

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

AKTUÁLNÍ TRENDY V PŘÍPRAVĚ HRÁČEK VOLEJBALU V KATEGORII
STARŠÍ ŽÁKYNĚ

Bakalářská práce

Autor: Marcela Fantalová, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp

Olomouc, 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Marcela Fantalová

Název diplomové práce: Aktuální trendy v přípravě hráček volejbalu v kategorii starší žákyně

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavel Háp

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá současnými trendy v přípravě hráček volejbalu v žákovské kategorii, konkrétně v kategorii starší žákyně. Úkolem této práce je analyzovat a seskupit dostupné informace o sportovním tréninku zaměřeném na volejbal a mládež a o metodice nácviku jednotlivých herních činností. Cílem práce je sestavit zásobník cvičení, jež používají trenéři ve světě ke zdokonalování techniky. Tato cvičení jsou zachycena na videozáznam.

Klíčová slova: volejbal, sportovní trénink, herní činnosti, mládež, zásobník cvičení

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Marcela Fantalová

Title of the master thesis: Current trends in volleyball training of older schoolgirls

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Pavel Háp

The year of the presentation: 2015

Abstract: Bachelor thesis deals with contemporary trends in training process of youth female volleyball players, especially in the category of older schoolgirls. The task of this thesis is to analyze and assemble available information about sports training aimed on youth volleyball and about methodology of rehearsal individual playing skills. The aim of the thesis is to compile a collection of exercises which is used by world coaches to improve technique skills. These exercises are filmed into video.

Keywords: volleyball, sports training, skills, youth, collection of exercises

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 6. 2015

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat klubu SK UP Olomouc, který mi umožnil natočit videa na svých hráčkách.

Obsah

Úvod.....	8
1. Přehled poznatků	9
1.1. Sportovní trénink.....	9
1.1.1 Složky sportovního tréninku	9
1.1.1.1. Taktická příprava	9
1.1.1.2. Psychologická příprava	10
1.1.1.3. Kondiční příprava	10
1.1.1.4. Technická příprava	13
1.1.2 Metodicko-organizační formy	13
1.1.3 Specifika sportovního tréninku mládeže.....	14
1.1.4 Sportovní trénink mládeže ve volejbale.....	15
1.2. Charakteristika věkové kategorie starší školní věk	15
1.3. Volejbal	16
1.3.1 Charakteristika volejbalu	16
1.3.2. Historie volejbalu.....	17
1.3.3. Vývojové tendence moderního volejbalu	19
1.3.4. Způsoby odbití	19
1.3.4.1. Odbití obouruč vrchem.....	20
1.3.4.2. Odbití obouruč spodem - bagr	21
1.3.4.3. Odbití jednoruč vrchem	21
1.3.5. Herní činnosti.....	22
1.3.5.1. Podání	23
1.3.5.2. Přihrávka.....	24
1.3.5.3. Nahrávka.....	25
1.3.5.4. Útočný úder	27
1.3.5.5. Blok	29
1.3.5.6. Vybírání.....	30
1.3.6. Herní systémy	31
2. Cíle a úkoly práce	33
2.1. Cíl práce	33
2.2. Úkoly práce	33
3. Metodika.....	34

4. Výsledky	36
4.1 Cvičení na nácvik podání	36
4.2 Cvičení na nácvik přihrávky a bagru	38
4.3 Cvičení na nácvik nahrávky a prstů	42
4.4 Cvičení na nácvik útočného úderu	46
4.5 Cvičení na nácvik vybírání.....	50
4.6 Cvičení na nácvik bloku.....	51
5. Závěry.....	53
Souhrn.....	54
Summary.....	55
Referenční seznam	56

Úvod

Volejbal patří k nejrozšířenějším týmovým sportům na celém světě. Časopis Volley Word z roku 1998 uvádí, že počet registrovaných hráčů volejbalu přesáhl jednu miliardu. Díky své nenáročnosti na materiální a prostorové podmínky, jednoduchým pravidlům a relativně snadno zvladatelnému způsobu osvojení si základních odbití, je mezi lidmi velmi populární. Hraje ho nespočet lidí různých věkových kategorií, muži i ženy na různé úrovni, od hry přinášející radost až po vrcholovou úroveň extraligových a mezinárodních soutěží. Úroveň této hry je závislá na zvládnutí základních způsobů odbití a herních činnostech jednotlivce, na takticko-technické, psychické a kondiční připravenosti a vytrvalosti jednotlivých hráčů, ale i celého týmu jako celku.

Podobně jako ostatní sporty i volejbal postupně prochází různými změnami a vývojem. Došlo k zavedení bezztrátového systému, upravilo se pravidlo o dotyku sítě, zavedl se možný dvojdotek při přeletu ze soupeřovy strany, míč letící od podání může tečovat sít' a spoustu dalších změn. Odstranění starého systému počítání bodů na ztráty přineslo rychlejší a pro diváky atraktivnější utkání. Další změny jako zavedení libera pak zvýšily jak kvalitu útoku, tak především obranu v průběhu jednotlivých setů. To všechno ovlivňuje nejen průběh hry, ale také celkovou přípravu na utkání.

Vzhledem k výsledkům, která ženská i mužská reprezentace předvádí, nepatřím e mezi ty nejlepší týmy. Na světové scéně ztrácí i české týmy v mezinárodních soutěžích, nejen česká reprezentace mužů i žen kontakt s těmi nejlepšími týmy. V dnešní době patříme až do druhé desítky. Pokud chceme opět patřit mezi světovou špičku, měli bychom začít právě u mládeže, což si mnozí lidé neuvědomují. Na kvalitě přípravy mládeže závisí budoucnost českého volejbalu.

Při ukázkách na jednotlivá cvičení na nácvik herních činností jsem využívala starší žákyně oddílu SK UP Olomouc, které souhlasily se zveřejněním videozáznamu.

1. Přehled poznatků

1.1. Sportovní trénink

Termínem trénink nejčastěji nazýváme osvojování a zdokonalování určité aktivity. Ve sportu je tento výraz spojen s procesy cvičení, opakování a zlepšování pohybových činností (Choutka, 1991). Sportovní trénink tedy můžeme charakterizovat jako „... dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce prioritně zaměřený na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně“ (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001, p. 5). Jeho cílem a zároveň prostředkem pro všestranný a vyrovnaný rozvoj jedince, je snaha o dosažení co nejlepšího možného výkonu v určité sportovní disciplíně. Úkolem je tělesný, psychický a sociální rozvoj jedince, který by měl směřovat ke zmiňovanému maximálnímu výkonu. Tělesný rozvoj spočívá v osvojení a zdokonalení technické a taktické stránky sportovních dovedností a zlepšení kondice jedince. Psychický a sociální rozvoj působí na osobnost jedince (Perič & Dovalil, 2010). Trénink představuje funkční celek, kde na sebe navzájem působí jeho hlavní činitelé – trenér, trénovaný jedinec, podmínky a projekt (Lehnert et al., 2001).

1.1.1 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink obsahuje určité klíčové oblasti, které nazýváme složky sportovního tréninku. Mezi hlavní složky tréninkového procesu patří příprava technická, taktická, psychologická a kondiční (Choutka, 1991). Buchtel, Kočib & Tůma (2013) uvádí jako další složku sportovního tréninku regeneraci. Regenerace hraje v aktuálním moderním tréninku trvale rostoucí roli. Používá různé prostředky a formy k odstranění únavy po tréninku, aby byl sportovec připraven k dalším zatížením, které nastane v dalších tréninkových jednotkách a soutěžních zápasech.

1.1.1.1. Taktická příprava

Taktiku můžeme zjednodušeně nazvat jako způsob řízení boje jedince nebo celého týmu, jehož cílem je dosáhnout vítězství nebo dobrého výsledku. Její úkol spočívá v osvojování a zlepšování taktických dovedností, které pomohou sportovci vybrat optimální způsob řešení v dané situaci a co nejlépe ho provést (Perič & Dovalil, 2010). Pro uskutečnění taktiky je nutné, aby byla předem nacvičována a zvládnuta na dobré úrovni. V jednotlivých sportovních disciplínách se význam taktiky odlišuje, např. v gymnastice má malou roli, ve sportovních hrách má velkou roli. Význam taktiky také závisí na dosaženém stupni výkonnosti v jednotlivých částech přípravy. Mezi tyto části

patří vnímání a analýza vzniklé herní situace, myšlenkový výběr optimálního řešení a realizace řešení (Lehnert et al., 2001).

1.1.1.2. Psychologická příprava

Je všeobecné známo, že psychika podstatně ovlivňuje sportovní výkon v průběhu zápasu a tím celý jeho výsledek (Choutka, 1991). Proto je nutná psychologická příprava, která je charakterizována jako „... proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti“ (Choutka, 1991, p. 168). Na sportovce působí jak vlivy z vnějšího prostředí, tak i z vnitřního prostředí, ze soukromého života i veřejného. Proto je náplň psychické přípravy tak různorodá a je velmi složité určit, jak moc na sportovce jednotlivé vlivy působí (Perič & Dovalil, 2010). Účinně realizovat tuto složku přípravy nelze bez základních znalostí psychologie. V tréninku mládeže plní psychologická příprava také úkol výchovný (Lehnert et al., 2001).

1.1.1.3. Kondiční příprava

Kondiční příprava je nejdůležitější částí sportovního tréninku. Rozvíjí všechny pohybové schopnosti sportovce (Choutka, 1991). Je charakterizována jako „... všestranná připravenost fyzická (ale i psychická) k motorickému, resp. sportovnímu výkonu“ (Haník, Vlach, & et al., 2008, p. 173). Mezi její úkoly řadíme všestranný a speciální tělesný rozvoj, zvýšení zatížitelnosti jedince, předcházení zranění a zdokonalování a ustálení technických a taktických dovedností (Lehnert et al., 2001). Kondiční přípravu dělíme na všeobecnou a speciální. Všeobecná příprava se zaměřuje na všestranný rozvoj jedince. Využívají se cvičení z jiných sportovních odvětví, jako je gymnastika, atletika, úpoly apod., které nepřímo souvisí s volejbalem. Takto příprava je používána hlavně u přípravy mládeže. Speciální kondiční příprava rozvíjí speciální volejbalovou kondici, která je ve shodě s požadavky volejbalového výkonu. Využívají se cvičení, která simulují zápasové zatížení. Tato příprava se využívá především u dospělých (Haník et al., 2008). Haník et al. (2008) řadí mezi složky kondiční přípravy tyto pohybové dovednosti: síla, rychlost, vytrvalost, flexibilita a koordinace.

1.1.1.3.1. Síla

Sílu můžeme definovat jako pohybovou schopnost člověka překonat, udržet nebo brzdit odpor vnějších a vnitřních sil (Lehnert et al., 2010). Je to základní schopnost, bez které bychom nebyli schopni provádět ostatní pohybové činnosti. Sílu dělíme na statickou a dynamickou. Pojem statický znamená, že svalové napětí není doprovázeno pohybem. Statická síla je tedy schopnost udržet tělo nebo jeho části v dané poloze. Pojem dynamický znamená opak, svalové napětí je doprovázeno pohybem. Dynamickou sílu dále dělíme na výbušnou, rychlou a vytrvalostní sílu. Výbušná neboli explozivní síla je schopnost udělit tělu nebo nějaké jeho části určité zrychlení vzhledem k pohybovému úkolu. Rychlostní síla překonává odpor vysokou rychlostí. Vytrvalostní síla je schopnost vydržet intenzitu pohybového úkolu po určitý čas (Čelikovský et al., 1990).

Trénink síly je ovlivňován požadavky jednotlivých sportovních disciplín (Lehnert et al., 2010). Pro volejbal je důležitá explozivní a rychlá síla, např. při odrazu nebo při úderu paže do míče. Dále je zde potřeba statická síla při obranném postavení (Vavák, 2011).

1.1.1.3.2. Rychlost

„Rychlostní schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku“ (Čelikovský et al., 1990, p. 97). Zároveň předpokládáme, že pohyb je krátkodobý a ne příliš složitý. Rychlost dělíme na rychlost reakce, jednotlivého pohybu a komplexního pohybového projevu (Choutka, 1991).

Reakční rychlost můžeme definovat jako schopnost co nejrychleji reagovat na určitý podnět nebo zahájit pohyb v co nejkratším čase. Vizuální podněty, které se nejčastěji vyskytují při volejbale, mají nejdelší dobu vedení vzruchu. K tomu musíme vybrat nejvhodnější řešení vzniklé situace a už se čas pohybové reakce prodlužuje (Čelikovský et al., 1990). Rychlost jednotlivého pohybu (rychlost acyklická) se ve volejbale vyskytuje např. při pohybech končetin nebo trupu. Mezi rychlost komplexního pohybového projevu řadíme rychlost akcelerační, která se nejvíce používá při volejbale, kdy dochází ke zrychlení na krátkou vzdálenost (Haník et al., 2008). Při tréninku musíme brát v úvahu, že rychlost je geneticky dána a její rozvoj je tedy značně omezený (Vavák, 2011).

1.1.1.3.3. Vytrvalost

Vytrvalost můžeme definovat jako schopnost člověka provádět danou činnost potřebnou intenzitou co nejdéle nebo po určitý čas nejvyšší možnou intenzitou. Zjednodušeně můžeme říct, že vytrvalost je schopnost odolávat únavě. Je základním předpokladem pro vysokou výkonnost sportovce (Perič & Dovalil, 2010). Základním hlediskem pro určení druhů vytrvalosti je doba trvání pohybové činnosti a především energetické zabezpečení. Podle toho rozdělujeme vytrvalost na rychlostní, krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou (Choutka, 1991).

Dlouhodobá vytrvalost se někdy označuje jako obecná vytrvalost. Opak je vytrvalost speciální, která odpovídá požadavkům specializovaných disciplín. Každý sport má jiné požadavky na tuto schopnost (Choutka, 1991). Volejbal vyžaduje tzv. speciální herní vytrvalost. Při této vytrvalosti se střídavě opakují krátké herní intervaly, při kterých dochází k vysokému zatížení hráče, s intervaly přerušení hry, kdy hráči odpočívají (Haník et al., 2008).

1.1.1.3.4. Flexibilita

Flexibilita je schopnost vykonávat pohyb v potřebném kloubním rozsahu. Dělíme ji na pasivní, kdy na klouby působí vnější síly, a aktivní, kdy používáme pouze vlastní svaly k pohybu. Pohyblivost je důležitá vzhledem k využívání ostatních pohybových schopností. Při nízké pohyblivosti také hrozí větší riziko zranění. Flexibilita je ovlivněna řadou činitelů, např. anatomická stavba, věk, napětí, únava, rozcvičení apod. Každá sportovní disciplína má své požadavky na stupeň rozvoje kloubní pohyblivosti (Choutka, 1991). Volejbal nevyžaduje žádné velké nároky na úroveň flexibility, ale je nutné starat se o přirozený vývoj, zajišťovat stálou pružnost svalů a pohyblivost kloubů. Pro rozvoj flexibility je důležitý strečink (Haník et al., 2008).

1.1.1.3.5. Koordinace

Koordinace je schopnost rychle a přesně provést složitý pohyb (Čelíkovský et al., 1990). Ve sportovních hrách se hráči často musí přizpůsobovat měnícím se podmínkám hry. Obratný sportovec mívá lepší a rychlejší reakci na potřebnou změnu pohybu, zvládne provést složitou pohybovou činnost apod. Správný rozvoj koordinačních schopností ovlivňuje kvalitu a rychlost technické přípravy (Dovalil et al., 2002). „Úroveň koordinace tedy ovlivňuje technicko-taktické možnosti hráčů, ale i ekonomičnost prováděných pohybů“ (Haník et al., 2008, p. 207). Koordinaci je nejdůležitější rozvíjet hlavně v žákovské kategorii (Haník et al., 2008).

1.1.1.4. Technická příprava

Technická příprava je proces, který se zaměřuje na vytváření, osvojování a zdokonalování sportovních dovedností. Technikou ve sportu označujeme způsob provedení daného pohybového úkolu efektivním a úsporným řešením v souladu s možnostmi sportovce a platnými pravidly daného sportu. Každý sportovec je jedinečný a každý provádí určitý pohybový úkol jinak. Toto osobité řešení pohybu nazýváme styl. Jako teoretický základ technické přípravy používáme znalosti o motorickém učení (Perič & Dovalil, 2010). V praxi se fáze motorického učení dělí na fázi nácviku, zdokonalování a stabilizace. Každá fáze na sebe navazuje a přesto, že v jednotlivých disciplínách mohou být rozdílné, jsou nezbytně nutné a nemůžeme je vynechat. Celá technická příprava je dlouhodobý, neustále se vyvíjející a nesnadný proces (Dovalil et al., 2002).

1.1.2 Metodicko-organizační formy

Při nácviku a zdokonalování herních činností, kombinací a systémů používáme různé metodicko-organizační formy. Mezi tyto formy patří průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry (Dobry, 1988).

- Průpravná cvičení - jsou charakteristická nepřítomností soupeře a stálými, předem danými podmínkami. Orientují se na zdokonalování dané pohybové činnosti opakováním daného pohybového úkolu. Cvičení by neměla být složitá. Čím větší počet opakování, tím vyšší bude výsledná úroveň.
- Herní cvičení - jsou specifická přítomností soupeře a předem danými nebo náhodně proměnlivými podmínkami hry. Na počtu zúčastněných hráčů a vymezeném prostoru nebo času závisí složitost herních situací. Herní cvičení lze provádět formou soutěže.
- Průpravné hry - jsou hry, jejichž podmínky jsou podobné nebo totožné s podmínkami utkání. Hráči se zdokonalují nejen v útočných a obranných cvičení, ale taky v řešení herních situací. Průpravné hry mají stejně jako utkání nepřetržitý herní děj a měnivé podmínky (Dobry, 1988).

1.1.3 Specifika sportovního tréninku mládeže

Mnohé rozborů ukazují, že největšího úspěchu dosahují sportovci, kteří mají talent a u kterých byly položeny základy přípravy pro vrcholové výkony již v dětství. Proto je sportovní trénink mládeže velmi důležitý a lze jej označit jako první etapu dlouhého celoživotního procesu sportovní přípravy (Dovalil et al., 2002). Trénink mládeže se od tréninku dospělých značně liší. U dospělých je důležité znát dávkování zatížení. Ale děti nejsou tzv. „malí dospělí“. Doba, ve které trénují, je charakteristická stálým růstem, nestejným vývojem vnitřních orgánů, mentálním, sociálním a fyzickým vývojem. Jejich tělo i psychika se tedy neustále mění a nesprávný trénink a vysoké nároky by mohly mít negativní dopady. Sportovní trénink by měl být přiměřený věku sportovce, nejen metodou a přístupem, ale také obsahem a objemem. Musíme mít na paměti, že trénink dětí není prioritně zaměřen na úspěch v soutěžích. Trénink by je měl naučit dostatek potřebných dovedností a především by je měl bavit. Proto by měl být trénink plný hry, zábavy, radosti a soutěživosti (Lehnert et al., 2001).

U žákovských kategorií se uplatňuje tzv. *spontánní pohybová aktivita* mající většinou charakter intermitentního zatížení, které je charakteristické krátkodobým zatížením, avšak vysoké intenzity s následnou nízkou intenzitou, popř. klidem. Tímto způsobem jsou děti v tomto věku schopny provádět pohybovou aktivitu po dlouhou dobu, aniž by se u nich projevil známky únavy (Bedřich, 2006, p. 107).

Mezi základní cíle sportovního tréninku dětí patří nepoškodit dítě, vytvořit kladný vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a vytvořit základy pro budoucí rozvoj a sportovní výkonnost hráčů (Perič, 2004). Obsahově by měl kvalitní trénink obsahovat správný poměr mezi obecnou (všestrannou) a speciální přípravou (Lehnert et al., 2001). Bedřich (2006) uvádí poměr mezi všestrannou a speciální přípravou u přípravy (6-10 let) 100:0 %, u mladších a starších žáků (11-15 let) 70:30 % a u mladšího a staršího dorostu (15-19 let) 20-80%. Všestrannost je u dětí rozvíjena cvičeními, která přímo neodpovídají obsahem jejich budoucí specializace. Ve vývoji člověka existují určitá období, kdy je nejlepší rozvíjet a fixovat jednotlivé schopnosti a dovednosti. Každá schopnost je v určitém věku lépe nebo hůře ovlivnitelná. Toto období se nazývá senzitivní (Bedřich, 2006). Nejvíce bychom se u tréninku mládeže měli zaměřovat na rozvoj koordinace a rychlosti. Ostatní dovednosti nelze ovšem zanedbávat a musíme je v přiměřené míře také rozvíjet (Lehnert et al., 2001).

1.1.4 Sportovní trénink mládeže ve volejbale

Složení sportovního tréninku ve volejbale se neliší od výše popsaného. Je to pedagogicko-výchovný proces, který zvyšuje výkonnost sportovce.

Podle Haníka et al. (2004) je hlavním úkolem v tréninku volejbale mládeže seznámit hráče s pravidly, naučit je znát pravidla a především je respektovat. Dále k hlavním úkolům patří rozvoj technické a kondiční složky individuálního herního výkonu hráče a rozvoj schopnosti uplatňovat tyto složky ve hře. Také je důležité rozvíjet taktickou stránku provádění herních činností. V utkání je správnost provedené činnosti rozhodující, znamená to ovládat činnost technicky správně, mít k tomu dostatečnou kondiční vybavenost a správně posuzovat herní situace.

Právě v mládežnickém věku je kladen důraz především na techniku a její použití ve hře. Při nácviku technické složky herní činnosti hráč pochytí „...správnou představu o struktuře pohybového aktu v neměnných podmínkách. Okamžitě po prvních příznacích pochopení pohybového řetězce přidáváme proměnlivé podmínky v průpravných a herních cvičeních, které vedou hráče samy k účelnému pohybu, a v průpravných hrách“ (Haník et al., 2004, p. 11). V tréninku mládeže by se měl objevovat nácvik herních činností, jejich řetězců a nenáročných kombinací v nestálých podmínkách (Haník et al., 2004).

1.2. Charakteristika věkové kategorie starší školní věk

Věkové kategorie mládeže se podle autora liší. Perič (2004) ve své knize rozlišuje dětství na dvě období – mladší školní věk (6 - 10 let) a starší školní věk (11 - 15 let). Podle volejbalové administrativy dělíme mládež na žákovskou (mladší žákyně, starší žákyně) a dorosteneckou (kadetky, juniorky) kategorii (Haník et al., 2004).

Ve své práci se zabývám staršími žákyněmi, což odpovídá věku 13 – 15 let, a proto se zde budu věnovat především staršímu školnímu věku. V tomto věku dochází k přechodu k dospělosti. Je to období nerovnoměrného fyzického, psychického a sociálního vývoje. Starší školní věk můžeme ještě rozdělit na dvě období – bouřlivé období prepubescence, které končí okolo 13. roku a klidnější období puberty končící okolo 15. roku (Perič, 2004).

Tělesný vývoj v tomto věku je charakteristický rychlým nerovnoměrným růstem, který má negativní vliv na kvalitu pohybů. Se změnou proporcí těla souvisí koordinace, která může stagnovat. Naopak dochází k růstu svalové hmoty. Jsou vytvořeny dobré předpoklady pro rozvoj rychlosti. V tomto období mají sportovci dobrou schopnost

přizpůsobit se a proto ohyby, které se naučí v tomto věku, zůstanou pevnější než ty, které se naučí v dospělosti. (Perič, 2004).

Puberta je typická zvýšenou hormonální aktivitou, která ovlivňuje vztahy a projevy dítěte k sobě samému, k ostatním a také ke sportovnímu tréninku. Typická je v tomto období náladovost, citová nevyrovnanost, nejistota, snaha o osamostatnění a vlastní názor. V tréninku se zvyšuje doba soustředění, rychlost učení chápání (Perič, 2004).

Vzhledem ke všem změnám, kterými v tomto věku dítě prochází, vyžaduje i přístup trenéra jisté vědomosti a zkušenosti. Jak už bylo řečeno, děti se stávají citlivějšími a vnímavějšími, proto se trenéři musí vyvarovat chybám jako je nevšímavost, přehlížení, ironie, urážení, přílišná autoritativnost. Trenér by měl být taktický, diskrétní a měl by vystupovat spíše v roli staršího, chápajícího přítele. Děti mají tendenci napodobovat a tak by měl jít trenér příkladem. Dále by měl pomáhat upevňovat vztah ke sportu a zajímat se o školní povinnosti a denní režim dítěte (Perič, 2004).

1.3. Volejbal

1.3.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je jedním z nejpopulárnějších týmových sportů. Vyžaduje komplexní sportovní, technické a taktické dovednosti zahrnující krátkodobé a intenzivní fyzické úsilí. Na tomto sportu je velmi zajímavé, že obsahuje pestrou škálu činností, jako jsou skoky, pády a tvrdé údery do míče, při kterých musí hráč spolupracovat se svými spoluhráči a nepřichází do přímého kontaktu se soupeřem. Je to teda vlastně boj dvou družstev, které se snaží získat převahu nad soupeřem takovým způsobem, aby soupeř míč nemohl zpracovat nebo vrátit přes síť dovozeným počtem odbití (Hančík, Belaj, Mačura & Horský, 1983). A protože je míč při rozehře neustále ve vzduchu, je nutná nepřetržitá pozornost, předvídavost a adekvátní technika jednotlivých herních činností (Ondřej, 1987).

Každý zápas je rozdělen na sety a není časově omezen. Družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů, získává vítězství v setu, pod podmínkou, že rozdíl ve skóre je minimálně dvoubodový. Ve volejbale neexistuje nerozhodný výsledek. Celý zápas vyhrává družstvo, které jako první vyhraje ve třech setech (Císař, 2005). Sety jsou tvořeny jednotlivými rozehrami, které začínají podáním a končí chybou jednoho z družstev (Hančík et al., 1983).

Volejbal můžeme rozdělit podle několika hledisek do různých forem. První forma je výkonnostní, kde rozlišujeme volejbal vrcholový, výkonnostní a rekreační (Buchtel et al., 2005). Volejbal na vrcholové nebo výkonnostní úrovni tedy „.... není jedinou možnou variantou této hry. Rekreační forma, hraná spíše pro radost z pohybu a pobavení, může být provozována v podstatě každým, kdo se přiměřeně naučí základní techniku – odbití obouruč spodem a odbití obouruč vrchem“ (Císař, 2005, p. 11). Druhá forma rozděluje volejbal podle zdravotního hlediska na volejbal tělesně postižených ve stoji, tělesně postižených v sedu, neslyšících a mentálně postižených. Poslední forma je organizační, kde rozlišujeme soutěže, ve kterých se volejbal může hrát (Buchtel et al., 2005).

Hrací plocha, na které se volejbal hraje, je tvořena hřištěm a okolní plochou. Hřiště je veliké 9x18 metrů a je rozděleno středovou čarou na dvě poloviny. Každá polovina je ještě rozdělena na přední a zadní území útočnou čarou, která je vzdálená od středové čáry 3 metry. Nad středovou čarou se nachází síť (Císař, 2005). Pro lepší přehled se volejbalové hřiště pomyslně dělí na šest jednotlivých zón. Toto rozdělení neslouží ale jen k lepší orientaci, ale i k rozlišení mezi hráči zadní a přední řady, pro které platí jiná pravidla v závislosti na jejich postavení (Ondřej, 1987).

Horní okraj sítě od země je pro oficiální utkání určen následujícími pravidly:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| • Muži a junioři | 243 cm |
| • Kadeti | 239 cm |
| • Starší žáci | 235 cm |
| • Žena a juniorky | 224 cm |
| • Mladší žáci a kadetky | 220 cm |
| • Starší žákyně | 215 cm |
| • Mladší žákyně | 210 cm (Císař, 2005, p. 12). |

Základní počet hráčů na hřišti při utkání je 6. Ale jsou i zápasy či turnaje, kdy je počet hráčů menší – například dvojice, minivolejbal trojic. V těchto situacích mohou být upraveny jak rozměry hřiště, tak i výška sítě (Císař, 2005).

1.3.2. Historie volejbalu

V 19. století rostl v celém světě zájem o pohyb a sport. Tento zájem se projevoval zejména u studentů jako protiváha ke svému sedavému životnímu stylu. Proto vymyslel v roce 1895 William G. Morgan, profesor na sportovním gymnáziu v Hollyoku ve

Springfieldu v Massachusetts, volejbal. Aby nahradil neemocionální gymnastická cvičení, natáhl Morgan v tělocvičně tenisovou síť vysokou asi 183 cm, přes kterou studenti odbíjeli basketbalový míč. Pro hru se nejdříve používal velký a těžký basketbalový míč, který se těžko ovládal, a způsoboval mnoho zranění a úrazů, především ruky. Ani samotná duše basketbalového nebo fotbalového míče nebyla vhodná, a proto dal Morgan vyrobit první volejbalový míč a pomohl tak k dalšímu rozvoji volejbalu (Buchtel et al., 2005)

Hra se nejdříve jmenovala minonette, zřejmě podle minometu, který vrhal střely na krátkou vzdálenost. Ale později v roce 1896 při představování na konferenci ředitelů tělesné výchovy YMCA se uchytilo pojmenování volejbal novináře A. T. Halsteta pocházející z hlavního principy hry – odbítí míče rukama (angl. to volley the ball). V tomto roce volejbal dostal nejen nový název, ale i řádnou strukturu v podobě pravidel, která zveřejnil J. J. Cameron (Buchtel et al., 2005).

Do Evropy se volejbal dostal v roce 1917. Hru nám představili vojáci USA bojující v první světové válce (Táborský, 2004). Ze začátku nemá hra pevně daná pravidla, svou pevnou strukturu dostávají v roce 1897 a neustále se vyvíjí (Císař, 2005).

Josef Amos Pipal, který vedl v Praze pobočku YMCA, byl prvním propagátorem volejbalu u nás. V roce 1924 v našich zemích oficiálně vznikl Český volejbalový a basketbalový svaz. Ve stejném roce se u nás koná první volejbalová soutěž. Významným mezníkem byl rok 1946, kdy se volejbal dostává do pozadí, a proto se od basketbalu osamostatňuje a vzniká samostatný volejbalový svaz (Buchtel et al., 2005).

V tomtéž roce se uskutečnil první mezinárodní utkání mezi československou a francouzskou reprezentací (Haník et al., 2014). Počáteční pokusy o založení mezinárodní federace byly neúspěšné, důvodem byly odlišnosti pravidel různých zemí. Až v roce 1947 v Paříži vzniká mezinárodní volejbalová federace – FIVB (Táborský, 2004). O rok později, v roce 1948 se konalo první Mistrovství Evropy za účasti 6 týmů. Vítězem se stalo Československo. První Mistrovství světa mužů se odehrálo v roce 1949, kdy naše reprezentační družstvo obsadilo druhé místo, a první Mistrovství světa žen se konalo v roce 1952. Na Olympijských hrách se volejbal poprvé představil v roce 1924 v Paříži, ale poprvé byl zařazen do programu až v roce 1964 v Tokiu (Haník et al., 2014).

Období od osamostatnění volejbalového svazu až do šedesátých let můžeme pokládat za zlatou éru československého volejbalu, kdy jsme získali nejvíce medailí (tabulka 1). Od sedmdesátých let ale docházelo k postupnému úpadku

československého volejbalu. Volejbal se stává populárním na celém světě a konkurence je čím dál větší. Do popředí se dostávají týmy Polska, Itálie, Brazílie, Srbska a Ruska (Haník et al., 2014). „Dnešní český volejbal stagnuje. Určitě již nepatříme mezi evropskou elitu. Bojujeme, někdy i horko těžko, o slušná místa na konci první desítky týmů Evropy“ (Haník et al., 2014, p. 437).

1.3.3. Vývojové tendence moderního volejbalu

Vlivem úprav v pravidlech volejbalu došlo během posledních let ke změně herního výkonu. Hra získala rychlejší rytmus a tím se zvýšily požadavky na soustředěnost při hře. Je kladen důraz na mentální odolnost ve stresových situacích, stálou vysokou úroveň herního výkonu hráče i celého týmu a co nejdokonalější provedení individuálních i týmových akcí. Nové vývojové trendy způsobily zvýšení nároku na podrobné poznání podstatných rysů herního výkonu a jejich použití v tréninku a především během utkání. Proto je nutné sledovat vývojové tendence ve volejbale, na které je třeba reagovat v tréninku, ve kterém se mění priority, charakter a obsah. V tréninku je potřeba podporovat všestrannost a univerzálnost hráčů, jejich co nejdokonalější techniku, skvělou kondici a odolnou psychiku. Mentální připravenost hráče hraje důležitou roli v zápasech. Proto je trénink pod psychickým tlakem součástí přípravy, aby si hráči zvykli na stres a psychický nátlak podobný tomu při utkání. Stále větší důraz je pokládán na individualitu hráče (Papageorgiou & Spitzley, 2003). Cvičení tedy vychází z herních situací a je vyžadováno kvalitní provádění těchto cvičení. Volejbal je o chybách a tým s nejmenším počtem chyb vyhrává. Předpokladem pro co nejmenší počet chyb je úspěšné provádění co největšího počtu opakování. V moderním volejbale se již v dnešní době využívá moderní technologie, například nejpoužívanější italský program Data Volley, který zpracovává informace o individuálním i týmovém herním výkonu při tréninku i utkání (Schondell & Reynaud, 2002).

1.3.4. Způsoby odbití

Základní volejbalová odbití řadíme mezi individuální dovednosti hráče. Ve volejbale se pro manipulaci s míčem nejčastěji používají dvě základní techniky odbití míče: obouruč vrchem a obouruč spodem (Císař, 2005). Haník et al. (2008) mezi základní volejbalová odbití ještě řadí odbití jednoruč vrchem.

1.3.4.1. Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je jedním ze základních odbití při nácviku volejbalu. Pro své všestranné použití je to první činnost, kterým začíná proces učení volejbalových dovedností. Běžně se tomuto úderu říká prsty. Nejčastěji je využíváno nahrávačem ve formě nahrávky na útočný úder, ale můžeme ho využít i jako přihrávku nebo jako útočný úder, a proto jej každý hráč musí umět na dobré úrovni (Císař, 2005).

Haník et al. (2004) uvádí základní podmínky správné techniky odbití obouruč vrchem:

- Výchozí postoj – nohy jsou lehce pokrčeny, trup je mírně v předklonu, váha spočívá na přední části chodidel a ruce jsou volně podél těla
- Přesun do střehového postoje – výchozí postoj často plynule přechází do střehového postoje
- Střehový postoj – nohy jsou rozkročeny a pokrčeny v kolenou, váha těla je na přední části chodidla, trup je mírně nakloněn dopředu, oči sledují míč, paže jsou pokrčeny před tělem ve výši pasu a dlaně jsou nastaveny tak, aby je hráč periferně viděl
- Přesun k místu odbití a zastavovací dvojkrok – přesun k místu odbití je rychlý, přesun na delší vzdálenost je prováděn během, přesun na kratší vzdálenost se děje úkroky, dvěma zastavovacími kroky se hráč přesouvá do klidného a stabilního postoje a poté odbíjí míč
- Práce nohou a trupu v momentě odbití – v momentu odbití dochází k napřimování celého těla, kotníky přechází do výponu, kolena se narovnávají a stejně tak i trup
- Práce paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem – práce paží je sladěna s pohybem trupu, paže jsou pokrčené a těsně nad čelem,
- Práce rukou těsně před kontaktem s míčem – ruce jsou v zápěstí zvráceny zpět a tvoří tzv. „košíček“
- Práce rukou v momentu kontaktu s míčem – míč je tlumen prsty, nedotýká se dlaní, dotýká se pouze prstů a tzv. „hracího kloubu“, což je základní článek ukazováčku
- Situace po kontaktu s míčem – tělo se natahuje za odbitým míčem.

1.3.4.2. Odbití obouruč spodem - bagr

Bagr je druhý základní způsob odbití míče ve volejbale. Používá se v případech, kdy není možné aplikovat odbití obouruč vrchem, např. když je míč příliš nízko nad zemí, míč letí příliš rychle, jako tomu bývá u podání nebo při vybírání útočného úderu. Návik bagru je složitější, a proto je zařazován do náviku až jako druhý (Císař, 2005).

Haník et al. (2004) uvádí základní podmínky správné techniky odbití obouruč spodem:

- Výchozí postoj – nohy jsou lehce pokrčeny, trup je mírně v předklonu, váha spočívá na přední části chodidel a ruce jsou volně podél těla
- Přesun do střehového postoje - výchozí postoj často plynule přechází do střehového postoje
- Střehový postoj – nohy jsou široce rozkročeny a pokrčeny v kolenou, váha těla je na přední části chodidla, trup je lehce předkloněn, kolena jsou před špičkami a ramena před koleny, oči sledují míč, paže jsou pokrčené před tělem ve výši pasu a dlaně jsou nastaveny tak, aby je hráč periferně viděl
- Přesun do místa odbití a zastavovací dvojkrok - přesun k místu odbití je rychlý, přesun na delší vzdálenost je prováděn během, přesun na kratší vzdálenost se děje úkroky, dvěma zastavovacími kroky se hráč přesouvá do klidného a stabilního postoje a poté odbíjí míč
- Paže při odbití – paže jsou vytaženy z ramen před tělo, těsně před spojením se v loktech napnou a směřují šikmo vpřed předloktím nahoru, jedna ruka je hřbetem vložena do dlaně druhé ruky, míč se dotýká odrazové plochy, která se nachází v horní polovině předloktí
- Práce nohou a trupu v momentu odbití – práce nohou hraje velmi důležitou roli, nohy působí jako pružina proti míči
- Odbití v ose těla – míč letí přímo na hráče nebo se hráč stihl přesunout před míč tak, aby ho mohl hrát před tělem, čili v ose těla
- Odbití mimo osu těla – míč je příliš daleko a hráč se před míč nestíhá dostat a volí odbití s rotací trupu nebo přes osu těla.

1.3.4.3. Odbití jednoruč vrchem

Odbití jednoruč vrchem se používá u podání a při útočném úderu. Může být prováděno jak ze země, tak i z výskoku (Matěj, 1991).

Při odbití jednoruč vrchem ze země je levá noha mírně předsunuta před pravou a vytočena. Paže provádí současně pohyb nahoru, dokud se nedostanou nad úroveň ramen (Císař, 2005).

Úderová paže začíná pohybový řetězec z polohy „lukostřelce“ zvednutím předloktí mírně nahoru. Ohnutá paže spolu s ramenem rotují vpřed. Loket se dostává před rameno a zastavuje se. Ruka padá vzad v oblasti nad uchem. Při vlastním úderu je paže vytažená nahoru a napnutá, v ideálním případě ve svislé poloze. Ruka se dotýká míče nad pravým ramenem a mírně před ním. Směr letu míče dolů mu dá až zápěstí, ne paže ani předloktí. Rotace trupu se zastavuje spolu s úderem, trup musí být vzpřímený,...(Haník et al., 2008, p. 114).

1.3.5. Herní činnosti

Herní činnost jednotlivce definujeme jako promyšlený komplex pohybové činnosti hráče, kterou řeší vzniklou situaci v průběhu hry. Je to určitá série jednoduchých pohybů, ve kterých zůstává něco stálého, základního a charakteristického (např. rozběh). Nejde ale trénovat jednotlivé činnosti odděleně, protože každá individuální činnost hráče je částí herní kombinace (Haník et al., 2008). Herní kombinaci tedy můžeme definovat jako záměrný koordinovaný počín více hráčů, někdy i celého družstva, kteří se snaží správně vyřešit danou herní situaci (Ejem, 1988).

Buchtel et al. (2005) uvádí stádia struktury herních činností:

- Činnost hráče před odbitím míče – postavení dolních končetin, trupu a horních končetin
- Činnost hráče krátce před dotykem míče – změny postojů, např. aktivační pohyb
- Vlastní vykonání odbití – poloha trupu, horních a dolních končetin při odbití míče, jak a čím zasáhneme míč
- Činnost hráče po odbití – dokončení pohybů

Ve volejbale rozeznáváme podle fází hry tyto herní činnosti jednotlivce:

1. Převážně útočného charakteru – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
2. Obranného i útočného charakteru – blokování
3. Převážně obranného charakteru – vybírání (Hančík et al., 1983).

1.3.5.1. Podání

Podání je odbití jednoruč do pole soupeře, kterým je uveden míč do každé roze hry (Haník et al., 2014). Je to jediná činnost ve volejbale, kdy má podávající hráč úplnou zodpovědnost nad jejím provedením a je zodpovědný za výsledek (Viera & Ferguson, 1989). V dnešním moderním volejbale se již podání řadí mezi útočné údery, které podstatně ovlivňují nejen jednotlivé roze hry, ale i celou hru a výsledek. Hráč má za koncovou čarou při podání dvě úlohy: získat přímý bod z podání nebo znesnadnit soupeři rozvinout rychlou ofenzívu (Haník et al., 2014). Buchtel et al. (2005, p. 52) říká, že „ve vrcholovém volejbalu je 80% útočných kombinací soupeře přímo ovlivněno podáním.“

Rozlišujeme několik způsobů provedení podání:

- Spodní v bočním postavení
- Spodní v čelném postavení
- Vrchní rotované ze země
- Vrchní rotované z výskoku (smečované)
- Vrchní plachtící ze země
- Vrchní plachtící z výskoku

V kategorii starší žačky se předpokládá, že děvčata již zvládají vrchní podání rotované a plachtící ze země. Některé již mohou zvládat také plachtící podání ve výskoku (Buchtel, Ejem & Vorálek, 2011).

1.3.5.1.1. Vrchní rotované podání ze země

Vrchní rotované podání je ve volejbalu mládeže často využíváno. Mechanika pohybu trupu i paží při tomto podání je shodná se smečářským úderem, a proto je na ni kladen větší důraz (Buchtel et al., 2011).

Toto podání se provádí v čelném postavení směrem k síti. Jedna noha je mírně předsunuta a špička směřuje směrem k síti, druhá noha je lehce vytočena vně vzhledem k síti. Míč si hráč nadhazuje oběma rukama. Při nadhozu přenáší váhu na zadní nohu s mírnou rotací trupu a napřahuje se k úderu. Při nápřahu se paže uhýbá v lokti a loket směřuje co možná nejvýše. Při úderu se trup narovná, váha se přenáší na přední nohu, paže zasahuje míč nad pravým ramenem a těsně pod středem míče, a je téměř napnutá. Rotaci míči uděluje zápěstí, které prudce zaklopíme. Po úderu paže pokračuje v pohybu za míčem (Kaplan, 1999).

1.3.5.1.2. Vrchní plachtící podání ze země

Plachtící podání se liší od rotovaného v technice úderu do míče. Při správném provedení míč vůbec nerotuje. Při tomto podání využíváme Newtonovy zákony – míč je obtékán vzduchem nepravidelně, a proto je i dráha letu míče nepravidelná (Kaplan, 1999).

Postavení nohou je stejné jako u rotovaného podání ze země. Jedna noha je mírně předsunuta vpřed k síti a druhá mírně vytočena vně (asi pod úhlem 45°). Váha je opět na zadní noze (Kaplan, 1999). Pro plachtící podání je důležité, aby si hráč zvedl míč před nadhozem až před hrudník nebo obličej, čímž se zkrátí dráha nadhozu. Nadhoz je relativně krátký a je prováděn před úderovou paží. Míč by neměl při nadhozu rotovat. Při úderu je paže ohnuta v lokti, nenapíná se. Pohyb paže je prudký, a nepokračuje za míčem, dlaň by se měla míče dotýkat co nejkratší dobu (Haník et al., 2014).

1.3.5.1.3. Vrchní plachtící podání z výskoku

Naskakovaná plachta je náročnější na provedení. Při provedení musíme sladit nadhoz, razanci úderu do míče a přesnost s rozběhem a výskokem. Rozběh bývá stejný jako u útočného úderu – tříkrokový, ale provedení těchto kroků nebývá tak razantní. Nadhoz je prováděn oběma rukama, je nízký a bez rotace. Míč je potřeba trefit jako u plachtícího podání ze země – do středu míče krátkým a prudkým pohybem před tělem. Paže zase nepokračuje za míčem, aby mu neudělila rotaci (Haník et al., 2014).

1.3.5.2. Příhrávka

Příhrávka je první odbití míče na vlastní polovině hřiště po podání soupeře. Patří k nejdůležitějším herním dovednostem hráče. Na kvalitě příhrávky závisí následný útok. Pokud je přihráno kvalitně a přesně, může nahrávač rychle kombinovat a soupeřům se takový útok těžko brání. Pokud je ale míč přihrán nepřesně, nahrávky nemohou být rychlé a soupeř může sestavit kvalitní obranu jak na síti, tak v poli (Buchtel et al., 2005). Vzhledem k tomu, že je kladen velký důraz na přesnost, neprovádí se příhrávka jenom bagrem, ale i prsty (např. plachtící servis se nejlépe přijímá právě prsty). Dobrá příhrávka nezávisí jenom na herních dovednostech jednotlivců, ale i na spolupráci a komunikaci se spoluhráči na příjmu. Správný postoj při příhrávce by měl vypadat takto: hráč by měl sledovat míč, váhu mít na přední části chodidel a měl by se snížit do střehu pro lepší rovnováhu (Císař, 2005). „**V momentu nadhozu** podávajícího hráče udělá přijímající hráč krok vpřed. **V momentu úderu podávajícího hráče** udělá přijímající

hráč poskok nebo sérii rychlých poskoků na urovnání postoje“ (Haník et al., 2014, p. 139). Paže jsou klidné a nachystané před tělem v úrovni očí (Haník et al., 2014).

Technika přihrávky je vybírána podle druhu podání soupeře. Smečované podání je přijímáno většinou bagrem na rozdíl od plachtícího podání, které je dobré kvůli přesnosti přijímat prsty. Druhy techniky přihrávky:

- Před tělem
- Těsně vedle těla
- Před tělem v úkroku – hráč provede úkrok a trup přesune nad ukročenou nohu
- Vedle těla v úkroku – hráč provede úkrok, míč je odbíjen vedle těla
- S rotací trupu ve fixovaném postoji
- Rotací kolem nesouhlasné nohy
- V dřepu úložném
- V kleku na jedno koleno
- V pádu stranou
- Přes rameno nebo záda ke směru odbití (Haník et al., 2014).

V žákovské kategorii klademe důraz na to, aby každý hráč uměl přijímat. Měl by umět zvládnout příjem spodem i vrchem smečovaného podání i plachtícího. Měl by také zvládnout příjem, kdy soupeř střídá délku a/nebo druhy podání (Buchtel et al., 2011). Po příjmu musí také zvládnout zaútočit nebo vykrýt útočícího spoluhráče (Haník et al., 2014).

1.3.5.3. Nahrávka

Nahrávka je přesné odbití přihraného míče od spoluhráče tak, aby mohl některý z dalších hráčů účinně útočit. Je to obvykle druhé odbití míče. Ve vrcholovém a výkonnostním volejbale je prováděna specializovaným hráčem – nahrávačem (Buchtel et al., 2005). Nahrávka je nejdůležitější hráč na hřišti. Je zapojen do každé roze hry a řídí hru celého družstva. Rozhoduje o tom, kdo bude útočit. Na kvalitě jeho nahrávky je závislý úspěch smečáře (Haník et al., 2014). Císař (2005, p. 88) tvrdí, že nahrávka musí být „... organizátor, tvůrce hry, bojovník a psychicky odolný jedinec“, „... měl by být takticky vyspělý a rozhodný, psychicky vyrovnaný, komunikativní a měl by mít vůdcovské schopnosti.“ „Takovéto vlastnosti lze rozvíjet, ale ne naučit, ...“.

Vývoj volejbalu přináší několik druhů nahrávek:

a) Podle způsobu odbití

- Obouruč vrchem
 - Na místě
 - Po pohybu
 - Ve výskoku – nejčastěji prováděna ve vrcholovém volejbalu
 - V pádu – používá se při nahrávání nízko letícího míče
- Obouruč spodem – používá se po nepřesné přihrávce
- Jednoruč vrchem – využívá se ve výskoku při nepřesné vysoké přihrávce nalepené na síť

b) Podle směru letu míče

- Před sebe
- Za sebe

c) Podle úhlu, který svírá křivka letu míče se sítí

- Rovnoběžná
- Směřující od sítě
- Nahrávka z pole

d) Podle výšky a rychlosti letu míče

- Tzv. normál – vysoká nahrávka před sebe, kterou by měl zvládat každý hráč
- Tzv. půlku – polovysoká nahrávka před sebe nebo za sebe
- Tzv. střelbu – vystřelená nahrávka
- Rychlík před sebe
- Rychlík za sebe
- ... (Buchtel et al., 2005)

Nahrávač využíváním různých nahrávek vytváří podmínky pro útok týmu. Jednotlivé nahrávky jsou označeny čísly, aby spolu mohli nahrávač a útočící hráči lépe komunikovat. Číslování se v každé zemi i týmu liší (Císař, 2005).

Nahrávač se může stát také útočníkem, pokud ulívá míč na druhou přes síť. Tuto činnost by měl ovládat pravou rukou, levou rukou nebo oběma (Císař, 2005).

V kategorii starší žactvo se již hledají první specializovaní hráči – nahrávači. Ale všestrannost je v tomto období důležitá, a tak musí být rozvíjeny všechny herní činnosti. Každý hráč musí umět nahrát bagrem i prsty, před sebe i za sebe a z pole (Buchtel et al., 2011).

1.3.5.4. Útočný úder

„Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry, prováděné nejčastěji jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a tak dosáhnout bodu pro své družstvo“ (Buchtel et al., 2005, p. 56). Nejčastěji je prováděn jako třetí úder po nahrávce. Po technické stránce patří mezi nejtěžší pohybové struktury (Kaplan, 1999).

Pohybový vzorec útočného úderu se zpravidla rozděluje na pět plynule na sebe navazujících částí:

- Rozběh
- Odraz
- Letová fáze a zatažení úderové paže
- Úder
- Doskok

Před provedením útočného úderu se musí hráč dostat do výchozího postavení, které je závislé na předešlé činnosti (po příjmu podání, přihrání míče po útoku soupeře, po bloku atd.). Místo, odkud se hráč rozbíhá, mají týmy obvykle natrénované. Výchozí postoj je přirozený, s lehkým předklonem a pažemi u těla (Kaplan, 1999).

Rozběh se skládá ze tří kroků. První nazýváme směrový, orientační. Při vysokých nahrávkách je pomalý, ale v některých případech musí být naopak rychlý. Pokud se hráč rozhodne, že zahájí útočný úder, vykročí levou nohou k domnělému místu odrazu. Druhý krok se nazývá brzdící a bývá nejdelší. Začíná odrazem z levé nohy a dopad provádíme přes patu. Zároveň dochází k zapažení obou horních končetin a předklonu trupu. Při třetím a posledním krok rozběhu dáváme mírně šikmo vytočenou levou nohu před pravou a vytáčíme trup levým ramenem k síti. Paže se dostávají ze zapažení do předpažení a připravují se na úder. Celkový směr rozběhu by měl být šikmo k síti (Haník et al., 2014).

Odraz by měl začínat hned, jak se dotkne levá noha podlahy a jak paže začínají svůj pohyb vpřed. Do odrazu jsou zapojeny kotníky, kolena, kyčle i ramena. Ve výskoku jsou paže mírně pokrčeny v loktech a připraveny na přesun do náprahu. Odraz by měl mít směr spíše vertikální než horizontální (Schondell & Reynaud, 2002).

V letu se úderová paže zatahuje do polohy tzv. lukostřelce, levá ruka zůstává nahoře a míří na míč. Dochází k rotaci trupu a levé rameno směřuje k síti. Tomuto se ve volejbale říká, že se útočník otevírá nahrávce (Haník et al., 2014).

„Úder do míče je prováděn rychlým švihem paže. **Švih paže je prováděn po segmentech se sčítající se silou a stupňující se rychlostí**“ (Císař, 2005, p. 102). Celý tento pohybový vzorec připomíná švihnutí bičem. Loket zatažené paže se převrací dopředu a nahoru a ruka se dostává dozadu za ucho. Poté se paže napíná a vytahuje co nejvýše nad pravé rameno a mírně před něj a udeřuje míč. Směr míči uděluje až zápěstí (Haník et al, 2014). Neúderová paže se při útočném úderu spouští dolů a brání tomu, aby se hráč při úderu přetočil.

Doskok nebývá spontánní záležitost. Hráč musí svůj dopad kontrolovat, aby mohl být připravený na další činnost, která může následovat. A taky musí vědomě tlumit nárazy, které ohrožují klouby a páteř (Císař, 2005). Doskok bývá proveden na obě nohy, které se pokrčí v kotnících, kolenou a kyčlích a tím tlumí energii těla (Kaplan, 1999).

Vývoj volejbalu klade vyšší nároky na techniku a kreativitu hráčů. Čím lepší technika a širší škála úderů, tím lepší hráč. Proto existuje několik druhů útočného úderu. Patří sem:

- Smeč - míč trefujeme seshora a zezadu tak, že míč směřuje šikmo dolů, klasický a nejčastější útočný úder
- Drajev - míč trefujeme zezadu a jeho let je vodorovný
- Lob – do míče udeříme zezadu a zespodu, trajektorie je obloukovitá
- Roláda – stejný úder jako při lobu, ale s menší silou a větší horní rotací
- Ulití – míč je odbíjen prsty jedné ruky pohybem zápěstí
- Vytlučení bloku – používáme soupeřovy bloky, od kterých se míč odráží ven z hřiště
- Vyhození míče o blok – při nalité míče na síť využívá smečář bloky, zatlačí rukou do míče a vyhodí míč o bloky do autu
- Nadražení míče o blok – smečář útočí do bloku tak, aby mohl být vykryt a znovu zaútočit v lepší pozici
- Ulití nahrávače – nahrávač ulívá míč na druhý úder přes síť, zpravidla to bývá jednou rukou (levou)
- Jednonožka – odraz je prováděn z jedné nohy

- Útok ze zadní zóny = doskok – hráč zadní řady útočí, ale nesmí překročit útočnou čáru (Sobotka, 1995; Haník et al, 2014; Císař, 2005; Kaplan, 1999).

V žákovské kategorii by všichni hráči měli zvládnout správnou techniku smečování, především časování. Dále by měli umět různé druhy údery (nejen smeč, ale i ulívku, lob, drajv) a v různém směru (diagonála, útok po lajně. Měli by zvládnout útok po různých nahrávkách (vysokých, polovysokých) a z různých zón (ze zadních zón, ze zón II, III a IV). Buchtel et al., 2011).

1.3.5.5. Blok

Blokování je obranně-útočná herní činnost hráčů přední řady nad sítí. Úkolem je zabránit přeletu míče, zakrýt určitý prostor vlastního hřiště, srazit míč do soupeřova pole nebo nadrazit útok soupeře. Bloky jsou načasovány podle útoku soupeře. Patří mezi nejtěžší volejbalové dovednosti na naučení a zvládnutí. Blok je první linií obrany ve volejbale (Schondell & Reynaud, 2002).

Základním postavením pro blokování je postoj asi 0,5 m od středové čáry čelem k síti, s nohama pokrčenýma v kolenou mírně od sebe. Ruce má hráč nachystané na úrovni ramen, dlaně směřují k síti. Oči sledují soupeře (Kaplan, 1999). Tento postoj umožňuje blokujícímu hráči reagovat na útočné činnosti soupeře. Blok může být proveden z místa nebo po rozběhu. Rozběh se provádí několika způsoby:

- a) Úkrokem – používá se při přesunu na krátké vzdálenosti
- b) Překrokem – používá se při přesunu na 2 – 3 m vzdálenost
- c) Během vpřed zakončeným překrokem – používá se při přesunu 3 m a více (Buchtel et al., 2005)

Po rozběhu následuje odraz, který musí mít vertikální směr a musí být proveden ve správnou chvíli. Pokud smečář útočí z vysoké nahrávky, blokující hráč se odráží na blok v momentě náprahu paže smečáře. Čím dál je nahrávka od sítě, tím více se oddaluje výskok na blok (Císař, 2005). Pokrčené paže se před výskokem zapažují a pomáhají tak k maximálnímu výskoku. Poté pokračují směrem nahoru a snaží se přesáhnout přes síť do pole soupeře. Prsty jsou roztaženy od sebe a palce jsou proti sobě. Dopad je tlumen kotníky a kolena. Blokař musí neustále sledovat míč. Ne vždy se mu podaří míč zablokovat do země a pak musí být připraven na další akci, která může přijít (Haník et al., 2014).

Blokovat může jeden, dva nebo tři hráči. Podle počtu blokujících hráčů rozlišujeme jednoblok, dvojblok nebo trojblok. Jednoblok používáme při rychlých útočných akcích, kdy nestíháme seskupit dvojblok. Dvojblok je nejčastější ze všech druhů. Nejvíce bývá využíván v zóně IV a II. Trojblok se používá při obraně nejlepšího smečáře nebo při obraně útoku ze zadní části hřiště (Sobotka, 1995).

Starší žákyně by ve své kategorii měly zvládnout seskupit dvojblok na obou stranách v síti, tzn. v zóně II a IV, v obou hlavních směrech – v lajně a diagonále. Také by měli umět vytvořit jednoblok i dvojblok v zóně III při útoku středem (Buchtel et al., 2011).

1.3.5.6. Vybírání

Vybírání míče je jakýkoliv pravidly povolený úder, kterým se snažíme zabránit dopadu míče na zem. Stejně jako blok patří mezi obranné herní činnosti, a proto spolu tyto dvě činnosti úzce spolupracují. Je důležité si uvědomit, že úsilí, které vynaložíme při obraně, je zbytečné, pokud z toho není možné vyvinout úspěšný protiútok (Císař, 2005). Buchtel et al. (2005) uvádí, že až 85% odbití přeletí síť, a proto je vybírání tak důležité. Hráči by neměli uvažovat o obraně v poli jako o pasivní činnosti a čekat až k nim míč přijde sám. Musí být schopni rychle reagovat a hrát míče, které nesměřují přímo na něj (Shondell & Reynaud, 2002).

Pro úspěšnou obranu v poli je důležitý správný postoj a výběr místa pro vybírání. Zde zaujímá nízký střežový postoj. Nízký střežový postoj vypadá tak, že má hráč široce rozkročené nohy, celé tělo je v mírně předklonu (kolena jsou před špičkami a ramena před koleny) a ruce jsou před tělem mírně pokrčeny v loktech, dlaně otočeny vzhůru. V momentě úderu soupeře do míče musí hráč stát, nesmí již udělat žádný pohyb (Haník et al., 2014). Pokud se rozhodnu pro vybírání, musím mít na paměti, že čím těžší míč budu hrát, tím výš musí být odbit, aby se ostatní stihli připravit na nahrávku a na útok (Císař, 2005).

Mezi základní způsoby vybírání patří odbití obouruč spodem a vrchem. Existují ale i další způsoby, kterými lze vybrat těžký míč. Mezi ně patří například nadražení míče dlaněmi, vybírání míče jinými částmi těla (hlavou, trupem, nohou) a pak sem patří odbití v pádu. Pády se používají v nouzové situaci, kdy je potřeba zabránit dopadu míče na zem a nemůžeme použít bagr. (Císař, 2005). „Jedním z nezbytných předpokladů pro úspěšné vybírání je nebát se upadnout“ (Haník et al., 2014, p. 252). Mezi pádové techniky řadíme:

- Převal stranou – hráč provádí krok do boku k míči, země se v dotkne nejdříve koleno, kyčel a bok, míč je vybrán jednou rukou (nebo dvěma), následuje převal přes záda a rychlý vztyk
- Převal vpřed – hráč provádí krok dopředu k míči, další postup je stejný jako u převalu stranou
- Rybička – hráč se rozbíhá a skáče dopředu, v letu vybírá míč jednou rukou (popřípadě oběma), dopad tlumí rukama a sklouzne se po zemi
- Placka – při pádu si hráč lehá, popřípadě sklouzne k předpokládanému místo dopadu míče a podkládá ruku pod míč, placka je zbytečná, pokud míč míří mimo hřiště (Haník et al., 2014).

Zvláštním druhem vybírání je vykrývání vlastního útočícího hráče, které nesmí chybět (Haník et al., 2014). Vykrývání je herní činnost, u které se snažíme odhadnout dráhu letu odraženého míče. Cílem vykrytí je znovu získat míč a rozehrát nový útok (Sobotka, 1995).

Specializovaným hráčem na vybírání a na celkovou obranu v poli je sedmý hráč, tzv. libero. Organizuje ale nejen obranu v poli, ale i na síti. Libero je omezeno určitými pravidly – např. nesmí podávat, nesmí nahrávat prsty v útočné zóně, může neomezeně střídat jakéhokoliv hráče zadní řady,... Tento hráč bývá většinou malé postavy a má vysokou úroveň obratnostních schopností (Buchtel et al., 2005).

Hráčky žakovské kategorie by měly zvládat převaly na obě strany a vpřed. Měly by umět vybrat správné místo pro vybírání. A musí zvládnout tlumení tvrdých úderů (Haník et al., 2014).

1.3.6. Herní systémy

Herní systém družstva představuje soustavu „... herních činností jednotlivce a kombinací skupin, která směřuje ke splnění útočných, či obranných úkolů družstva v průběhu utkání“ (Sobotka, 1995, p. 85). Systém hry vychází z poměru počtu hráčů, kteří jsou zaměřeni na útok a hráčů určených pro nahrávání (Císař, 2005). Podle toho rozlišujeme několik herních systémů:

1. 6 – 0

V tomto systému hrají všichni všechno, je to naprosto základní systém. Nikdo z hráčů nemá žádnou specializaci a rozvíjí tak svou všestrannost. To znamená, že každý hráč, který se nachází v zóně III, se stává nahrávačem.

Hráči v zóně II a IV se stávají smečáři. Tento systém používají začátečníci pro jeho nenáročnost a jednoduchost.

2. 4 – 2

Družstvo má v tomto systému dva nahrávače a čtyři útočící hráče. Nahrávači se nachází křížem, takže vždy jeden z nich je vepředu u sítě. U vyspělejších týmů se pozice nahrávače přesouvá do zóny II.

3. 6 – 2

Tento systém využívá také dva nahrávače s tím rozdílem, že zadní nahrávač vbíhá a přední nahrávač se stává třetím útočníkem. Zde je ale vyšší náročnost pro nahrávače, kteří musí nejen umět nahrát, ale i zaútočit.

4. 5 – 1

Systém hry s jedním nahrávačem využívají skoro všechna družstva na výkonnostní a vrcholové úrovni. Všichni hráči mají již svou specializaci. Jsou to dva blokaři, dva smečáři, jeden nahrávač a jeden diagonální hráč (Císař, 2005; Kaplan, 1999; Sobotka, 1995).

2. Cíle a úkoly práce

2.1. Cíl práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je sestavení zásobníku cvičení zaměřených na jednotlivé herní činnosti hráček volejbalu.

2.2. Úkoly práce

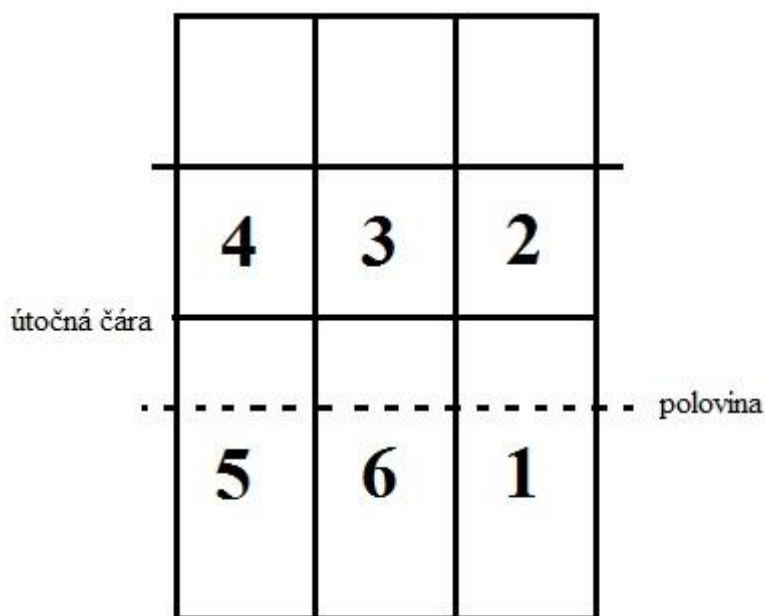
1. Analýza dostupných informací ze zdrojů související se zaměřením práce.
2. Shrnutí získaných informací v přehledu poznatků.
3. Sestavení souboru cvičení pro trénink jednotlivých herních činností a kondice.

3. Metodika

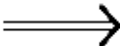
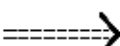
Při výzkumu mé bakalářské práce jsem používala metodu historickou, kdy jsem čerpala z dostupné české i zahraniční literatury a z dalších pramenů, které souvisely s danou problematikou a pomohly mi vybrat ta nejlepší cvičení. Dále jsem využívala metodu pozorovací, kdy jsem používala největší internetový server pro sílení video souborů YouTube, kde jsem hledala cvičení pro svou práci. Zde jsem používala tato klíčová slova pro vyhledávání: volleyball training, volleyball drill, volleyball skills, defensive drill, serving drill, petting drill, blocking drill, hitting drill, spike training, paging volleyball drill. Na základě těchto informací jsem ve výsledkové části sestavila zásobník cvičení vhodný pro zdokonalování jednotlivých herních činností a kondice.

Všechna cvičení jsou rozdělena podle herních činností, na které jsou zaměřena – Podání, Přihrávka, Nahrávka, Útok, Blokování a Vybírání. Každá kapitola je poskládána od nejjednodušších průpravných cvičení po složitější herní cvičení.

Každé cvičení je popsáno a u některých je přiložen i obrázek. K zásobníku patří také doložený videozáznam, který pro lepší pochopení názorně ukazuje, jak daná cvičení vypadají. Ve výsledkové části používám zónové rozdělení hřiště podle Obrázku 1. Dále pro lepší popis používám grafické symboly k označení hráčů, které se používají v České republice podle Buchtela (2005) (Obrázek 2).



Obrázek 1. Rozdělení volejbalového hřiště na zóny.

	trenér		pohyb hráče z místa
	hráč přední řady		let míče ve vlastním poli
	hráč zadní řady		míč směřující do pole soupeře velkou rychlostí
	hráč po pohybu z místa		míč směřující do pole soupeřemalou rychlostí
	hráč ve výskoku		pohyb podávaného nebo kutáleného míče
	blokující hráči		nahrávač
			smečář
			blokař
	hráč s míčem		univerzál
	místo, kam se hráč přemísťuje po odehrání míče		

Obrázek 2. Grafické značení v České republice.

Videozáznam byl pořízen v květnu a červnu 2015 v prostorách tělocvičen při ZŠ Tererova a ZŠ Helsinská.

4. Výsledky

Výsledkem mé bakalářské práce je zásobník 56 cvičení, který je rozdělený podle jednotlivých herních činností. Při sestavování zásobníku jsem se snažila o neobvyklý a pestrý výběr takových cvičení, která jsou zajímavá, účinná a v dostupné české literatuře se většinou neobjevují. Tato cvičení pochází z různých zemí, jako jsou Kanada, Amerika, Itálie, Německo, Nizozemsko nebo Japonsko. Ačkoliv existují různé individuální styly technik herních činností jednotlivců, základy jsou vždy a všude stejné. Bez dokonale zvládnuté techniky, nejsou hráčky schopné správně provádět pokyny trenéra. Kvalitní techniku získáme neustálým správným opakováním. Ve všech zemích už se zařazuje trénink podání, který se dříve netrénoval. V Německu, Japonsku i Brazílii se v dopoledních tréninkách věnují jednotlivým herním činnostem, např. nahrávačky nahrávají, přidavačky přijímají 400-500 míčů denně. Naopak v Americe se dopolednímu tréninku věnují jen málo a nenáročně nebo vůbec. V tréninku mládeže se sice dopolední tréninky nevyskytují, ale důraz na správné technické provedení s neustálým opakováním je zde nejdůležitější.

4.1 Cvičení na nácvik podání

Cvičení 1

Počet hráček: 2 a více, nejlépe sudý počet

Pomůcky: míče, síť

Popis: hráčky utvoří dvojice. Každá stojí na jedné straně hřiště, vždy jedna v poli, druhá za koncovou čarou. Podávají na sebe. Pokud hráčka přijme míč a chytí ho, mají tři body. Pokud se míče aspoň dotkne, mají jeden bod. Hráčky se pravidelně střídají na příjmu a na podání a počítají si body.

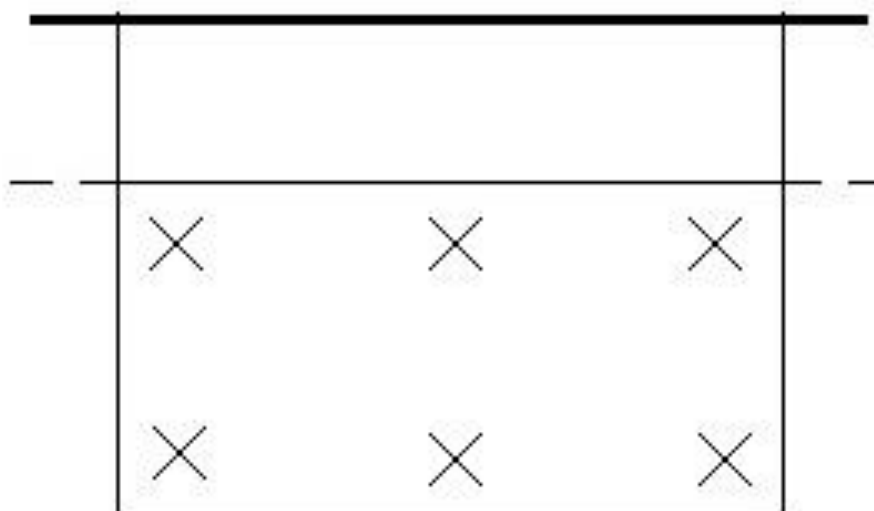
Poznámky: Přijímající hráčky mění místo svého postavení na příjmu tak, aby podávající hráčka pokaždé umísťovala míč do jiné části hřiště.

Cvičení 2: Around the world

Počet hráček: všechny

Pomůcky: Míče, prázdný koš (vozík) na míče, síť

Popis: všechny hráčky jsou na jedné straně. Na druhé straně je koš na míče, který mají za úkol trefit. Pokud ho některá hráčka trefí, běží ho přemístit na jiné místo (Obrázek 4). Hra pokračuje, dokud s košem neobjedou okolo celého hřiště.



Obrázek 4. Umístění koše na balony.

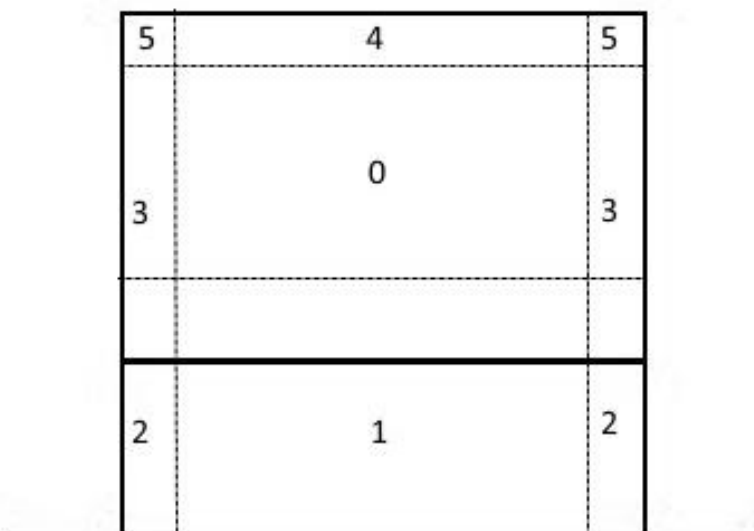
Poznámky: Hráčky se nemusí trefit přímo do koše, stačí, když se míč kdekoliv koše dotkne. Podle vyspělosti hráček můžeme pro ztížení cvičení určit časový limit, do kdy musí objet s košem hřiště (např. 2 kola za 2 minuty).

Cvičení 3

Počet hráček: všechny

Pomůcky: páska, míče

Popis: hřiště rozdělíme na bodovaná území (Obrázek 4) pomocí pásky. Hráčky mají za úkol trefovat se do nejvíce bodujících zón.



Obrázek 4. Bodovaná území hřiště.

Poznámky: Cvičení můžeme pojmut jako soutěž. Např. po deseti podáních hráčka s nejvíce body vyhrává nebo hráčky musí dosáhnout určitého počtu bodů.

Cvičení 4

Počet hráček: všechny

Pomůcky: guma, míče

Popis: na anténky natáhneme gumu ve výšce cca 1 m nad horní páskou. Hráčky mají za úkol podat tak, aby míč proletěl mezi gumou a horní páskou.

Poznámky: Cvičení můžeme pojmut jako vyřazovací soutěž. Pokud předcházející hráčka podá do vymezeného místa, hráčka za ní musí také, jinak vypadává.

Cvičení 5

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: hráčky mají za úkol trefit všechny zóny hřiště (I – VI). Počítají si počet pokusů, které na to potřebovaly.

Cvičení 6: Ace to replace

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: tři hráčky stojí na jedné straně hřiště na příjem, jedna nahrávačka stojí u sítě. Ostatní na ně postupně podávají. Pokud některá z přijímajících hráček dostane přímý bod z podání, jde ji vystřídat hráčka, které jí přímý bod dala.

Poznámky: pro lepší orientaci při cvičení je dobré, když trenér určuje, kdo za koho jde střídat.

4.2 Cvičení na nácvik přihrávky a bagru

Cvičení 7

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: hráčky stojí v dostatečných rozestupech okolo hřiště, které musí 2x obkroužit a přitom hrát bagr.

Poznámky: Pro ztížení můžeme natáhnout síť.

Cvičení 8

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: hráčky musí obkroužit hřiště a střídají úder: prsty a bagr.

Cvičení 9

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: každá hráčka má míč. Kolem sebe má dostatek prostoru. Hraje bagr nad sebe a otáčí se do všech světových stran na obě strany.

Cvičení 10

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: hráčky stojí naproti zdi. O zeď zalobují, přijmou si míč nad sebe, nahrají si a opět zalobují.

Cvičení 11

Počet hráček: 2

Pomůcky: 2 míče

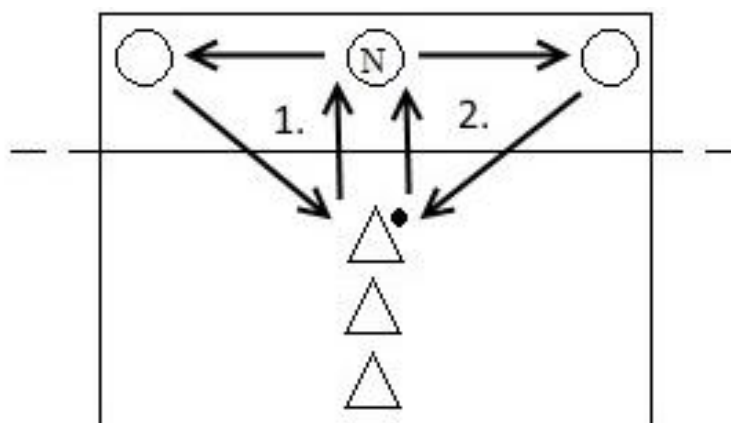
Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě asi na vzdálenost 3-5 metrů. Hráč u sítě má 2 balony a nahazuje na druhého hráče v poli. Ten míč vrací bagrem spoluhráči u saka.

Cvičení 12

Počet hráček: 5 a více

Pomůcky: míč

Popis: hráčky jsou rozestavěné podle Obrázku 5. Hráčka v poli odehraje míč na středovou hráčku u saka a běží na její místo. Středová hráčka odehraje míč hráčce na kraji hřiště a opět běží na její místo. Hráčka na kraji hřiště odehrává míč na hráčku v hřišti. Středová hráčka střídá krajní hráčky, jednou hraje na tu vpravo, jednou na tu vlevo. Běží tam, kam hrají. Hráčka v poli odehrává míč bagrem, ostatní prsty.



Obrázek 5. Rozmístění hráček, směr a pořadí jejich pohybu.

Poznámky: Dáváme pozor na to, aby se hráčka, která je na místě nahrávačky, vždy dotáčela podél sítě čelem tam, kam hraje.

Cvičení 13

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč, síť

Popis: hráčky utvoří trojice, jedna je vždy nahrávačka, jedna je vždy přijímající hráčka a jedna je vždy útočící hráčka. Nahrávačka podbíhá pod sakem a nahrává prsty. Zbylé dvě hrají míč bagrem v poli, přebíhají a mění si místa.

Cvičení 14

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče, síť

Popis: hráčka stojí u lajny a cvalem stranou se musí rychle přesunout do středu a přijmout zadarmo letící míč od trenéra přes síť.

Poznámka: Dbáme na to, aby byl míč přijímán před nahrávačku, nikoliv přesně na ni.

Cvičení 15

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: hráčka stojí uprostřed hřiště a cvalem stranou se musí rychle přesunout k lajně a přijmout zadarmo letící míč od trenéra přes síť.

Poznámka: Dbáme na to, aby byl míč přijímán před nahrávačku, nikoliv přesně na ni.

Cvičení 16: Don't drop the baby

Počet hráček: 6

Pomůcky: 5 míčů, síť

Popis: šestice hráček stojí v hřišti. Tři a tři na každé straně. Vždy dvě hráčky na jedné straně mají míč, s jedním (pátým) míčem se bude odbíjet. Hráčky odbíjí míč po povinných třech úderech na své straně k soupeři. Zároveň si dva míče mezi sebou hází, aby hráčka, která musí odbít míč, žádný míč nedržela.

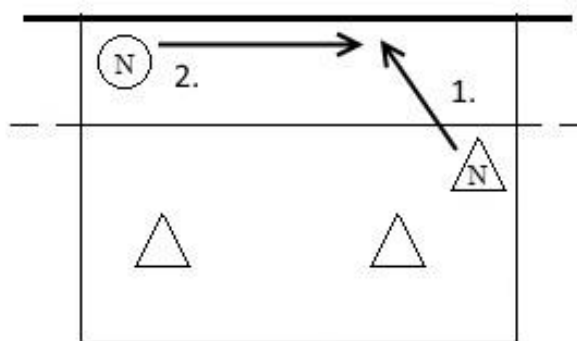
Poznámka: Pro lepší orientaci je dobré hrací míč od těch, co se hází, rozlišit. Toto cvičení je také dobré na trénink komunikace v týmu. Hráčky mohou vyvolávat jméno té hráčky, na kterou míč odehrává.

Cvičení 17

Počet hráček: 4 a více

Pomůcky: míče, síť

Popis: dvojice hráček stojí v hřišti na příjem, trenér na ně podává, přijímající hráčky odchází do fronty za hřiště. V hřišti stojí nahrávačky, které vbíhají, nejdříve ze zóny I, poté ze zóny IV (Obrázek 6).



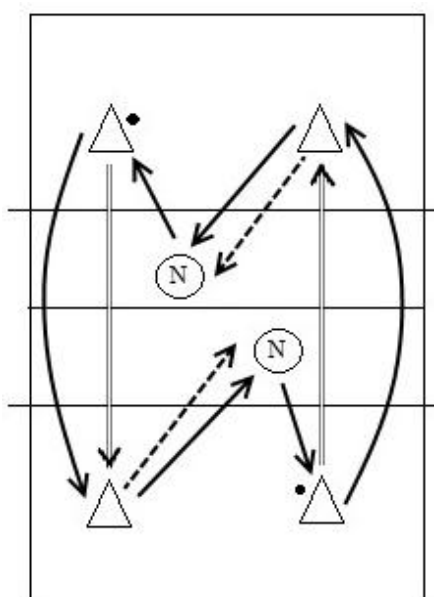
Obrázek 6. Postavení a směr přesunu nahrávaček.

Cvičení 18

Počet hráček: 6 a více

Pomůcky: míče, síť

Popis: hráčky jsou rozmístěny podle Obrázku 7. Hráčka s míčem nahazuje míč přes síť. Hráčka míč přijme na nahrávačku. Nahrávačka jde chycený míč házet přes síť. Přijímající hráčka jde na místo nahrávačky a hráčka, co házela, jde přijímat na druhou stranu.



Obrázek 7. Postavení hráček.

4.3 Cvičení na nácvik nahrávky a prstů

Cvičení 19

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míč

Popis: hráčka stojí asi 0,5m od zdi. Pinká míčem o zeď a „píše“ abecedu

Poznámky: Při tomto cvičení dáváme pozor na to, aby hráčka měla míč nad čelem a aby pracovaly hlavně nohy.

Cvičení 20

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míč

Popis: hráčka stojí asi 0,5m od zdi. Pinká míčem o zeď a točí se kolem vlastní osy o 360° a zpět.

Cvičení 21

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míč

Popis: hráčka stojí asi 1 – 2m od zdi. Pinká míčem o zeď a střídá výšku. Nejdříve pinkne níž, poté výš a nakonec nejvýš, vše plynule opakuje.

Poznámky: Je dobré určit tři hranice, kam mají hráčky odbít míč.

Cvičení 22

Počet hráček: 2

Pomůcky: 2 míče

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě asi na vzdálenost 3 metrů. Hráčka u saka má 2 balony a nahazuje na druhou hráčku v poli. Ta míč vrací prsty spoluhráče u saka.

Cvičení 23

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě asi na vzdálenost 3 metrů. Míč střídavě odbijí nad sebe a na spoluhráčku. Ve chvíli kdy hráčka odehraje míč, běží se dotknout druhé hráčky, která mezitím odbíjí míč nad sebe.

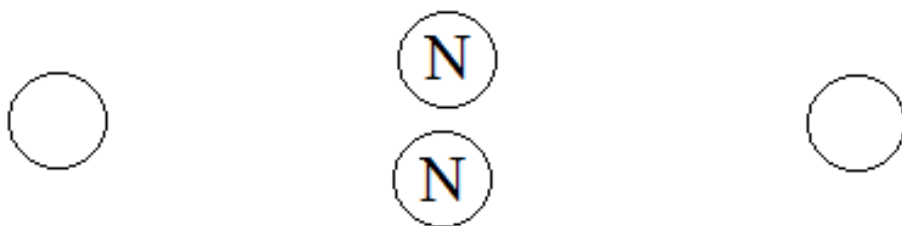
Poznámky: Hráčky musí míč odbít dostatečně vysoko jak nad sebe, tak na spoluhráčku a ne příliš daleko, aby se jí spoluhráčka stihla dotknout.

Cvičení 24

Počet hráček: 4

Pomůcky: 1-2 míče

Popis: čtyři hráčky stojí v jedné řadě, dvě jsou na kraji, dvě vedle sebe uprostřed (Obrázek 8). Hráčky uprostřed stojí každý čelem k jiné krajní hráčce a hrají prsty balon za hlavu. Pro ztížení můžeme přidat druhý balon.



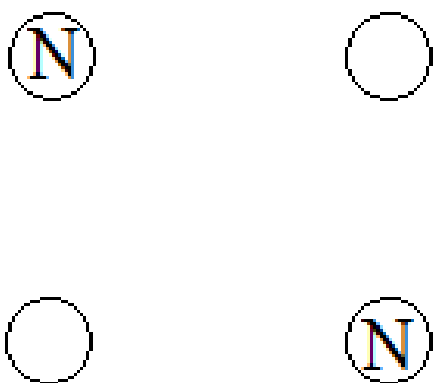
Obrázek 8. Rozestavení hráček.

Cvičení 25

Počet hráček: 4

Pomůcky: 1-2 míče

Popis: čtyři hráčky tvoří čtverec (Obrázek 9). Dvě hráčky, které jsou křížem, hrají prsty za hlavu. Pro ztížení můžeme přidat druhý balon.



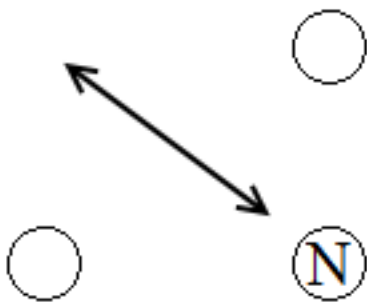
Obrázek 9. Postavení hráček.

Cvičení 26

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč

Popis: tři hráčky tvoří pomyslný čtverec, jeden roh je volný (Obrázek 10). Tam si nabíhá vždy ta samá hráčka a odbíjí míč za hlavu na spoluhráče.



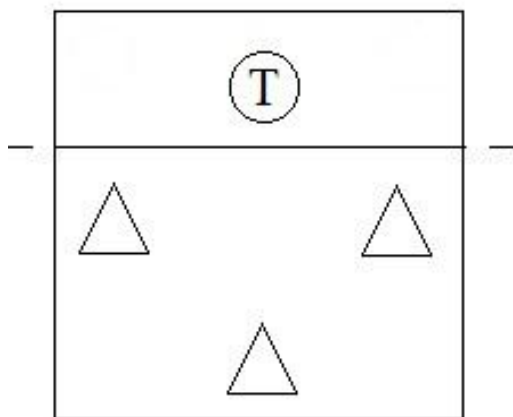
Obrázek 10. Postavení hráček.

Cvičení 27: Knee Touch

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč

Popis: hráčky tvoří na půlce hřiště trojúhelník (Obrázek 11). Trenér nebo jiná hráčka na ně odbíjí míč. Pokud míč odbije na zadní středovou hráčku, obě krajní hráčky se musí při úderu dotknout kolena hráčky, která odbíjí míč. Pokud odbíjí míč hráčka na kraji, kolena se dotýká zadní středová hráčka.



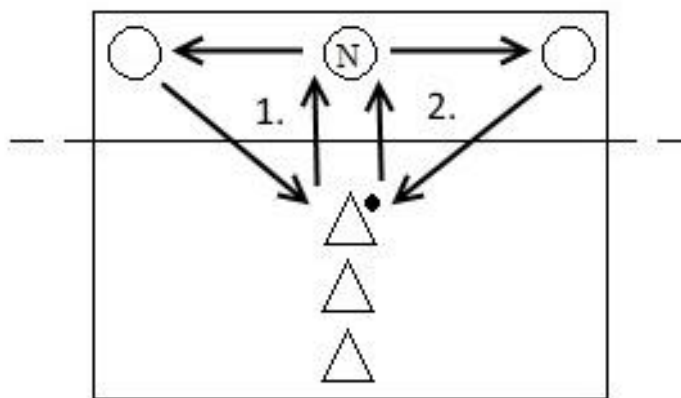
Obrázek 11. Rozestavení hráček a trenéra.

Cvičení 28

Počet hráček: 5 a více

Pomůcky: míč

Popis: hráčky jsou rozestavěné podle Obrázku 12. Hráčka v poli odehraje míč na středovou hráčku u saka a běží na její místo. Středová hráčka odehraje míč hráčce na kraji hřiště a opět běží na její místo. Hráčka na kraji hřiště odehrává míč na hráčku v hřišti. Středová hráčka střídá krajní hráčky, jednou hraje na tu vpravo, jednou na tu vlevo. Běží tam, kam hrají. Všechny hráčky hrají prsty.



Obrázek 12. Postavení hráček, směr a pořadí jejich pohybu.

Cvičení 29

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče, síť

Popis: po vlastním odbití o zem hráčka nahrává z pole do zóny IV.

Cvičení 30

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míče

Popis: po bloku se hráčka otáčí, reaguje na nahozený míč a nahrává ho do zóny IV. Po chvíli ztížíme cvičení tak, že míč nahazujeme o zem a ne takovou silou.

Cvičení 31

Počet hráček: 3 a více

Pomůcky: míče

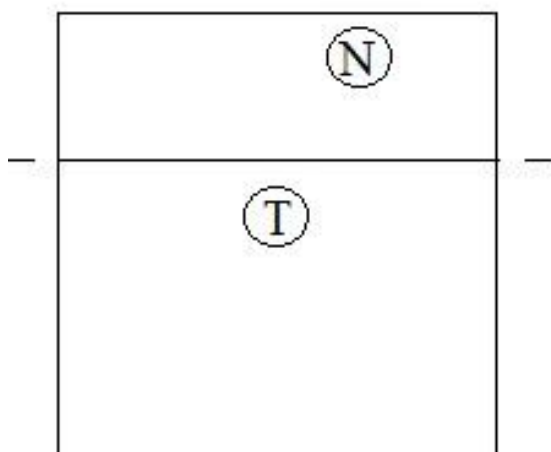
Popis: hráčka uprostřed lobuje na dvě hráčky připravené v poli. Ta hráčka, která nevybírá míč, nahrává z pole na jeden z kůlů (zóna II nebo IV) k útoku.

Cvičení 32

Počet hráček: 1

Pomůcky: míče

Popis: trenér nahazuje na nahrávačku stojící u saka (Obrázek 13). Nahrávačka nahrává míč do zóny IV. Cvičení můžeme ztížit tak, že pokud míč nahodíme před nahrávačku, musí nahrávat za hlavu. Pokud míč nahodíme za nahrávačku, musí nahrát na hlavní kůl do zóny IV.



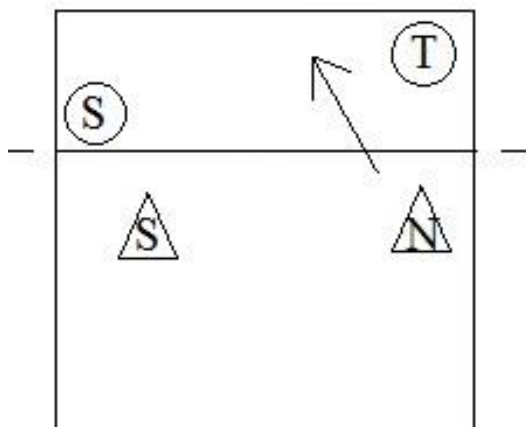
Obrázek 13. Postavení nahrávačky a trenéra.

Cvičení 33

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč

Popis: trenér simuluje útok ze soupeřovy zóny IV. Přední smečačka míč vybírá, nahrávačka vbíhá a nahrává (Obrázek 14). Pro ztížení můžeme zařadit i nahrávku za hlavu a úlivku na vbíhající nahrávačku.



Obrázek 14. Rozestavení hráček a směr vbíhání nahrávačky.

4.4 Cvičení na nácvik útočného úderu

Cvičení 34

Počet hráček: všechny

Pomůcky: míč

Popis: hráčky stojí naproti zdi. O zeď zalobují, přijmou míč, nahrají si a opět zalobují.

Cvičení 35

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč, síť

Popis: trojice hráček stojí naproti sobě na šířku hřiště. Dvě jsou na jedné straně, jedna na druhé. Hráčka zalobuje a jde nahrát vybraný míč. Takto se hráčky střídají.

Cvičení 36

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč, síť

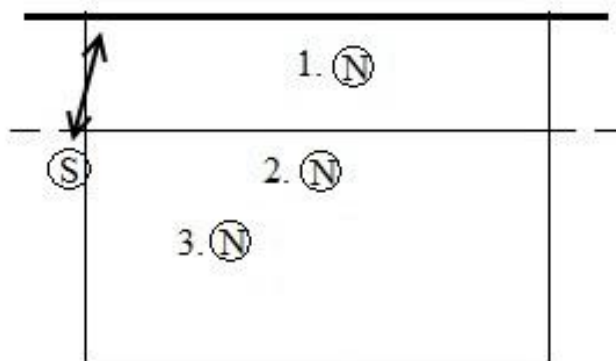
Popis: hráčky utvoří trojice, jedna je vždy nahrávačka a podbíhá pod sakem. Jedna z hráček vždy přijímá útok, druhá hráčka vždy jen útočí. Podbíhají pod síť a mění si místo.

Cvičení 37

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, síť

Popis: hráčka je odstoupená v zóně IV od sítě a připravena na útok. Dostane tři nahrávky po sobě, pokaždé z jiného a většího úhlu (Obrázek 15). Začínáme u saka a postupujeme směrem od něj. Útočíme ze zóny IV. a II.



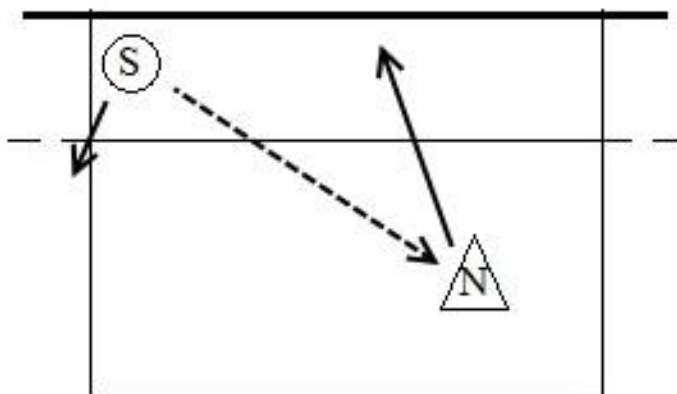
Obrázek 15. Pozice nahrávaček při nahrávce.

Cvičení 38

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: smečarka v zóně IV zalobuje na nahrávačku stojící v zóně I. Ta míč vybere, několikrát odbije nad sebe, pokud je potřeba, a nahrává zpátky na smečáře, který si mezitím odstoupil (Obrázek 16). Smečarka útočí.



Obrázek 16. Postavení a směr pohybu smečářky a nahrávačky a směr letu míče.

Cvičení 39

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: nahrávačka zalobuje na odstoupenou smečářku, která po vybrání míče útočí.

Cvičení 40

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

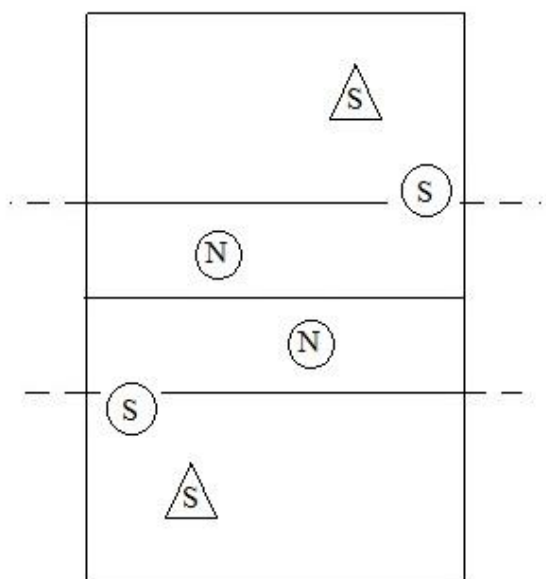
Popis: smečářka stojí u saka v zóně IV připravena na bloky. Na signál (bouchnutí míče, písknutí, zavolání) odstupuje, trenér nahazuje nahrávačce míč, ta nahrává smečářce, která útočí.

Cvičení 41

Počet hráček: 6

Pomůcky: míč, síť

Popis: hráčky jsou rozestavěné podle Obrázku 17, hrají na tři údery (příjem, nahrávka, útok) na každé straně a snaží se udržet míč ve hře. Pro ztížení si smečářky po odehrání míče mohou měnit místa.



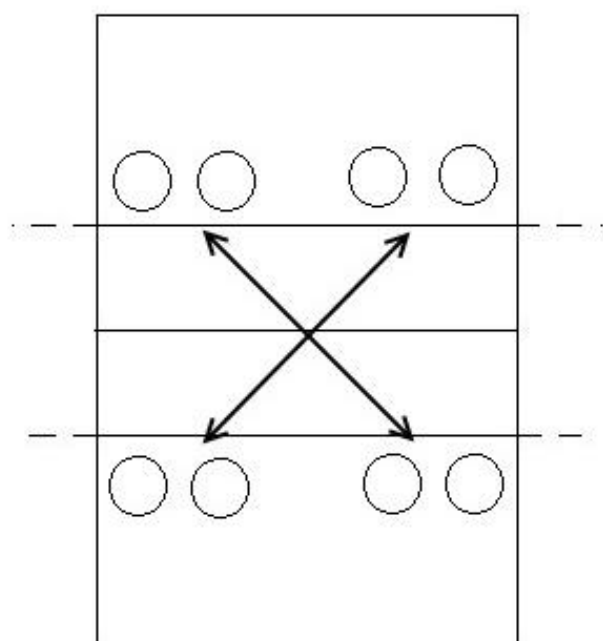
Obrázek 17. Postavení smečářek a nahrávaček

Cvičení 42

Počet hráček: 8

Pomůcky: 2 míče, síť

Popis: na každé straně hřiště jsou vždy čtyři hráčky. Dvojice hráček, která se nachází křížem, hrají proti sobě (Obrázek 18). Cvičení můžeme pojmut jako soutěž, kdy hráčky na jedné straně hřiště hrají spolu a sčítají si získané body. Hrát se může běžný set do 25 bodů.



Obrázek 18. Postavení hráček a směr hry

Cvičení 43

Počet hráček: 4

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě dvojice hrají proti sobě přes síť. Jedna vždy blokuje. Soupeřky (přes blok) ulívají na hráčku stojící v poli a musí ji trefit. Hráčka v poli se přesouvá v poli a střídá místa, aby hráčka ulívala pokaždé jinam.

4.5 Cvičení na nácvik vybírání

Cvičení 44

Počet hráček: 1

Pomůcky: míč

Popis: hráčka klečí na zemi, ruce má natažené a je připravená hrát bagrem. Trenér (nebo hráčka) na ni prudce hází míč. Hráčka jen spojuje ruce před sebou a vybírá míč.

Poznámky: Dbáme na to, aby hráčka měla stále nachystané ruce a jen je spojovala před sebou, nespouštěla je dolů a ani s nimi nemáchala.

Cvičení 45

Počet hráček: 1

Pomůcky: míč

Popis: hráčka pevně stojí na zemi s rukama nachystanýma na bagr před trenérem (nebo hráčkou), který na ni prudce hází. Hráčka nesmí hýbat nohama, míč musí vybrat tak, že natlačí tělo hodně dopředu a před úderem spojí ruce.

Cvičení 46

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, síť

Popis: trenér nahazuje míč do saka a dvě hráčky stojící u saka se ho snaží vybrat a přehrát přes síť, popř. zaútočit.

Cvičení 47

Počet hráček: 3

Pomůcky: míč

Popis: tři hráčky stojí v jedné řadě. Hráčka přes natažené ruce druhé hráčky provádí útočný úder, hráčka za blokující hráčkou vybírá odražený míč. Pro ztížení můžeme přidat úlivku.

Cvičení 48

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, švédská bedna

Popis: hráčka stojí asi 3-5m od zdi. Za ní stojí hráčka na švédské bedně a hází (směčuje) míč do zdi. Odražený balon od zdi se první hráčka snaží vybrat.

Cvičení 49

Počet hráček: 6

Pomůcky: míče

Popis: tři dvojice hráček stojí za koncovou čarou a drží se za ruce. Další hráčky (nebo trenéři) stojí na druhé straně hřiště za sítí a postupně, ale v rychlém sledu, na ně hází míče. Vždy jen jedna hráčka z té dvojice se snaží míče vybírat. Po každém vybrání musí utíkat a dotknout se druhé hráčky stojící za koncovou čarou a opět utíkat zpět a snažit se vybrat další míč.

4.6 Cvičení na nácvik bloku

Cvičení 50

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, síť, lavička

Popis: dvojice hráček stojí naproti sobě přes síť. Jedna stojí na lavičce s míčem, druhá na zemi. Hráčka s míčem drží míč nad horní páskou, hráčka bez míče vyskočí, vezme míč, dopadne a následně hned vyskočí a vrátí míč druhé hráčce.

Cvičení 51

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě přes síť. Jedna hráčka nahazuje míč, druhá míč blokuje.

Cvičení 52

Počet hráček: 2

Pomůcky: míče, síť, lavička

Popis: hráčka se dvěma balony stojí na lavičce, v každé ruce drží nad sítí jeden balon. Další hráčka na druhé straně sítě překrokem provede blok. Rukama chytne míče, každý do jedné a dopadá na zem. Míče pod sítí podá zpátky první hráčce.

Cvičení 53

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě, jedna míč nahazuje, druhá po úkroku stranou míč blokuje.

Cvičení 54

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě. Jedna smečuje bez výskoku a druhá se snaží blokovat útok.

Cvičení 55

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě. Jedna smečuje a druhá se snaží blokovat útok jednou rukou, poté vystřídáme a blokujeme i druhou rukou.

Cvičení 56

Počet hráček: 2

Pomůcky: míč, síť

Popis: dvě hráčky stojí naproti sobě přes síť. Třetí hráčka jim nahazuje balon, o který se přetlačují.

5. Závěry

Volejbal je jeden z nejoblíbenějších míčových sportů nejen u nás, ale i na celém světě. Od svého vzniku prošel řadou změn a v dnešní době je to rychlý, nenáročný, ale precizní sport, kde neexistuje nerozhodný výsledek. Je založen na správné technické, taktické, psychické a kondiční úrovni hráčů. Tyto složky se musí rozvíjet už od dětství, kdy dítě získává potřebný vztah a potřebné dovednosti ke sportování. Včasný rozvoj a kvalita přípravy totiž vede k budoucímu úspěchu ve sportu.

Na základě dostupných zdrojů týkajících se mé práce jsem sestavila zásobník cvičení, který je vhodný používat při tréninku volejbalu mládeže ke zdokonalování jejich herních činností. Konkrétně se jedná o 56 cvičení na herní činnosti – podání (cvičení 1-6), přihrávka (cvičení 7-18), nahrávka (cvičení 19-33), útočný úder (cvičení 34-43), vybírání (cvičení 44 – 49) a blok (cvičení 50-56). U každého cvičení je uveden počet hráček, pomůcky a popis cvičení. Pro lepší pochopení je popis doplněn o obrázky a téměř všechna cvičení jsou zachycena na přiložený videozáznam. Hráčky souhlasily se zveřejněním videozáznamu.

Souhrn

Tato bakalářské práce se zabývá nejnovějšími trendy v přípravě hráček volejbalu v kategorii starších žákyň.

Ve své úvodní části charakterizuje sportovní trénink, jeho složky a formy. Dále jsou zde popsána specifika tréninku mládeže a věková kategorie starší školní věk, kterou se ve své práci zabývám. Posledními kapitolami sportovního tréninku je popis sportovního tréninku ve volejbale a vývojové tendence volejbalu v posledních letech. V dalších kapitolách práce popisuje volejbal, jeho historii a herní činnosti, kde je popsána správná technika, která je nejdůležitější.

Zbývající část práce zahrnuje zásobník cvičení, který je zároveň cílem této bakalářské práce. Výsledková část obsahuje návrhy různých cvičení, která pochází z různých zemí, jako USA, Německo nebo Itálie, kde se volejbal hraje na té nejvyšší úrovni. Cvičení jsou rozdělena podle jednotlivých herních cvičení, seřazena od nejjednodušších průpravných cvičení po složitější herní cvičení a zaznamenána na přiložený videozáznam.

Summary

This bachelor thesis deals with the newest trends in youth female volleyball training in the category of older schoolgirls.

The thesis in the first part focuses on sports training, his forms and parts. The next part describes characteristics of the youth training and the age category of older schoolgirls, which I deal with in my thesis. The last chapters of sports training is the description of volleyball training and its developmental tendencies in last years. In the next chapters of the thesis is mentioned volleyball itself, its history and game operations, in which the optimal technique is described.

The rest of the thesis covers the list of exercises, which is also the aim of this bachelor thesis. The results part contains drafts of various exercises which originates from different countries, mostly from USA, Germany or Italy, where is the volleyball on the highest level. The exercises are divided according to individual playing skills, they are also listed from the easiest one to more complicated game exercises and they are all captured into attached video.

Referenční seznam

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Buchtel, J., & et al (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., Kočíb, T., & Tůma, M. (2013). *SPECIALIZED TRAINING OF CHILDREN AND YOUNGSTERS IN SELECTED SPORTS GAMES. / SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK DĚTÍ A MLÁDEŽE VE VYBRANÝCH SPORTOVNÍCH HRÁCH*. Acta Universitatis Carolinae: Kinanthropologica, 49(1), 17-35.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Čelíkovský, S., & et al (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dobří, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J., & et al (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ejem, M. (1988). *Volejbal*. Praha: Olympia.
- Hančík, V., Belaj, J., Mačura, I., & Horský, L. (1982). *Tréning vo volejbale*. Bratislava: Šport.
- Haník, Z., & et al (2014). *Volejbal – učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
- Haník, Z., & et al (2008). *Volejbal viděno třemi*. Praha: Grada Publishing.
- Haník, Z., Lehnert M., & et al (2004). *Volejbal 1*. Praha: Český volejbalový svaz.
- Haník, Z., Vlach, J., & et al. (2008). *Volejbal 2*. Praha: Olympia.
- Choutka, M. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Lehnert, M., & et al. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjené u začínajících hráčů*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého.
- Ondřej, O., & et al (1987). *Rekreační sport I*. Praha: Olmypia.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2003). *Handbook for competitive volleyball*. Oxford: Mayer & Mayer.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Schondell, D., & Reynaud, C. (2002). *The volleyball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal kondiční příprava*. Praha: Grada.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (1989). *Volleyball: Steps to success*. Champaign (IL): Human Kinetics.