

**ABSOLVENTSKÁ PRÁCE**  
**ZÁKLADNÍ ŠKOLA, ŠKOLNÍ 24, BYSTRÉ 569 92**  
**9. ROČNÍK**

**Pohybová činnost fotbalisty**

**Patrik Čori**

**Školní rok 2015/2016**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracoval samostatně a všechny použité zdroje jsem řádně uvedl. Děkuji za pomoc mému garantovi, Mgr. Janu Mužíkovi, dále děkuji za pomoc mým přátelům, kteří mi pomáhali v pozorování jednotlivých zápasů, a děkuji také mému otci za pomoc s mojí teoretickou částí.

V Bystrém, 20. května 2016

.....  
podpis

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>5</b>
1.1 HERNÍ ČINNOSTI FOTBALISTY .....	5
<i>Herní činnost fotbalisty (útočná)</i> .....	5
<i>Herní činnost jednotlivce (obránná)</i> .....	5
<i>Pohyb bez míče</i> .....	5
<i>Pohyb s míčem (vedení míče)</i> .....	6
<i>Pohybová činnost bez míče</i> .....	6
<i>Pohybová činnost s míčem</i> .....	6
1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ČETNOST JEDNOTLIVÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ .....	6
<b>2 PRAKTICKÁ ČÁST (POZOROVÁNÍ)</b> .....	<b>7</b>
2.1 CÍL POZOROVÁNÍ .....	7
2.2 METODIKA POZOROVÁNÍ .....	7
<i>Použité metody</i> .....	7
<i>Předmět pozorování</i> .....	7
<i>Způsob a podmínky pozorování</i> .....	7
2.3 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ .....	8
<i>Celkem (všechny posty dohromady)</i> .....	8
<i>Podle postu</i> .....	10
Stoj .....	10
Běh v nižších rychlostech .....	11
Běh ve středních a vyšších rychlostech .....	12
Běh vzad .....	13
Pohyb s míčem .....	14
Změna směru běhu .....	15
Obranné souboje a pády .....	16
Obranný souboj ve vzduchu a skluz .....	17
Vedení míče .....	18
Přihrávky .....	19
Střelba na branku a mimo branku .....	20
Střelba podle vzdálenosti (z pokutového území a mimo pokutové území) .....	21
Hra hlavou .....	22
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>23</b>
<b>ZDROJE</b> .....	<b>24</b>
<b>PŘÍLOHA</b> .....	<b>25</b>
<i>Příloha č. 1: Záznamový arch</i> .....	25

## Úvod

Jako téma mojí absolventské práce jsem si vybral „pohybovou činnost fotbalisty“ a to protože jsem byl od mala veden ke sportu hlavně pak k fotbalu, kterému se stále a rád věnuji.

Mohl jsem sledovat činnost hráče, nebo činnost celého mužstva. Rozhodl jsem se pro jednotlivce, protože mě zajímalo porovnání jednotlivých postů.

Cílem mé práce bylo porovnat hráče týmu TJ Sokol Bystré a to tak, že jsem v průběhu zápasu zapisoval různé statistiky, které jsem poté použil ve své práci.

Práce je rozdělena na dvě části - teoretickou, ve které jsem čerpal z různé literatury a vysvětlil jsem zde pár základních pojmů. V praktické části jsem použil předem hotové tabulky, do kterých jsem zapisoval jednotlivé činnosti hráče, ty jsem pak převedl do grafů a mohl jsem tak dobře porovnat jednotlivé hráče mezi sebou.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Herní činnosti fotbalisty

Herní činnosti hráčů fotbalu lze rozdělit dle herní fáze. Tedy na útočnou a obrannou. Útočná fáze začíná v okamžiku, kdy mužstvo získalo míč pod svou kontrolu. Obranná fáze naopak začíná v okamžik, kdy mužstvo míč ztratí.

### Herní činnost fotbalisty (útočná)

- hra bez míče
- přihrávání
- zpracování míče
- vedení míče
- obcházení
- soupeře
- střelba

### Herní činnost jednotlivce (obránná)

- obsazování hráče s míčem
- obsazování hráče bez míče
- obsazování
- prostoru
- odebírání míče

#### 1.1.1 Základní pojmy

- pohyb bez míče
- pohyb s míčem
- pohybová činnost bez míče
- pohybová činnost s míčem

### Pohyb bez míče

Rozděluje se na 3 části a to uvolňování – odpoutání se od osobně obsazujícího hráče soupeře s cílem získat výhodné postavení. Tato činnost je často spojená s klamavými pohyby, nabíhání –

přímočarý pohyb do volného prostoru s cílem získat výhodné postavení, únik – přímočarý pohyb směřující k soupeřově brance, spojený s možností bezprostředního ohrožení branky soupeře.

### Pohyb s míčem (vedení míče)

Vedení míče je individuální herní činnost, která spočívá v plynulém nebo přerušovaném pohybu s míčem, který je neustále pod kontrolou. Realizace je charakterizována posouváním míče daným směrem opakovanými doteky některou částí nohy.

### Pohybová činnost bez míče

Hráč, který právě není v přímém kontaktu s míčem, vykonává během zápasu mnohé pohybové úkony, které vedou k jeho získání či odebrání soupeři – například změna směru běhu, obranný souboj, výskok (při neúspěšném hlavičkovém souboji), skluz, zvednutí ze země (po skluzu či pádu).

### Pohybová činnost s míčem

Mezi pohybové činnosti hráče s míčem řadíme takové činnosti, které vedou při ofenzivní fázi hry ke kombinaci mezi hráči jednoho týmu, tedy veškeré přihrávky, či k zakončení a snaze o vstřelení branky – střelba na bránu i mimo ni a zakončení hlavou či jinou částí těla.

## **1.2 Faktory ovlivňující četnost jednotlivých herních činností**

Četnost jednotlivých herních činností fotbalisty je závislá na mnoha faktorech, které se zápas od zápasu mění. Například:

- fyzický a psychický stav hráče – např. drobná zranění, špatná či dobrá nálada hráče
- stav hřiště – upravené / neupravené, suchý / mokrá povrch
- klimatické podmínky (počasí) – teplo, chladno, sucho či vlhko
- soupeř – aktuální forma a motivace soupeře, derby zápas
- úroveň soutěže – kvalita spoluhráčů i soupeřů
- taktika – aktuálně zvolená taktika (rozestavení, obranné / útočené povinnosti)
- rozhodčí – nastavené měřítko (povolená míra tvrdosti apod.)

## **2 Praktická část (pozorování)**

Od začátku fotbalové sezóny až po zimní pauzu jsem sledoval domácí fotbalové zápasy týmu TJ Sokol Bystré a měl jsem za úkol zaznamenávat různé statistiky do tabulek.

### **2.1 Cíl pozorování**

Cílem pozorování bylo porovnat různé pozice hráčů (obrana, záloha, útok) v četnosti jednotlivých herních činností, popřípadě porovnat krajního obránce se stoperem, krajního záložníka se středním záložníkem a hrotového útočníka s útočníkem středním s obrannými povinnostmi.

### **2.2 Metodika pozorování**

#### Použité metody

Každý zápas jsem pozoroval jednoho mnou zvoleného hráče, kterého jsem sledoval celou dobu v průběhu zápasu a zapisoval si různé statistiky do tabulek v předem připraveném záznamovém archu (viz Příloha č. 1). V některých zápasech jsem poprosil své přátele o pomoc v pozorování a zapisování kvůli přesnějším výsledkům.

#### Předmět pozorování

Předmětem pozorování byli (vždy podle aktuální situace před zápasem) vybraní hráči TJ Sokol Bystré, kteří hrají Okresní přebor v Pardubickém kraji – okres Svitavy.

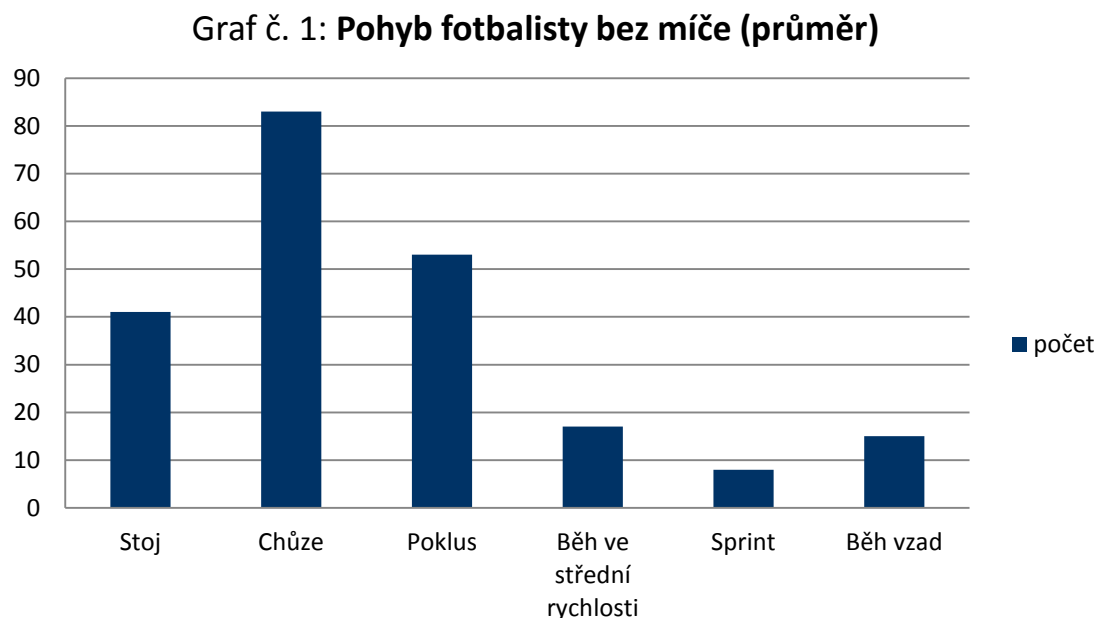
#### Způsob a podmínky pozorování

Hráče jsem sledoval vždy na domácích zápasech obvykle ve víkendovém programu Okresního přeboru.

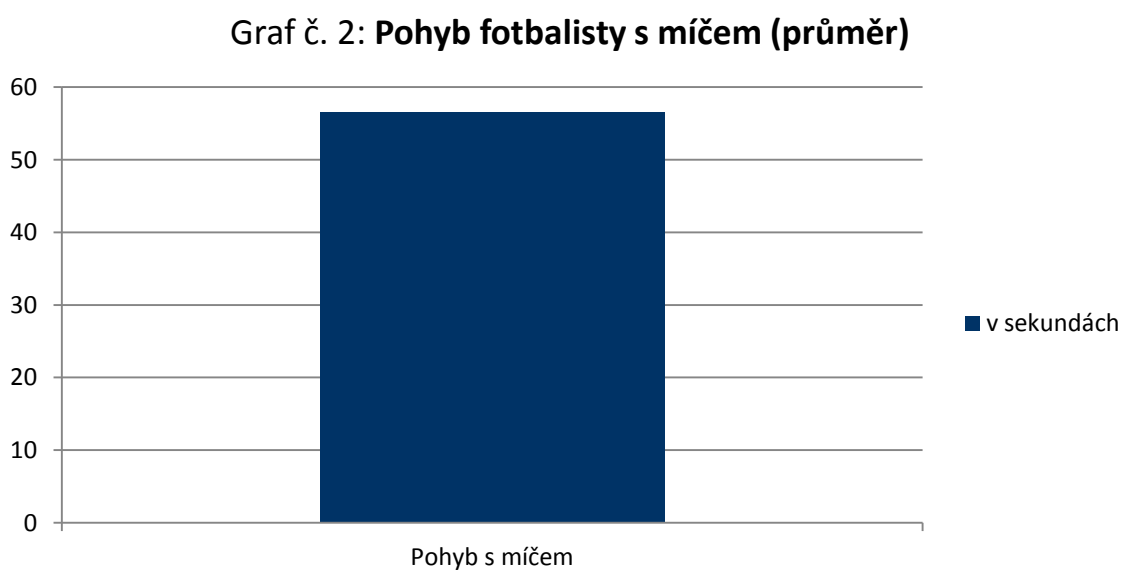
## 2.3 Výsledky pozorování

### Celkem (všechny posty dohromady)

Na *grafu č. 1* je vidět, že se hráči v zápasech pohybovali především v nižších rychlostech, hlavně se jednalo o chůzi a to nejspíše kvůli odpočinku.



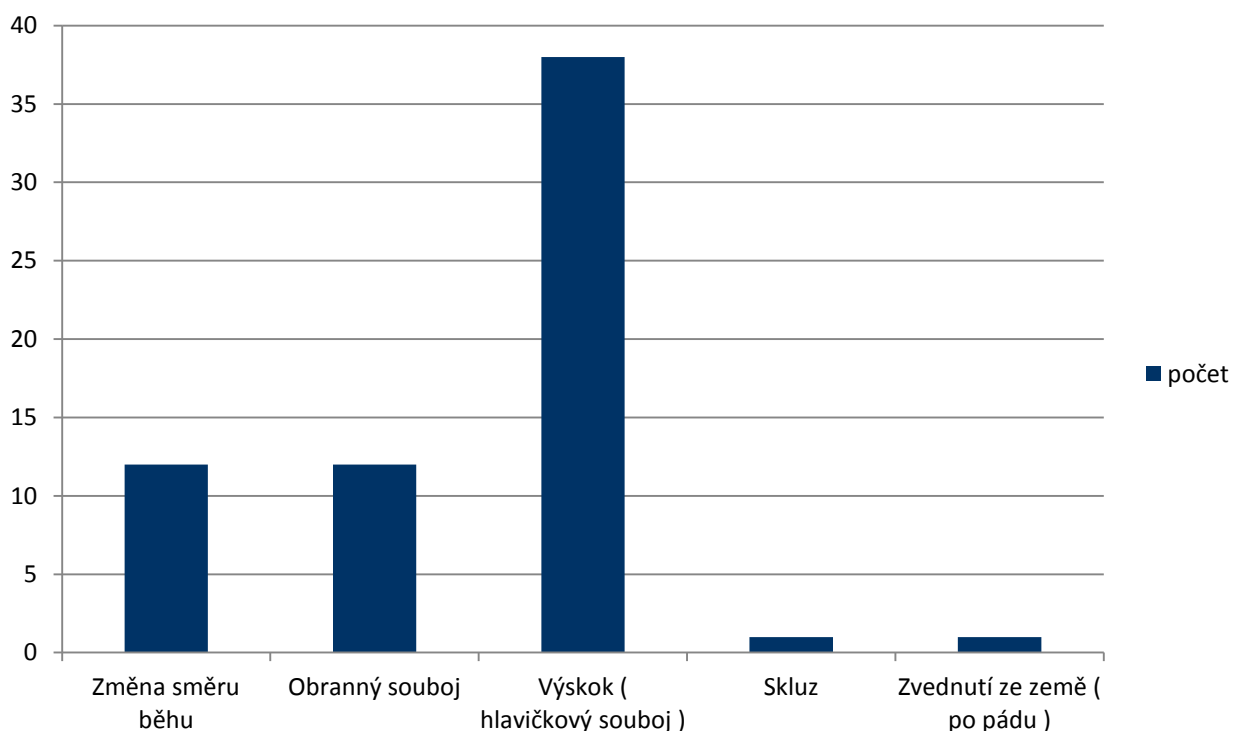
Hráči drželi míč na svých kopačkách průměrně necelou 1 minutu, což se lze dočíst z *grafu č. 2*, což je z celkových 90 minut základní hrací doby nepatrný zlomek.





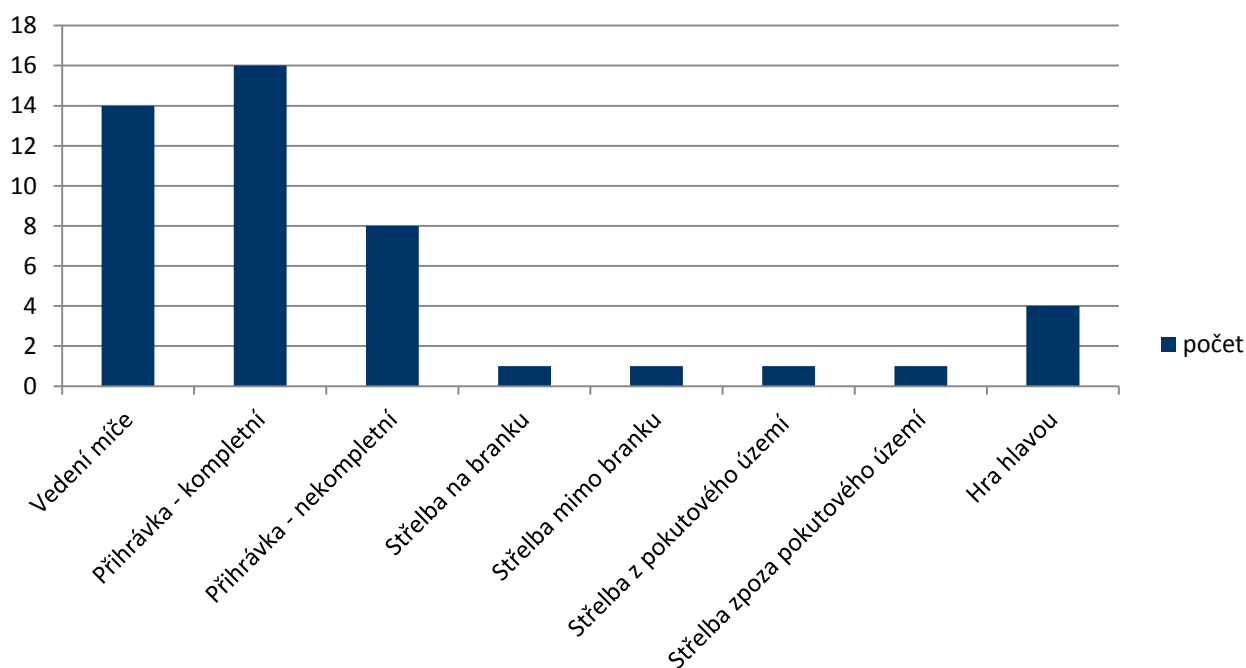
Podle grafu č. 3 se hráči nejvíce pouštěli do hlavičkových soubojů a to díky velké spoustě nakopnutých míčů.

**Graf č. 3: Pohybová činnost fotbalisty bez míče (průměr)**



Na grafu č. 4 převládají spíše kompletní přihrávky nad nekompletními, ale v průměru na všechny hráče bez ohledu na post je zde nižší četnost střelby.

**Graf č. 4: Pohybová činnost fotbalisty s míčem (průměr)**

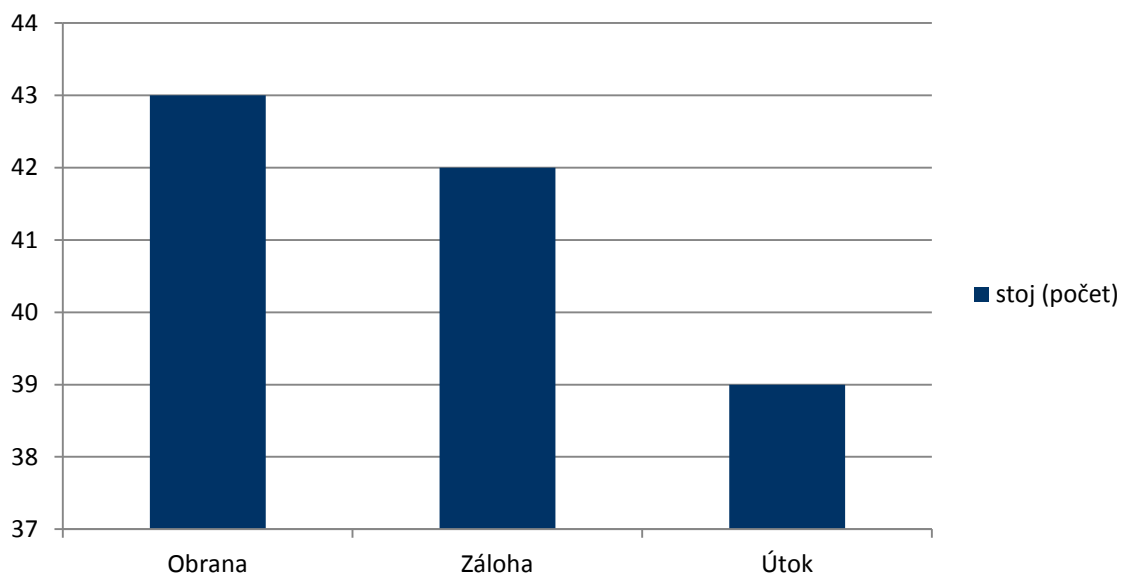


## Podle postu

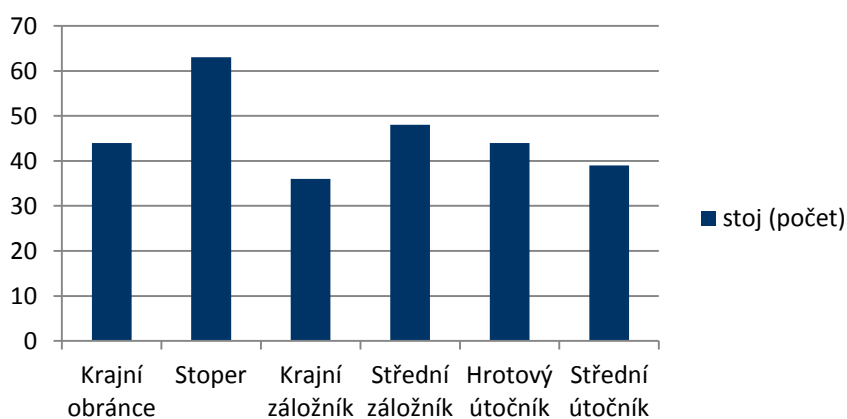
### Stoj

Dle *grafu č. 5* je vidět, že není až tak velký rozdíl ve stání na všech pozicích, ale podle *grafu č. 6* jsou zde vidět o něco větší rozdíly mezi krajním obráncem a stoperem, což nejspíše zapříčiňuje fakt, že stoper je obvykle jako poslední a diriguje obranu. Menší rozdíl je viditelný mezi středním a krajním záložníkem, kdy střední záložník více běhá.

**Graf č. 5: Stoj (průměr)**



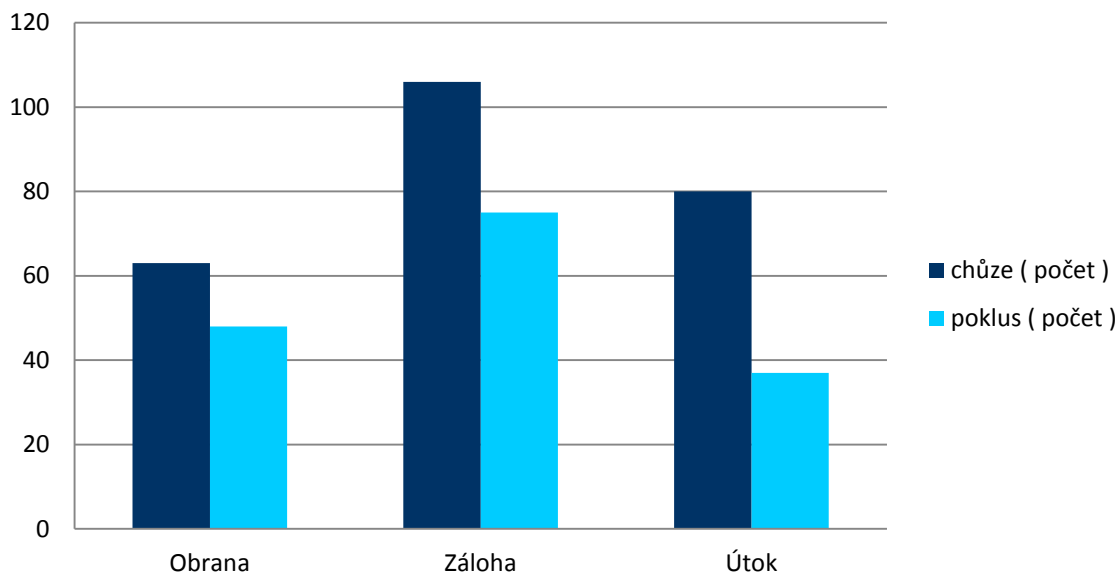
**Graf č. 6: Stoj (průměr)**



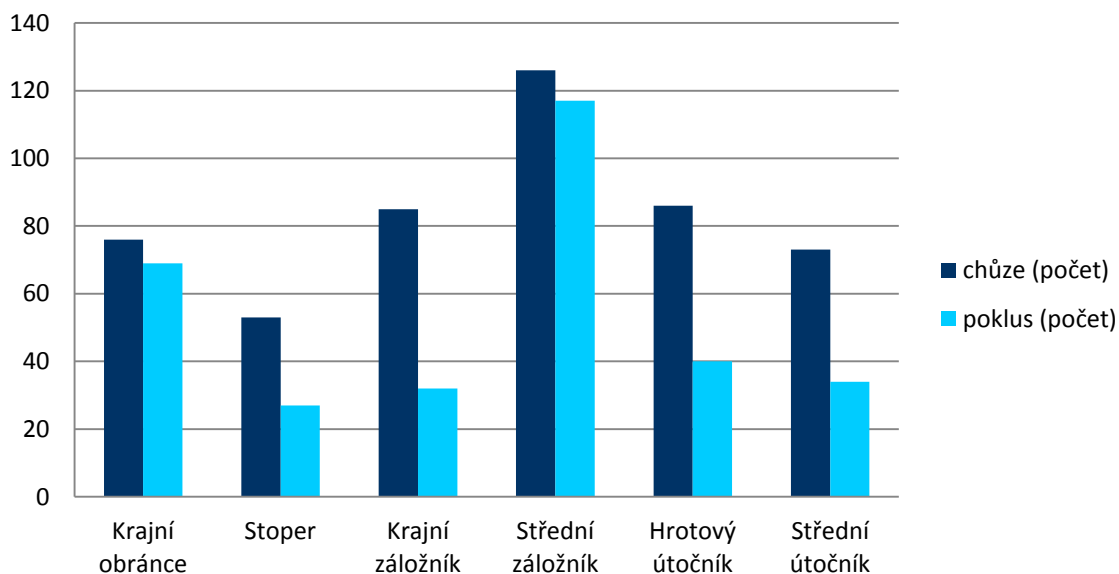
## Běh v nižších rychlostech

Na *grafu č. 7* si všimneme, že záloha nejvíce nachodí a také vyklusá a to díky tomu, že toho za celý zápas obvykle nejvíce celkově naběhá. Na *grafu č. 8* si zase všimneme, že střední záložník má nejvyšší čísla a to díky tomu, že musí být v podstatě všude, aby co nejvíce pomohl týmu.

Graf č. 7: Běh v nižších rychlostech (průměr)



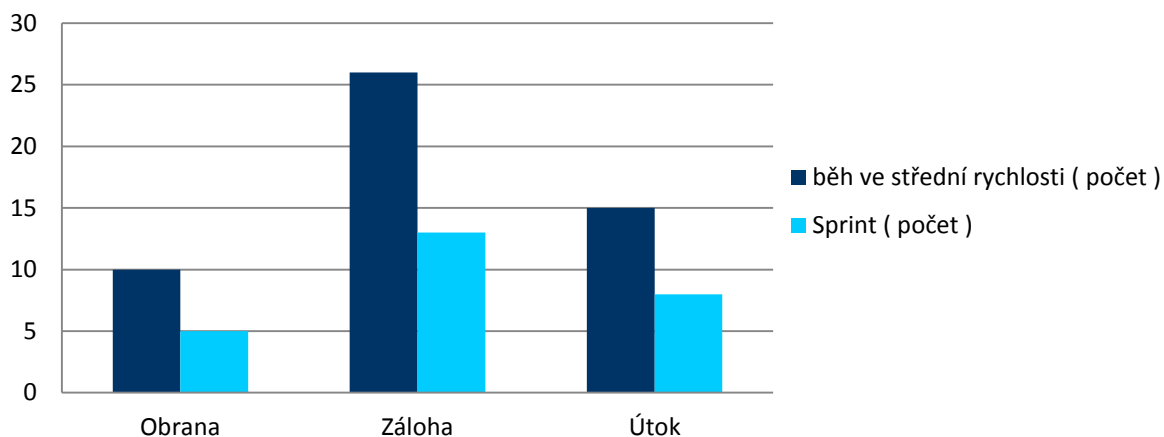
Graf č. 8: Běh v nižších rychlostech



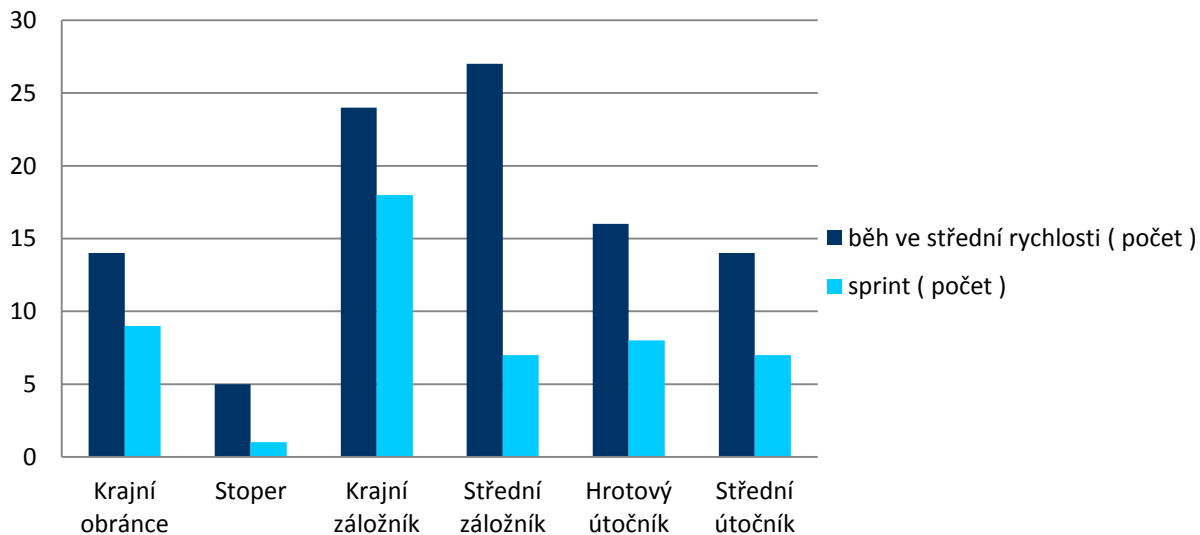
## Běh ve středních a vyšších rychlostech

Na *grafu č. 9* je vidět, že záloha toho má ze všech postů nejvíce naběhaného, což potvrzují i ostatní grafy. Na *grafu č. 10* je vidět, že krajní záloha má velké fyzické síly, a právě proto jsou tito hráči na krajích, aby co nejvíce míče v plné rychlosti dostali dopředu a poté dávali před bránu.

**Graf č. 9: Běh ve středních a vyšších rychlostech (průměr)**



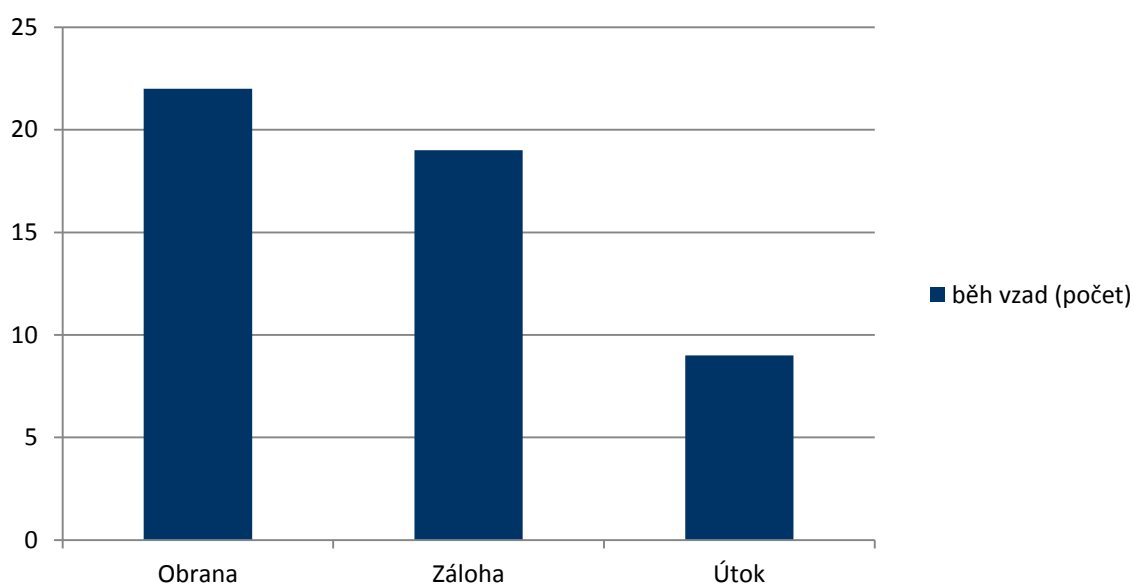
**Graf č. 10: Běh ve středních a vyšších rychlostech**



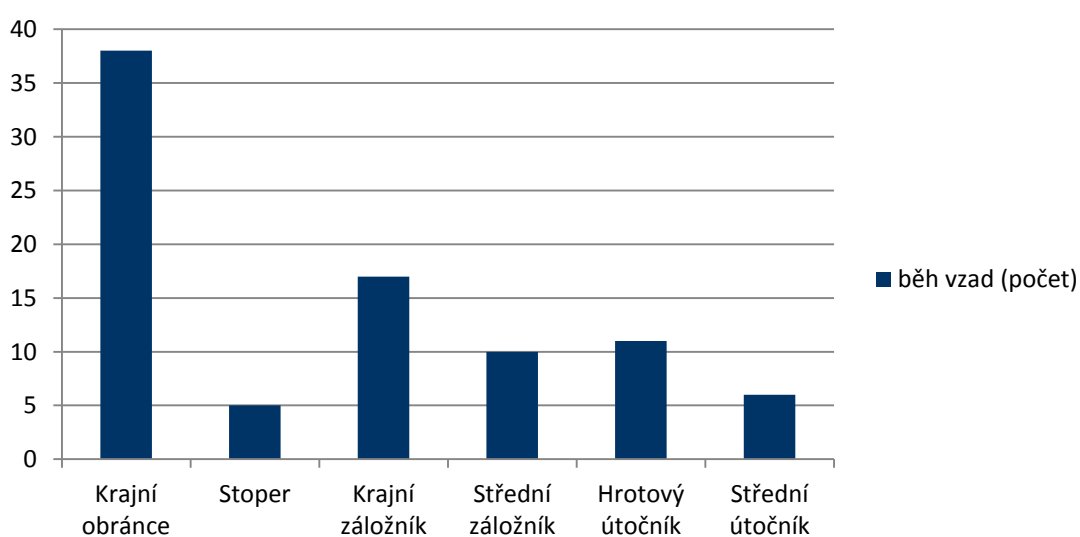
## Běh vzad

Běh vzad je obvyklá činnost pro obranu, přičemž se hráč vrací se soupeřem čelem k němu a na *grafu č. 11* je vidět jak tuto úlohu splňují hlavně obránci a záložníci, kteří jsou na hřišti jak od útočení, tak i k bránění na rozdíl od útočníků, kteří jsou na hřišti hlavně k útočení. Na *grafu č. 12* lze vidět, že nejvíce běhů vzad má krajní obránce, který právě brání krajním záložníku, přes které chodí nejvíce míčů dopředu.

Graf č. 11: Běh vzad (průměr)



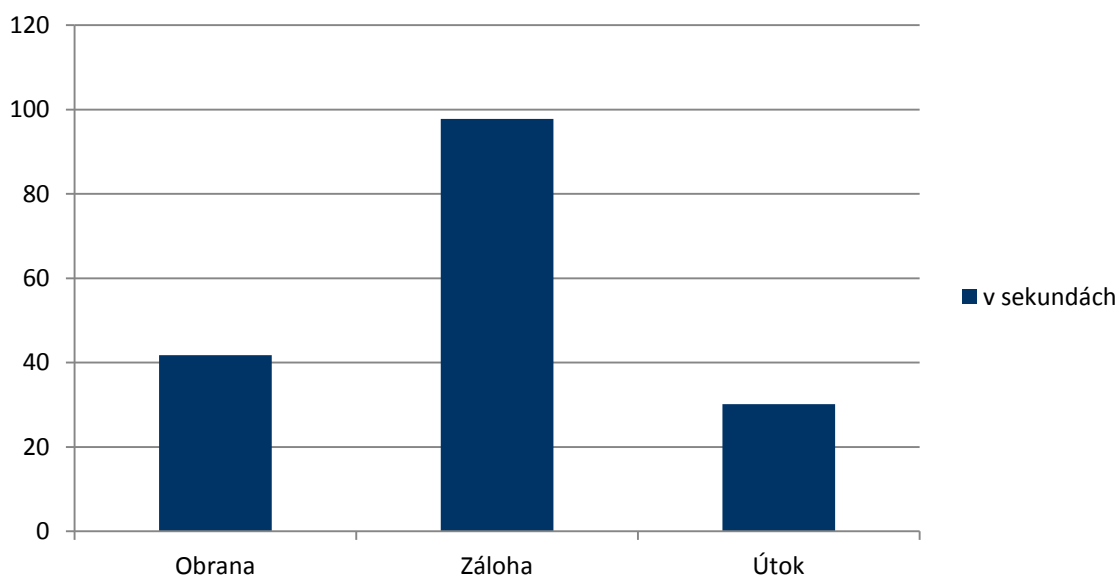
Graf č. 12: Běh vzad



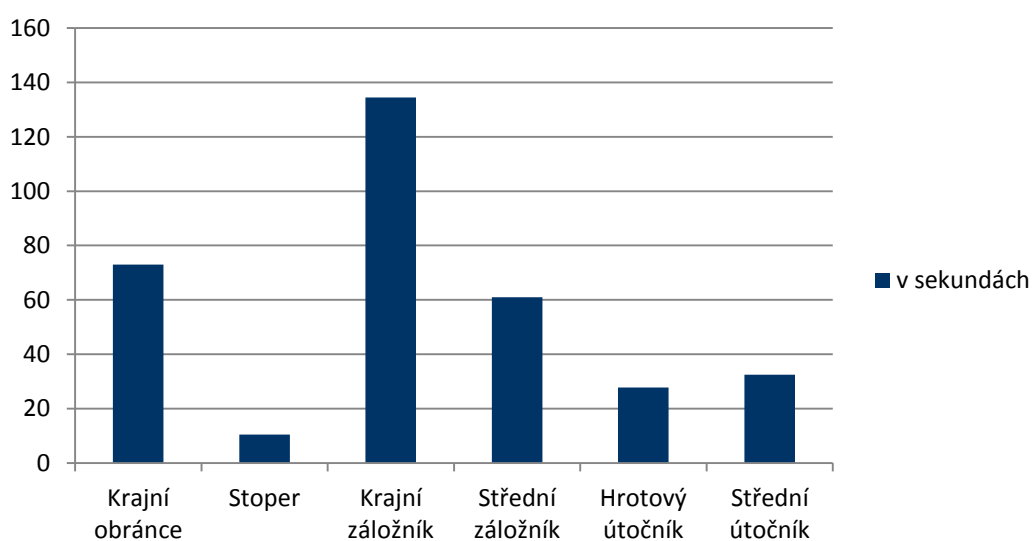
## Pohyb s míčem

Největší pohyb s míčem má záloha, čehož se všimneme na *grafu č. 13*, a to díky tomu, že hraje jak dozadu, tak i dopředu, jinak řečeno brání, ale i útočí. Na *grafu č. 14* je vidět velký rozdíl mezi krajním záložníkem a stoperem, zatímco stoper se snaží co nejrychleji míč rozdat, tak krajní záložník ho táhne po lajně až k vápnu, kde se rozmyslí, co s ním udělá (např. centr, navedení míče na střelbu, apod.).

Graf č. 13: Pohyb s míčem (průměr)



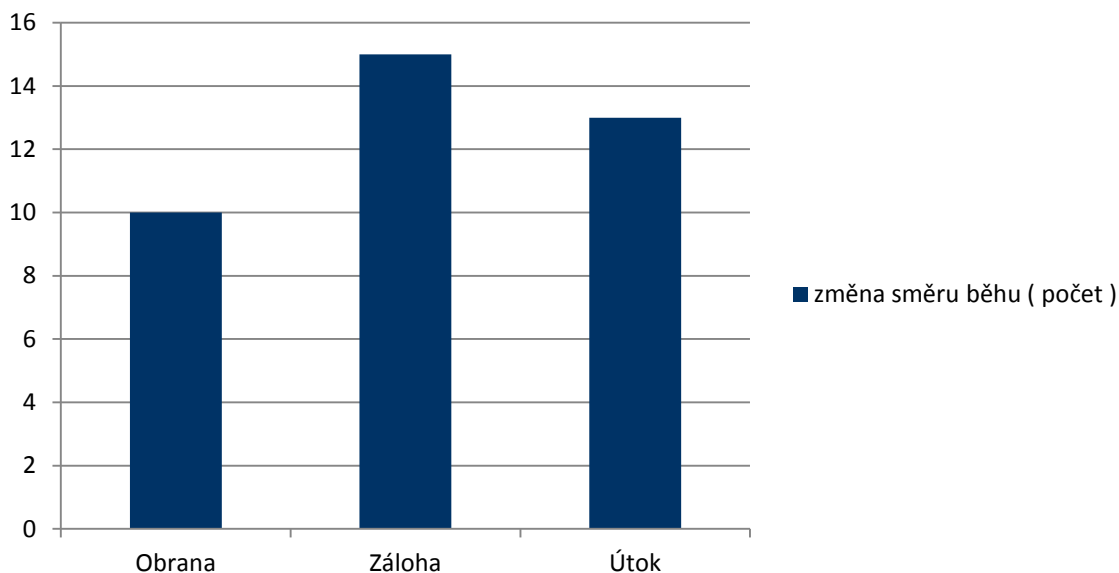
Graf č. 14: Pohyb s míčem



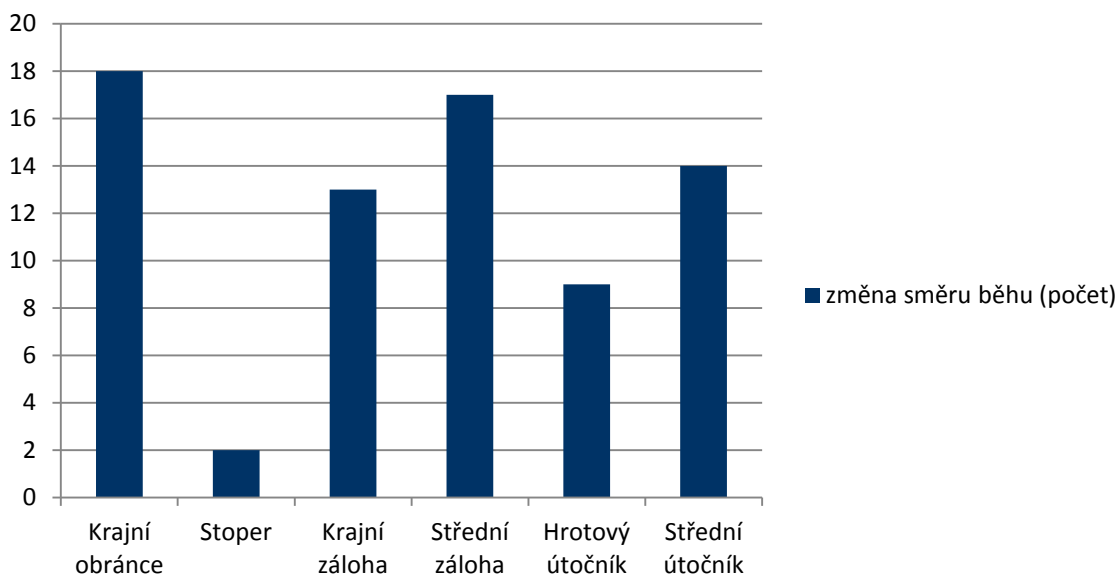
## Změna směru běhu

Dle *grafu č. 15* jsou vidět pouze nepatrné rozdíly a v *grafu č. 16* jsou čísla vcelku stejná až na stopera, který má oproti ostatním pozicím menší čísla díky tomu, že se moc nedostává do situací při, kterých musí měnit směr běhu.

Graf č. 15: Změna směru běhu (průměr)



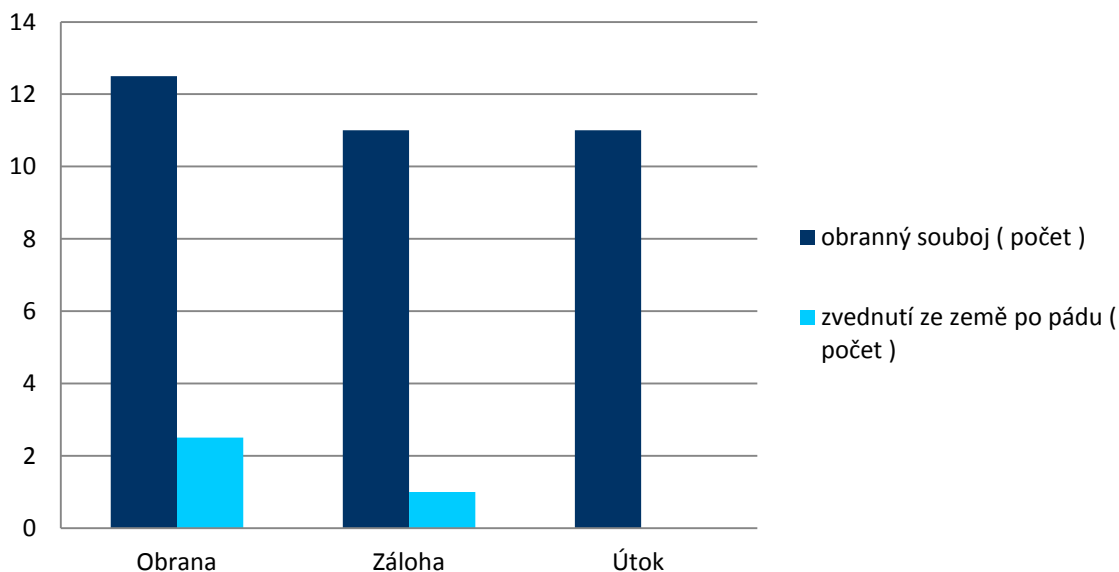
Graf č. 16: Změna směru běhu (průměr)



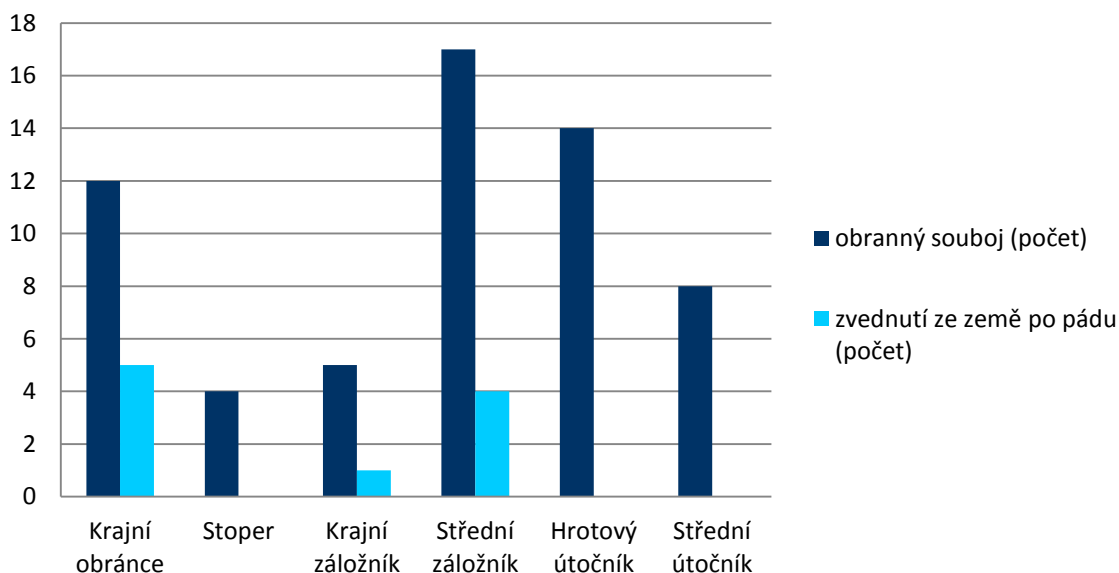
## Obranné souboje a pády

Na *grafu č. 17* je vidět, že dozadu pomáhají záložníci i útočníci, kteří se vždy musí stáhnout alespoň na vlastní polovinu. V *grafu č. 18* si zase můžeme všimnout, že střední záložník dělá opravdu spoustu herních činností jak v útoku, tak i v obraně, a že útočníci a stoper mají dobrou stabilitu v obranných soubojích, ale také v útočných soubojích.

Graf č. 17: Obranné souboje a pády (průměr)



Graf č.18: Obranné souboje a pády

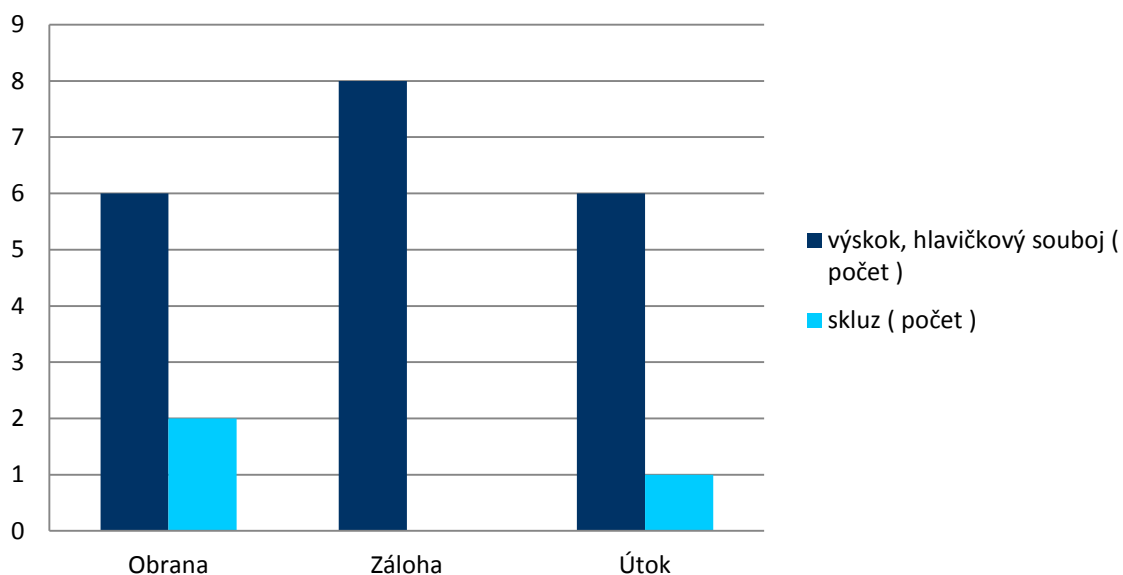




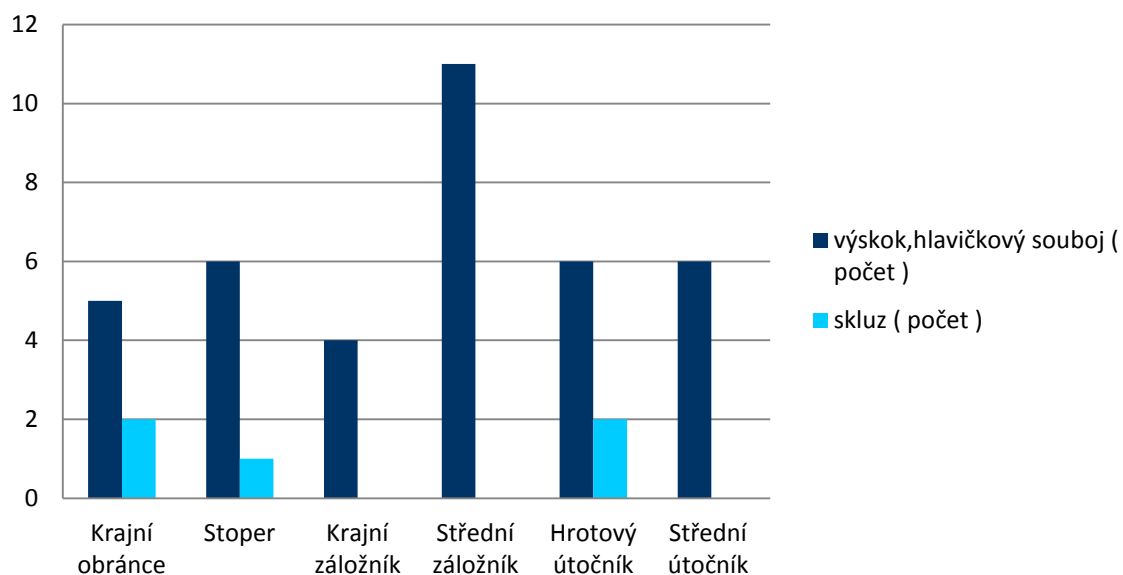
## Obranný souboj ve vzduchu a skluz

Jak v grafu s číslem 19 tak i v grafu s číslem 20 je vidět že záložníci se moc nepouští do skluzů, ale za to chodí nejčastěji do hlavičkových soubojů, a to protože se snaží sbírat, co nejvíce míčů z odkopů od brány. Stoper se zúčastňuje hlavičkových soubojů hlavně při rozích.

Graf č. 19: Obranný souboj ve vzduchu a skluz (průměr)



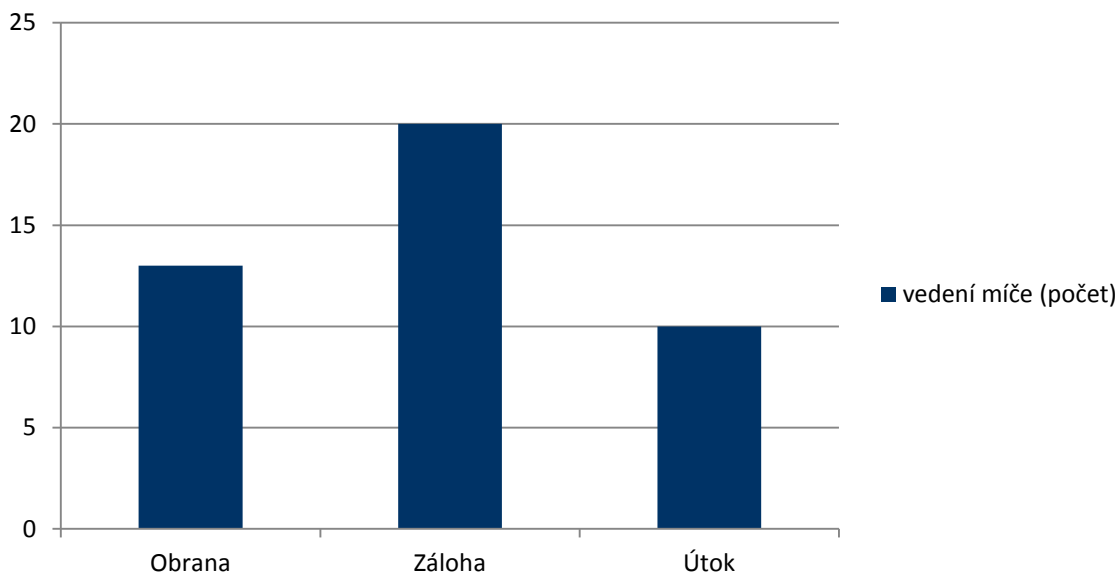
Graf č. 20: Obranný souboj ve vzduchu a skluz



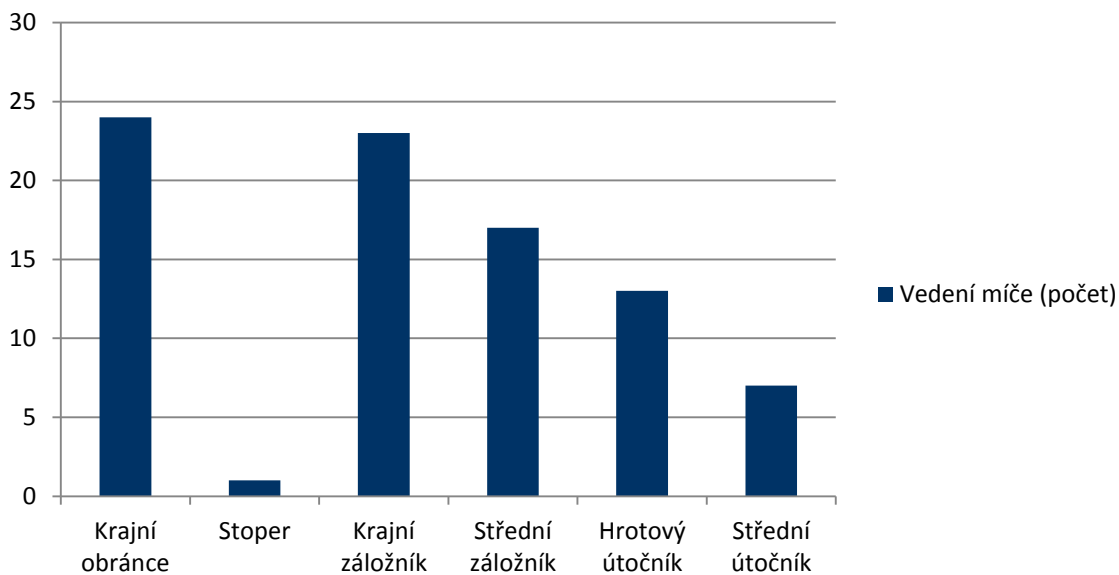
## Vedení míče

Nejvíce míčů táhli podle *grafu č. 22* hráči na krajích, protože většina míčů se tahá po lajně a na *grafu č. 21* je vidět, že nejvíce vedení mají záložníci a to díky tomu že záložníci bývají obvykle nejvíce na míči a tvoří hru.

Graf č. 21: Vedení míče (průměr)



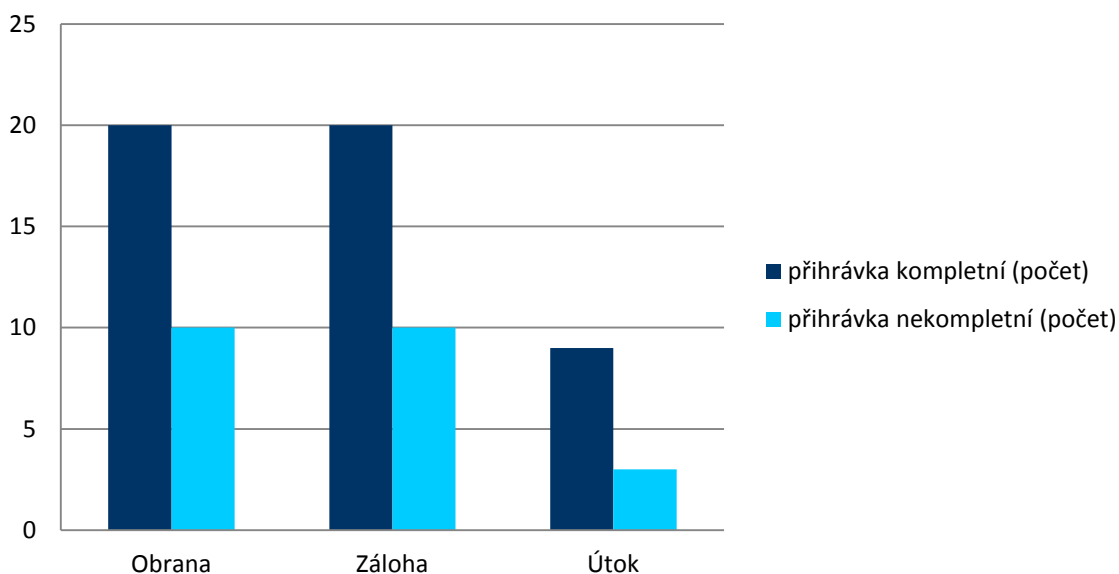
Graf č. 22: Vedení míče



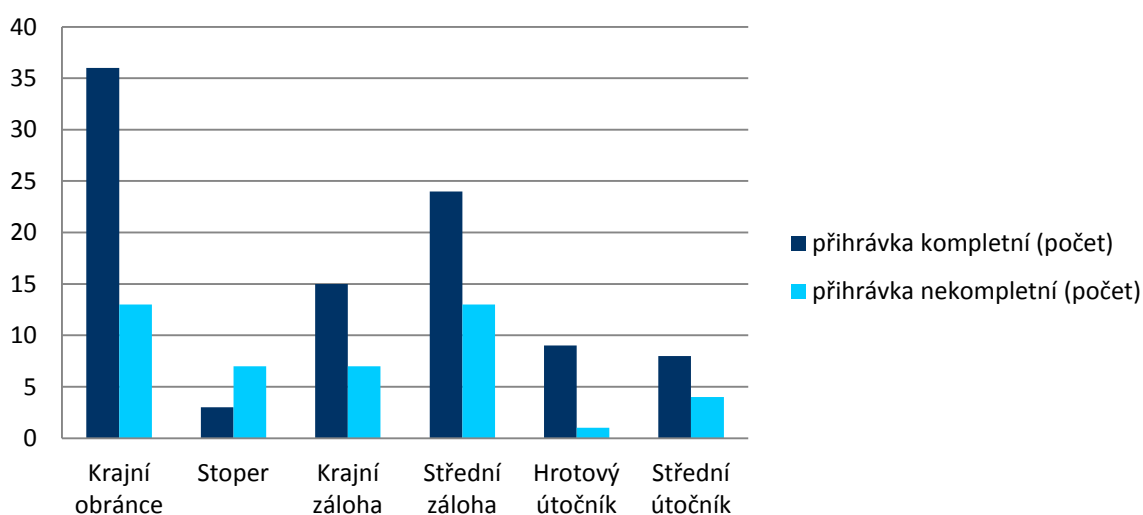
## Přihrávky

Nejméně celkových nahrávek mají podle *grafu č. 23* útočníci a to nejspíše proto, že útok míče většinou pouze sklepává, zatímco záloha a obrana si můžou mezi sebou několik přihrávek vyměnit. Na *grafu č. 24* má nejhorší statistiky stoper a to proto, že nemá vždy prostor na nahrávku po zemi a kvůli tomu je často donucen hrát míč vzduchem, což není tak přesné.

Graf č. 23: Přihrávky (průměr)



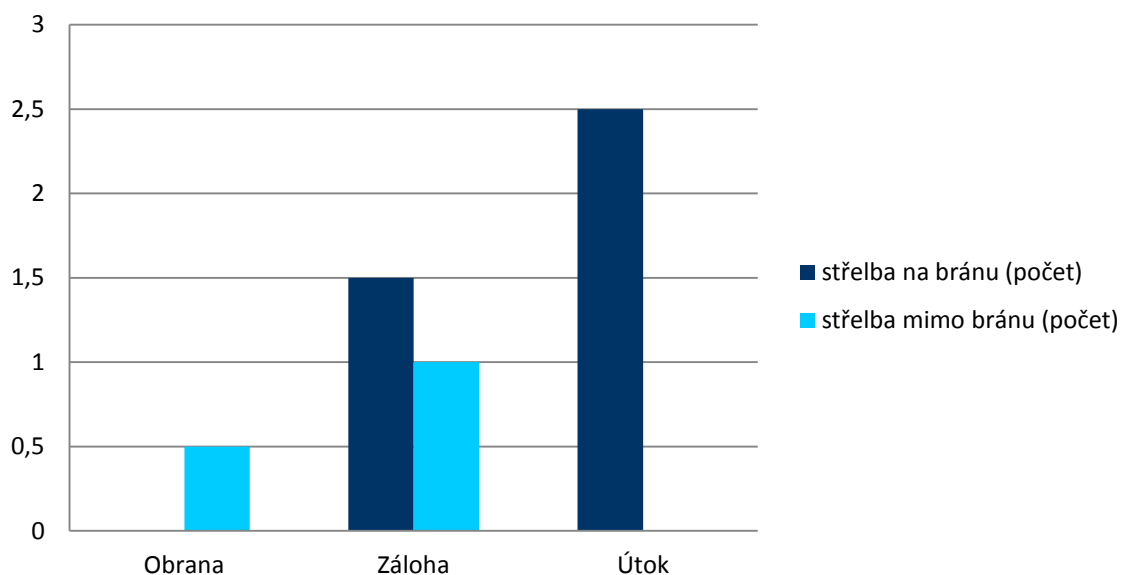
Graf č. 24: Přihrávky



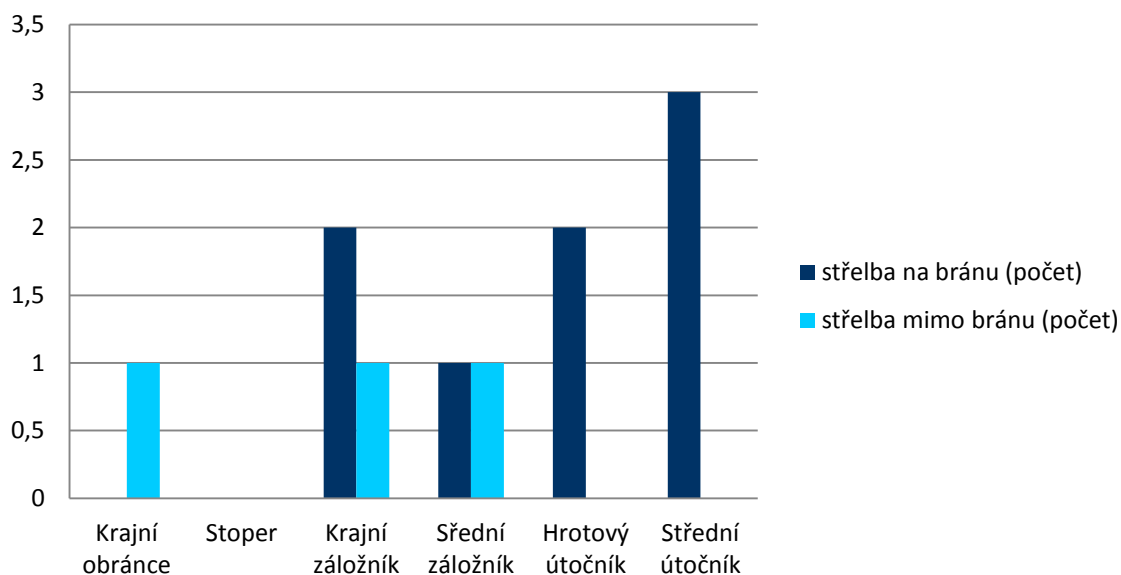
## Střelba na branku a mimo branku

Na *grafu č. 25* je krásně vidět, jak se stupňuje přesnost střelby od obránců až po útočníky a na *grafu č. 26* je vidět že útočníci v daných zápasech byli velice přesní. Některé střely mohly být zblokované.

Graf č. 25: Střelba na branku a mimo branku (průměr)



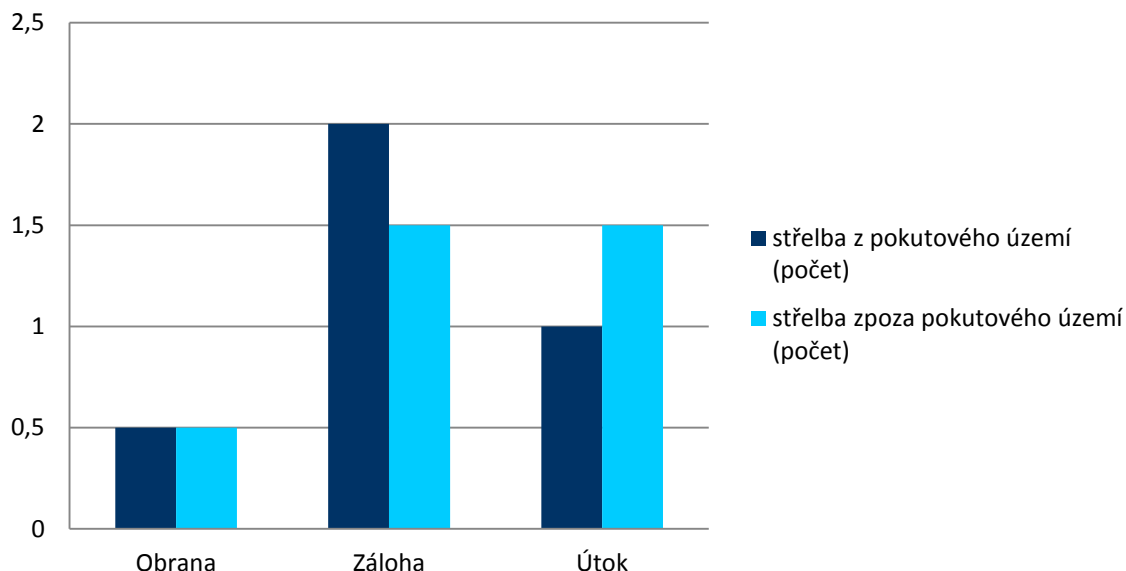
Graf č. 26: Střelba na branku a mimo branku



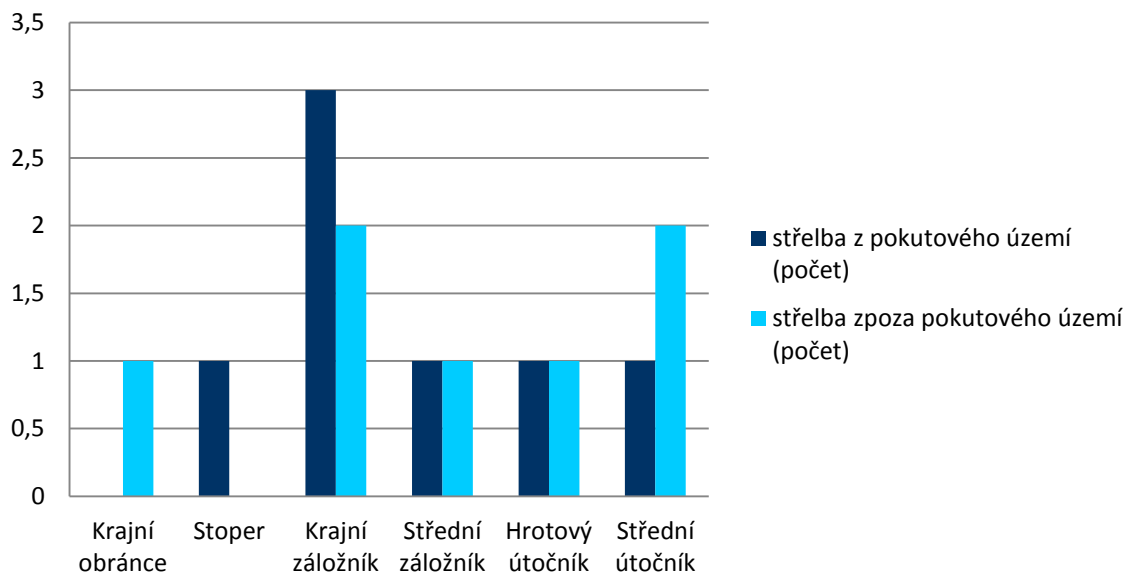
## Střelba podle vzdálenosti (z pokutového území a mimo pokutové území)

V grafu č. 27 jsou statistiky střel z vápna a mimo vápno vcelku vyrovnané, ale záložníci stříleli více z vápna a útočníci více mimo vápno, což je neobvyklé. Na grafu č. 28 je vidět, že křídelní záložník si míče naváděl jak do vápna, tak i před vápno, kde střílel.

Graf č. 27: Střelba podle vzdálenosti (průměr)



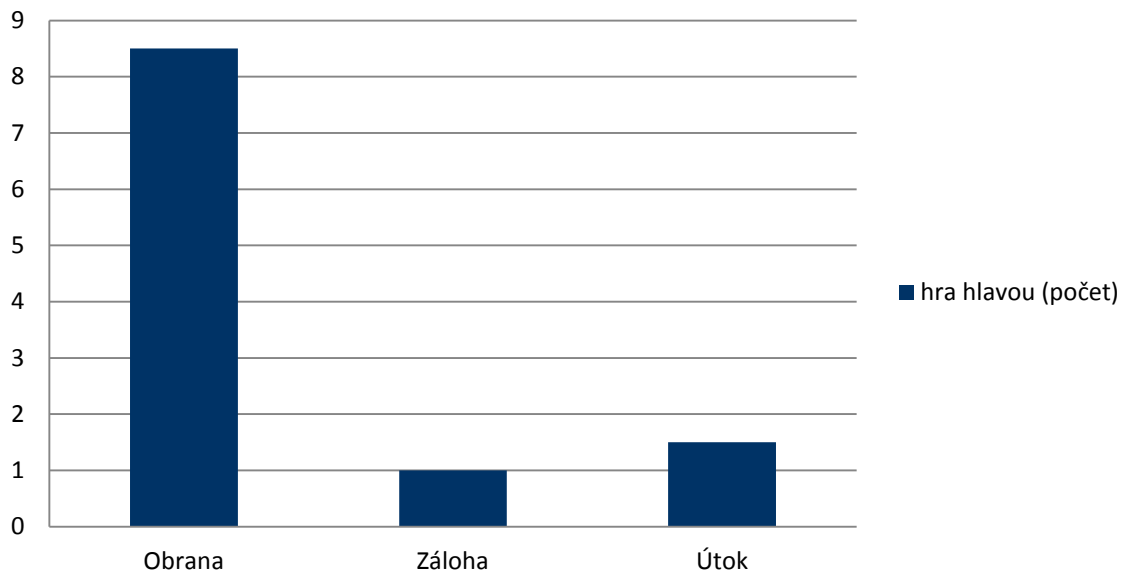
Graf č. 28: Střelba podle vzdálenosti



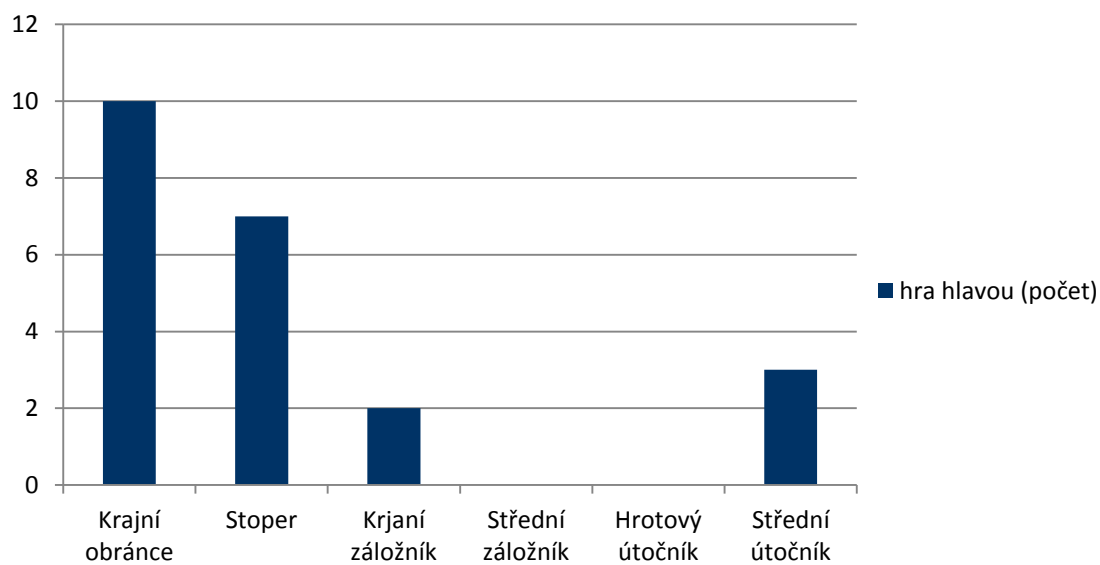
## Hra hlavou

Hlavou hráli nejvíce obránci, což vidíme na *grafech č. 29 a 30*, kvůli obranným zákrokům. Útočníci hlavičkují převážně na soupeřovu bránu a záložníci při odkopech od brány.

Graf č. 29: Hra hlavou (průměr)



Graf č. 30: Hra hlavou



## Závěr

V praktické části jsem zjistil, že pozice záložníka měla obvykle vyšší čísla oproti obráncům a útočnickům, takže lze předpokládat, že se jedná o nejvytíženější pozici. Dále jsem si všiml, že každý z hráčů má typické fyzické vlastnosti, které se vážou k pozici, jenž na hřišti zastávají. Například stopaři jsou většinou mohutnější než ostatní hráči a krajní záložníci mají pro změnu velké fyzické síly.

Díky této práci si uvědomuji rozdíly v daných rolích. Z výsledných grafů si můžeme udělat určitý názor, který je ovšem ovlivněn psychickou a fyzickou odolností jednotlivce.

## Zdroje

1. Fotbal: Vedení míče. Fotbal [online]. [cit. 2016-05-20]. Dostupné z: [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33&Itemid=67](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=33&Itemid=67)
2. Fotbal: 3. Systematika herních činností. Fotbal [online]. 2015 [cit. 2016-05-20]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry/fotbal/index.php?c=3>
3. Katedra sportu: Fotbal systematika. Katedra sportu: Fotbal systematika [online]. [cit. 2016-05-20]. Dostupné z: <http://ftk.upol.cz/menu/struktura-ftk/katedry-a-instituty/katedra-sportu/veda-a-vyzkum/fotbal-systematika/>



# Příloha

## Příloha č. 1: Záznamový arch

### Záznam pohybové činnosti fotbalisty

Datum:	Zápas (soupeř):	Sledovaný hráč (post):		minutě)
	Soutěž:	Střídání: NE / ANO (v		
		1. poločas	2. poločas	celkem
<b>Pohyb bez míče (počet):</b>				
stoj				
chůze				
poklus				
běh ve střední rychlosti				
sprint				
běh vzad				
<b>Pohyb s míčem (v minutách):</b>				
<b>Pohybová činnost bez míče (počet):</b>				
změna směru běhu				
obranný souboj				
výskok (hlavičkový souboj)				
skluz				
zvednutí ze země (po pádu)				
<b>Pohybová činnost s míčem (počet):</b>				
vedení míče				
přihrávka - kompletní				
přihrávka - nekompletní				
střelba na branku				
střelba mimo branku				
střelba z pokutového území				
střelba zpoza pokutového území				
hra hlavou				