je velice moderní snažit se každý míč získat pro svůj tým. Je tedy kladen důraz na chycení a ponechání míče v brankářových rukavicích. Dalším způsobem chytání a prokazování sebevědomí brankáře jsou takzvané „robinsonády“. Ty se v dnešní době velice posunuly. Každá střela, která míří mezi tyče je doprovázena efektivním zákrokem, někdy až na hranici sebepoškození.

Jak v zápase, tak v tréninku je zde veliký nápor na tělo brankáře. Z vlastní zkušenosti vím, že například během tréninku brankář padne a zvedne se ze země mnohdy více než 200 až 300krát. Tím pádem jsou zde velké nároky na kondiční

přípravu, obzvláště pak silovou. Hojně je využíváno odrazové síly, rychlosti (především rychlosti reakční) a dále i obratnosti.

2. 4 Struktura sportovního výkonu brankáře

Votík (2016) v knize Fotbal: Trénink budoucích hvězd píše, že brankář je hráč s velkou osobní zodpovědností. Jeho post a role s ním spojená má rozhodující význam pro průběh utkání. Jediná chyba může rozhodnout o výsledku utkání. Tato role od brankáře ve srovnání s ostatními hráči vyžaduje:

- a) odlišné somatické předpoklady
- b) předpoklady v oblasti psychických vlastností
- c) specifické kondiční faktory (dle mého názoru)
- d) technické a taktické dovednosti

2. 4. 1 Somatické faktory

Somatotyp je jednou z typologií postavy člověka. V praxi se využívá pro určení aktuální stavby těla sportovce. Carter (2002) definuje somatotyp jako určení kompozice složení těla. Toto složení těla se vyjadřuje třemi komponentami s pevným pořadím. Konkrétně se jedná o komponentu endomorfní, mezomorfní a ektomorfní. Hodnoty se zaznamenávají např. ve tvaru: 3-5-2, kde každá z hodnot určuje velikost jedné ze tří složek. Hodnoty zapisujeme s přesností na 0,5 bodu. Od 0,5 do 2,5 považujeme za nízké, 3-5 jsou střední, 5-7 vysoké a 7,5 a vyšší jsou velmi vysoké (Carter, 2002 in Zerzán, 2016).

a) U endomorfie se jedná o mohutnější postavu, krátký trup, malé ruce, nižší úroveň svalové hmoty se sklony k ukládání tuku. Endomorfní komponentu (podíl tělesného tuku) určíme součtem tří kožních řas, jak uvádí Vilikus (2012).

b) U mezomorfie zaznamenáváme velkou postavu, vyvinuté svalstvo, široká ramena, hrudník i pánev a dlouhé končetiny. Mezomorfní komponentu (muskuloskeletální rozvoj) určíme pomocí souvislosti tělesné výšky na jedné straně a šířky epikondylů humeru a femuru, objemu paže a objemu lýtka na straně druhé (Vilikus, 2012 in Zerzán, 2016).

c) U ektomorfie se jedná o malé množství tuku a dlouhé končetiny. Ektomorfní komponentu (relativní výšku a štíhlost) určíme pomocí poměru výšky a třetí odmocniny tělesné hmotnosti (Vilikus, 2012 in Zerzán, 2016).

V současné době můžeme pozorovat, že většina trenérů fotbalových klubů upřednostňuje vysoké, urostlé brankáře. Nicméně mohu také ze svých vlastních zkušeností říci, že pro dnešní technický fotbal lze využívat i golmany menšího vzrůstu, kteří například převyšují vysoké golmany v pohyblivosti či technické vyspělosti. Toto však nemůžeme povědět o době minulé, kdy hlavní role brankáře byla chytit centr a založit útok dlouhým výkopem.

Špiroch (2018) ve své práci uvádí, že dnes je po brankářích požadována tělesná výška 190 cm. S tímto tvrzením příliš nesouhlasím, nicméně musím konstatovat, že záleží pouze na osobním názoru každého z trenérů daného týmu. Navíc ze sledování vyplývá, že se průměrná tělesná výška u brankářů ve 3 nejlepších ligách na světě pohybuje okolo 190 cm. Další tvrzení, které bych zde zmínil, zní „Příliš vysocí brankáři mají nevýhodu při přízemních střelách a brankáři nižších postav zase v osobních soubojích při vysokých, obloukem centrovaných míčích. ! S tímto konstatováním bohužel z mé zkušenosti musím také nesouhlasit a to zejména při přihlédnutí ke kondiční stránce, kterou ve své práci budu rozebírat podrobněji. Zde je potřeba porozumět tomu, jaký vlastně je ten pravý somatický faktor pro post brankáře. Ten se nedá přesně definovat.

Pro posouzení tělesných parametrů lze použít BMI index, který je možné označit za index tělesné hmotnosti a dává nám lepší informaci o složení těla.

„BMI je schopno postihnout pouze poměr hmotnosti k výšce, u fyzicky aktivních osob s vysokým podílem svaloviny je v podstatě bezcenný. ! (Grasgruber, Cacek, 2008, s. 176).

Pro případné porovnání jsem níže uvedl Tabulku 2 s jednotlivými hodnotami BMI.

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méne než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

Tabulka 2: Hodnoty tělesných parametrů a BMI (www.rehabilitace.info)

Po průzkumu třech nejlepších fotbalových lig na světě a české ligy, kdy jsem sledoval tělesnou výšku, tělesnou hmotnost, BMI a odehrané utkání mohu určit průměr, nejnižší a nejvyšší hodnoty, rozptyl či směrodatnou odchylku a porovnat brankáře z těchto lig mezi sebou. K tomu slouží následující tabulky (Tabulka 3, 4, 5 a 6).

A) Premier League

Premier League (2019/20) (n=34)	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání
Průměr	189,8	83,5	23,21	25,5
Nejnižší hodnota	184	76	20,04	6
Nejvyšší hodnota	196	96	26,03	53
Medián	190	84	23,39	23
Rozptyl	8,65	27,31	2,39	181,3
Směrodatná odchylka	2,94	5,23	1,55	13,46

Tabulka 3: Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů Premier League (vlastní zdroj)

Z anglické Premier League jsem si vybral brankáře, kteří nastoupili alespoň do 6 utkání. Těchto brankářů bylo v sezóně 2019/2020 celkově 34.

Je zde vidět, že nejvíce utkání odchytil portugalský brankář Rui Patrício (53) z týmu Wolverhampton. Rui měří 190 cm, je tedy tělesnou výškou přesně v průměru.

Nejvyšší brankář anglické ligy je dle získaných informací mladý anglický brankář Angus Gunn, který měří 196 centimetrů. Nejmenším brankářem je o 12 cm nižší Španěl Claudio Bravo s „pouhými“ 184 cm.

Rui Patrício svojí tělesnou hmotností překročil průměr jen o půl kilogramu. Jeho konkurent John Ruddy přitom drží nejvyšší hodnotu v 1. anglické lize, což je 96 kg.

BMI ukazuje u tohoto portugalského brankáře hodnotu 23,27, což značí normální a pro 1. anglickou ligu ideální tělesný stav. Hodnotu více jak 25, tedy podle tabulky BMI nadváhu, mají, jak je obecně známo, v nejlepší lize světa 4 brankáři z celkových 34.

B) La liga

La Liga (2019/20) (n=30)	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání
Průměr	189,2	82,2	22,94	27,9
Nejnižší hodnota	180	70	19,60	8
Nejvyšší hodnota	200	96	24,62	49
Medián	189	82	23,3	32,5
Rozptyl	18,54	37,87	1,50	169,7
Směrodatná odchylka	4,31	6,15	1,23	13,03

Tabulka 4: Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů La Liga (vlastní zdroj)

V porovnání s Premier League jsou parametry brankářů v nejvyšší španělské lize srovnatelné. O pár cm se liší nejvyšší a nejnižší hodnota, což nám v předkládané tabulce zvedlo i rozptyl.

Jelikož je nejvyšší anglická liga považována za nejtěžší a nejtvrďší ligu na světě, je zde vidět, že brankáři v La Lize mohou mít i nižší tělesnou hmotnost. Nejnižší tělesná hmotnost brankáře je zde 70 kilogramů, a tu má Rubén Blanco, brankář týmu Celta Vigo, který přitom měří 189 cm. Zajímavostí je fakt, že ani jeden brankář z této ligy nepřesahuje hranici BMI 25, tudíž zde není zaznamenána nadváha.

C) Bundesliga

Bundesliga (2019/20) (n=27)	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání
Průměr	191,1	84,9	23,24	26,7
Nejnižší hodnota	183	77	20,10	8
Nejvyšší hodnota	198	96	25,51	51
Medián	192	85	23,45	28
Rozptyl	13,99	25,68	1,56	160,5
Směrodatná odchylka	3,74	5,07	1,25	12,67

Tabulka 5: Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů Bundesliga (vlastní zdroj)

U další ze špičkových lig světa byl zjištěn průměr tělesné výšky brankáře 191 cm. V Bundeslize má zastoupení i český fotbal, a to zásluhou Tomáše Koubka, který měří 198 cm, a dále kolegou z reprezentace Jiřího Pavlenky, který měří 196 cm. Je zajímavé, že nejvyšší tělesná hmotnost se shoduje ve všech třech nejlepších ligách na světě (96 kg).

D) Česká liga F:L

Nakonec bychom se podívali i na naši nejvyšší soutěž. Nepatří sice k nejlepším na světě, ale za porovnání to stojí.

Česká liga (2019/2020) (n=34)	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání
Průměr	190,3	85,6	23,63	17,8
Nejnižší hodnota	184	74	21,5	5
Nejvyšší hodnota	198	95	25,48	41
Medián	190	85,5	23,87	15
Rozptyl	14,10	26,18	1,1	108,87
Směr. Odchylka	3,76	5,12	1,05	10,43

Tabulka 6: Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů České ligy F:L (vlastní zdroj)

V porovnání s ostatními ligami si můžeme všimnout, že největší rozdíl je v odehraných utkáních. Zatímco v nejlepších ligách světa brankáři odehrají průměrně 26,7 utkání a ti nejlepší golmani mají okolo 50 utkání za sezónu, v Česku je to skoro o 10 zápasů méně. Průměr tedy činí 17,8 utkání za sezónu a nejlepší český brankář Ondřej Kolář má na svém kontě 41 utkání.

Z těchto informací si můžeme odvodit, že v 1. české lize brankář sice průměrně odchytá méně utkání, ale příprava na výkon by měla být dle mého názoru stejná, protože maximální počet utkání je pořád vysoký.

Tělesná hmotnost či tělesná výška nemusejí mít vliv na tréninkovou přípravu či výkon brankáře jen jako somatické faktory. Mohou mít také určitý význam například v kondiční nebo technické přípravě. Nicméně z mého pohledu jsou somatické předpoklady důležité, ale ne nejdůležitější a nehrají tak významnou roli při hře brankáře, jaká je jim běžně přisuzována.

Somatickým faktorům se ve své práci více věnovat nebudu, proto je zde pouze malý ohled za touto kategorií. Somatotyp každého jedince však z části souvisí s pro mě důležitějším kondičním faktorem.

2. 4. 2 Psychické faktory

Pohled Szwarce, Lipiňské a Chamery (2010) na psychický faktor v brankářově výkonu je takový, že brankář 75 % času stráveného na hřišti pouze pozoruje situaci a její vývoj a ve zbytku času řeší situace s míčem. Tudíž je velmi náročné, obzvláště pak na psychiku hráče, udržet pozornost, vnímat situace správným způsobem a být motivován po celou dobu na maximální úrovni.

Hargitay (1978) svůj pohled na psychické vlastnosti brankáře vyjádřil ve své knize. Dle jeho názoru se zde objevují pojmy jako odvaha, vůle, rozhodnost, rychlé myšlení, rozvaha, pozornost a sebedůvěra. Všechny tyto aspekty jsou pro brankáře a jeho výkon velice důležité.

Psychické nároky jsou na brankáře vytvářeny nejen během utkání nebo v průběhu tréninkového procesu, ale i během osobního života. Jak je obecně známo: „Člověk si nepamatuje zahozené šance útočníků, ale chyby brankářů nikdy nezapomene !. Jsou zde

psychické situace, které brankář zažije a musí se s nimi vypořádat sám, protože nikdo ze spoluhráčů si tuto situaci nedovede představit. Jsou zde požadavky na psychickou vytrvalost a koncentraci na hru po celý průběh utkání, v dnešní době navíc i na odvahu při rozehrávce a v neposlední řadě také vůli pokračovat i přes nepřízeň osudu, fanoušků nebo spoluhráčů.

Stejně jako u somatických faktorů, tak ani psychickým faktorům se nebudu ve své práci podrobně věnovat, avšak musím rovněž poznamenat, že i tyto faktory patří mezi důležité. Zejména pak ve spojení s kondičními faktory, poněvadž vždy záleží na vnímání, myšlení, emocích a hlavně motivaci v tréninku.

2. 4. 3 Kondiční faktory

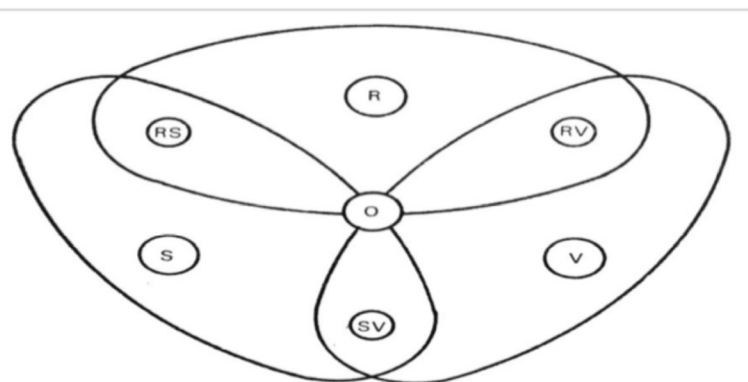
„Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovního výkonu, lze identifikovat projevy síly, vytrvalosti, rychlosti aj., jejich poměr se podle pohybových úkolů liší“. Motorické schopnosti obecně dělíme na koordinační a kondiční podle německého teoretika Grundlacha (Dovalil a kol., 2009).

Kondiční příprava je jednou z nejdůležitějších složek sportovního tréninku. Je to způsob vytvoření základních tělesných předpokladů pro podání kvalitního výkonu a stabilní výkonnosti brankáře (Choutka & Dovalil, 1987, s. 40).

Podle Měkoty a Novosada (2005) jsou zde také hybridní, tedy smíšené schopnosti, což je uvedeno v Příloze 1 v části Přílohy.

Herní výkon ve fotbale tvoří více pohybových schopností, avšak dominantní je běh v různých intenzitách (Psotta a kol., 2006). To ovšem neplatí pro pozici brankáře. Ze své zkušenosti vím, že brankáři jsou jedněmi z hráčů, kteří při utkání či při tréninku neuběhnou více jak 5 km.

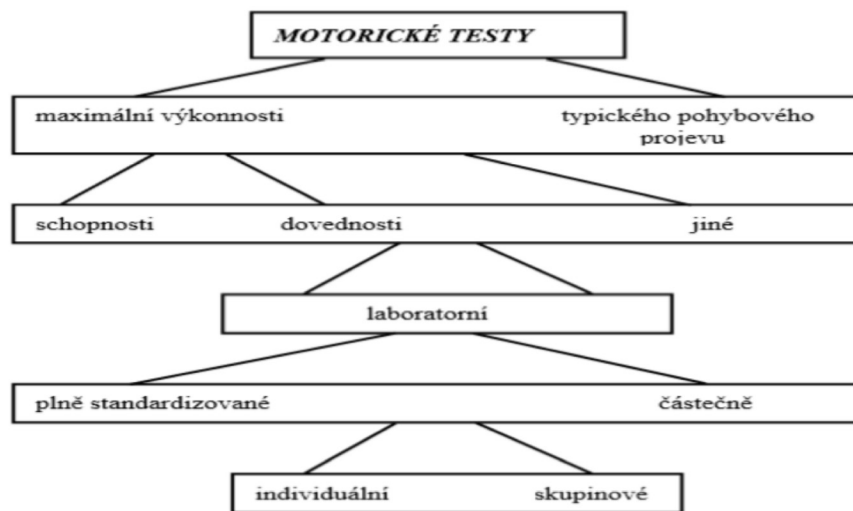
Podle mého názoru dlouholetého brankáře jsou nejdůležitějšími kondičními faktory síla, rychlost a pohyblivost. Kdybychom šli do hloubky, lze hovořit o podskupinách těchto schopností, jako jsou například výbušná síla nebo reakční rychlost. Dále můžeme pokračovat obratností a specifickou silovou vytrvalostí. Jelikož víme, že pohybové schopnosti lidského organismu se navzájem ovlivňují (viz Obrázek 1 a Obrázek 2), je důležité rozvíjet je všechny.



RS - rychlá síla, RV - rychlostní vytrvalost, SV - silová vytrvalost, O - obratnost, R - rychlost, V - vytrvalost, S - síla

Obrázek č. 1 - Vztahy mezi pohybovými schopnostmi (Choutka & Dovalil, 1987, str. 45)

Jedním ze základních pilířů pro kondiční přípravu každého sportovce je mimo jiné i individualizace tréninkového procesu, jelikož každý sportovec reaguje na kondiční trénink jinak. Důležité je před vytvořením tréninkového programu provést vstupní vyšetření a poté připravit individuální tréninkový plán. Existuje velké množství vstupních testů, které lze na fotbalové brankáře aplikovat. Výběr relevantních testů je důležitý, neboť vhodně vybrané testy zjistí nejvíce informací o trénovanosti daného jedince a jsou nedílnou součástí práce samotného trenéra. Bez testování se podle Bompý & Haffa (2009) neobejde dnes už žádný profesionální fotbalový klub, protože při kontinuální tréninkové praxi je testování nejlepší zpětná vazba. Testování hráčů tak patří do jedné z nejdůležitějších částí tréninkového plánu.



Obrázek č. 2 - Struktura dělení motorických testů (Měkota & Blahuš, 1983)

Prvním krokem na začátku kondiční přípravy je vhodné stanovit reálná očekávání mezi kondičním trenérem a brankářem. Velice účelné je také zjistit historii zranění a stanovit společné cíle kondiční přípravy, vyslechnout si vlastní názory sportovce na své silné a slabé stránky a při prvním tréninku je vyzkoušet a pozorovat.

U kondičních faktorů je důležité definovat jejich nejdůležitější komponenty. Ve výkonu brankáře má jistý podíl každá schopnost. Je zde tedy důležité mít určitý základ od každé z nich.

2. 4. 3. 1 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou dle mé vlastní zkušenosti jedněmi z nejdůležitějších pohybových schopností pro brankáře fotbalu. Zároveň se však jedná o jeden z velkých otazníků kondiční přípravy. Podle Dovalila a kol. (2002) se jedná o schopnost překonávat nebo brzdit vnější odpor díky svalové kontrakci. Faktorů, které ovlivňují silový trénink, je mnoho. Od správného výběru cviku, přes provedení cviku, až po správně nastavené metodotvorné činitele, jako je například velikost odporu nebo počet opakování a rychlost provedení pohybu. Níže přikládám tabulky, které odkazují na činitele ovlivňující silový trénink. (Tabulka 7, 8, 9)

	Tréninkový efekt		
	Síla absolutní	Síla výbušná	Síla vytrvalostní
Velikost odporu	Maximální až střední	střední	nižší
Rychlost pohybu	malá	vysoká	střední
Počet opakování	nízký	nízký	vysoký

Tabulka 7 - Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností (Dovalil a kol., 2002)

Druh silové schopnosti	Velikost odporu	Rychlost pohybu	Opakování (trvání) pohybu
Absolutní	Maximální	Malá	Krátce
Rychlá (výbušná)	Nemaximální	Maximální	Krátce
Vytrvalostní	Nemaximální	Nemaximální	Dlouho

Tabulka 8 - Komponenty posilování a jejich pravděpodobný efekt (Dovalil, a kol., 2002).

Zátěžový parametr	Anaerobní zaměření	Aerobní zaměření
Doba cvičení	Do 60-90 s	Přes 60-90 s
Velikost odporu	Vyšší	Nižší
Tempo cvičení	Vyšší	Nižší
Interval odpočinku	1:2- 4	1:1 i kratší

Tabulka 9 - Orientační parametry anaerobního a aerobního zaměření při silové vytrvalostní metodě posilování (Dovalil a kol., 2002)

Každý organismus vnímá silové podněty různým způsobem, a proto je zde velice důležité najít správnou cestu. K tomu může dopomoci vyšetření před samotným zahájením silového tréninku. Je důležité si s kondičním trenérem předem stanovit cíl kondiční přípravy a dle něj postupovat při sestavování tréninkového plánu a připravit silový trénink tak, aby odpovídal konkrétním potřebám daného jedince.

Z hlediska druhu pohybu je rozeznávána síla statická a dynamická, z hlediska trvání pohybu rozeznáváme sílu rychlostní a vytrvalostní a z hlediska oblasti účinku sílu celkovou a lokální (Stackeová, 2004).

Bangsbo (2003) uvádí tři hlavní cíle tréninku svalové síly:

- zlepšení silového výkonu svalů při náročných aktivitách během fotbalových utkání, jako jsou skoky a přeskoky či zrychlování
- předcházení zraněním
- co nejrychlejší znovunabytí síly po úrazu

Reilly (2007) uvádí několik výhod tréninku svalové síly:

- zlepšuje sílu svalů používaných ve fotbale
- zvyšuje hráčovu rychlost, zrychlení, brždění a hbitost,
- zvyšuje hráčovo sebevědomí
- snižuje riziko úrazu
- pomáhá při rehabilitaci po zranění

Správný rozvoj silových schopností výrazně snižuje možnost zranění a zároveň umožňuje brankáři předvádět kvalitnější výkony (STACA, 2021).

Silový trénink je také jedním z důležitých prvků při rekondici sportovce po zranění#

2. 4. 3. 2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti lze definovat jako provedení co nejrychlejšího pohybu za co nejkratší časový úsek. Je tedy patrné, že práci bude mít ve většině případů ATP-CP systém. Pohyb je vykonáván zejména v časové délce mezi 15-20 s, bez odporu nebo s

malým odporem. Maximální rychlost pohybu je vždy podmíněna dostatečnou úrovní silových předpokladů. Rychlostní trénink je úspěšný pouze tehdy, je-li doprovázen, nebo lépe předcházen přiměřeným posilováním (Buzek a kol., 2007).

Podle Dovalila (2012) je zapotřebí rozlišovat rychlostní schopnosti na:

- a) Rychlost reakční – spojená se zahájením pohybu
- b) Rychlost acyklická – co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů
- c) Rychlost cyklická – vysoká frekvence opakujících se stejných pohybů
- d) Rychlost komplexní – kombinace cyklických a acyklických pohybů včetně reakce
- e) Rychlost lokomoce – přemísťování v prostoru

Podle Periče a Dovalila (2010) se však rychlostní schopnosti dají ovlivnit pouze z části. Vycházejí totiž z genetických predispozic podílu svalových vláken ve svalech.

Z mého pohledu je v praxi brankáře nejvíce využívána rychlost reakční, acyklická a lokomoční. Také rychlost lokomoce lze velice dobře využít například při přesouvání se do správného postavení ve vztahu ke střele nebo zamezení útoku vyběhnutím mimo pokutové území.

Jako hlavní pohyby, které vychází z rychlostních schopností lze uvést rychlost pohybu paže či dolní končetiny při zachycení míče, tedy jak rychlost reakční, tak acyklickou. Poté co nejrychlejší vyběhnutí proti míči nebo protihráči ve správný moment. Zde se jedná taktéž o rychlost reakční, ale doplňuje ji rychlost lokomoce.

2. 4. 3. 3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti charakterizuje Dovalil a kol. (2002) jako schopnost konat činnost v požadované intenzitě po co nejdelší časový úsek nebo v maximální intenzitě po daný časový úsek.

Votík (2005) navíc dělí vytrvalostní schopnosti následujícím způsobem:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a) Rychlostní vytrvalost, | b) Krátkodobá vytrvalost, |
| c) Střednědobá vytrvalost | d) Dlouhodobá vytrvalost |

Níže přikládám tabulku (Tabulka 10), která odkazuje na Votíkovo rozdělení vytrvalostních schopností a upřesňuje dobu trvání činnosti u jednotlivých druhů a aktivní energetický systém při dané zátěži.

<i>Druh vytrvalosti</i>	<i>Doba trvání pohybové činnosti</i>	<i>Převážná aktivizace energ. systému</i>
Rychlostní	do 20 s	ATP – KP
Krátkodobá	2 – 3 min	ATP – LA
Střednědobá	kolem 8 – 10 min	ATP – LA/O ₂
Dlouhodobá	přes 10 min	O ₂

Tabulka 10 - Rozdělení vytrvalostních schopností (Choutka & Dovalil, 1987)

Z výše uvedené tabulky (Tabulka 10) můžeme soudit, že brankář se v průběhu utkání dostane nejvíce do rychlostního a krátkodobého režimu vytrvalosti, kdy je nejvíce využíván ATP systém.

2. 4. 3. 4 Koordinační schopnosti

Obratnostní neboli koordinační cvičení jsou v životě fotbalového brankáře velice důležitá. Jsou to schopnosti, které umožňují rychlé řešení situace a účelné pohybové řešení úkolů různé složitosti, nebo učení se novým pohybovým vzorcům či pohybům samotným (Choutka & Dovalil, 1987, s. 106).

V brankářské praxi jsou velice důležité v situacích, kdy se nekontrolovatelným pohybem snaží brankář zabránit brance. Lze ji pozorovat například v situacích „jeden na jednoho“.

2. 4. 3. 5 Pohyblivost

Mobilita brankáře je zásadní v situacích, kdy dochází k maximálnímu rozsahu pohybu. Je to tedy schopnost provádět pohyby ve velkém rozsahu. Mobilita je z hlediska vývoje jedince závislá především na druhu a tvaru kloubu, na vazech a svalech.

Při tréninku pohyblivosti je cílem zajistit co největší rozsah pohybu v kloubech. Metody rozvoje pohyblivosti vymezil Jansa a kol. (2009) do dvou bodů, kterými jsou aktivita pohybu a dynamika provedení. Aktivita pohybu se dále rozděluje na aktivní a pasivní pohyb a dynamiku provedení dělíme na statická a dynamická cvičení.

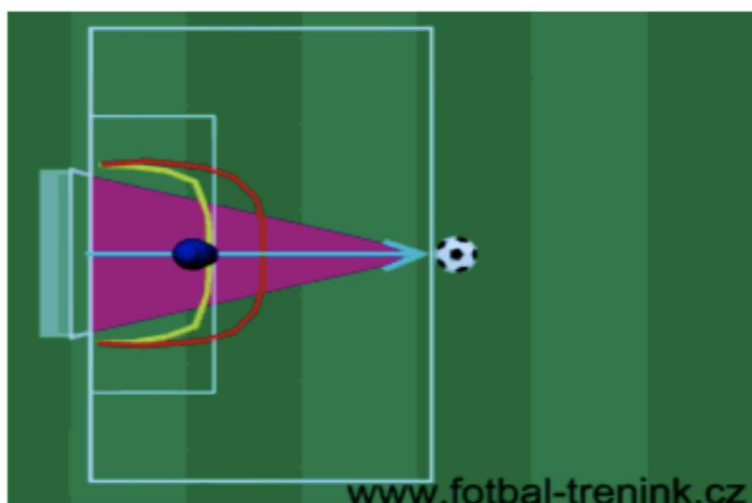
2. 4. 4 Technické a taktické faktory

Technické a taktické faktory významným způsobem ovlivňují hru brankáře ve fotbale, ale i zmíněné dovednosti samotného brankáře mohou ovlivňovat průběh celého utkání a mohou mít vliv na výkony celého týmu.

Technické faktory lze definovat jako dovednosti, které účelně řeší pohybové úkoly. Zvládnutí techniky je proces motorického učení, který se skládá z osvojení, zdokonalení a následné stabilizace pohybových a sportovních dovedností (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001).

Jako technické faktory můžeme jmenovat pohyb brankáře jak v „šestnáctce“, tak i po celé vlastní polovině hřiště. Jako příklad zde mohu opět uvést brankáře Manuela Neuera, který je v této technické dovednosti jeden z nejlepších na světě. Jeho výběhy mimo vlastní velké vápno jsou proslulé. Důležité jméno v této dovednosti má kolumbijský brankář René Higuita, který proslul svým stylem, kdy jako libero zakládá útoky svého týmu, vydával se sám do útoku či dokonce střílel na branku soupeře. Těmito výkony si ve světě vysloužil přezdívku „El Loco“.

Jako taktický, ale i technický faktor můžeme také hodnotit optimální postavení brankáře v brance. Tento taktický prvek je trénován na brankářských trénincích a spočívá v postavení a vzálenosti míče proti brankáři, který se pohybuje na pomyslném půlkruhu (Obrázek č. 3).



Obrázek č. 3 - Volba optimálního postavení (zdroj: www.fotbal-trenink.cz)

Dále zmíním techniku chytání ve stoje, v pádu a techniku chytání vysokých centrovaných míčů. Důležité je tyto činnosti provádět v jakýchkoliv podmínkách. Z vlastní zkušenosti vím, že je rozdílné chytat míč, který skáče po suchém trávníku a chytat ho při vydatném dešti. Tyto činnosti se brankář učí při brankářských a týmových trénincích samovolně. V dnešní době existují i tréninkové pomůcky, které mohou s tímto tréninkem pomoci. Pomůcky, jako je slide podložka pro imitaci odrazu míče na mokřím povrchu nebo rebounder, který odráží míč tak, aby simuloval například hlavičku po rohu. V neposlední řadě je velice přínosné zařazovat do tréninku i agility žebřík, který má význam pro zlepšení koordinace pohybu a práce dolních končetin, která se při brankářském výkonu objevuje zejména během přesouvání a následném chytání míče, nebo v situaci „jeden na jednoho“, kdy je potřebné útočícího hráče vystát nebo vykrokovat.

Technická zdatnost se velice významně podílí i na rozehrávce. Jak jsem již zmiňoval dříve, je velice důležité, aby brankář v dnešní době ovládal techniku práce s balonem. Kvalita přihrávky po zemi, vzduchem, voleje a half-voleje jsou důležité dovednosti pro výkon brankáře. Jako zajímavost lze uvést Guinnessův rekord Edersona Moraese, který kopl z voleje míč 75,35 metrů daleko. Tento rekord však pravděpodobně překonal Tom King z Newport County, který vstřelil 21. 1. 2021 gól z 96 metrů (guinnessworldrecords.com). Nejlépe technicky disponovanými brankáři v tomto ohledu sledávám Allisona Beckera, Manuela Neuera, Edersona Moraese, Kaspera Schmeichela a Jordana Pickforda.

Nejen nohou může brankář zakládat útoky. Velmi důležité jsou také výhozy z ruky. Je to jedna ze základních technických dovedností a patří k velice populárnímu stylu „counter attack“, tedy brejkových útoků. Některé internetové zdroje (sportbible.com) uvádějí, že nejdelší výhozy se pohybují okolo 45 metrů. Faktory výhozů lze jednoduše rozdělit na výhozy podle místa kam brankář míč vyhazuje, tedy přímo na spoluhráče, do běhu spoluhráči nebo do volného prostoru. Dalším z faktorů je technika výhozu. Výhoz spodem v pokleku a výhoz přes hlavu jsou těmi nejnámějšími a zároveň nejpoužívanějšími. Mezi taktické faktory, které ovlivňují brankáře a jeho výkon lze zařadit znalost pravidel, přehled o rozestavení svého a soupeřova mužstva a perfektní znalost spoluhráčů i protihráčů, ze které pramení připravenost na utkání.

2. 5. Přehled vybraných prací zabývajících se problematikou brankářského tréninku

Žďánský (2004) se ve své práci zabýval analýzou činností brankářů na Mistrovství světa 2002. V průběhu sedmi utkání sledoval celkem 14 brankářů, kteří průměrně provedli 50,6 činnosti na utkání, tedy 708 individuálních herních aktivit. Z těchto 708 činností bylo 260 obranných a 448 útočných. Největší procentuální podíl z obranných činností představovalo chytání míče, které představovalo 51,2 % ze všech obranných činností. Z útočných činností se pak jednalo o zakládání útoku (46,9 %). Z celkového počtu přihrávek nohou bylo 43,3 % přihrávek na dlouhou vzdálenost po zpracování, 20,4 % přihrávek na střední vzdálenost po zpracování a 17,3 % krátkých přihrávek po zpracování.

Z porovnání s výsledky analýzy Jindřicha (2011) z MS 2010 je vidět, že v jím sledovaných devíti utkáních zasáhli brankáři celkem 702krát, což je srovnatelné s výsledky při sledování Žďánského v průběhu sedmi utkání. Obranných činností provedli sledovaní brankáři celkem 162 a útočných 540, což znamená, že na stejný počet herních zásahů je útočných o 100 víc.

Další zajímavostí je práce Černého (2007), který analyzoval Mistrovství světa 2006. Zde zmiňuje, že brankáři na tomto šampionátu museli řešit 302 centrovaných míčů, což je v průměru 2,36 centru na utkání. Celkově bylo 220 míčů, které brankáři chytili a 82 jich vyrazili. To ukazuje na důraz na odrazovou sílu a technické dovednosti brankářů. Celkově museli brankáři čelit na tomto mistrovství 421 střelám, což je v průměru 3,29 střel na utkání na jednoho brankáře, přičemž 222 z těchto střel chytili a 199 jich vyrazili. Velké nároky na brankáře jsou také kladeny z psychického hlediska, kdy za 90 minut v průměru musí zasahovat pouze přibližně 3x. Velice zajímavá je další skutečnost týkající se rozehrávky od brankáře. Ta byla podle autorovy analýzy zaznamenána 3632x za celý turnaj, což je 28 přihrávek na jednoho brankáře za utkání a tvoří 60 % zaznamenaných činností brankářů na tomto mistrovství (Černý 2007 in Zajíček, 2013)."

3. Metodické zpracování bakalářské práce

3. 1 Cíle práce

Cílem práce je prostřednictvím anketního šetření zaznamenat názory oslovených respondentů – fotbalových brankářů tří kategorií výkonnosti (profesionál, poloprofesionál, amatér) – týkající se možnosti jejich kondiční přípravy v klubu jak z hlediska kondiční připravenosti ve vztahu k utkání, tak i z hlediska systematické přípravy samotného brankáře.

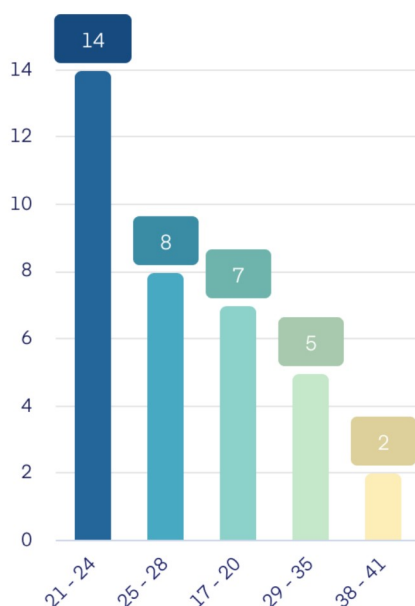
3. 2 Úkoly práce

1. Provedení studia literatury zabývající se danou problematikou
2. Tvorba otázek ankety pro vybrané profesionální, poloprofesionální a amatérské brankáře
3. Realizace ankety
4. Vyhodnocení a komentování ankety
5. Provedení vyjádření vlastních postojů k dané problematice a doporučení pro tréninkovou praxi

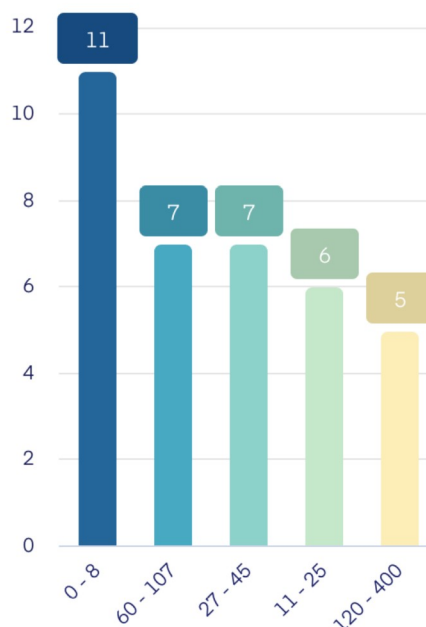
3. 3 Metodika práce

Z hlediska přehledu o dané problematice jsem provedl základní zpracování literatury na dané téma. Pro zjištění názorů jsem vytvořil anketní šetření, které se skládalo z 23 otázek s uzavřenými i otevřenými odpověďmi a rozeslal jsem je 36 respondentům. Prvním kritériem pro výběr respondentů byla výkonnostní úroveň. Brankář musel být buď profesionál, poloprofesionál nebo amatér. Nejnižší soutěží stanovenou pro splnění přijímacích kritérií byla divize, tedy 4. nejvyšší česká soutěž.

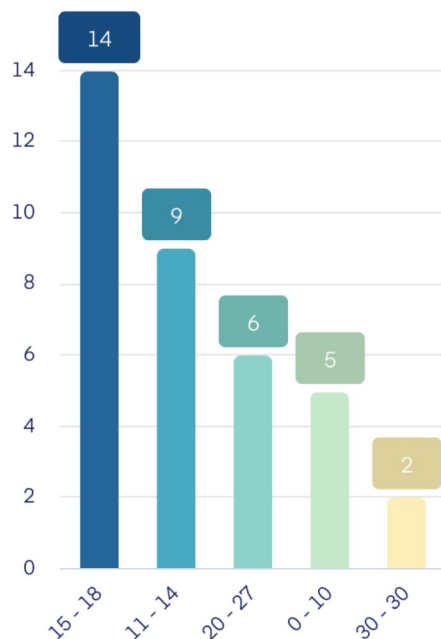
Pro výběr respondentů byl dalším kritériem věk, kdy každý respondent musel být minimálně ve věku dorosteneckém, tedy v kategorii U 19, a musel mít profesionální nebo poloprofesionální smlouvu u klubu, či měl statut amatéra. Podle délky brankářské praxe jsem stanovil minimální hranici 7 let a každý z brankářů musel minimálně nastoupit v nejvyšší lize, ve které v průběhu své kariéry startoval. Pro přehlednost charakteristiky souborů jsem vytvořil celkem čtyři grafy (Graf 1-4), které zachycují věk respondentů, počet utkání v nejvyšší dosažené soutěži, délku brankářské praxe a výkonnostní úroveň respondentů. Výsledky grafů jsou utříděné podle četnosti odpovědí.



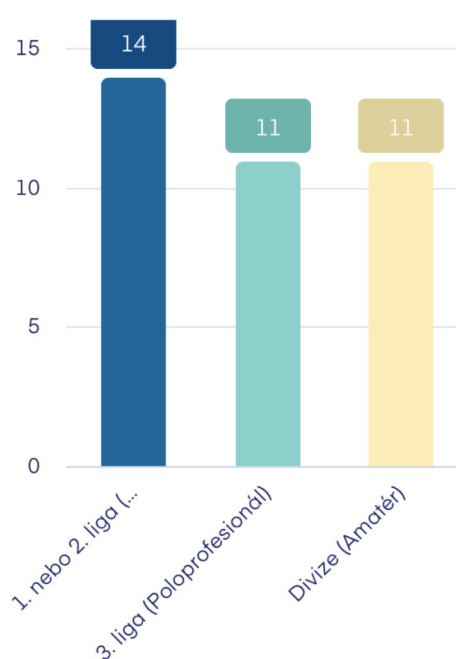
Graf č. 1 - Věk respondentů



Graf č. 2 - Počet startů v nejvyšší dosažené soutěži



Graf č. 3 - Délka brankářské praxe



Graf č. 4 - Výkonnostní úroveň respondentů

Lze konstatovat, že 9 oslovených brankářů přitom má zkušenosti i ze zahraničního angažmá, jako je například Fortuna liga (1. slovenská liga), Premier liga (1. ruská liga), Bundesliga (1. německá liga) nebo Premier League (1. anglická liga).

3. 4 Výzkumné otázky

- A) Je kondiční příprava brankáře v rámci českého fotbalu zanedbávána?
 - B) Má brankář ve svém týmu dostatečnou možnost specifické kondiční přípravy?
 - C) Je kondiční trénink brankáře dostatečně individualizován?
 - D) Je silový a rychlostní kondiční trénink považován brankáři za důležitý?
 - E) Je kondiční příprava podle brankářů důležitá pro vlastní výkon v utkání?
- §% Jsou v kondiční přípravě výrazně preferovány určité schopnosti?"

4. Praktická část

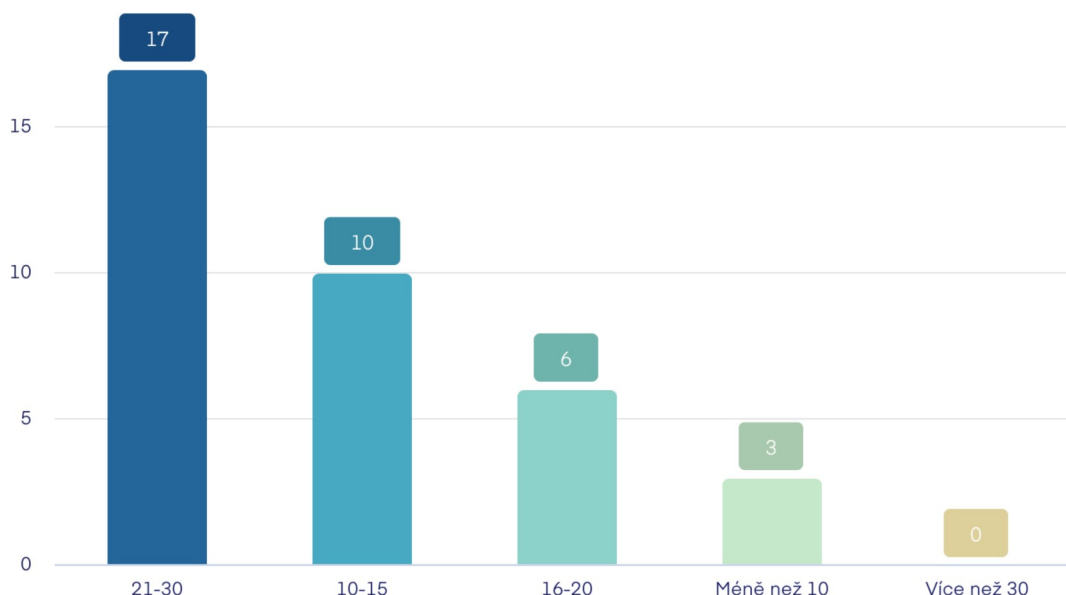
Jako praktickou část mé práce jsem zvolil anketu, ve které jsem položil 36 brankářům od 1. po 4. nejvyšší fotbalovou soutěž několik otázek, jež jsou všechny zpracovány v přílohové části této závěrečné práce. Mé šetření jsem prováděl s pomocí internetové aplikace SURVIO a respondenti byli oslovováni prostřednictvím emailové korespondence. Z dotazů, které má anketa obsahovala, bylo mým cílem zodpovědět si na výzkumné otázky, které jsou výše uvedeny v metodice práce.

V praktické části popíši a stručně okomentuji výsledky, které jsem tímto dotazníkovým šetřením získal. V následné diskuzi představím svůj vlastní pohled na danou problematiku a případný pracovní návrh řešení kondiční přípravy fotbalového brankáře z pohledu kondičního trenéra."

4. 1. Výsledky ankety

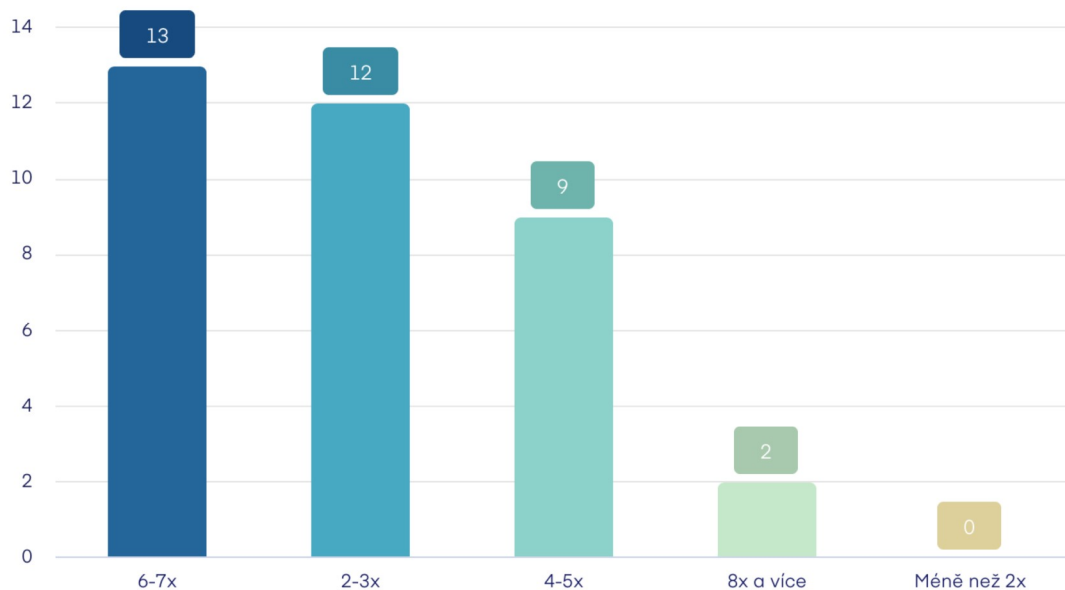
4. 1. 1 Zjištění průměrného počtu odchytených utkání u respondentů a počet tréninků za týden

V této části se zabývám základními parametry z hlediska počtu utkání a z hlediska počtu tréninků u vybraných respondentů. Všeobecně se tvrdí, že průměrný počet odchytených utkání brankáře ve fotbale je 20-30 v průběhu sezóny. Záleží však na systému dané soutěže, ve které brankář startuje.



Graf č. 5 - Průměrný počet odchytených zápasů za sezónu

Komentář ke grafu č. 5: Z grafu č. 5 vidíme, že průměrně odchytná brankář 21-30 utkání za sezónu. K této možnosti se přiklonilo 17 respondentů, což je 47 % dotazovaných brankářů. V kategorii průměrně odchytených 10-15 utkání za sezónu odpovědělo 10 respondentů, což je 27,8 % dotazovaných brankářů. V kategorii 16-20 průměrně odchytených utkání za sezónu odpovědělo 6 respondentů, což je 16,7 % dotazovaných brankářů. V kategorii průměrně odchytených méně než 10 utkání odpověděli 3 respondenti, což je 8,33 %."



Graf č. 6 - Počet tréninků za týden

Komentář ke grafu č. 6: Nejvíce se u otázky na počet tréninků týdně vyskytovala odpověď 6-7x. Tuto odpověď zvolilo 13 brankářů, což je 36,1 %. V kategorii počtu 2-3 tréninků za týden zodpovědělo 12 brankářů, což je 33 % z dotazovaných respondentů. Další skupinou, která zvolila odpověď v kategorii 4-5 tréninků týdně byla skupina 9 respondentů (25% zastoupení). Kategorii odpovědi 8 a více tréninků zodpověděli 2 respondenti (5,6 %). Předpokládám, že na výkonnostních úrovních, které jsem studoval, žádný z respondentů netrénuje méně než 2x týdně.

4. 1. 2 Zjištění počtu tréninků za týden zaměřených na kondiční přípravu

Smyslem této výzkumné otázky bylo zjištění, kolik tréninků týdně absolvují dotazovaní brankáři z hlediska kondiční přípravy. Předpokladem bylo, že brankáři absolvují v různých výkonnostních úrovních alespoň 2 tréninky týdně zaměřené na kondiční přípravu. Významnou proměnnou však je jednak samotná výkonnostní úroveň a dále období v rámci ročního tréninkového cyklu.

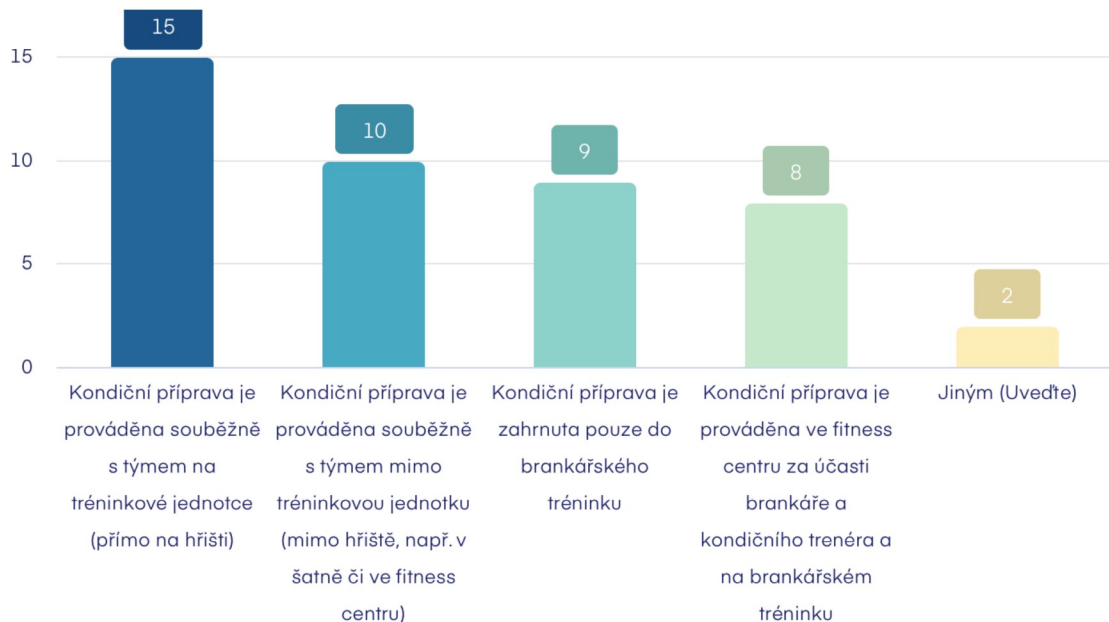


Graf č. 7 - Zastoupení kondiční přípravy v týdenním tréninkovém cyklu

Komentář ke grafu č. 7: V grafu č. 7 jsem se brankářů dotazoval na četnost zastoupení kondiční přípravy v týdenním tréninkovém cyklu v jejich týmu. Zjistil jsem, že 13 dotazovaných golmanů má kondiční přípravu pouze 1x týdně, což je 36% zastoupení odpovědi. V kategorii odpovědi, že každý týden je kondiční příprava realizována jinak se přiklonilo 8 brankářů, což je 22,2 %. Kategorii odpovědi 3x týdně zvolilo 6 respondentů, což je 16,7 % dotazovaných brankářů. Kategorii odpovědi 2x týdně zvolilo 5 respondentů, což je 13,8 % dotazovaných brankářů. Více jak 3x týdně mají kondiční přípravu 4 respondenti (11,1 %). Předpokládal jsem, že kondiční přípravu mají v těchto výkonnostních úrovních všichni brankáři, což se také potvrdilo. Co se týká četnosti zastoupení tohoto jevu (zastoupení kondiční přípravy v rámci týdenního mikrocyklu), tak lze ještě upozornit, že nebylo v odpovědích zaznamenáno kolik tréninků v rámci kondiční přípravy je v rámci klubové úrovně a kolik tréninků je v rámci individuální přípravy pod vedením osobního kondičního trenéra.

4. 1. 3 Zjištění způsobu provedení kondiční přípravy u respondentů

V této části jsem zjišťoval, jakou formou probíhá kondiční příprava v klubech, kde dotazovaní brankáři působí.

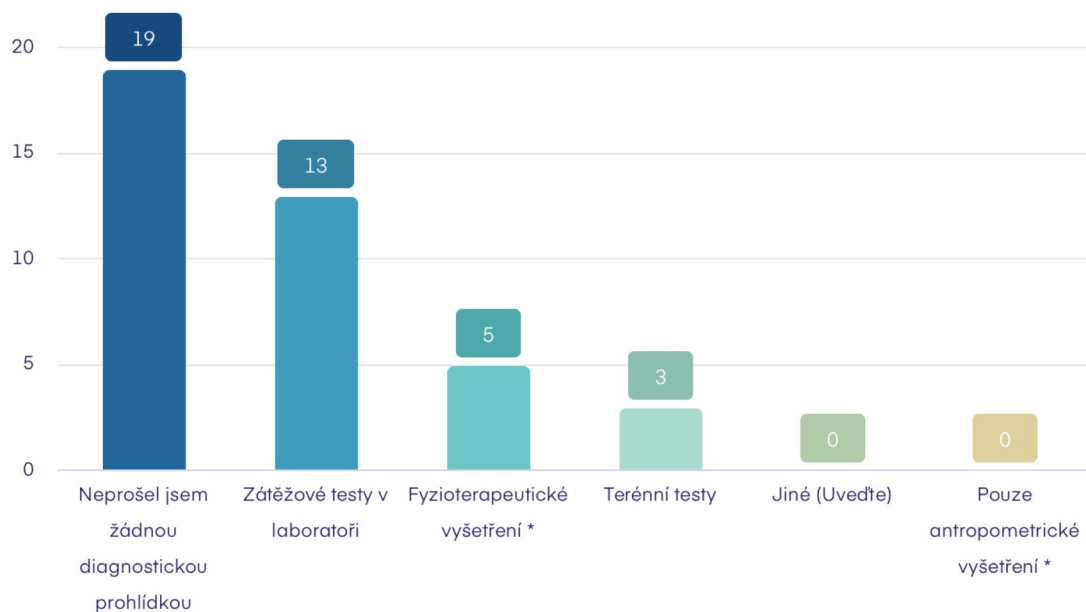


Graf č. 8 - Způsob realizace kondiční přípravy

Komentář ke grafu č. 8: Tento graf obsahuje informaci o způsobu realizace kondiční přípravy v týmu respondenta. Pro tuto část bylo možné vybírat více odpovědí. Nejčastěji zde byla zvolena odpověď „Kondiční příprava je prováděna souběžně s týmem v rámci tréninkové jednotky (tedy přímo na hřišti). Celkem 15 brankářů zvolilo tuto odpověď, což je 41,7 % všech respondentů. Kategorii „Kondiční příprava je prováděna souběžně s týmem mimo tréninkovou jednotku (tedy mimo hřiště, např. v šatně či ve fitness centru)“ zvolilo 10 respondentů, což je 27,8 % dotazovaných brankářů. V kategorii odpovědi „Kondiční příprava je zahrnuta pouze do brankářského tréninku! zodpovědělo 9 respondentů, což je 25 % dotazovaných brankářů. Kategorii „Kondiční příprava je prováděna ve fitness centru za účasti brankáře a kondičního trenéra a na brankářském tréninku“ zvolilo 8 respondentů, což je 22,2 % dotazovaných brankářů.

4. 1. 4 Zjištění způsobu diagnostiky před zahájením kondiční přípravy

Pro tuto část předpokládám, že v klubech respondentů neprobíhá vstupní diagnostická prohlídka před zahájením kondiční přípravy. Domnívám se, že diagnostická prohlídka u většiny respondentů vůbec neproběhla. Dle mého názoru je to však jedna ze základních věcí před zahájením KP.

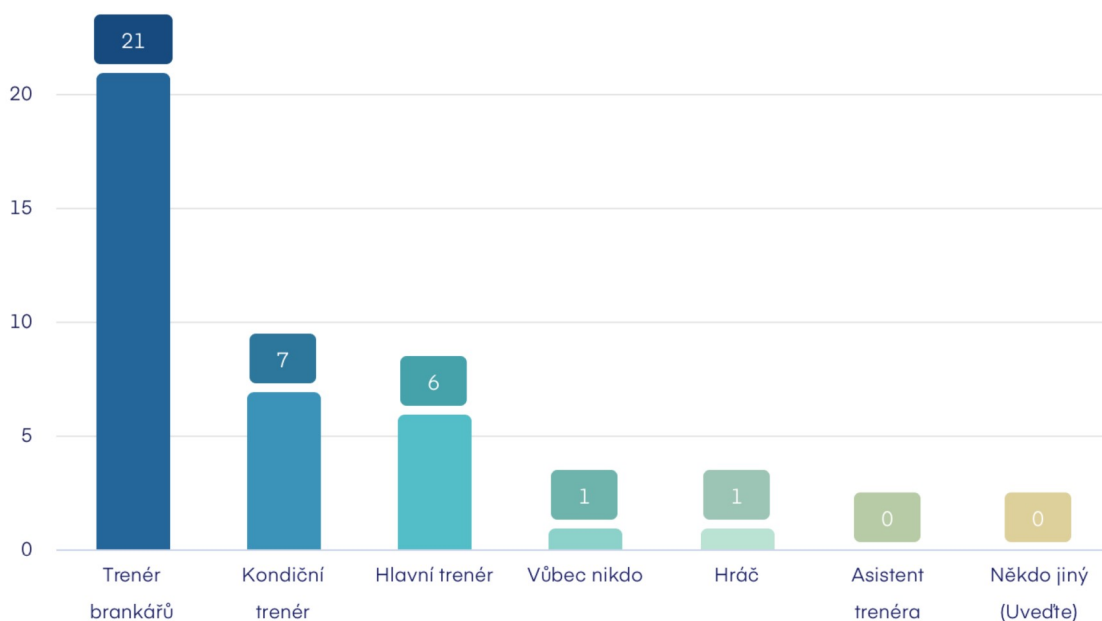


Graf č. 9 - Diagnostická prohlídka v klubech respondentů

Komentář ke grafu č. 9: K dotazované kategorii „Neprošel jsem žádnou vstupní diagnostickou prohlídkou“ se přiklonilo 19 respondentů, což je 52,8 % dotazovaných brankářů. Zátěžovými testy v laboratoři prošlo dle odpovědí 13 respondentů, což je 36,1 % dotazovaných brankářů. 5 respondentů (13,9 % dotazovaných brankářů) prošlo fyzioterapeutickými testy a 3 brankáři prošli terénními testy, což je 8,3 % dotazovaných.

4. 1. 5 Zjištění tvůrce cílů kondiční přípravy v týmu respondenta

Zde jsem se pokusil zaznamenat, kdo vytváří a určuje cíle kondiční přípravy u dotazovaných brankářů. Domnívám se, že nejlepší způsob stanovení cílů je využití znalostí kondičního trenéra v týmu, s tím, že by mělo dojít k úzké spolupráci s trenérem brankářů, případně s hlavním trenérem týmu. Jak jsem již zmiňoval v teoretické části, je také důležité stanovit si cíle kondiční přípravy se samotným hráčem. Každý jedinec je jiný a i jeho role v utkání je rozdílná. Je důležité sportovce rozvíjet jak obecně, tak i specificky a stanovením společných cílů lze navodit motivaci do kondičního tréninku.

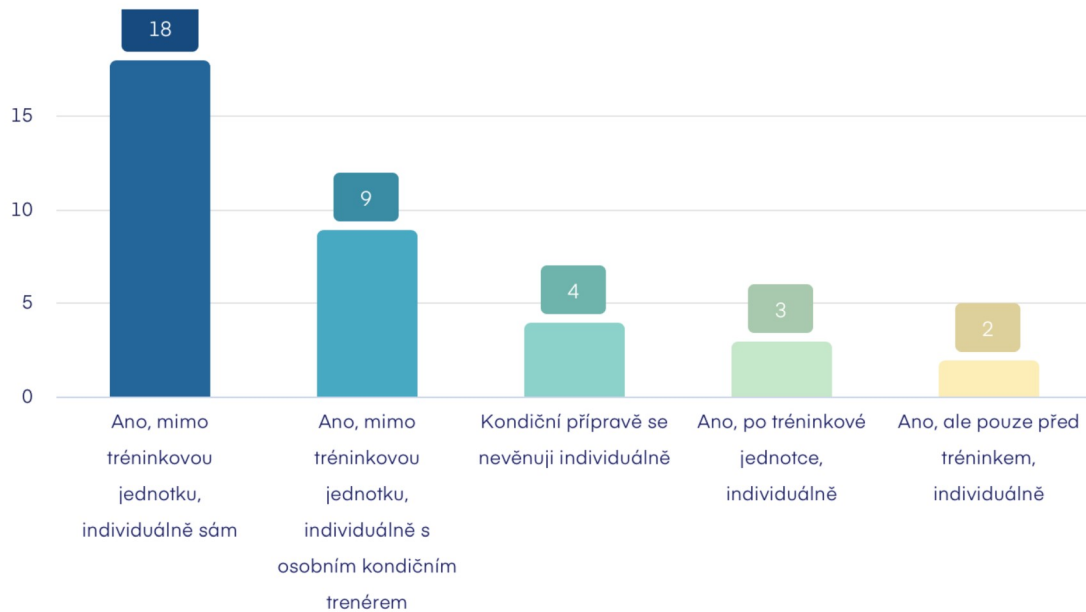


Graf. č 10 - Cíle kondiční přípravy

Komentář ke grafu č. 10: Zde jsme se dozvěděli, že u 21 respondentů, tedy u 58,3 % dotazovaných brankářů určuje cíl kondiční přípravy trenér brankářů. Ke kategorii, kdy cíl kondiční přípravy určuje kondiční trenér a s ním hlavní trenér se přiklonilo 7 respondentů, což je 19,4 % dotazovaných brankářů. 6 respondentů, což je 16,7 %, zodpovědělo, že cíl kondiční přípravy určuje hlavní trenér. Ke kategorii odpovědí, že cíl kondiční přípravy určuje samotný hráč nebo vůbec nikdo se přiklonilo shodně po jednom brankáři, což je 2,8 % dotazovaných respondentů."

4. 1. 6 Zjištění rozvoje kondiční přípravy (KP) ve volném čase respondentů a zaměření KP v týmovém a individuálním tréninku

V této části se zabývám otázkou, zda dotazovaní brankáři sami, ve svém volném čase, rozvíjejí kondiční schopnosti a na jaké schopnosti je zaměřena jejich týmová, ale i individuální kondiční příprava.

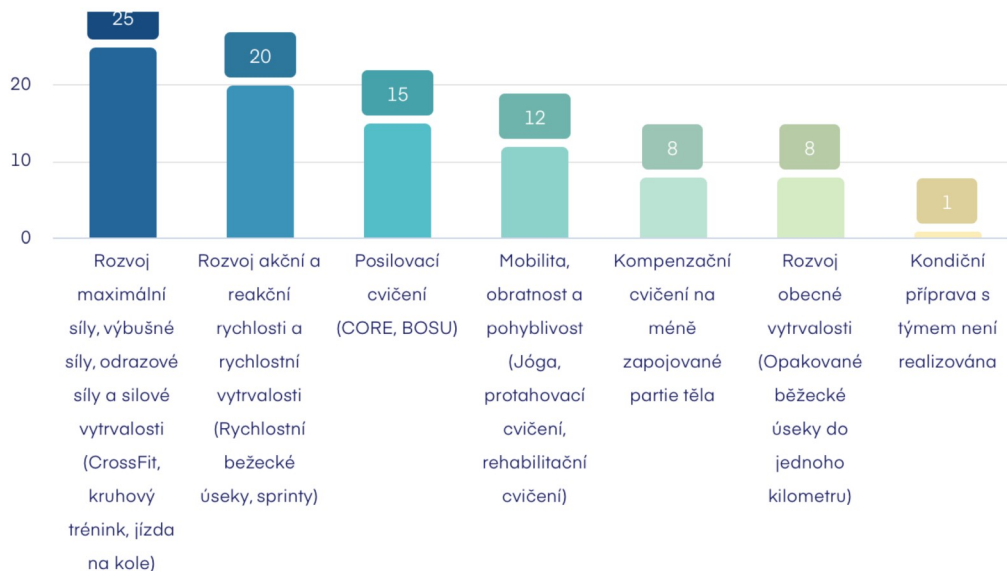


Graf č. 11 - Individuální kondiční rozvoj

Komentář grafu č. 11: Tento graf nám zodpovídá otázku, zda se respondenti věnují kondiční přípravě i v osobním volnu. Ke kategorii odpovědi „Ano, mimo tréninkovou jednotku, individuálně sám“ se přiklonilo 18 respondentů, což je přesně polovina dotazovaných brankářů. Kategorii odpovědi „Ano, mimo tréninkovou jednotku, individuálně s osobním kondičním trenérem“ zvolilo 9 respondentů, což je 25 % dotazovaných brankářů. Po tréninku se individuálně připravují 3 respondenti, což je 8,3 % dotazovaných brankářů. Před tréninkem se kondiční přípravě věnují 2 respondenti, což je 5,6 % dotazovaných hráčů. 4 brankáři se kondiční přípravě individuálně nevěnují vůbec, což je 11,1 % dotazovaných."

4. 1. 7 Zjištění zaměření kondiční přípravy (KP) v rámci týmového tréninku

V této otázce se snažím zjistit, na rozvoj jakých schopností je v týmech respondentů kladen největší důraz. Respondenti mohli volit více odpovědí.

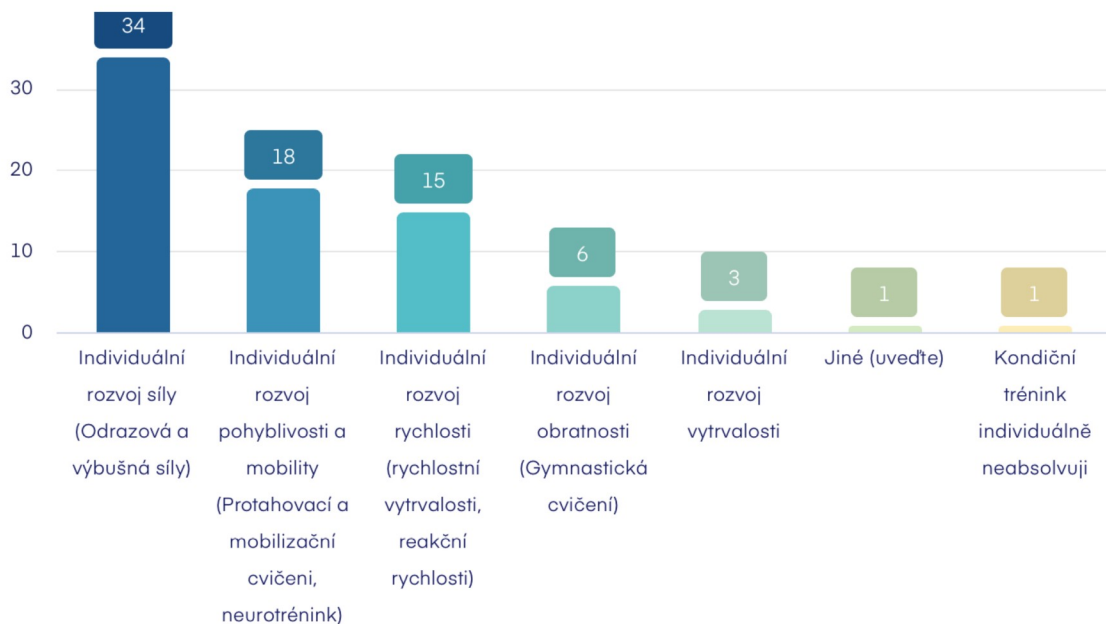


Graf č. 12 - Zaměření v rámci týmové kondiční přípravy

Komentář ke grafu č. 12: Ke kategorii odpovědi, že týmový kondiční trénink je zaměřen na rozvoj maximální síly, výbušné síly, odrazové síly a silové vytrvalosti (prostřednictvím CrossFitu, kruhového tréninku, jízdy na kole, apod.) se přiklonilo 25 respondentů, což je 69,4 % všech dotazovaných brankářů. 20 respondentů, což je 55,6 % dotazovaných brankářů, zvolilo odpověď, že se věnují na tréninku rozvoji akční a reakční rychlosti a rychlostní vytrvalosti (tedy rychlostním běžeckým úsekům, sprintům do 50 metrů a také 150 metrů). Ke kategorii odpovědi, že se v týmovém tréninku objevuje využití posilovacích cvičení, jako například BOSU nebo CORE, se přiklonilo 15 respondentů, což je 41,7 % dotazovaných brankářů. Cviky na mobilitu, obratnost a pohyblivost se objevují na tréninku 12 respondentů, což je 33,3 % dotazovaných. 8 respondentů, což je 22,2 % dotazovaných zvolilo odpověď, že je v jejich kondiční přípravě zastoupen „rozvoj obecné vytrvalosti (tedy opakované běžecké úseky do jednoho kilometru) !. Stejný počet brankářů zaškrtnl i odpověď „kompenzační cvičení na méně zapojované partie těla !. Jeden respondent (2,8 %) zmínil, že kondiční příprava není v týmu realizována."

4. 1. 8 Zjištění zaměření kondiční přípravy (KP) v rámci individuálního tréninku

V této otázce jsem se snažil zjistit, na jaké schopnosti je zaměřen individuální kondiční trénink respondentů. Domnívám se, že nejvíce bude zaměřen také na rozvoj síly a rychlosti.

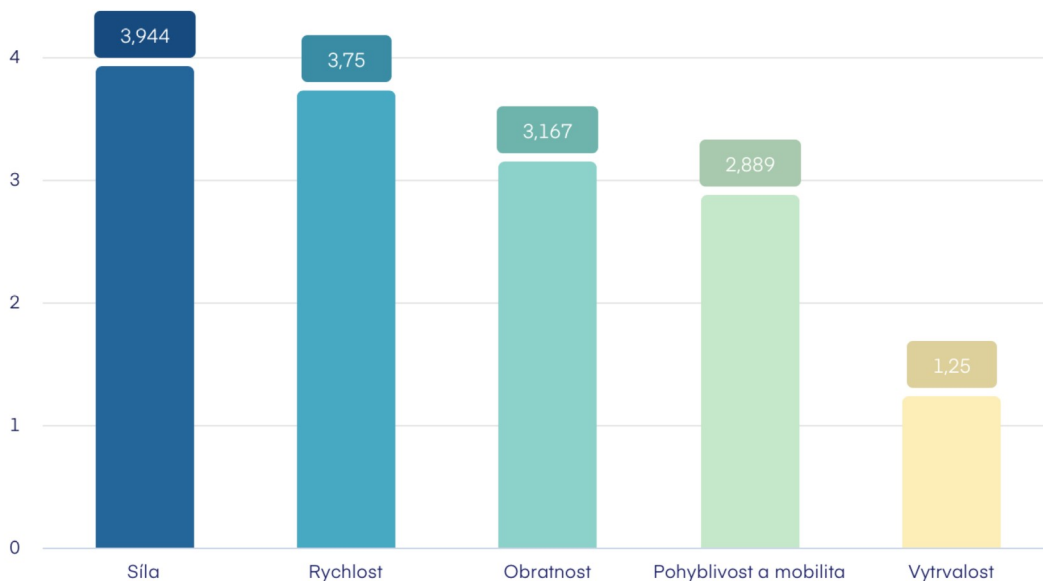


Graf č. 13- Zaměření v rámci individuální kondiční přípravy

Komentář ke grafu č. 13: Zde také jako v předchozí otázce mohli respondenti volit více odpovědí. 34 respondentů, což je 94,4 % dotazovaných brankářů, zvolilo odpověď, že v jejich individuální kondiční přípravě se objevuje „individuální rozvoj síly (tedy odrážková a výbušná síla).“ Ke kategorii „individuální rozvoj pohyblivosti a mobility (tedy protahovací a mobilizační cvičení, neurotrénink)“ se přiklonilo 18 respondentů, což je 50 %. „Individuální rozvoj rychlosti (tedy reakční rychlosti, akceleraci, rychlostní vytrvalosti)“ má ve své individuální kondiční přípravě 15 respondentů, což je 41,7 % dotazovaných brankářů. Odpověď, že v individuálním kondičním tréninku se u dotazovaných brankářů objevuje „individuální rozvoj obratnosti (tedy gymnastická cvičení)“ zvolilo 6 brankářů, což je 16,7 % respondentů. Individuální rozvoj vytrvalosti ve svém tréninku mají 3 respondenti (8,3 % dotazovaných brankářů). 1 respondent kondiční přípravu absolvuje jinak a jeden ji vůbec neabsolvuje. "

4. 1. 9 Zjištění názoru respondentů na důležitost jednotlivých schopností

Zde jsem se snažil zjistit názory respondentů na důležitost jednotlivých schopností v jejich kondiční přípravě. Nejdůležitější schopnost měla hodnocení 5, nejméně důležitá schopnost měla hodnocení 1. Domnívám se, že síla a rychlost budou v hodnocení na prvních dvou místech.

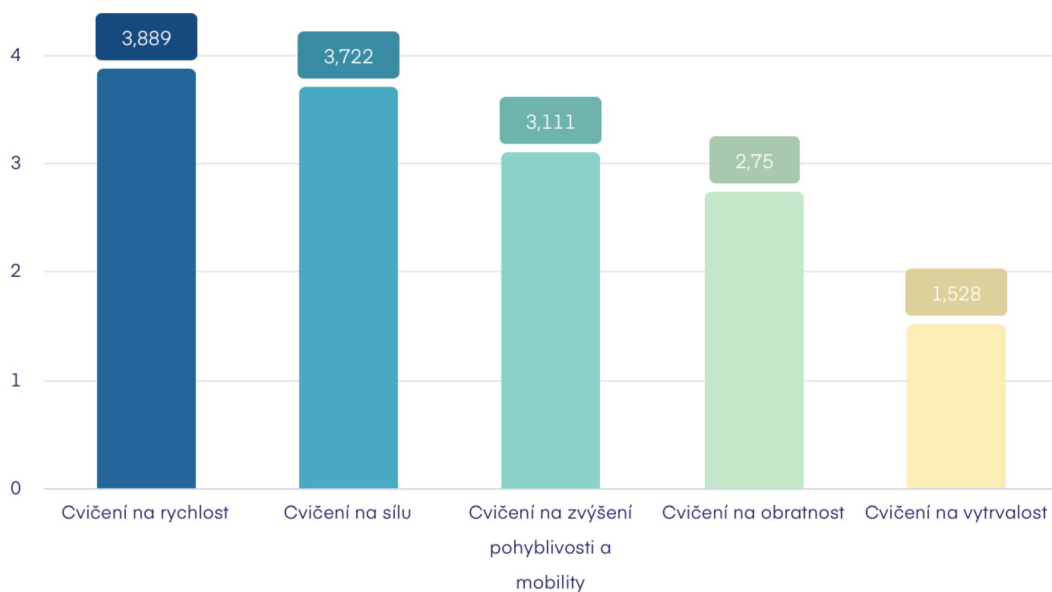


Graf č. 14 - Pořadí jednotlivých pohybových schopností podle důležitosti ve vaší kondiční přípravě

Komentář grafu č. 14: Zde vidíme, že nejdůležitější schopnost je dle respondentů síla a hodnocení má 3,994 z 5. Druhá v pořadí se umístila rychlost s hodnocením 3,75. Třetí nejdůležitější schopnost dle dotazovaných brankářů je obratnost (3,167). Čtvrtá v pořadí skončila pohyblivost a mobilita (2,889) a jako nejméně důležitá byla zvolena vytrvalost s hodnocením 1,25."

4. 1. 10 Zjištění důležitosti cvičení na rozvoj schopností (podle důležitosti v kondiční přípravě na základě odpovědí respondentů)

V této otázce jsem se snažil představit pohled respondentů na důležitost cvičení pro rozvoj jednotlivých schopností v kondiční přípravě. Nejdůležitější schopnost měla hodnocení 5, nejméně důležitá schopnost měla hodnocení 1. Domívám se, že výsledky se budou shodovat s grafem č. 14.

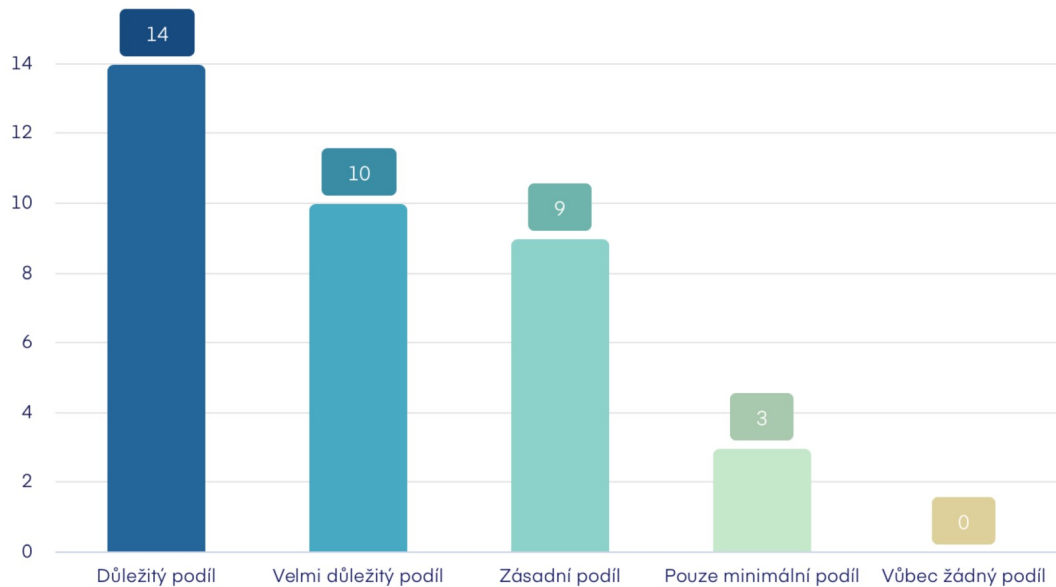


Graf. č. 15 - Pořadí cvičení zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností podle důležitosti ve vaší kondiční přípravě

Komentář grafu č. 15: Zde vidíme, že brankáři jako nejdůležitější zvolili cvičení na rychlost s hodnocením 3,889 z 5. Jako druhé nejdůležitější cvičení bylo zvolené cvičení zaměřené na rozvoj síly, které získalo hodnocení 3,722 z 5. Cvičení na zvýšení pohyblivosti a mobility následovali první dvě kategorie s hodnocením 3,111 z 5 před cvičeními na rozvoj obratnosti, které získali 2,75 z 5. Jako nejméně důležitou zvolili respondenti vytrvalost, s hodnocením důležitosti 1,528 z 5."

4. 1. 11 Zjištění podílu kondiční přípravy na výkonnost brankáře

V této otázce se snažím zjistit, jaký podíl má podle respondentů kondiční příprava na výkonnost brankáře. Dle mého názoru má velmi důležitý podíl.

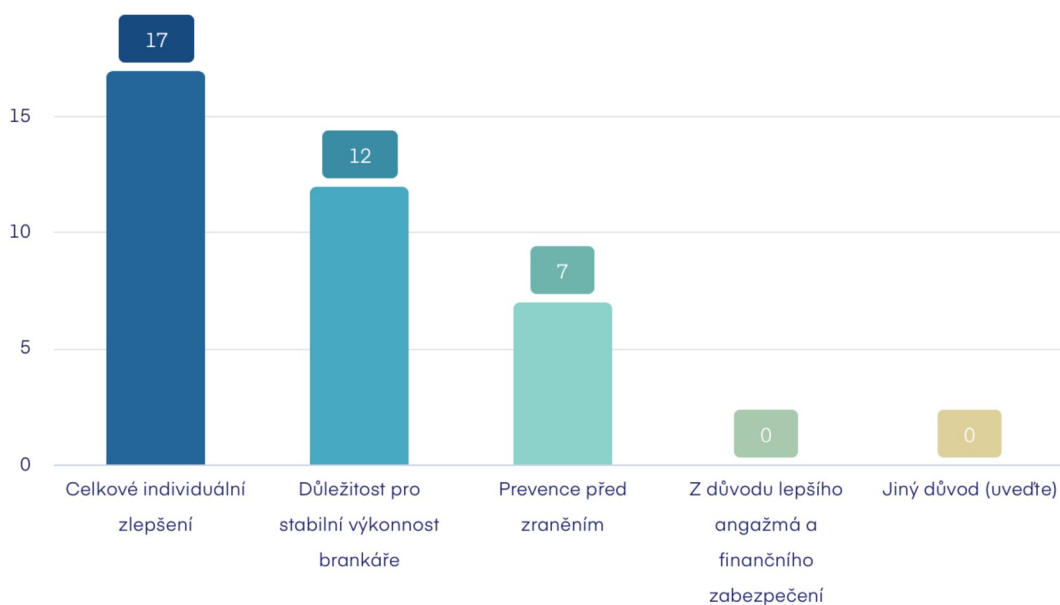


Graf č. 16 - Podíl kondiční přípravy na výkonnost brankáře

Komentář grafu č. 16: Ke kategorii odpovědi, že kondiční příprava má důležitý podíl se přiklonilo 14 respondentů, což je 38,9 % dotazovaných brankářů. 10 respondentů, což je 27,8 % dotazovaných brankářů, zvolilo odpověď, že kondiční příprava má velmi důležitý podíl na výkonnost brankáře. Názor, že kondiční příprava má zásadní podíl na výkonnosti brankáře si myslí 9 dotazovaných brankářů, což je čtvrtina dotazovaných. 3 brankáři (8,3 %) v kondiční přípravě nevidí takovou důležitost jako zbytek respondentů a zvolili odpověď, že kondiční příprava má pouze minimální podíl na výkonnost."

4. 1. 12 Zjištění hlavního důvodu významu kondiční přípravy brankáře

Zde jsem se snažil zjistit důvod významu kondiční přípravy u dotazovaných brankářů.



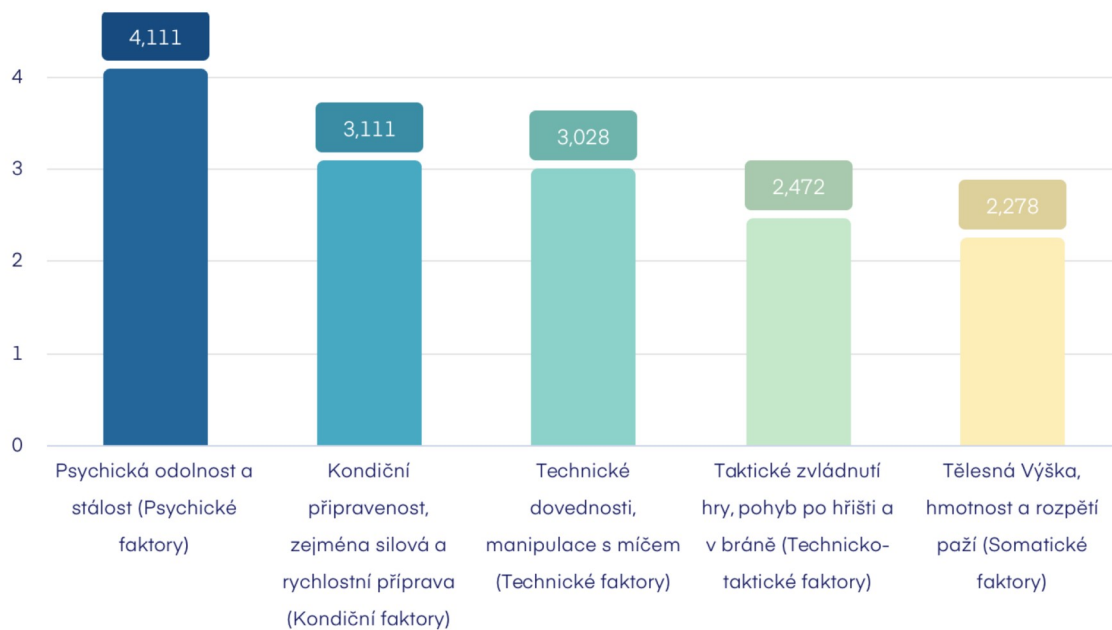
Graf č. 17 - Hlavní důvod významu kondiční přípravy

Komentář grafu č. 17: Ke kategorii odpovědi celkové individuální zlepšení se přiklonilo 17 respondentů, což je 47,2 % dotazovaných brankářů. Odpověď „důležitost pro stabilní výkonnost brankáře“ zvolilo 12 respondentů, což je třetina dotazovaných brankářů. Jako hlavní důvod významu kondiční přípravy zvolilo 7 respondentů, což je 19,4 % dotazovaných brankářů, prevenci před zraněním.

Je důležité zmínit, že všechny uvedené důvody jsou velice důležité. Respondenti zde však mohli zvolit pouze jednu odpověď."

4. 1. 13 Zjištění pořadí důležitosti faktorů, které ovlivňují výkon brankáře

V této části jsem se snažil zhodnotit, jaké faktory jsou pro brankáře nejdůležitější. Hodnocení 1 znamená, že faktor je nejméně důležitý, hodnocení 5 znamená, že faktor je nejdůležitější. Domnívám se, že kondiční příprava bude nejpodstatnější z hlediska důležitosti faktorů. Naopak somatické faktory dle mého názoru nebudou tak preferovány.

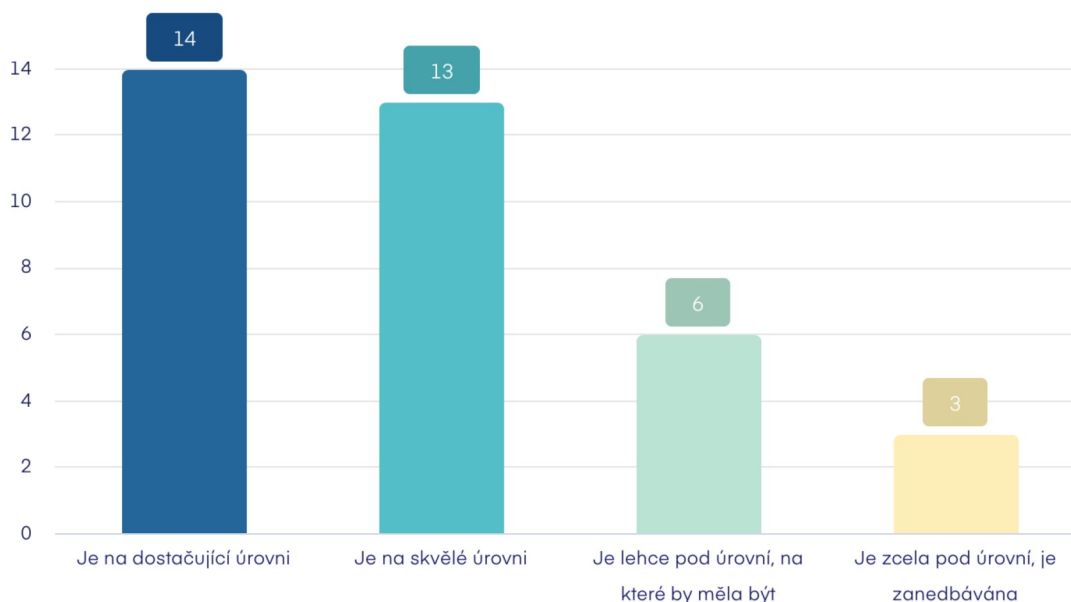


Graf č. 18. - Důležitost faktorů ovlivňujících výkon brankáře

Komentář ke grafu č. 18: Jako nejdůležitější vyhodnotili dotazovaní brankáři překvapivě psychickou odolnost a stálost. Celkové hodnocení důležitosti získaly psychické faktory hodnotou 4,1 z 5. Jako druhý nejdůležitější faktor respondenti zvolili kondiční připravenost, tedy kondiční faktory s celkovým průměrem 3,111 z 5. Třetími nejdůležitějšími faktory jsou dle hodnocení brankářů technické faktory, které získaly hodnocení 3,028 z 5. V hodnocení následovaly z hlediska důležitosti technicko-taktické faktory (2,472 z 5). Somatické faktory byly dle mých očekávání hodnoceny respondenty jako nejméně důležité, avšak pouze těsně za technicko-taktickými faktory se skóre 2,278 z 5."

4. 1. 14 Zjištění úrovně kondiční přípravy v týmu respondentů

V této části se snažím zjistit na jaké úrovni je kondiční příprava v týmech respondentů. Podle mé zkušenosti je na dostačující úrovni, nicméně by mohla a měla být více zdůrazňována a zařazována do tréninku.

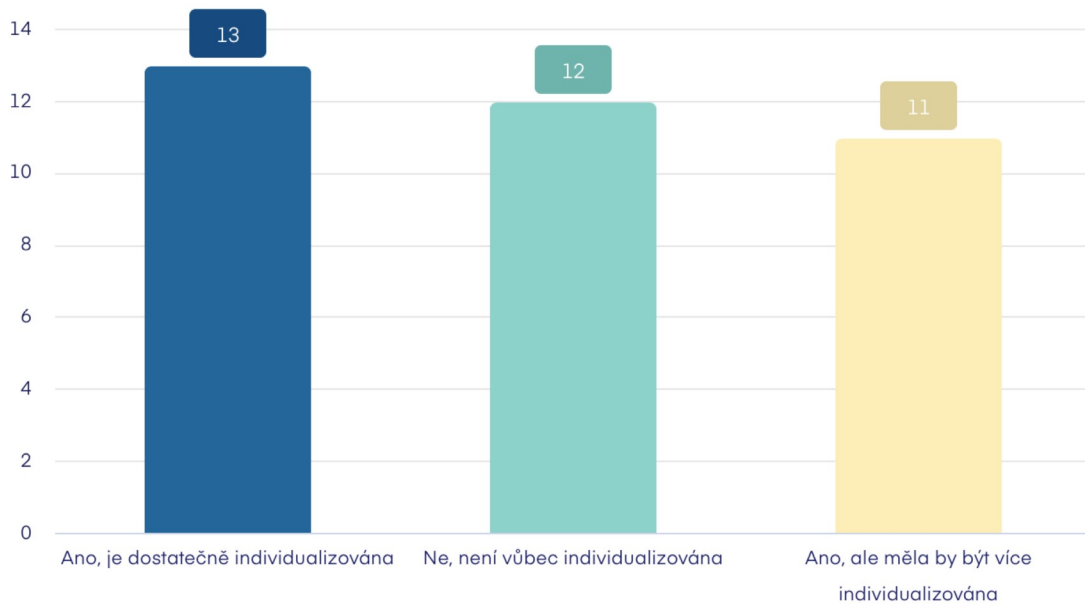


Graf č. 19 - Úroveň kondiční přípravy v týmech respondentů

Komentář ke grafu č. 19: Ke kategorii odpovědi, že kondiční příprava je na dostačující úrovni se přiklonilo 14 respondentů, což je 38,9 % dotazovaných brankářů. Na skvělé úrovni je kondiční příprava v týmu 13 respondentů, což je 36,1 % dotazovaných brankářů. 6 respondentů (16,7 %) zvolilo odpověď, že kondiční příprava je mírně pod úrovní, na které by měla být a 3 respondenti (8,3 %) zodpověděli, že kondiční příprava je v jejich týmu zanedbávána."

4. 1. 15 Zjištění, zda je v týmech respondentů kondiční příprava (KP) dostatečně individualizovaná

V této poslední otázce jsem se snažil zjistit, zda v týmech respondentů dochází k individualizaci v kondiční přípravě. Domnívám se, že individualizace v českém fotbale není využívána.



Graf č. 20 - Individualizace

Komentář grafu č. 20: Ke kategorii odpovědi, že je kondiční příprava dostatečně individualizovaná se přiklonilo 13 respondentů, což je 36,1 % dotazovaných brankářů. 12 respondentů, tedy 33,3 % dotazovaných brankářů, zvolilo odpověď „Kondiční příprava není vůbec individualizována!“. Že by měla individualizace být více zařazována do kondiční přípravy si myslí 11 respondentů, což je 30,6 % dotazovaných brankářů."

5. Diskuze

V rámci diskuze bych chtěl odpovědět na výzkumné otázky formulované v metodice práce.

A) Je kondiční příprava brankáře v rámci českého fotbalu zanedbávána?

Podle získaných odpovědí z anketního šetření musím konstatovat, že v českém fotbale kondiční příprava není zanedbávána takovým způsobem, jakým jsem předpokládal. V rámci jednotlivých klubů jak 1. (F:L), tak 2. (F:NL) ligy, tak i národních lig (ČFL, MSFL) a zároveň divizní soutěže je zařazována kondiční příprava do systému přípravy týmu. Tudíž i brankáři procházejí určitou formou kondiční přípravy. Otázkou je, zda by neměla být tato kondiční příprava také zaměřena na specifickou hráčskou funkci brankáře.

B) Má brankář ve svém týmu dostatečnou možnost specifické kondiční přípravy?

V této výzkumné otázce jsem došel k závěru, že brankář v českých ligách nemá dostatečnou možnost specifické kondiční přípravy. Avšak velice dobrý přístup jednotlivých dotazovaných brankářů ukazuje, že individuálně rozvíjí své schopnosti odpovídající pohybové specifické brankáře. Podle mého názoru je důležité vytvořit těmto brankářům dostatečně kvalitní tréninkový program pro individuální přípravu nejlépe po konzultaci s kondičním trenérem a trenérem brankářů.

C) Je kondiční trénink brankáře dostatečně individualizován?

Podle získaných informací je kondiční trénink momentálně v českém fotbale bohužel nedostatečně individualizován. Kondiční příprava bývá většinou prováděna s týmem přímo na hřišti a vzhledem k rozdílným hráčským funkcím nelze dostatečně dobře rozvíjet potřebné schopnosti. Bohužel v nižších ligách mají brankáři méně času na rozvoj důležitých schopností jako je například síla či rychlost. Je to dáno jednak podmínkami a jednak limitovaným množstvím tréninků.

D) Je silový a rychlostní kondiční trénink brán brankáři jako důležitý?

Na základě získaných informací dotazovaní brankáři považují silový a rychlostní kondiční trénink za nejdůležitější ze všech kategorií v kondiční přípravě.

Zároveň se dotazovaní brankáři snaží tyto schopnosti rozvíjet jak v týmovém tréninku, tak i v individuálním tréninku.

E) Je kondiční příprava podle brankářů důležitá pro výkon?

Podle odpovědí oslovených respondentů je kondiční příprava jedna z nejdůležitějších složek, která ovlivňuje jak aktuální brankářův výkon, tak výkonnost v průběhu celé sezóny. Respondenti však připustili, že mezi další důležité složky pro výkon brankáře patří psychická příprava a s tím spojená odolnost. Dle mého názoru je v dnešním fotbale důležitá i technická stránka.

F) Jsou v kondiční přípravě výrazně preferovány určité schopnosti?

Podle odpovědí brankářů jsou v týmové kondiční přípravě upřednostňovány silové a rychlostní schopnosti. Domníval jsem se, že zde bude spíše převažovat odpověď, že je důraz kladen na vytrvalost. V individuální kondiční přípravě převažuje důraz dle odpovědí na individuální silový rozvoj, pohyblivost či mobilitu a individuální rozvoj rychlosti."

6. Závěr a doporučení pro praxi

Cílem bakalářské práce bylo s pomocí anketního šetření představit názor dotazovaných profesionálních, poloprofesionálních a amatérských brankářů na možnosti kondiční přípravy v jejich týmu.

V teoretické části jsem z dostupných literárních zdrojů stručně představil funkci, kterou brankář v dnešní době zastává a specifické činnosti, které jsou pro brankáře v utkání velice důležité. Dále jsem se snažil stručně představit faktory, které ovlivňují brankářův výkon, ale také výkonnost v utkání.

V praktické části jsem anketním šetřením získal informace od dotazovaných brankářů (n=36; n=14 profesionálních, n=11 poloprofesionálních a n=11 amatérských) o průběhu a zaměření jejich kondičního tréninku a zodpověděl jsem si výzkumné otázky bakalářské práce.

Výsledky práce potvrdily, že kondiční příprava je brankáři profesionálních, poloprofesionálních i amatérských soutěží považována za velmi důležitý faktor, který ovlivňuje jejich výkon. Práce taktéž ukázala mezery v kondiční přípravě a může tedy sloužit jako doporučení ke zlepšení práce s brankáři ve fotbalových klubech.

Mé doporučení k dané problematice kondiční přípravy brankáře spočívá v uvědomění si rozdílnosti jednotlivých brankářů a jednotlivých hráčských funkcí v této hře. Dle mého názoru je potřeba ke zlepšení výkonnosti brankáře větší komunikace mezi samotným brankářem a kondičním trenérem. Nejdůležitější bod mého doporučení je však důraz na správné nastavení kondičního programu v závislosti na správném stanovení momentálního kondičního stavu brankáře za pomoci využití diagnostických vyšetření a stanovením si jasných a dosažitelných cílů. V případě menšího počtu tréninků například z důvodu působení v nižších soutěžích lze kondiční přípravu zařadit mimo tréninkovou jednotku nebo přizpůsobit týdenní tréninkový plán brankářům tak, aby měl každý brankář dostatečnou možnost se kvalitně kondičně připravit na svůj výkon například systémem:

pondělí - volno, úterý - kondiční trénink (individualizovaný), středa - herní trénink, čtvrtek - volno, pátek - taktický trénink, sobota - utkání, neděle - volno.

7. Přehled literatury

7. 1 Literatura

Bangsbo, J. Fitness training in soccer: a scientific approach. Spring city: Reedswain, 2003.

Bauer, G. Hrajeme fotbal. České Budějovice: Kopp, 1999.

Bedřich, L. Fotbal - rituální hra moderní doby. Brno: Mararykova univerzita, Brno, 2006.

Bompa, T., Haff, G. G. Periodization: Theory and methodology of training. 5. vyd. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 2009.

Buzek, M. a kol. Trenér fotbalu „A“ UEFA licence. Praha: Olympia, 2007.

Carter, J. E. L. The Heath Carter antropometric somatotype instruction manual, 2002, [online] Dostupné z: <http://www.somatotype.org/Heath-CarterManual.pdf>, [cit. 4.8. 2016].

Černý, T. Analýza herního výkonu brankáře na MS 2006 v Německu. Fotbal a trénink. 2/2007, s. 12-13.

Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002.

Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009.

Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012.

Fajfer, Z. Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). 1. vyd. Praha: Olympia, 2005.

Grasgruber, P., Cacek, J. Sportovní geny. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008.

Hargitay, G. Moderná hra brankára. 1.vyd. Bratislava: Šport - slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1978.

Hoek, F., De Groot, J. Basisboek Keeperstraining. 1 vyd. Sine loco:Tirion Sport, 1987.

Hron, J. Pojetí hry brankáře v současném fotbale, Brno: b. v., 2000.

Choutka, M., Dovalil, J. Sportovní trénink. 1. vydání. Praha: Olympia, 1987.

- Jansa, P. a kol. Sportovní příprava: Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. (2nd ed.). Praha: Q-art. 2009
- Jindřich, M. Činnost brankáře v průběhu MS 2010. Diplomová práce na FTVS UK. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek, CSc. Praha: UK FTVS, 2011
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. Základy sportovního tréninku I. Olomouc: HANEX, 2001.
- Měkota, K., Blahuš, P. Motorické testy v tělesné výchově. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- Měkota, K., Novosad, J. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.
- Macho, M. Nejlepší brankáři světa: historie a současnost zahraničních i domácích fotbalových gólmanů. Praha: XYZ, 2008. 457 s.
- Perič, T., Dovalil, J. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice.
- Psotta, R. a kol. Fotbal – kondiční trénink. Praha: Grada Publishing, 2006.
- Reilly, T. The science of training- soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance. New York: Routledge, 2007.
- Schulze-Marmeling, D. Manuel Neuer: nejlepší brankář světa. Přeložil David Sajvera. Praha: XYZ, 2018.
- Stackeová, D. Fitness: Metodika cvičení ve fitness centrech. Praha: Karolinum, 2004.
- Vencel, A. Tréner brankárov. Bratislava: ITEM, 2013.
- Viktor, I. Trénink brankáře. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1997.
- Viktor, I. Mistři robinzónád. 1. Praha: Olympia, 1988.
- Vilikus, Z. a kol. Výživa sportovců a sportovní výkon. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012.
- Votík, J. Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů). 2. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2005.

Votík, J. Fotbal: trénink budoucích hvězd. Druhé, doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016.

7. 2 Použité internetové zdroje

Basel, M. Tréninková cvičení pro rozvoj brankářských schopností [online]. Brno, 2008 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/176352/fsps_b/

Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Pavel Vacenovský.

Bc. Basel, M. Odrazová síla brankáře ve fotbale [online]. Brno, 2010 [cit. 2021-01-27].

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/sa3ls/moje_diplomova_prace.pdf. Diplomová práce.

Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Pavel Vacenovský.

Brychta, P. Reakční schopnosti fotbalových brankářů [online]. Příbram, 2010 [cit.

2021-01-27]. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/22013/](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/22013/DPTX_2006_2_11510_PSHD002_153839_0_36411.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

DPTX_2006_2_11510_PSHD002_153839_0_36411.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Diplomová práce. UK FTVS. Vedoucí práce Mgr. Vladimír Hojka.

Caudr, V. Rozvoj silových schopností ve fotbale [online]. Praha, 2014 [cit. 2021-01-27].

Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/68139/>

RPTX_2014_1_11510_0_451040_0_157697.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Rigorózní

práce. UK FTVS.

Čáp, O. Odrazová síla u fotbalových brankářů [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-01-27].

Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/90817/>

BPTX_2015_2_11510_0_446071_0_181805.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Bakalářská práce. UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Funk, L. Kondiční předpoklady ve fotbale [online]. Praha, 2018 [cit. 2021-02-08].

Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/>

20.500.11956/104799/130248653.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce.

UK FTVS. Vedoucí práce Prof. Ing. Václav Bunc.

Fury, M. Stimulace a rozvoj pohybového základu ve fotbale [online]. Brno, 2018 [cit.

2021-01-27]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/nodhl/Bakalarka-Fury.pdf>. Bakalářská

práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Doc. PaedDr. František Langer, CSc.

Hlubuček, D. Útočná hra brankáře ve fotbale v současnosti a minulosti [online]. Praha, 2016 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/76348/BPTX_2014_1_11410_0_414691_0_161389.pdf?sequence=1. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta UK. Vedoucí práce PaedDr. Ladislav Pokorný.

Jícha, F. Tréninková příprava brankáře ve fotbale v různých věkových kategoriích [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/p6f5u/Bakalarska-prace-Filip-Jicha-_Treninkova_priprava_brankare_ve_fotbale_v_ruznych_vekovych_kategoriich.pdf. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Pavel Vacenovský, Ph.D.

Lorencová, J. Analýza a porovnání herních činností brankáře ve fotbale mužů a žen [online]. Brno, 2010 [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/h1mzx/bakalajda_se_strankama.pdf. Bakalářská práce. MASARYKOVA UNIVERZITA. Vedoucí práce PaedDr. Karel Večeřa.

Mokrohajský, R. Činnostní obsah fotbalového brankáře [online]. Praha, 2012 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46377/BPTX_2011_1_0_260536_0_120259.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. UK FTVS. Vedoucí práce Mgr. Pavel Frýbort.

Sochorník, P. Kvalitativní a kvantitativní výzkum činnostních struktur brankáře fotbalu elitní výkonnosti [online]. Praha, 2006 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/7995/DPTX_2003_2_11510_PSHD002_151512_0_30133.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Diplomová práce. UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Mario Buzek, Csc.

Szwarc, A., Lipińska, P. & Chamera, M.: The Efficiency Model of Goalkeeper's Actions in Soccer. Research gate [online]. 2010 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/265526569_The_Efficiency_Model_of_Goalkeeper%27s_Actions_in_Soccer

Špiroch, M. Struktura obsahu herního výkonu vybraných brankářů na ME 2016 ve Francii [online]. Plzeň, 2018 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/33224/1/Marek%20Spiroch%20-%20bakalarska%20prace.pdf>.

Bakalářská práce. Zemědělská Univerzita v Plzni . Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Zajíček, Tomáš. Analýza a komparace vybraných herních činností brankáře na ME 2012 [online]. Praha, 2013 [cit. 2021-8-6]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/54040/BPTX_2011_1_11510_0_279637_0_114804.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Pavel Frýbort.

Žďánský, M. Analýza individuálního herního výkonu brankáře. Třemošnice: 2004. 56 s. Diplomová práce na FTVS UK. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek, Csc.

Zerzán, M. Hodnocení vztahu tělesné výkonnosti a tělesného složení ve fotbale [online]. Praha, 2016 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/77078/BPTX_2014_2_11510_0_413693_0_166824.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. UK FTVS. Vedoucí práce Mgr. Jakub Kokštejn, Ph.D.

7. 3 Ostatní zdroje

Brankář. [Online] 2009. https://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_ft&catid=13&u=1&Itemid=107

Česká republika - Historické statistiky - Nejvíce minut brankářů [online]. [cit. 2021-02-08]. Dostupné z: <https://repre.fotbal.cz/tym/historicke-statistiky/goalkeeper/1>

Guinness World Records [online]. [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: <https://www.guinnessworldrecords.com>

Iran Goalkeeper Alireza Beiranvand Has The Longest Throw In Football [online]. 2021 [cit. 2021-02-24]. Dostupné z: <https://www.sportbible.com/football/news-reactions-iran-goalkeeper-alireza-beiranvand-has-the-longest-throw-in-football-20180626>

John William Robinson aka Jack Robinson. SaintsPlayers.co.uk [online]. [cit. 2021-03-04]. Dostupné z: <https://www.saintsplayers.co.uk/player/jack-robinson/>

Klubové i reprezentační úspěchy. Petr Čech se loučí s kariérou [online]. 2019 [cit. 2021-02-23]. Dostupné z: <https://repre.fotbal.cz/klubove-i-reprezentacni-uspechy-petr-cech-se-louci-s-karierou/a10390>

Myšlení a řeč. Publi.cz [online]. [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/339/12.html>

Reprezentace A - Hráčské statistiky. CSFOTBAL [online]. 2021 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://www.csfotbal.cz/reprezentace/a-tym/hraci?od=0&do=0&s=0&t=0&dv=0&k=0&p=1&h=0&min=1>

STACA, [ústní sdělení odborníka společnosti STACA Martina Helda]. České Budějovice, 3. 5. 2021.

Výpočet BMI, Body Mass Index – jak se správně provádí? Rehabilitace.info [online]. 2013 [cit. 2021-01-27]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/vypocet-bmi-body-mass-index/>

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Historické statistiky - nejvíce minut brankářů ČR	12
Tabulka 2 - Hodnoty tělesných parametrů a BMI	18
Tabulka 3 - Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů Premier League	18
Tabulka 4 - Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů La Liga	19
Tabulka 5 - Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů Bundesliga	20
Tabulka 6 - Hodnoty tělesných parametrů a BMI u brankářů České ligy F:L	20
Tabulka 7 - Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností	25
Tabulka 8 - Komponenty posilování a jejich pravděpodobný	25
Tabulka 9 - Orientační parametry anaerobního a aerobního zaměření při silově vytrvalostní metodě posilování	25
Tabulka 10 - Rozdělení vytrvalostních schopností	28

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 - Vztahy mezi pohybovými schopnostmi	23
Obrázek č. 2 - Struktura dělení motorických testů	24
Obrázek č. 3 - Volba optimálního postavení	29

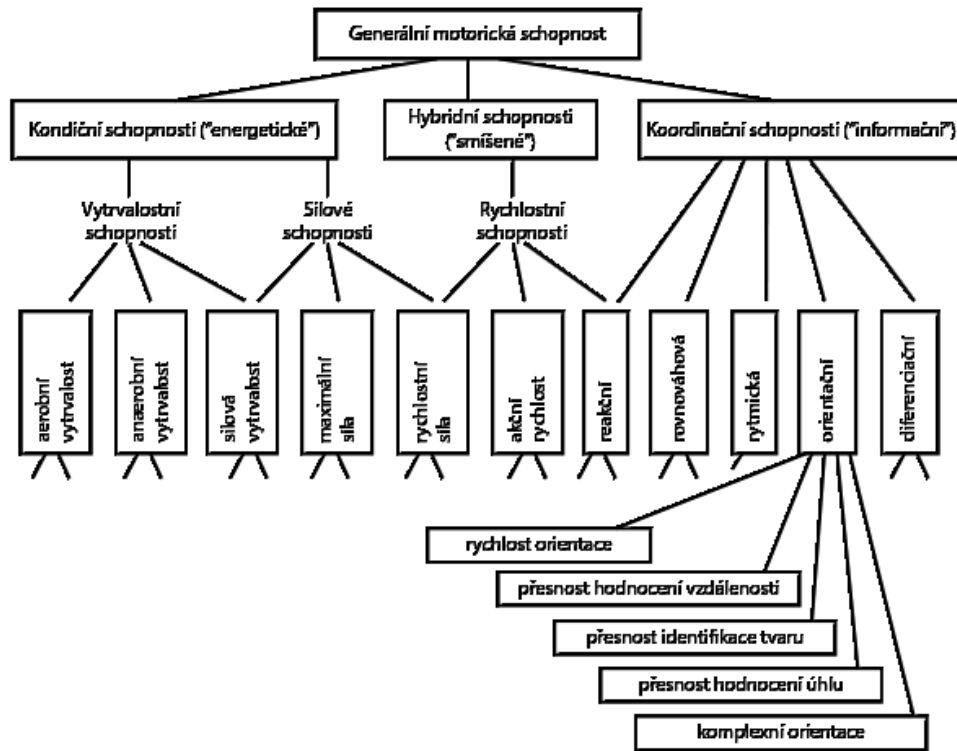
Seznam grafů

Graf č. 1 - Věk respondentů	33
Graf č. 2 - Počet startů v nejvyšší dosažené soutěži	33
Graf č. 3 - Délka brankářské praxe	34
Graf č. 4 - Výkonnostní úroveň respondentů	34
Graf č. 5 - Průměrný počet odchytných zápasů za sezónu	36

Graf č. 6 - Počet tréninků za týden	37
Graf č. 7 - Zastoupení kondiční přípravy v týdenním tréninkovém cyklu	38
Graf č. 8 - Způsob realizace kondiční přípravy	39
Graf č. 9 - Diagnostická prohlídka v klubech respondentů	40
Graf. č 10 - Cíle kondiční přípravy	41
Graf č. 11 - Individuální kondiční rozvoj	42
Graf č. 12 - Zaměření v rámci týmové kondiční přípravy	43
Graf č. 13- Zaměření v rámci individuální kondiční přípravy	44
Graf č. 14 - Pořadí jednotlivých pohybových schopností podle důležitosti ve vaší kondiční přípravě	45
Graf. č. 15 - Pořadí cvičení zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností podle důležitosti ve vaší kondiční přípravě	46
Graf č. 16 - Podíl kondiční přípravy na výkonnost brankáře	47
Graf č. 17 - Hlavní důvod významu kondiční přípravy	48
Graf č. 18 - Důležitost faktorů ovlivňujících výkon brankáře	49
Graf č. 19 - Úroveň kondiční přípravy v týmech respondentů	50
Graf č. 20 - Individualizace	51

Přílohy

Příloha 1 - Rozdělení pohybových schopností



Příloha č. 1 Rozdělení pohybových schopností (Měkoto a Novosad, 2005)

Příloha 2 - Parametry brankářů Premier League 2019/2020

Příloha č. 2 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů Premier League 2019/2020

Premier League	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Aaron Ramsdale	188	77	AFC Bournemouth	21,79	37
Bernd Leno	190	79	Arsenal FC	21,88	32
Emiliano Martínez	193	88	Arsenal FC	23,62	23
Tom Heaton	188	85	Aston Villa	24,05	20
Pepe Reina	188	92	Aston Villa	26,03	12
Orjan Nyland	192	82	Aston Villa	22,24	12
Mathew Ryan	184	82	Brighton	24,22	32
Nick Pope	191	76	Burnley FC	20,83	38
Vincente Guaita	190	80	Crystal Palace	22,16	35
Jordan Pickford	185	77	Everton FC	22,50	43
Willy Caballero	186	83	Chelsea FC	23,99	14
Kepa	186	90	Chelsea FC	26,01	41
Kasper Schmeichel	189	88	Leicester FC	24,64	44
Alisson Becker	191	91	Liverpool FC	24,94	35
Adrián	190	77	Liverpool FC	21,33	18
Ederson Moraes	188	89	Manchester City	25,18	44
Claudio Bravo	184	84	Manchester City	24,81	17
David De Gea	192	82	Manchester United	22,24	43
Sergio Romero	192	87	Manchester United	23,60	17
Karl Darlow	190	79	Newcastle United	21,88	6
Martin Dúbravka	187	80	Newcastle United	22,88	39
Tim Crul	188	84	Norwich City	23,77	16

Příloha č. 2 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů Premier League 2019/2020

Premier League	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Michael McGovern	191	89	Norwich City	24,40	10
Dean Henderson	188	85	Sheffield United	24,05	40
Alex McCarthy	193	79	Southampton FC	21,21	31
Angus Gunn	196	77	Southampton FC	20,04	13
Hugo Lloris	188	78	Tottenham Hotsupr	22,07	23
Joe Hart	196	89	Tottenham Hotsupr	23,17	9
Ben Foster	193	90	Watford FC	24,16	22
Daniel Bachmann	191	81	Watford FC	22,20	6
Łukasz Fabiański	189	84	West Ham United	23,52	26
Roberto	192	76	West Ham United	20,62	10
Rui Patrício	190	84	Wolves	23,27	53
John Ruddy	193	96	Wolves	25,77	6
Průměr	189,8	83,5		23,21	25,5
Nejmenší hodnota	184	76		20,04	6
Nejvyšší hodnota	196	96		26,03	53
Rozptyl	8,65	27,31		2,39	181,3
Medián	190	84		23,39	23
Směr. Odchylka	2,94	5,23		1,55	13,46

Příloha 3 - Parametry brankářů La Ligy 2019/2020

Příloha č. 3 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů La Ligy 2019/2020

La Liga	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Unai Simon	190	86	Athletic Bilbao	23,82	37
Iago Herrérin	187	82	Athletic Bilbao	23,45	9
Jan Oblak	188	87	Atlético Madrid	24,62	49
Sergio Herrera	192	82	CA Osasuna	22,24	18
Iván Cuéllar	187	76	CD Leganés	21,73	28
Juan Soriano	185	78	CD Leganés	22,79	14
Rubén Blanco	189	70	Celta Vigo	19,60	34
Fernando Pacheco	186	81	Deportivo Alavés	23,41	27
Roberto	192	76	Deportivo Alavés	20,62	9
Diego Lopéz	196	89	Espanyol Barcelona	23,17	47
Marc-André Ter Stegen	187	85	FC Barcelona	24,31	47
Dávid Soria	190	83	Getafe CF	22,99	42
Rui Silva	189	85	Granada CF	23,80	37
Aarón Escandell	187	72	Granada CF	20,59	8
Aitor Fernández	182	78	Levante UD	23,55	37
Manolo Reina	185	81	RCD Mallorca	23,67	36
Dani Martín	186	76	Real Betis	21,97	8
Joel Robles	197	90	Real Betis	23,19	34
Thibaut Courtois	200	96	Real Madrid	24,00	43

Příloha č. 3 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů La Ligy 2019/2020

La Liga	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Alphonse Aréola	196	94	Real Madrid	24,47	9
Áles Remiro	192	80	Real Sociedad	21,70	31
Miguel Ángel Moyá	189	82	Real Sociedad	22,96	14
Rordi Masip	180	72	Real Valladolid	22,22	36
Marko Dmitrovič	194	90	SD Eibar	23,91	35
Tomáš Vaclík	188	84	Sevilla FC	23,77	37
Yassine Bounou	190	80	Sevilla FC	22,16	18
Jasper Cillessen	185	83	Valencia CF	24,25	30
Jaume Doménech	187	76	Valencia CF	21,73	21
Sergio Asenjo	189	85	Villarreal CF	23,80	34
Andrés Fernández	190	86	Villarreal CF	23,82	9
Průměr	189,2	82,2		22,94	27,9
Nejmenší hodnota	180	70		19,60	8
Nejvyšší hodnota	200	96		24,62	49
Rozptyl	18,54	37,87		1,50	169,7
Medián	189	82		23,30	32,5
Směr. Odchylka	4,31	6,15		1,23	13,03

Příloha 4 - Přehled tělesných parametrů brankářů Bundesliga 2019/2020

Příloha č. 4 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů Bundesliga 2019/2020

Bundesliga	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Timo Horn	192	90	1.FC Köln	24,41	36
Robin Zentner	194	96	1. FSV Mainz	25,51	22
Florian Müller	192	85	1. FSV Mainz	23,06	14
Lukáš Hrádecký	192	80	Bayer Leverkusen	21,70	50
Manuel Neuer	193	93	Bayern München	24,97	51
Roman Bürki	187	85	Borussia Dortmund	24,31	39
Marwin Hitz	192	88	Borussia Dortmund	23,87	8
Yann Sommer	183	79	Borussia Mönchengladbach	23,59	42
Kevin Trapp	189	88	Eintracht Frankfurt	24,64	34
Frederik Rønnow	190	77	Eintracht Frankfurt	21,33	15
Tomáš Koubek	198	95	FC Augsburg	24,23	25
Andreas Luthe	195	85	FC Augsburg	22,35	10
Florian Kastenmeier	192	84	Fortuna Düsseldorf	22,79	20
Zackary Steffen	190	86	Fortuna Düsseldorf	23,82	18
Rune Jarstein	190	86	Hertha BSC	23,82	31
Péter Gulácsi	191	86	RB Lipsko	23,57	42
Alexander Schwolow	189	83	SC Freiburg	23,24	25
Mark Flekken	196	86	SC Freiburg	22,39	11
Leopold Zingerle	185	82	SC Paderborn	23,96	28

Příloha č. 4 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů Bundesliga 2019/2020

Bundesliga	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Jannik Huth	185	80	SC Paderborn	23,37	8
Alexander Nübel	193	86	Schalke 04	23,09	29
Markus Schubert	187	82	Schalke 04	23,45	10
Oliver Baumann	187	80	TSG Hoffenheim	22,88	31
Rafal Gikiewicz	190	78	Union Berlin	21,61	37
Koen Casteels	197	78	VfL Wolfsburg	20,10	32
Pavao Pervan	194	92	VfL Wolfsburg	24,44	14
Jiří Pavlenka	196	81	Werder Brémy	21,08	39
Průměr	191,1	84,9		23,24	26,7
Nejnižší hodnota	183	77		20,10	8
Nejvyšší hodnota	198	96		25,51	51
Rozptyl	13,99	25,68		1,56	160,5
Medián	192	85		23,45	28
Směr. Odchylka	3,74	5,07		1,25	12,67

&'()*+,-#.###&'(+)/0#12)/3456+#7,8,9/18:#;8,4<=':#\$>?#@#

8*6/#ABCDEABAB

Příloha č. 5 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů F:L

F:L	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Matouš Trmal	188	76	1. FC Slovácko	21,50	29
Radek Porcal	184	75	1. FC Slovácko	22,15	7
Marek Boháč	193	89	1. FK Příbram	23,89	10
Ondřej Kočí	198	95	1. FK Příbram	24,23	15
Martin Melichar	190	80	1. FC Slovácko	22,16	9
Jan Laštůvka	190	80	Baník Ostrava	22,16	25
Viktor Budinský	186	83	Baník Ostrava	23,99	15
Patrik Le Giang	185	85	Bohemians Praha	24,84	15
Roman Valeš	190	87	Bohemians Praha	24,10	14
Tomáš Fryšták	192	88	Bohemians Praha	23,87	7
Jaroslav Drobný	192	88	SK Dynamo ČB	23,87	18
Jindřich Staněk	192	84	SK Dynamo ČB	22,79	12
Zdeněk Křížek	195	92	SK Dynamo ČB	24,19	5
Stanislav Dostál	185	82	Fastav Zlín	23,96	19
Matej Rakovan	197	90	Fastav Zlín	23,19	16
Jan Hanuš	188	85	FK Jablonec	24,05	6
Vlastimil Hrubý	186	88	FK Jablonec	25,44	35
Jan Šeda	190	92	FK Mladá Boleslav	25,48	28
Jan Stejskal	196	90	FK Mladá Boleslav	23,43	13

Příloha č. 5 a-b - Přehled tělesných parametrů brankářů F:L

Česká liga	Tělesná výška (cm)	Tělesná hmotnost (kg)	Tým	BMI (kg/m ²)	Odehraná utkání (n)
Tomáš Grigar	193	83	FK Teplice	22,28	33
Petr Bolek	189	86	MFK Karviná	24,08	12
Libor Hrdlička	191	85	MFK Karviná	23,30	11
Martin Pastornický	188	83	MFK Karviná	23,48	11
Vilém Fendrich	193	90	SFC Opava	24,16	31
Vojtěch Šrom	192	87	SFC Opava	23,60	5
Aleš Mandous	185	85	Sigma Olomouc	24,84	20
Michal Reichl	189	83	Sigma Olomouc	23,24	13
Miloš Buchta	197	95	Sigma Olomouc	24,48	5
Ondřej Kolář	193	81	SK Slavia Praha	21,75	41
Filip Nguyen	190	90	Slovan Liberec	24,93	34
Milan Knobloch	191	92	Slovan Liberec	25,22	9
Milan Heča	187	82	AC Sparta Praha	23,45	27
Florin Niță	184	74	AC Sparta Praha	21,86	15
Aleš Hruška	192	86	Viktoria Plzeň	23,33	40
Průměr	190,3	85,6		23,63	17,8
Nejnižší hodnota	184	74		21,5	5
Nejvyšší hodnota	198	95		25,48	41
Rozptyl	14,10	26,18		1,1	108,87
Medián	190	85,5		23,87	15
Směr. Odchylka	3,76	5,12		1,05	10,43

Příloha 6 - Anketa pro účely bakalářské práce Nicolase Rotbauera

Věk:

Počet startů v nejvyšší dosažené soutěži:

Délka brankářské praxe:

Působnost v nejvyšší dosažené soutěži: Průměr 4,5 roku (30 respondentů)

Zahraniční angažmá (období, soutěž, země):

1. V jaké soutěži momentálně hrajete?

B) Divize (Amatér)

C) 3. Liga (Poloprofesionál)

D) 1. a 2. Liga (Profesionál) .

2. Uveďte, kolik utkání odchytáte průměrně během jedné sezóny?

A) Méně než 10

B) 10-15

C) 16-20

D) 21-30

E) Více jak 30

3. Uveďte, kolikrát týdně trénujete?

A) Méně než 2x

B) 2-3x

C) 4-5x

D) 6-7x

E) 8x a více

4. Uveďte, kolikrát v týdnu je ve vaší přípravě zastoupena kondiční příprava? (Pozn. Kondiční příprava rozvíjí jednu ze schopností rychlost, síla, obratnost, pohyblivost vytrvalost)

A) Kondiční příprava není

B) 1x týdně

C) 2x týdně

D) 3x týdně

E) Více jak 3x týdně

F) Každý den

G) Každý týden je realizována jinak v závislosti na utkání

5. Uveďte, jakým způsobem byla realizována kondiční příprava ve vašem týmu? (můžete uvést více možností)

- A) Kondiční příprava je prováděna souběžně s týmem na tréninkové jednotce (tedy přímo na hřišti)
- B) Kondiční příprava je prováděna souběžně s týmem mimo tréninkovou jednotku (tedy mimo hřiště, např. v šatně či ve fitness centru)
- C) Kondiční příprava je zahrnuta pouze do brankářského tréninku
- D) Kondiční příprava je prováděna ve fitness za účasti brankáře a kondičního trenéra a na brankářském tréninku
- E) Jinak (uveďte)

6. Uveďte, jakou vstupní diagnostickou prohlídkou jste prošel před blokem kondiční přípravy?

* V případě, že nebylo součástí zátěžových testů (A) nebo terénních testů (B)

- A) Zátěžové testy v laboratoři
- B) Terénní testy
- C) Pouze antropometrické vyšetření *
- D) Fyzioterapeutické vyšetření *
- E) Jiné (uveďte)
- F) Neprošel jsem žádnou diagnostickou prohlídkou

7. Uveďte, kdo stanovuje obsah kondiční přípravy brankářů?

- A) Trenér mužstva
- B) Asistent trenéra
- C) Kondiční trenér
- D) Trenér brankářů
- E) Hráč
- F) Někdo jiný (uveďte)
- G) Vůbec nikdo

8. Uveďte, zda se věnujete kondiční přípravě individuálně i mimo tréninkovou jednotku?

- A) Ano, ale pouze před tréninkem, individuálně
- B) Ano, po tréninkové jednotce, individuálně
- C) Ano, mimo tréninkovou jednotku, individuálně sám
- D) Ano, mimo tréninkovou jednotku, individuálně s osobním kondičním trenérem
- E) Kondiční přípravě se nevěnuji individuálně

9. Uveďte, na co je zaměřen váš kondiční trénink v rámci týmové kondiční přípravy? (můžete uvést více možností)

- A) Kondiční příprava s týmem není realizována
- B) Rozvoj obecné vytrvalosti (např. opakované běžecké úseky do jednoho kilometru)
- C) Rozvoj akční a reakční rychlosti a rychlostní vytrvalosti (např. rychlostní běžecké úseky, sprinty)
- D) Rozvoj maximální síly, výbušné síly, odrazové síly a silové vytrvalosti (např. CrossFit, kruhový trénink, jízda na kole)
- E) Posilovací cvičení (např. CORE, BOSU)
- F) Mobilitu, obratnost a pohyblivost (např. Jóga, protahovací cvičení, rehabilitační cvičení)
- G) Kompenzační cvičení na méně zapojované partie těla

10. Uveďte na co je zaměřen váš kondiční trénink v rámci individuální kondiční přípravy?

- A) Kondiční trénink individuálně neabsolvuji
- B) Individuální rozvoj vytrvalosti
- C) Individuální rozvoj rychlosti (např. reakční rychlosti, akcelerace, rychlostní vytrvalosti)
- D) Individuální rozvoj síly (např. odrazové a výbušné síly)
- E) Individuální rozvoj pohyblivosti a mobility (např. protahovací a mobilizační cvičení, neurotrénink)
- F) Individuální rozvoj obratnosti (např. gymnastická cvičení)
- G) Jiné (Uveďte)

11. Uveďte pořadí důležitosti jednotlivých schopností, které jsou zastoupeny v kondiční přípravě brankáře?

(K dané pohybové schopnosti uveďte číslo podle důležitosti: 1 - nejvíce důležitá, 2 - více důležitá, 3 - důležitá, 4, méně důležitá 5 - nejméně důležitá)

- A) Rychlost
- B) Síla
- C) Vytrvalost
- D) Obratnost
- E) Pohyblivost

12. Uveďte pořadí cvičení zaměřených na rozvoj jednotlivých pohybových schopností podle důležitosti ve vaší kondiční přípravě?

- A) Cvičení na rychlost
- B) Cvičení na sílu
- C) Cvičení na vytrvalost
- D) Cvičení na zvýšení pohyblivosti a obratnosti
- E) Ani jedno z těchto cvičení není důležité

13. Uveďte, jaký podíl má podle vás kondiční příprava na vaší výkonnost?

- A) Vůbec žádný podíl
- B) Pouze minimální podíl
- C) Důležitý podíl
- D) Velmi důležitý podíl
- E) Zásadní podíl

14. Uveďte hlavní důvod významu kondiční přípravy brankáře?

- A) Prevence před zraněním
- B) Důležitost pro stabilní výkonnost brankáře
- C) Celkové individuální zlepšení
- D) Z důvodu lepšího angažmá a finančního zabezpečení
- E) Jiný důvod (uveďte)

15. Uveďte pořadí důležitosti faktorů ovlivňující výkon brankáře?

(K dané pohybové schopnosti uveďte číslo podle důležitosti: 1 - nejvíce důležitá, 2 - více důležitá, 3 - důležitá, 4, méně důležitá 5 - nejméně důležitá)

- A) Tělesná výška, hmotnost a rozpětí paží (tedy somatické faktory)
- B) Psychická odolnost a stálost (tedy psychické faktory)
- C) Kondiční připravenost, zejména silová a rychlostní příprava (tedy kondiční faktory)
- D) Technické dovednosti, manipulace s míčem (tedy technické faktory)
- E) Taktické zvládnutí hry, pohyb po hřišti a v bráně (tedy technicko-taktické faktory)

16. Uveďte na jaké úrovni je kondiční příprava ve vašem týmu?

- A) Je na skvělé úrovni
- B) Je na dostačující úrovni
- C) Je mírně pod úrovní, na které by měla být
- D) Je zcela pod úrovní

17. Uveďte, zda je ve vašem týmu kondiční příprava dostatečně individualizována?

A) Ano, je dostatečně individualizována

B) Ano, ale měla by být více individualizována

C) Ne, není vůbec individualizována