UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Richard MELICHAR Zuzana KÜCHELOVÁ Klaudia ZUSKOVÁ

Košice 2016

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Richard MELICHAR, Zuzana KÜCHELOVÁ, Klaudia ZUSKOVÁ

Košice 2016

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Odborná monografia

Autori © Richard Melichar
Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.
Doc. PaedDr. Klaudia Zusková, PhD.

© 2016 UPJŠ v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu

Recenzenti: doc. PhDr. Ivan Šulc, CSc.
Ústav telesnej výchovy a športu
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.
Fakulta telesnej výchovy a športu
Univerzita Komenského v Bratislave

FRISBEE® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wham-O, Inc., USA.

Všetky práva tohto diela sú vyhradené. Reprodukovať nemožno toto dielo ani jeho žiadnu časť, ukladať do informačných systémov, alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Za odbornú a jazykovú stránku odbornej monografie zodpovedajú autori. Rukopis neprešiel redakčnou ani jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-8152-474-5

OBSAH

ZOZNAM SKRATIEK....6

KĽÚČ K DIAGRAMOM.... 8

ÚVOD....9

1 VZNIK FRISBEE A GENÉZA VÝVOJA ULTIMATE FRISBEE AŽ PO SÚČASNOSŤ 10

1.1 Vznik frisbee.... 10

1.2 Genéza vývoja ultimate frisbee až po súčasnosť....11

1.3 Genéza vývoja ultimate frisbee na Slovensku....12

2 PRAVIDLÁ ULTIMATE FRISBEE....14

2.1 Outdoorový ultimate frisbee....14

2.2 Plážový ultimate frisbee....32

2.3 Halový ultimate frisbee 34

3 ULTIMATE FRISBEE – HERNÝ VÝKON....37

3.1 Herný výkon a jeho štruktúra....37

3.2 Obsah herných činností 40

3.2.1 Útočné činnosti jednotlivca.... 41

3.2.1.1 Throwing (hádzanie)....41

3.2.1.2 Catching (chytanie)....47

3.2.1.3 Cutting (uvoľňovanie sa hráča bez disku)....49

3.2.2 Obranné činnosti jednotlivca....51

3.2.2.1 Marking (obrana útočníka s diskom) 52

3.2.2.2 Obrana útočníka bez disku....54

3.2.3 Útočné systémy....55

3.2.3.1 Vertikálny stack.... 56

3.2.3.2 Horizontálny stack.... 59

3.2.4 Obranné systémy.... 61

3.2.4.1 Osobná obrana.... 61

3.2.4.2 Zónová obrana.... 63

3.2.4.3 Iné druhy obrany....65
3.2.5 Komunikácia hráčov....67
4 NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE HERNÝCH ČINNOSTÍ V ULTIMATE FRISBEE... 69
4.1 Throwing (hádzanie)....69
4.1.1 Backhand.... 70
4.1.2 Forehand 72
4.1.3 Overhead....75
4.1.4 Scoober 76
4.1.5 Iné druhy hodov....77
4.2 Catching (chytanie)....81
4.2.1 Clap catch (chytenie disku tliesknutím)....82
4.2.2 Trim catch (chytenie disku za hranu)....82
4.2.3 Jump catch (chytenie disku vo výskoku)....83
4.2.4 Layout catch (chytenie disku vo fáze letu)....83
4.3 Cutting (uvoľňovanie sa hráča bez disku)....84
4.4 Pohybové hry s využitím disku 87
5 VYBRANÉ ASPEKTY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU....89
5.1 Plánovanie a evidencia tréningového procesu....90
5.1.1 Makrocyklus – outdoorová sezóna....92
5.1.2 Makrocyklus – indoorová sezóna....93
5.2 Súťaže a divízie v ultimate frisbee....94
5.3 Ultimate frisbee ako doplnkový šport pre ostatné športy....96
5.4 Psychologické aspekty ultimate frisbee....97
5.5 Príklady tréningových jednotiek.... 102
TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍK....111
LITERATÚRA.... 119

ZOZNAM SKRATIEK

atď. .....a tak ďalej
backh. .....backhand
BULA .....Beach Ultimate Lovers Association
CHS .....Columbia High School
cit. .....citované
cm .....centimeter
CNS .....centrálna nervová sústava
č. .....číslo
DK .....dolné končatiny
ECBU .....European Championship of Beach Ultimate
EUC .....European Youth Ultimate Championship
EUCC .....European Ultimate Club Championship
foreh. .....forehand
g .....gram
H .....handler
In: .....uverejnené v .....
IOC .....Medzinárodná olympijská komisia
kol. .....kolektív
L .....long
M .....middle
m .....meter
n .....počet
napr. .....napríklad
NJ .....New Jersey
obr. .....obrázok
pod. .....podobne
resp. .....respektíve
roč. .....ročník
s. .....strán (počet)
SAF .....Slovenská asociácia frisbee
SFF .....Švédska Frisbee Federácia
str. .....strana
t.j. .....to je

tzv. .....takzvaná

UF .....Ultimate Frisbee

UKU .....United Kingdom Ultimate

UPA .....Hráčska Frisbee Asociácia

USA .....*United States of America*

viď. .....pozri ďalej, sleduj ďalej

vyd. .....vydanie

WCBU .....World Championship of Beach Ultimate

WFDF .....World Flying Disc Federation

WJUC .....World Junior Ultimate Championship

WUGC .....World Ultimate and Guts Championship

WUCC .....World Ultimate Club Championship

x .....krát

yd .....yard

% .....percentá

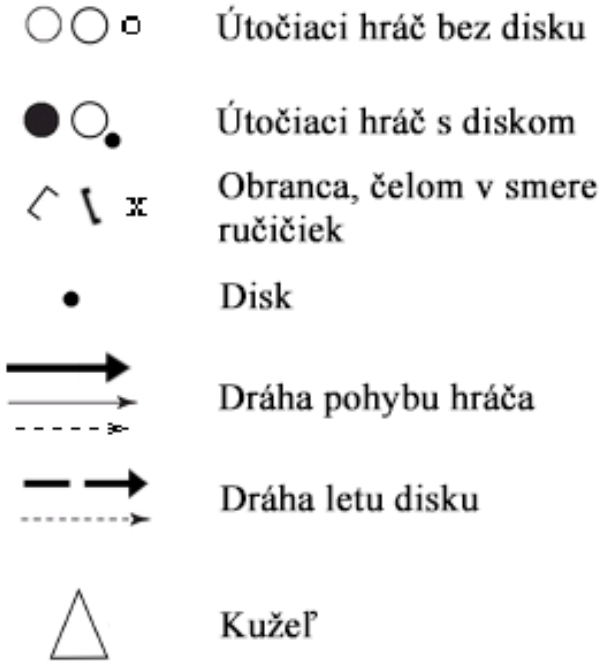
1/3 .....jedna tretina z .....

(značka ’) .....minúta

(značka “) .....sekunda

KĽÚČ K DIAGRAMOM

V diagramoch zobrazujúcich postavenie a pohyb hráčov a disku sa používajú znaky uvedené na obrázku 1.



Obr. 1 *Znaky použité v diagramoch*

ÚVOD

Milí čitatelia, športovci,

túto knihu sme napísali s cieľom podporiť rozšírenie hry ultimate frisbee na Slovensku. Tento šport zaznamenáva rýchlu expanziu v náraste nielen jej rekreačných fanúšikov, ale aj výkonnostných hráčov. Jeho popularita rastie z viacerých dôvodov. Je to atraktívna dynamická hra, ktorá je ľahko dostupná z hľadiska materiálneho vybavenia i priestorových podmienok. Aj keď sa javí ako šport mladých, určite ponúka športové vyžitie rôznym vekovým skupinám. Charakter hry je učebnicovým príkladom fair play správania.

V rámci športovania je známe, že ak okrem samotnej realizácie pridáme aj techniku danej športovej disciplíny, v našom prípade hry, rastie pocit dobrého zážitku. Takže naším ďalším cieľom bolo sprostredkovať základné poznatky o genéze ultimate frisbee, pravidlách, štruktúre športového výkonu i samotnej metodike nácviku vybraných herných činností. Vychádzali sme hlavne zo zahraničných publikácií ultimate frisbee a relevantných domácich prác, ktoré súvisia s tematikou. Najcennejším prínosom tejto monografie je pretavenie empírie z dlhoročnej praxe, vrátane reprezentačných a trénerských skúseností hlavného autora publikácie do nasledujúcich stránok. Týka sa to rozpracovania metodických postupov nácviku v športovom tréningovom procese. Určite je ešte mnoho poznatkov, ktoré patria k dokonalému osvojeniu hry ultimate frisbee. Zatiaľ sme sa snažili poskytnúť základy, ktoré umožnia hrať frisbee „športovo“ a s určitým „hráčskym štandardom“.

Ultimate frisbee poskytne nové rozmery športových zážitkov a súčasne sa môže stať dobrým doplnkom zdravého životného štýlu moderného človeka.

Kolektív autorov

1 VZNIK FRISBEE A GENÉZA VÝVOJA ULTIMATE FRISBEE AŽ PO SÚČASNOSŤ

1.1 Vznik frisbee

Ultimate frisbee ako aj ostatné diskové športy by nemohli existovať bez vynájdenia lietajúceho taniera, teda disku alebo „frisbee“, ako tento lietajúci predmet dnes poznáme. Prvé známe hádzanie si „diskom“ bolo realizované vysokoškolákmi z Yale University v USA začiatkom 20. storočia. Priestory Yale University boli blízko pri pekárni s názvom „Connecticut's Frisbie Pie Company“, ktorej koláče sa predávali na kovových podnosoch (obr. 2). Tie sa dokázali udržať vo vzduchu pri odhodení na veľmi krátku vzdialenosť. Dnes populárne prihrávanie si lietajúceho taniera ale ostalo v zabudnutí, až po vynájdenie plastového lietajúceho taniera Fredom Morrisonom v roku 1948. Plastový lietajúci tanier vydržal vo vzduchu oveľa dlhšie a mal lepšie letové vlastnosti, ako akýkoľvek iný výrobok z dreva či kovu. Tento vynález viedol k prvej masovej výrobe diskov s názvom „Pluto Platter“, ktoré začala vyrábať hračkárska spoločnosť Wham-O v roku 1951. Prvá zaznamenaná súťaž využívajúca tieto disky bola v roku 1954 organizovaná na Dartmouth University v USA, kde študenti zorganizovali turnaj pre diskový šport s názvom „Guts“ (viď kapitola 4.4). Rok po zatvorení pekárne Connecticut's Frisbie Pie Company v roku 1958 si firma Wham-O so sídlom v Kalifornii, USA, registrovala meno FRISBEE® ako meno pre svoje lietajúce taniere. Táto ochranná známka bola výsledkom predvídateľnej prezývky, ktorú dali študenti Yale a Harvardu svojim novým lietajúcim hračkám (Iacovella).

Obr. 2 *Podnos z pekárne Connecticut's Frisbie Pie Company, ktorý sa využíval ako lietajúci tanier*
(Get Horizontal, 2012)

1.2 Genéza vývoja ultimate frisbee až po súčasnosť

Vynájdenie športu *ultimate frisbee*, tiež známeho ako *ultimate*, sa objavilo do roka od prvého mechanického patentu na lietajúci disk od Eda Headricka v roku 1966. Joel Silver a jeho kamaráti na strednej škole Columbia High School (ďalej len „CHS“) v Maplewood, New Jersey, USA, predstavili svoju predstavu o hre ultimate s lietajúcim diskom študentskej rade v roku 1967. Prvá hra, o ktorej máme informácie, sa hrala v roku 1968 medzi študentskou radou a personálom školských novín. V tejto hre bolo označenie postranných čiar ihriska a koncových zón jediným pravidlom. Hru vyhral personál školských novín. Hry pokračovali nasledujúci rok zápasmi, ktoré sa odohrávali vo večerných hodinách pod žiarou ortuťových svetiel nového školského parkoviska. Prvá a druhá edícia pravidiel bola navrhnutá študentom CHS Buzzym Hellringom a upravená študentmi Joelom Silverom a Johnom Hinesom. Úplne prvý medziškolský zápas sa hral medzi CHS a strednou školou Milburn High v roku 1970, kde CHS vyhrali, 43:10. Prvá konferencia tímov ultimate frisbee sa vytvorila v roku 1971 a pozostávala z tímov piatich škôl z New Jersey (ďalej len „NJ“), vrátane CHS a Milburn. Niektorí zúčastnení ultimate frisbee hráči po ukončení strednej školy vytvorili nové tímy na svojich vysokých školách a univerzitách. Rutgers University (NJ, USA) 6.11.1972 porazila Princeton (NJ, USA), 29:27, v prvej medziuniverzitnej hre. Táto hra sa odohrala presne 103 rokov po prvej medziuniverzitnej hre Amerického futbalu medzi uvedenými súpermi a na tom istom mieste, ktoré sa medzičasom zmenilo na parkovisko. Zaujímavé je, že rovnaký tím vyhral o rovnaký rozdiel bodov. Yale hosťoval prvý ultimate turnaj (8 vysokoškolských tímov) v roku 1975, ktorý vyhrala Rutgers University. V lete 1975 sa uskutočnili druhé majstrovstvá sveta v ultimate frisbee (Second World Frisbee Championship) na Rose Bowl štadióne v Pasadene v Kalifornii, za účelom rozvoja ultimate na západnom pobreží USA (Iacovella).

Podľa Iacovellu sa diskové športy začali šíriť do Európy a Ázie približne v polovici sedemdesiatych rokov 19. storočia. Dokazuje to vznik Švédskej Frisbee Federácie (SFF - 1974), Japonskej Frisbee Asociácie (1975) a Austrálskej Frisbee Asociácie (1976). Belgicko a Rakúsko založili svoje asociácie v roku 1977, ktoré v roku 1978 nasledovalo Fínsko a Dánsko. Hráčska Frisbee Asociácia (UPA) bola vytvorená v roku 1979, kde bol ako prvý predseda zvolený Tom Kennedy. Prvé majstrovstvá Európy sa zorganizovali v Paríži vo Francúzsku v roku 1980. Víťazný tím tvorili hráči Fínska, na druhom mieste sa umiestnil tím z Anglicka a tretí skončili Švédi.

The World Flying Disc Federation (WFDF) bola prvá medzinárodná federácia pokrývajúca všetky diskové športy. Bola založená v roku 1984. Vznikla rok po zrušení International Frisbee Association, ktorá hlásila v posledný deň fungovania 100 000 hráčov z 30 krajín. Tímy „Flying Circus“ (open, USA), „Lady Condors“ (ženy, USA) a „Švédsko“ (juniori) vyhrali prvé ultimate majstrovstvá sveta (pre národné tímy) v Colchesteri v Spojenom Kráľovstve (1986) sponzorované WFDF. Prvé majstrovstvá sveta klubov (WUCC) sa konali v Cologne v Nemecku v roku 1989, kde „Philmore“ (open, USA) a „Lady Condors“ (ženy, USA) vyhrali svoje divízie. „Seven Sages“ (masters, USA) sa stali prvými medzinárodnými majstrami sveta v divízii masters v Millfield, UK, v roku 1995. „Red Fish, Blue Fish“ sa stali majstrami divízie mixed v St. Andrews v Škótsku v roku 1999 (Iacovella).

V súčasnosti eviduje WFDF vyše 7,5 milióna hráčov na celom svete z vyše 70 krajín sveta. Ultimate frisbee uznala Medzinárodná olympijská komisia (IOC) v roku 2015 za olympijský šport (WFDF, 2016).

1.3 Genéza vývoja ultimate frisbee na Slovensku

Rok 1983 sa dá pokladať za rok začiatku písania histórie diskových športov na Slovensku. Za zakladateľov a priekopníkov diskových športov na Slovensku považujeme Ladislava Grausa a Dušana Pupalu. Dvaja nadšenci zapálení pre pohybovú aktivitu s diskom sa pre pobavenie začali stretávať na atletickom štadióne Mladá Garda v Bratislave. Spoločne tam trávili voľný čas hádzaním lietajúceho disku. S postupom času však začali prichádzať na to, že spektrum používania náčinia je oveľa väčšie, ako len bežné hádzanie a chytanie vo dvojici. Začali vymýšľať rôzne druhy hodov a spôsoby chytenia disku. Súťažili v disciplínach ako hod do diaľky, maximálna dĺžka letu disku a podobne. Práve tieto roky priniesli prvé informácie a poznatky o tomto športe (SAF, 2016).

Slovenská asociácia frisbee (ďalej len „SAF“) uvádza, že prelomovým sa stal až rok 1989. Nežná revolúcia a pád totalitného režimu poskytli Slovensku nové možnosti. Otvorenie hraníc, spoznávanie západnej kultúry, a hlavne príchod lektorov z USA, to všetko malo na vývoj tohto športového odvetvia u nás rozhodujúci vplyv. Diskový šport ultimate frisbee sa rýchlo rozšíril medzi bežnú populáciu. Najskôr ako športová činnosť prinášajúca relaxáciu a oddych predovšetkým na dovolenkách v prírode a pri mori. Neskôr s organizovaním prvých oficiálnych turnajov na Slovensku si definitívne našiel miesto medzi športovými odvetviami, ktorým sa venujú ľudia už aj ako profesii.

Stručný prehľad najdôležitejších udalostí v histórii ultimate frisbee na Slovensku:

1993 – slovenská výprava sa prvýkrát zúčastnila na medzinárodnom ultimate frisbee turnaji „Prague spring“;

1996 – založením SAF sa Slovensko stáva právoplatným členom Svetovej federácie lietajúceho disku (WFDF). V tom istom roku Slovensko organizuje prvý ročník turnaja Summer Trophy a Majstrovstvá Slovenska v disc golfe;

1997 – organizujú sa prvé majstrovstvá Slovenska v ultimate frisbee a accuracy;

1998 – prvá účasť slovenského tímu na Plážových majstrovstvách sveta (WCBU) v Rimini (Taliansko) a prvý ročník Majstrovstiev Slovenska vo Freestyle (voľný štýl);

2000 – prvýkrát zostavená slovenská reprezentácia, ktorá na Majstrovstvách sveta v Helbronne (Nemecko) obsadila trináste miesto;

2001 – Viliam Holička sa stal vicemajstrom Európy klubov v drese Claphamu (Anglicko);

2005 – medzinárodne zložený tím Four Fingers za účasti slovenských hráčov vybojoval deviate miesto na Majstrovstvách Európy klubov v nemeckom Rostocku;

2007 – slovenské družstvo Outsiterz prvýkrát triumfovalo na Medzinárodnom turnaji Lemon Cup v Poľsku;

2008 – Slovenský klub Mental Discorders sa tešil z triumfu na Medzinárodnom turnaji Winter liga v Rakúsku, ktorého sa zúčastnilo 52 tímov z celej Európy. Konali sa aj majstrovstvá Európy juniorov do 17 rokov v Trnave. Išlo „historicky“ o prvé takéto podujatie v Európe;

2010 – prvé halové majstrovstvá Slovenska v ultimate frisbee. Slovenský tím Mor ho! súťažil v divízii open na Majstrovstvách sveta klubov (WUCC) v Prahe. Viacero slovenských hráčov štartovalo za iné družstvá. S tímom Hot Beaches získalo 5 slovenských hráčok titul majsteriek Európy v Lloret de Mar (Španielsko). Odštartoval sa prvý ročník Akademických majstrovstiev Slovenska.

2 PRAVIDLÁ ULTIMATE FRISBEE

Toto dielo („WFDF pravidlá ultimate 2009“) je licencované podľa licencie Creative Commons Attribution 2.5. Pôvodným autorom diela je Svetová federácia lietajúceho disku, nezisková organizácia registrovaná v štáte Colorado, USA. Nasledujúci text je zhrnutím právnych náležitostí (úplné licenčné dojednanie je v prílohe C originálneho dokumentu).

Toto dielo môžete kopírovať, distribuovať, vystavovať a uvádzať, vytvárať odvodeniny a používať ho ku komerčným účelom za splnenia nasledujúcich podmienok.

Je potrebné uznať pôvodného autora diela a pre účely distribúcie musíte jasne uviesť licenčné podmienky tohto diela.

Tieto podmienky môžu byť zmenené so súhlasom WFDF. Práva pre čestné použitie alebo citáciu diela týmto nie sú dotknuté (WFDF, 2009).

2.1 Outdoorový ultimate frisbee

Ultimate frisbee je kolektívny šport so siedmimi hráčmi na každej strane, ktorý sa hrá s lietajúcim diskom. Hrá sa na obdĺžnikovom ihrisku s približne polovičnou šírkou futbalového ihriska. Na obidvoch stranách ihriska je koncová zóna. Cieľom tímu je skórovať tak, že hráč chytí prihrávku v koncovej zóne súpera. *Thrower* (ďalej len „hádzač“) nesmie s diskom behať, môže však prihrávať ktorýmkoľvek smerom. Po nevydarenej prihrávke dochádza k *turnoveru* a súperov tím, útočiaci na protiľahlú koncovú zónu, získava disk a môže skórovať. Ultimate frisbee sa hrá bez rozhodcu, je bezkontaktný, zvyčajne sa hrá na 17 bodov a trvá približne 100 minút. *Spirit of the Game* (duch hry) určuje, ako majú hráči rozhodovať hru a ako sa majú na ihrisku správať. Nasledujúcich dvadsať bodov tvorí štruktúru aktuálne platiacich pravidiel (WFDF, 2009).

1 Spirit of the Game (duch hry)

1.1 Ultimate je bezkontaktný šport bez rozhodcu. Každý hráč sa podieľa na rozhodovaní a je zodpovedný za dodržiavanie pravidiel. Ultimate sa spolieha na *Spirit of the Game* (duch hry), čiže každý hráč nesie zodpovednosť za fair play.

1.2 Spolieha sa na to, že žiadny hráč úmyselne neporuší pravidlá, preto nie sú pre priestupky voči pravidlám tvrdé tresty – je snaha pokračovať v hre tak, ako by najskôr pokračovala, keby k priestupku nedošlo.

1.3 Hráči by mali dbať na to, že sú súčasne rozhodcami sprostredkujúcimi dohodu medzi tímami. Musia:

1.3.1 poznať pravidlá;

1.3.2 rozhodovať spravodlivo a objektívne;

1.3.3 hovoriť pravdu;

1.3.4 vysvetliť svoj názor jasne a stručne;

1.3.5 umožniť protivníkovi vyjadriť svoj názor;

1.3.6 vyriešiť diskusie tak rýchlo, ako je to možné;

1.3.7 hovoriť zdvorilo.

1.4 Vysoko súťaživá hra je vítaná, nie však na úkor vzájomného rešpektu medzi hráčmi, dodržiavania dohodnutých pravidiel alebo prostej radosti z hry.

1.5 Nasledujúce správanie je príkladom dobrého spiritu:

1.5.1 okamžite upozorniť spoluhráča pri zlom alebo nie nevyhnutnom hlásení, alebo pri faule či priestupku voči pravidlám;

1.5.2 odvolanie hlásenia, ak si myslíte, že hlásenie bolo zbytočné;

1.5.3 ocenenie súpera za dobrú hru alebo za dobrý spirit;

1.5.4 predstavenie sa súperovi;

1.5.5 pokojná reakcia pri nedorozumení alebo provokácii.

1.6 Nasledujúce správanie je zrejmým porušením spiritu a musia sa ho vyvarovať všetci zúčastnení:

1.6.1 nebezpečná hra a agresívne správanie;

1.6.2 úmyselné faulovanie a iné úmyselné porušenie pravidiel;

1.6.3 zosmiešňovanie alebo zastrašovanie súpera;

1.6.4 bezohľadná oslava po skórovaní;

1.6.5 oplácanie súperových hlásení;

1.6.6 pýtanie si prihrávky od súpera.

1.7 Tímy sú ochrancovia spiritu a musia:

1.7.1 niesť zodpovednosť za oboznámenie svojich hráčov s pravidlami a spiritom;

1.7.2 postarať sa o nápravu správania u hráča vykazujúceho slabý zmysel pre Spirit of the game;

1.7.3 poskytnúť súperovmu tímu konštruktívnu spätnú väzbu ako zlepšiť dodržiavanie spiritu.

1.8 Keď sa začiatočník previní voči pravidlám vzhľadom k ich neznalosti, skúsení hráči majú za povinnosť vysvetliť mu priestupok.

1.9 Skúsený hráč môže dohliadať na hry začiatočníkov alebo mladých hráčov, pomáhať im s pravidlami a s rozhodovaním na ihrisku.

1.10 Pravidlá by mali byť interpretované hráčmi priamo zúčastnenými na danej situácii alebo hráčmi, ktorí majú najlepší výhľad. Nehrajúci hráči, okrem kapitána, by sa do riešenia situácie nemali zapájať. Avšak u hlásení týkajúcich sa „autov“ a „ground“, môžu hráči požiadať nehrajúceho hráča s dobrým výhľadom, aby im pomohol hlásenie posúdiť.

1.11 Keď sa hráči nemôžu zhodnúť na tom ako sa situácia odohrala, disk sa vracia poslednému nespochybnenému hádzačovi.

2 Ihrisko

2.1 Ihrisko je obdĺžnik 100 metrov dlhý a 37 metrov široký (obr. 3).

2.2 Obvod ihriska tvorí obvodová čiara, ktorá pozostáva z postranných a zadných čiar. Z dvoch bočných strán po dĺžke a dvoch koncových strán po šírke.

2.3 Obvodová čiara nie je súčasťou ihriska.

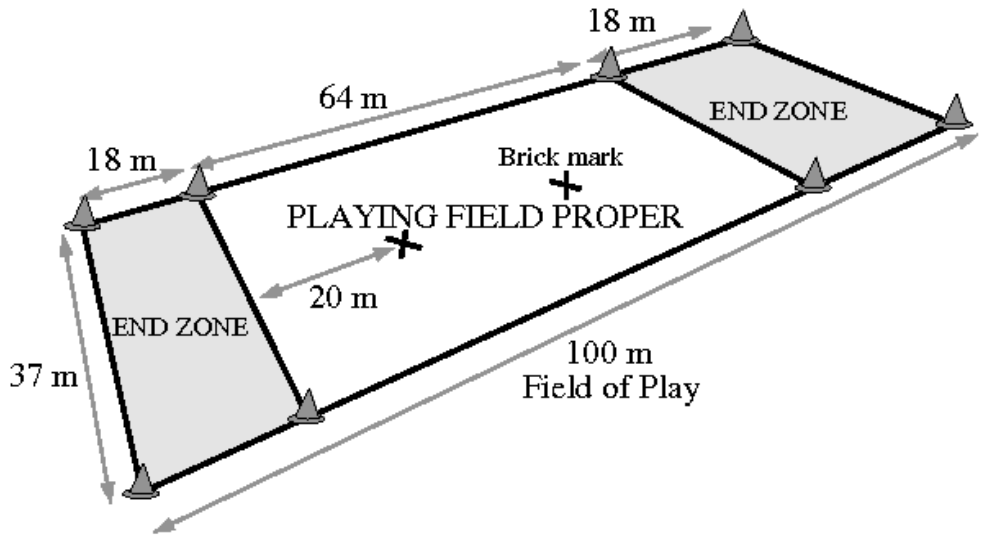
2.4 Ihrisko je rozdelené na vlastnú hraciu plochu vo veľkosti 64x37 metrov a dve koncové zóny vo veľkosti 18x37 metrov, po jednej na každej strane hracej plochy.

2.5 Zónové čiary sú čiary oddeľujúce vlastnú hraciu plochu od koncových zón a sú súčasťou vlastnej hracej plochy.

2.6 *Brick marks* sú značky tvorené priesečníkom dvoch 1 meter dlhých čiar vo vlastnej hracej ploche, umiestnených 20 metrov od zónových čiar, v strede medzi dvoma postrannými čiarami ihriska.

2.7 Rohy vlastnej hracej plochy a koncových zón označuje 8 pružných predmetov (napríklad plastových kužeľov).

2.8 V bezprostrednom okolí ihriska by nemali byť žiadne prenosné objekty. Ak je bránené v hre nehrajúcou osobou, alebo iným objektom vo vzdialenosti do 3 metrov od obvodovej čiary, ktorýkoľvek poškodený hráč alebo hádzač v držaní disku môže zahlásiť hlásenie *„violation“(priestupok)* a počítanie pokračuje najvyššie od čísla 9.



Obr. 3 *Ihrisko pre outdoorový ultimate frisbee*

(WFDF, 2009)

Legenda: Field of play – celková dĺžka hracej plochy; playing field proper – vlastná hracia plocha; end zone – koncová zóna; brick mark – brick mark značenie; m – meter

3 Športové náčinie

3.1 Môže byť použitý akýkoľvek lietajúci disk prijateľný pre oboch kapitánov.

3.2 WFDF môže udržovať zoznam schválených diskov odporúčaných na použitie.

3.3 Každý hráč musí mať dres, ktorý odlišuje jeho tím od súpera.

3.4 Hráč nesmie nosiť oblečenie alebo iné predmety, ktoré by mohli poškodiť jeho alebo iných hráčov.

4 Bod, dosiahnutie bodu a hra

4.1 Hra pozostáva z niekoľkých bodov. Každý bod končí dosiahnutím bodu v koncovej zóne.

4.2 Hra končí víťazstvom tímu, ktorý ako prvý získa 17 bodov.

4.3 Hra je rozdelená na dve časti (polčasy). Prvý polčas končí, keď jeden z tímov dosiahne hranicu 9 bodov.

4.4 Prvý bod každého polčasu začína vtedy, keď začne polčas.

4.5 Po dosiahnutí bodu a ak ešte nebol dosiahnutý koniec zápasu alebo polčasu:

4.5.1 ďalší bod začína okamžite;

4.5.2 tímy si vymenia koncovú zónu, ktorú bránia;

4.5.3 tím, ktorý skóroval, iniciuje *pull* (viď pravidlo 7).

4.6 Varianty základného usporiadania, počet hráčov, vek hráčov alebo rozmery môžu byť použité pre špecifické súťaže.

5 Tímy (družstvá)

5.1 Každý tím má pri každom bode na ploche ihriska najviac 7 a najmenej 5 hráčov.

5.2 Tím môže uskutočniť (neobmedzené) striedanie (ľubovoľného počtu hráčov) iba po každom bode a pred pullom; výnimkou je striedanie kvôli zraneniu (viď pravidlo 19).

5.3 Každý tím si zvolí kapitána, ktorý ho zastupuje.

6 Začiatok hry

6.1 Kapitáni sa navzájom dohodnú:

6.1.1 ktorý tím ako prvý pulluje, resp. prijíma pull;

6.1.2 ktorú koncovú zónu ich tím bude brániť.

6.2 Druhý tím si vyberá zo zostávajúcich možností.

6.3 Na začiatku druhého polčasu sa pôvodné voľby tímu vymenia.

7 Pull

7.1 Na začiatku hry, po polčase, alebo po dosiahnutí bodu, začína hra pullom.

7.1.1 Tímy sa musia pripraviť na pull bez zbytočného zdržiavania.

7.2 Pull je odhodenie disku obrancom za účelom začatia hry potom, čo útočiaci tím je pripravený.

7.3 Útočiaci tím signalizuje pripravenosť hrať tak, že aspoň jeden z hráčov zdvihne ruku nad hlavu.

7.4 Hneď ako sú útočníci pripravení a ak nie je disk odhodený, musia stáť jednou nohou na svojej zónovej čiare, pričom nesmú meniť svoju pozíciu voči ostatným spoluhráčom.

7.5 Obrancovia sa musia pri pulle nachádzať vo svojej koncovej zóne.

7.6 V prípade, že je druhým tímom hlásené porušenie bodov 7.4 a 7.5, pull sa opakuje.

7.7 Ihneď po pulle sa všetci hráči môžu ľubovoľne pohybovať.

7.8 Hráči brániaceho tímu sa nesmú dotknúť disku, ak sa ho nedotkne útočník, alebo ak sa disk nedotkne zeme.

7.9 Keď sa útočník dotkne disku (v ihrisku, alebo v aute) pred dopadom disku na zem a útočiaci tím disk nezachytí, dochádza k turnoveru (hlásenie *„dropped pull“*).

7.10 Keď sa disk dotkne ihriska a neprejde do autu, alebo je v ihrisku zachytený, hádzač ustanoví pivot v mieste, kde sa disk zastavil.

7.11 Keď sa disk dotkne ihriska a potom sa bez dotyku útočníka dostane do autu, hádzač ustanoví pivot na mieste v hracej ploche najbližšie k miestu, kde disk ihrisko opustil (viď pravidlo 11.7).

7.12 Keď sa disk dostane do autu po kontakte útočníka, alebo útočník chytí pull v aute, hádzač ustanoví pivot na mieste najbližšie miestu, kde disk ihrisko opustil (viď pravidlo 11.7).

7.13 Keď sa disk dostane do autu bez toho, aby sa najprv dotkol ihriska alebo útočníka, môže hádzač ustanoviť pivot buď na obrannej brick mark, alebo najbližšie miestu, kde disk ihrisko opustil (viď pravidlo 11.7). Voľba brick musí byť signalizovaná týmto hádzačom zodvihnutím ruky pred zodvihnutím disku.

8 Stav disku

8.1 Disk je mŕtvy a turnover nie je možný:

8.1.1 po začiatku bodu, ak nie je odhodený pull;

8.1.2 po pulle alebo turnoveri, kedy disk musí byť donesený na miesto správneho pivotového bodu, až kým nie je ustanovený pivot;

8.1.3 po hlásení, ktoré zastaví hru, alebo po akomkoľvek inom prerušení, ak nie je disk vložený do hry checkom.

8.2 Disk, ktorý nie je mŕtvy, je živý.

8.3 Hádzač nesmie odovzdať držanie mŕtveho disku inému hráčovi.

8.4 Ktorýkoľvek hráč sa môže pokúsiť zastaviť kotúľajúci alebo kĺzajúci sa disk.

8.5 Keď hráč podstatne posunie disk pri pokuse o jeho zastavenie, súperov tím môže hlásiť „priestupok“ a hra pokračuje po checku z miesta, kde došlo ku kontaktu s diskom.

8.6 Po turnoveri musí tím, ktorý disk získal, rozohrať bez zdržiavania. Útočník, ktorý bude rozohrávať, sa musí dostaviť po disk chôdzou alebo rýchlejšie, aby ustanovil pivotový bod.

9 Stall count (počítanie)

9.1 Marker počíta hádzačovi počítanie zvolaním hlásenia *„stalling“* a potom počítaním od 1 do 10. Interval medzi začiatkom jednotlivých slov počítania musí byť najmenej 1 sekunda.

9.2 Počítanie musí byť hádzačovi jasne počuteľné.

9.3 Marker môže začať počítať len vtedy, keď je disk živý.

9.4 Počítanie môže začať alebo pokračovať len vtedy, keď je marker v okruhu 3 metrov od hádzača a všetci obrancovia sú postavení v súlade s pravidlami (viď pravidlo 18.1).

9.5 V prípade, že sa marker, ktorý počíta, posunie ďalej ako 3 metre od hádzača, alebo iný obranca prevezme počítanie, začína sa počítať znova od 1.

9.6 Opätovné počítanie od „maximálneho n“, kde n je číslo od 1 do 9, značí oznámenie stallingu nasledované počítaním od čísla nasledujúceho po poslednom vyslovenom čísle pred pozastavením hry, alebo od „n“, v prípade, že takéto číslo je vyššie než „n“.

10 Check (opätovné začatie hry)

10.1 Keď je hra pozastavená kvôli oddychovému času, faulu, porušeniu pravidiel, kontestovanému turnoveru, bezpečnosti alebo zraneniu, rozohráva sa čo najrýchlejšie *checkom* disku.

10.2 S výnimkou v prípade oddychového času:

10.2.1 všetci hráči sa vrátia na miesto, kde boli v momente prerušenia hry a ostanú na ňom, až kým sa hra nerozohrá;

10.2.2 ak bol disk vo vzduchu v čase, kedy došlo k udalosti, ktorá spôsobila prerušenie hry, disk sa vracia poslednému hádzajúcemu a všetci hráči sa vrátia na miesto, na ktorom sa nachádzali v momente, kedy hádzač disk odhodil;

10.2.3 všetci hráči musia ostať na tomto mieste bez pohybu, až kým disk nie je uvedený do hry checkom.

10.3 Ktorýkoľvek hráč môže nakrátko predĺžiť prerušenie hry z dôvodu úpravy výstroja, samotná hra ale nesmie byť pre tieto účely prerušená.

10.4 Hráč, ktorý uvádza checkom disk do hry, sa musí najprv u najbližšieho protihráča presvedčiť, že jeho tím je pripravený.

10.5 Uvedenie disku do hry:

10.5.1 keď je disk v dosahu obrancu, dotkne sa obranca disku a zvolá hlásenie *„disk in“*;

10.5.2 keď disk nie je v dosahu obrancu, hádzač sa dotkne diskom zeme a zvolá hlásenie *„disk in“*;

10.5.3 keď disk nie je v dosahu obrancu a nie je hádzač, najbližšie postavený obranca pri disku zvolá hlásenie *„disk in“*.

10.6 Keď sa hádzač pokúsi prihrať pred checkom, alebo nastane porušenie pravidla 10.2, prihrávka je neplatná (nezávisle na úspešnosti) a disk sa vracia hádzačovi.

11 Auty

11.1 Celé ihrisko je súčasťou hracej plochy. Obvodové čiary nie sú súčasťou ihriska. Nehrajúci nie sú súčasťou ihriska.

11.2 Do autu sa počíta všetko, čo nie je na území ihriska, alebo sa autu dotýka, okrem obrancov, ktorí sú pre účely hry vždy považovaní za súčasť ihriska.

11.3 Útočiaci hráč, ktorý sa nenachádza v aute, je v ihrisku:

11.3.1 hráč vo výskoku ostáva v ihrisku (resp. v aute, keď sa odrazil z autu), ak sa nedotkne ihriska, alebo autu;

11.3.2 keď hádzač, ktorý má disk, mal kontakt s ihriskom a potom sa dostal do autu, je považovaný za hráča v ihrisku:

11.3.2.1 keď hádzač opustil ihrisko, musí ustanoviť pivot v ihrisku najbližšie k bodu, kde prekročil obvodovú čiaru (ak nenastane pravidlo 14.2).

11.3.3 kontakt medzi hráčmi nemá vplyv na to, či sa nachádzajú v ihrisku alebo mimo neho.

11.4 Disk je v ihrisku od okamihu, kedy je živý, alebo kedy začína alebo pokračuje hra.

11.5 Disk je v aute v prípade, že sa dotkne autu alebo útočiaceho hráča, ktorý je v aute. Disk držaný útočníkom má rovnaký status ako útočník sám (v ihrisku alebo v aute). Keď disk držia súčasne dvaja útočiaci hráči a jeden z nich sa nachádza v aute, disk je v aute.

11.6 Disk môže zaletieť za obvod ihriska a vrátiť sa na jeho plochu a hráči môžu pri hre zájsť do autu.

11.7 Miesto, kde disk opustil ihrisko je bod, kde bol disk naposledy:

11.7.1 poslednou časťou alebo celý nad ihriskom;

11.7.2 alebo disk sa dotkol hráča v ihrisku predtým, než došlo ku kontaktu s územím alebo hráčom v aute.

11.8 Pre pokračovanie hry potom, čo sa disk dostane do autu, ustanoví hádzač pivot v ihrisku v mieste najbližšom miestu, kde disk opustil ihrisko.

11.9 Keď je disk v aute, vzdialený viac než 3 metre od pivotového bodu, nehrajúci hráči môžu priblížiť disk. Hádzač musí preniesť disk posledné 3 metre k ihrisku.

12 Chytanie a postavenie

12.1 Hráč chytí disk preukázaním trvalej kontroly nad netočiacim sa diskom.

12.2 Keď hráč stratí kontrolu nad diskom v dôsledku následného kontaktu so zemou, spoluhráčom alebo protihráčom postaveným v súlade s pravidlami, chytenie disku sa považuje za neplatné.

12.3 Za nasledujúcich okolností dochádza k turnoveru:

12.3.1 útočiaci *catcher* (ďalej len „chytač“) je v čase dotyku s diskom v aute;

12.3.2 prvý útočníkov kontakt so zemou po chytení disku je v aute, zatiaľ čo stále ešte drží disk.

12.4 Po chytení disku sa hráč stáva hádzačom.

12.5 Ak útočník a obranca chytia disk súčasne, držanie je ponechané útočiacej strane.

12.6 Hráč v legitímnom (podľa týchto pravidiel) postavení je oprávnený ostať v tomto postavení a útočník by sa mal vyhnúť kontaktu s týmto hráčom.

12.7 Keď hráč hrá na disk (situácia, kedy hráč evidentne koná s úmyslom dostať disk od prihrávajúceho hráča), nemôže sa protihráč pohybovať s úmyslom ho blokovať. Ak taktiež nehrá na disk.

12.8 Každý hráč má právo postaviť sa na ktorékoľvek miesto na ihrisku, ktoré nie je obsadené súperiacim hráčom. Pri obsadení takého miesta sa hráč nesmie dostať do kontaktu so súperom.

12.9 Keď je disk vo vzduchu, všetci hráči sa musia vyvarovať vzájomného kontaktu, žiadna situácia nie je ospravedlnením pre iniciovanie kontaktu. Hranie na disk (situácia, kedy hráč evidentne koná s úmyslom dostať disk od prihrávajúceho hráča) nie je oprávnenou zámienkou dotyku s iným hráčom.

12.10 Príležitostný kontakt, ktorý nemá vplyv na hru či bezpečnosť hráčov, môže nastať, keď sa dvaja alebo viac hráčov presúva k rovnakému bodu v rovnakom čase. Príležitostný kontakt by mal byť minimalizovaný, nie je ale považovaný za faul.

12.11 Všetci hráči majú nárok na priestor priamo nad sebou. Súper nesmie brániť hráčovi v obsadzovaní tohto priestoru.

12.12 Žiadny hráč nesmie telesne napomáhať v pohybe inému hráčovi.

13 Turnovery (zmeny držania disku)

13.1 Turnover je zmena držania disku z jedného tímu na druhý a dochádza k nemu, keď:

13.1.1 sa disk dotkne zeme a nie je v držaní útočníka (hlásenie *„ground“*);

13.1.2 je disk podaný jedným útočníkom druhému bez toho, aby sa disku aspoň v jednom okamihu nedotýkal ani jeden z týchto hráčov (hlásenie *„hand-over“*);

13.1.3 hádzač si „narazí“ disk o iného hráča (hlásenie *„deflection“*);

13.1.4 hádzač sa dotkne disku po jeho odhodení a pred tým, než sa disku dotkne iný hráč (hlásenie *„double touch“*);

13.1.5 je prihrávka zachytená obrancom (hlásenie *„interception“*);

13.1.6 sa disk dostane do autu (hlásenie *„out“*);

13.1.7 hádzač neodhodil disk pred začiatkom slova „desať“ pri počítaní markerom (hlásenie *„stall out“*);

13.1.8 pri chytaní disku došlo k nekontestovanému útočnému faulu (viď pravidlo 17.7)

13.1.9 pri pulle sa prijímajúci tím dostane do kontaktu s diskom, pred dotykom disku so zemou a disk spadne na zem (hlásenie *„dropped pull“*).

13.2 Ak je nejasné, či došlo k turnoveru, hráč(i) s najlepším výhľadom rozhodne(ú). Keď druhý tím s rozhodnutím nesúhlasí, hlási *„kontest“* a:

13.2.1 disk sa vracia hádzačovi;

13.2.2 počítanie začína znovu, maximálne od čísla 9.

13.3 Ak nastane *„fast count“* (viď pravidlo 18.1.1.1) za okolností, kedy hádzač nemal rozumnú možnosť hlásiť *„fast count“* pred *„stall out“*, je *„stall out“* kontestovaný a postupuje sa podľa pravidla 13.2.

13.4 Ak hádzač kontestuje stall out, ale aj napriek tomu odhodí disk a prihrávka je neúspešná, nastáva turnover a hra pokračuje.

13.5 Po turnoveri, je miesto turnoveru tam, kde:

13.5.1 sa disk zastavil a je zdvihnutý útočníkom;

13.5.2 sa zastavil hráč, ktorý zachytil disk;

13.5.3 sa nachádzal hádzač v prípade pravidla 13.1.2, 13.1.3, 13.1.4, 13.1.7;

13.5.4 došlo k nekontestovanému útočnému faulu.

13.6 Keď je miesto turnoveru vo vlastnej hracej ploche, hádzač musí ustanoviť pivot v tomto mieste.

13.7 Keď je miesto turnoveru v útočnej koncovej zóne tímu, ktorý získal disk, hádzač musí ustanoviť pivot v najbližšom mieste na zónovej čiare.

13.8 Keď je miesto turnoveru v obrannej koncovej zóne tímu, ktorý získal disk, hádzač môže zvoliť, kde ustanoví pivot:

13.8.1 na mieste turnoveru státím na tomto mieste alebo náznakom prihrávky;

13.8.2 na najbližšom bode na zónovej čiare, presunom na toto miesto z miesta turnoveru;

13.8.3 okamžitý presun alebo zotrvanie na mieste určuje miesto, kde ustanoviť pivot, ktoré sa nesmie meniť.

13.9 Keď dôjde k turnoveru v aute, hra pokračuje podľa pravidla 11.8.

13.10 Ak dôjde k turnoveru a hra nevedomky pokračuje ďalej, je nutné hru zastaviť. Disk je vrátený na miesto, kde turnover nastal a hráči sa vrátia na miesto, kde boli v okamihu turnoveru. Hra sa znova začína checkom.

14 Skórovanie (dosiahnutie bodu)

14.1 Družstvo dosiahne bod, keď hráč v ihrisku chytí prihrávku, ktorá neodporuje pravidlám a všetky jeho body dotyku po chytení disku sa nachádzajú výlučne v útočnej koncovej zóne. (viď pravidlo 12.1, 12.2).

14.2 Ak hráč s diskom skončí úplne za zónovou čiarou, ale neskóruje podľa bodu 14.1, ustanoví pivot v najbližšom bode na zónovej čiare.

14.3 Okamih skórovania je určený momentom kontaktu s koncovou zónou po chytení disku.

15 Hlásenie faulov, chýb a priestupkov

15.1 Porušením pravidiel pri nepríležitostnom kontakte medzi dvoma alebo viacerými protihráčmi je faul.

15.2 Porušením pravidiel markera alebo krokov vzniká chyba. Chyba nezastavuje hru.

15.3 Každé ďalšie porušenie pravidiel je priestupok (hlásenie *„violation“*).

15.4 Iba hráč dotknutý faulom môže hlásiť „faul“.

15.5 Ktorýkoľvek súperiaci hráč môže hlásiť chybu zvolaním mena danej chyby.

15.6 Ktorýkoľvek súperiaci hráč môže hlásiť priestupok pomenovaním daného priestupku, alebo len hlásením „priestupok“ v prípade, že nie je určené inak konkrétnym pravidlom.

15.7 Hlásenie musí byť uskutočnené ihneď potom, čo porušenie pravidiel nastane.

15.8 Ak hráč z tímu, voči ktorému je faul, chyba či priestupok hlásený, s hlásením nesúhlasí, môže hlásiť „kontest“.

15.9 Keď hráč, ktorý hlásil „faul“, „priestupok“ alebo „kontest“ následne usúdi, že jeho hlásenie nebolo potrebné, môže hlásenie odvolať zvolaním „retracted“. Hra pokračuje po checku.

15.10 Počítanie po faule, priestupku či konteste pokračuje nasledovne (ak nie je v konkrétnom prípade predpísané inak):

15.10.1 Po faule alebo priestupku obrany:

15.10.1.1 ak nedošlo ku kontestu, počítanie začína od čísla 1;

15.10.1.2 ak došlo ku kontestu, počítanie pokračuje, najvyššie však od čísla 6.

15.10.2 Po faule útoku, bez ohľadu na to, či je faul kontestovaný, pokračuje počítanie najvyššie od čísla 9 .

15.10.3 Po priestupku útoku:

15.10.3.1 ak nedošlo ku kontestu, počítanie pokračuje najvyššie od čísla 9;

15.10.3.2 ak došlo ku kontestu, počítanie pokračuje najvyššie však od čísla 6.

15.10.4 Po súčasných vzájomných fauloch alebo priestupkoch pokračuje akékoľvek počítanie najvyššie od čísla 6.

15.10.5 Pre všetky ostatné kontestované hlásenia pokračuje akékoľvek počítanie najvyššie od čísla 6.

16 Pokračovanie v hre po hlásení faul alebo priestupok

16.1 Kedykoľvek je hlásenie faul či priestupok, je hra ihneď zastavená a turnover nemôže nastať.

16.1.1 Avšak, ak bol hlásený faul alebo priestupok:

16.1.1.1 proti hádzačovi a hádzač sa následne pokúsi o prihrávku; alebo

16.1.1.2 ak je hádzač v akte hádzania; alebo

16.1.1.3 ak je disk vo vzduchu, hra pokračuje do vyriešenia držania disku.

16.1.2 Akonáhle je držanie disku ustanovené:

16.1.2.1 ak tím alebo hráč, ktorý hlásil priestupok alebo faul, udrží alebo nadobudne po prihrávke disk, hra pokračuje bez prerušenia. Hráči, ktorí to spozorujú, by mali hlásiť „play on“, aby bolo jasné, že bolo použité toto pravidlo;

16.1.2.2 ak tím alebo hráč, ktorý hlásil priestupok alebo faul, neudrží alebo nenadobudne po prihrávke disk, hra je prerušená:

16.1.2.2.1 ak tím, ktorý hlásil priestupok alebo faul verí, že hra bola priestupkom alebo faulom ovplyvnená, vracia sa disk hádzačovi pre check (ak nie je určené konkrétnym pravidlom inak);

16.1.2.2.2 ak tím, ktorý hlásil priestupok alebo faul verí, že hra nebola priestupkom alebo faulom ovplyvnená, držanie disku trvá, tímy vyrovnajú akékoľvek pozičné nevýhody spôsobené priestupkom alebo faulom a hra pokračuje po checku.

17 Fauly

17.1 Nebezpečná hra:

17.1.1 ľahostajnosť k bezpečnosti zúčastnených hráčov je braná ako nebezpečná hra a je riešená ako faul. Toto pravidlo nemôže byť nahradené žiadnym iným pravidlom.

17.2 Obranné fauly pri chytaní disku:

17.2.1 obranný faul pri chytaní disku nastane, keď obranca iniciuje kontakt so súperovým chytačom pred, alebo v priebehu chytaní disku;

17.2.2 po obrannom faule pri chytaní disku:

17.2.2.1 ak sa nachádza vo vlastnej hracej ploche alebo vo svojej obrannej koncovej zóne, nadobúda chytač držanie disku;

17.2.2.2 ak sa nachádza v útočnej koncovej zóne, získava chytač disk a rozohráva z najbližšieho bodu na zónovej čiare; alebo

17.2.2.3 keď je faul kontestovaný, disk sa vracia hádzačovi.

17.3 Fauly vytlačením:

17.3.1 faul vytlačením nastáva, keď chytač v lete chytí disk a je faulovaný obrancom pred doskokom a kontakt spôsobí, že chytač:

17.3.1.1 doskočí do autu miesto do ihriska; alebo

17.3.1.2 doskočí do vlastnej hracej plochy namiesto do svojej útočnej koncovej zóny.

17.3.2 ak mal chytač doskočiť do svojej útočnej koncovej zóny, ide o bod;

17.3.3 keď je faul vytlačením kontestovaný, disk sa vracia hádzačovi v prípade, že chytač doskočil do autu, v opačnom prípade disk ostáva chytajúcemu.

17.4 Obranné fauly (markera) pri hádzaní:

17.4.1 obranný faul pri hádzaní nastane, keď:

17.4.1.1 obranca nie je postavený v súlade s pravidlami (viď pravidlo 18.1) a je v kontakte s hádzačom; alebo

17.4.1.2 obranca iniciuje kontakt s hádzačom, alebo časť tela obrancu v pohybe sa dotkla hádzača pred odhodením disku.

17.5 Strip fauly:

17.5.1 strip faul nastáva, keď obranný faul spôsobí, že hádzačovi alebo chytačovi po chytení disku vypadne disk z rúk;

17.5.2 ak by chytenie disku znamenalo bod a súper faul nekontestuje, bod je uznaný.

17.6 Útočné fauly pri chytaní disku:

17.6.1 útočný faul pri chytaní nastane, keď chytač iniciuje kontakt s brániacim hráčom pred, alebo počas pokusu chytiť disk;

17.6.2 ak faul nie je kontestovaný, výsledkom je turnover v mieste, kde došlo k faulu;

17.6.3 ak je prihrávka dokončená a ak je faul kontestovaný, nepokračuje sa v hre, disk sa vracia hádzačovi.

17.7 Útočné fauly (hádzača) pri hádzaní:

17.7.1 útočný faul pri hádzaní nastane, keď hádzač iniciuje kontakt s obrancom, ktorý je postavený v súlade s pravidlami;

17.7.2 príležitostný kontakt počas švihu (odhodení disku) nie je faulom, ale hráč by sa ho mal vyvarovať.

17.8 Blokujúce fauly:

17.8.1 Blokujúci faul nastane, keď hráč zaujme takú pozíciu, ktorá nevyhnutne vedie ku kontaktu s pohybujúcim sa súperom.

17.9 Nepriame fauly:

17.9.1 vedľajší faul nastáva, keď dôjde ku kontaktu medzi chytačom a obrancom, ktorý nemá vplyv na pokus chytiť disk;

17.9.2 ak nie je faul kontestovaný, môže faulovaný hráč vyrovnať všetky pozičné nevýhody spôsobené faulom.

17.10 Vzájomné fauly:

17.10.1 keď faul hlási útočiaca aj brániaca strana, disk sa vracia hádzačovi.

18 Chyby a priestupky

18.1 Chyby markera:

18.1.1 medzi chyby markera sa počíta:

18.1.1.1 hlásenie *„fast count“* – marker:

18.1.1.1.1 začne počítať pred tým, než je disk živý;

18.1.1.1.2 nezačne počítanie slovom *„stalling“*;

18.1.1.1.3 počíta v kratších než sekundových intervaloch;

18.1.1.1.4 neodčíta 2 sekundy z počítania po prvom hlásení akejkoľvek chyby markera; alebo

18.1.1.1.5 začne počítať od nesprávneho čísla.

18.1.1.2 obkročenie pivotovej nohy (hlásenie *„straddle“*) – pivotový bod hádzača sa nachádza medzi chodidlami brániaceho hráča;

18.1.1.3 vzdialenosť (hlásenie *„disc space“*) – ktorákoľvek časť markera je bližšie než jeden priemer disku od hádzačovho trupu alebo pivotového bodu. Ak ale táto situácia je spôsobená výhradne pohybom hádzača, nejde sa o chybu;

18.1.1.4 ovinutie (hlásenie *„wrapping“*) – brániaci hráč pažami bráni hádzačovi pivotovať ktorýmkoľvek smerom;

18.1.1.5 dvojité bránenie (hlásenie *„double team“*) – viac než jeden obranca je bližšie ako 3 metre od hádzačovho pivotového bodu a ďalej ako 3 metre od akéhokoľvek útočníka;

18.1.1.6 výhľad (hlásenie *„vision“*) – brániaci hráč bráni hádzačovi akoukoľvek časťou tela vo výhľade;

18.1.1.7 kontakt (hlásenie *„contact“*) – brániaci hráč kontaktuje hádzača pred odhodením disku, ale nie v priebehu hádzacieho pohybu. Avšak, ak je tento kontakt spôsobený výhradne hádzačom, nejde o chybu markera.

18.1.2 chyba markera môže byť obrancom kontestovaná, v tomto prípade je hra prerušená;

18.1.3 pri prvej markerovej chybe musí marker odčítať 2 z počítania a pokračovať v počítaní;

18.1.4 marker nesmie pokračovať v počítaní, až kým nedôjde k náprave nesprávnej pozície. Ak tak urobí, dochádza k ďalšej chybe;

18.1.5 každá následná nekontestovaná chyba v priebehu jedného počítania má za následok, že marker znovu musí začať počítanie od 1;

18.1.6 ak sa hádzač pokúsil prihrať a chyba markera je hlásená v priebehu hádzacieho pohybu, alebo ak je disk vo vzduchu, nemá hlásenie žiadne dôsledky.

18.2 Chyba kroky (hlásenie *„travel“*):

18.2.1 hádzač môže prihrávať kedykoľvek, keď sa nachádza celý v ihrisku alebo ustanovil v ihrisku pivot;

18.2.2 hráč, ktorý je v ihrisku a chytil prihrávku vo výskoku, sa pred kontaktom so zemou môže pokúsiť prihrať;

18.2.3 po chytení disku a po dopade do ihriska musí hádzač bez zmeny smeru pohybu spomaliť tak rýchlo, ako je to možné, až kým neustanoví pivotový bod:

18.2.3.1 hádzač môže odhodiť disk v priebehu spomaľovania, ak je počas hádzacieho pohybu v kontakte s ihriskom.

18.2.4 hráč môže pivotovať do všetkých smerov po ustanovení pivotového bodu, kedy jedna časť jeho tela ostáva v kontakte jedným bodom v ihrisku, nazývaným „pivotový bod“.

18.2.5 hádzač, ktorý leží alebo kľačí, nemusí ustanoviť pivot:

18.2.5.1 akonáhle takto hráč zastaví, stred jeho tela určuje pivotový bod a nesmie sa z tohto bodu presunúť, pokiaľ leží alebo kľačí;

18.2.5.2 ak vstane, musí ustanoviť pivot na tomto bode.

18.2.6 chyba kroky nastane, keď:

18.2.6.1 hádzač ustanoví pivot na nesprávnom bode ihriska;

18.2.6.2 hádzač zmení smer pohybu pred ustanovením pivotového bodu, alebo odhodením disku;

18.2.6.3 hádzač nespomalí tak rýchlo, ako je to možné;

18.2.6.4 hádzač neudrží kontakt s ustanoveným pivotovým bodom, až kým neodhodí disk;

18.2.6.5 chytač úmyselne disk kotúľa, hrá sa s ním, alebo ho spomaľuje za účelom premiestnenia ktorýmkoľvek smerom.

18.2.7 po hlásení krokov, ktoré nebolo kontestované, nie je hra zastavená:

18.2.7.1 hádzač ustanoví pivot v patričnom mieste určenom hráčom, ktorý kroky hlásil. Toto musí byť zrealizované bez zbytočného zdržiavania od žiadneho zo zúčastnených hráčov;

18.2.7.2 akékoľvek počítanie je zastavené a hádzač nemôže odhodiť disk, až kým nie je na patričnom mieste ustanovený pivot;

18.2.7.3 brániaci hráč zahlási hlásenie *„play on“* akonáhle bol ustanovený pivot;

18.2.7.4 marker musí vysloviť hlásenie *„stalling“* alebo *„play on“* pred pokračovaním počítania.

18.2.8 ak po zahlásení chyby kroky, ale pred opravením pivotu, hádzač odhodí prihrávku, ktorá bola dokončená, môže brániaci tím zahlásiť *„violation“*. Hra je zastavená a disk sa vracia hádzačovi;

18.2.9 ak po zahlásení chyby kroky, ale pred opravením pivotu, hádzač odhodí prihrávku, ktorá nebola dokončená, hra pokračuje;

18.2.10 po krokoch, ktoré boli kontestované, sa hra zastavuje.

18.3 Priestupok obmedzenia (hlásenie *„pick“*):

18.3.1 ak nejaký hráč zabráni obrancovi, aby nasledoval alebo sa priblížil k útočníkovi, ktorého tesne bráni, môže si tento obranca zahlásiť hlásenie *„pick“*;

18.3.2 akonáhle je hra zastavená, môže sa poškodený obranca presunúť na miesto, na ktorom by sa pravdepodobne nachádzal, keby nedošlo k obmedzeniu. Ak došlo k odhodeniu disku, vracia sa disk k hádzačovi a počítanie začína najvyššie od čísla 9.

19 Prerušenie hry

19.1 Prerušenie kvôli zraneniu (hlásenie *„injury“*):

19.1.1 pri prerušení kvôli zraneniu môže byť zraneným hráčom alebo jeho spoluhráčom (ak to nie je samotný hráč schopný hlásiť okamžite) hlásené *„injury“*. Čas nahlásenia sa počíta za čas zranenia;

19.1.2 ak má hráč otvorenú alebo krvácajúcu ranu, musí byť okamžite hlásené prerušenie hry kvôli zraneniu a takýto hráč musí byť okamžite vystriedaný a nesmie sa vrátiť na ihrisko, ak rana nebola ošetrená a zacelená;

19.1.3 ak ku zraneniu nedošlo následkom faulu (nezáleží od toho, či bol faul kontestovaný), hráč musí byť vystriedaný, v opačnom prípade sa môže rozhodnúť pokračovať v hre;

19.1.4 ak zranený hráč opustí ihrisko, môže súperiaci tím vystriedať jedného hráča;

19.1.5 ak zranený hráč chytí disk a pustí ho kvôli zraneniu, nestráca jeho držanie;

19.1.6 náhradníci striedajúci zraneného hráča preberajú jeho stav (polohu, držanie disku, stav počítania atď.).

19.2 Technické prerušenie hry (hlásenie *„technical“*):

19.2.1 technické prerušenie hry môže byť ohlásené ktorýmkoľvek hráčom, ktorý spozoruje záležitosť, ktorá by mohla ohroziť ostatných hráčov;

19.2.2 hádzač môže ohlásiť technické prerušenie v priebehu hry z dôvodu výmeny závažne poškodeného disku.

19.3 Ak bol disk vo vzduchu, keď bolo ohlásené prerušenie hry, hra pokračuje, kým nie je jasné držanie disku:

19.3.1 ak zranenie alebo bezpečnostná záležitosť neovplyvnili hru, prihrávka alebo turnover ostáva v platnosti a hra pokračuje;

19.3.2 ak zranenie alebo bezpečnostná záležitosť ovplyvnili hru, disk sa vracia hádzačovi a počítanie pokračuje najvyššie od čísla 9.

19.4 Ak sa zápas hrá na čas, časomiera zápasu sa zastavuje na čas prerušenia hry.

20 Oddychové časy

20.1 Hráč, ktorý hlási oddychový čas, musí vytvoriť z paží alebo jednej ruky a disku písmeno T a hlasno oznámiť hlásenie *„time-out“* súperiacim hráčom.

20.2 Každý tím môže mať dva oddychové časy na polčas.

20.3 Oddychový čas sa môže zobrať kedykoľvek v polčase.

20.4 Oddychový čas trvá 2 minúty.

20.5 Po bode a pred nasledujúcim pullom môže ktorýkoľvek kapitán tímu nahlásiť oddychový čas. Oddychový čas predĺži interval medzi začiatkom bodu a nasledujúcim pullom o 2 minúty.

20.6 V priebehu hry smie o oddychový čas požiadať jedine hádzač s už vytvoreným pivotovým bodom. Po takom oddychovom čase:

20.6.1 nie je povolené striedanie s výnimkou striedania kvôli zraneniu;

20.6.2 hra pokračuje v tom istom pivotovom bode;

20.6.3 hádzačom je ten istý hráč;

20.6.4 všetci ostatní útočníci sa môžu ľubovoľne rozmiestniť po ihrisku;

20.6.5 po tom, čo sa útočníci rozmiestnili po ihrisku, môžu sa ľubovoľne rozmiestniť obrancovia;

20.6.6 počítanie pokračuje, okrem prípadu, keď sa zmení marker.

20.7 Ak hádzač zahlási oddychový čas vo chvíli, keď jeho tím už nemá k dispozícii žiadny oddychový čas, je hra zastavená. Marker pridá 2 sekundy k počítaniu pred pokračovaním hry s checkom. Ak toto spôsobí počítanie 10 alebo vyššie, nastáva turnover (podľa pravidla 13.1.7) hlásením *„stall out“*. Ak nebolo žiadne počítanie, môže obranca začať počítanie od 3.

2.2 Plážový ultimate frisbee

Plážový ultimate frisbee organizuje na vrcholovej úrovni Beach Ultimate Lovers Association (BULA). BULA vznikla v roku 1999 a oficiálnu spoluprácu s WFDF uzavrela v roku 2010 (WFDFa).

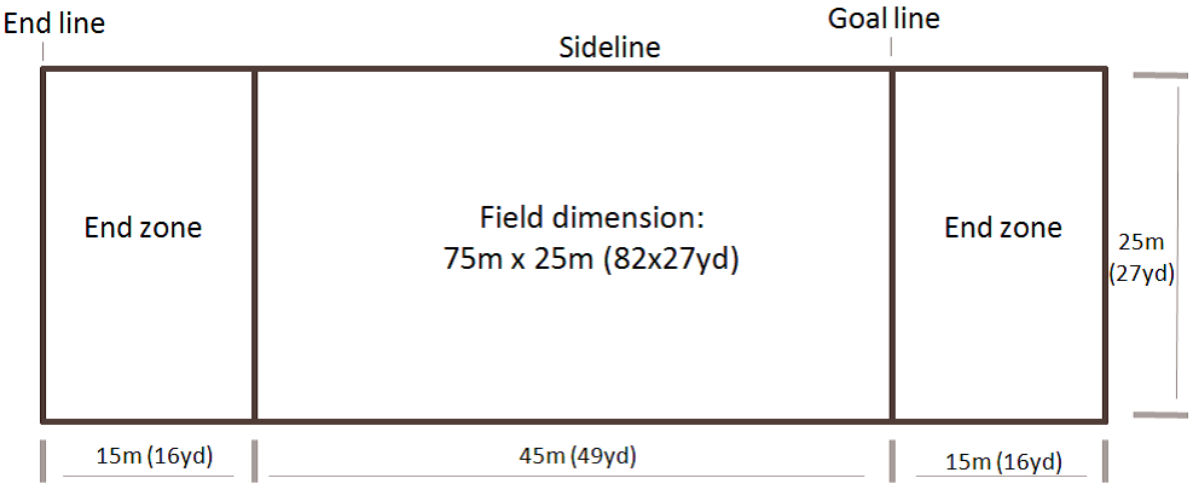
Pravidlá pre plážový ultimate frisbee vychádzajú z pravidiel outdoorového ultimate frisbee vytvorených a vydaných svetovou federáciou lietajúceho disku, WFDF, podľa platného licenčného nariadenia (viď kapitola 2) . Zmeny sú nasledovné:

1. Ihrisko

1.1 Ihrisko je obdĺžnik 75 metrov dlhý a 25 metrov široký (obr. 4).

1.2 Brick marks sú značky tvorené priesečníkom dvoch 1 meter dlhých čiar vo vlastnej hracej ploche umiestnených 10 metrov od zónových čiar, v strede medzi dvoma postrannými čiarami ihriska.

1.3 Hracia plocha musí byť piesok, ktorý je plochý, bez prekážok a dier a poskytuje dostatočnú bezpečnosť hráčov. Ak je bránené v hre nehrajúcou osobou alebo iným objektom vo vzdialenosti do 3 metrov od obvodovej čiary, ktorýkoľvek poškodený hráč alebo hádzač v držaní disku môže zahlásiť hlásenie *„violation“*.



Obr. 4 *Ihrisko pre plážový ultimate frisbee*

(WFDF, 2009)

Legenda: Field dimension – rozmery hracej plochy; sideline – postranná čiara; goal line – zónová čiara; end line – zadná čiara; end zone – koncová zóna; m – meter; yd – yard

2. Športový výstroj

2.1 Hra naboso je vysoko odporúčaná. Hráči môžu nosiť ponožky alebo akýkoľvek iný typ krytia nôh podobnej štruktúry tak, aby neohrozili bezpečnosť ostatných hráčov.

3. Bod, dosiahnutie bodu a hra

4.1 Hra končí víťazstvom tímu, ktorý ako prvý získa 13 bodov.

4.2 Hra je rozdelená na dve časti (polčasy). Prvý polčas končí, keď jeden z tímov dosiahne hranicu 7 bodov.

4. Tímy (družstvá)

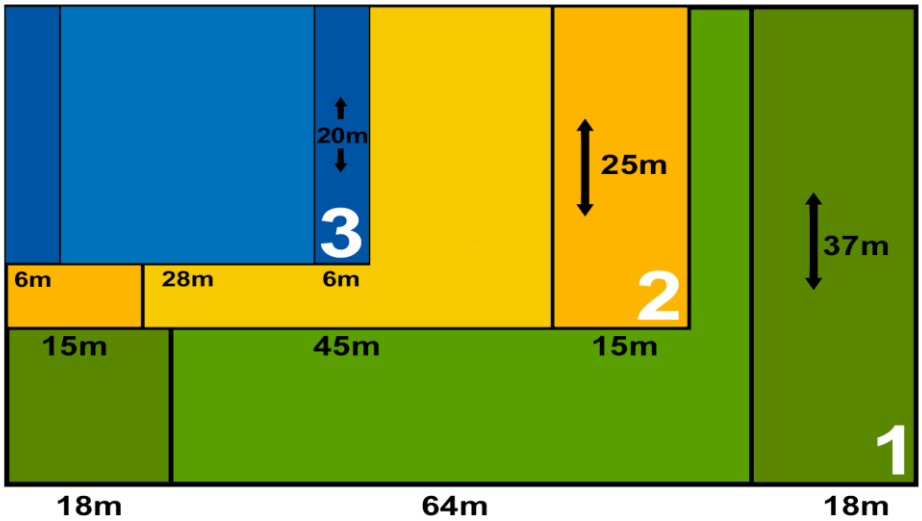
4.1 Každý tím má pri každom bode na ploche ihriska najviac 5 a najmenej 4 hráčov.

2.3 Halový ultimate frisbee

Halový ultimate frisbee nemá oficiálne stanovené pravidlá svetovou federáciou WFDF. Sú vytvorené a vydané pravidlá pre halový ultimate asociáciou UKU (United Kingdom Ultimate). Dopĺňajú a upravujú pravidlá pre outdoorový ultimate, vytvorené a vydané svetovou federáciou WFDF podľa platného licenčného nariadenia (viď kapitola 2). Zmeny sú nasledovné (WFDF a UKU, 2013):

1. Ihrisko

1.1 Ihrisko je obdĺžnik, ideálne 35-40 metrov dlhý a 15-20 metrov široký (obr. 5).



Obr. 5 *Porovnanie rozmerov jednotlivých druhov ihrísk pre: 1 – outdoorový ultimate frisbee; 2 – plážový ultimate frisbee; 3 – halový ultimate frisbee*

1.2 Ihrisko je rozdelené na vlastnú hraciu plochu vo veľkosti 64x37 metrov a dve koncové zóny vo veľkosti 18x37 metrov, po jednej na každej strane hracej plochy:

1.2.1 na ploche, ktorá je 40 metrov dlhá a 20 metrov široká, je vlastná hracia plocha 30 metrov dlhá a 20 metrov široká, pričom koncové zóny sú 5 metrov dlhé a 20 metrov široké. Tieto rozmery by sa mali zmenšovať úmerne pre hracie plochy, ktoré sú menšie ako 40x20 metrov. Úpravy môžu byť s prihliadnutím k tvaru dostupného priestoru a prínosom využitia už existujúceho značenia čiar.

1.3 Brick marks sú značky tvorené priesečníkom dvoch 20 centimetrov dlhých čiar vo vlastnej hracej ploche umiestnených 10 metrov (alebo približne 1/3 z dĺžky vlastnej hracej plochy pri menších hracích plochách) od zónových čiar, v strede medzi dvoma postrannými čiarami ihriska.

1.4 Rohy vlastnej hracej plochy a koncových zón označuje 8 pružných pestrofarebných predmetov (napríklad plastových alebo polystyrénových kužeľov). Použité objekty na značenie hracej plochy by mali byť z materiálov, ktoré minimalizujú akékoľvek nebezpečenstvo pošmyknutia:

1.4.1 všetky čiary musia byť plne označené. V prípade použitia čiar sa dajú napríklad využiť badmintonové dvorce, ktoré sú už označené v hracej hale. Čiary, ktoré v hale nie sú vyznačené, dodatočne sa musia vyznačiť viditeľnou páskou, ktorá nepoškodí hraciu plochu. Čiary musia byť 3-6 centimetrov široké.

1.5 V bezprostrednom okolí ihriska by nemali byť žiadne prenosné objekty. Ak je bránené v hre nehrajúcou osobou, alebo iným objektom vo vzdialenosti do 1 metra od obvodovej čiary, ktorýkoľvek poškodený hráč alebo hádzač v držaní disku môže zahlásiť hlásenie *„violation“*:

1.5.1 kde to miesto dovoľuje, hraničná čiara by mala byť označená 2 metre od hracej plochy. Kde je menej ako 2 metre, žiadna osoba by nemala sedieť alebo stáť na tejto postrannej čiare s výnimkou striedajúcich hráčov súťažiacich tímov.

2. Športový výstroj

2.1 Všetci hráči musia mať čistú, nefarbiacu halovú obuv, ktorá nezafarbí alebo nezničí hraciu plochu.

3. Bod, dosiahnutie bodu a hra

3.1 Dĺžka zápasu závisí od uváženia organizátora turnaja, v súlade s pokynmi národného riadiaceho orgánu. Môže byť určená hra na čas, na body alebo kombinácia oboch.

3.2 V halových zápasoch nie je polčas, zmena tohto pravidla záleží na uvážení organizátora turnaja pri zápasoch trvajúcich 23 minút alebo dlhšie.

4. Tímy (družstvá)

4.1 Každý tím má pri každom bode na ploche ihriska najviac 5 a najmenej 3 hráčov.

5. Začiatok hry

5.1 V prípade, že halový zápas má polčas, na začiatku druhého polčasu sa pôvodné voľby tímu vymenia.

6. Počítanie (stall count)

6.1 Marker počíta hádzačovi počítanie zvolaním hlásenia *„stalling“* a potom počítaním od 1 do 8. Interval medzi začiatkom jednotlivých slov počítania musí byť najmenej 1 sekunda.

7. Turnovery (zmeny držania disku)

7.1 Turnover je zmena držania disku z jedného tímu na druhý a dochádza k nemu, keď:

13.1.7 hádzač neodhodil disk pred začiatkom slova „osem“ pri počítaní markerom (hlásenie *„stall out“*).

8. Oddychové časy

8.1 Každý tím môže mať 0, 1 alebo 2 oddychové časy na zápas alebo polčas, v závislosti od organizátora turnaja. Národný riadiaci orgán môže určovať použitie oddychového času na akomkoľvek podujatí, ktoré pod neho spadá.

8.2 Oddychový čas trvá 30 sekúnd.

8.3 Oddychový čas sa môže zobrať po bode a pred nasledujúcim pullom. Kapitán útočiaceho i brániaceho tímu môže nahlásiť oddychový čas. Oddychový čas predĺži interval medzi začiatkom bodu a nasledujúcim pullom o 30 sekúnd.

9. Formát continuous (hra neprerušovaná pullom)

9.1 Pre maximalizáciu hracieho času sa môže využiť formát continuous. To znamená:

9.1.1 pull je iba na začiatku zápasu alebo polčasu;

9.1.2 neexistuje brick mark;

9.1.3 keďže v hre nie je pull, hráči bránia po celý čas dobu trvania zápasu zvolenú koncovú zónu;

9.1.4 po skórovaní disk musí byť rozohraný zo stredu zónovej čiary koncovej zóny útočiaceho tímu;

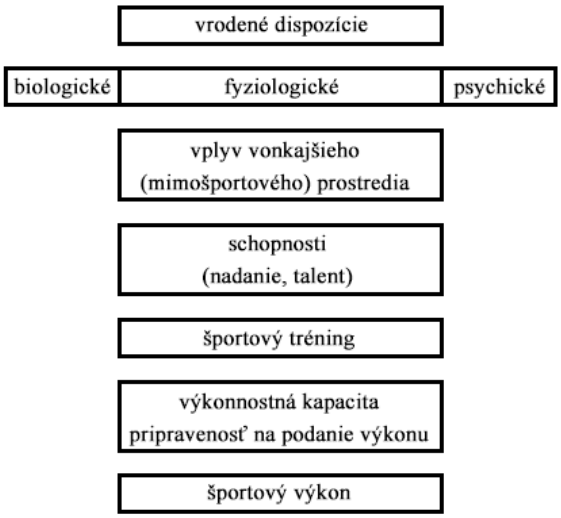
9.1.5 po skórovaní musí hráč, ktorý chytil disk, zdvihnúť ruku nad hlavu a musí položiť disk na stred zónovej čiary v koncovej zóne, v ktorej skóroval;

9.1.6 hráči môžu striedať kedykoľvek a pri striedaní musí striedajúci hráč jasne dotykom označiť hráča, ktorého chce vystriedať.

3 HERNÝ VÝKON V ULTIMATE FRISBEE

3.1 Herný výkon a jeho štruktúra

Športový výkon a športová výkonnosť patria k základným kategóriám teórie a didaktiky športu. V nich sa prezentuje výsledok systematického tréningového procesu. Športový tréningový proces je zámerné zvyšovanie adaptácie organizmu na záťaž, ktorá je podmienená biologickými, fyziologickými a psychickými faktormi (obr. 6). Športové výkony patria medzi hlavné prostriedky telesného zdokonaľovania a rozvíjania osobnosti. V prevažnej miere sú najvýznamnejšou hodnotou výkonnostne orientovaného športu, ktorá však na rozdiel od pracovnej činnosti nemá produktívny charakter (Moravec a kol., 2004, 2007).



Obr. 6 *Športový výkon ako výsledok dlhodobej adaptácie organizmu (Choutka a Dovalil, 1991)*

Športový výkon sa charakterizuje ako priebeh a výsledok činností v danom športovom odvetví či disciplíne. Reprezentuje aktuálne možnosti športovca. Dispozície podávať určitý výkon, resp. opakovane podávať výkon na pomerne stabilnej úrovni definuje športovú výkonnosť. Úroveň výkonu, čiže výsledok činnosti, sa hodnotí rôznym spôsobom podľa pravidiel príslušnej špecializácie (Dovalil a kol., 2008).

V športovom výkone sa, ako uvádza Dovalil a kol. (2008), vždy odrážajú:

a) **Vrodené dispozície**, ktoré majú povahu vlôh, nadania či talentu, ktoré sú však latentné, skryté. Až aktívna činnosť umožní ich prejav a odhalí ich mieru.

b) **Vplyv prostredia**, kde človek žije. Rozvinutie vrodených dispozícií je dané sčasti podmienkami, v ktorých sa jedinec vyvíja.

c) **Vplyv tréningového procesu**. Dlhodobo a cieľavedome pôsobiaci súbor zameraných podnetov je rozčlenený do jednotlivých etáp športového tréningu, ktorých obsah a stavba zodpovedajú vekovým zvláštnostiam rozvoja organizmu.

Vplyvy dedičnosti, sociálneho prostredia a tréningu sa navzájom podmieňujú a doplňujú, a preto im nie je možné prisudzovať presný podiel (Dovalil a kol., 2008).

Obsah športových výkonov je v jednotlivých športoch veľmi premenlivý, plynie to z rôznorodosti ich úloh. Niekedy ide o úlohy jednoznačné, pohybovo akoby presne formulovateľné (napr. disciplíny atletiky, plávania atď.). Opakom sú pohybové úlohy oveľa zložitejšie, ktorých riešenie je možné viacerými spôsobmi a majú tvorivý charakter (napr. gymnastika, krasokorčuľovanie, úpolové športy, športové hry atď.).

V športových hrách používame termín herný výkon, ktorý Táborský (1981) chápe ako špecifický prípad športového výkonu v oblasti športových hier. Môžeme ho považovať za synonymum pojmu športový výkon. Namiesto termínu športovec používame termín hráč.

Herný výkon v kolektívnych športových hrách je realizácia individuálneho a skupinového konania hráčov v zápase, ktoré môžeme charakterizovať mierou splnenia herných úloh (Táborský, 1981). Špecifické osobitosti herného výkonu v športových hrách sú dané najmä neštandardnými podmienkami, bohatou variabilitou herných situácií, potrebou čeliť aktivite súpera a prekonať jeho odpor. Herné situácie tvoria ohraničený celok hry, majú svoje neopakovateľné, ale aj štandardné a typické znaky. V športových hrách je to predovšetkým cieľová činnosť hráča a kolektívu, napr. dať gól, ovládať loptu, anticipovať a rýchlo reagovať na akcie súpera a eventuálnu činnosť spoluhráčov. V športových hrách je charakteristická snaha rozlíšiť individuálnu a kolektívnu úroveň výkonu – herný výkon hráča, resp. jednotlivých hráčov a herný výkon družstva. Vo všeobecnosti sa konštatuje, že kolektívny herný výkon družstva je v tesnom vzťahu k individuálnemu hernému výkonu jednotlivých hráčov. V žiadnom prípade nie je mechanickým súčtom ich výkonov. Základným ukazovateľom úrovne hernej výkonnosti sú výsledky v súťaži. Pri riadení tréningového procesu a v zápasoch však tréner využíva aj čiastkové ukazovatele hodnotenia herného výkonu jednotlivca a družstva, napr. počet útočných činností, počet prihrávok, asistencií a podobne. Individuálny herný výkon má podobu rozličných herných činností jednotlivca, ktoré sú realizované v kontexte s konaním spoluhráčov a protihráčov so zameraním na riešenie

špecifických úloh v zápase alebo jeho častiach. Individuálny herný výkon podmieňuje komplex dispozičných bio-motoricko-psychických predpokladov hráča a sociálno-deformačných faktorov, ktoré sa navonok prejavujú ako súhrn osvojených a zdokonalených herných zručností integrovaných do hry celého družstva. Hernú zručnosť niekedy označujeme ako herné umenie, spôsobilosť a schopnosť hrať (Moravec a kol., 2004, 2007).

Moravec a kol. (2004, 2007) vo svojich dielach konštatuje, že štruktúrou športového výkonu rozumieme účelné usporiadanie faktorov a vzťahov medzi nimi. Tieto striktne definované vzťahy sú vnútornou podmienkou jej funkčnosti a účelnosti vyúsťujúcej do bio-psycho-motorickej pripravenosti športovca podať maximálny športový výkon v súťaži.

Usporiadanie požiadaviek, ktoré vychádza z viacfaktorového modelu štruktúry športového výkonu (Havlíček, 1975; Choutka, 1976; Hohmann a Brack, 1983; Čelikovský a kol., 1985), má v jednotlivých športových odvetviach a disciplínach po kvantitatívnej a kvalitatívnej stránke svoje špecifické znaky. Veľmi pestré sú napríklad požiadavky individuálneho a kolektívneho herného výkonu po motorickej, fyziologickej a psychickej stránke v športových hrách, kde veľmi dôležitú úlohu má tvorivé myslenie hráča spolu s výberom taktického riešenia situácie. V modeloch štruktúry športového výkonu rozlišujeme ihneď pod hranicou vonkajšieho pozorovateľného finálneho výsledku športovej činnosti: *kondičnú, taktickú, technickú, psychickú a teoretickú pripravenosť.* Do nižšej úrovne hierarchickej štruktúry športového výkonu sa najčastejšie začleňujú faktory, ktoré vieme priamo alebo nepriamo diagnostikovať (Moravec a kol., 2004, 2007):

a) **Biologické a somatické** – dĺžkové, objemové ukazovatele, aktívna telesná hmota a somatotyp.
b) **Funkčné** – aeróbna a anaeróbna kapacita, energetický výdaj, adaptačné mechanizmy, nervové funkcie.
c) **Motorické** – kondičné a koordinačné schopnosti, pohybové (herné) zručnosti, biomechanické parametre techniky, učenlivosť, účelné využívanie techniky a taktické riešenie pohybových úloh.
d) **Psychické** – temperament, charakter, osobnostné vlastnosti a psychické procesy.
e) **Sociálne a deformačné** – prostredie, rušivé vplyvy vznikajúce pôsobením vnútorných a vonkajších faktorov, napr. činnosťou súperov, publika alebo rozhodcov.

Štruktúru individuálneho herného výkonu v športových hrách môžeme doplniť podľa staršieho zdroja Dobrý a Semiginovský (1988) o vonkajšie a vnútorné faktory ovplyvňujúce

výsledok zápasov. Faktory herného výkonu hráča sa potom delia na (Moravec a kol., 2004, 2007):

a) **Bioenergetické** – úroveň schopnosti mobilizovať adekvátny bioenergetický systém.
b) **Psychické** – poznávacie procesy, anticipácia, rozhodovanie, senzorická zručnosť.
c) **Biomechanické** – činnosť celého pohybového systému, kvalita koordinácie.
d) **Deformačné** – rušivé momenty vnútorné (napätie, strach, únava) a vonkajšie (tlak, odpor súpera, priestorová a časová tieseň).

Je potrebné si uvedomiť, že ultimate frisbee ponúka nové interpretácie v definícii jeho herného výkonu i samotnej štruktúry. Dodnes nie je presne ustanovená, pretože tento šport je relatívne „mladý“ a teória jeho športového tréningu je stále v genéze. Viac o štruktúre ultimate frisbee uvádza vo svojej publikácií Almesberger (2009).

V športovej hre ultimate frisbee sa nedá určiť jednoznačná funkcia jednotlivca, ako v niektorých iných kolektívnych športoch, kde je jasne stanovená funkcia obrancu, útočníka a iných funkcií. Vychádza to z pravidiel o zmene útočiaceho tímu vždy po tom, čo súper stratí držanie disku. Každý hráč ultimate frisbee v zápase by mal ovládať *útočné a obranné* herné činnosti jednotlivca. Hráč je často v rámci svojho hracieho času nútený striedať tieto herné činnosti navzájom, podľa aktuálneho diania v zápase. Tento hrací čas závisí od času, za ktorý dokáže útočiace družstvo skórovať od momentu, kedy sa hráč prvýkrát zapojí do hry v danom bode (striedanie po bode alebo zranení iného spoluhráča).

3.2 Obsah herných činností

Pod hernou činnosťou jednotlivca rozumieme *individuálnu činnosť hráča v útoku a v obrane*, ktorá odzrkadľuje ako úroveň hráčskych schopností a zručností, tak aj teoretickú a taktickú vyspelosť hráča (Rehák a kol., 1999). Podľa Tománka (2010) je herná činnosť jednotlivca charakterizovaná vnímaním a interpretáciou danej hernej situácie s jej individuálnym riešením v útočnej alebo obrannej fáze hry. Má svoju technickú stránku (individuálna technika, spôsob vykonania - „ako“) a taktickú stránku (individuálna taktika, „výber“ a použitie riešenia - „kedy a kde“). Súčasne môžeme hovoriť i o schopnosti participácie hráča na tímovom hernom výkone (Dobrý, 1988). Herný výkon družstva je založený na individuálnych herných výkonoch, ktoré podliehajú vzájomnému regulačnému pôsobeniu. Závisí od kvality a kvantity všetkého konania, ktoré hráči a družstvo uskutočnia jednotlivo alebo v skupinách počas celého zápasu, resp. v jeho častiach. Je neoddeliteľnou súčasťou schopnosti hráčov uplatňovať kľúčové herné činnosti vysokou intenzitou opakovane a v priebehu celého zápasu

(Dobrý, 1988). Pri hodnotení herného výkonu družstva je hlavným kritériom (avšak nie jediným) predovšetkým výsledok zápasu. Je založený nielen na individuálnych herných výkonoch hráčov, ale ovplyvňujú ho i sociálno-psychologické činitele vo vnútri kolektívu a schopnosť zosúladiť individuálne konanie hráčov s potrebami celku (činnostná súdržnosť a participácia). Športový výkon hráča v konkrétnom stretnutí sa takto navonok prejavuje ako súhrn herných činností jednotlivca vyplývajúcich z plnenia pridelených úloh a jeho hráčskej funkcie, ktoré sú integrované do hry celého družstva - herné kombinácie a systémy (Moravec a kol., 2004, 2007).

3.2.1 Útočné činnosti jednotlivca

Základné útočné herné činnosti jednotlivca v ultimate frisbee rozdeľujeme na:

- *throwing* (hádzanie);
- *catching* (chytanie);
- *cutting* (uvoľňovanie sa hráča bez disku).

Okrem týchto základných útočných činností jednotlivca sa realizujú aj ďalšie, nie menej dôležité, ktoré delíme na dve skupiny. Tie, ktoré vykonáva navyše útočník s diskom, sú handlerské činnosti a tie, ktoré vykonáva navyše útočník bez disku, sú cutterské činnosti.

1. Handlerské činnosti (viac v kapitole 4.1):
   - *pivoting* (vykračovanie s diskom);
   - *faking* (klamlivé náznaky hodov).
2. Cutterské činnosti (viac v kapitole 4.3):
   - *running* (nabiehanie);
   - *clearing* (opustenie priestoru pre nabiehanie).

3.2.1.1 Throwing (hádzanie)

Hádzanie je základná herná činnosť jednotlivca v ultimate frisbee. Hod diskom je jediná možnosť, ako vykonať prihrávku a keďže v ultimate frisbee nie je možnosť prekonať obranu súperovho tímu individuálnou hrou, prihrávka je nevyhnutná. V teórii hádzania je možné vychádzať z historicky najstaršej atletickej disciplíny, hodu diskom. *„Atletické hody tvoria skupinu rýchlostno-silových disciplín, ktorých základom je švihový pohyb pretekára hornou končatinou s náčiním“* (Sýkora a kol., 1995, str. 28).

Aj napriek značným rozdielom v type disku, ktorý sa v týchto odlišných športoch využíva, nájdu sa nasledovné spoločné znaky:

- hod diskom patrí medzi rotačné hody;
- disk je svojím tvarom prispôsobený na plachtenie, to znamená na využitie odporu vzduchu a dráha, po ktorej sa môže zrýchľovať, je v porovnaní, napr. s dráhou gule, viac ako trojnásobná (Vomáčka, 1980, 1987);
- k úspešnému zvládnutiu techniky hodu diskom je potrebná značná úroveň sily spojená s výbušnosťou, rýchlosťou a dostatočnou úrovňou kĺbovej pohyblivosti.

V hode diskom je dôležitý sklon disku a rýchlosť rotácie disku. Správny sklon disku zabezpečuje optimálne využitie odporu prúdiaceho vzduchu na plachtenie disku. Rýchlosť rotácie zvyšuje stabilitu disku počas letu. Sklon disku a jeho stabilita závisia predovšetkým od momentu vypustenia, intenzity a smeru prúdenia vzduchu (vetra). Pri protismernom vetre má disk tendenciu stúpať, preto je dôležité vypustenie disku z nižšej pozície. Ak vykonávame hod diskom v smere vetra, disk má tendenciu klesať. Dôležité je vypustenie disku z vyššej pozície. Smer a sila vetra môžu ovplyvniť výkon aj o viac ako o 10% (Tutevič, 1969; Čillík a Rošková, 2003). V ultimate frisbee ovplyvňuje smer a sila vetra výkon podstatne viac, ako sa udáva pre atletickú disciplínu hod diskom. Dĺžka letu hodu disku v ultimate frisbee môže byť ovplyvnená protismerným vetrom približne 30%. Pri všetkých hodoch platí, že je nevyhnutné držať disk čo najpevnejšie, ale s uvoľneným zápästím. Pri nedodržaní tejto požiadavky môže dôjsť k traseniu sa disku počas letu. Napr. príliš jemný úchop neposkytuje disku dostatočnú stabilitu. Dostatočnú rotáciu neumožní udeliť disku pri odhode aj nedostatočne uvoľnené (zaseknuté) zápästie (Splítek, 2014; Jánoška, 2016).

Disk, ktorý sa využíva v ultimate frisbee, sa výrazne líši od disku používaného v atletickej disciplíne hod diskom. Frisbee je plastový okrúhly predmet s priemerom 27 centimetrov a hmotnosťou 175 gramov. S týmito parametrami je disk v dobrých poveternostných podmienkach schopný letieť až do vzdialenosti vyše 100 metrov v závislosti od úrovne zručnosti hádzača. Časti disku popisujeme podľa Baccariniho a Boothovej (2008) na obrázku 7.

Obr. 7 *Jednotlivé časti disku*

Ultimate frisbee kladie vysoké nároky na hráčovu zručnosť hádzať disk, kde si hráč musí vždy situačne zvoliť správny druh hodu. Tieto hody vieme rozdeliť do troch kategórií podľa držania disku.

1. **Backhandové držanie disku**
   a) *Backhand* – základný a najpoužívanejší druh hodu, kde hráč hádže disk backhandovým držaním zo svojej nedominantnej strany. Určený je na všetky vzdialenosti do 100 metrov.
   b) *Push-Pass* – využíva sa zväčša v telocvični, kde hráč hádže disk backhandovým držaním zo svojej dominantnej strany. Určený je najmä na krátke vzdialenosti do 5 metrov, kde slúži ako náhrada za forehand.
   c) *Roller* – je v zápase neplatným hodom z hľadiska prihrávky. Využíva sa však v prípade zlých poveternostných podmienok ako hod pre pull. Je možné hodiť ho rovnako backhandovým ako aj forehandovým držaním. Disk musí byť pri

odhodení v uhle medzi 65 a 75 stupňov s povrchom tak, aby dopadol vonkajšou hranou na zem a kotúľal sa určitým smerom.

2. **Forehandové držanie disku**
   a) *Forehand* – najrýchlejší a najpresnejší hod, kde hráč hádže disk forehandovým držaním zo svojej dominantnej strany. Určený je najmä na stredne dlhé a dlhé vzdialenosti (10-80 metrov).
   b) *Overhead* – slúži na jednoduché prehodenie brániacich hráčov v dobrých poveternostných podmienkach, kde hráč hádže disk forehandovým držaním sponad hlavy vrchnou stranou disku nadol. Patrí medzi presné hody najmä na stredne dlhé vzdialenosti, ale v dobrých poveternostných podmienkach sa uplatňuje aj na krátke a dlhé vzdialenosti (5-60 metrov).
   c) *Scoober* – vychádza z backhandovej realizácie ale z forehandového držania disku, kde hráč hádže disk sponad ramena nedominantnej strany vrchnou stranou disku nadol. Efektívny hod na prekonanie obrany s rýchlou realizáciou a presnosťou na krátke a výnimočne, v priaznivých poveternostných podmienkach, až stredne dlhé vzdialenosti (5-25 metrov).
   d) *Roller* – je v zápase neplatným hodom z hľadiska prihrávky. Využíva sa však v prípade zlých poveternostných podmienok ako hod pre pull. Je možné hodiť ho rovnako backhandovým ako aj forehandovým držaním. Disk musí byť pri odhodení v uhle medzi 65 a 75 stupňov s povrchom tak, aby dopadol vonkajšou hranou na zem a kotúľal sa určitým smerom.
3. **Iné držanie disku**
   a) *Chicken Wing* – hod vychádza z držania disku, kde na vrchnej strane disku sú položené všetky štyri prsty, pričom palec je cez vonkajšiu hranu položený na spodnej strane disku. Týmto držaním hráč hádže disk s vystretou pažou cez švih zápästia. Využíva sa iba v prípade prihrávky na spoluhráča po chytení disku letiaceho v aute, ktorý hráč hádže v momente, kedy vyskočil z hracej plochy a ešte nedopadol na povrch mimo hracej plochy.
   b) *Thumber* – dráha letu disku hodeného týmto spôsobom sa podobá overheadu. Držanie disku pri thumberi je palec položený na vnútornej hrane disku a štyri prsty na vonkajšej hrane. Disk sa hádže z dominantnej strany vo výške hlavy, kde rameno a predlaktie tvoria uhol 45 stupňov.

Každý z týchto hodov má rôznu realizáciu a dráhu pohybu, pričom tento pohyb sa vo všetkých hodoch vedie v štyroch fázach:

a) *Fáza vykročenia* – začiatočná fáza každého hodu, kde hráč ustanoví pivotový bod (bod na ihrisku, z ktorého hráč rozohráva disk a v danom bode musí mať špička chodidla pivotovej nohy neustály kontakt s povrchom až do času odhodenia disku). Hráč vykračuje dominantnou nohou vždy v smere pohybu paže podľa druhu hodu. Dostáva sa do pozície výpadu.
b) *Fáza náprahu* – hráč sa pohybuje pomocou horných končatín a trupu najprv v opačnom smere, ako je dráha pohybu odhodenia disku.
c) *Fáza odhodenia* – po vykonaní fázy náprahu musí hráč výbušne prekonať dráhu v smere odhodenia disku a odhodiť disk vypustením z ruky švihom zápästia v správnom momente pre dosiahnutie určitej vzdialenosti, rotácie a dráhy letu disku.
d) *Fáza dokončenia pohybu* – po vypustení disku z ruky nasleduje plynulý, prirodzený pohyb hornej končatiny a trupu, ktorý je nevyhnutný pre kompletizovanie odhodenia. Bez tejto poslednej fázy dokončenia pohybu by vzniklo množstvo nežiaducich chýb v predchádzajúcej fáze, ktoré by viedli k neúspešnej prihrávke.

Správne zvládnutá technika hádzania jednotlivých hodov je evidentná vtedy, ak hráč plynule prechádza do nasledovnej fázy hodu a nie je viditeľné zastavenie alebo zaseknutie pohybu medzi jednotlivými fázami. Rovnako, ako sa pri hádzaní lopty pracuje s jej rotáciou pri odhodení tak, aby počas letu opísala nie bežnú dráhu, tak pri hádzaní disku sa pracuje s uhlom, pod ktorým disk hráč odhadzuje. Stačí mierna zmena uhla medzi ramenom a predlaktím a disk opisuje úplne inú dráhu letu. Tieto zmeny pozorujeme najmä pri hádzaní backhandu a forehandu, kde rozlišujeme dva druhy dráhy letu disku: *„inside-out“ a „outside-in“*, ktoré popisuje Parinella (2004) a Baccarini a Boothová (2008):

a) *„Inside-out“ backhand* – disk letí oblúkom po dominantnej strane hádzača. Patrí medzi technicky náročnejšie hody a je praktickejšie nahradiť ho forehandom. Využíva sa najmä pri hádzaní proti odporu vetra, kedy sa disk hodený „inside-out“ technikou počas trvania letu vyrovná do rovnobežnej polohy s povrchom ihriska (obr. 8).
b) *„Outside-in“ backhand* – disk letí oblúkom po nedominantnej strane hádzača. Patrí medzi najpoužívanejšie druhy oblúkov zo všetkých hodov na obhodenie brániacich hráčov v poli (obr. 9).

c) *„Inside-out“ forehand* – disk letí oblúkom po nedominantnej strane hádzača a radíme ho medzi technicky náročnejšie hody. Využíva sa najmä pri hádzaní proti odporu vetra, kedy sa disk hodený „inside-out“ technikou počas trvania letu vyrovná do rovnobežnej polohy s povrchom ihriska (obr. 10).

d) **„***Outside-in“ forehand* **–** disk letí oblúkom po dominantnej strane hádzača. Využíva sa najmä ako prihrávka na dlhšiu vzdialenosť, ktorou je jednoduché obhodiť brániacich hráčov a znížiť riziko turnoveru (obr. 11).

Obr. 8 *„Inside-out“ backhand*

Obr. 9 *„Outside-in“ backhand*

Obr. 10 *„Inside-out“ forehand*

Obr. 11 *„Outside-in“ forehand*

3.2.1.2 Catching (chytanie)

Chytanie je základná pohybová zručnosť, ktorá tvorí základ mnohých pohybových hier. Z manipulačných zručností patrí medzi najnáročnejšie. Vyžaduje si dobrú úroveň reakčnej schopnosti a celkovej orientácie hráča (Masarykova, 2014).

Chytanie je súčasťou reakčnej rýchlostnej schopnosti hráča. Ide o krátkodobú činnosť, ktorá sa vykonáva čo najrýchlejšie. Ovplyvňuje ju vo veľkej miere počet rýchlych a pomalých svalových vlákien a rýchlosť prenosu vzruchu v centrálnej nervovej sústave. Ide o reakčnú rýchlosť od podnetu (vizuálny, dotykový, sluchový) do začiatku pohybu (Čelikovský a kol., 1979).

Na čo je dobrý perfektne umiestnený hod, keď chytačovi vypadne disk z ruky? Rovnako ako pri hádzaní, tak aj chytanie disku sa výrazne líši od chytania lopty. Tento rozdiel najčastejšie ovplyvňuje nováčikov. Očakávajú, že bude možné sledovať disk rovnakým spôsobom ako sledujú loptu a predpokladajú, že disk a lopta sa správajú veľmi podobne. V skutočnosti je to naopak. Rovnako ako lopta aj disk môže byť hodený s väčšou či menšou silou, rôznou rotáciou, na dlhšiu alebo kratšiu vzdialenosť. Na rozdiel od lopty disk môže byť hodený a vypustený z ruky pod nespočetným množstvom rôznych uhlov. Za určitých poveternostných podmienok môže ostať vo vzduchu dlhšie, vznášať sa určitý čas ako balón, alebo môže letieť prudko ako kameň k vybranému cieľu (Baccarini a Boothová , 2008).

Na chytanie prihrávky od spoluhráča vplýva veľa vonkajších faktorov. Nie je jednoduché sa od začiatku sústrediť na všetky tieto faktory. Hráč musí vnímať pohyb spoluhráčov, protihráčov i disku a podľa toho korigovať svoj vlastný pohyb v danom priestore. Stačí, že sa počas zápasu či tréningu mierne zmení smer alebo rýchlosť vetra a chytanie disku sa stáva oveľa problémovejšie. Pri chytaní disku v ultimate frisbee existuje niekoľko často sa objavujúcich spoločných znakov. V prípade neúspešného chytenia disku sú to:

a) *Nedostatok sústredenia sa* – vo veľkom množstve prípadov je to práve fakt, že chytač vôbec neočakáva prihrávku. Každá neúspešná prihrávka znamená v hre stratu útoku a šancu dať víťazný bod. Preto je veľmi dôležité, aby každý hráč v poli bol sústredený a očakával prihrávku za každých okolností.
b) *Predbiehanie úlohy* – chytač v momente tesne pred chytením disku si musí byť vedomý toho, že čím vyššia je jeho rýchlosť spracovania disku a následného odohratia disku, tým je väčšia plynulosť útoku. To umožňuje prinútiť brániaci tím k väčšej nesúdržnosti a pozičným chybám. Tento fakt má v individuálnych prípadoch za následok, že chytač sa po chytení disku usiluje o prechod do fázy odhodenia ešte predtým, ako definitívne získal kontrolu nad diskom.
c) *Zastavovanie pred letiacim diskom* – je problém najmä začínajúcich hráčov, no občas sa to stane aj hráčovi, ktorý si v danej situácii neuvedomí dôležitosť prijímania prihrávky v pohybe. To, že hráč pri očakávanej prihrávke zastaví na mieste a na prihrávku si počká, je v hre ultimate frisbee viac ako nežiaduce. Obranca, ktorý chytača bráni, je v rýchlostnej výhode a môže sa k disku dostať skôr, ako ho stihne chytač hráč dostať pod svoju kontrolu. Z toho vyplýva turnover, čo znamená, že z útočiaceho tímu sa stáva brániaci.
d) *Čítanie disku a časovanie chytenia disku* – pod čítaním disku sa v ultimate frisbee rozumie určenie dopadu disku podľa jeho dráhy letu čo najskôr po odhodení disku na

najbližšie možné miesto na ihrisku a na najvyššiu možnú výšku disku voči zemi, kde disk môže byť chytačom alebo obrancom chytený. Časovanie chytenia disku treba prispôsobiť k svojim schopnostiam a zručnostiam tak, aby útočiaci hráč chytal disk čo najskôr, ako to len bude možné a znížiť tak pravdepodobnosť, že brániaci hráč dokáže zasiahnuť spôsobom, ktorý by výrazne ovplyvnil úspešnosť útočníka pri chytaní disku.

Po zvládnutí predchádzajúcich bodov sa hráč musí rozhodnúť, aký spôsob chytenia disku zvolí. Voliť môže medzi viacerými spôsobmi chytenia disku, pričom správne rozhodnutie musí urobiť na základe viacerých faktorov (druh hodu, dráha letu disku, rýchlosť disku, rotácia disku, poveternostné podmienky a pozícia chytajúceho hráča voči disku v momente chytania). Tieto hody sú *„clap catch“, „trim catch“, „jump catch“, „layout catch“ (viď kapitola 4.2).*

3.2.1.3 Cutting (uvoľňovanie sa hráča bez disku)

Cutting (cuttovanie) v ultimate frisbee je uvoľnovanie sa hráča bez disku. Je to útočná herná činnosť jednotlivca, ktorá umožní útočiacemu hráčovi dostať sa z dosahu brániaceho hráča. Nabiehajúci hráč tak vytvorí vhodné podmienky pre hádzača na iniciáciu prihrávky. Vzniká moment, kedy útočiaci hráč, čiže cutter, má voči brániacemu hráčovi výhodnejšiu pozíciu pre chytanie disku. Pri realizovaní cuttovacej techniky je dôležité uvedomiť si tri základné fázy pohybu:

a) *Fáza akcelerácie/šprintu* – útočiaci hráč akceleruje v určitom smere, alebo v tomto smere dosiahol maximálnu rýchlosť šprintu.
b) *Fáza brzdenia* – od momentu, kedy sa útočiaci hráč rozhodne začať brzdenie (obr. 12).
c) *Fáza zmeny smeru pohybu s následnou akceleráciou* – hráč si po predošlej fáze brzdenia zvolí nový (iný) smer pohybu a v tomto smere akceleruje. Rýchlosť akcelerácie a následného šprintu v tejto fáze by pre zvýšenie efektivity mala byť rovnaká alebo vyššia, ako bola rýchlosť v prvej fáze akcelerácie/šprintu. Výnimkou môže byť pozícia obrancu alebo obrancov voči útočníkovi. Deje sa to v prípade, keď sa títo hráči nachádzajú v takej vzdialenosti, z ktorej nedokážu za žiadnych okolností ovplyvniť útočníka počas chytania disku (obr. 12).

Obr. 12 *Fáza brzdenia, fáza zmeny smeru pohybu s následnou akceleráciou*

Tieto tri fázy tvoria jeden cut. Hráč môže vykonať aj niekoľko cuttov po sebe, ak je to nevyhnutné pre uvoľnenie sa svojmu obrancovi. Fázy cutu môžu mať ľubovoľné parametre, ako je vzdialenosť, smer, rýchlosť, tempo, ktoré sú vždy volené konkrétne podľa aktuálnej situácie v hre (Filandr a Veselý, 2007). Zvyčajne každý cut spája zreteľnú a rýchlu zmenu smeru pohybu a rýchlu akceleráciu, čomu často predchádza náznak pohybu na oklamanie obrancu, ktorý zároveň obrancovi rozruší rovnováhu (McLeod, 2011).

Fyzické nároky na efektívne zvládnutie techniky cuttovania sú: *výbušná sila dolných končatín, maximálna štartová, frekvenčná a vytrvalostná rýchlosť, reakčné, rovnováhové, priestorovo-orientačné a rytmické koordinačné schopnosti.*

Fyzické atribúty cutterov a obrancov sú zväčša vyrovnané, takže útočník musí použiť rozum na to, aby sa uvoľnil svojmu obrancovi. Vo všeobecnosti sa útočiaci hráč snaží oklamať obrancu tak, aby uveril, že útočník ide urobiť niečo, čo v skutočnosti urobiť nechce. Tieto klamlivé náznaky môžu byť (McLeod, 2011):

a) *Fyzické* – napr. prudká zmena smeru pohybu s akceleráciou alebo akcelerácia bez predchádzajúcej prudkej zmeny smeru pohybu.
b) *Psychické* – napr. predstieranie nezáujmu, obranca na krátky čas zväčša uvoľní napätie a stratí pozornosť, pričom útočník túto nepozornosť využíva vo svoj prospech.
c) *Jednoduché časovanie* – napr. útočník počká, kým sa obranca obzrie, napr. na hádzača pre kontrolu pozície disku a útočník tento moment využije na cuttovanie.

Hlavné kategórie cuttov podľa pozície hráča (McLeod, 2011):

a) *Statická pozícia* – po pulle alebo prerušení hry je to prvý pohyb, ktorý iniciuje pohyb disku.
b) *Nadväzované cuttovanie* – každý cut nadväzuje na predošlý pohyb hráčov, predlžuje a rozširuje pohyb disku.

Časovanie a klamanie pohybom sú kľúčom k uvoľneniu sa od iniciatívneho obrancu, v kombinácii so schopnosťou plánovať a uskutočniť cut v správnom čase. Tieto atribúty umožnia cutterovi prekonať aj lepšie postaveného a atletickejšieho obrancu (McLeod, 2011).

3.2.2 Obranné činnosti jednotlivca

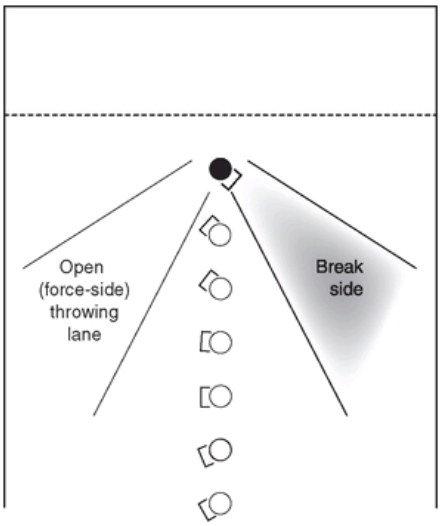
Obranné činnosti jednotlivca v ultimate frisbee delíme na obranu útočníka s diskom (marking) a obranu útočníka bez disku. V oboch prípadoch popisujeme blokovanie hodu ako dodatočnú obrannú činnosť jednotlivca (Balašov, 2008).

Obranné činnosti jednotlivca v ultimate frisbee sú riadiacim mechanizmom diania v zápase. Podľa toho, ako sa obranca postaví voči útočníkovi, musí útočiaci tím zvoliť správny útočný systém a nasledovné kombinácie. Obrancovia preto musia postupovať podľa vopred dohodnutých stratégií. Pred pullom a začatím zápasu si brániaci hráči dohodnú stranu, ktorú budú cloniť a stranu, do ktorej marker dovolí hádzať disk hádzačovi. Clonená strana sa nazýva *zatvorená strana („break“)* a voľná, neclonená strana sa nazýva *otvorená strana*. Pre zjednodušenie komunikácie medzi hráčmi sa využíva hlásenie *„force“*, ktorým si hráči určujú otvorenú a zatvorenú stranu. Force môže byť (obr. 13):

a) *Force backhand* – brániaci hráč stojí pri hádzačovi z ľavej strany a bráni mu v hádzaní forehandu.
b) *Force forehand* – brániaci hráč stojí pri hádzačovi z pravej strany a bráni mu v hádzaní backhandu.
c) *Force middle* – brániaci hráč stojí tak, aby hádzajúcemu hráčovi na akomkoľvek mieste na ihrisku bránil hádzať k bližšej postrannej čiare.
d) *Force line* – alebo trap (pasca), kde brániaci hráč stojí tak, aby hádzajúcemu hráčovi na akomkoľvek mieste na ihrisku bránil hádzať smerom do stredu hracej plochy.
e) *Straight mark* – brániaci hráč stojí priamo pred hádzajúcim hráčom. Výhoda je pri bránení skúsených hádzačov, pre sťaženie hádzania dlhých hodov s veľkým náprahom do otvorenej i zatvorenej strany.

Force sa neriadi lateralitou hádzača a vždy sa určuje podľa pravostranného hráča. Napríklad pri zahlásení „force backhand“ marker pristúpi k ľavostrannému hráčovi s diskom, ktorého backhand je na opačnej strane ako pri pravostrannom hráčovi. Marker stále stojí z ľavej strany aj napriek tomu, že hádzač bude môcť hádzať forehand.

„Straight mark“ nie je vhodný ako nosná stratégia bránenia v zápase, keďže hádzač dokáže ľahko prekonať pomocou náznakov hodov markera, tak do otvorenej strany, ako aj do zatvorenej strany. Obrancovia útočiacich hráčov bez disku sú vždy postavení v otvorenej strane ihriska, čo znamená, že prekonanie markera do zatvorenej strany znamená útok útočiaceho tímu s výraznou pozičnou výhodou.



Obr. 13 *Znázornenie otvorenej a zatvorenej strany pri stratégii „force forehand“ (Baccarini a Boothová, 2008)*

Legenda: Open (force-side) throwing lane – otvorená strana; Break side – zatvorená strana („break“)

3.2.2.1 Marking (obrana útočníka s diskom)

Nováčikovia v ultimate frisbee sa zväčša pochopiteľne venujú na tréningoch hádzaniu. Ide o zručnosť, bez ktorej sa ultimate frisbee nedá hrať. To, čomu venujú podstatne menej času, je obrana útočníka s diskom, inak „marking“. Marking je fyzicky náročná činnosť obrancu, ktorá vyvíja psychický a priestorový tlak na útočníka s diskom (Baccarini a Boothová, 2008).

Pri markingu brániaci hráč stojí pred útočiacim hráčom na tímom vybranej strane (backhandová/forehandová strana) v markingovom postavení. Správne markingové postavenie je nevyhnutné pre explozívny laterálny pohyb, ktorý je dôležitý pri markovaní (obr. 14a,b). Je dôležité, aby marker udržal nízke rovnovážne postavenie na špičkách

chodidiel s dolnými končatinami rozkročenými širšie, ako je šírka bedier. Hráč musí mať pokrčené členkové, kolenné a bedrové kĺby. Paže drží upažené na úrovni a v blízkosti kolien s dlaňami vytočenými smerom k útočníkovi. Trup tela je vystretý a hlava zdvihnutá, pohľad smeruje dopredu.

Obr. 14a *Markingové postavenie čelné*

Obr. 14b *Markingové postavenie bočné*

Pažu, ktorá je bližšie k otvorenej strane ihriska, by hráč mal držať nižšie ako pažu, ktorá je bližšie k zatvorenej strane ihriska. Aby hráč počas markingu ostal stabilný a využil silu dolných končatín v laterálnom pohybe, je dôležité, aby nohy držal kolmo pod trupom pri presúvaní sa zo strany na stranu. Pre najvyššiu efektivitu by mal marker po celý čas markingu zotrvať v markingovom postavení.

Skúsený hádzač skôr, ako odhodí určitý druh hodu pri tom, ako pred ním stojí jeho marker, bude skúšať klamlivé náznaky iných hodov, aby svojho markera rozhodil a získal voči nemu výhodu (O'Brien, 2015). Úlohou markera je nedovoliť hráčovi s diskom poslať prihrávku do zatvorenej strany ihriska a musí si dávať pozor na to, aby pri náznakoch hodov do otvorenej strany neopustil svoju pozíciu a neotvoril tak priestor na ihrisku. To by umožnilo hodiť hádzačovi nebezpečný break. Skúsený marker dokáže pri tom, ako blokuje všetky pokusy hodiť do zatvorenej strany, sledovať periférne nábehy útočiaceho tímu. V prípade potreby vie zmeniť pozíciu tak, aby sa nedostal do nevýhody.

Vzhľadom k tomu, že ultimate je bezkontaktný šport, marker nemôže fyzicky obmedziť ani ohroziť hádzača. Stále platí, že markerovou úlohou je udržať zvolený force a zamedziť hádzaniu do zatvorenej strany ihriska. Ak sa hádzač aj napriek tlaku obrancu pokúša prihrať do zatvorenej strany ihriska, alebo je nerozvážny pri prihrávkach do otvorenej strany ihriska, *je možné dosiahnuť blok*. V ultimate je možné blokovať disk akýmkoľvek spôsobom. Rukami, nohami, ale aj celým telom marker môže zasiahnuť do prihrávky tesne po tom, ako disk vyletí z ruky útočníkovi. Získa tak útok pre svoj tím. Ak hráč chce dosiahnuť blok disku, musí myslieť krok dopredu. Podľa Baccariniho a Boothovej (2008), dochádza k blokom vtedy, keď hádzač interpretuje svoje myšlienky pohybom a je tak veľmi čitateľný, keď mu chýba kreativita pri pokuse o prihrávku a pri náznakoch, alebo ak si nevykračuje dostatočne ďaleko od svojho obrancu.

Aby marker úspešne zvládol všetky svoje úlohy, musí sa naučiť pracovať so svojou pozíciou, čítať súpera a pozorne počúvať spoluhráčov, ktorí v zápase často hláseniami informujú o dianí na ihrisku (viď kapitola 3.5).

3.2.2.2 Obrana útočníka bez disku

V osobnej obrane chce obrana vytvoriť individuálne súboje, ktoré zvýhodňujú obrancov a zapríčiňujú turnovery rôznym spôsobom. Vyplývajú z toho turnovery zachytením či blokovaním súperovej prihrávky alebo vynútením nepresnej prihrávky. Ak je silný marker a obrancovia cutterov udržujú správnu pozíciu, tieto súboje dvoch hráčov sa stávajú ťažšími pre hráčov útoku. To vytvára tlak na hádzača. Tento tlak zvyšuje výskyt prihrávok s nižším percentom úspešnosti (Baccarini a Boothová, 2008).

Obrana útočníka bez disku sa využíva najmä v systéme osobnej obrany. V prípade zónovej obrany sa využíva len vtedy, keď sa v bránenom priestore pohybuje útočiaci hráč. Obrancovia v poli si vždy musia uvedomiť zvolený force, ktorý určuje bránenú stranu ihriska.

Na rozdiel od markera, ktorého úlohou je nepustiť disk za svoj chrbát do zatvorenej strany ihriska, je úlohou obrancu v poli nedovoliť útočníkovi získať prihrávku v otvorenej strane ihriska.

Ideálne postavenie obrancu v poli určuje *trojuholníková pozícia.* Aby bolo bránenie cuttera efektívne, je potrebné nielen ustanoviť vhodnú pozíciu, ale v nej aj zotrvať v priebehu celého trvania obrany. Práve zotrvanie v správnej pozícii je náročné. Obrancovia sú najefektívnejší vtedy, keď sú v pozícii, kde sledujú cuttera, ktorého bránia a zároveň vidia aktuálneho hráča s diskom aj so svojím cutterom. Táto pozícia vytvára trojuholník medzi troma bodmi: handlerom, cutterom a jeho obrancom (viď kapitola 3.4.1).

Rovnako ako marker ani obranca útočníka v poli nesmie prísť do fyzického kontaktu s útočníkom, ktorého bráni. Faktory, ktoré sú limitujúce pre úspešné *blokovanie disku* letiaceho na útočníka v poli sú: správna pozícia, správne čítanie dráhy letu disku a chyby v chytaní útočiaceho hráča.

3.2.3 Útočné systémy

Systém hry tímu sa chápe ako organizácia vzťahov medzi hráčmi jedného tímu a organizácia ich činností pri predpokladanej opozícii súpera. Je zameraný na dosiahnutie konečného cieľa tímu v zápase, na splnenie úlohy útoku alebo obrany v úsekoch zápasu (Velenský a kol., 1987). Systém hry tímu je charakterizovaný základným rozostavením hráčov. Z rozostavenia hráčov vyplývajú špecializované funkcie jednotlivcov a požiadavky na ich hernú činnosť. Určujú sa možnosti skupinových činností. (Dobrý, 1972).

Útočný systém je podľa Reháka (1979) celkový spôsob hry tímu v útoku, pri dodržiavaní určitého rozostavenia hráčov podľa ich funkcií. Systém hry tímu musí byť dostatočne flexibilný, aby bolo možné pre jeho realizáciu v zápase brať do úvahy ako situáciu súpera, tak aj vonkajšie podmienky zápasu. Ďalej vyžaduje výpočet najdôležitejších a najčastejších herných situácií, ku ktorým v zápase môže dôjsť. Pre každú situáciu systém musí všeobecne vytýčiť úlohy a postupy jednotlivcov a skupín, zamerané na usmernenie hry vlastného družstva a na ovplyvnenie činnosti súpera. Systém hry družstva sa delí na obranný a útočný. Dopĺňa Rehák a kol. (1999).

Pri základnom útočnom rozostavení hráčov sa v ultimate frisbee využíva forma zástupu, ktorá určuje druh útočného systému. Tento zástup sa nazýva *„stack“*. Útok v chaotickom postavení hráčov mimo dohodnutý stack je spravidla neefektívny a nedostačujúci pre dosiahnutie bodu. Útok sa začína, ak brániace družstvo získa disk a prechádza do útoku, alebo

naopak (Filandr a Veselý, 2007). V ultimate frisbee rozlišujeme dva základne útočné systémy, a to vertikálny stack (zástup hráčov) a horizontálny stack (rad hráčov). Iné, menej využívané útočné systémy sú: diagonálny stack, split stack, side stack a podobne. Vychádzajú z postavenia hráčov vo vertikálnom a horizontálnom stacku a cieľ hráčov sa výrazne nemení.

Základom pre každý útočný systém sú podľa Woodena a Natera (2006) herné kombinácie. Útočné herné kombinácie v ultimate frisbee sú:

a) *Nábeh na krátku prihrávku* – nabiehanie hráča bez disku smerom ku hráčovi s diskom.
b) *Nábeh na dlhú prihrávku* – nabiehanie hráča bez disku smerom od hráča s diskom.
c) *Give and go* – vzájomné prihrávanie si disku medzi dvoma hráčmi na veľmi krátku vzdialenosť. Prvý hráč, ktorý odhodil disk, okamžite akceleruje smerom k súperovej koncovej zóne pred hráča, ktorému prihrával a prijíma od neho prihrávku. To sa opakuje až po zasiahnutie brániaceho hráča do kombinácie, ktorá znemožní pokračovanie tejto kombinácie.
d) *Dump* – cielená prihrávka dozadu smerom ku vlastnej koncovej zóne na spoluhráča za účelom vytvorenia možnosti efektívne použiť inú útočnú kombináciu.
e) *Swing* – vzájomne kontinuálne prihrávanie si disku medzi hráčmi rozostavenými na jednej horizontálnej úrovni (viď kapitola 3.3.2).

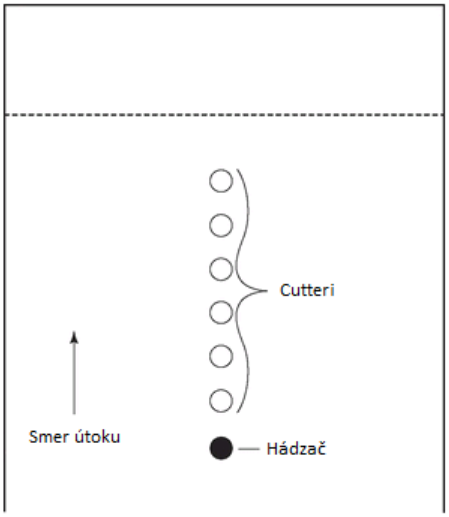
3.2.3.1 Vertikálny stack

Vertikálny stack je základné, najbežnejšie a najefektívnejšie postavenie hráčov v ultimate frisbee, ktoré cielene vytvára dostatok priestoru na backhandovej aj forehandovej strane hádzača pre cuttera. Tento systém sa uprednostňuje pred iným útočným systémom najmä proti osobnej obrane, ak neprší a prevažuje bezvetrie. V tomto postavení hráči stoja vo vertikálnom zástupe oproti hádzačovi (Baccarini a Boothová, 2008).

Všeobecne sa hráči vo vertikálnom stacku členia podľa Baccariniho a Boothovej (2008) na hádzača a cuttera (obr. 15):

a) *Hádzač* – je hráč s diskom. Jeho úlohou je prihrať disk cutterovi. V momente, keď hádzač úspešne prihrá disk cutterovi, stáva sa z neho cutter.
b) *Cutter* – je hráč bez disku, ktorého úlohou je uvoľniť sa svojmu obrancovi využitím techniky cuttovania a chytiť prihrávku od hádzača. V momente, keď cutter chytí prihrávku od hádzača, stáva sa z neho hádzač.

Prvý cutter vo vertikálnom stacku by mal byť vo vzdialenosti 5 až 10 metrov od hádzača, so vzdialenosťou 3 až 5 metrov medzi jednotlivými cuttermi. Zástup hráčov sa môže pohybovať bližšie k hádzačovi, ďalej od hádzača alebo k obom stranám ihriska. Postavenie stacku viac na ľavej alebo pravej strane ihriska zväčšuje priestor pre uvoľňovanie sa na opačnej strane ihriska, čo sťažuje prácu obrany. Postavenie cutterov v stacku s menšou vzdialenosťou medzi sebou spôsobuje, že stack je kratší. Kratší stack otvára možnosť hry na dlhú prihrávku a vytvára riziko pre obranu (Baccarini a Boothová, 2008).



Obr. 15 *Všeobecné útočné rozdelenie hráčov vo vertikálnom stacku (Baccarini a Boothová, 2008)*

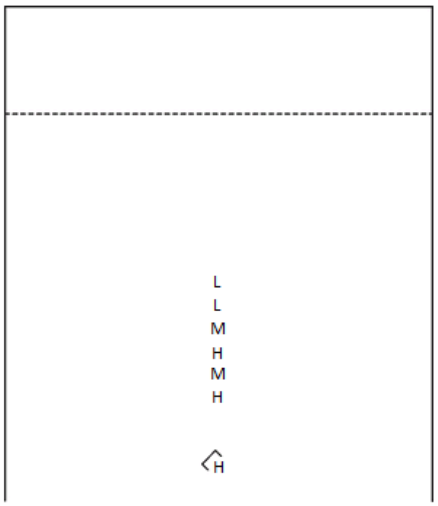
V hre ultimate frisbee členia Kalb a Kennedy (1982) a Baccarini a Boothová (2008) tri základné hráčske funkcie pre útok (obr. 16):

a) *Handler* – je funkcia podobná rozohrávačovi z basketbalu. Je tvorcom hry a jeho úlohou je prihrávať disk cutterom. Handler sa v porovnaní s inou hráčskou funkciou spravidla častejšie dostáva k disku, dokáže s ním lepšie pracovať, má presnejšie prihrávky a dokáže efektívne prekonávať svojho markera. Zvyčajne ide o najskúsenejších hráčov tímu s najlepšie zvládnutou technikou hádzania a cuttovania. Handler by mal mať správne rozhodnutia a pohotové reakcie, mal by byť schopný vnímať rozostavenie a pohyb hráčov po ihrisku.

b) *Middle* – sú tradične hráči, ktorí na seba navzájom nadväzujú s nábehmi. Majú dobré zručnosti s diskom a dokážu efektívne využívať techniku cuttovania. Dokážu pracovať medzi sebou nezávisle od handlera, alebo s jeho pomocou. Na ihrisku sú väčšinou dvaja. Ich úlohou je uvoľniť sa tak, aby bezpečne mohli prijať prihrávku od

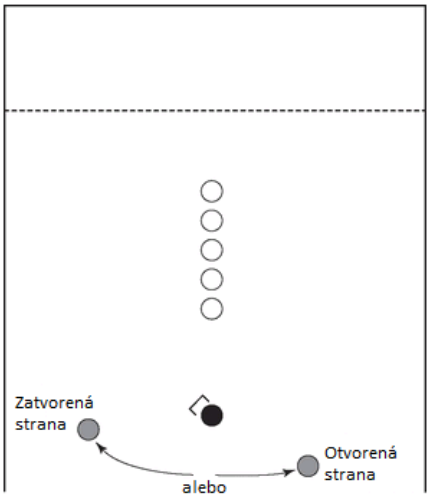
spoluhráča a získať tým výhodu pre svoj tím. Na ihrisku sú dvaja až štyria. Ich úlohou je uvoľniť sa tak, aby bezpečne mohli prijať prihrávku od spoluhráča. Získavajú tak výhodu pre svoj tím.

c) *Long* – sú zväčša najvyšší a najrýchlejší hráči tímu. Môžu byť umiestňovaní kdekoľvek v stacku a ich úlohou je chytiť dlhú prihrávku od handlera alebo middlov v koncovej zóne súpera alebo čo najbližšie pri nej. Ich najsilnejšou stránkou je efektívne sa uvoľniť obrancovi pri nábehu do koncovej zóny súpera. Často musia prešprintovať aj viac ako polovicu dĺžky ihriska. Svoju výšku využívajú na vyhrávanie vzdušných súbojov.



Obr. 16 *Príklad útočného postavenia hráčov vo vertikálnom stacku*
(Baccarini a Boothová, 2008)
Legenda: H - handler; M – middle; L – long

Vertikálny stack sa často stavia s dvoma handlermi oddelenými od zvyšných piatich cutterov. Druhý (pomocný) handler sa môže postaviť do zatvorenej, alebo otvorenej strany ihriska, vždy podľa vopred dohodnutej stratégie útoku (obr. 17).



Obr. 17 *Možnosti postavenia druhého handlera pri vertikálnom stacku (Baccarini a Boothová, 2008) – upravený*

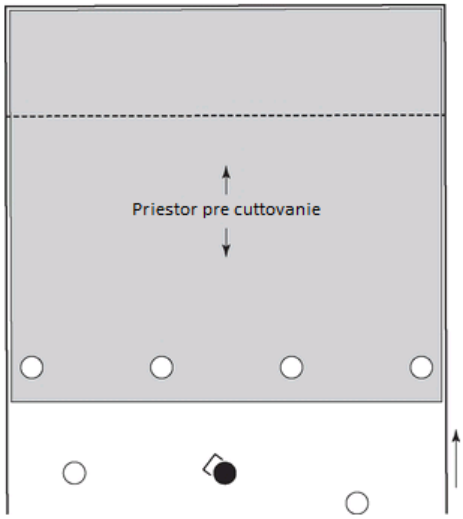
V hre sa zvyčajne umiestňujú dvaja až traja handleri, dvaja až štyria hráči na pozícii middle a jeden až dvaja hráči na pozícii long. Ich umiestňovanie v stacku sa strategicky mení pre sťaženie obrany súperovho tímu. Hráči na handlerskej pozícii sú zvyčajne všetci postavení horizontálne voči zástupu hráčov v závislosti od stratégie tímu. Prevažná väčšina nábehov vo vertikálnom stacku smeruje k disku, t.j. smerom od koncovej zóny súpera k disku. Dôležité sú aj nábehy od disku smerom do koncovej zóny súpera a k postranným čiaram ihriska. Tieto spôsoby nábehov umožnia hráčom využiť celú plochu ihriska. Ak by útočníci nabiehali iba smerom k hádzačovi, prispôsobila by sa tomu obrana. Sústredila by sa na tento typ nábehu a pokúsila by sa ho čo najviac sťažiť. Dodržiavaním stratégie s jedným nabiehajúcim hráčom sa predíde preplneniu priestoru okolo hádzača. Nábehy hráčov vo vertikálnom stacku môžu mať rôznu dráhu a postup útoku. Ten nie je vždy priamočiary (Filandr a Veselý, 2007).

3.2.3.2 Horizontálny stack

Ultimate frisbee tímy začali už dávnejšie experimentovať so systémami podobnými horizontálnemu stacku, no väčšina hráčov stále hrala vo vertikálnom stacku. Neskôr hráči prišli s nápadom postaviť cutterov do línie kolmo na postranné čiary ihriska. Myšlienkou bolo vymyslieť nové možnosti útoku (Baccarini a Boothová, 2008).

Horiznotálny stack sa využíva najčastejšie proti zónovej obrane ak je dážď, alebo tím útočí proti odporu vetra. Útok proti zónovej obrane sa vyznačuje trpezlivosťou, kratšími prihrávkami a čakaním na chybu obrancov. Základné rozostavenie útočníkov v horizontálnom

stacku tvoria vo všeobecnosti dve línie hráčov vzdialené približne 10-15 metrov od seba ako na obrázku 18 (Whitman, 2015).



Obr. 18 *Postavenie útočiacich hráčov v horizontálnom stacku (Baccarini a Boothová, 2008) – upravený*

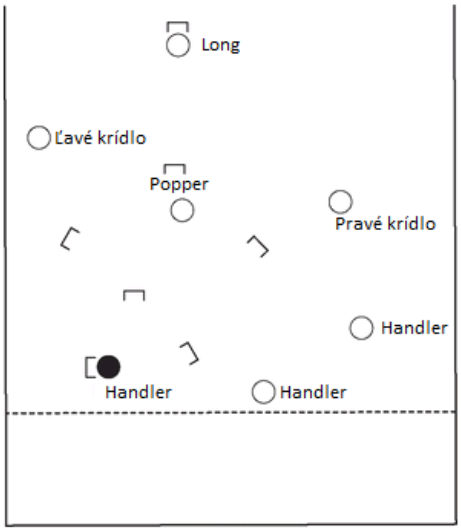
Hráči útoku v horizontálnom stacku preberajú špecifické funkcie (obr. 19):

a) *Handler* – má rovnakú úlohu ako vo vertikálnom stacku. Na handlera sa v horizontálnom stacku kladú vyššie nároky na vytrvalosť a psychiku z dôvodu postupného útoku. V horizontálnom stacku si handleri prihrávajú disk z jednej strany ihriska na druhú, táto prihrávka sa nazýva *„swing“*. Prostredný handler je najčastejšie v kontakte s diskom, preto by to mal byť najskúsenejší hádzač tímu. Postupovanie vpred iniciujú handleri pri postranných čiarach ihriska po swingu od prostredného handlera.

b) *Krídlo* – v horizontálnom stacku rozlišujeme pravé a ľavé krídlo. Ich úlohou je nábehmi vytvárať možnosť prihrávky pre postranného handlera na krátku vzdialenosť.

c) *Popper* – podľa Baccariniho a Boothovej (2008) je úlohou funkcie popper byť hlavným cieľom pre handlerov. Tí by mali využiť každú naskytnutú možnosť pre prihrávku na tohto hráča. Ak sa popper dostane k disku, útočiacemu tímu sa pre hru otvára takmer celá plocha ihriska a je to najlepšia príležitosť pre skórovanie. Popper by mal po získaní disku okamžite prihrávať disk ďalšiemu hráčovi, obvykle hráčovi na pozícii long.

d) *Long* – v horizontálnom stacku je na pozícii long rovnaký hráč ako vo vertikálnom stacku. Jeho primárnou úlohou je skórovať v súperovej koncovej zóne. Limitujúce sú rýchlostné a silové schopnosti.



Obr. 19 *Funkcie útočiacich hráčov v horizontálnom stacku*
(Baccarini a Boothová, 2008)

3.2.4 Obranné systémy

Obranné systémy v ultimate frisbee často určujú aj útočný systém, ktorý útočníci musia zvoliť, aby mohli efektívne prekonať brániacich hráčov. Využívajú sa najčastejšie dva obranné systémy:

- *osobná obrana*
- *zónová obrana*

Osobná obrana sa zameriava na čo najväčšie limitovanie možností nábehov útočiacich hráčov, zatiaľ čo zónová obrana sa zameriava na využitie ich možných chýb. Tieto systémy sú špecifické a výrazne sa od seba odlišujú. V zápase sa môžu plynule striedať podľa pozície disku voči koncovej zóne a v iných obranných systémoch sa môžu vzájomne kombinovať.

„Úspešná obrana nie je iba získávanie disku na svoju stranu. Útok je neoddeliteľnou súčasťou úspešnej obrany“ (Filandr a Veselý, 2007a, str. 41).

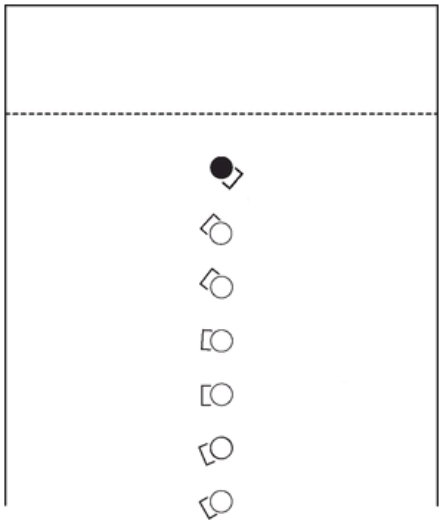
Obrana v ultimate frisbee je výrazne závislá na konkrétnej situácii, a preto je jedinou obrannou kombináciou využívanou v hre výmena útočiacich hráčov medzi dvoma obrancami. Táto výmena sa nazýva „*switch*“.

3.2.4.1 Osobná obrana

Obranný systém osobná obrana sa využíva najčastejšie pri bránení hráčov vo vertikálnom stacku pri dobrých poveternostných podmienkach.

Osobná obrana je jednoduchší typ obrany, ktorý vychádza z iných športov. V ultimate frisbee to funguje podľa systému, kde sa hráči oboch tímov zoradia jeden vedľa druhého na vlastnej zónovej čiare pred začatím pullu. Hráči brániaceho tímu sa postavia do poradia vedľa seba tak, aby každý hráč bránil hráča súperovho tímu stojaceho na rovnakej pozícii oproti. Ak sa tímy vzájomne nepoznajú, jedinou možnosťou obrancu vybrať si vhodného hráča na bránenie, je porovnanie jeho fyzických znakov so svojimi (Baccarini a Boothová 2008).

Pri osobnej obrane stoja hráči obrany v poli vždy v blízkosti svojho zvoleného útočníka. Počas celého času trvania obrany sa pohybujú v blízkosti tohto hráča (obr. 20).



Obr. 20 *Príklad postavenia brániacich hráčov pri osobnej obrane vo vertikálnom stacku (Baccarini a Boothová, 2008)*

Spôsoby bránenia pri osobnej obrane sú rôzne. Obrancovia môžu brániť útočníkom primárne v pohybe smerom k disku, od disku alebo kombinovane. Rovnako môžu využívať spôsob výmeny útočiacich hráčov medzi obrancami, teda *„switch“*.

Bránenie útočníkovi primárne v získaní výhody pri prihrávke na krátku vzdialenosť nazývame aj ako *„fronting“*. Obranca ustanovuje pozíciu medzi cutterom a hádzačom, čím získava výhodu pri nábehoch útočníka smerom k disku. Rizikom tejto pozície je strata náskoku pri nábehu útočníka smerom od disku ku koncovej zóne. U menej skúsených útočníkov, alebo v zlých poveternostných podmienkach (ak sa nehrá zónová obrana) je výhodnejšie brániť spôsobom frontingu (Baccarini a Boothová, 2008).

Hore uvedený autor popisuje spôsob *„backing“* ako spôsob osobnej obrany, kedy brániaci hráč stojí za útočiacim hráčom a bráni mu v nábehoch v smere od disku do koncovej

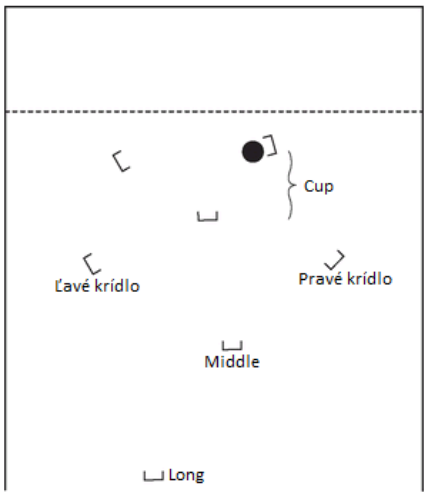
zóny. Backing sa využíva najčastejšie ako prevencia voči jednoduchému skórovaniu dlhou prihrávkou priamo do koncovej zóny.

3.2.4.2 Zónová obrana

Základný princíp zónovej obrany spočíva nielen v dôslednosti, kompaktnosti, bezpečnosti a ekonomike bránenia, ale aj v dynamike a zosilnení priestorového tlaku na súpera s dokonalým istením jeho útočných aktivít. Iba dynamická tímová aktivita vytvára ideálne podmienky pre vyvrcholenie obrany (Buzek a Procházka, 2003).

Definíciu zónovej obrany vo futbale podľa Chromého (2001) môžeme uplatniť aj na ultimate frisbee. Autor po prispôsobení ultimate frisbee terminológie uvádza, že zónová obrana je taktika, ktorá vychádza z defenzívy a usiluje o opätovné získanie disku. Hráča súpera, ktorý má disk v držaní, sa hráči obrany aktívnou hrou snažia dostať pod tlak takým spôsobom, že má pocit, akoby hral naraz proti všetkým 7 protihráčom.

Zónová obrana je systém obrany, v ktorom obrancovia pokrývajú určitý priestor a súpera, ktorý sa v tomto priestore pohybuje. Na rozdiel od osobnej obrany nestojí obranca v priestore len s jedným hráčom. Pravidelne odhaduje, ktorý útočník bude vstupovať a vystupovať z jeho priestoru. Zároveň odhaduje čas, kedy disk poletí cez jeho priestor. Tento priestor sa neustále mení v závislosti od pozície disku, skúsenosti hádzača a priestoru, kam sa útočiaci tím chce dostať. Tímy používajú zónovú obranu zväčša vtedy, keď súper útočí proti odporu vetra, alebo keď súper nemá zručných hádzačov (Baccarini a Boothová, 2008). Funkcie hráčov obrany v zónovej obrane sa môžu mierne líšiť vždy podľa použitého druhu zónovej obrany. Pri základnom rozostavení rozlišujeme tieto funkcie (Obr. 21):



Obr. 21 *Funkcie hráčov pri zónovej obrane*
(Baccarini a Boothová, 2008) - upravený

a) *Prvý „Cup“* – tvoria traja rýchli hráči zvyčajne s dobre rozvinutou vytrvalostnou schopnosťou. Hráči tvoriaci prvý cup odbehnú pri zónovej obrane niekoľkonásobne väčšiu vzdialenosť ako ich spoluhráči. Ich úlohou je brániť vždy hráča, ktorý práve drží disk vo vopred určenej formácii. Po prihrávke sa posúvajú s diskom k hráčovi, ktorý chytil disk. Držia sa vždy pri sebe tak, aby svojím postavením nedovolili prihrať disk hádzačovi za svoj chrbát. Mali by pokryť čo najviac miesta a výrazne tak zväčšiť zatvorenú stranu ihriska. Jeden hráč stoji na markingu a počíta stall count. Ostatní hráči prvého cupu stoja vedľa seba pred hádzačom vo vzdialenosti minimálne 3 metre od hádzača, aby nedošlo k porušeniu pravidla 18.1.1.5 o dvojitom bránení. Všetci traja hráči prvého cupu bránia v markingovom postavení.

b) *Druhý „Cup“* – tvoria dvaja hráči na krídlach a jeden stredový hráč, ktorý sa v ultimate frisbee nazýva „middle“. V podstate držia po celý čas trvania obrany rovnakú formáciu rovnako ako prvý cup a vždy sa posúvajú s diskom:

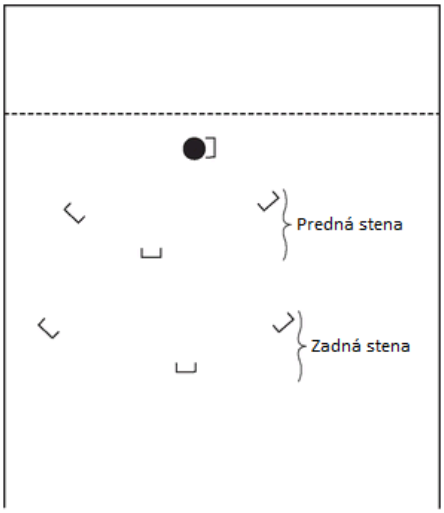
- *Krídlo* – najvyššou prioritou hráča na krídle je zabrániť prihrávke po postrannej čiare ihriska. Mal by stáť chrbtom k jemu najbližšej postrannej čiare, aby vždy videli prichádzajúceho cuttera a zároveň sledovali pohyb disku. V princípe sa brániaci hráč na krídle aktivizuje vtedy, keď handleri v horizontálnom stacku posúvajú disk z jednej postrannej čiary cez stred na opačnú postrannú čiaru. Vždy by mali ostať vo svojom priestore a nemali by sa nechať vylákať útočiacim hráčom (Baccarini a Boothová, 2008);
- *Middle* – je stredom druhého cupu. Jeho úlohou je zabrániť všetkým prihrávkam na stred ihriska. Je takzvaným tvorcom obrany a musí komunikovať s prvým cupom o prípadných útočných nábehoch, ktorým dokážu zabrániť. Ak sa disku, ktorý prešiel cez prvý cup do stredu ihriska chytí útočník, middle nepristupuje k markingu. Musí sa dostať okamžite do svojho priestoru v závislosti od pozície disku, dovoliť prvému cupu pristúpiť k hráčovi s diskom a počúvať inštrukcie od hráča na pozícii long. Niekedy sa funkcia middle uvádza aj ako funkcia short-deep (Baccarini a Boothová, 2008).

c) *Long* – je posledným hráčom obrannej línie v systéme zónovej obrany. Zvyčajne je aj posledným hráčom, ktorý má možnosť blokovať disk letiaci do koncovej zóny a zabrániť tak skórovaniu. Z tohto dôvodu obvykle nedovoľuje žiadnemu útočníkovi stáť za svojím chrbtom, alebo si ho nepúšťa na veľkú

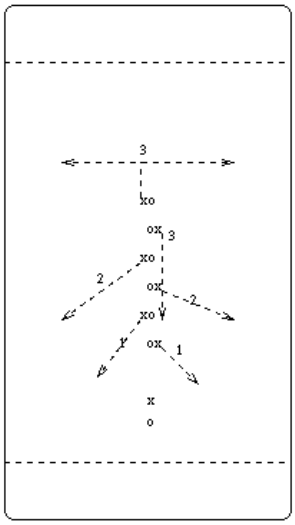
vzdialenosť, aby v prípade dlhej prihrávky stihol zareagovať. Zvyčajne je to najvyšší a najskúsenejší hráč. Pozícia long v systéme zónovej obrany si kladie vysoké nároky na čítanie disku, odhadnutie správnej pozície a výšku výskoku.

3.2.4.3 Iné druhy obrany

Osobná a zónová obrana sú ako základné systémy obrany dostačujúce. Všetci hráči ich poznajú a vedia, aký systém útoku zvoliť, aby ich prekonali. V ultimate frisbee je práve systém obrany ten, ktorý určuje systém útoku, a nie opačne. Preto si hráči vymysleli iné druhy obrany, alebo obranné systémy, aby súpera prekvapili. Zväčša ide o kombináciu zónovej a osobnej obrany, z čoho vznikajú rôzne obranné formácie. Najlepším príkladom kombinácie zónovej a osobnej obrany je obranný systém *„The Clam“* alebo inak mušľa (obr. 22a,b).



Obr. 22a *„The Clam“ pre horizontálny stack (Baccarini a Boothová, 2008)*

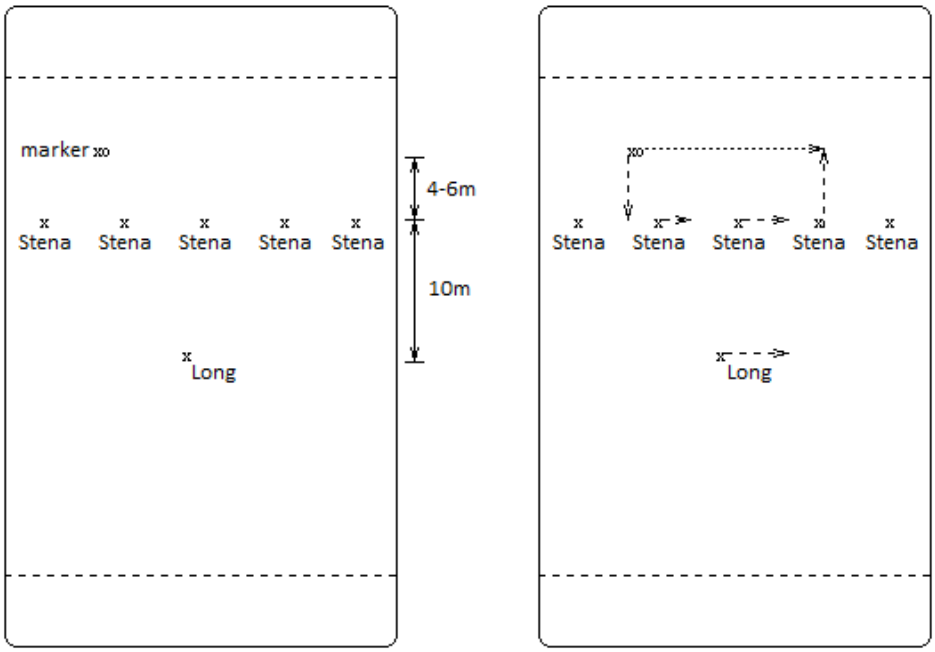


Obr. 22b *„The Clam“ pre vertikálny stack (Spiros, 1996)*

Clam pri horizontálnom stacku využíva moment prekvapenia vtedy, keď sa handlerom podarilo prihrať disk cez prvý cup na stred ihriska. Hráči obrany sa potom postavia do svojho klasického postavenia systému zónovej obrany s malými rozdielmi, ktoré si hráči útoku neuvedomia okamžite. Rozdiel je ten, že hráči hrajú systémom osobnej obrany vždy s útočníkom, ktorý je pri nich najbližšie. V prípade, že útočník od nich odbieha, držia si svoju pozíciu a preberá ho iný spoluhráč (Baccarini a Boothová, 2008). Iný spôsob systému The Clam uvádza Spiros (1996) pre obranu útočníkov zoradených vo vertikálnom stacku. Každý obranca si vyberie jedného útočníka v poli a stojí pri ňom rovnako ako pri osobnej obrane. Na prvý pohľad to vyzerá ako klasická osobná obrana. Rozdiel je v tom, že obrancovia útočníkov bez disku nestoja všetci v otvorenej strane, ale striedavo, jeden v otvorenej, ďalší

v zatvorenej. Marker markuje straight (viď kapitola 3.2). Priestor, ktorý bráni obranca, závisí od pozície obrancu v stacku. Akonáhle sa disk dostane do hry, pripravia sa prví dvaja obrancovia zo stacku na pokrytie priestoru po backhandovej a forehandovej strane súčasne. Hneď ako sa pohne niektorý útočník zo stacku, títo dvaja obrancovia bránia líniu medzi hádzačom a cutterom. V momente keď útočná formácia zistí, že nejde o bežný obranný systém, postavia sa ďalší dvaja brániaci hráči zo stacku na každej strane za svojho spoluhráča. Vzdialenosť medzi nimi je zvyčajne 10 metrov. Poslední dvaja obrancovia v stacku sa dohodnú na tom, kto preberie funkciu long a kto middle. Zo straight markovania vyplýva, že bude náročné hodiť dlhú prihrávku ku koncovej zóne.

Ďalším druhom obrany môže byť *„The Wall“* alebo inak stena (obr. 23). Hráva sa len pre zábavu a vo *veľmi* ťažkých poveternostných podmienkach. Jeden hráč markuje a jeden hráč hrá vzadu na pozícii long. Ostatní spoluhráči sformujú líniu krížom cez ihrisko od jednej postrannej čiary k druhej. Keď sa disk presunie na hráča na opačnej strane ihriska, pristúpi na marking najbližší obranca zo steny. Predchádzajúci marker sa zaradí medzi ostatných. Ostatní sa posúvajú tak, aby boli rovnomerne po celej šírke ihriska. Markuje sa vždy force middle.



Obr. 23 *„The Wall“*

(Spiros, 1996)

3.2.5 Komunikácia hráčov

Ultimate frisbee nepatrí medzi tiché športy. Zatiaľ čo útok trpezlivo vyvíja nadväznosť svojej hry najmä očným kontaktom, obrana musí komunikovať medzi sebou slovne, aby dosiahla turnover a získala kontrolu nad diskom. Efektívna obrana si vyžaduje kooperáciu každého člena tímu. Hlavným zámerom komunikácie je poskytnúť dodatočné informácie hráčom v poli o dianí na ihrisku. Výrazne to zjednodušuje úlohu obrany v hre. Hráči na postrannej čiare ihriska (ďalej len „sideline“) sú základom pre správne fungovanie tímovej obrany. Najskúsenejšie tímy majú hráčov na oboch stranách ihriska, ktorí pravidelne hlásia do poľa špecifické inštrukcie (Baccarini a Boothová, 2008).

Medzi hráčmi brániaceho tímu sa vymieňajú informácie informatívneho a inštruktívneho charakteru. Tieto informácie (hlásenia) sú zväčša jednoslovné alebo dvojslovné pomenovania a závisia od funkcie hráča:

1. Informatívne hlásenia markera alebo hráčov brániaceho tímu stojacich na sideline informujú ostatných hráčov obrany v poli o stave hádzača a disku:
    a) *„Stall count“* – informuje o aktuálnom stave počítania času na odhodenie disku hádzačom;
    b) *„Up“* – informuje o tom, že hádzač odhodil disk;
    c) *„Long“ / „huck“* – informuje o tom, že hádzač odhodil dlhú prihrávku smerujúcu ku koncovej zóne brániaceho tímu;
    d) *„Break“* – informuje o tom, že hádzač prekonal markera a prihral disk do zatvorenej strany ihriska.
2. Informatívne hlásenia obrancov útočníkov bez disku, alebo hráčov brániaceho tímu stojacich na sideline, informujú ostatných hráčov obrany v poli o stave nabiehajúcich útočníkov alebo o zmene taktiky:
    a) *„Force“* – informuje o určení otvorenej a zatvorenej strany ihriska;
    b) *„Switch“* – pri osobnej obrane informuje o zámernej zámene dvoch konkrétnych útočiacich hráčov medzi obrancami, u ktorých ku hláseniu došlo;
    c) *„Popper“* – pri zónovej obrane informuje hráčov prvého cupu o tom, že popper vbieha do prvého cupu pomôcť hádzačovi.
3. Inštruktívne hlásenia obrancov útočníkov bez disku, alebo hráčov brániaceho tímu stojacich na sideline, informujú markera o pohybe útočiacich hráčov v poli a zadávajú mu tým konkrétnu úlohu:
    a) *„No line“* – dáva inštrukciu markerovi, aby svojou pozíciou zabránil prihrávke po najbližšej postrannej čiare ihriska, ak je tam nebezpečný nábeh od útočníka;

b) *„No break“* – dáva inštrukciu markerovi, aby svojou pozíciou zabránil prihrávke do zatvorenej strany ihriska, ak je tam nebezpečný nábeh od útočníka;
c) *„No huck“* – dáva inštrukciu markerovi, aby svojou pozíciou zabránil dlhej prihrávke smerujúcej do koncovej zóny brániaceho tímu, ak je tam nebezpečný nábeh od útočníka;
d) *„Trap“* – dáva inštrukciu markerovi, aby svojou pozíciou umožnil hádzačovi hádzať výhradne smerom k najbližšej postrannej čiare ihriska a znemožnil prihrávku do stredu ihriska.

Hráči útoku si medzi sebou nevymieňajú informácie tak často ako hráči obrany. Vyplýva to zo skutočnosti, že hráči útoku aktívne sledujú dianie na ihrisku. Môžu tak nasledovať vopred dohodnutú hernú kombináciu a nemusia sa slovne informovať o dianí na ihrisku. Útočiaci tím nechce vzájomnou zvukovou komunikáciou upozorniť na svoju stratégiu brániaci tím, a preto je slovná komunikácia v ultimate frisbee zo strany útoku minimálna. Ak dôjde k slovnej komunikácii medzi hráčmi útočiaceho tímu, prebieha zväčša medzi handlerom a iným hráčom útoku. Používajú sa informatívne hlásenia útočiacich hráčov:

a) *„Poach“* – proti osobnej obrane upozorňuje hráča s diskom na to, že na ihrisku je obranca v odstupe od svojho bráneného útočníka a zámerne stojí vo voľnom priestore v otvorenej strane ihriska;
b) *Upozornenie na voľného hráča hráčovi s diskom* – ak hráč s diskom nevidí možnosť prihrávky, hráč zo sideline alebo najbližší útočník môže informovať hráča s diskom o nabiehajúcom hráčovi, ktorý sa uvoľnil svojmu obrancovi. Najbližší útočník môže zvolaním na hádzača upozorniť aj na vlastné uvoľnenie sa, no zároveň tým upozorňuje na dianie aj brániacich hráčov.

4 NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE HERNÝCH ČINNOSTÍ V ULTIMATE FRISBEE

4.1 Throwing (hádzanie)

S hádzaním a prihrávaním disku je úzko spojená zručnosť pivotovania, klamlivých náznakov hodov a rýchleho prechytenia spôsobu držania disku. *Pivotovanie a klamlivé náznaky hodov* sú neodmysliteľnou súčasťou výkonu hádzača a bez ich realizácie sú jeho možnosti výrazne obmedzené.

Podobne ako v basketbale hráč, ktorý je v držaní predmetu pre hru (v našom prípade disku), musí neustále jednou nohou držať kontakt s povrchom na stále rovnakom mieste až po odhodenie disku. V ultimate frisbee pivotova noha je vždy nedominantná noha (pre pravákov ľavá a opačne). Je to pohyb hráča okolo oporného bodu, ktorý tvorí špička nohy opačnej k hádzajúcej ruke. Na pivotovej nohe je povolené otáčať sa, ale zodvihnutím alebo pohnutím tejto nohy dochádza ku porušeniu pravidiel. Druhou nohou hráč môže pohybovať a klásť ju na akékoľvek miesto, ak sa už v jeho tesnej blízkosti nenachádza iný brániaci hráč (Filandr, 2002, Filandr a Veselý, 2007; Baccarini a Boothová, 2008).

Vo všeobecnosti sa pivotovaním v ultimate frisbee nazýva každé vykročenie realizované v určitom druhu hodu. Pri backhande je to výkrok na nedominantnú stranu z hľadiska laterality, pri forehande je to naopak (viď kapitola 4.1). S pivotovaním sú úzko spojené zručnosti rýchlej výmeny držania disku podľa druhu hodu a klamlivé náznaky hodov.

Podľa McLeoda (2010) je pivotovanie nenahraditeľnou zručnosťou, ktorá hádzačovi umožní vytvoriť viac miesta pre prihrávanie. Pivotovanie by mal byť plynulý a riadený pohyb, v opačnom prípade môže nekontrolované bezúčelné pivotovanie zo strany na stranu dostať hádzača mimo vhodnú pozíciu v rozhodujúcom okamihu.

Naznačovanie hodov, ktoré hádzač neplánuje realizovať, je v ultimate frisbee jednou z najdôležitejších zručností, rozhodujúcich o úspešnosti prihrávky. Baccarini a Boothová (2008) vysvetľujú tieto klamlivé náznaky hodov na situácii, kde sa hádzač rozhodol prihrať hráčovi v poli. Nabiehajúcemu hráčovi sa podarilo uvoľniť sa svojmu obrancovi do priestoru, kam hádzač môže hádzať backhand. V rovnakej chvíli je obranca hádzača veľmi aktívny na backhandovej strane a hádzač je nútený pre kompletizáciu prihrávky tohto obrancu vylákať z priestoru, do ktorého chce hádzať. Hádzač preruší očný kontakt s nabiehajúcim spoluhráčom v poli a realizuje pohyb odhodenia forehandu na opačnej strane bez toho, aby

disk pustil z ruky. Tento náznak musí byť uveriteľný, aby to pre brániaceho hráča znamenalo hrozbu a on sa pohybom premiestnil tak, aby tejto hrozbe zabránil. V tom momente sa otvára hádzačovi backhandová strana, na ktorú sa presunie využitím pivotovania a rýchleho prechytenia disku z forehandu na backhand.

Cieľom klamlivého naznačovania hodov, rovnako ako niektorých iných zručností v ultimate frisbee, je zavádzanie súpera (McLeod, 2011a). Hádzač musí ovplyvniť myslenie obrancu tak, aby si obranca myslel, že hráč s diskom realizuje konkrétnu činnosť, pričom hádzač má úplne iný zámer. Pohyby musia byť naplánované a vykonané spôsobom, ktorý prinúti obrancu reagovať. Ak obranca nereaguje na tieto náznaky, neumožní hádzačovi úspešne prihrať prihrávku jeho voľby.

4.1.1 Backhand

Držanie disku:

a) Disk je uchopený v dominantnej ruke medzi palcom a ukazovákom tak, aby medzi diskom a dlaňou nebola medzera (obr. 24a).
b) Palec je položený na vodiacich kruhoch na vrchnej strane disku a ukazovák položený na vonkajšej hrane disku tak, aby posledný článok ukazováka bol pod vonkajšou hranou disku (obr. 24b).

Obr. 24a *Držanie z vrchnej strany disku*

Obr. 24b *Držanie zo spodnej strany disku*

Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Postoj začíname pivotom v širšom stoji rozkročnom, v bočnom postavení, s mierne pokrčenými kolenami. Pivotova noha je ľavá, špička chodidla ľavej nohy je vždy v kontakte s povrchom ihriska, druhá (pravá) noha je výkročná. Výkročnou nohou sa vykračuje vľavo tak, aby pomyselná čiara medzi oboma chodidlami a pomyselná čiara medzi pivotovou nohou a cieľom tvorili pravý uhol (obr. 25).

b) Hráč drží disk pred sebou v predpažení poniže mierne pokrčmo tak, aby disk po celý čas trvania pohybu bol rovnobežne s povrchom ihriska. Hráč zapaží s miernou rotáciou trupu vľavo, pričom jednou rukou (ľavou) púšťa disk (obr. 26).

c) Hráč vykonáva pohyb jednoručne pravým lakťom vpred v smere hodu. Nasleduje pohyb predlaktia až do predpaženia poniže mierne pokrčmo. Ukončuje ho švihový pohyb zápästia, hráč vypúšťa disk z ruky. Ak hráč vypustí disk z ruky skôr, ako sa predlaktie dostane do predpaženia poniže, disk má tendenciu letieť vľavo. Ak disk vypustí z ruky po tom, ako sa predlaktie dostane do konečnej polohy, disk má tendenciu letieť vpravo (obr. 27a,b).

Obr. 25 *Backhandový výkrok*

Obr. 26 *Backhandový náprah*

Obr. 27a *Odhodenie disku*

Obr. 27b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody backhandového hodu:

Backhand patrí medzi menej presné hody, jeho vykonanie trvá najdlhšie zo všetkých hodov a technicky správne vykonanie hodu je zo všetkých hodov najzložitejšie. Výhodou je vzdialenosť, ktorá je vďaka možnosti vyvinúť najväčšiu možnú silu najdlhšia zo všetkých hodov.

4.1.2 Forehand

Držanie disku:

a) Mierne pokrčený ukazovák spojený s prostredníkom tlačia do vnútornej hrany disku (obr. 28a).

b) Palec tlačí do vrúbkovanej obruče disku a prstenník s malíčkom tlačia do bočnej hrany (obr. 28b).

Obr. 28a *Držanie zo spodnej strany disku*

Obr. 28b *Držanie z vrchnej strany disku*

Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Postoj začíname pivotom v širšom stoji rozkročnom, v čelnom postavení, s mierne pokrčenými kolenami. Pivotova noha je ľavá, špička chodidla ľavej nohy je vždy v kontakte s povrchom ihriska, druhá (pravá) noha je výkročná. Výkročnou nohou sa vykračuje vpravo tak, aby pomyselná čiara medzi oboma chodidlami a pomyselná čiara medzi pivotovou nohou a cieľom tvorili pravý uhol. Hráč drží disk v upažení pokrčmo (obr. 29).

b) Náprah začína s miernou rotáciou trupu vpravo, zapažením povyše a pokrčením zápästia (dnu) vpred (obr. 30).

c) Odhodenie disku iniciuje pohyb lakťa vpred so súčasným pokrčením zápästia vzad. Švihovým pohybom zápästia vpred pri držaní disku rovnobežne s povrchom ihriska hráč odhadzuje disk (obr. 31a,b).

Obr. 29 *Forehandový výkrok*

Obr. 30 *Forehandový náprah*

Obr. 31a *Odhodenie disku*

Obr. 31b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody forehandového hodu:

Forehand je presnejší a rýchlejší ako backhand. Výhodou je samotné držanie disku, vďaka ktorému je možné pri správnom vykonaní hodu disk odhodiť v milisekundách. Nevýhodou je vplyv vetra na dráhu letu disku, ktorý je práve pri forehande najväčší a výrazne ovplyvňuje dráhu letu a komplikuje vykonanie hodu.

4.1.3 Overhead

Držanie disku je rovnaké ako pri hádzani forehandu (viď kapitola 4.1.2). Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Postoj začíname pivotom v širšom stoji rozkročnom, v čelnom postavení, s mierne pokrčenými kolenami. Pivotova noha je ľavá, špička chodidla ľavej nohy je vždy v kontakte s povrchom ihriska, druhá (pravá) noha je výkročná. Výkročnou nohou sa vykračuje vpravo tak, aby pomyselná čiara medzi oboma chodidlami a pomyselná čiara medzi pivotovou nohou a cieľom tvorili pravý uhol. Hráč drží disk vo vzpažení pokrčmo (obr. 32).

b) Náprah začína s miernou rotáciou trupu vpravo, vzpažením pokrčmo vzad a pokrčením zápästia (dnu) vpred. (obr. 33).

c) Hráč prechádza do vzpaženia skrčmo so súčasným pokrčením zápästia vzad. Odhodenie disku iniciuje pohyb lakťa vpred so súčasným pokrčením zápästia vzad. Švihovým pohybom zápästia vpred pri držaní disku priamo nad hlavou hráč odhadzuje disk (obr. 34a,b).

Obr. 32 *Overheadový výkrok*

Obr. 33 *Overheadový náprah*

Obr. 34a *Odhodenie disku*

Obr. 34b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody overheadového hodu:

Overhead je náročný na vykonanie najmä pre začiatočníkov, no je zo všetkých hodov najpresnejší. Je vhodný na stredne dlhé vzdialenosti. Ak je jeho vykonanie správne, často sa využíva na prekonanie obrany v akciách na dlhé vzdialenosti. Je ťažko dosiahnuteľný brániacimi hráčmi.

4.1.4 Scoober

Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Postoj začíname pivotom v širšom stoji rozkročnom, v bočnom postavení, s mierne pokrčenými kolenami. Pivotova noha je ľavá, špička chodidla ľavej nohy je vždy v kontakte s povrchom ihriska, druhá (pravá) noha je výkročná. Výkročnou nohou sa vykračuje vľavo tak, aby pomyselná čiara medzi oboma chodidlami a pomyselná čiara medzi pivotovou nohou a cieľom tvorili pravý uhol. Hráč drží disk v predpažení povyše (obr. 35).
b) Náprah začína miernou rotáciou trupu vľavo a predpažením mierne pokrčenej paže skrižmo vľavo (obr. 36).
c) Vykonanie hodu sa realizuje prudkým pohybom paže do vzpaženia miernym oblúkom, ukončeným švihom zápästia a vypustením disku z ruky (obr. 37a,b)

Obr. 35 *Scoobrový výkrok*

Obr. 36 *Scoobrový náprah*

Obr. 37a *Odhodenie disku*

Obr. 37b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody hodu scoober:

Scoober patrí medzi technicky náročnejšie hody, jeho využitie je limitované vzdialenosťou prihrávky a silou vetra. Rovnako ako overhead je ťažko dosiahnuteľný brániacimi hráčmi. Využíva sa najmä v bezvetrí ako jednoduchá prihrávka medzi handlermi proti zónovej obrane, alebo v hale.

4.1.5 Iné druhy hodov

Držanie disku iným spôsobom:

a) *„Chicken Wing“* – palec je položený na spodnej strane disku, prsty sú položené na vrchnej strane disku (obr. 38).

b) *„Thumber“* – palec je položený na vnútornej hrane disku, prsty sa opierajú o vonkajšiu hranu disku (obr. 39).

Obr. 38 *Držanie disku pri hode Chicken Wing*

Obr. 39 *Držanie disku pri hode Thumber*

1. Chicken wing

Chicken wing sa vo väčšine prípadov realizuje vo výskoku, preto sa nehovorí o popise výkroku. Pri technike hodu chicken wing sa hráč sústredí najmä na vrchnú časť tela. Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Hráč drží disk v dominantnej ruke držaním disku určeným pre hod chicken wing podľa obrázku 38. Východisková pozícia je znázornená na obrázku 40.

b) Náprah spočíva v pohybe vystretej paže zapažením spolu s miernou rotáciou trupu vpravo. Ukončený je vytočením zápästia vo vodorovnej rovine vzad (obr. 41).

c) Hod sa realizuje spojením viacerých pohybov. Upažením povyše na úrovni hlavy, pohyb paže vpred do upaženia povyše so súčasným švihom zápästia (dnu) vpred. Disk musí byť rovnobežne s povrchom ihriska (obr. 42a,b).

Obr. 40 *Východisková pozícia*

Obr. 41 *Chicken wing náprah*

Obr. 42a *Odhodenie disku*

Obr. 42b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody hodu chicken wing:

Chicken wing sa využíva veľmi zriedka z dôvodu nepresnosti a zlej kontroly disku. V bežnej hre je takmer nepoužiteľný a je možné nahradiť ho akýmkoľvek iným druhom hodu. Využíva sa výhradne v prípade spätnej prihrávky disku, ktorý sa už nachádza mimo ihriska v aute a nie je možné použiť iný druh hodu.

2. Thumber

Popis pohybu pre vyhranených pravákov z hľadiska laterality (u vyhranených ľavákov je pohyb zrkadlovo opačný):

a) Postoj začíname pivotom v širšom stoji rozkročnom, v čelnom postavení, s mierne pokrčenými kolenami. Pivotova noha je ľavá, špička chodidla ľavej nohy je vždy v kontakte s povrchom ihriska, druhá (pravá) noha je výkročná. Výkročnou nohou sa vykračuje vpravo tak, aby pomyselná čiara medzi oboma chodidlami a pomyselná čiara medzi pivotovou nohou a cieľom tvorili pravý uhol. Hráč drží disk v upažení pokrčmo thumberovým držaním disku (obr. 39) s diskom na úrovni hlavy (obr. 43).

b) Náprah začína s miernou rotáciou trupu vpravo, zapažením povyše a pokrčením zápästia (dnu) vpred (obr. 44).

c) Odhodenie disku iniciuje pohyb upažením povyše pohybom lakťa vpred so súčasným pokrčením zápästia vzad. Švihovým pohybom zápästia vpred pri držaní disku kolmo na povrch ihriska hráč odhadzuje disk (obr. 45a,b).

Obr. 43 V*ýkrok pri hode thumber*

Obr. 44 N*áprah pri hode thumber*

Obr. 45a *Odhodenie disku*

Obr. 45b *Odhodenie disku*

Výhody a nevýhody overheadového hodu:

Thumber sa využíva veľmi zriedka z dôvodu jednoduchého nahradenia iným druhom hodu (napr. outside-in forehand). Presnosť ani vzdialenosť hodu nie je dostačujúca na bežné používanie v hre, preto ho častejšie hráči využívajú v halovom ultimate frisbee, zväčša na exhibičných zápasoch.

4.2 Catching (chytanie)

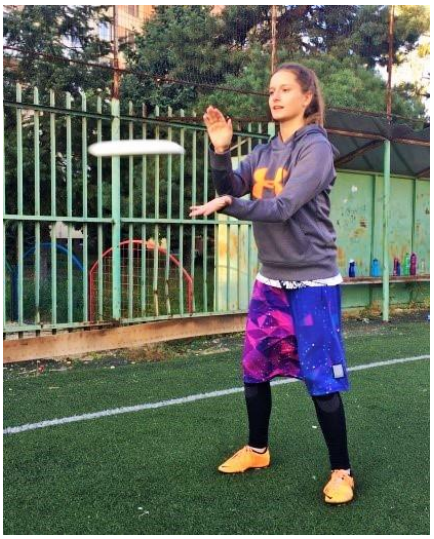
Spôsoby chytania disku sme vymenovali už v kapitole 3.1.2, no každý z týchto spôsobov má svoje špecifiká, ktoré by každý útočník mal ovládať. Rovnako ako hádzanie disku, aj chytanie je zručnosť, ktorú je potrebné rozvíjať, aby bola užitočná. Ultimate frisbee kladie vysoké nároky na hráčov z hľadiska chytania disku. Je dôležité dokázať zastaviť rotujúci disk v maximálnej rýchlosti alebo častokrát vysoko vo vzduchu. Hráč sa môže rozhodnúť a chytať disk oboma rukami, alebo len jednou rukou. Po chytení disku si ho môže ľubovoľne prechytiť. Počas celého času spracovávania disku je na hráčovi stále nasadený obranca, ktorý vytvára na chytajúceho hráča psychický tlak. Preto je dôležité ovládať všetky druhy chytenia disku na vysokej úrovni (Filandr a Veselý, 2007; Argaj, 2013)

Dôvody, prečo má hráč tendenciu zastať pred letiacim diskom, sú rôzne. Najčastejším dôvodom je strach zo zranenia sa - z nárazu do prudko letiaceho objektu - disku. Je dôležité sa na tento náraz psychicky pripraviť a zvyknúť si naň. Rovnako dôležité je trénovanie správneho časovania chytenia disku. Trénovať chytanie prihrávok so zvyšujúcou intenzitou najprv na mieste a následne aj v pohybe. Chybné čítanie disku je často dôvodom zlého postavenia chytajúceho hráča voči disku, najmä voči dlho letiacim oblúkom. Je to len na

skúsenostiach chytajúceho hráča, ako sa zorientuje v poli a ako podľa uhla letiaceho disku určí miesto jeho dopadu. Skúsenejší hráč dokáže už v prvých sekundách určiť priestor v hracom poli, v ktorom bude disk chytať, tesne po tom, čo disk vyletí z ruky hádzača. Miesto dopadu determinujú všetky faktory vetra, sila akou hádzač vyhodil disk, rotácia disku (aj smer rotácie – v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek), druh hodu. Vyššie uvedené faktory je možné tréningom rozoznať takmer okamžite, zatiaľ čo vplyv ostatných hráčov v poli na úspešnosť chytenia disku útočníkom je v niektorých prípadoch takmer nemožné správne odhadnúť či určiť. Obranca môže pozičnou hrou získať výhodu a načasovať si svoj kontakt s diskom v takej výške alebo vzdialenosti, kedy útočiaci hráč nebude mať možnosť dostať sa do kontaktu s diskom.

4.2.1 Clap catch (chytenie disku tlesknutím)

Chytenie disku tlesknutím. Je to najčastejší spôsob chytenia disku do dvoch rúk, kde sa jedna ruka prikladá k letiacemu disku zhora a druhá zdola (Argaj, 2013). V tomto spôsobe chytenia disku je výhoda troch oporných bodov disku (horná paža, dolná paža, trup), preto tento spôsob patrí medzi najefektívnejšie (obr. 46).



Obr. 46 *Clap catch*

4.2.2 Trim catch (chytenie disku za hranu)

Chytenie disku za hranu. Je to spôsob chytenia disku, kde ruky sú na rovnakej úrovni buď otočené dlaňou nahor, ak je disk vo výške pása alebo vyššie. Otočené dlaňou nadol, ak je disk vo výške bedier alebo nižšie. Výhodou je väčší dosah na disk (pri vystretých pažiach) a istejšie chytenie disku letiaceho vo väčších uhloch (75 až 90 stupňov) so zemou (obr. 47a,b).

Obr. 47a *Trim catch hore*

Obr. 47b *Trim catch dole*

4.2.3 Jump catch (chytenie disku vo výskoku)

Chytenie disku vo výskoku. Je spôsob chytenia disku, kedy by si chytač mal vytvoriť správnu pozíciu voči vysoko letiacemu disku, načasovať výskok a výskok realizovať. Disk by sa mal chytať do jednej ruky, čo predĺži dosah chytajúceho hráča na disk vo výške (obr. 48a,b).

Obr. 48a *Jump catch*

Obr. 48b *Jump catch v súboji*

4.2.4 Layout catch (chytenie disku vo fáze letu)

Inak chytenie disku v horizontálnej polohe bez kontaktu s povrchom. Využívajú ho najmä skúsení hráči pri chytaní diskov, ktoré nie je možné chytiť iným spôsobom. Zväčša je to spôsobené zlou pozíciou disku voči chytačovi, keď je disk veľmi nízko, alebo veľmi

ďaleko od chytajúceho hráča. Tento spôsob chytania disku nie je nevyhnutný. Po realizácii pokusu bez ohľadu na úspešnosť dochádza k dopadu ľudského tela na povrch. Pri nesprávnom vykonaní „layoutu“ sa výrazne zvyšuje možnosť zranenia po dopade, preto sa musia dodržať určité pravidlá. Je potrebné zvýšiť rýchlosť a pomocou odrazu skočiť smerom vpred. Očami hráč sleduje disk, horné končatiny smerujú vpred tak, aby paža, ktorou hráč chytá disk, bola mierne vysunutá. Trup a dolné končatiny sú v horizontálnej polohe. Pri dopade je dôležité, aby trup inicioval kontakt s povrchom. Ak by prvé dopadli paže, zvýši sa riziko nielen vypadnutia disku, ale aj zranenia. Rotácia tela sa neodporúča z dôvodu, aby nedošlo k zraneniu pletenca tej hornej končatiny, ktorá je na strane dopadajúcej strany tela (obr. 49).

Obr. 49 *Layout catch*
(Get Horizontal, 2013)

4.3 Cutting (uvoľňovanie sa hráča bez disku)

Ak v ultimate frisbee hráč chce dostať disk, musí nabiehať do voľného priestoru. Bez tejto činnosti je šanca na získanie disku minimálna. Hráči nabiehajú zo stacku vždy šprintom, najčastejšie v smere k disku alebo od disku. Každý nábeh musí byť pre obrancu presvedčivý. Aby bol každý nábeh presvedčivý, je potrebné zvládať perfektne činnosť cutting. Cutting kladie vysoké nároky na jedinca po fyzickej a psychickej stránke. Cutter si musí pri cuttovaní uvedomiť základne body:

a) Cutter by mal poznať svojho hádzača. To znamená, že musí vedieť, čoho je hádzač schopný a necuttovať do pozícií, kde mu to hádzač nedokáže hodiť.

b) Ak tím má dohodnutú útočnú kombináciu, na ktorú je konkrétny hádzač vopred pripravený, cutter by to mal vedieť a cuttovať tam, kde to očakáva hádzač.
c) Cutter by si mal dávať pozor na voľný priestor a dbať na to, aby v tomto voľnom priestore po uvoľnení sa neostával. Je to spoločný priestor pre všetkých cutterov. A ak niektorý z nich disk v tomto priestore nedostane, musí tento priestor uvoľniť pre ostatných spoluhráčov. Toto uvoľnenie priestoru sa v ultimate frisbee nazýva „clear“.
d) Cutter by spravidla nemal cuttovať v tom istom momente, kedy cuttuje jeho spoluhráč.

Cutterova pozícia by mu mala ponúknuť aspoň dve uskutočniteľné možnosti uvoľnenia sa, v opačnom prípade sa obranca dokáže umiestniť tak, aby bol vo výhode pred cutterom na dráhe, kde je zrejmé, že cutter bude cuttovať. Začať na mieste, ktoré cutterovi ponúkne viacero možností na rôznych stranách, umožní cutterovi naznačiť pohyb v jednom smere a cuttovať opačným smerom. Taktiež to znamená, že obranca musí uprednostniť výhradne jednu stranu ihriska, pravdepodobne stranu, do ktorej marker dovoľuje hádzať hádzačovi. Všeobecný princíp cuttingu je vziať, čo obranca ponúka. To znamená cuttovať v smere, ktorý obranca nemá v úmysle dôkladne brániť. Samozrejme, cutter musí byť schopný prekonať svojho obrancu aj v smere, do ktorého mu obranca nedovoľuje uvoľniť sa, ale tieto súboje sú zväčša oveľa tesnejšie. Z toho vyplýva rozhodnutie pre hádzača, kde si musí zvoliť buď technicky ťažkú prihrávku do zatvorenej strany ihriska voľnému cutterovi, alebo technicky ľahšiu prihrávku do otvorenej strany ihriska cutterovi s tesnejšou obranou (McLeod, 2011).

Metódy zvýhodnenia momentu cuttovania pre nabiehajúceho hráča, ktoré mu umožnia uvoľniť sa na väčšiu vzdialenosť voči svojmu obrancovi, sú rôzne. Spravidla by útočník mal cuttovať vtedy (McLeod, 2011):

a) keď jeho obranca stratí rovnováhu, stojí na pätách;
b) keď sa jeho obranca na neho nepozerá, napr. keď sa obzrie po disku;
c) keď má jeho obranca zlé základné obranné postavenie;
d) keď si svojho obrancu vytiahol z miesta, do ktorého chce cuttovať.

Príklady rôznych typov cuttovacích techník (McLeod, 2011):

a) *Náznak pohybu hlavy a ramien* – môže byť veľmi efektívny, ak má cutter obrancu veľmi blízko. Náznakom do jedného smeru iba pohybom hlavy

a ramien útočník oklame obrancu, ktorý sa pohne do naznačeného smeru, pričom cutter využije túto stratu pozornosti na únik do opačného smeru.

b) *„Out/In“ alebo „In/Out“* – tento cut je jeden z najpoužívanejších v ultimate frisbee. Cutter beží šprintom tri až päť metrov jedným smerom, prudkým zabrzdením a otočením sa cuttuje do opačného smeru. Tento pohyb dokáže prichytiť obrancu nepripraveného a uvoľnenie sa bude jednoduchšie. Je dôležité vykonať to výraznými krokmi – stačí použiť jeden až dva kroky, po ktorých sa mení smer – cutter pri tejto technike nevyužije veľa priestoru, preto je ťažšie urobiť si väčší náskok pred obrancom.

c) *„Jab step“* – je rýchla a ľahká technika na získanie voľného priestoru. Cutter beží šprintom v jednom smere, brzdí viacerými rýchlymi krokmi, z ktorých nie je jasné, ktorým smerom sa cutter následne rozbehne. V tejto chvíli si cutter zvolí najefektívnejší smer. Jab step má byť rýchly a má pomôcť cutterovi v takmer každej chvíli, kedy sa potrebuje uvoľniť. Uvoľnenie nastáva vtedy, keď sa obranca bedrami vytočí do smeru jab stepu a cutter okamžite cuttne opačným smerom, ako je vytočený jeho obranca.

Rozhýbať obrancu použitím malého odskočného kroku, alebo naznačiť pohyb jedným smerom a cuttovať iným smerom, môže uľahčiť celú situáciu. Odskočný krok nie je nič viac ako malý skok, nasledovaný dopadom oboch nôh a pokrčením v kolenách. Tento pohyb ukladá energiu v dolných končatinách a umožňuje výbušne zrýchliť v každom smere. Tento posledný bod je kľúčom k úspechu: obranca bude na pätách, nebude vedieť, do ktorého smeru sa cutter rozhodne rozbehnúť a cutter bude vo výhode (McLeod, 2011).

Ak už cutter predbehol svojho obrancu a uvoľnil sa do voľného priestoru, malo by to byť dostačujúce pre hádzača uskutočniť prihrávky takým spôsobom, aby na disk okrem cuttera nikto nedosiahol. V prípade, že obranca je výrazne rýchlejší ako cutter, je potrebné prihrať disk do priestoru pred nabiehajúceho cuttera tak, aby na disk mal dosah iba on. To by taktiež znamenalo, že po chytení disku má cutter možnosť okamžite prihrávať bez obrancu ďalšiemu spoluhráčovi. Čím laterálnejší alebo vzdialenejší cut je, tým je ťažšie pre obrancu dostúpiť si a zastaviť nadväzujúce prihrávky (McLeod, 2011).

Na konci vykonania cutu a po získaní disku sa cutter pozične mení na hádzača, z čoho vyplývajú ďalšie úlohy spojené s cuttovaním pre efektívne pokračovanie útoku, a to (McLeod, 2011):

a) vedieť, kam ďalší hráč bude cuttovať;

b) mať správne držanie disku;
c) vykročiť si do správneho smeru pre uľahčenie prihrávky;
d) byť v rovnovážnej polohe;
e) mať dôveru v nabiehajúceho spoluhráča na dokončenie okamžitej nadväzovanej prihrávky.

Hráčova zručnosť vykonať tieto úlohy a účinnosť, s akou ich dokáže vykonať, určuje presný okamih, kedy by mal nasledujúci cutter začať svoje uvoľnenie sa. Čím skúsenejší hráč práve chytá disk, tým skôr môže byť nasledujúci cut začatý. Naopak platí, čím viac času cutter potrebuje na spracovanie disku, tým neskôr sa začína nasledujúci cut. Pri krátkych cuttoch je správny okamih na začatie cutu vo chvíli, keď je disk chytený, alebo tesne predtým. Ak by to bolo príliš skoro, cutter by sa ocitol vo voľnom priestore spolu so svojím obrancom bez možnosti prijať prihrávku od hádzača (McLeod, 2011).

4.4 Pohybové hry s využitím disku

Ultimate frisbee nie je jedinou pohybovou hrou s využitím lietajúceho disku. Svetová federácia lietajúceho disku WFDF zastrešuje aj iné diskové športy:

1. *Freestyle* - vykonávanie kreatívnych, umeleckých a atletických pohybov s lietajúcim diskom je podstatou športu freestyle. Patrí medzi najdramatickejšie športy spomedzi diskových športov. Súťažný freestyle kombinuje aspekty gymnastiky a tanca so základnou hrou hádzania a chytania lietajúceho taniera. Tímy zložené z dvoch alebo troch hráčov predvádzajú choreografiu pozostávajúcu z hádzania, chytania a pohybov s jedným alebo viacerými diskami (WFDFf);
2. *Guts* - je jedným z tímových diskových športov, ktorý sa hrá s dvoma päťčlennými družstvami. Hracie pole pozostáva z dvoch paralelných zónových čiar 15 metrov dlhých a 14 metrov vzdialených od seba. Tímy stoja oproti sebe na svojich zónových čiarach, ktoré bránia. Disk si tímy hádžu medzi sebou a cieľom je hodiť disk cez líniu brániacich hráčov. Hádzajúci tím získava bod vtedy, keď súperov tím nechytí správne hodený disk. Prijímajúci tím skóruje, ak bol disk hodený nesprávne. Ak je chytený správne hodený disk, nedochádza k skórovaniu. Tím, ktorý získa ako prvý 21 bodov, vyhráva hru (WFDFb);
3. *Disc golf* - je diskový variant klasickej hry golf. Namiesto loptičky a golfovej pálky sa v disc golfe využíva lietajúci tanier. Hráči musia prejsť určenú dráhu na čo najmenší počet odhodov. Množstvo termínov využívaných v klasickom golfe sa využíva aj v discgolfe. Disc golf sa najčastejšie hrá vo verejných parkoch, kde sú prekážky ako

stromy alebo voda. Ak hovoríme o rekreačnom využití, ide o nenáročnú aktivitu pre ľudí všetkých vekových kategórií a pri všetkých úrovniach pohybových zručností a schopností. Disc golfové ihrisko zvyčajne pozostáva z 9 alebo 18 jamiek, Na každej jamke sa hráči snažia dosiahnuť cieľ, začínajúc na odhodisku. Vzdialenosti môžu byť v rozmedzí od 60 do 150 metrov. Cieľom je okrúhly kovový kôš na tyči. Nad košom sú k vrchnej časti koša pripojené voľné kovové reťaze, ktoré dokážu zastaviť disk a prinútia ho skĺznuť do koša (WFDFc);

4. *Discathon* - je pretek, ktorý spočíva v prekonaní dráhy dlhej 200 metrov až 1 km od štartu do cieľa. Hráči nesú dva alebo tri disky, ktoré v priebehu hry hádžu medzi určené prekážky špecifickým smerom. Cieľom je dokončiť dráhu za čo najkratší čas, na čo najmenej prihrávok a na čo najmenej behania. Čas sa zastavuje, keď hráčov disk prejde cieľom. Špeciálnym faktom je, že pretekár môže použiť iba dva disky na prejdenie dráhy, tretí iba v prípade, že jeden z predošlých sa stratil niekde mimo dráhy (WFDFd);
5. *Double disc court* - sa hrá s dvoma tímami o dvoch hráčoch a s dvoma diskami. Ihrisko tvoria dva dvorce štvorcového tvaru s dĺžkou strany 13 metrov. Dvorce sú od seba vzdialené 17 metrov a sú bránené každý jedným tímom. Dva disky sa súčasne hádžu od jedného tímu k druhému, pričom tím skóruje vtedy (WFDFe):
    a) keď sa disk dotkne zeme vo vnútri dvorca súperovho tímu a disk tam ostane;
    b) keď sa súperov tím dotkne oboch diskov v rovnakom čase;
    c) keď sa disk dotkne zeme mimo súperov dvorec, skóruje súper.

5 VYBRANÉ ASPEKTY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU

Športový tréning je zložitý a účelne organizovaný pedagogický proces orientovaný na rozvoj špecializovanej výkonnosti športovca alebo družstva vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne. Základom športového tréningu sú cykly (viď kapitola 5.1) a elementárnym prvkom stavby tréningu je tréningová jednotka (Moravec a kol., 2004, 2007; Dovalil a kol., 2008).

Tréningová jednotka je hlavná organizačná forma a základný prvok stavby tréningu. Tréningová jednotka je charakteristická svojou štruktúrou. Pod štruktúrou tréningovej jednotky rozumieme súhrn elementov tréningovej jednotky v ich vzájomných vzťahoch. Za veľmi dôležité v štruktúre tréningovej jednotky s ohľadom na fyziologické, pedagogické a psychologické hľadisko považujeme členenie tréningovej jednotky na menšie časti. Rozlišujeme 4 časti tréningovej jednotky (Moravec a kol., 2004, 2007):

a) *Úvodná časť* – má pripraviť športovca z hľadiska psychickej stránky. Športovci sa tu oboznamujú s úlohami, zameraním a organizáciou tréningovej jednotky. Trvá krátko.
b) *Prípravná časť* – slúži na rozcvičenie. Organizmus sa prispôsobuje zaťaženiu a je schopný pracovať na vyššej metabolickej úrovni. Uprednostňujeme dynamické rozcvičenie pred statickým naťahovaním svalov. V závere prípravnej časti realizujeme špeciálne cvičenia, ktoré aktivujú CNS (ale aj ďalšie orgány) k nasledujúcej činnosti v hlavnej časti.
c) *Hlavná časť* – obsahové zameranie hlavnej časti tréningovej jednotky závisí od úloh, ktoré chce tréner splniť v danom tréningovom mikrocykle. Toto zameranie je rôznorodé. Napríklad stimulácia pohybových schopností, kontrola stavu trénovanosti, nácvik herného systému, zdokonaľovanie herných kombinácií, techniky a pod.
d) *Záverečná časť* – zabezpečuje postupný pokles funkčnej aktivity organizmu, uvoľnenie svalov a nervového napätia. Úlohou je urýchliť regeneračné pôsobenie po tréningovej jednotke.

V športových hrách tréningový proces môžeme deliť podľa druhu a intenzity tréningového zaťaženia na (Dobrý a Semiginovský, 1988; Bukač a Dovalil, 1990; Moravec a kol., 2004, 2007):

a) *Herný nácvik* – technicko-taktická príprava, osvojovanie si herných činností bez dôrazu na rozvoj energetických systémov.
b) *Herný tréning* – jednota technicko-taktickej a kondičnej prípravy, zdokonaľovanie herných činností v spojení s rozvojom špeciálnych kondičných schopností.

c) *Kondičný tréning* – s využitím nešpecifických podnetov.

d) Regenerácia.

Základnými prostriedkami športového tréningu, pomocou ktorých systematicky zaťažujeme organizmus športovca v rámci jednotlivých zložiek prípravy, sú prevažne pohybové činnosti, presnejšie vymedzené tréningové cvičenia (Moravec a kol., 2004, 2007):

- všeobecné
- špeciálne
- vlastné
- súťažné cvičenia

Táto časť kapitoly sa venuje témam, akými sú obdobia tréningového cyklu v ultimate frisbee, divízie v ktorých súťažia ultimate družstvá a konkrétnym súťažiam, možnosti využitia ultimate frisbee v iných športoch a psychologické aspekty. V tejto publikácii sa nezameriavame na teóriu športového tréningu. K lepšiemu pochopeniu zákonitostí športovej prípravy odporúčame špecializované monografie zaoberajúce sa teóriou a didaktikou športu napríklad autorov Moravec a kol. (2004, 2007); Perič a Dovalil (2010).

5.1 Plánovanie a evidencia tréningového procesu

Plánovanie v športe je nevyhnutnou súčasťou riadenia športového tréningu. Samotnej tréningovej činnosti, evidencii tréningu a kontrole trénovanosti predchádza zostavovanie tréningového plánu. Z neho potom vychádza vyhodnocovanie tréningu. O koncepcii tréningu sa dá hovoriť jedine vtedy, keď tréner si je vedomý čiastkových cieľov, ktoré chce v určitom časovom úseku dosiahnuť. Plánovanie sa preto zakladá na hlbších poznatkoch celého športového tréningu. Plán bežne zahrňuje (Dovalil a kol., 2008):

a) stručnú charakteristiku pretekára, družstva;
b) základné údaje z minulého roka (zaťaženie dosiahnutá trénovanosť atď.);
c) ciele a úlohy na rok;
d) kalendár súťaží a ich diferenciáciu;
e) periodizáciu a úlohy pre jednotlivé obdobia podľa zložiek tréningu;
f) rozloženie tréningového zaťaženia (cvičenia, objem, intenzita) v priebehu roka;
g) orientačné ukazovatele trénovanosti, ktorá má byť dosiahnutá;
h) harmonogram kontrol trénovanosti vrátane lekárskych prehliadok;
i) podľa potreby náčrt hlavných tréningových metód;
j) personálne zabezpečenie (prípadný realizačný tím);

k) materiálne (prípadne i ekonomické) zabezpečenie tréningu.

Plánovanie, alebo inak periodizácia zahrňuje rozdelenie tréningových činností do určitých časových úsekov (období) s presne určenou nadväznosťou zamerania tréningového zaťaženia a opakovaním obsahu jednotlivých cyklov za účelom vyvolania požadovaných adaptačných zmien v organizme športovca. Vlnovitý priebeh striedania skladby tréningovej činnosti týkajúci sa obsahu, veľkosti zaťaženia, resp. dĺžky trvania a charakteru odpočinku sa uplatňuje vo všetkých cykloch prípravy až po tréningovú jednotku (Moravec a kol., 2004, 2007).

Športový tréning delíme na tieto cykly (Feč a Feč, 2013):

a) *makrocyklus* – polročný, ročný alebo viacročný tréningový cyklus;
b) *mezocyklus* – viactýždenný tréningový cyklus;
c) *mikrocyklus* – týždenný (poprípade viacdenný) tréningový cyklus;
d) tréningová jednotka.

Za najtypickejší makrocyklus sa považuje ročný tréningový cyklus. Štandardná periodizácia ročného tréningového cyklu sa člení podľa Matvejeva (1982), Felixa (1997), Moravca a kol., (2004, 2007), Feča a Feča, (2013) do troch období (obr. 50):

a) *Prípravné* – pozostáva z dvoch etáp. Prvá etapa slúži na vytvorenie základných predpokladov na ďalší rast športovej výkonnosti. Úlohou druhej etapy je postupná príprava športovcov na súťažné obdobie.
b) *Hlavné* – tvorí rozsiahlu časť celoročného cyklu, v ktorej sa športovci a družstvá zúčastňujú súťaží. Môže sa členiť aj na predsúťažné, súťažné a posúťažné obdobie. Realizuje sa v ňom prevažne špeciálne zameraný tréning.
c) *Prechodné* – predstavuje aktívny odpočinok športovcov po predošlom maximálnom tréningovom a súťažnom zaťažení. Jeho úlohy sa plnia reguláciou pohybového a psychického zaťaženia, zmenou prostredia a náplne tréningu, resp. aktívnym odpočinkom.

Zložky športového tréningu	Prípravné obdobie I.	Prípravné obdobie II.	Hlavné obdobie	Prechodné obdobie
Všestranná telesná príprava	70	10	-	90
Špeciálna telesná príprava	20	50	10	-
Technicko-taktická príprava	-	35	75	-
Psychologická príprava	-	-	5	-
Teoretická príprava	5	5	5	-
Lekársko-pedagogické sledovanie	5	-	5	10

Obr. 50 *Zložky a obdobia športového tréningu v ročnom tréningovom cykle v %*

(Feč a Feč, 2013, s. 39)

Z hľadiska ultimate frisbee na Slovensku prebieha športová príprava v rámci dvoch makrocyklov. Prvým makrocyklom je outdoorová sezóna, ktorej vrcholom je kvalifikácia na majstrovstvá Slovenska a majstrovstvá Slovenska. Druhým makrocyklom je indoorová (halová) sezóna s kvalifikáciou na halové majstrovstvá Slovenska a majstrovstvá Slovenska. Turnaje v ultimate frisbee sú organizované nie práve bežným spôsobom. Na rozdiel od iných športov, ktoré hrajú v lige jeden zápas raz za niekoľko dní alebo týždeň, hrajú tímy ultimate frisbee v rámci jedného dvojdňového podujatia 5 až 8 zápasov. Preto sú podujatia organizované s väčším časovým odstupom. Tieto makrocykly platia pre kluby, ktorých vrcholom sezóny sú slovenské súťaže. Kluby s účasťou na vrcholových klubových súťažiach sveta sa riadia inými makrocyklami, z dôvodu iného rozloženia vrcholových podujatí v rámci kalendárneho roka.

5.1.1 Makrocyklus – outdoorová sezóna

1. **Prípravné obdobie** – trvá zvyčajne 5 mesiacov a je zamerané na rozvoj herných činností jednotlivca, technicko-taktickú prípravu a prípravné stretnutia. Zvyčajne nasleduje po prechodnom období z makrocyklu – indoorová sezóna:
    - *Marec, apríl, máj* – rozvoj základných pohybových schopností, rozvoj útočných a obranných herných činností jednotlivca, adaptácia na zmeny prostredia (vietor, veľkosť hracej plochy) prvé turnaje v podobe prípravných stretnutí.

- *Jún, júl* – obdobie zamerané na technicko-taktickú prípravu, tréning útočných a obranných systémov, účasť na väčších podujatiach v podobe prípravných stretnutí.

2. **Súťažné obdobie** – trvá zvyčajne 2 mesiace s účasťou na vrcholových súťažiach. Zvyšuje sa intenzita a klesá objem tréningov (Bompa a Haff, 2009). Príprava sa viac zameriava na kvalitu technicko-taktických prostriedkov:
    - *August* – účasť na kvalifikácii na majstrovstvá Slovenska v ultimate frisbee;
    - *September* – účasť na majstrovstvách Slovenska v ultimate frisbee (v prípade kvalifikovania sa).
3. **Prechodné obdobie**
    - *Október* – v priebehu niekoľkých týždňov sa v tomto období využívajú najmä rôzne pohybové hry s diskom, ktoré sú zamerané na aktívny odpočinok športovcov.

5.1.2 Makrocyklus – indoorová sezóna

Indoorová (halová) sezóna v ultimate frisbee slúži pre kluby ako vyplnenie obdobia medzi ukončeným prechodným obdobím a nasledujúcim prípravným obdobím outdoorovej sezóny. S dvoma vrcholovými podujatiami najčastejšie v decembri a v januári je dôležité absolvovať makrocyklus indoorovej sezóny:

1. **Prípravné obdobie** – trvá zvyčajne 1,5 mesiaca. Zväčša nasleduje po prechodnom období z makrocyklu – outdoorová sezóna:
    - *November, začiatok decembra* – rozvoj základných pohybových schopností, technicko-taktická príprava, adaptácia na zmeny prostredia (bezvetrie, veľkosť hracej plochy).
2. **Súťažné obdobie** – trvá zvyčajne 2 mesiace s účasťou na vrcholových súťažiach. Popri súťažiach sa družstvo zameriava na technicko-taktickú prípravu:
    - *December* – účasť na kvalifikácii na halové majstrovstvá Slovenska v ultimate frisbee.
    - *Január* – účasť na halových majstrovstvách Slovenska v ultimate frisbee (v prípade kvalifikovania sa).
3. **Prechodné obdobie**
    - *Február* – v priebehu niekoľkých týždňov sa v tomto období využívajú najmä rôzne pohybové hry s diskom, ktoré sú zamerané na aktívny odpočinok športovcov.

5.2 Súťaže a divízie v ultimate frisbee

Ultimate frisbee je šport pre všetkých a je možné hrať ho kdekoľvek. Z dôvodu, že je oň veľký záujem, rozdelili sa hráči ultimate frisbee na divízie. Divízie sú kategórie rozdeľujúce hráčov do tímov podľa kritérií pohlavia a veku hráčov. Každá divízia má svoje zásady, ktoré sa rešpektujú na všetkých organizovaných turnajoch vo svete. Vo všeobecnosti sú divízie rozdelené do troch kategórií:

a) *Open* – otvorená divízia, kde súťažia najmä muži. V open divízii môžu súťažiť aj ženy, ale z hľadiska fyzickej nevýhody voči prevahe mužov sa open tímov ženy bežne nezúčastňujú.
b) *Woman* – divízia určená pre súťaž žien. Muži v tejto divízii nesmú súťažiť.
c) *Mixed* – divízia, kde súťažia muži spolu so ženami.

Podľa veku sa divízie rozčleňujú ďalej na *masters a grand masters*. Masters divízia začala v roku 1991 ako vekom ohraničená divízia pre mužov a ženy na klubových šampionátoch. Z masters divízie sa v roku 1998 zrušila ženská divízia, ktorá sa opäť obnovila v roku 2009 spolu s divíziou grand masters. Divízia masters zahŕňa divíziu open (v roku 2013 premenovaná na masters men's), divíziu woman a divíziu grand masters. V súčasnosti sa súťaží vo vekovej kategórii masters v týchto divíziách (USA Ultimate):

a) *Masters men's* – divízia, kde súťažia výhradne muži vo veku nad 33 rokov.
b) *Masters women's* – divízia, kde súťažia výhradne ženy vo veku nad 30 rokov.
c) *Masters mixed* – divízia mixed. Súťažiť môžu výhradne muži nad 33 rokov a ženy nad 30 rokov.
d) *Grand masters* – divízia mixed. Súťažiť môžu výhradne muži nad 40 rokov a ženy nad 37 rokov.

Juniori nemajú na bežných reprezentačných turnajoch vytvorenú vlastnú divíziu, preto sa robia pre juniorov do 19 rokov samostatné reprezentačné turnaje:

a) *World Junior Ultimate Championship (WJUC)* - Majstrovstvá sveta v ultimate frisbee juniorov. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate, na trávnatom povrchu.
b) *European Youth Ultimate Championship (EUC)* – Majstrovstvá európy v ultimate frisbee juniorov. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate frisbee, na trávnatom povrchu.

Najobľúbenejšie pre hru sú trávnaté povrchy vrátane umelej trávy, ale s upravenými pravidlami sa ultimate frisbee dá hrať aj na piesku či v telocvični. Najväčšie turnaje, ako sú

majstrovstvá sveta a Európy, sa odohrávajú len na tráve alebo na piesku. Zúčastňuje sa ich pravidelne aj slovenská reprezentácia.

Svetové reprezentačné podujatia:

a) *World Ultimate and Guts Championship (WUGC)* – Majstrovstvá sveta v ultimate frisbee a guts. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate frisbee, kde sa súťaží na trávnatom povrchu.
b) *World Championship of Beach Ultimate (WCBU)* – Majstrovstvá sveta v plážovom ultimate frisbee.
c) *World U23 Ultimate Championship* – Majstrovstvá sveta v ultimate frisbee pre hráčov vo veku 23 rokov a mladších.

Európske reprezentačné podujatia:

a) *European Ultimate Championship (EUC)* – Majstrovstvá Európy v ultimate frisbee. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate frisbee, na trávnatom povrchu.
b) *European Championship of Beach Ultimate (ECBU)* – Majstrovstvá Európy v plážovom ultimate frisbee.

Okrem veľkých reprezentačných súťaží je celoročne možné hrať na rôznych turnajoch za vlastný klub. Tieto turnaje majú zvyčajne vyššiu sledovanosť ako reprezentačné turnaje, najmä z dôvodu vyššej účasti tímov z rovnakých krajín. Najznámejšie sú:

a) *World Ultimate Club Championship (WUCC)* – Majstrovstvá sveta klubov v ultimate frisbee. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate frisbee, na trávnatom povrchu.
b) *European Ultimate Club Championship (EUCC)* - Majstrovstvá Európy klubov v ultimate frisbee. Patrí medzi turnaje v outdoorovom ultimate frisbee, na trávnatom povrchu.

Kluby sa samostatne zúčastňujú aj turnajov, ktoré majú skôr charakter prípravných zápasov. Výsledné umiestnenie nie je prioritou týchto podujatí, no zároveň sa herný výkon tímov i jednotlivcov drží na vysokej úrovni. Na týchto podujatiach sa kladie dôraz viac na zlepšovanie herného výkonu a prípravu na vrcholové klubové podujatia.

Organizuje sa aj formát turnaja s názvom „*Hat*“, určený všetkým hráčom bez ohľadu na ich hráčske skúsenosti. Vysoko sa odporúča pre začiatočníkov. Hráči sa prihlásia na podujatie bez konkrétnej klubovej príslušnosti ako jednotlivci. Organizátor turnaja rozdelí hráčov náhodne do ľubovoľne vytvorených tímov podľa ich skúseností, pohlavia, veku, výšky a fyzickej zdatnosti. Tieto vyrovnané tímy pozostávajúce z hráčov, ktorí sa navzájom

nepoznajú a súťažia proti sebe podľa klasických pravidiel ultimate frisbee v závislosti od povrchu (tráva, piesok, telocvičňa). Tieto turnaje sú medzi hráčmi veľmi obľúbené. Najväčší a najdostupnejší turnaj vo formáte Hat v strednej Európe sa opakuje každoročne v poľskom Krakove s účasťou vyše 300 hráčov rozdelených medzi vyše 16 tímov.

5.3 Ultimate frisbee ako doplnkový šport pre ostatné športy

Ultimate frisbee môže slúžiť ako doplňujúci šport v prípravnom období pre rôzne športy, ale aj v rámci športových tréningových jednotiek iných športov, hlavne v prípravných a záverečných častiach. Jeho popularita sa dá využiť z hľadiska motivácie na športových sústredeniach a kempoch ako doplnková športová činnosť. V rámci rekreačného športovania sa dá modifikáciou hry, zjednodušením jej pravidiel využiť v športovej činnosti skupín rôznych vekových kategórií (obr. 51). Školská telesná výchova zaraďuje nové atraktívne športové hry tiež do svojho obsahu. Ultimate frisbee ako mimoškolská športová činnosť pre svoju nenáročnosť na materiálne vybavenie a vytváranie podmienok pre socializáciu poskytuje spôsob, ako zapojiť deti a mládež do atraktívnej pohybovej aktivity.

Obr. 51 *Využitie ultimate frisbee v športovej činnosti rôznych vekových kategórií*

Z hľadiska telovýchovného procesu je hra ultimate frisbee vhodná pre potreby pedagógov, učiteľov telesnej a športovej výchovy. Je kondične náročná a výrazne sa v nej uplatňuje taktické myslenie hráčov. V súčasnosti pedagógovia hľadajú nové netradičné prostriedky vyučovania telesnej výchovy a športu (Argaj, 1997, 2009).

Takmer všetky herné činnosti jednotlivca v ultimate frisbee sú dobrými činnosťami na rozvoj špecifických schopností a zručností v iných športoch. Ultimate frisbee má najbližšie k americkému futbalu a basketbalu. Tieto športy sa vzájomne dopĺňajú a v správnej

kombinácii sa môžu pozitívne ovplyvňovať. Využitie ultimate frisbee ako doplňujúceho športu v ostatných športoch pozitívne vplýva na rozvoj týchto pohybových schopností:

a) výbušná sila dolných končatín
b) reakčné rýchlostné schopnosti
c) schopnosť akcelerácie
d) schopnosť rýchlej zmeny smeru
e) vytrvalostno rýchlostná schopnosť
f) koordinačno rýchlostná schopnosť
g) vytrvalostné schopnosti
h) kinesteticko-diferenciačná schopnosť
i) priestorovo-orientačná schopnosť
j) kognitívne schopnosti

V konkrétnych športoch rozvíja ultimate frisbee rôzne špecifické zručnosti a pozitívne ovplyvňuje realizáciu špecifických pohybových činností určených pre konkrétny šport:

1. *Americký futbal:*
   a) uvoľňovanie sa brániacemu hráčovi
   b) zmeny smeru pohybu
   c) bránenie uvoľňujúceho sa útočníka
2. *Basketbal:*
   a) uvoľňovanie sa bez lopty
   b) zmeny smeru pohybu
   c) pivotovanie
   d) doskakovanie
3. *Hokej, futbal, hádzaná:*
   a) prihrávka do voľného priestoru
   b) uvoľňovanie sa bez puku alebo lopty (zmenou smeru alebo rýchlosti)

5.4 Psychologické aspekty ultimate frisbee

Tento šport patrí medzi heuristicko-kolektívne športy, ktoré sú zamerané na kolektívne prekonávanie súpera. Z psychologického hľadiska sa v ultimate frisbee kladú nároky predovšetkým na tvorivé schopnosti, na ktorých je závislá stratégia a taktika hry, ďalej rýchle rozhodovanie a sebaovládanie v zmysle nepodľahnúť neuváženej a afektívnej (emocionálnej) reakcii.

Kreativita patrí do oblasti poznávacích procesov. Prejavuje sa v schopnosti riešiť zložitú úlohu alebo problém novým, originálnym spôsobom. V rámci fáz kreatívneho procesu je potrebné mať na zreteli tieto kroky (Kim, 1993):

1. Zámer, predstava (hráč musí vedieť, čo sa od neho očakáva).
2. Plán činnosti (ide o postup, kroky a podobne, ktoré je potrebné vykonať k dosiahnutiu cieľa, vyriešenia zložitej úlohy).
3. Samotná realizácia – implementácia (overenie v praxi, či daný postup je efektívny).
4. Vyhodnotenie (veľmi dôležitá fáza kreatívneho procesu, na ktorú sa často zabúda a je dôležitým nástrojom spätnej väzby pre hráča alebo tím).

V rámci športovej tréningovej prípravy môžeme vytvárať nasledovné úlohy podporujúce kreatívne správanie (Ďuriček, 1989):

- s rizikovým riešením, ktoré vyplývajú z ich neurčitosti, dynamiky a zložitosti (napr. v hrách systém útoku),
- na výber optimálneho riešenia otvorených alebo zatvorených úloh (buď je známy postup, ale nie výsledok, alebo naopak, výsledok vieme, ale nepoznáme postup riešenia) pri použití algoritmického postupu (napr. ako prekonať nevýhodu družstva s nízkymi hráčmi, disponujúc všetkými poznatkami o motorickej - pohybovej a psychickej výbave vlastného družstva),
- ťažké, v ktorých sa využíva mobilizačný vplyv prekážok na kvalitu riešenia úloh (spojené so stresogénnymi vplyvmi), napr. obmedzenie pohybu niektorých častí tela, sťaženie prostredím alebo prekážkami,
- obsahujúce úlohy na tvorbu predstáv riešenia (napr. mentálny tréning).

Kreatívne správanie podporuje aj to, ak tréner vytvára podmienky, ktoré umožňujú radosť z hry. Aj keď je opakovanie nevyhnutnou súčasťou nácviku, nemalo by vyústiť do monotónnosti a drilu, hlavne u detí a mládeže. Samozrejmou podmienkou je motivácia, konkrétne vnútorná motivácia hráča. Jej podstatou je vnútorná pohnútka, zámer, potreba, záujem, vlastný cieľ a podobne. Aby hráči boli tvoriví, je potrebné u nich podporovať spontánnosť, individuálny prístup a jedinečnosť zároveň. Súvisí to s tým, že aj v kolektíve každý člen má mať možnosť vyniknúť, čo je podmienkou jeho efektívneho fungovania. Neviazanosť na rutinné prístupy a hľadanie originálnych spôsobov riešenia zadaných úloh dotvára podnecujúce prostredie pre tvorivosť. Je známe, že jednou z najmenej obľúbených častí športovej tréningovej jednotky je rozcvička (Zusková a Váhovský, 2007). Tendencia je

opakovať rutinný zásobník cvikov a prípravných hier, takže po dlhšom období realizácie je športovec, v našom prípade hráč nie dostatočne motivovaný hneď v úvode.

Ďalším psychickým procesom, ktorý má významnú úlohu v kvalite výkonu, je anticipovanie (predvídanie) budúcej (nastávajúcej) činnosti a jej predpokladaného efektu. S časovým predstihom sa u hráča vytvárajú „modely" možného riešenia. Modely sú súčasťou programových operácií, a tým súčasťou taktickej prípravy športovca. Asociačná aktivita myslenia, tvorivosť v predvídaní vývoja hry vrátane čítania hry a zámerov súpera, sú súčasťou psychickej výbavy kolektívnych športovcov. Dôležitá je schopnosť rozložiť pozornosť na viaceré objekty činnosti. S kvalitou výkonu hráča súvisí schopnosť „vcítiť sa do pohybu", ktorá je ovplyvnená úrovňou vlastných pohybových zručností a mierou herných skúseností.

Rýchle a správne rozhodnutie v športe determinuje mieru úspešnosti. Reaktibilita je vo všeobecnosti schopnosť reagovať na podnety (Stejskal, 1998). Rýchlu a správnu reakciu pod stresovým faktorom si vyžaduje nielen šport, ale aj situácie v bežnom živote. Reakčný čas stručne môžeme charakterizovať ako čas, ktorý uplynie od vstupného podnetu (vizuálny - zrakový, auditívny - sluchový, taktilný - dotykový) po začatie adekvátnej reakcie naň. Reakčný čas je produktom reakčnej schopnosti. Miesto reakčného času v štruktúre pohybových schopností nie je jednoznačné. Niektorí autori ho zaraďujú medzi rýchlostné schopnosti, iní medzi koordinačné schopnosti. Avšak podľa najnovších poznatkov sa reakčná schopnosť označuje ako tzv. hybridná schopnosť, ktorá patrí pod koordinačné pohybové schopnosti (Zusková a kol., 2010). Aj keď základ reaktibility tvoria fyziologické procesy prebiehajúce najmä v nervovo-svalovom systéme a v centrálnej nervovej sústave, vplyvom rôznych psychologických aspektov (abstraktné myslenie, asociácia, diferenciácia podnetov, intelekt, motivácia, vôľové a osobnostné vlastnosti) sa tento problém stáva zložitejším a mnohostrannejším. Je to problém psycho-fyziologický (Zusková a kol., 2010).

Ultimate vyžaduje sociabilitu a emočnú stabilitu. Pod sociabilitou rozumieme spoločenskosť, schopnosť vytvárať medziľudské vzťahy a vstupovať do nich. Vysoká variabilita herných situácií kladie nároky na empatiu športovca. Schopnosť vcítiť sa do pocitov a prežívania iných sa označuje ako empatia**.** Je to schopnosť, pomocou ktorej sa osoba v rámci bezprostrednej komunikácie s druhým človekom vie vžiť do jeho duševného stavu. Na základe tohto vžitia vie vycítiť a pochopiť v tom druhom také emócie, motívy a snahy, ktoré tento človek nevyjadruje v slovách priamym spôsobom a ktoré nevyplývajú priamo zo situácie medziľudského vzťahu (Buda, 1994). Rozvíjanie empatie je potrebné už v detstve. Empatia sa celkovo vzťahuje aj k prosociálnemu správaniu, čiže pomoci iným,

k spolupráci. Spája sa s pochopením a porozumením. Zohráva tiež významnú úlohu pri morálnych rozhodnutiach. Jej opodstatnenosť je zrejmá, pretože ultimate je šport bez rozhodcov a je založený na správaní „fair play“. To korešponduje s 1. pravidlom, duchom hry/ Spirit of the game.

K úspešnej hernej činnosti patrí kohézia tímu, čiže súdržnosť. V športových hrách sa môže voľne charakterizovať ako „sklon tímu držať spolu pri sledovaní cieľov a dosahovaní spokojnosti jeho hráčov (Carron a kol., 1997 podľa Oliverová in Tod, Thatcher a Rahman, 2012)“. V tomto koncepte kohézie ide o to, aby sme brali do úvahy pocity hráčov k tímu a rovnako pocity tímu ako celku; záujmy vzťahujúce sa k realizácii úloh a záujmy vyplývajúce zo sociálnej skupiny. Kohézia tímu súvisí napríklad s vlastnosťami a správaním trénera, štýlom jeho riadenia; motivačnou klímou v prospech motivácie zameranej na úlohy, ako len samotné dosiahnutie cieľa; komunikáciou a dôverou vo vlastné schopnosti tímu.

Pre úspešné realizovanie športovej činnosti je veľmi dôležitá (vyberáme z konceptu mnohonásobnej inteligencie H. Gardnera, ktorú uvádza Ruisel, 2000):

- Kinesteticko-telesná inteligencia, ktorá sa využíva pri koordinácii telesných pohybov a senzomotorických zručnostiach. V literatúrach sa tiež uvádza ako pohybová inteligencia. Tu je zahrnutá motorická docilita označovaná aj ako pohybová učenlivosť. Je to schopnosť rýchleho a presného osvojenia neznámeho pohybu. Spolu s reaktibilitou (rýchlo nachádzať pohybové riešenia) a kinestézou, schopnosťou opakovať pohyb s rovnakými parametrami bez zrakovej kontroly, patria medzi merateľné zložky pohybovej inteligencie (Slepička a kol., 2009).
- Interpersonálna (sociálna) inteligencia, ktorá umožňuje hodnotiť schopnosti iných ľudí, vcítiť sa do ich pocitov a hodnôt (vyššie uvedená empatia), čítať a používať neverbálnu komunikáciu, pochopiť skupinové procesy a ovplyvniť správanie ľudí.
- Intrapersonálna (osobná) inteligencia. V popredí je tu sebapochopenie, poznanie svojich predností a nedostatkov.

V športových hrách je navyše potrebná vysoko rozvinutá takzvaná „hráčska inteligencia“. Je to zložitý koncept, ktorý nemá jednoznačnú definíciu. Hráčska inteligencia je podľa Slepičku a kol. (2009, s. 56) sýtená pohybovou inteligenciou; schopnosťou vidieť pole alebo tiež umením čítať pole, kde sú zahrnuté skúsenosti hráča, schopnosť „čítať hru“ – schopnosť postihnúť hernú situáciu v jej dynamike a anticipovať; hernou tvorivosťou a sociálnou dominanciou. V sociálnej dominancii ide o vlastnú aktivitu hráča primäť spoluhráčov k riešeniu vlastnej varianty a vedieť ju iniciovať.

Ultimate je hra bez priameho fyzického kontaktu, preto znášanie bolesti spôsobenej kontaktom so súperom tento šport nevyžaduje tak ako napr. hádzaná alebo futbal. To ponúka priestor aj pre takzvané nekontaktné typy športovcov, a hlavne detí a mládeže, ktoré zle znášajú osobný súboj a z neho vyplývajúcu bolesť.

Precízne ovládanie pravidiel športu, vedomosti o biomechanike pohybových štruktúr, sebapoznanie a psychická sebaregulácia sú nevyhnutnou samozrejmosťou každého športu z hľadiska psychologickej náročnosti a úspešnej realizácie v danom športe. V individuálnych športoch je športový výkon akoby uzavretý vnútorný systém športovca. Tieto športy majú často veľmi ohraničené a presné pohybové aj priestorové kritériá. V kolektívnych športoch uzavreté systémy pohybovej činnosti nemajú úspech (Macák, 1997). Z tohto dôvodu je dôležitá schopnosť rozložiť pozornosť na viaceré objekty činnosti. Súvisí to s koncentráciou pozornosti, ktorá je buď „úzko zameraná“, napr. letiaci disk, pohyb jedného hráča, alebo „široko zameraná“, napr. sledovanie brániacich hráčov v rámci ihriska. V tejto súvislosti je potrebné uviesť potrebu vysokej kvality periférneho videnia. Ide o zrakové vnímanie podnetov, ktoré sa nenachádzajú priamo pred hráčom. Periférne videnie ovplyvňuje koordináciu v priestore.

Aj keď taktická príprava sa v odborných publikáciách zaraďuje do samostatnej zložky športového tréningu procesu, je s psychologickou prípravou vo veľmi úzkom prepojení. Preto tejto stránke náročnosti herného výkonu venujeme priestor v tejto časti. Plán hry, čiže dopredu určená stratégia konkrétneho zápasu má svoje kľúčové body (napr. vynútenie straty disku vhodne zvoleným obranným systémom; v útoku držať sa dohodnutého útočného systému pre dosiahnutie bodu). V rámci prípravy na zápas je taktika dopredu naučené riešenie určitej kľúčovej hernej situácie (napr. prihrávka disku z postrannej čiary do stredu ihriska pri bránení „force line“, čiže keď brániaci hráč stojí tak, aby hádzajúcemu hráčovi na akomkoľvek mieste na ihrisku bránil hádzať smerom do stredu hracej plochy; útok pred koncovou zónou súpera, obrana pred vlastnou koncovou zónou; útok začínajúci z priestoru vo vlastnej koncovej zóne). Do taktiky patria aj všeobecnejšie riešenia herných situácií, ktoré nemusia súvisieť práve s danou súťažou (Perič in Dovalil a kol., 2002). V prípade, že v súťaži ide o riešenie neočakávanej situácie, hráč alebo tím improvizuje. V rámci taktického správania ide o taktiku jednotlivca a tímovú taktiku (napr. útočnú taktiku jednotlivca, tímovú obrannú taktiku). Stratégia sa týka skôr plánovania pred zápasom, zatiaľ čo taktika konkrétneho správania počas zápasu (Hohman, Lames a Letzelter, 2010). Taktické správanie má podľa Periča (in Dovalil a kol., 2002) tieto fázy:

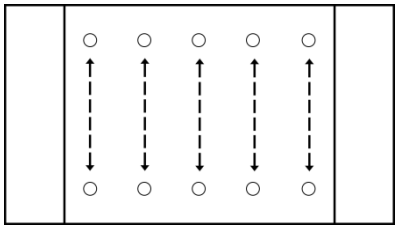
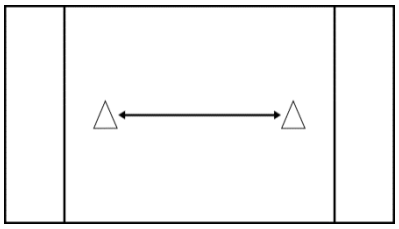
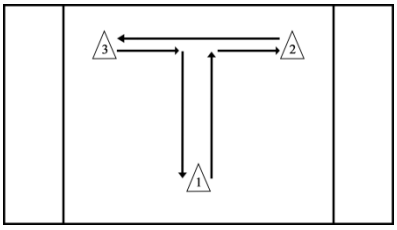
1. Vnímanie a analýza
   - vznik situácie
   - rozpoznanie situácie
   - rozbor situácie
2. Myšlienkové riešenie
   - návrh riešenia
   - výber riešenia
3. Pohybové riešenie
   - realizácia riešenia
   - spätná väzba

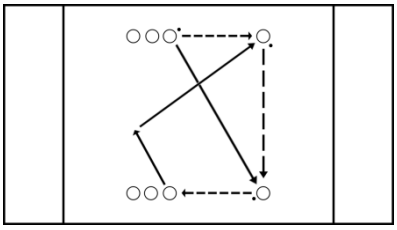
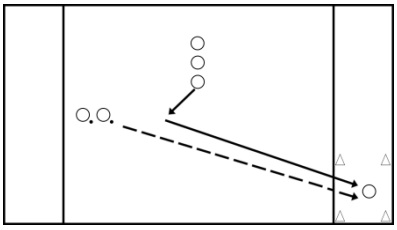
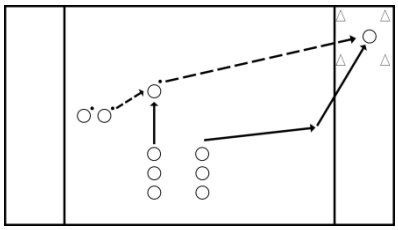
V taktickom riešení hernej situácie na známu situáciu reaguje hráč veľmi rýchlo, bez rozboru situácie, návrhu a riešenia. Naopak - s novosťou situácie sa čas predlžuje. Problémom môže byť stereotypne vykonávaná činnosť, ktorá sa stáva čitateľná pre súpera, ktorý tým získava výhodnejšiu pozíciu. Pre tímovú taktiku je potrebné kooperujúce správanie hráčov, ktoré predpokladá spoločné poznatky o strategickom a taktickom pláne, predvídanie ďalšej činnosti a postavenie „rozloženie“ síl v priebehu súťažnej situácie. Doposiaľ všetky nároky na psychiku hráča a tímu, ktoré sme uviedli v predchádzajúcom texte, súvisia s kvalitou taktického správania. V rámci nácviku taktických zručností je vhodné vedieť nasledovné. Taktické zručnosti sú úzko späté s hernou technikou. Pre každú súťažnú situáciu existuje špecifické riešenie. Pred samotným nácvikom je potrebné vykonať teoretickú prípravu. Pri nácviku navrhnúť riešenie situácie a nechať hráčov prediskutovať a niekedy aj upraviť daný návrh. Spočiatku sa učiť bez tlaku (napr. bez aktívnych obrancov, bez počítania). Tímové zručnosti nacvičovať analyticky, v menších celkoch (napr. vo dvojiciach a potom spájať do celku). Kvalitu uprednostniť pred kvantitou. Je lepšie ovládať menej riešení, ale precízne. Pre dokonalé zvládnutie taktickej zručnosti je dobré ju nacvičiť pod tlakom v záverečnej fáze. Modelovať situácie, ktoré sa čo najviac podobajú súťažným (Perič in Dovalil a kol., 2002).

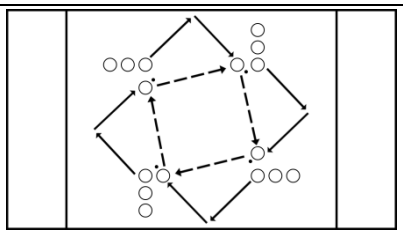
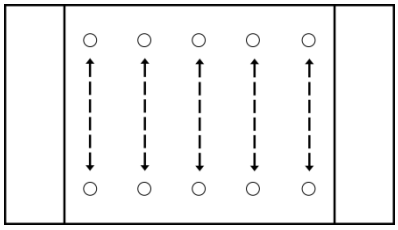
5.5 Príklady tréningových jednotiek

V tejto podkapitole uvádzame 2 príklady pre nácvik jednotlivých herných činností jednotlivca. Tabuľka 1 obsahuje príklad nácviku útočných herných činností jednotlivca a tabuľka 2 príklad nácviku obranných herných činností jednotlivca. Pre rozšírenie zásobníka cvičení odporúčame literatúru zaoberajúcu sa cvičeniami pre ultimate frisbee, napríklad, Filandr a Veselý (2007), Argaj (2007), Baccarini a Boothová (2008), Roučková a Argajová (2013).

Tabuľka 1 *Príklad tréningovej jednotky nácviku útočných herných činností jednotlivca*

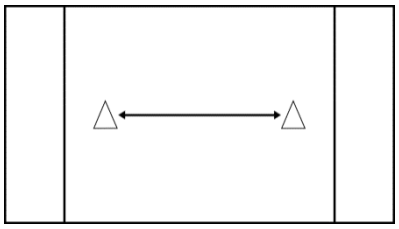
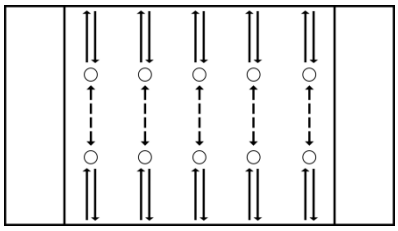
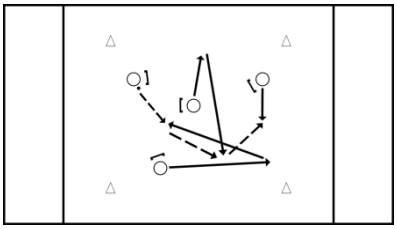
Časť tréningovej jednotky	**Obsah a metodický postup**	**Organizácia**	**Poznámky**
Úvodná časť 3’	Nástup hráčov, oboznámenie s obsahom a cieľom tréningovej jednotky.	Kruh, alebo iná forma zoradenia	
Prípravná časť 6’	Hádzanie lietajúceho disku určeným druhom hodu vo dvojiciach: inside-out backhand, forehand, outside-in backhand, forehand, overhead, scoober.		Tréner určí druh hodu; vzdialenosť 10-15m.
3’	Poklus po obvode ihriska (rôzne činnosti vykonané na znamenie - výskok, drep, kľuky, atď.).	Hráči bežia za sebou	
5’	Dynamický strečing v chôdzi medzi dvoma kužeľmi, 6-8 rôznych cvičení. Napríklad: 1) Predklon s dotykom ruky vystretej pravej hornej končatiny so špičkou chodidla vystretej pravej dolnej končatiny (striedanie na každý tretí krok) 2) Chôdza so skrčovaním prednožmo do výpadu vpred (striedanie na každý krok).		8m vzdialenosť medzi kužeľmi.
5’	T cvičenie Hráč začína pri kuželi 1 šprintom kolmo na pomyselnú čiaru medzi kužeľmi 2 a 3, v markingovom postavení cvalom bokom sa pohybuje ku kužeľu 2, potom ku kužeľu 3 a späť do stredu. Späť behom vzad.		9m vzdialenosť pri presunoch bokom je hráč čelom ku kužeľu 1.

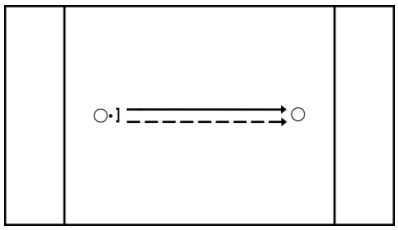
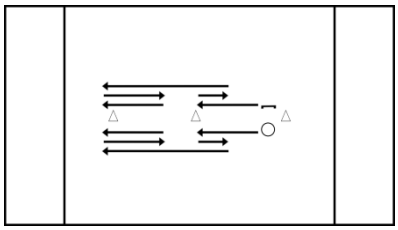
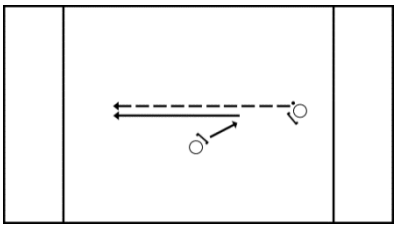
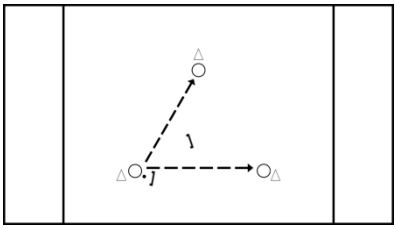
Hlavná časť 8’	Cvičenia s diskom: Hráči stoja v dvoch zástupoch, jeden hráč drží disk. Hráč bez disku nabieha s cuttom pred hráča s diskom. Hráč s diskom prihráva do voľného priestoru pred nabiehajúceho hráča a bez cuttu beží pred hráča, ktorému prihrával a pred hráča, ktorý stojí v druhom zástupe. Chytá prihrávku a hneď prihráva hráčovi v zástupe. Hráči striedajú zástupy.		Ľubovoľná vzdialenosť hráči sa sústredia na hádzanie priamych hodov alebo „Outside-in“ hodov.
12’	Hráči sa rozdelia na hádzačov a cutterov. Cutter nabieha smerom k disku, cuttuje a beží do vyhradeného miesta v koncovej zóne, kde chytá disk. Hádzač hádže „outside-in“ forehand. Po odhodení disku sa hádzač presúva ku cutterom a cutter, ktorý chytil disk, sa poklusom zaraďuje k hádzačom.		Cvičenie je rozdelené na tréning forehandu a backhandu, obom hodom sa tím venuje 6’
12’	Cvičenie na časovanie nábehu do koncovej zóny s prihrávkou od hráča zo stacku. Hráči sa rozdelia do troch zástupov, jeden zástup hádzačov a dva zástupy cutterov. Hádzač hádže disk do behu cutterovi z bližšieho zástupu. Ten chytá disk a z dobrzdenia bez porušenia pravidiel krokov hádže disk do koncovej zóny. Cutter zo vzdialenejšieho zástupu si časuje nábeh do kužeľmi vyznačeného miesta v koncovej zóne tak, aby disk chytal v pohybe. Prvý hádzač sa posúva do prvého cuttovacieho zástupu, hádzajúci cutter sa posúva do druhého cuttovacieho zástupu. Cutter, ktorý chytil disk, sa poklusom zaraďuje k hádzačom.		Cvičenie je rozdelené na tréning foreh. a backh., obom hodom sa tím venuje 6’

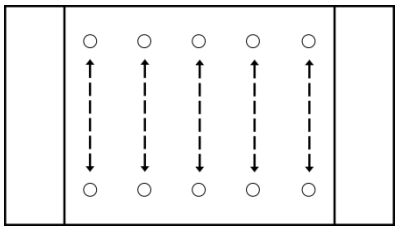
10’	Cvičenie pre 4 hráčov. Hráči sa rozostavia do zástupov tak, aby prví hráči zástupu tvorili tvar štvorca. Hráč s diskom začína vedľa niektorého z hráčov v štvorci. Hráč, vedľa ktorého hádzač stojí, beží smerom von zo štvorca a s cuttom beží späť na stranu štvorca k ďalšiemu najbližšiemu zástupu a chytá disk. Hráč zo zástupu, ku ktorému tento cutter nabieha, si časuje ďalší nábeh tak, aby chytal disk v pohybe.		Disk je v neustálom pohybe medzi hráčmi. Po 5’ je vhodné otočiť cvičenie na opačnú stranu.
16’	Simulovanie hry ultimate frisbee so zameraním na útok. Hráči sa rozdelia do dvoch tímov. Každý bod začína vždy z náhodne zvoleného miesta a po každom turnoveri sa začína nový bod. Tím, ktorý prvý dosiahne hranicu 5 bodov (musí skórovať v súperovej koncovej zóne), vyhráva.		Tréner určuje miesto začatia bodu hodením disku na ľubovoľné miesto na ihrisku.
Záverečná časť 5’	Hádzanie disku vopred určeným druhom hodu vo dvojiciach inside-out backhand, forehand, outside-in backhand, forehand, overhead, scoober.		Tréner určí druh hodu; vzdialenosť 10-15m.
5’	Statický strečing 1) *Natiahnutie svalov krčnej chrbtice, šije a rotátorov hlavy*: stoj mierne rozkročný, telo spevnené, paže voľne pripažené. Predklon hlavy, otočiť hlavu vľavo a vpravo. Brada kreslí polkruh od ramena k ramenu, výdrž v krajných polohách 10“-15“. 2) *Natiahnutie svalov horného pletenca ramena*: stoj mierne rozkročný, telo spevnené, skrčmo predpažiť ľavú,		

	predlaktie dnu, pravou uchopiť lakeť ľavej paže a pritiahnuť k pravému ramenu, výdrž 15“-20“, výmena. 3) *Natiahnutie prsného svalstva*: ľah vpred, ľavú upažiť, pravú skrčiť zapažmo, dlaň pod rameno. Zaprieť sa o skrčenú pažu, telo otočiť. Hlavu otočiť vpravo, výdrž 15“-20“, výmena. 4) *Natiahnutie svalstva trupu*: stoj mierne rozkročný, celými chodidlami sa dotýkame podložky, vzpažiť. Úklon s výdržou striedavo vpravo, vľavo, výdrž 10“-15“. Telo súčasne vyťahujeme v smere paží. 5) *Natiahnutie predných svalov stehna:* stoj na ľavej, pravá DK skrčmo. Pravou rukou uchopíme priehlavok pravej DK a pritiahneme ho k sedaciemu svalu. Ľavú pažu predpažíme, výdrž 20“-30“, výmena. 6) *Natiahnutie zadných svalov stehna*: kľak prednožmo ľavou, chodidlo do flexie. Ruky v bok, predklon, rovný chrbát, výdrž 20“-30“, výmena. 7) *Natiahnutie sedacích svalov*: sed skrčmo ľavou, predkolenie dnu, zanožiť pravú, predklon. Paže v predpažení poniže. Trup sa dotýka skrčenej končatiny, výdrž, výmena.. 8) *Natiahnutie lýtkových svalov*: stoj mierne rozkročný, ruky v bok. Výpad ľavou vzad, ľavá vystretá, chodidlá na podložke, pravá DK mierne pokrčená v kolene, výdrž 20“-30“, výmena. predlaktie dnu, pravou uchopiť lakeť ľavej paže a pritiahnuť k pravému ramenu, výdrž 15“-20“, výmena.		

Tabuľka 2 *Príklad tréningovej jednotky nácviku obranných herných činností jednotlivca*

Časť tréningovej jednotky	**Obsah a metodický postup**	**Organizácia**	**Poznámky**
Úvodná časť 3’	Nástup hráčov, oboznámenie s obsahom a cieľom tréningovej jednotky.	Kruh, alebo iná forma zoradenia.	
Prípravná časť 3’	Poklus po obvode ihriska (rôzne činnosti vykonané na znamenie - výskok, drep, kľuk).	Hráči bežia za sebou.	
5’	Dynamický strečing v chôdzi medzi dvoma kužeľmi 6-8 rôznych cvičení. Napríklad: 1) Stoj na ľavej DK, pravá DK skrčmo, mierny predklon. pravou rukou uchopíme priehlavok a silou ho priťahujeme k sedaciemu svalstvu, ľavá paža v predpažení. Vystriedame končatiny. 2) Stoj mierne rozkročný, výkrokom ľavej výpad bokom do podrepu unožmo pravou. Chodidlá sú rovnobežne a celou plochou na podložke. Striedame DK každý krok.		8m vzdialenosť medzi kužeľmi.
5’	Hádzanie lietajúceho disku vo dvojiciach: s nábehom od hráča s diskom a po cutte k hráčovi s diskom (rovné hody backhandom a forehandom priamo na nabiehajúceho hráča).		5 x 1min, dĺžka cuttu je 3m a vzdialenosť medzi hráčmi 10m.
6’	Pohybová hra na 10 prihrávok: hráči sa rozdelia do dvoch tímov. Vo vyhradenom štvorci cieľ uskutočniť 10 prihrávok po sebe bez turnoveru. Ak turnover nastane, cieľ spĺňa druhý tím. Obrancovia bránia.		

Hlavná časť 10’	Cvičenia s obrancom: dvaja útočníci a jeden obranca tvoria skupinu. Jeden útočník drží disk a bráni ho markingom obranca stratégiou straight mark. Druhý útočník stojí oproti hádzačovi a čaká prihrávku. Úlohou hádzača je obhodiť forehandom alebo backhandom svojho markera. Po odhodení disku beží hádzač ku hráčovi, ktorý práve spracoval prihrávku a bráni ho. Z obrancu sa stal útočník čakajúci na prihrávku.		
10’	Útočník a obranca stoja oproti sebe na línii tvorenej troma plastovými kužeľmi. Útočník realizuje pohyb po línii tam a späť pomocou cuttovacej techniky. Obranca sa snaží byť vždy oproti nemu.		
10’	Hráči utvoria dvojice, kde je jeden útočník a jeden obranca. Jedna dvojica je handler a marker a druhá dvojica je cutter so svojím obrancom. Cutter nabieha smerom k disku, cuttuje a spolu s obrancom beží od disku. Handler hádže disk technikou „outside-in“ a marker sa snaží hodu zabrániť. Nesmie výrazne otvoriť zatvorenú stranu ihriska.		Hráči sa snažia vytvoriť prihrávkou vzdušné súboje o disk.
12’	Nácvik zónovej obrany, pivotovania a klamlivých náznakov hodov. Útočníci stoja na vyznačených rohoch trojuholníka. Marker stojí pri hráčovi s diskom a vyberie si jedného hráča, na ktorého zablokuje možnosť prihrávky. Obranca v poli bráni zónovo, podľa toho kam sa snaží		

	prihrať disk hádzač. Ak hádzač spôsobí turnover, ide brániť.		
16’	Simulovanie hry ultimate frisbee so zameraním na obranu. Hráči sa rozdelia do dvoch tímov. Každý bod začína vždy z náhodne zvoleného miesta a po každom turnoveri sa začína nový bod. Tím, ktorý prvý dosiahne hranicu 5 bloknutých diskov (turnover musí spôsobiť dôrazna obrana), vyhráva.		Tréner určuje miesto začatia bodu hodením disku na ľubovoľné miesto na ihrisku.
Záverečná časť 5’	Hádzanie disku vopred určeným druhom hodu vo dvojiciach inside-out backhand, forehand, outside-in backhand, forehand, overhead, scoober.		Tréner určí druh hodu; vzdialenosť 10-15m.
5’	Statický strečing vo dvojiciach: 1) *Naťahovanie zadných svalov krku*: kľak sedmo k spoluhráčovi chrbtom, upažíme. Chytiť ruky. Aktívny predklon hlavy, pritiahnutie brady ku krku, výdrž 20“-30“. vrátime do základnej polohy. 2*) Natiahnutie svalov chrbta*: stoj rozkročný chrbtom k sebe, vzpažiť, dlane spojíme. Úklon vľavo, vystreté končatiny, chodidlá celou plochou na podložke, výdrž 15“-20“, späť do základnej polohy a úklon vpravo. 3) *Natiahnutie prsného svalu*: turecký sed, chrbtom k stojacemu spoluhráčovi. Skrčiť vzpažmo, ruky v tyl. Tlak lakťov do dlaní partnera, výdrž 15“-20“, následne pasívne natiahnutie paží vzad		

	spoluhráčom - výdrž 15“-20“, výmena. 4) *Natiahnutie svalov spodnej časti chrbta*: sed s vystretými DK tvárou oproti sebe. Chodidlá sa dotýkajú. Hlava a horná časť trupu vystretá, spevnená, hlboký predklon, predpažiť.Spoluhráči sa chytia za ruky. Striedavo priťahovať spoluhráča, výdrž 20“-30“. 5) *Natiahnutie predných svalov stehna*: ľah na bruchu, ľavá DK vystretá, pravá pokrčená. Chrbát ľavej ruky pod čelo, skrčiť pravú vzad. Spoluhráč uchopí členok nohy a zatlačí dlaňou priehlavok pokrčenej druhej dolnej končatiny k sedaciemu svalu, výdrž 20“-30“, výmena. 6) *Natiahnutie zadných svalov stehna*: ľah, prednožiť ľavú, pripažiť, spoluhráč kľak, tvárou k sebe. Tlak ľavej päty do dlane spoluhráča, výdrž 15“-20“, následne pasívne natiahnutie spoluhráčom, výdrž 15“-20“, výmena. 7) *Natiahnutie sedacích svalov*: ľah skrčmo vznesmo, pripažiť, oprieť chodidlá. Tlak chodidiel o spoluhráča, výdrž 20“-30“, výmena. 8.) *Natiahnutie lýtkových svalov a zadných svalov stehna:* ľah na chrbte, prednožiť, vystreté DK, flexia špičiek, paže pripažiť, výdrž 20“-30“. Spoluhráč, stoj mierne rozkročný, fixuje správnu polohu ležiaceho ako opora, výmena spoluhráčom - výdrž 15“-20“, výmena.		

TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍK

Americký futbal – športová hra ragbyovského typu. Hra 11 hráčov je charakteristická množstvom tvrdých osobných súbojov s oválnou loptou. Vyznačuje sa dokonale prepracovanou taktikou hry v obrane a útoku. Vznikla v USA medzi študentmi v r. 1875 pri futbalovom zápase Harwardskej univerzity (USA) a Univerzity McGilla (Kanada).

Aut – zahratie mimo hracej plochy, územia ihriska.

Backhand – základný a najpoužívanejší typ hodu, kde hráč hádže disk backhandovým držaním zo svojej nedominantnej strany.

Bezkontaktný šport – nedochádza pri ňom počas hry k priamemu, bezprostrednému dotyku jednotlivých hráčov na rôznych postoch.

Bežná populácia – súbor ľudských jedincov, ktorí nie sú ničím výnimoční, prirodzene sa vyskytujúcich a žijúcich na určitom území.

Break side – priestor na ihrisku clonený obrancom útočníka s diskom (zatvorená strana ihriska).

Brick marks – značky, tvorené priesečníkom dvoch čiar vo vlastnej hracej ploche, umiestnené na určitú vzdialenosť od zónových čiar, v strede medzi dvoma postrannými čiarami ihriska. Dĺžka čiar a vzdialenosť od zónových čiar závisí od typu povrchu ihriska.

Catcher – hráč, ktorý chytá disk.

Catching – chytanie.

Clap catch – chytenie disku tlesknutím.

Clearing - opustenie priestoru pre nabiehanie.

Contact – kontakt.

Cutter – hráč bez disku, ktorého úlohou je uvoľniť sa svojmu obrancovi využitím techniky cuttovania a chytiť prihrávku od hádzača.

Cutterské činnosti – činnosti, ktoré vykonáva navyše útočník bez disku.

Cutting (cuttovanie) – útočná herná činnosť jednotlivca, uvoľňovanie sa hráča bez disku.

Časti UF disku – vnútorná hrana, spodná hrana, vonkajšia hrana, rameno disku, vrchná strana disku, vodiaca hrana, vodiace kruhy, zadná hrana.

Deflection - hádzač si „narazí“ disk o iného hráča.

Disc golf – je diskový variant klasickej hry golf, namiesto loptičky a golfovej pálky sa v disc golfe využíva lietajúci tanier.

Disc space - ktorákoľvek časť markera je bližšie než jeden priemer disku od hádzačovho trupu alebo pivotového bodu.

Disk – lietajúci tanier, pomôcka (športové náčinie) na vykonávanie športovej činnosti.

Disk in – hlásenie, kt. uvedie disk do hry.

Disk mŕtvy – disk, ktorý je podľa pravidiel mimo hru a nie je s ním možný turnover.

Disk živý – disk sa stáva živým po uvedení mŕtveho disku do hry.

Disková hra „Discathon“ – sú preteky, ktoré spočívajú v prekonaní dráhy dlhej 200 metrov až 1 km od štartu do cieľa.

Disková hra „Double disc court“ - sa hrá s dvoma tímami o dvoch hráčoch a s dvoma diskami.

Diskový šport „Guts“ – prvá zaznamenaná súťaž zorganizovaná študentmi využívajúca disky v roku 1954 organizovaná na Dartmouth University v USA.

Divízie – kategórie, do ktorých sa členia jednotlivé družstvá na súťažiach podľa určitých parametrov (vek, pohlavie).

Dĺžka letu disku – závisí od priemeru disku a jeho hmotnosti.

Dobrý spirit – značí kvalitnú fair play hru družstva.

Double team - dvojité bránenie.

Double touch - hádzač sa dotkne disku po jeho odhodení a pred tým, než sa disku dotkne iný hráč.

Dropped pull – vzniká pri pulle, ak sa útočník dotkne disku pred dopadom disku na zem a útočiaci tím disk nezachytí.

Edícia – séria publikácií, diela rovnakého druhu v jednotnej úprave.

End line – zadná čiara.

End zone – koncová zóna.

Fair play – čestný spôsob hry, súťaženia v rámci športu. Zameriava sa v súťažiach na podporu a boj proti nečestnosti, nespravodlivosti, brutalite, šovinizmu, rasizmu, nevraživosti a násiliu.

Faking – klamlivé náznaky hodov.

Fast count – rýchle počítanie.

Faul – agresívne, surové pôsobenie na súpera pravidlami nepovoleným spôsobom, pri nepríležitostnom kontakte medzi dvoma alebo viacerými protihráčmi.

Field dimension – rozmery hracej plochy.

Field of play – celková dĺžka hracej plochy.

Force – hlásenie, ktorým si hráči obrany určujú otvorenú a zatvorenú stranu ihriska.

Force – hlásenie, ktorým si hráči určujú otvorenú a zatvorenú stranu v hre.

Forehand – najrýchlejší a najpresnejší hod, kde hráč hádže disk forehandovým držaním zo svojej dominantnej strany.

Formát continuous – hra neprerušovaná pullom.

Freestyle - voľný štýl.

Frisbee – označenie disku, lietajúceho taniera.

Genéza – vznik, pôvod alebo začiatok.

Goal line – zónová čiara.

Grand masters divízia - divízia mixed. Súťažiť môžu výhradne muži nad 40 rokov a ženy nad 37 rokov.

Ground – hlásenie, ktoré hlási obranný tím útočnému potom, čo sa disk po odhodení disku dotkol povrchu, na ktorom sa hrá pred chytením a spracovaním útočníkom.

Hádzač – hráč, ktorý hádže disk.

Hádzanie – základná pohybová schopnosť jednotlivca, ktorou sa cvičenec snaží dosiahnuť čo najväčšiu dĺžku alebo presnosť hodeného náčinia. Samotný pohyb vychádza z celého tela, je potrebné zaujať na hod správne postavenie.

Halový ultimate – ultimate frisbee, kt. sa hrá v telocvični.

Handler – hráčska funkcia podobná rozohrávačovi z basketbalu. Je tvorcom hry a jeho úlohou je prihrávať disk cutterom. Sú to najskúsenejší hráči tímu, s najlepšie zvládnutou technikou hádzania a cuttovania a pohotovými reakciami.

Handlerské činnosti – činnosti, ktoré vykonáva navyše útočník s diskom.

Herný výkon – v kolektívnych športových hrách chápeme ako realizované individuálne a skupinové konanie hráčov v zápase, ktoré môžeme charakterizovať mierou splnenia herných úloh.

Hlásenia – informácie informatívneho a inštruktívneho charakteru, ktoré sa vymieňajú medzi hráčmi pri hre, ale aj faule či priestupku voči pravidlám.

Horizontálny stack – útočný systém, v ktorom hráči stoja v zástupe kolmo na postranné čiary ihriska.

Hra – bezprostredná činnosť zameraná na zábavu, súťaženie a emocionálne nasýtenie pomocou športovej hry.

Hracia plocha – geometrický útvar, tvoriaci hranicu a delený pomocou čiar alebo iných ohraničení na základe pravidiel konkrétnej hry.

Hráč – účastník, ten ktorý sa zúčastňuje na hre a zároveň svojím rozhodnutím berie na vedomie a súhlasí s pravidlami konkrétnej hry.

Check – znova (opätovné, nanovo) začatie hry.

Chyba – v hre vzniká porušením pravidiel (napr. markera alebo krokov), nezastavuje hru.

Chytanie - pohybová zručnosť, vyžaduje si dobrú úroveň reakčnej schopnosti a celkovej orientácie hráča. Ide o reakčnú rýchlosť od podnetu (vizuálny, dotykový, sluchový) správny

odhad, rýchly postreh, pohotová reakcia a dokonalé ovládanie svalstva ruky do začiatku pohybu – uchopenia.

Ihrisko – vymedzené a upravené miesto, plocha pre niektorý druh cvičenia, hry, športu, súčasť hracej plochy, na ktorej prebieha športový zápas.

In/Out – cuttovacia technika.

Injury – zranenie.

Inside-out backhand - disk letí backhandovým oblúkom po dominantnej strane hádzača.

Inside-out forehand - disk letí forhandovým oblúkom po nedominantnej strane hádzača.

Interception - je prihrávka zachytená obrancom.

Jab step – cuttovacia technika.

Jump catch – chytenie disku vo výskoku.

Kapitán – člen družstva vybraný ako vodca, vedúci, osoba, ktorá vedie družstvo na ihrisku a usmerňuje ho.

Kolektívny šport – šport určený pre kolektív hráčov. Výsledok je ovplyvnený hlavne súhrou a spoluprácou celého tímu a menej individuálnymi výkonmi hráčov.

Kondícia – všestranná telesná a psychická pripravenosť na športový výkon.

Konferencia – schôdzka, porada na prerokovanie dôležitých otázok týkajúcich sa konkrétneho športu, športovej oblasti.

Kontest – nesúhlas so súperovým hlásením.

Koordinácia – zladenie pohybov človeka, ich zosúladenie s prihliadnutím na pohybovú úlohu. Zahrňuje zložku nervovú, svalovú a pohybovú.

Koordinačné schopnosti – tvoria skupinu pohybových schopností, zodpovedajúcu za kvalitu riadenia a reguláciu pohybov. Utvárajú a rozvíjajú sa v pohybových činnostiach. Možno ich rozvíjať systematickým tréningom.

Layout catch – chytenie disku v horizontálnej polohe bez kontaktu s povrchom.

Lektor – osoba, ktorá vedie praktické a vzdelávacie cvičenia.

Long – najvyšší a najrýchlejší hráči tímu. Ich úlohou je chytiť dlhú prihrávku od „handlera“ alebo „middlov“ v koncovej zóne súpera, alebo čo najbližšie pri nej. Ich najsilnejšou stránkou je efektívne sa uvoľniť obrancovi pri nábehu do koncovej zóny súpera.

Marking – obrana útočníka s diskom.

Masters men's divízia - divízia, kde súťažia výhradne muži vo veku nad 33 rokov.

Masters mixed divízia - divízia mixed. Súťažiť môžu výhradne muži nad 33 rokov a ženy nad 30 rokov.

Masters women's divízia - divízia, kde súťažia výhradne ženy vo veku nad 30 rokov.

Mechanický patent – je ochranný dokument, ktorým štát dáva výlučné právo jeho majiteľovi na využívanie vynálezu počas určitého časového obdobia. Majiteľ patentu dáva verejnosti zverejnením svojho vynálezu opísaného v patentovej prihláške cennú technickú informáciu.

Middle – hráči, ktorí na seba navzájom nadväzujú s nábehmi. Majú dobré zručnosti s diskom a dokážu efektívne využívať techniku cuttovania, na uvoľnenie dokážu využiť všetok voľný priestor na ihrisku.

Mixed – divízia, kde súťažia muži spolu so ženami.

Motilita – pohyby vykonávané hladkým svalstvom.

Motorická zručnosť – schopnosť vykonávať pohyby časti ruky (prsty, zápästie), nohy (chodidlá) tak, aby boli pohyby presné a účelné z hľadiska dosiahnutia cieľa. Prejavuje sa v jemnej motorike. Radíme ju do obratnostných schopností.

Motorické učenie – špecifický druh učenia, ktorého obsahom je osvojovanie pohybových zručností.

Motorika – súhrn telesných pohybov spôsobených priečne pruhovaným svalstvom, ktoré je človek schopný vykonávať vďaka vzpriamenému držaniu tela. Niekedy sa používa i termín senzomotorika.

Nebezpečná hra – ľahostajný prístup hráča počas hry k bezpečnosti zúčastnených hráčov.

Nespochybnený hádzač – posledný hráč, ktorý odhodil disk pred porušením pravidla.

Obranca – hráč hrajúci v obrane, bráni, obraňuje.

Oddychový čas – prerušenie hry v súlade s pravidlami.

Open divízia - otvorená divízia, kde súťažia najmä muži.

Open side – priestor na ihrisku nebránený obrancom útočníka s diskom (otvorená strana ihriska).

Outdoorový ultimate – ultimate frisbee, kt. sa hrá na akomkoľvek trávnatom povrchu.

Outside-in backhand - disk letí backhandovým oblúkom po nedominantnej strane hádzača.

Outside-in forehand - disk letí forhandovým oblúkom po dominantnej strane hádzača.

Overhead – hráč, kt. hádže disk forehandovým držaním sponad hlavy vrchnou stranou disku nadol.

Pick - priestupok obmedzenia.

Pivot – výkrok hráča s diskom do ľubovoľnej strany.

Pivoting – vykračovanie hráča s diskom.

Playing field proper – vlastná hracia plocha.

Počiatočná rýchlosť letu - rýchlosť, ktorú má disk pri vypustení prstami z ruky hráča.

Pohyb – lokomócia, schopnosť (živočíchov) premiestňovať sa, riadená nervovou sústavou.

Pohybová aktivita – mnohostranná pohybová činnosť človeka, ktorá sa realizuje prostedníctvom jeho pohybových orgánov. Ide o súhru pohybov cielených na dosiahnutie konkrétneho cieľa.

Porušenie spiritu – porušenie niektorého z pravidiel spirit of the game, hovoriacom o fair play hre družstiev a hráčov.

Pravidlá – súbor športovo-technických a etických noriem, ktoré vymedzujú a charakterizujú športové odvetvie. Určujú spôsob súťaženia, hodnotenia a objektivitu posudzovania. Sú záväznými ustanoveniami konkrétneho športu, pre ktorý sú formulované.

Priestupok – menšie porušenie pravidiel počas hry.

Prihrávka – vedomé a zámerné usmernenie disku spoluhráčovi s cieľom úspešne a čo najúčelnejšie riešiť danú hernú situáciu. Je základom útočných herných kombinácií a využíva sa pri riešení väčšiny štandardných situácií v hre. Podieľajú sa na nej vždy dvaja hráči – jeden, ktorý prihráva a druhý, ktorý prihrávku spracúva, prijíma.

Pull – odhodenie disku obrancom za účelom začatia hry.

Push-pass – hráč hádže disk backhandovým držaním zo svojej dominantnej strany. Určený je najmä na krátke vzdialenosti do 5 metrov, kde slúži ako náhrada za forehand.

Regenerácia – zotavenie, po pohybovom zaťažení súbor všetkých opatrení, ktoré nám umožňujú u športovca odstránenie únavy. Obnovenie energetických zdrojov, urovnanie vnútorného prostredia, urýchlenie zotavovania a prevencia preťaženia, úrazov.

Regenerácia síl – biologický proces, ktorým sa vyrovnáva a obnovuje pokles funkčných schopností jednotlivých orgánov, alebo aj celého organizmu. Je súčasťou telovýchovného procesu.

Rekreačný šport – dobrovoľná, hromadná záujmová činnosť, zameraná na upevňovanie zdravia, udržovanie a zvyšovanie kondície, prevenciu, oddych.

Relax – oddych, uvoľnenie tela, organizmu po záťaži, fyzickom vypätí.

Relaxácia – uvoľnenie, znižovanie svalového a psychického napätia, aktivácia organizmu. Je súčasťou regenerácie, zvyšuje účinok odpočinku.

Roller – v zápase, je neplatným hodom z hľadiska prihrávky. Využíva sa v prípade zlých poveternostných podmienok ako hod pre pull.

Running – nabiehanie.

Scoober – hod disku hráčom z backhandového výkroku, ale s forehandovým držaním ponad rameno nedominantnej strany, vrchnou stranou disku nadol.

Schopnosť – predpoklad pre určitý výkon, poznávací alebo motorický. Vytvára sa na základe vlôh.

Schopnosť k súhre pohybov – komplex integrovaných vnútorných vlastností. Umožňuje a ovplyvňuje ovládnutie pohybov tela tak, aby v priebehu telesných cvičení boli jednotlivé body tela v dokonalom priestorovom vzťahu.

Sideline – postranná čiara.

Skórovanie – bodovanie v zápase.

Spirit of the Game – duch hry, pravidlo hovoriace o fair play hre družstiev a hráčov.

Stall count – počítanie.

Stall out - hádzač neodhodil disk pred začiatkom slova „desať" pri počítaní markerom.

Stalling – markerom ohlásené začatie počítania v hre hádzačovi.

Straddle – obkročenie pivotovej nohy.

Straight mark - brániaci hráč stojí priamo pred hádzajúcim hráčom.

Switch – preberanie útočníkov medzi obrancami.

Šport – prostredníctvom pravidiel usmernené vykonávanie fyzickej aktivity alebo zručnosti, ktorej účelom je snaha rekreovať sa (pre súťaženie, vlastné potešenie, dosiahnutie dokonalosti, vývoj zručnosti), alebo pre akúkoľvek kombináciu týchto cieľov.

Športové náčinie – nástroje, pomôcky na vykonávanie športovej činnosti.

Športový talent – nadanie, súhrn predpokladov, pohybových a psychických schopností osvojiť si náročné športové činnosti. Niekedy sa k nim priraďujú (v niektorých športových odvetviach) aj stavba tela a telesné rozmery.

Športový tréning – vo vybranej športovej disciplíne či odvetví, rozvoj špecializovanej výkonnosti športovca a dosiahnutie najvyššej športovej výkonnosti a úspešnosti v súťažiach. Dopracovanie sa k maximálnym výkonom a limitom.

Štruktúra športového výkonu – komplex komponentov somatických, kondičných; faktorov techniky a taktiky i faktorov psychických. Odvíja sa z nej obsah a zameranie tréningu daného športu. Sú vnútornou podmienkou jej funkčnosti a účelnosti vyúsťujúcej do bio-psycho-motorickej pripravenosti športovca podať maximálny športový výkon v súťaži.

Technical - technické prerušenie hry.

Thrower – hádzač.

Throwing – hádzanie.

Tím – družstvo.

Time-out – oddychový čas.

Trap – pasca.

Travel - chyba kroky.

Trim catch – chytenie disku za hranu.

Turnaj – krátkodobá, súvislo prebiehajúca súťaž viacerých hráčov alebo družstiev.

Turnover – je zmena držania disku z jedného tímu na druhý.

UF disk – plastový okrúhly predmet s priemerom 27 cm a hmotnosťou 175 g.

Uhol vzletu – uhol, pod ktorým disk vyletí.

Ultimate frisbee – športová hra s lietajúcim diskom.

Útočník – hráč útoku, snažiaci sa o skórovanie.

Útočný systém UF – celkový spôsob hry tímu v útoku pri dodržiavaní určitého rozostavenia hráčov podľa ich funkcií.

Vertikálny stack – postavenie hráčov v zástupe rovnobežne s postrannými čiarami ihriska, ktoré cielene vytvára dostatok priestoru na backhandovej aj forehandovej strane hádzača pre cuttera.

Violation – priestupok.

Vision – výhľad.

Voľný čas – časť mimopracovného času, ktorý ostáva po vykonaní nevyhnutných činností.

Woman divízia - divízia určená pre súťaž žien.

Wrapping – ovinutie.

Zápas – športové stretnutie, ktorého cieľom je vyradenie, vylúčenie protivníka z ďalšieho boja.

Zóna – územie alebo jeho úsek, pásmo. Pri hre - hráč bráni určitú časť ihriska.

Zónové čiary – čiary, ktoré ohraničujú územie ihriska podľa platných pravidiel pre daný šport.

LITERATÚRA

1. ALMESBERGER, S. 2009. *Komponenten der sportlichen Leistung im Ultimate Frisbee.* Erstellung einer Testbatterie zur Überprüfung leistungsrelevanter
2. ARGAJ, G. 2007. Ultimate – pohybová hra s lietajúcim diskom. In: *Škola v pohybe*. Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2007. s. 18-19. ISBN 978-80-89197-71-2.
3. ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu.* 3. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2009. s. 83. ISBN 978-223-2602-5.
4. ARGAJ, G. 2013. Frisbee ultimate – Netradičná športová hra. In: *ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR. Roč. VI,* č.1, s. 56-65. Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2013. ISSN 1337-7809. Dostupné na: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html
5. BACCARINI, M. a T., BOOTH. 2008. *Essential Ultimate: Teaching, Coaching, Playing*. Human Kinetics, 2008. ISBN 13 978-0-7360-5093-7.
6. BALAŠOV, I. 2008. *Vplyv vybraných typov zaťažení na presnosť prihrávky vo frisbee ultimate*. Diplomová práca. Univerzita Komenského, Bratislava, Slovensko
7. BOMPA, T. a G., G., HAFF. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009. pp. 411. ISBN 13: 978-0-7360-7483-4.
8. BUDA, B. 1994. *Empatia*. Nové Zámky: PSYCHOPROF, 1994. s. 340. ISBN 80-967148-0-5.
9. BUKAČ, L. a J., DOVALIL. 1990. *Lední hokej*. *Trénink herní dokonalosti*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. s. 245. ISBN 80-7033-024-4.
10. BUZEK, M. a L., PROCHÁZKA. *Moderní obrana*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství MAC spol. s.r.o, 2003. 110 s. ISBN 80-86783-00-6.
11. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. 1979. *Antropomotorika pro studujíci tělesnou výchovu*. 3. vyd. Praha: SNP, 1989. s. 259.
12. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. 1985. *Antropomotorika I.* 1. vyd. Košice: rektorát Univerzity P.J.Šafárika, 1985. s. 310.
13. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. 1988. *ENCYKLOPEDIE tělesné kultury a - o*. 1. vyd. Praha: Olympia a Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1988. s. 462. 077-039-88 ETK

14. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. 1988. *ENCYKLOPEDIE tělesné kultury p - ž*. 1. vyd. Praha: Olympia a Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1988. s. 382. ISBN 80-7096-046-9.
15. ČILLÍK, I. a M., ROŠKOVÁ. 2003. *Základy Atletiky*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, 2003. s. 146. ISBN 80-8055-846-9.
16. DOBRÝ, L. 1972. *Košíková pro trenéry II. třídy*. Olympia: Praha, 1972. s. 225. ISBN 27-105-72.
17. DOBRÝ, L. 1988. *Didaktika sportovních her*. Státní pedagogické nakladatelství Praha: Tisk, knižní výroba, n. p. Brno, 1988. 1. vyd. s. 191. SPN V 36-06-29/2.
18. DOBRÝ, L. a B., SEMIGINOVSKÝ. 1988. *Sportovní hry: Výkon a trénin*g. Praha: Olympia, 1988.
19. DOVALIL, J. a kol. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336s. ISBN 80- 7033-760-5
20. DOVALIL, J. a kol. 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008. s. 131. ISBN: 978-80-246-1404-5.
21. ĎURIČEK, M. 1989. *Tvorivosť v športových hrách*. Bratislava: Šport, 1989.
22. FEČ, R. a K., FEČ. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu, 2013. s. 264. ISBN 978-80-8152-087-7. [cit. 10.09.2016]. Dostupné na: https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf.
23. FELIX, K. 1997. *Základy teórie športového tréningu.* Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa, 1997. 107 s. ISBN 80-8050-1564
24. FILANDR, J. 2002. Frisbee. Praha: Vydavatelství ČVUT. ISBN 80-01-02123-8.
25. FILANDR, J. a T., VESELÝ. 2007. *Frisbee: Létat je tak snadné*: *Pravidla a metodika sportů s létajícím diskem.* Praha: Česká asociace létajícího disku, 2007.
26. FILANDR, J. a T., VESELÝ. 2007a. *Frisbee: Létat je tak snadné*: *Pravidla a metodika sportů s létajícím diskem.* Praha: Česká asociace létajícího disku, 2007. str. 41.
27. GET HORIZONTAL. 2012. *Podnos frisbee*. [obrázok]. [cit. 27.09.2016]. Dostupné na: http://www.gethorizontal.com/random-picture-william-frisbies-pie-company/ -
28. GET HORIZONTAL. 2013. *Gerner Anna*. EYUC in Cologne 2013. [obrázok]. [cit. 27.09.2016]. Dostupné na: http://www.gethorizontal.com/random-layout-picture-germany-u20s-anna/

29. HAVLÍČEK, I. 1975. Dynamika štruktúry športového výkonu v skoku do diaľky z hľadiska pohybových schopností. In: *Teorie a praxe tělesné výchovy.* 1975. Roč. 23, č.7, s. 414-425.
30. HOHMANN, A. a R., BRACK. 1983. Teoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sportspiel. In: *Leistungssport*, 1983. Vol. 13, no. 2, pp. 5-10.
31. HOHMANN, A., LAMES, M. a M., LETZELTER. 2010. *Úvod do sportovního tréninku.* Prostějov: Sdružení sport a věda, 2010. s. 336. ISBN 978-80-254-9254-3.
32. CHOUTKA, M. 1976. *Teorie a didaktika sportu*. Vysokoškolská učebnice. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. s. 184. ISBN 80-686-76.
33. CHOUTKA, M. a J., DOVALIL. 1991. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, Karolinum, 1991. s. 335. ISBN 80-7033-099-6.
34. CHROMÝ, A. 2001. Zónová obrana v rozestavení 4-4-2. In: *Fotbal a trénink.* Časopis Unie českých fotbalových trenérů, ČMFS. Roč. 2001, č. 3, s. 28-29. ISSN 1212-3390.
35. IACOVELLA, M., E. "An Abbreviated History of Ultimate." Available from http://www.wfdf.org/ultimate.html. In: FRAUMAN, E. 2004. *Ultimate frisbee*. [cit. 22.9.2016]. Dostupné na: http://www.encyclopedia.com/humanities/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/ultimate-frisbee.
36. JÁNOŠKA, J. 2016. *Ultimate a jeho využití na středních školách*. Bakalárska práca. Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika [23.9.2016]. Dostupné na: http://is.muni.cz/th/409367/fsps_b/BP_jakub_janoska.pdf.
37. KALB, I a T., KENNEDY. 1982. *Ultimate: Fundamentals of the sport.* 1st edition. Santa Barbara, Revolutionary Pubns, 1982. pp. 104. ISBN13 978-0942156003.
38. KIM, S., H. 1993. *Podstata tvorivosti*. Open windows. Bratislava. s. 168. ISBN 8085741016.
39. KRAUS, J. a kol. 2005. *Slovník cudzích slov Akademický*. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Mladé letá, s.r.o.. Banská Bystrica: Tlačiarne BB, spol. s. r. o., 2005. 1054s. ISBN 80-10-00381-6.
40. MACÁK, I. 1997. *Psychológia športovej úspešnosti*. Bratislava: Iris, 1997. ISBN 8088778344.
41. MASARYKOVA, D. 2014. *Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb – metodická príručka*, 2014 , ISBN 978-80-8052-891-1.
42. MATVEJEV, L., P. 1982 *Základy športového tréningu.* Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné nakladateľstvo, 1982. s. 304. 77-002-82.
43. McLEOD, R. 2010. *The basics of pivoting*. November 4, 2010. [cit. 26.09.2016]. Dostupné na: http://www.ultimaterob.com/2010/11/04/the-basics-of-pivoting/

44. McLEOD, R. 2011. *Mastering the art of cutting in ultimate*. April 29, 2011. [cit. 26.09.2016]. Dostupné na: http://www.ultimaterob.com/2011/04/29/mastering-the-art-of-cutting-in-ultimate/
45. McLEOD, R. 2011a. *The basics of faking*. June 21, 2011. [cit. 26.09.2016]. Dostupné na: http://www.ultimaterob.com/2011/06/21/the-basics-of-faking
46. MORAVEC, R. a kol. 2004. *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004, 216 s. ISBN: 80-89075-22-3.
47. MORAVEC, R. a kol. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. ISBN 978–80–89075–31–7.
48. O'BRIEN, M. 2015. *RiseUp ULTIMATE*. United States of America. [cit. 15.09.2016]. Dostupné na: https://www.riseupultimate.com/whiteboard/2015/mario-obrien-building-athleticism.
49. PARINELLA, J. a E., ZASLOW. 2004. *Ultimate Techniques and Tactics*. Human Kinetics Publishers, 2004. ISBN10 0-7360-5104-X.
50. PERIČ, T. a J., DOVALIL. 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4721-187.
51. PISÁRČIKOVÁ, M. a kol. 2000. *Synonymický slovník slovenčiny*. 2. vydanie. Bratislava: VEDA, vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 2000. s. 998. Bratislava: Svornosť, a. s. ISBN 80-224-0585-X.
52. REHÁK, M. 1979. *Basketbal: útok – obrana.* 1. vyd. Bratislava: Šport, 1979. s. 224. ISBN 77-042-79-11-4
53. REHÁK, M. a kol. 1999. *Teorie a didaktika basketbalu*. 1. vyd. Bratislava: Občanské sdružení Sportovní hry, 1999. s. 168. ISBN 80-88901-30-8.
54. ROUČKOVÁ, M. a J., ARGAJOVÁ. 2013. *Netradičné pohybové hry*. Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2013. s. 58. ISBN 978-80-8052-512-5. Dostupné na: http://www.mpc-edu.sk/library/files/m._rou_kov___j._argajov__netradi_n__pohybov_ _hry.pdf.
55. RUISEL, I. 2000. *Základy psychologie inteligence*. Portál, 2000. ISBN 80-7178-4257.
56. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a B. HÁTLOVÁ. 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2009. ISBN 978-80-2461602-5.
57. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a B. HÁTLOVÁ. 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2009. s. 56. ISBN 978-80-2461602-5.
58. Slovenská asociácia Frisbee 2016. [webová stránka]. [cit. 05.08.2016]. Dostupné na: http://www.szf.sk/

59. SPIROS, A. 2002. The Beginner's Ultimate Strategy Guide. [cit. 25.08.2016]. Dostupné na: http://ultyplaybook.freeservers.com/beginner/all.html
60. SPLÍTEK, J. 2014. *Způsoby založení a vedení útoku v ultimate frisbee*. Bakalárska práca. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. [cit. 05.08.2016]. Dostupné na: https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130126188.
61. STEJSKAL, T. 1998. *Reaktibilita športovcov*. Prešov: Manacon, 1998. s. 124. ISBN 80-85668-55-6.
62. SÝKORA, F. a kol. 1995. *Telesná výchova a šport.* Terminologický a výkladový slovník. 2. zväzok. Bratislava: F.R. and G. spol. s. r. o. Žilina: Žilinské tlačiarne š. p. s. 402. ISBN 80-85508-26-5.
63. TÁBORSKÝ, F. 1981. *Herní výkon* (herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika). Praha: Olympia, 1981. s. 55. ISBN 80-7169-762-1.
64. TOD, D., THATCHER, J. a R., RAHMAN. 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
65. TUTEVIČ, V., N. 1969. *Teorija Sportivnych Metanij*. Moscow: FIS, 1969.
66. VELENSKÝ, E. a kol. 1987. *Basketbal – Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. s. 281.
67. VOMÁČKA, V. 1980. Hod diskem In: VOMÁČKA, V. a kol. *Hody a vrhy*. Praha: Olympia, 1980. s. 57-84.
68. VOMÁČKA, V. 1987. Hod diskom. In: Kuchen, A. *Teória a didaktika atletiky*. Bratislava: SPN, 1987, s. 292-308.
69. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (a). *BULA*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/beach-ultimate
70. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (b). *GUTS*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/guts
71. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (c). *DISC GOLF*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/disc-golf
72. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (d). *DISCATHON*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/discathon
73. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (e). *DOUBLE DISC COURT*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/ddc
74. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (f). *FREESTYLE*. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/freestyle/83-one-of-the-most-dramatic-events-in-disc-sports

75. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION (g). *MASTERS DIVÍZIA.* [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.usaultimate.org/masters_guidelines/
76. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION, UK Ultimate. 2013. *Rules of Ultimate 2013.* Pravidlá indoorového, halového ultimate frisbee z asociácie UKU. [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.ukultimate.com/system/files/UKU%20Rules%20of%20Indoor%20Ultimate%202013.pdf
77. WFDF - WORLD FLYING DISC FEDERATION. 2009. *Rules of Ultimate 2009.* [cit. 18.09.2016]. Dostupné na: http://www.wfdf.org/sports/rules-of-play/doc_download/304-rules-of-ultimate-2009
78. WHITMAN, C. (Režisér). 2015. Ultimate Frisbee Tutorial - Offense 101 - Ho stack [VIDEO]. [online]. Dostupné na: https://www.whitman.edu/newsroom/whitman-magazine/2008/july/sports/ultimate-frisbee-sweet-spirit-of-the-game
79. WOODEN, J. a S., NATER. 2006. *John Wooden´s UCLA Offense*. Human Kinetics, 2006. pp. 240. ISBN13 9780736061803.
80. ZUSKOVÁ, K. a P., VÁHOVSKÝ. 2007. *Stereotyp tréningového procesu*. In: NSC revue: odborný časopis Národného športového centra, 2007. Roč. 3, č. 1, s. 16-18. ISSN 1336-9903.
81. ZUSKOVÁ, K. a kol. 2010. *Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu.* Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. Prešov: Grafotlač, 2010. s. 231. ISBN 978-80-555-0134-5.

ZOZNAM AUTOROV

Richard Melichar, v súčasnosti študent tretieho ročníka bakalárskeho študijného programu Šport a rekreácia, na Ústave telesnej výchovy a športu Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. V súčasnosti je predsedom a trénerom ultimate frisbee tímu Športový klub Sky Up pôsobiaceho v Košiciach.

Mgr. Zuzana Küchelová, PhD., pôsobí ako odborná asistentka na Ústave telesnej výchovy a športu Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Venuje sa hlavne psychomotorickým otázkam v procese tvorby pohybových programov v oblasti rekreačného športu pre jednotlivé vekové skupiny.

Doc. PaedDr. Klaudia Zusková, PhD., pôsobí ako docentka na Ústave telesnej výchovy a športu Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Garantuje študijný program Šport a rekreácia. Špecializuje sa na psychológiu športu, telesnej výchovy a na psychologické a psychosociálne aspekty rekreačného športu v akademickej i praktickej oblasti.

ZÁKLADY ULTIMATE FRISBEE

Odborná monografia

Autori © Richard Melichar
Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.
Doc. PaedDr. Klaudia Zusková, PhD.

Recenzenti: doc. PhDr. Ivan Šulc, CSc.
PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach,
Ústav telesnej výchovy a športu
Rok vydania: 2016
Vydanie: prvé
Rozsah strán: 125
Rozsah: 6,25 AH

ISBN 978-80-8152-474-5