

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Bc. Michal Schneberger

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Analýza nácviku a tréninku nahrávky u mládežnických
družstev**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Michal Schneberger

Praha, 2016

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

V Praze, dne

.....

Podpis diplomata

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / Katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování:

Za užitečné cenné rady a odborné vedení bych rád poděkoval mému vedoucímu diplomové práce PhDr. Rostislavovi Vorálkovi, Ph.D.

Abstrakt

Název: Analýza nácviku a tréninku nahrávky u mládežnických družstev

Cíl práce: Cílem mé práce je analýza nahrávky u nahrávačů mládežnických družstev ve volejbale. Jedná se o mladší a starší žákyně. Převážně se budu zabývat druhy nahrávek, tréninkem nahrávek, jejich nácvikem a využitím v tréninkových jednotkách.

Abstrakt: Práce je určena pro začínající volejbalové trenéry, trenéry volejbalu, i zájemce, kteří se zajímají o problematiku nácviku a tréninku nahrávky u mládežnických družstev ve volejbale. Práce obsahuje kapitoly týkající se herního výkonu, herních kombinací, samotné nahrávky a také její diagnostiku. Analýza nahrávky je provedena na základě dotazníkových odpovědí vybraných trenérů z volejbalových klubů v celé České republice.

Klíčová slova: Volejbal, nácvik, trénink, nahrávka, nahrávač

Abstract

Title: Analysis of practise and training of volleyball set in youth teams

Objectives: In this work I tried to analyze practise and training of volleyball set at setter in youth teams. Above all I will be deal with types of sets and practising the sets. I will examine their training and using in training units. I will be also concetrated on the person of setter. I am intrested in what is supposed to have the skills and abilities.

Abstract: This thesis is dedicated to all volleyball fans and mainly to volleyball coaches who are interested in problematics of practise and training volleyball set in youth teams. It can be also dedicated to volleyball coaches who are starting with their career. This thesis contains of chapter from history of volleyball, performance of game and the analysis of set, the set itself, division of set and skills and abilities of setter. This analysis was based on the questionnaire responses of selected coaches from volleyball clubs in Czech Republic.

Key words: The volleyball, practise, training, set, setter

Obsah

1 Úvod	9
2 Teoretická část	12
2.1 Volejbal.....	12
2.1.1 Charakteristika volejbalu	12
2.2 Herní výkon	15
2.2.1 Individuální herní výkon (IHV)	15
2.2.2 Týmový herní výkon	16
2.2.3 Charakteristika herních činností jednotlivce	17
2.2.4 Individuální herní činnosti	19
2.2.4.1 Podání	19
2.2.4.2 Přihrávka	20
2.2.4.3 Smeč (útočný úder)	21
2.2.4.4 Blok	24
2.2.4.5 Vybírání.....	24
2.2.4.6 Nahrávka	25
2.2.5 Herní kombinace	26
2.2.5.1 Útočné herní kombinace	27
2.2.5.2 Přípravné herní kombinace.....	27
2.2.5.3 Obranné herní kombinace	27
2.2.6 Herní systémy	28
2.3 Nahrávka.....	29
2.3.1 Charakteristika nahrávky	29
2.3.2 Charakteristika specialisty nahrávače	32
2.3.3 Analýza hry nahrávače	33
2.3.4 Požadavky na nahrávače z pohledu složek přípravy.....	35
2.3.4.1 Kondiční příprava.....	35
2.3.4.2 Technicko-taktické aspekty	35
2.3.4.3 Psychologické aspekty	36
2.4 Diagnostika herního výkonu	37
2.4.1 Využití počítačové techniky v diagnostice herního výkonu	39
2.4.2 Počítačový program DataVolley	40
2.4.3 Uplatnění diagnostiky herního výkonu ve volejbale.....	40

3	Výzkumná část.....	42
3.1	Cíl práce.....	42
3.2	Úkoly práce.....	42
3.3	Metodika práce	42
3.3.1	Popis sledovaného souboru	43
3.3.2	Metody výzkumu	44
4	Výsledky	46
4.1	Analýza v jednotlivých klubech	46
4.1.1	Volejbal Brno	46
4.1.2	VK České Budějovice	49
4.1.3	Volejbalový oddíl Břeclav	52
4.1.4	Volejbalový klub TJ Ostrava	55
4.1.5	Volejbalový klub Královo Pole.....	58
4.1.6	SK Dansport Praha.....	62
4.1.7	VK Dukla Liberec	64
4.1.8	VK UP Olomouc	67
4.1.9	TJ Slavia Hradec Králové	71
4.1.10	VK Benátky nad Jizerou	74
4.2	Mé vlastní odpovědi na dotazník.....	77
5	Diskuse	81
6	Závěr	88
	Použitá literatura a zdroje	90
	Seznam grafů	93
	Seznam příloh	94

1 ÚVOD

Sport je tělesná pohybová aktivita prováděná ve volném čase, která je důležitá pro zlepšování a rozvoj jednotlivých složek osobnosti člověka, ale má i velký význam, co se týče zdravotního hlediska. Dochází při ní ke zlepšení jak fyzické, tak i psychické stránky jedince.

Ve své diplomové práci jsem se rozhodl zpracovat téma, které se týká volejbalu. Jedná se konkrétně o analýzu nácviku a tréninku volejbalové nahrávky ve vrcholových mládežnických družstvech. Zaměřím se především na družstva dívek. Pro toto téma jsem se rozhodl na základě dvou důležitých důvodů. První z nich jsou mé bohaté zkušenosti, které jsem získal při své aktivní hráčské kariéře. K samotnému volejbalu jsem se dostal přes řadu dalších sportů, kterými byly například karate, hokej, tenis nebo plavání. Až ve volejbale jsem ovšem našel svoji největší zálibu. Při prvním tréninku jsem cítil, že právě tenhle sport se stane mojí srdeční záležitostí. Mezi moje největší úspěchy patří 3. místo v extralize kadetů, 2x 1. místo z Regensburgu, 2x 2. místo z Rakouska a celá řada dalších úspěchů. Přes aktivní hráčskou kariéru se ještě věnuji trénování kadetek VK Slavia VŠ Plzeň, kde pomáhám hlavní trenérce Petře Netrvalové. Trénuji od roku 2015 a mohu říci, že v týmu se najde řada talentovaných hráček a dokonce některé hráčky z národního týmu.

Druhým důvodem, proč jsem si zvolil takové téma své diplomové práce, je předpoklad, že tato práce by měla sloužit pro začínající trenéry nebo již stávající trenéry mládežnických družstev. Ti mohou pomocí této práce načerpat poznatky ostatních lidí, kteří se volejbalu věnují již delší dobu. Zároveň si také pomocí mého výzkumu založeného na dotazníkové metodě uvědomit nedostatky, které při trénincích dělají a uvědomit si i v jakých činnostech mají své vlastní rezervy, co by mohli zlepšit a případně i jak nahlížet na nahrávače samotného. Dále by na základě mé práce měli pochopit, že nejde jen o jednoho člověka, ale o celý tým, do kterého samozřejmě spadá i pozice trenéra.

Volejbal je totiž kolektivní sportovní hra. Je koordinačně náročný na zvládnutí jednotlivých pohybových schopností a dovedností. Kdo se v mládí naučí tento sport, může ho provádět až do pokročilého věku. Důležitá je především spolupráce a komunikace mezi spoluhráči, čímž dochází k rozvíjení mezilidských vztahů a navazování nových přátelství. Jde také o vzájemnou soutěživost a rivalitu mezi dvěma týmy. Volejbal patří k jednomu

z nejoblíbenějších kolektivních sportů a v České republice má dlouholetou tradici. Z hlediska materiálního vybavení je vzhledem k ostatním sportům nenáročný a všude dostupný. Náročnost hry se odvíjí od toho, na jaké úrovni jí chceme provozovat a čeho v tomto sportu chceme dosáhnout. Zda to bude amatérská volejbalová liga nebo reprezentace v národním mužstvu. V neposlední řadě jde v tomto sportu bezpochyby i o pouhou radost z pohybu.

S tím, jak se vyvíjí společnost, dochází i k vývoji sportů, volejbalu nevyjímaje. Dochází tak k řadě změn v metodice, pravidlech a organizaci. V dnešní době jsou velkou popularitou média, která zprostředkovávají televizní přenosy, přenáší živé obrazy ze sportovního dění divákům (fanouškům), čímž stoupá zájem o volejbal jako kolektivního sport. Význam mají také teoretické, tréninkové, psychologické a fyziologické poznatky, díky nimž je možné zlepšit kvalitu hry. Nesmíme opomenout také technologický vývoj. Setkáváme se s řadou technických zařízení, jakou jsou: kamery, počítače, notebooky, atd. Hlavní uplatnění mají u trenérů. Zaznamenávají, vyhodnocují a analyzují individuální činnosti hráčů i celého týmu, čímž napomáhají k lepším výsledkům a odstranění chyb. V každé sportovní hře, je důležité hodnocení herního výkonu, které se skládá z individuálních herních výkonů. Výsledek v utkání je právě tím objektivním hodnocením týmového herního výkonu. Je důležité se zaměřit na ty herní situace, které ovlivňují, rozhodují a mají vliv na vítězství v zápase.

Samotnému zápasu ovšem předchází trénink. Trénink je rozhodně záležitostí celého týmu. Jenže tento tým tvoří jednotlivci a i ti musí pracovat na svém vlastním rozvoji schopností a dovedností. Velice důležitou postavou v celém týmu je samotný trenér. On vede tým k vítězství a je to jeho osoba, která působí jako pojítka mezi hráči. On je jejich vlastní zrcadlo. On určuje, co je špatně a co dobře a dále jednotlivce posouvá v jejich možnostech. Právě trenér je zodpovědný za rozvoj celého týmu a také za jeho úspěchy a pády.

Z vlastní zkušenosti vím, jak se rozvíjí motorické vlastnosti u všech pozic kromě nahrávače. Za celou svoji sportovní kariéru jsem se totiž na tuto pozici nedostal. Nevěděl jsem tak, co musí správný nahrávač umět a jak má dále rozvíjet svoji zdatnost a své pohybové možnosti. Z tohoto důvodu jsem si pro svou diplomovou práci vybral právě toto téma. Rozhodl jsem se proto, že se zeptám trenérů jednotlivých volejbalových týmů, jak oni vedou trénink volejbalové nahrávky a rozvíjí osobnost samotného nahrávače.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. V první části se budu zabývat teoretickými fakty. Jedná se o především o studium odborné literatury. Vysvětlím, co to vlastně je volejbal jako celek. Zaměřím se na jeho herní výkon, v němž rozeberu odlišnosti týmového herního výkonu a herní činnosti jednotlivců. Dále se budu zabývat herními kombinacemi. Část práce věnuji problematice nahrávače a analyzuji hru tohoto člena týmu. V neposlední řadě se zpřehledním požadavky na nahrávače z pohledu složek přípravy. Neopomenu ani charakterizovat, co to je nahrávka ve volejbale.

Druhou část mé diplomové práce věnuji analýze samotné. Bude se tedy skládat z pochopení a rozebrání jednotlivých částí kvalitativního výzkumu. Nejprve si stanovím reprezentativní vzorek. Oslovím 10 volejbalových klubů z celé České republiky. Jako nejvhodnější metodu pro oslovení takto od sebe vzdálených a rozptýlených klubů jsem si vybral metodu pomocí dotazníku. Sestavím tedy portfolio otázek, které zašlu přímo jednotlivým trenérům, jež se zabývají trénováním mládežnických družstev. Otázky jsou vedeny tak, aby se dalo zjistit a analyzovat, jaké metody jsou používány u nahrávačů mládežnických družstev jak při nácviku, tak i v tréninku. Z dotazníků by mělo být zřejmé, jaký typ nahrávek upřednostňují trenéři mládežnických týmů a jaké týmy vykazují lepší výkonnost. Ze získaných dotazníků vytvořím za každý klub ke každé otázce shrnutí a následně sestavím celkovou analýzu za všechny volejbalové kluby. Poslední kapitolou této části práce bude vypracování dotazníkových otázek mou osobou jako trenéra a následná diskuze celé zkoumané problematiky volejbalové nahrávky.

V práci by mělo být patrné, jak se jednotliví trenéři staví k nahrávce jako jedné z individuálních herních činností ve volejbale. Tyto poznatky, které se získají, by měli trenéři přimět k zamýšlení a analyzování tohoto problému, jejich odstranění a následném zlepšení. Právě v tomto spatřuji největší přínos mé práce. Žádná podobná analýza zpracovaná na téma volejbalové nahrávky ještě nebyla vypracována.

U vrcholového sportu je kladen největší důraz především na výkon. Je tomu zcela přizpůsobený tréninkový proces. Dosažení nejvyšší výkonů ve sportovních činnostech nutí lidi hledat efektivnější a lepší formy přípravy sportovce. Profesionální sport si v dnešní době od sportovce vyžaduje naprostou oddanost dané věci, jelikož je to podobné, jako když něco vytváříme. Nesmíme zapomenout, že v průběhu našeho života může sport převládnout nad dalšími velmi důležitými aspekty rozvoje člověka, tudíž je vhodné zvolit správnou organizaci, ale i dlouhodobou životní strategii (Doušová, 2014).

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Volejbal

Volejbal je týmový čili kolektivní míčový sport, který hrají dvě družstva na obdélníkovém hřišti o rozměrech 18 x 9 metrů, jenž je rozděleno na čtvercové poloviny střední čarou, nad níž visí jeden metr vysoká síť, ohraničená z obou stran anténkami. Výška mužské sítě je 2,43m a pro ženy ve výšce 2,24m. Okolo hřiště je volná zóna, která je na každé straně nejméně 3m široká. Nad hřištěm musí být prostor, který je nejméně 7 m vysoký. Každá hrací polovina má vyznačenou rovnoběžně 3 m od střední čáry svoji útočnou čáru, která vymezuje na každé polovině tzv. přední zónu a zadní zónu hřiště. Volejbal se hraje s kulatým míčem z kůže či syntetické kůže, s obvodem 65-67cm a váhou 260-280 gramů. Na každé straně hraje mužstvo složené ze šesti hráčů. Cílem hráčů je dostat míč na zem (do pole) soupeře podle pravidel a získat tak bod, to samé platí opačně. Hraje se na tři vítězné sety do 25 bodů.

2.1.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je v hojné míře rozšířená síťová kolektivní hra. Současný volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost, dobrou tělesnou kondici, osvojení potřebných technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností. Rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, především rychlost spojenou s obratností a vytrvalostí, rychlou sílu dolních i horních končetin a trupu. Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností, psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, čímž upevňuje smysl pro kolektiv, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádostivosti a neustále podněcuje k bojovnosti (Hančík, 1983).

Sportovní hrou chápeme pohybovou činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Obě strany usilují o dosažení stejného cíle: prokázat svou

převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získání většího počtu bodů v nestandardně se měnících herních situacích (Dobry 1988).

Rozeznáváme sportovní hry brankového typu, které jsou limitovány časem a mají intenzivní charakter, což znamená, že dochází k přímému tělesnému kontaktu soupeřů. V síťových sportovních hrách je rozhodujícím faktorem dosažení určitého počtu bodů. Síťové a také pálkovací hry se řadí mezi neinvazivní hry, protože při nich nedochází k přímému fyzickému kontaktu soupeřů (Vorálek, 1986).

Hráči, jejichž počet závisí na pravidlech dané sportovní hry. V týmu mívají hráči zpravidla určené role, a tím mohou vytvářet subsystemy uvnitř systému. Tyto role mohou být různé typy subsystemů. Mohou to být také nováčci a zkušení hráči, nebo hráči patřící do základní sestavy, náhradníci a podobně. Skupina všech hráčů tvoří řízený systém (Süss, 2006).

Každá sportovní hra, tak i volejbal, probíhá podle určitých zákonitostí a předem domluvených pravidel. Hra má svoji pevně danou organizaci. Je to soutěživá činnost dvou soupeřících družstev, přičemž hráči každého družstva se snaží zaujmout na svém hřišti takové postavení, které umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly po přeletu míče od soupeře, a dovoleným trojím odbitím dopravit míč do pole soupeře tak, aby jej nemohl zpracovat a vrátit zpět přes síť, a zabránit přeletu míče od soupeře (Příbramská a kol., 1996).

Volejbal se realizuje v utkání. Utkání je limitováno dřívějším dosažením určitého počtu bodů v sadách. Konečným cílem každého družstva v utkání je vítězství (Příbramská a kol., 1996).

Každé utkání se skládá z částí – setů – představujících také jednotku výsledku utkání. Sety utkání jsou tvořeny rozehrami, což jsou části utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z hrajících družstev, ohodnocenou rozhodčím jako porušení pravidel (Příbramská a kol., 1996).

Koncepce volejbalu vychází ze střídání se hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku a obraně (Příbramská a kol., 1996).

Ve volejbale se v největším zastoupení vyskytuje úsek utkání, v němž jedno z družstev má míč pod svojí kontrolou a druhé nemá. Tento úsek utkání se zrcadlově opakuje. Vedle toho se v menší zastoupení vyskytují i úseky, kdy mají míč pod kontrolou obě družstva, například okamžik při současném bloku, a kdy jej nemá žádné z družstev,

např. když se jedno z družstev snaží pouze postupným vybíráním míče zabránit jeho dopadu na zem. Z výše uvedeného vysvětlení vyplývá, že k získání kontroly nad míčem nestačí samotný fakt, že hráči družstva odbíjejí míč. Bude to platit jen tehdy, budou-li jeho hráči cíleně odbíjet míč spoluhráči nebo do pole soupeře. Přitom ovšem může dojít k tomu, že výsledek jejich činnosti nebude plně odpovídat uvedenému úmyslu, tj. že i při zřejmě cílené činnosti, nedoletí odbitý míč k zamýšlenému spoluhráči, nebo do pole soupeře. Je třeba vzít v úvahu fakt, že výsledek každé činnosti je do určité míry ovlivněn jistou dávkou nahodilosti. Výsledek činnosti nelze považovat za definitivní a za jediné kritérium toho, zdaje, byl nebo nebyl míč pod kontrolou (<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120109068>, 2016).

Herní situace přecházejí plynule jedna do druhé. Každá z nich představuje pro jednotlivého hráče úkol, který je nutno řešit výběrem a realizací jednoho z několika možných individuálních nebo kolektivních způsobů. Je zřejmé, že různí hráči v jedné herní situaci mohou mít rozdílné, ale někdy i stejné úkoly. Naproti tomu jeden hráč může jednu a tutéž herní situaci řešit buď stále stejným, nebo naopak více různými způsoby (<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120109068>, 2016).

Herní situace jsou řešeny jednáním hráčů, které je tvořeno jednak pohybovými úkony a jednak psychickými operacemi. Menší část těchto pohybových úkonů představuje zcela nahodilé reakce na náhle se vyskytnuvší herní situace. Soustavy pohybů zaměřené ke splnění okamžitého herního úkolu, které vždy tvoří určité komplexy s poměrně stálou strukturou, se nazývají herními činnostmi jednotlivce (<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120109068>, 2016).

Jejich pohybová složka je obvykle nazývána technickou stránkou herní činnosti jednotlivce nebo jinak jejím způsobem provedení. Na druhé straně taktickou stránkou herních činností jednotlivce se nazývají všechny psychické procesy předcházející vlastní pohybové činnosti. Zachycení a uvědomění si herní situace, její zhodnocení spojené s úvahou o možnostech řešení a konečně z toho vyplývající výběr vhodné herní činnosti jednotlivce či jejího způsobu provedení, představuje hlavní postupné kroky. Taktická stránka je tedy rozhodovacím procesem, kdy hráč na základě informací, které získává smysly ze svého okolí a na základě ocenění sebe, svých možností a svého aktuálního stavu volí ze svého hlediska nejvýhodnější způsob řešení právě se vyskytnuvší herní situace. Výsledkem tohoto řešení je pak zvolený pohyb, tedy technická stránka HČJ (Buchtel, Ejem, 1975).

2.2 Herní výkon

Volejbal patří mezi složité sporty, ve kterých se na celkovém výkonu podílí množství jednotlivých faktorů, mezi které můžeme zařadit: pohybové, somatické, morfologické, fyziologické, psychologické, biologické a genetické (Buchtel a kol. 2011).

Součástí cíle tréninku volejbalu jsou individuální herní výkon (IHV) a týmový herní výkon (THV) v utkání. Oba z těchto dvou výkonů nejsou jen cílem, ale mají ve volejbalovém tréninku ještě několik dalších funkcí, jako je velmi silný motivační faktor a kontrolní měřítko pro účinnost tréninku. Jsou také jedním z nejsilnějších výběrových kritérií při vytváření reprezentačních družstev, ale i při přijímání do různých typů sportovních škol a center přípravy mládeže (Buchtel a kol. 2011).

Procesuální stránka individuálního i týmového herního výkonu je velmi podobná či téměř identická. U výkonů s velmi širokým spektrem výkonnostní úrovně, tedy individuální herní výkon od nejlepších, ale i průměrných hráčů bude závislý na stejných herních činnostech jednotlivce (HČJ). Ovšem na druhé straně nelze opomenout výkonnostní úroveň, kde se bude kvantitativní stránka výkonu výrazně lišit (Buchtel a kol. 2011).

V celém nastíněném rozsahu úrovně individuálních herních výkonů mají zcela specifický význam dva výkonnostní mezníky. Obvykle jsou nazývány nejlepší herní výkon neboli výkonnost. Velmi často se také setkáme s pojmenováním relativně osobní nejlepší výkon. Ovšem v obou případech se může jednat o individuální i týmový výkon (Buchtel a kol. 2011).

2.2.1 Individuální herní výkon (IHV)

Individuální herní výkon představuje chování či jednání hráče realizované v průběhu utkání nebo některé jeho smysluplné části. Můžeme jej charakterizovat jako kvantitu a kvalitu chování hráče realizované v průběhu utkání nebo některé jeho části spolu s vlivem hráčova chování i jeho osobnosti na spoluhráče a protihráče (Buchtel a kol. 2011).

Chováním hráče myslíme všechny jeho pohybové činnosti, které hráč uskutečnil při své účasti v utkání. Komplexní chování hráčů je potřebné z nejrůznějších důvodů dále

dělit na jednotlivé dimenze, pod nimiž považují herní činnosti jednotlivce. Za prvé jde o zcela konkrétní vliv chování každého jednotlivce na chování svých spoluhráčů. Každý z nás dobře z vlastní praxe ví, jak ovlivní hráčovo provedení jedné činnosti, například přihrávky nebo nahrávky. Jak také ovlivnit průběh či provedení činností jeho spoluhráčů i jím samotným (Buchtel a kol. 2011).

Chování hráče ale u spoluhráčů i protihráčů nevyvolává jen činnostní odpověď, například špatnou přihrávku, ale i z toho jsou vyplývající pohyb nahrávče k míči. Na to navazuje pohybová příprava smečarů, kteří po nahrávce provádějí svůj útok, ale důležitá je také jejich emoční reakce. Emoční reakce se tedy následně projeví i na činnosti spoluhráčů a protihráčů. Tento efekt můžeme spatřovat zejména v opravdové snaze, kdy se všichni snaží zlepšit nastalou situaci. Zvýší se rychlost a zpřesní se činnosti, které jsou důležité pro nejlepší výkon (Buchtel a kol. 2011).

Nesmíme zapomínat, že vedle přímého ovlivňování chování i psychického stavu spoluhráčů a protihráčů, ovlivňuje každý jednotlivec své spoluhráče i protihráče nejen svou osobností, ale i výsledkem své činnosti. Osobnost hráče se většinou projevuje ve vypjatých situacích, i když se pozorovatelné znaky tohoto vlivu objevují a zaznamenávají velmi těžko (Buchtel a kol. 2011).

Pro nácvik a trénink nahrávky u mládežnických družstev je nesmírně důležité zvládnutí specializovaných činností nahrávky a nesespecializovaných činností, které nahrávč v průběhu celého zápasu musí zvládnout. Tyto činnosti probíhají od samotné nahrávky, po vykrývání, blokování, podávání, atd. (Buchtel a kol., 2011).

2.2.2 Týmový herní výkon

Nejdůležitější a nejžádanější výstup tréninku volejbalu, a také jeho cíl je týmový herní výkon. Zpravidla je nejvýznamnější determinantou úspěchu družstva v utkání a soutěžích. Týmový herní výkon je však komplexnější a na jiné rozlišovací úrovni chápaný jev (Ejem, 2011).

Mezi týmovými a individuálními herními výkony hráčů družstva jsou samozřejmě velmi těsné vztahy. Nelze opomenout, že i dobrý výkon jednotlivců táhne celý tým. Družstvo, které je nevyrovnané, může vytvořit i velmi dobrý týmový výkon, pokud má zorganizovanou svou hru tak, aby naplno využilo klady svých jednotlivců (každý hráč je

dobrý v jiných individuálních herních činnostech, ale máme i hráče komplexní). Při dobrém výkonu družstva se může ztratit i špatný výkon jednotlivce, ale většinou tomu bývá naopak. Ovšem v opačném případě dobrý týmový výkon umožní jednotlivcům předvést své nadprůměrné výkony (Ejem, 2011).

Z řady sociálně psychologických zákonitostí bude chování ovlivňováno mimo jiné i zvláště:

- sociální strukturou družstva a její dynamikou,
- vztahy nezbytné vzájemné spolupráce, ale i současné soutěživosti a konkurence hráčů,
- spolu s předchozím i u každého hráče pochopením jeho individuální role a vnitřním v družstvu a vnitřním souhlasem s ní,
- skupinovou a individuální motivací, vedoucí ke ztotožnění individuálních i týmových cílů,
- emočně vyvolanými a působícími vztahy,
- rovinu individuálních výkonů hráčů v jejich kvantitě a kvalitě,
- rovinu sumárních výsledků družstva v jednotlivých HČJ,
- rovinu herních kombinací, resp. jiných skupinových činností, i těch vznikajících spíše jako důsledek nahodile vzniklých okolností.

2.2.3 Charakteristika herních činností jednotlivce

Je komplex pohybové činnosti, kterým hráč řeší herní situaci. Fyziologickým základem herních činností jednotlivce jsou dynamické stereotypy, které vznikají působením různých podnětů. Ty musí odrážet podstatné stránky herního prostředí a činnosti organismu hráče, a proto musí obsahovat soubor podmíněných spojení, které jsou základem nejen herních činností, ale i myšlení, projevu emocí, vůle a vegetativní činnosti (Hančík et al., 1982).

Herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku. Technická stránka představuje racionální uskutečnění HČJ, což je pohybový projev hráče, vykonaný v závislosti na podmínkách herní situace, kdy se hodnotí struktura pohybu. Pod taktickou stránkou HČJ rozumíme psychické procesy a myšlenkové operace, jejichž předmětem

je pochopení herní situace a výsledkem výběr nejúčinnějších způsobů řešení, přičemž se hodnotí výběr činnosti. Tyto dvě stránky HČJ tvoří celek, jsou neoddělitelné spojené a podmiňují úroveň hry hráče (Zapletalová, Přidal 1997).

Některými HČJ je možné přímo dosáhnout bodu. Jde o podání a herní činnosti, které se realizují nad sítí, kde se soupeři přímo nestřetávají. Další herní činnosti jednotlivce se realizují v rámci vlastního družstva a jejich hlavní úlohou je zabránit dopadu míče na zem, založit útok a připravit vhodné podmínky na jeho zakončení. Teoreticky je možné i pomocí nich získat bod, většinou však jen náhodně a nezáměrně (Haník, Lehnert a kol., 2004).

S výjimkou podání jsou všechny herní činnosti jednotlivce ve volejbale vlastně činnosti hráče v herních kombinacích. Zpravidla jsou tedy vázány na činnost spoluhráčů. Herní činnost je obdobou herní dovednosti, která je realizována v činnosti hráče. Je vázána na spoluhráče a na charakter herní situace (Haník, Lehnert a kol., 2004).

Ve volejbale se rozlišují tyto herní činnosti jednotlivce (Buchtel, 2011):

- **Útočné:** podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder.
- **Přípravné:** postavení na příjem, vyčkávací postavení.
- **Obranné:** blok, vybírání, vykrývání.

Dále můžeme individuální herní činnosti rozdělit na základě jejich zakončení. Patří sem herní činnosti bez míče a s míčem (Haník, 2008).

Herní činnost s míčem můžeme definovat jako činnost, kterou hráč řeší při kontaktu s míčem nebo při snaze o získání kontroly nad míčem. Jedná se například o ubránění míče při vybírání a naopak zabránění balonu v přechodu nad sítí při blokování. Další činnosti jsou i pohyby bezprostředně související s provedením herní činnosti, jako je rozběh k útočnému úderu. Pro dobré zvládnutí herních činností je velmi důležitý nácvik správného provedení základní techniky. Ve volejbale máme šest základních herních činností s míčem. Jsou jimi podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování a vybírání. Techniku individuální herní činnosti vnímá Dovalil (2002) jako způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly, pohybovými možnostmi sportovce a biomechanickými zákonitostmi.

Podobné jsou herní činnosti bez míče, které mají podobu přípravnou a zajišťovací. Přípravná podoba je realizována na základě hodnocení předpokládaného vývoje herní situace. Zajišťovací oproti tomu není zakončena kontaktem s míčem, ovšem to neplatí

v případě bloku i pokusu o kontakt s míčem. Můžeme sem zařadit přípravné pohyby na místě, kterými jsou aktivační poskoky, zaujetí nebo úprava střehového postoje a pohyby částí těla, a herní lokomoce, což jsou pohyby do střehových postojů a výchozích postavení. Hráči se přesouvají z výchozího postavení do herního postavení a naopak (Dovalil, 2000).

Výchozí postavení hráče je pozice hráče, zónově určená nebo vztahově vymezená vůči jinému objektu, kterým může být spoluhráč nebo síť. Je dána očekávaným vývojem herní situace. Herní postavení hráče znamená pozici hráče v rámci výchozí herní formace na začátku realizace herní činnosti nebo herní kombinace v konkrétní herní situaci. Přejížděcí postavení hráče je pozice hráče po skončení jedné akce a před zaujetím postavení v rámci nové výchozí formace nebo nové herní kombinace (Haník, Vlach, 2008).

2.2.4 Individuální herní činnosti

2.2.4.1 Podání

Podání je odbití míče jednoruč do pole soupeře, kterým začíná každá rozehra. Cílem je narušit rozvinutí útoku soupeře. V současném volejbalu je podání činností, která značnou měrou ovlivňuje výsledek. Každá rozehra začíná soubojem mezi podáním jednoho družstva a přihrávkou protivníka, protože všechny ostatní činnosti se odvíjejí od jejich kvality resp. účinnosti. Podání má v moderním volejbalu dvě zásadní úlohy (Haník a kol., 2014):

- dosáhnout přímého bodu
- znesnadnit soupeři rozvinutí útoku

Kvalitní podání vyžaduje maximální soustředění na jeho provedení. Úspěšnost podání závisí v první řadě na umístění, razanci (rotovaný) a dráze letu (plachtící). Rozeznáváme několik základních druhů podání (Haník a kol., 2014):

- vrchní rotované podání – se využívá hlavně v mládežnickém volejbalu, sporadicky je využíváno v ženských seniorských kategoriích. Ve vrcholovém volejbalu mužů je vidět minimálně. Je pohybovým základem pro smečované podání.

- smečované podání – je v současnosti nejpoužívanější podání v mužských složkách pro jeho vysokou účinnost. Je však vysoce náročné na koordinaci pohybů a má i vyšší chybovost než plachtící podání.
- plachtící podání ze stoje – se používá hlavně v ženské kategorii. Provedení je náročné na techniku a vyžaduje větší sílu paže, protože nelze použít rozběh.
- plachtící podání ve výskoku – se vyskytuje v mužské a ženské kategorii. Jeho provedení je rovněž technicky náročné (Haník a kol., 2014).

2.2.4.2 Příhrávka

Příhrávka je odbití míče letícího od soupeře po podání s cílem usměrnit míč k nahrávači a umožnit mu rozvinutí útoku. Příhrávka je prvním odbitím družstva a je v podstatě založením útoku. Z hlediska dělení techniky platí, že o volbě a způsobu provedení příhrávky rozhoduje především rychlost letícího míče. Budeme rozlišovat příhrávku volně nebo rychle letícího míče. Let míče po podání je zpravidla „rychle letící míč“ v rychlostech od 50 – 120 km/h. Z tohoto důvodu je příhrávka většinou aktem tlumení, tedy pohybem těla nebo jeho části vzad. Z hlediska komplexnosti je příhrávka ve vrcholovém volejbalu náročnou činností, která má své (Haník a kol., 2014):

- technické a biomechanické aspekty,
- kondiční aspekty,
- psychologické aspekty (Haník a kol., 2014).

Varianty techniky příhrávky

Vedle techniky příhrávky před tělem rozlišujeme další varianty techniky příhrávky (Haník a kol., 2014):

- těsně vedle těla – se od odbití před tělem neliší pozicí ramen ani činností paží, ale postojem a místem kontaktu s míčem,
- před tělem v úkroku – hráč provede úkrok pravou (levou) nohou, pokrčí ji a posune trup ve vzpřímené poloze doprava (doleva) směrem nad ukročenou nohu,
- vedle těla v úkroku – hráč provede úkrok pravou (levou) nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu, ke kontaktu

s míčem dojde vedle těla. Spojnice ramen je ve všech jmenovaných případech kolmá na směr odbití,

- s rotací trupu ve fixovaném postoji – hráč provede úkrok pravou nohou a pokrčí ji. Snaží se posouvat trup doprava směrem nad ukročenou nohu. V případě, že se míč dostal za tuto rovinu, musí hráč stahovat rameno souhlasné paže vzad a do odbití se zapojí rotace trupu a částečně i pohyb paží,
- s rotací kolem nesouhlasné nohy – používá se tehdy, jestliže se hráč nestihne dostat k míči včas nebo míč letí na okraj těla ve výši hrudi. Napnuté paže se stáčejí mimo tělo, trup rotuje. Noha, která je na straně odbití (souhlasná), se posouvá vzad a vzdálenější noha (nesouhlasná) funguje jako opora,
- ve dřepu únožném,
- v kleku na jedno koleno,
- v pádu stranou,
- přes rameno nebo zády ke směru odbití – je zvláštní modifikací odbití bagrem. Odbití se děje výraznější činností paží, jejichž pohyb vzhůru podstatně určuje následný let míče (Haník a kol., 2014).

Druh podání soupeře (plachtící či smečované) zásadně ovlivní výchozí pozici hráče, volbu techniky i součinnost s ostatními hráči. Další taktický aspekt spočívá ve výběru jedné ze tří základních technik. Smečované podání se přihrává většinou spodem (před tělem či vedle těla) a u plachtícího je u některých trenérů tendence vést hráče k příjmu prsty (Haník a kol., 2014).

2.2.4.3 Smeč (útočný úder)

Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře, provedené v průběhu rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku úderem jednoruč. Jeho cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře (Haník a kol., 2014).

Varianty útočného úderu

Všechny níže uvedené techniky mají jeden obecný základ, liší se pouze v náprahu, v položení ruky na míč a v intenzitě úderu. Proto rozlišujeme útočné údery na (Haník a kol., 2014):

- Dražv – míč se zasahuje zezadu a charakter letu míče po úderu se podobá přímce.
- Lob – je rozhodující práce zápěstí. Míč se zasahuje zezadu zdola. Zápěstí mu uděluje silnější rotaci. Dráha letu míče po úderu je obloukovitá. Lob je základním úderem a měl by ho ovládat každý hráč. Neschopnost provést lob bývá signálem jiné technické chyby, která se projeví u smeče.
- Zkrácený úder („roláda“) – se míč zasáhne zezadu zdola, jako u lobu. Aby nebyl příliš brzy prozrazen záměr, musí být i zde proveden náprah. Loket však nejde tolik dozadu. Intenzita úderu je menší, protože pohyb ruky se v závěru poněkud zpomalí. Míči je v momentu úderu udělena silná horní rotace.
- Ulívka s otevřenou dlaní – se míč zasáhne prsty otevřené dlaně. Začátek pohybu paže je stejný jako u „rolády“. Loket nejde tolik dozadu, pohyb ruky se v závěru poněkud zpomalí, až zastaví. Odbití se provede pohybem zápěstí nebo mírným pohybem celé paže.
- Vytlučení bloku – je úder, který k úspěchu využívá bloku. V podstatě lze mluvit o dvou případech:
 - Úder směřující do hřiště – kdy útočník trefuje míč relativně vysoko, úder směřuje do zadní části hřiště. Útočník počítá s tím, že dlaně a prsty blokařů neudrží míč.
 - Úder směřující mimo hřiště – kdy útočník provádí v podstatě dražv, jehož dráha by směřovala mimo hřiště, kdyby nedošlo ke kontaktu míče s blokem. Tento úder se provádí, když je míč blízko bloku a je vysoká pravděpodobnost, že útočník ruce blokařů nemine. Předpokladem pro úspěšnost úderu je, že míč není stažen zápěstím dolů.
- Vyhození míče o blok – se používá v situacích, kdy je míč velmi blízko sítě na jejím kraji. Útočník se odráží blízko sítě, vyskakuje kolmo vzhůru, položí otevřenou ruku s roztaženými prsty na míč, zatlačí jej na ruce blokaře a vyhodí míč do strany o blokařovi ruce ven z hřiště.
- Ulívka nahrávače - je specifický útočný úder po přihrávce, prováděným nahrávačem zpravidla levou rukou, kdy nahrávač předstírá, že bude nahrávat, a levou rukou stáhne míč směrem dolů na stranu soupeře (Haník a kol., 2014).

Údery v prvním sledu

Za údery v prvním sledu považujeme ty, při nichž útočník vyskakuje ještě před nahrávkou. Nejrozšířenějším je klasický „rychlík“ a podle zavedené a trenéry užívané terminologie je označován jako úder č. 1 („jednička“), (Haník a kol., 2014).

Rychlík (úder č. 1) – z hlediska techniky má útok po nahrávce do prvního sledu jisté odlišnosti. Při tomto druhu úderu útočník nečasuje rozběh podle nahrávky, ale podle přihrávky. Útočník je v tomto případě nahrávkou „hledán“, protože vyskakuje ještě před nahrávkou (Haník a kol., 2014).

Další údery v prvním sledu jsou:

- úder č. 4 („čtyřka“): krátká vystřelená nahrávka na vzdálenost 1,5 – 2 m,
- úder č. 3 („trojka“): rychlík za hlavu,
- úder č. 7 („sedmička“): krátká vystřelená nahrávka za hlavu na vzdálenost 1,5 – 2 m,
- úder č. 8 („osmička“): záměrně „přehozený“ rychlík k levému rameni útočníka,
- úder po odrazu z jedné nohy – především v ženském volejbalu (Haník a kol., 2014).

Smečování po předchozí činnosti

Smečování je ovlivňováno tím, zda útočník prováděl nějakou předchozí činnost a jakou (Haník a kol., 2014).

- smečování po vlastní přihrávce,
- smečování po odstoupení od sítě,
- smečování po dopadu z bloku,
- smečování po vybírání míče v poli (Haník a kol., 2014).

V těchto situacích dochází někdy k případu, že smečář nemá dostatek času k tříkrokovému rozběhu a v těchto situacích mají někteří hráči tendenci neútočit tvrdě, což je chyba (Haník a kol., 2014).

2.2.4.4 Blok

Blokování je herní činností, při níž se přehazuje určitý prostor nad sítí s úkolem (Haník a kol., 2014):

- zabránit přeletu míče do vlastního pole a srazit míč do pole soupeře,
- „nadrazit“ míč vzhůru a dozadu do vlastního pole,
- vykrýt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře (Haník a kol., 2014).

Účastnit se bloku mohou pouze hráči přední řady a blokují (Haník a kol., 2014):

- jednoblokem – samostatně,
- dvojblokem – ve dvojici,
- trojblokem – ve trojici (Haník a kol., 2014).

Trojblok – se nejvíce používá v postranních zónách při vysokých nahrávkách. Dále v zóně III při útoku prvním sledem nebo útoku ze zóny IV, kdy útočí zadní hráč. Pokud se blokuje v postranní zóně, určujícím je krajní hráč v místě útoku. Při útoku ze zón III a IV je určujícím hráčem středový blokař. Kompaktní trojblok je koordinačně náročný. Uzavírání trojbloku je obdobné jako u dvojbloku. Ruce nad sítí jsou vzdáleny tak, aby mezi nimi neprolétl míč. Trojblok posiluje obranu krytím většího prostoru. Kritickým místem sestavení trojbloku v postranních zónách je přemístění krajního hráče na vzdálenější stranu sítě, často pod časovým tlakem, a následná koordinace výskoku s dalšími dvěma hráči (Haník a kol., 2014).

Při vývoji hry, kdy hráči stále zvyšují svůj dosah ve výskoku, razanci a dokonalost útočných úderů, význam blokování stále roste (Haník a kol., 2014).

2.2.4.5 Vybírání

Za vybírání považujeme každé odbití míče, po útoku či bloku soupeře. Z charakteru hry můžeme rozdělit vybírání (Haník a kol., 2014):

- vybírání tvrdého útoku soupeře,
- vybírání ulívky soupeře,
- vykrývání: vybírání odražených míčů od bloku soupeře,
- vybírání odražených míčů (druhé odbití) od vlastních spoluhráčů,

- vybírání odražených míčů od vlastního bloku,
- přihrávka míče „zadarmo“ (Haník a kol., 2014).

Cílem vybírání je zpracování útoku soupeře a založení protiútoku. Ke zvládnutí vybírání je třeba mít osvojené některé dovednosti. Jsou to zejména (Haník a kol., 2014):

- odbití prsty,
- odbití bagrem,
- odbití jednoruč,
- pádové techniky,
- herní pohyb, včetně postojů (Haník a kol., 2014).

2.2.4.6 Nahrávka

Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. Ve vyspělejší formě volejbalu je zpravidla prováděna specialistou nahrávačem. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití prsty, v některých situacích se používají i jiná odbití (Haník a kol., 2014).

Druhy nahrávek

Vysoká nahrávka do zón IV, II, I je nahrávkou s parabolickou dráhou letu. Musí patřit k výbavě každého nahrávače. Rozlišujeme druhy nahrávek na (Haník a kol., 2014):

- Vystřelená nahrávka do zóny IV – (před sebe) je nahrávkou s plochou dráhou letu. Většinou je prováděna nahrávačem a je žádoucí, aby byla nahrávka ve výskoku. Prioritní je práce předloktí a zápěstí. Dalším podstatným prvkem je práce palců.
- Vystřelená nahrávka do zóny II – (za hlavu), by měla mít obdobnou dráhu letu jako nahrávka do zóny IV. Velmi rychlá nahrávka za hlavu s utajením záměru vyžaduje zvýrazněnou práci palců. Trup resp. celé tělo zaujímá svislou polohu pod míčem. Snahou je, aby se hlava v momentu odbití nezakláněla. Ve hře se ovšem vyskytují i situace, kdy prohnutí zad a záklon hlavy jsou nevyhnutné (Haník a kol., 2014).

Nahrávka do prvního sledu: Nahrávka spočívá v tom, že útočník vyskakuje před nahrávkou. Je tedy nahrávkou „hledán“. V momentu nahrávky je útočník ve výskoku a provádí náprah k úderu. Nejpoužívanějšími nahrávkami do prvního sledu jsou nahrávky tradičně pojmenované jako č. 1, 3 a 4 (Haník a kol., 2014).

- nahrávka č. 1 – rychlík,
- nahrávka č. 3 – rychlík za hlavu,
- nahrávka č. 4 – krátká vystřelená nahrávka do prvního sledu na vzdálenost 1,5 – 2 m (Haník a kol., 2014).

2.2.5 Herní kombinace

Herní kombinace chápeme jako vědomou spolupráci dvou nebo více hráčů, sladěnou v prostoru a čase, kterou hráči uskutečňují společným taktickým záměrem v útoku nebo v obraně. Herní kombinace jsou totiž jádrem hry (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Řešení individuálních a kolektivních úloh se uskutečňuje v rámci systému hry. Herní systémy (HS) představují organizaci individuálních a kolektivních činností, zaměřených na splnění úloh v útočné a obranné fázi hry v průběhu utkání. Jsou charakterizované složením družstva vzhledem ke specializaci hráčů, kteří do určité míry určují výběr některých herních kombinací a postavení hráčů na hřišti (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Herní činnosti z hlediska jejich uplatnění v jednotlivých fázích hry rozdělujeme na útočné a obranné. Při vymezeních herních činností jednotlivce na útočné nebo obranné vycházíme z řetězce herních činností jednotlivce. Mezi obranné herní činnosti jednotlivce při prvním odbití míče na vlastní straně hřiště řadíme blok, obranu v poli, resp. příjem podání. Jejich hlavní úlohou je totiž zamezit dopadu míče na zem ve vlastním poli. Tétotechnice se také někdy říká bránění. Následné odbití, tj. druhé odbití v rámci družstva je nahrávka. Za třetí odbití potom považujeme útočný úder nebo podání ve všech variantách realizace. Třetí odbití zařazujeme mezi útočné herní činnosti jednotlivce (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Z tohoto členění herních činností jednotlivce logicky vyplývá i rozdělení herních kombinací na útočné, přípravné a obranné. Systémy hry nerozlišujeme z hlediska realizace v jednotlivých fázích hry na útočné nebo obranné, ale z hlediska specializace hráče (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

2.2.5.1 Útočné herní kombinace

Útočné kombinace mají především za hlavní úkol dosažení bodu pro vlastní družstvo. Můžeme rozlišit kombinace normální nebo rychlé. Normální kombinace začínají zpravidla příjmem podání, nebo příjmem v rozezhře, který je realizovaný mimo podání, pokračují dlouhou, vysokou nahrávkou tzv. normálem a jsou zakončeny útočným úderem z této nahrávky. Stejně začínají i rychlé útočné kombinace. Je to přesným příjmem podání nebo příjmem v rozezhře, realizovaným mimo podání, a pokračují rychlou nebo rychlejší nahrávkou ve většině případů vystřelenou nebo hranou nízko. Dráha nahrávky je buď rovnoběžná se sítí, kolmá nebo šikmá od sítě. Nahrávka může směřovat šikmo nebo kolmo k síti, ale ne z příliš velké vzdálenosti od sítě (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

2.2.5.2 Přípravné herní kombinace

Přípravné kombinace nám ukazují rozmístění neboli postavení hráčů družstva jako celku, které má za úkol zabránit dopadu letícího míče od soupeře na zem, ale také jej přesně zpracovat čili přijmout a tím tak vytvořit vhodné podmínky pro nahrávku a úspěšné zakončení celé kombinace útočným úderem. Přípravné kombinace plní úkoly obrany i útoku. Rozeznáváme postavení hráčů na příjem podání, postavení na příjem v rozezhře, realizované mimo podání, a vyčkávací postavení. Postavení při příjmu podání od soupeře, má za úkol rozmístění vlastních hráčů v poli tak, aby vytvořili podmínky pro přesný příjem podání. Také může nastat situace, kdy soupeř přehrává balon zadarmo tzv. nouzově a neprovádí žádný z útočných úderů. Ovšem vyčkávací postavení má za úkol vytvořit takové postavení vlastních hráčů ve vlastním poli, které je nejlepší v dané situaci vzhledem ke kombinacím, které budou následovat. Především po vlastním podání, ale i po ostatních míčích, které soupeř přehrál v průběhu roze hry (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

2.2.5.3 Obranné herní kombinace

Obranné kombinace mají jako hlavní úkol zabránit přeletu míče od soupeře. Nejedná se však o podání. Cílem je dosáhnout bodu blokem. Nastanou situace, kdy se nepovede zablokovat, v tom případě se družstvo snaží vytvořit podmínky pro vybrání nebo příjem hráče, který umožní realizaci útočných herních kombinací. Máme dva druhy obranných kombinací: postavení proti útočnému úderu soupeře a postavení při vykrývání vlastního

smečaře. V prvním případě postavení proti útočnému úderu soupeře je vytvoření obrany na síti, tzv. blok a rozestavit hráče tak, aby mohli úspěšně přijmout a vybrat míč. Tím se vytvoří podmínky pro následující kombinace. V druhém případě při postavení při vykrývání vlastního smečaře je rozestavení vlastních hráčů ve vlastním poli tak, aby bylo schopni odehrát neboli vybrat míč, odražený po útočném úderu spoluhráče od bloku soupeře zpět do vlastního pole. Příjmem nebo vybíráním v rozeře se vytvářejí podmínky pro následné pokračování v útočné rozeře (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

2.2.6 Herní systémy

Herní systém pojímáme jako organizaci vlastní hry v návaznosti na hru soupeře, s určením herních funkcí hráčů., rozestavením a pokyny pro řešení důležitých situací. Každý hráč družstva má jinou taktickou úlohu. Taktické úlohy označují nejen podíl jednotlivých hráčů, ale i skupin na týmové činnosti (Haník a kol., 2014).

Herní systémy plní ve volejbale zároveň úkoly obrany a útoku. Nelze čistě rozdělit činnost jednotlivých hráčů podle specializace funkcí na úkoly obranné nebo útočné. Někdy bývá obtížné oddělit úkoly hráčů, jelikož se zde prolíná neustále obrana s útokem (Buchtel a kol., 2006).

Ve volejbale podle Buchtela (2006) můžeme rozdělit systémy hry na:

- systém bez specializace funkcí hráčů,
- systémy se specializací funkcí hráčů.

V prvním případě se jedná o systém: každý přední hráč v zóně 3 je nahrávačem. Tento systém se uskutečňuje hlavně u začátečníků, jelikož je nejjednodušší na pochopení a zvládnutí. Hráč, který se dostane do postavení v zóně III, kde dostává přihrávku po úspěšném příjmu od svých spoluhráčů středně vysokým obloukem. Následně rozehrává míč vysokou nebo vyšší nahrávkou do krajních zón hřiště, tj. do zóny II nebo IV, kde je míč spoluhráči smečován (Buchtel a kol., 2006).

V druhém případě se ve volejbale používají dva systémy:

- systém s jedním nahrávačem,
- systém s dvěma nahrávači.

Systém s jedním nahrávačem nám rozděluje hráče do jednotlivých herních postů a skládá se tak z jednoho nahrávače, dvou blokařů, dvou smečářů, jednoho univerzála a libera. Tento systém rozdělení jednotlivých hráčských postů používají v současné době na vrcholové a výkonnostní úrovni skoro všechny družstva (Buchtel a kol., 2006).

Systém s dvěma nahrávači nám značí, že družstvo je složeno ze dvou nahrávačů, dvou blokařů a dvou smečářů. Důležitý rozdíl v herním systému oproti tomu, který značíme 5-1, je v tom, že nahrávač, který je hráčem přední zóny u sítě, většinou nenahrává, ale dostupuje od sítě a smečuje. Tento systém je využíván ve výkonnostním volejbalu dospělých a mládeže nebo také na rekreační volejbalové úrovni (Buchtel a kol., 2006).

2.3 Nahrávka

2.3.1 Charakteristika nahrávky

Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. Ve vyspělejší formě volejbalu je zpravidla prováděna specialistou nahrávačem. Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití prsty, v některých situacích se používají i jiná odbití (Haník a kol., 2014).

Míč při nahrávce je odbíjen pod větším úhlem a klade nároky na přesnost rozptylu do stran. Jestliže míč po nahrávce směřuje k soupeři, umožňuje mu to okamžitou reakci smečováním nebo blokováním. Pokud směřuje nahrávka od sítě, záleží na útočníkovi, zda již provedl rozběh a odrazil se v blízkosti sítě. V tom případě si míč „podběhl“ a nemůže provést razantní a úspěšný úder. V případě, že se ještě nepřemístil k síti, může se odrazit z větší vzdálenosti od sítě a úspěšně útočit (Buchtel, 2006).

Druhy nahrávek můžeme podle Buchtela, Ejema a Vorálka (2011) dělit podle následujících hledisek:

1. Podle způsobu odbití

- a) nahrávka odbitím obouruč vrchem,
 - na místě,

- po pohybu,
 - ve výskoku,
 - v pádu,
- b) nahrávka odbitím obouruč spodem,
- c) nahrávka odbitím jednoruč vrchem – prsty.

2. Podle polohy těla

- a) nahrávka ze země,
- b) nahrávka ve výskoku,
- c) nahrávka v pádu.

3. Podle činnosti, která předchází

- a) nahrávka na místě,
- b) nahrávka po pohybu,
- c) nahrávka v průběhu pohybu.

4. Podle směru letu míče

- a) nahrávka před sebe,
- b) nahrávka za sebe.

5. Podle výšky a rychlosti letu míče

- a) dlouhá vysoká nahrávka před sebe – tzv. normál,
- b) polovysoká nahrávka před sebe – tzv. půlka,
- c) nahrávka rychlá – tzv. rychlík,
- d) nahrávka rychlejší – stoupavá dlouhá – tzv. dlouhá střelba,
- e) nahrávka rychlejší – kratší stoupavá – tzv. krátká střelba,
- f) nahrávka rychlejší směrem od sítě – tzv. tandemová.

6. Podle úhlu, který svírá křivka letu míče při nahrávce se sítí

- a) nahrávka rovnoběžně se sítí,

- b) nahrávka směřující od sítě na hráče zadní řady,
- c) nahrávka směřující od sítě na hráče přední řady,
- d) nahrávka ze zadních zón směrem k síti – tzv. nahrávka z pole.

7. Podle toho, který hráč nahrávku provádí

- a) nahrávač, který má výchozí postavení v předních zónách - 2,3,4.
- b) nahrávač, který vbíhá k síti ze zadních zón hřiště – 1,6,5.
- c) kterýkoliv hráč ze zadní části hřiště po špatném příjmu-

Odbití obouruč vrchem je podle Haníka (2004) technickým základem nahrávky a prvkem začátečnického volejbalu. Nahrávka je ve vyspělé formě volejbalu herní činností, která připravuje podmínky pro úspěšný útok, jenž se stává nejpodstatnější činností volejbalu. Z hlediska techniky i taktiky se liší nahrávka nahrávače specialisty a od provedení nahrávky nespécializovaných hráčů. Nespécializovaní hráči nahrávají zpravidla v situaci, která vznikne náhle a překvapivě nebo po prvním odbití nahrávače. V momentu odbití je vyžadován stabilizovaný postoj a důsledné otočení osy ramen kolmo na směr odbití, jak při nahrávce před sebe i při nahrávce za hlavu. Mají více pokrčené lokty a odbíjejí míč níže než nahrávači specialisty, pohyb v loktech při odbití je výraznější. Tito hráči do odbití více zapojují nohy (Haník a kol., 2014).

Specialista nahrávač by měl převážně nahrávat ve výskoku. Důležitá je výška kontaktu s míčem, zrychlení akce, závislé na situaci na hřišti, a vyloučení činnosti nohou a trupu, které zlepšují utajení nahrávky. U nahrávky ve výskoku rozlišujeme dva způsoby odrazu. První je odraz obounož, kdy se tělo v okamžiku nahrávky nachází pod míčem a nahrávač odbíjí míč ve vrcholu výskoku, a druhý je odraz jednož, který je méně stabilní. Většinou se používá při výjimečných situacích, jenž nejdou řešit jiným způsobem. Jsou jimi například špatně přihraný míč na síť pro nahrávače, atd. Pro nahrávače platí, že provádí většinu druhých odbití – nahrávek, kdy je podle nahrávky hodnocen, ostatní činnosti jsou na druhém místě, ovšem u ostatních hráčů je sice nahrávka důležitý prvek při tréninku, ale jen jako doplňková činnost. Nesmíme opomenout, že důležitým faktorem při nahrávačském odbití obouruč vrchem je dotek míče palci, bez něj je ovládnutí neboli nahrávka míče ztíženo a nahrávka za hlavu je nemožná. Míč po odbití by neměl mít žádnou rotaci, u nahrávačů, kteří odbíjejí se zvýrazněnou činností palců, je vidět náznak letu se spodní rotací. Takto nahaný míč ztrácí v závěru letu svou rychlost, ale neztrácí

výšku, takže se úder smečařům lépe časuje. Důležité je, aby se nesklápělo zápěstí při kontaktu s míčem, lokty se držely dále od sebe a kontakt s míčem byl co nejkratší (Haník, Němec, 2008).

2.3.2 Charakteristika specialisty nahrávače

Nahrávač je architektem útoku, ale i filosofem a stratégem celé útočné činnosti. Působí jako realizátor trenérových záměrů. Schopnost hrát, jež by neměla chybět žádnému volejbalistovi, by u nahrávače měla být zcela dominantní. Nahrávač hraje zpravidla každý druhý míč a určuje, kdo ze smečařů bude útočit, kvalitou své nahrávky přispívá k úspěšnosti smečařů (Haník, Lehnert 2004).

Úspěch družstva obvykle velmi souvisí s kvalitou nahrávače. Žádný jiný hráč neovlivňuje výkonnost družstva tolik, jako on. Výběru a přípravě nahrávače musí být věnována velká pozornost. Vychovat kvalitního nahrávače vyžaduje mnohem více času než u ostatních specializací v družstvu.

Nahrávač musí mít přirozený smysl a cit pro míč a navíc ještě mimořádné pohybové předpoklady. Musí být psychicky odolný a vytrvalý, tedy jakýsi zapálený bojovník, avšak také zachovávající klid ve stresových situacích. Navíc musí mít pozitivní vůdcovské kvality, příjemnou povahu a dobrý vztah ke zbytku družstva. Nahrávač musí podněcovat soudržnost a spolupráci v družstvu a měl by být ochoten přebrat odpovědnost za neúspěšný útok. Nahrávač a trenér si musí dobře rozumět a dobře spolu komunikovat, protože při utkání - když trenér sedí na lavičce - přebírá nahrávač povinnost řídit družstvo. (Selinger, 2000)

Osobnost nahrávače je kombinací několika vlastností hráče jako jsou zodpovědnost, vážnost, hravost, odvaha riskovat a především zvážit hru na úrovni hranici rizika a z toho vyplývající těžko odhalitelná tajemství volejbalu. Nahrávač jakožto jediný ze všech hráčů má největší možnost realizovat taktické záměry trenéra, jejich vztah a vzájemná komunikace je velmi důležitá. Jde o snahu dvou lidí vybudovat vzájemnou důvěru, vzájemnou čitelnost v čínech i citech, vzájemnou znalost i schopnost každého z nich být individualitou, která je autonomní ve svém rozhodování, nese za své činy plnou odpovědnost a nebude toho druhého používat ke krytí svých rozhodnutí. Musí si vážit, kdy jeden vyslechne názor toho druhého a je schopen reagovat na rady či dokonce výtky. Kritiku nebo názor druhého nebere jako konfrontaci dvou názorů, kde vždy jeden musí

zvítězit a druhý musí prohrát. Trenér a nahrávač totiž vždy vítězí i prohrávají společně (Haník, Lehnert a kol., 2004).

Osobnost nahrávače je stejně důležitá jako jeho technické dovednosti, protože má v družstvu i další podstatnou roli. Nahrávač musí stmelovat družstvo natolik, že bude pracovat jako vysoce integrovaná jednotka, musí být vůdčí osobností družstva. Nesmíme zapomenout na jeho pracovitost, nápaditost, disciplinovanost a vnitřní sílu. Vždy se snaží využít soupeřovi nepozornosti a jeho slabin. Nahrávač musí být mezi spoluhráči oblíben a vyvolává jejich jistotu a důvěru. Smečař musí cítit, že se ho nahrávač snaží „podržet“ a ne, že spolu soupeří. Role nahrávače je rozhodující nejen proto, že přijde do kontaktu s většinou míčů, ale také proto, že přesnost a kvalita jeho nahrávky ovlivňuje úspěšnost útoku družstva. Útok družstva je jen tak dobrý a nápaditý, do jaké míry je nápaditý i jeho nahrávač. (Selinger, 2001)

Hodnotit výkon nahrávače je podle Haníka (2014) složité, protože nahrávačský výkon nelze měřit statisticky, jak je zvykem u jiných činností, například počtem úspěšných a neúspěšných nahrávek. Dokonce i statistika toho, zda útočník útočil po jeho nahrávce proti jednobloku nebo dvojbloku je zavádějící, jelikož nezobrazuje to nejdůležitější, což je správné vcítění do herní situace nebo nikoliv a zda nachází vítězná řešení. Potřebuje se hodnotit výkon nahrávače, který v každé situaci provádí složitá strategická rozhodnutí, prokazuje taktickou vyspělost a empatii a také často musí jít sám na hranici rizika. Z tohoto úhlu pohledu by jediným skutečným měřitelným výsledkem výkonu nahrávače bylo, zda jeho družstvo vyhrálo nebo prohrálo. Jelikož i takové hodnocení je problematické, využíváme postup sledování počtu vítězných rozeher u jednotlivých nahrávačů. Hodnocení provádíme v různých typech rozeher a to po perfektní, dobré a špatné přihrávce. Tímto způsobem se můžeme alespoň přiblížit obrazu nahrávačského výkonu a získat minimálně informace o tom, jak byl úspěšný v jednotlivých typech rozeher (Haník a kol., 2014).

2.3.3 Analýza hry nahrávače

Nahrávka je specializovaná činnost nahrávače, která je prováděná z každého postavení na hřišti, bez ohledu je-li nahrávač přední nebo zadní vbíhající řady. Nahrávku provádíme většinou po pohybu k síti, od sítě nebo podél sítě, s velkým důrazem na co

možná nejčastější provedení hráče ve výskoku. Při zrychlování útočných kombinací je důležitá nahrávka od nahrávače, ne přihrávka od přijímacího hráče. Čím rychlejší a preciznější je provedení útočných kombinací, tím dochází častěji k útoku do nezformované obrany soupeře bez zbytečně složitých rozběhů při kombinacích s křížením útočících hráčů (Fortuník, 1997).

Po úspěšných obranných zákrocích v poli přebíhá nahrávač do zóny II, kde následně vykonává činnost blokujícího hráče. Blokování by mělo být pro nahrávače jeho druhou hlavní činností. Úspěšné blokování a požadavky spojení s tím, by se měli plnit v situacích jako je vysoká nahrávka soupeře, ale i při zdvojování bloku proti útoku prvního sledu a útočných herních kombinací (Fortuník, 1997).

Ve hře jen málo kdy vidíme dosažený bod z útoku nahrávače. Nahrávač využívá více útočnou fázi po přihrávce, po podání soupeře nebo při úspěšném vybrání míče v poli, při němž představuje velkou hrozbu pro bránící hráče, a pro vlastní tým vytváří příznivé podmínky pro útočné kombinace k dosažení bodu z útoku. Ulívka bývá specialitou a překvapivou zbraní nahrávače. Dochází přitom ke zvednutí paží do výšky, jako by došlo k nahrávce a „na poslední chvíli“ ulít míč, aby soupeř nepostřehl úmysl příliš brzy (Fortuník, 1997).

Co se týká podání, tak jsou na nahrávače kladeny stejné nároky jako na ostatní hráče. Podání bere jako útočnou činnost a v současné době to jen můžeme potvrdit. Pro nahrávače je výhodnější podávat za základní čarou v zóně I., aby se co nejdříve mohli zapojit do obrany (Fortuník, 1997).

Základní postavení nahrávače při obraně v poli proti útoku soupeře je v zóně I a II, což se jeví jako nejvýhodnější pro následný útok. V průběhu hry by neměl zasahovat prvním odbitím do lehkých míčů od soupeře. V obranné činnosti by měl nahrávač upřednostnit snahu o vybrání míče v poli před předčasným naběhnutím k síti pro následné provedení nahrávky na bod. (Fortuník, 1997)

2.3.4 Požadavky na nahrávače z pohledu složek přípravy

2.3.4.1 Kondiční příprava

Na nahrávače je kladeno velké fyzické zatížení v průběhu utkání podle Fortuníka (1997), kdy důraz je patrný obzvláště na vysoký stupeň rozvoje odrazových schopností, převážně výbušnou sílu dolních končetin. Dále můžeme zařadit schopnost opakovaných výskoků ve skokanské vytrvalosti a schopnost uplatnění rychlého pohybu do všech směrů a různě dlouhých vzdáleností.

V poslední době se podle Haníka (2004) ukazuje důležitost posilování nahrávačů. Nahrávač musí, mít především sílu v předloktí, v zápěstí i prstech, aby mohl odbítet s lehkostí pro nahrávače vlastní a typickou. Nedostatek síly v předloktí, v zápěstí i prstech by způsobil omezení v taktice, např. nutnost nahrávat na krátko, z důvodu nedostatku síly. Posilování ale musí probíhat v takových intenzitách a objemech, aby nebyla narušena elasticita odbití.

2.3.4.2 Technicko-taktické aspekty

Podle Haníka s Lenhartem (2004) vývoj volejbalu ovlivňuje i techniku provedení nahrávky. Obecně celkové zrychlení hry ve volejbalu si vyžaduje ve hře nahrávačů dokonalou a rychlou nahrávku ve výskoku. Do poslední chvíle musí být směr a dráha letu utajeny, nesmí být nahrávačem signalizován záměr přípravnými pohyby těla, například zaklonění, atd.

Z biomechanického hlediska výrazně stoupla úloha činnosti palců při nahrávání, a to vynutilo změnu nácviku techniky odbití nahrávačů (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Technické provedení nahrávky ovlivňuje taktiku v případech, že je nahrávka provedena ve výskoku. Tím se zkracuje dráha i doba letu míče k momentu úderu. Při provedení nahrávky pouze zápěstím a palci nelze z polohy rukou a trupu předpovídat směr letu míče. Pokud není nahrávka provedena ihned po dotyku s prsty, ale až po časové prodlevě zdržením míče v rukou nebo odbití až po kulminaci výskoku, prodlouží se doba rozhodovacího procesu blokařů soupeře a zkrátí čas pro realizaci úspěšné dokařské akce (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Jak jsem již uvedl v kapitole charakteristika nahrávače, nahrávač je architektem útoku, ale i filozofem a stratémem celé útočné činnosti. Působí jako realizátor trenérových záměrů. Nahrávač hraje zpravidla každý druhý míč a určuje, kdo ze smečářů bude útočit, kvalitou své nahrávky přispívá k úspěšnosti smečářů. Je vůdcem v každé rozeře i v celém utkání. Nahrávač má v sobě stále se rozšiřující zásobárnu zakódovaných postupů, jimiž může zmást soupeře, soupeřovu obranu uvést v omyl nebo přímo znemožnit. Periferně diagnostikuje obranu, a pokud se obrana přesunuje předčasně, preventivně reaguje (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Pro nahrávače znamená nahrávání daleko komplexnější strategické úvahy. Úlohou nahrávače je skloubení přesné rutiny s naučenými postupy a intuicí. Intuice ale musí jít ruku v ruce s technikou. Nahrávač nemůže být úzce zaměřenou osobností, ale měl by v sobě spojovat několik relativně protikladných rysů, a to ve vzácné symbióze (Haník, Lehnert a kol, 2004).

2.3.4.3 Psychologické aspekty

Nahrávač je zpravidla tvůrcem stylu a způsobu ofenzivního uvažování týmu. Zajisté je vůdčí hráčkou i lidskou osobností týmu a největším komunikátorem týmu. Nahrávač je zatížen po celou dobu hry, je neustále ve střehu a uvnitř hry, ostatní mohou svou pozornost přerušovat, čekat na svoji herní příležitost. Od nahrávače se očekává stabilita a minimální výkyv v herním výkonu i emocích. (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Nahrávač by měl mít vysokou míru tzv. sociální inteligence, přes dominantní roli by měl umět být vůči druhým velmi tolerantní a velkorysý. Celou dobu má na zřeteli celkovou strategii utkání, ale zároveň i odlišné taktické situace v jednotlivých rotacích. Neměl by nikdy podléhat atmosféře, ztrácet chladnokrevnost a jasnou hlavu. Nahrávač musí vzbuzovat pocit, že žádný stav utkání není beznadějný, jeho přirozený optimismus, jeho neustálé nasazení je oporou všem kolem něho. Jeho optimismus nesmí být formální. Důležité je, aby nahrávač byl neformálně uznávanou autoritou. (Haník, Lehnert a kol, 2004).

Protože nahrávač má ze všech hráčů největší možnost realizovat taktické záměry trenéra, je velice důležitý jejich vztah a komunikace. Světy nahrávače a trenéra nemají své soukromé vítěze a poražené. Trenér a nahrávač vždy vítězí i prohrávají společně (Haník, Lehnert a kol, 2004).

2.4 Diagnostika herního výkonu

Sportovní hra, realizovaná v utkání dvou družstev, se jeví navenek jako specifická pohybová aktivita. Skládá se z různých pohybových aktů, které se odlišují vnější formou, intenzitou a objemem, kterým je doba trvání a frekvence. Každý pohybový akt je zaměřen na řešení specifického herního úkolu a chápeme jej jako individuální herní činnost. Týmový herní výkon je založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení. Jednotlivci ovlivňují hru družstva a družstvo působí na jednotlivce, kteří následně ovlivňují své jednání. Herní činnosti jednotlivce, jimiž se hráči podílejí na týmovém výkonu, mají současně kooperační a kompetiční charakter (Dobry, Semiginovský, 1988).

V každém utkání je možné pozorovat a registrovat značné množství různých izolovaných jevů, série činností, zakončení každé útočné i obranné fáze, frekvenci a úspěšnost činností jednotlivce, herních kombinací, řešení důležitých herních situací atd. Získaným údajům se připisuje přehnaný význam a zapomíná se, že tak jako výsledek utkání nevypovídá nic o průběhu a kvalitě individuálních výkonů i týmového výkonu, tak sebevětší množství číselných charakteristik nebude vypovídat nic o výsledku utkání. To je první vážná omezující podmínka tvorby a používání popisně a statisticky analytických technik (Ejem, 1976).

Současná volejbalová teorie i praxe v oblasti hodnocení herního výkonu sahá k hledání vhodných postupů (Ejem, 1976), statistiky úspěšnosti herních činností v zápase, což je standardní postup při mezinárodních oficiálních akcích. Jinde zaznamenává efektivitu hry jednotlivých hráčů a sleduje souvislosti mezi kvalitou herních činností a úspěšností družstva v zápase (Zapletalová – Přidal, 1995). V neposlední řadě hledá vztahy mezi kvalitou herních činností v jejich řetězcích a jejich souvislostí s úspěšností družstva v zápase, resp. setu (Kaplan, 1984; Eom – Schutz, 1992; Přidal, 2000; 2002).

Problém volejbalové teorie je ve věrohodnosti hypotéz, představ a spolehlivosti úsudku prováděného s úmyslem zobecnit na celek všech myslitelných případů příslušného druhu to, co bylo pozorováno a naměřeno v dílčích případech a situacích (www.hanikvolleyball.cz/volejbal-muj-osud/diagnostika-herniho).

Trenér svůj úsudek ověřuje podle dlouhodobých výsledků i podle vývoje jednotlivých utkání. Ty buď odpovídají, nebo neodpovídají trenérovým plánům, i když je

tu nebezpečí zkreslení z důvodů porušení validity. Vítězství, resp. prohra, mohou být trenérem interpretovány jako působení určitých proměnných, které však ve skutečnosti nemusí být rozhodující pro výsledek utkání nebo mohou být přinejmenším výsledkem spolupůsobení dalších nekontrolovaných nebo neuvažovaných proměnných. V tomto směru má statistik určitou výhodu, protože zaznamenává matematickým způsobem data z utkání, vidí před sebou stále fakta v podobě čísel. Čísla, ukazující obecné tendence v jednom nebo více utkáních, mohou však ignorovat souvislost sociálně-herní a činnostně-herní. Pohledu statistika schází intuice a vědomé souvislosti herních dějů. Statistik stěží vezme v úvahu, jaký je význam schopnosti hráče udělat pravou věc v pravou chvíli. Trenér a statistik vytvářejí své představy hypotetické cesty k vítězství. Trenér dodává intuici, cit a zkušenosti, statistik sbírá objektivní data z utkání, aby z nich pomocí matematické statistiky získal důležité informace. Vyplývá z toho tedy, že jeden se bez druhého neobejde (Haník, Vlach a kol., 2008).

V každém utkání je možné pozorovat a registrovat značné množství různých izolovaných jevů, série činností, zakončení každé útočné i obranné fáze, frekvenci a úspěšnost činností jednotlivce, herních kombinací, řešení důležitých herních situací atd. Získaným údajům se připisuje přehnaný význam a zapomíná se, že tak jako výsledek utkání nevypovídá nic o průběhu a kvalitě individuálních výkonů i týmového výkonu, tak sebevětší množství číselných charakteristik nebude vypovídat nic o výsledku utkání. To je první vážná omezující podmínka tvorby a používání popisně a statisticky analytických technik (Komenda, 2002).

- Zpracování dat (matematické zpracování, například: družstvo útočilo celkem 40x, z toho 24x úspěšně, efektivita útoku družstva byla 60%).
- Interpretace výsledků (o čem vlastně fakta vypovídají a k čemu je můžeme využít, například: jaký má 60% efektivita v útoku družstva vztah k celkovému výsledku).
- Opatření pro praxi (například: co nám získaná zjištění přinášejí pro trenérskou praxi příštích dnů).

A tím se dostáváme k základním požadavkům měřících a hodnotících metod a zpracování a interpretaci, kterými jsou:

Validita:

Měřím skutečně to, co deklaruji, například: družstvo zachytilo 16x míč po útoku soupeře – je to údaj, který vypovídá o schopnosti družstva v činnosti vybírání nebo údaj, který vyjadřuje kvalitu obranné činnosti družstva jako celku? Snad žádnou dovednost nelze měřit v její čisté podobě. Schopnost je měřitelná jen nepřímo, jako její projev při řešení určité úlohy. V řešení určitého problému se obvykle, vedle schopnosti, kterou bychom rádi změřili, angažují také jiné schopnosti, o jejichž měření neuvažujeme. A navíc se v řešení angažují také znalosti fakt, vědomostí a zkušeností, které mohou kvalitu řešení problému podporovat (Komenda, 2002).

Reliabilita:

Opakovatelnost měření a reprodukovatelnost výsledků, je ve sportovní kolektivní hře, tedy nejen ve volejbalu, opravdu zásadní problém (www.hanikvolleyball.cz/useky-hry/diagnostika-herniho-vykonu-cast-2).

Objektivnost:

Nezávislost na měřícím subjektu. Tomuto požadavku se volejbalová statistika snaží vyhovět standardizovanými postupy hodnocení herního výkonu, zajištěním trvalého zaznamenávání dat jednou osobou a zachycením všech utkání na videozáznam a jeho archivací pro případ kontroly (www.hanikvolleyball.cz/useky-hry/diagnostika-herniho-vykonu-cast-2).

2.4.1 Využití počítačové techniky v diagnostice herního výkonu

Postupem času i s vývojem nových technologií se začala do volejbalu více dostávat výpočetní technika v masovém rozšíření. Asistentům trenérů odpadla otrocká práce spojená s vyhodnocováním podle potřeby analýzy, díky čemuž se dosáhlo daleko většího objemu zpracování dat, než od samého počátku ve volejbale. Razantně se zvýšili reliabilita

a objektivnost vyhodnocování dat. Výhodou zadávání informací jsou bleskurychlé výsledky, tzv. analýza sledovaných informací a jejich využití. Zásadní je vybrat data, která jsou rozhodující pro daný zápas nebo během zápasu, ale také připravenost hráčů tyto analýzy přijímat a reagovat na ně. Samozřejmě to směřuje k specializovanému software, který v sobě spojuje všechny výhody počítačového zpracování a také, který umožní kombinaci všech typů získaných dat (Haník, Vlach a kol., 2008).

S využitím specializovaných volejbalových programů začala vždy reprezentační družstva, což je pochopitelné z hlediska jejich postavení, zajištění a v neposlední řadě i funkce. V roce 2000 v České republice začaly první pokusy s využitím programu pro sledování herního výkonu, kde byl vybrán produkt belgické firmy ProVoline, kterému scházelo propojení s videoprezentací. Trenérům nezbylo nic jiného, než natáčet video záznamy souběžně za použití jiných programů. Pro tyto účely se začal používat DataVolley italské softwarové firmy. Tento program představuje standart pro sledování volejbalového utkání na vrcholové úrovni. Všechny reprezentační družstva v České republice využívají tento program, včetně mládežnických (Haník, Vlach a kol., 2008).

2.4.2 Počítačový program DataVolley

Na konci předešlé kapitoly jsem uvedla program DataVolley využívaný všemi reprezentačními družstvy, od roku 2007 i extraligovými družstvy ČR. Program nabízí možnost analýzy podle jednotlivých herních činností, týmů, hráčů, rotace, řídicí se podle zóny, ve které je nahrávač, setu, části setu atd. Dále je program schopen prezentovat směry útoků, druhy útočných kombinací. Program pozná zóny, ve kterých se uskutečňují příslušné herní děje, přehledně zobrazuje distribuci nahrávek k útoku a výstupy jsou formou grafů. Součástí je program Data Video System, který je schopen zpracovávat video a propojit jej s daty zadanými během utkání. Program Data Video systém nám je schopen filtrovat utkání na určité herní děje (Haník, Vlach a kol., 2008).

2.4.3 Uplatnění diagnostiky herního výkonu ve volejbale

Z hlediska důležitosti pro diagnostiku herního výkonu je základní počáteční úvaha o daném cíli. Proto se trenéři snaží objevovat neprobádané místa, mezi které patří tajemství

statistické analýzy, manipulace s nevyzpytatelnými počítači a složitá audiovizuální technika. Každý z nás žije v očekávání najít tu správnou cestu, jak dosáhnout vysněného úspěchu. Samozřejmě v této oblasti platí principy známé z tréninkového procesu dvojnásob, jakými jsou názornost, posloupnost a přiměřenost. Je důležité, abychom se zamysleli nad tím, co se získanými a zpracovanými daty hodláme udělat. Jak správně využít na poznatky z dat při jednotlivých utkáních nebo je převézt do tréninkového procesu. Vše co děláme, není o jednom dni, ale je to „běh na dlouho trať“. Výsledku dosáhneme jedinečně soustavnou prací s informacemi, jejich prezentací, zkvalitňování a upřesňování této činnosti. Jestliže splníme vše, čeho chceme dosáhnout, pak na tuto práci nebude nahlíženo jako na mrhání času, ale jako na „módní trend“. Hodnocení herního výkonu se začíná vyrovnávat ostatním složkám přípravy a funkce statistika začíná získávat na vážnosti v realizačních týmech družstev vrcholové úrovně (Haník, Vlach a kol., 2008).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce je zpracovat analýzu nácviku a tréninku volejbalové nahrávky ve vrcholových mládežnických družstvech.

3.2 Úkoly práce

1. Analýza a studium domácí i zahraniční odborné literatury zabývající se teoretickými poznatky z volejbalu
2. Stanovení výzkumného souboru
3. Stanovení metod výzkumu
4. Získání dat
5. Analýza získaných dat
6. Diskuse

3.3 Metodika práce

Při každém vědeckém zkoumání je potřeba dodržovat pravidla směru našeho zkoumání. Tyto zákonitosti by měly odpovídat zkoumanému předmětu, respektovat vzájemnou provázanost mezi metodou a vědeckým systémem a dále fakt, že předmět vědy a její obsah jsou určující pro volbu metody. Metoda výzkumu musí být objektivní. Tato objektivita spočívá v tom, že zachycuje variabilitu a vzájemnou provázanost mezi jevem a podstatou daného problému. (Pána, 2007)

Hlavním cílem mé diplomové práce, jak už z úvodu vyplývá, je zjistit, jak se lidé angažovaní jako trenéři mládežnických družstev, staví k problematice tréninku a nácviku volejbalové nahrávky v rámci tréninkové jednotky. Pro tento účel jsem si vybral kvalitativní výzkum. Použití tohoto modelu jsem zvolil proto, že má práce je založena na odpovědích jednotlivých trenérů a na faktech, které se nedají žádným způsobem změřit.

Poznatky ke své práci jsem tedy získal z toho, co trenéři píší a říkají. Velký přínos této teorie shledávám především v tom, že dokáže vysvětlit mnohem víc a odhalit nové pohledy na věc, spíš než testovat prognózy.

Kvalitativní výzkum je složitější než kvantitativní. Nejde v něm pouze o konkrétní řadu jednotlivých kroků, ale také o samostatné uvažování tazatele. I v něm si sice musíme naplánovat studii, shromáždit data a analyzovat je. Navíc ovšem můžeme na základě získaných informací jednotlivé otázky upravovat a opakovaně se k nim vracet. Jednotlivé otázky také můžeme vylepšovat a snažit se zkoumané téma pochopit co nejlépe a co nejhlouběji.

Konečný výsledek mé analýzy pomůže trenérům mládežnických družstev ve zdokonalení sestavení tréninkového plánu pro nahrávače a následnému zkvalitnění a maximálnímu využití výukových metod používaných samotným trenérem v rámci tréninkové jednotky. Tato práce je také dalším přínosem pro trenéry, a to v souvislosti s uvědoměním si vlastních nedostatků v a možných rezerv v rámci tréninku.

3.3.1 Popis sledovaného souboru

Základním krokem každé analýzy je stanovení sledovaného souboru. Pro svůj výzkum jsem si zvolil 37 trenérů zabývajících se tréninkem mládežnických družstev z 10 volejbalových klubů z celé České republiky. Jedná se o Volejbal Brno, VK České Budějovice, Volejbalový oddíl Břeclav, Volejbalový klub TJ Ostrava, VK Královo Pole, SK Dansport Praha, VK Dukla Liberec, VK UP Olomouc, Volejbal Slavia Hradec Králové, VK Benátky nad Jizerou.

Tento vzorek jsem si vybral na základě vlastního poznání tamního terénu a také tamních hráček v době svého aktivního sportování. Důležitou roli hrálo také to, že jsou ve vybraném souboru zastoupeny větší kluby i kluby menší. Nezastupitelným faktorem je potom fakt, že se jedná o kluby napříč celou Českou republikou.

3.3.2 Metody výzkumu

V samotném výzkumu jsem se rozhodl oslovit trenéry, kteří se zabývají tréninkem mládežnických družstev. Jelikož v každém volejbalovém klubu působí více než jeden trenér, oslovil jsem tedy 10 volejbalových klubů a dotazníky s otázkami týkající se nácviku a tréninku volejbalové nahrávky zaslal přímo samotným trenérům. Celkem se tedy jednalo o 37 trenérů. Pozornost v otázkách jsem zaměřoval především na tréninkové metody, které jednotliví trenéři používají v tréninkové jednotce při nácviku volejbalové nahrávky, dobu, věnovanou tréninku volejbalové nahrávky a zdokonalení její techniky, a zda u svých svěřenců rozvíjí i rychlou volejbalovou nahrávku. Samozřejmě jsem neopomněl zaměřit své otázky také na tréninkové pomůcky a prostředky. Část svého dotazníku jsem věnoval také samotné osobnosti nahrávačky. Zajímala mě kritéria, která jsou důležitá pro výběr kvalitní nahrávačky, dále také schopnosti a dovednosti, které musí kvalitní nahrávačka mít, ale také co všechno se musí naučit během motorických akcí prováděných v tréninkové jednotce.

Nejlepším možným řešením pro oslovení trenérů neboli respondentů, kteří jsou z celé České republiky, je jednoznačně dotazník. Zastoupeny jsou v něm otázky kvantitativní i kvalitativní. Formulace otázek musí přísně sledovat stanovený cíl a jeho základní problémy. Pomocí otázky neboli položek získáváme optimální informace, jenž nám slouží k ověření našich hypotéz. Velice důležité je ovšem správná formulace jednotlivých otázek. Důležité totiž je, aby respondent po pozorné pročtení položku zcela jednoznačně pochopil. Při dotazníkové metodě si také musíme dávat pozor na to, abychom respondenta nestylizovali do nějaké role nebo abychom nevolili otázky, které předem vyvolávají odpověď. Takovéto otázky jsou populistické a naprosto nevhodné. Ve svém dotazníku jsem oproti přesvědčení mnohých autorů, zabývajících se tímto tématem, mohl zvolit i otázky, které předpokládají určité specifické znalosti nebo informace dané problematiky právě proto, že je určen trenérům, kteří svoji činnost vykonávají již delší dobu a mají potřebné vzdělání a zkušenosti.

V dotazníku je možné pro zjištění potřebných informací použít dva typy otázek. První jsou otázky uzavřené neboli strukturované, na které existuje pouze možnost volby mezi dvěma nebo několika alternativami. Mohou být uzavřené, odpověď ano-ne, nebo položky s možností několika voleb, jako je například škálování. Tento typ otázek jsem ve svém dotazníku použil pouze výjimečně. Jednalo se především o možnost volby

mezi dvěma položkami. Z hlediska zkoumané problematiky jsem dal přednost otázkám otevřeným. O délce a obsahu odpovědi se rozhoduje respondent sám. Takto zvolené otázky mi poskytly daleko rozsáhlejší informace o daném tématu a já jsem tak mohl proniknout hlouběji k jádru problému. Velkým nedostatkem u takto voleného dotazníku je, aby respondent měl dostatek času na jeho vyplnění. U dotazníku, který obsahuje otevřené otázky je velká pravděpodobnost nízké návratnosti. Tím se ovšem snižuje reprezentativnost vzorku.

Celá moje analýza probíhala následujícím způsobem. Jak jsem se již zmínil výše, vybral jsem reprezentativní vzorek na základě mých požadavků a svých zkušeností. Těmto vybraným jedincům jsem rozeslal svůj dotazník a čekal, jaká bude návratnost. Byl jsem velice překvapen, že byla poměrně vysoká. Celkem se mi vrátilo 37 dotazníků. Z nich jsem poté za každý klub vytvořil shrnutí, které se skládá z navrácených dotazníků jednotlivých trenérů daného klubu. Vzal jsem tedy jednotlivé otázky a u každé z nich jsem provedl shrnutí skládající se z odpovědi jednotlivých trenérů vybraného klubu. Takto jsem od každého klubu shrnul všech 16 otázek. Jelikož mi ovšem šlo i o celkovou analýzu informací týkající se tréninku a nácviku volejbalové nahrávky, bylo tedy nezbytné, abych provedl i celkový souhrn za všech 10 vybraných volejbalových klubů. V této fázi jsem tedy porovnal mnou vypracované souhrnné vyjádření trenérů ke každé otázce u všech 10 volejbalových klubů. U některých otázek jsem pro lepší přehlednost a názornost zpracoval i grafy.

Poslední částí mého výzkumu je analýza mé vlastní osoby jako trenéra mládežnického družstva ve volejbalovém klubu. Sám jsem se pokusil odpovědět na všech 16 otázek mého rozeslaného dotazníku. V této etapě výzkumu mi šlo o to, zda se mé odpovědi budou shodovat se souhrnným vyjádřením, které jsem zpracoval ze všech dotazníků, nebo zda se některé odpovědi budou lišit.

4 VÝSLEDKY

V této části mé diplomové práce uvádím kompletní analýzu sestavenou z odpovědí trenérů všech 10 vybraných volejbalových klubů. Jelikož se v jednom volejbalovém klubu nachází více trenérů, kteří zabývají trénováním mládežnických družstev, udělal jsem souhrnné výsledky vždy za každý klub. Pro přehlednější informace uvádím u každého shrnutí i otázku z dotazníku, který je uveden v příloze.

4.1 Analýza v jednotlivých klubech

4.1.1 Volejbal Brno

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Trenéři se shodují, že nahrávka patří mezi specifické individuální herní činnosti jednotlivce (IHČJ) a je důležité jí oddělit od nácviku a tréninku jiných individuálních herních činností. Pro odbití obouruč vrchem je zapotřebí trénink správné techniky, bez které se hráčky nemohou posunout dál v tréninku.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Už při vstupu do mladších žákyň je podle většiny důležité začít s nácvikem volejbalové nahrávky, ale věkové kategorie tomu naznačují zcela jinak. Podle trenérů tohoto klubu jde o rozmezí věku mezi 10 – 12 lety, což značí věk konce mladších žákyň až pokračování do věkové kategorie starších žákyň.

Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Z hlediska obtížnosti se v tomhle věku u mládežnických družstev (mladší a starší žákyň především) nebere rozdíl v tréninku volejbalové nahrávky. V tomto věku dochází k osvojování pohybových dovedností, k rozvoji koordinace, pohyblivosti a rychlosti.

Dostáváme se od začátku k systematickému učení účelného pohybu („je zlatým věkem pro učení“).

3. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Nácvik volejbalové nahrávky vypadá v tréninkové jednotce takt, že na začátek zařazujeme speciální průpravná cvičení na techniku odbití obouruč vrchem, dále pokračujeme v nahrávce do obou kúlů před sebe a za hlavu do zóny IV. a II. s výběrem správného místa odbití. V neposlední řadě zapojením útočících hráček, kteří smečují po vysoké nahrávce distribuované do zóny II. a IV.

4. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Zaměřujeme se v tréninku na nahrávku z různých zón, kde je důležité si dávat pozor na výběr místa a polohu těla při odbití, což je zapotřebí ke kvalitní nahrávce a správnému provedení. Ovšem bez techniky zvládnutého odbití je provedení odbití obouruč vrchem zcela složité.

5. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Čas věnovaný nácviku volejbalové nahrávky je přibližně cca 25 minut tréninku trvajícího dvě hodiny čistého času.

6. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce věnovaného času při nácviku volejbalové nahrávky patří samotné technice odbití obouruč vrchem, která provází hráčky všemi věkovými kategoriemi a v nemalé míře jde i o výskok při nahrávce.

7. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení techniky volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech je celkem obtížná otázka, jelikož je to dlouhodobě trvající individuální herní činnost, která probíhá po delší časové období (roky, léta), tudíž nelze přesně specifikovat.

8. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky používáme těžší míče (medicinbaly) a cviky s nimi z hlediska posílení prstů, zápěstí, předloktí, které jsou důležité při volejbalové nahrávce (cvičení se provádějí samostatně a odděleně na jedné polovině hřiště).

9. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Ve věku mladšího a staršího věku se dostáváme k tréninku volejbalových způsobů nahrávky zdokonalováním jednoho způsobu a potom přechod k dalšímu (můžeme trénovat všechny způsoby najednou, ovšem tehdy může nastat řada problémů, jako je postavení, poloha těla a práce rukou) jako je nahrávka za hlavu do zóny II.

10. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Nácvik rychlé nahrávky v mládežnických družstvech (mladší a starší žákyně) je zapotřebí neuspěchat, a proto volíme zdokonalování pomalé nahrávky, díky které se můžeme u nahrávačky zaměřit na správné postavení ramen, pohybu pod míč a především přesnost nahrávky.

11. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 25-30 minut z celé tréninkové jednotky. 1- 2 krát týdně probíhá u hráček také 1 samostatná hodina na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní hráčky jiné herní činnosti.

12. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Výběr volejbalové nahrávačky probíhá po delší časový úsek, proto je zapotřebí si všimnout různých kritérií jako jsou právě u nás a mezi které můžeme zařadit např. povahu, psychickou odolnost hráčky a techniku odbití.

13. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Můžeme sem zařadit i řadu schopností a dovedností, které se zajisté vyskytnou při nácviku volejbalové nahrávky a musíme je rozvíjet. Jsou jimi vůle, mentální síla a orientace v prostoru.

14. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Při motorických akcích, kde probíhá rychlost, síla a vytrvalost, je zapotřebí celkové koordinace a sladění všech částí potřebných pro daný výkon ve hře nebo na tréninku.

15. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Mnohdy dochází ke špatnému postavení a poloze těla při nahrávce, a proto je důležité si při vbíhání jednotlivé fáze pohybu zautomatizovat.

4.1.2 VK České Budějovice

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

V první fázi nácviku nahrávky není žádný rozdíl. Jde o obecný nácvik odbití obouruč vrchem. Ve druhé fázi, kdy hráčky již zvládají prsty, se musí přistoupit k nácviku nahrávky specificky. Už od začátku se v této fázi učí specifická nahrávačská technika, hlavně technika za hlavu. Od ostatních individuálních činností se to liší v tom, že nelze trénovat specificky nahrávku v plošném měřítku (ve dvojicích), ale musí se nahrávačky vyjmout a pracovat s nimi individuálně.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Výběr nahrávačky by měl započít ve věku 11 – 12 let, ve chvíli kdy vstoupí do soutěží mladších žákyň. Z hlediska procesu pohybového učení jde o osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, které se uskutečňuje rychle a efektivně. Toto období se pokládá za velmi příznivé pro získání „rychlostního“ základu.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Při nácviku volejbalové nahrávky není důležité brát ohledy na pohlaví svěřenců, protože v mladším a starším věku se síly přibližně rovnají, svěřenci se nacházejí na stejné úrovni.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Fáze 1 spočívá v nácviku nahrávky o stěnu, je zde nutná především technika volejbalového odbití obouruč vrchem s různými druhy cvičení (blízko u stěny, daleko

od stěny, v sedu, atd....), které pomáhají ke zdokonalení a navození lepšího pocitu při odbití. Fáze 2 zahrnuje individuální nácvik v kontextu se sítí (vbíhání nahrávaček, výběr místa odbití nahrávaček), samozřejmě že celý nácvik spočívá výhradně bez útočnic. Fáze 3 je na rozdíl od fáze 2 spojená s útočícími hráčkami, které jsou schopny zahrát útočný úder ze zóny IV. a II.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Pro rozvoj volejbalové nahrávky, které používáme v našich tréninkových hodinách, se můžeme setkat s odbíjecími trojúhelníky (volíme různé druhy cvičení podle zaměření tréninkové jednotky). Cvičení na výběr místa odbití navazuje na předchozí činnosti směřující k zvládnutí návazností pohybu potřebného pro vbíhání. V tom ovšem nekončíme a vbíhání spojujeme se zakončením pohybu ve výskoku a následnou nahrávkou nahrávačky v zóně II., III. a IV.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Důležité je věnovat určité množství času nácviku volejbalové nahrávky a v našem případě mu náleží 20 minut v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme výběru místa odbití (v mnoha případech se sžívají nahrávačky se změnou pohybu, po které následuje nahrávka). Na nahrávku se změnou pohybu navazuje výskok, při kterém dochází k zastavení pohybu a vertikálním odrazu vzhůru se spojením techniky dokonalého odbití obouruč vrchem. Zaměřujeme se na fázi kontaktu dlaně s míčem a upozorňujeme i na tzv. „hrací kloub“. Moderní volejbal vyžaduje po nahrávačce, aby nedala protihráčce najevo, které hráčky bude předem zásobovat nahrávkou, a které ne.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Na zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky se lze zastavit a polemizovat delší dobu, ale s ohledem na naše podmínky to bývá 1 rok ve starších žákyních.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky používáme těžší míče (medicinbaly) a cviky snimi z hlediska posílení prstů, které jsou důležité při volejbalové nahrávce (cvičení se provádějí samostatně a odděleně na jedné polovině hřiště).

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Učíme se všechny způsoby nahrávky najednou. Postupujeme metodou v celku, tzn., že zjistíme, které nahrávky jdou trénovat bez rozložení na jednotlivé části, aby si hráčky zvykly na různé druhy bez omezení. Takto zjistíme, kde se mohou, vyskytnout chyby a lépe se na ně zaměříme.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Ve chvíli kdy jsou útočící hráčky především fyzicky schopné smečovat vystřelenou nahrávku, tak již musí nahrávačka tuto nahrávku hrát i když v samotné hře je často toto zrychlení problémové a často vede k počátečním neúspěchům týmu. Většinou se jedná o poslední dva ročníky starších žákyň. Ovšem vždy musí jít souběžně nácvik pomalé nahrávky, aby si hráčky nezvykly na brzké zahájení rozběhu na útok.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 20 minut, a pak 1 krát týdně probíhá u hráček 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Kritéria při výběru volejbalové nahrávačky jsou schopnost čistého technického odbítí, vnímání hry (hravost) – mít přehled, co se na hřišti stalo a událo. Komunikace je důležitá především při kontaktu s trenérem a s hráčkami, při plnění jednotlivých pokynů na hřišti během tréninku, ale i zápasu. Fyzické dispozice a psychická odolnost souvisí ruku v ruce spolu, protože se navzájem podmiňují a určují ráz a rozdělování nahrávky.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Pro post nahrávačky jsou důležité schopnosti, jako je rychlost, kterou nahrávačka uplatňuje při řadě na sebe navazujících akcí, kdy je především schopna se rychle rozhodovat, pod tlakem při nahrávce. Nesmíme však opomenout velké sebevědomí, které

vkládá nahrávačka do každé své nahrávky při nácvičku, jelikož odbití vyžaduje při zápasech i riskovat a dosáhnout tak důležitého bodu.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácvičku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí myslíme na koordinaci jednotlivých na sebe navazujících procesů, jako je vbíhání nahrávající nahrávačky a s ním spojený výběr místa ještě před výskokem a následnou nahrávkou do kúlů nebo útočných zón. U nás si dáváme záležet na utajení nahrávky, protože je jen málo nahrávaček, které dokáží dokonale skrýt nahrávku a tím dávají velkou šanci pro získání vítězného bodu svého týmu.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Náhra ze země existuje jen v mládežnických kategoriích a pak v případech, kdy to situace vyžaduje, což je v pokročilejším volejbalu málo kdy. Spíš než o správné postavení nahrávky, jde především více o polohu těla, kterou nahrávačka zaujme při odbití a následném výskoku pod míčem zaměřené směrem k útočícím hráčkám.

4.1.3 Volejbalový oddíl Břeclav

1. Je rozdíl mezi nácvičkem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvičkem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Je důležité oddělit nácvič a trénink volejbalové nahrávky od ostatních individuálních herních činností jednotlivce, protože nahrávka neboli odbití obouruč vrchem je specifická činnost, kterou je zapotřebí trénovat individuálně a samostatně. Ke každému jedinci přistupujeme zvlášť, abychom se zaměřili na zvládnutí základních herních činností spojených s nahrávkou.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

V našem klubu se výhradně začínáme přímo s tréninkem volejbalové nahrávky mezi 10 – 11 rokem, které jsou označovány jako „zlatý věk“. Velmi důležité je s nahrávkou začít při vstupu do věkové kategorie mladších žákyň, kde jsou dány širší základy odbití obouruč vrchem.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Z hlediska obtížnosti volejbalové nahrávky není důležité brát ohled na pohlaví svěřenců, jelikož si jsou všichni hráči i hráčky, zabývající se nejen nahrávkou, zcela rovni.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

V tréninkové jednotce je v našem klubu nácvik založen na trénování přímo ve dvojicích, kdy probíhají různá cvičení zaměřená na zvládnutí techniky důležité při nahrávce. Po zvládnutí techniky se můžeme přesunout k síti, kde se použije cvičení tzv. „kolotoč“ – každý nahrává všem (před sebe do zóny IV. a za hlavu do zóny II.). V souvislosti s tím zapojíme vbíhání nahrávačky do námi zvolených zón zpravidla na střed do zóny III., kde provádí nahrávku z výskoku, popřípadě ze země.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Velký důraz klademe na přesnost provedení volejbalové nahrávky, kdy sledujeme dráhu letu míče v závislosti se sítí, přičemž míč by měl letět podél sítě (ne příliš daleko a ne příliš blízko), v přiměřené výšce, kterou sleduje trenér. Je zapotřebí neustálé opakování a zdokonalování.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Při tréninkové jednotce trvající dvě hodiny věnujeme nácviku volejbalové nahrávky cca 25 – 30 minut čistého času a v případě složitějších cvičení i více.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nahrávce věnujeme správnému pohybu pod míč a postavení těla při odbití, kdy je základ hrát balón před čelem. Nikdy balón netaháme zesponu, abychom nevytvářely zlé návyky, které se těžko přeučují ve vyšších věkových kategoriích.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení techniky nahrávky u mládežnických družstev trvá po delší dobu (nekonečně mnoho tréninkových jednotek), ale právě talentované hráčky mají větší předpoklady se zdokonalovat a naučit techniku rychleji, než hráčky, které nemají tolik talentu.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Kvalitu volejbalové nahrávky zlepšujeme pomocí posilovny a cviků zaměřených na posílení především horní partie těla. Zvyšujeme výkonnost hráčky a rozvíjíme tímto způsobem kondici, kterou pak můžeme zužitkovat v samotném tréninku.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Volíme raději metodu postupného učení nahrávky zaměřené na rozvoj jednoho způsobu nahrávky, kde dochází ke zdokonalení daného provedení a návaznost na další způsob volejbalové náhry. Snažíme se v nahrávačce vybudovat kvalitní a přesnou náhru s ohledem na technické provedení.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Vzhledem k věkové kategorii se k rychlé nahrávce dostáváme až u starších žákyň z důvodů zvládnutí kvalitní nahrávky a především fyzické výkonnosti smečujících hráček. Musíme si dávat pozor na krokovou fázi, kdy vlivem rychlé nahrávky dochází ke špatnému rozběhu (příliš rychle nebo příliš pomalu) vlivem správného časování jak nahrávačky, tak i útočících hráček.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvajících 15-20 minut, a pak 2 -3 krát týdně probíhá u hráček 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní hráčky jiné herní činnosti.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Při výběru volejbalové nahrávačky zohledňujeme řadu kritérií, ale námi zvolené považujeme za vhodné a jsou jimi povaha a morálně volní vlastnosti hráčky, tzn., že každý člověk jedná na základě své vlastní vůle.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Schopnosti a dovednosti jsou u postu nahrávačky velmi důležité. První z nich je bezpochyby rychlost, jelikož volejbal patří mezi rychlé hry, obzvlášť nahrávačky potřebují být rychlí ve smyslu dostat se pod míč. Další jsou potom rychlá reakce a koordinace, rychlé rozhodnutí a s tím související přehled ve hře, jakožto mozku týmu.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí se musí nahrávačky naučit včasné zaujmutí postavení a polohy pod míčem při odbití, natočení ramen při nahrávce a zapojení výskoku s časováním na sebe navazujících fází nahrávky.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Hráčkám je zcela určitě vštěpováno postavení od úplného začátku volejbalové kariéry a je nutné ho dovést k zautomatizování při nahrávce ze země a pak i při poloze těla při nahrávce ve výskoku, kterou si nahrávači musí osvojit během jednotlivých tréninků a nácviků.

4.1.4 Volejbalový klub TJ Ostrava

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Ke každé individuální herní činnosti se přistupuje jinak, jen s tím rozdílem, že nahrávka je specifická činnost, která se trénuje zvlášť. Je důležité přistupovat k nahrávačce jakožto jedinci, který má být vůdčí rolí v týmu, jako speciálnímu hernímu postu, ke kterému se musí přistupovat jinak než k ostatním postům. Nahrávku je nutné trénovat odděleně a nelze jí trénovat v plošném měřítku, tzn. ve dvojicích.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Začínat s tréninkem volejbalové nahrávky je možné hned, jak hráčka přechází z minivolejbalu do vyšší věkové kategorie, a to je mladší žactvo. Myslíme, že vhodný věk pro tento trénink a nácvik volejbalového odbití je kolem 11 roku. Musíme brát v úvahu přechody z věkových kategorií, které mohou být pro hráče mnohdy obtížné a někteří se s nimi velmi těžko popasují.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

V každém případě ano. Je nutné brát ohled na pohlaví svěřenců, jelikož se nám mohou projevovat velké výkonnostní rozdíly v nahrávce zapříčiněné např. silovými schopnostmi, kterými především mužské pohlaví disponuje daleko víc jak ženy. Je zde mnoho faktorů, které můžeme zvažovat.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Trénink volejbalové nahrávky volíme dle herního systému, který použijeme při tréninku a nácviku odbití obouruč vrchem. Volíme především nácvik nahrávačky s vbíháním, tréninkem nahrávky ho tréninkových košů, které máme umístěné v po obou kulech v zónách II. a IV. Postupně spojujeme nahrávku bez tréninkových košů se zapojením útočících hráček.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Cvičení, kterými se zabýváme v našich tréninkových jednotkách a používáme je pro rozvoj nahrávky, jsou cvičení s názvem trojúhelníky. Jedná se o různé druhy cvičení se zaměřením na změnu polohy těla, které můžeme pak změnit na cvičení trojic v linii, kde se zaměříme na obití před sebe a za hlavu. Déle přejdeme k síti s následným vbíháním nahrávačky se zaměřením nahrávky ve výskoku, přičemž důraz klademe na přesnost nahrávky.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

V jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny věnujeme 20 -22 minut čistého času nácviku volejbalové nahrávky, ale je možné zvětšit počet minut věnovaný náhrě v určitých případech, kdy se věnujeme zdokonalení podle výšky a rychlosti letu míče.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme především vbíhání, správné poloze těla pod míčem a následnému výskoku při nahrávce. Všechny tyto zákonitosti spojujeme v celek, aby došlo následnému zautomatizování a možnosti věnovat se zpřesnění nahrávky po jednotlivých činnostech, které tomu předcházejí. Správné časování je totiž nezbytně důležité a je na něj kladen velký důraz.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení volejbalové techniky u mládežnických družstev podle věkové kategorie trvá celé mladší žactvo a 2 roky po přechodu do starších žákyň. Samozřejmě záleží na vyspělosti jedince, protože každý probíhá odlišným fyzickým vývojem.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky v dnešní době používáme těžké míče (medicinbaly) různě váhově odlišné, aby si hráčky zvykly na zatížení prstů, zápěstí a předloktí, které nahrávačky používají při nahrávce. Cvičení se provádějí především ve dvojicích.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Způsoby nahrávky učíme vždy průběžně. Je zapotřebí, aby si hráčky zažily jednotlivé námi zvolené způsoby, zaměřili se na polohu při nahrávce, natočení ramen a správné techniky. Měli bychom se zaměřit na chyby, ke kterým často dochází a díky nim dochází k nedostatkům, kterých se ve vyšších věkových kategoriích mládežnických družstev těžko odnaučujeme.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Při rychle nahrávce jde o problém brzkého zahájení rozběhu (rozhození kroků při rozběhu na útok) a chyb, kterých se dopouštíme vlivem zrychlení letu míče směrem k útočícím hráčkám. Pomalá nahrávka nevyžaduje takové nahrávky ze strany nahrávačky a smečujících hráček. Důležité je se sehrávat a stabilizovat provedení, přesnost, které zaručují úspěch v zápase.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 20-25 minut, a pak 2 -3 krát týdně probíhá u hráček 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti. Bereme v potaz i fyzické dispozice nahrávaček během tréninku.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Kritéria důležitá pro nás při výběru volejbalové nahrávačky jsou především herní vyspělost, která se projevuje distribucí nahrávky při hře. Taky kvalita ostatních herních

činností, jako je čtení hry, kdy nahrávačka má přehled o veškerém dění na hřišti spojená s její drzostí a sebevědomím.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviu volejbalové nahrávky?

Důležité z pohledu schopností a dovedností pro post nahrávačky z pohledu nácviu jsou somatické předpoklady jako stavba těla nebo mentální projevy. Tyto předpoklady se projevují patřičně ve hře. Taky schopnost řešit herní situace a komunikace v týmu nebo s trenérem je nesmírně důležitá.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviu a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí při tréninku a nácviu volejbalové nahrávky se musí nahrávačka naučit sloučit jednotlivé složky, jakými jsou rychlost, síla, vytrvalost, atd....)

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Správné postavení nahrávačky je v základech, které jsou zapotřebí při nácviu volejbalové nahrávky u mládežnických družstev velmi důležité, nelze je opomenout ani při poloze těla při nahrávce (ze země, výskoku nebo pádu).

4.1.5 Volejbalový klub Královo Pole

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Ano, je určitě patrný rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a ostatními individuálními herními činnostmi. Hráčka by měla být komplexní po všech stránkách, jelikož IHČJ se skládají z jednotlivých částí, které je také nutné ovládat, jen nahrávku je dobré oddělit při nácviu a tréninku. V tréninku nezapomínáme na specifickou přípravu zaměřenou přímo k nahrávači osobně.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Začínat nácvik volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech je vhodné mezi 11-12 rokem věku hráčky. Už se tímto pádem dostáváme na hranici od mladšího ke staršímu žactvu, kdy je patrné, jakým směrem se bude nácvik nahrávky vyvíjet.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Ano. Samozřejmě, že je nutné brát ohled na pohlaví svěřenců, jelikož v mládežnických družstvech, se ke každému jedinci přistupuje individuálně. Ne všichni dosahují stejné výkonnosti a mají stejné předpoklady pro post nahrávačky jako druzí.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce probíhá ze začátku ve dvojicích proti sobě na šířku hřiště (zády k síti). Potom se dostáváme postupně směrem k síti, kdy je nezbytně důležité si osvojit činnosti, jako jsou vbíhání, výběr místa a výskok. Když zvládneme tyhle jednotlivé na sebe navazující činnosti, tak pak můžeme přistoupit k přihrávce směrem k nahrávačce a nahrávce do kůlu s útočícími hráčkami.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Cvičení, která jsou pro nás důležitá se zaměřením na rozvoj volejbalové nahrávky, jsou mnohonásobná nahrávka před sebe a za hlavu (samozřejmě můžeme přejít rovnou k síti se zaměřením nahrávky do zón nebo v prostoru). Dále se soustředíme na mnohonásobnou nahrávku před sebe a za hlavu ve výskoku, při kterém si ovšem musíme dávat pozor na polohu těla, postavení ramen a rukou při odbití). Celková spojení jednotlivých cvičení po výběru nahrávačky a zvolení si nahrávky do útočných zón II., III., IV. a nalezení nahrávkou smečující hráčku.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Myslím, že se nahrávka nemusí trénovat v každé tréninkové jednotce trvající 2 hodiny. Když trénuji nahrávku, tak dělám speciální cvičení s nahrávači na jednom hřišti cca 20-25 minut, zatímco ostatní dělají jiná cvičení vedle a pak následuje trénink všech, kde se to propojí.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme pohybu pod míč a správnému postavení těla při odbití. Nesmíme opomenout, že výběr místa odbití spojený s výskokem je navazující část, která je zdokonalením pohybu pod míč se samotným zvládnutím techniky potřebné při různých variacích nahrávky směřujícím do hlavních útočných kúlů a přes střed.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení nahrávky u mládežnických družstev trvá přibližně 1-3 roky ve starších žákyních a podle nutnosti je zapotřebí zapojit více tréninků se zaměřením na zdokonalení nahrávky, které může rozhodovat v jednotlivých zápasech a ve smyslu nácviku různých útočných signálů.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pomůcky a prostředky v dnešní době, které pomáhají ke zdokonalení volejbalové nahrávky, jsou posilovna, ve které najdeme mnoho cviků na strojích i mimo ně, které napomáhají ke zlepšení náhry se zaměřením na výskok, sílu potřebnou pro odbití na delší vzdálenost a dynamiku, která je zapotřebí při pohybu pod míč. Jako protažení a posílení je možné zapojit therabandy.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Po zvládnutí základního postavení rukou a prstů děláme všechny způsoby průběžně, jednotlivě navazující na sebe, podle zvládnutí techniky, kterou uvádím hned na začátku. Především si myslím, že bychom se měli vyhnout rychlé nahrávce a zkoušet jí v tréninku pouze v omezeném množství, než do ruky dostane nahrávačka jistotu v přesnosti a výšce náhry.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Spíše se zaměřujeme nejdříve na zdokonalení pomalé nahrávky s postupným snižováním výšky, až se dostaneme k polovysoké nahrávce, která má svojí rychlost, ale jak se říká, „opakování je matka moudrosti“, takže příliš rychlá nahrávka bez mnoha opakování pomalé nahrávky s přesností může mít vliv na řadu špatných návyků a chyb

vyskytujících se u mladších a starších žákyň. Při volbě a tréninku rychlé nahrávky jde o dlouhodobé sehrávání, které bych začal až na konci věkové kategorie staršího žactva.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 22-26 minut, a pak 2 krát týdně probíhá u hráčů 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti. Bereme v potaz i fyzické dispozice.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Kritéria při výběru volejbalové nahrávačky, která jsou pro nás důležitá, se týkají schopnosti komunikace s hráčkami, jelikož volejbal patří mezi týmovou hru. Také sociální cítění, kdy se zabýváme, jak nahrávačka vnímá své spoluhráčky kolem sebe a do toho spolu zahrnujeme fyzické dispozice potřebné k tomuto postu.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Schopnosti a dovednosti, které jsou potřebné, důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky pro nás směřují ke schopnosti řešit herní situace a vůdcovské vlohy, které vypovídají o síle osobnosti, jakou nahrávač ve hře zastává.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí, které se musí nahrávačka naučit při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky jsou technická zdatnost nahrávky rozdělená do jednotlivých částí, zaměřující se na koordinaci celkového procesu při nahrávce.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Ano, je to základ, který musíme mít zautomatizovaný, abychom se později ve vyšších věkových kategoriích mohli zabývat ne jen zdokonalováním nahrávky (různé signály), ale také taktikou nahrávky při hře.

4.1.6 SK Dansport Praha

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Určitě je zapotřebí oddělit nahrávku, jelikož potřebuje být separována a nacvičována odděleně, ale nikdy nesmíme zapomínat na to, že je také zapotřebí trénovat všechny individuální herní činnosti nahrávače, ne jen samotnou nahrávku. Nahrávačka by měla být komplexní hráčkou a je nezbytné, aby zvládla zbylé herní činnosti potřebné ve hře.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

V 10-12 letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech, kdy dochází k osvojení pohybových dovedností, poté následnému zdokonalení osvojených pohybů, které se uskutečňují rychle a efektivně.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Myslím, že není důležité brát ohled při nácviku volejbalové nahrávky na pohlaví svěřenců, jen si musíme dávat pozor na somatické dispozice každého jedince a přistupovat ke všem jako k jednomu celku.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce vypadá tak, že začínáme nácvikem u stěny, abychom docílili správné techniky, získali jistotu odbití obouruč vrchem (cvičíme na různé vzdálenosti od stěny a z různých poloh). Ve dvojicích podél sítě se změřením na přesnost a cit pro odhad vzdálenosti při odbití na druhého ve dvojici. Při zvládnutí veškerých cvičení můžeme přistoupit k tréninku nahrávky se zapojením útočících hráček.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Pro rozvoj volejbalové nahrávky používáme ve svých hodinách cvičení, které provádíme ve trojicích zvané odbíjející trojúhelníky, dále čtverce a jejich různé varianty zaměřené na požadovaný nácvik, ale také nahrávačský strojek se dvěma míči.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

V jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny věnujeme 20 - 30 minut čistého času nácviku volejbalové nahrávky, ale je možné zvětšit počet minut věnovaný zdokonalení nebo naopak ubrat dle zaměření a volby v tréninku při přípravě na zápas.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce potřebného času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme nahrávce za hlavu, kdy je zapotřebí zvládnutí techniky odbití, kde je nutný stabilizovaný postoj, důsledné natočení ramen kolmo na směr odbití a zvýrazněná práce palců. Na to navozuje utajení nahrávky, v němž je základem minimální prohnutí trupu.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení nahrávky u mládežnických družstev trvá přibližně 1 rok ve starších žákyních a podle nutnosti je zapotřebí zapojit více tréninků se zaměřením na zdokonalení, míra talentu rozhoduje o délce nutnosti prodloužit jeden rok na dva. Nahrávka a její zdokonalení je proces trvající po delší časový úsek.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky můžeme v dnešní době použít jako pomůcky a prostředky pinkací koše se zaměřením na přesnost. Fungují tak, že trefujeme prostor, kterým míč propadne košem buď do sběrného koše, nebo na zem. Dále jsou používány velmi často medicinbaly různé váhy na posílení prstů.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Všechny způsoby nahrávky je dobré učit postupně, tedy průběžně, jelikož jde nejprve ke zdokonalení nahrávky. Po zdokonalení je možné přistoupit k nahrávce všech způsobů najednou, který vyžaduje složitý nácvik v delším časovém úseku. Je nutné si dávat pozor na chyby dopouštějící zaměřením na více věcí najednou.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Nácvik rychlé nahrávky v mládežnických družstvech je zapojovaný do nácviku poslední rok ve starších žákyních, který se zdokonaluje postupně ve všech věkových mládežnických kategoriích. Proto není nutné přímo pomalé nahrávky, ale různá kombinace

jak pomalé vysoké nahrávky, tak polovysoké nebo s postupným pomalým zaměřením se na rychlou nahrávku, které je zapotřebí věnovat nejvíce času na trénink.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 20-35 minut, a pak 1 krát týdně probíhá u hráčky 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní hráčky jiné herní činnosti. Bereme v potaz i fyzické dispozice.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Psychická odolnost a morálně volní vlastnosti jsou zapotřebí jako kritéria při výběru volejbalové nahrávačky. Psychika je samostatná oblast, kterou potřebuje každý sportovec, aby dosáhl na nejlepší výkony.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Fyzické a motorické schopnosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky, ale nesmíme zapomínat, že technická zdatnost náhry vypovídá, kolik je zapotřebí věnovat úsilí v tréninku, abychom dosáhli požadovaných výsledků.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí při nácviku volejbalové nahrávky, se musí nahrávačka naučit zároveň všechny činnosti najednou, jakými jsou rychlost, síla, vytrvalost. Ty se vzájemně doplňují a vyžadují dovednosti zvládnuté při nahrávce.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Správnému postavení a poloze těla při nahrávce je zapotřebí se věnovat od začátku mládežnických kategorií, aby se dosáhlo správných návyků pro post nahrávačky.

4.1.7 VK Dukla Liberec

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

V první fázi nácviку nahrávky není žádný rozdíl, jde o obecný nácvik odbítí obouruč vrchem. V další fázi kdy hráči již zvládají prsty, se musí přistoupit k nácviку nahrávky specificky. Již od začátku se v poslední fázi učí specifická nahrávačská technika, hlavně technika za hlavu (od ostatních individuálních činností se to liší v tom, že nelze trénovat specificky, ale je nutné nahrávku vyjmout a trénovat individuálně), ostatní se učíme taky, ale v jiném měřítku, než nahrávka.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

V mládežnických družstvech je dobré začít s nácvikem volejbalové nahrávky hned při přechodu z minivolejbalu do žákovských družstev, tzn. ve věku mezi 10-13 roky, samozřejmě podle nás je důležité právě tohle rozvíjet už od postupného zafixování volejbalové techniky.

3. Je důležité při nácviку volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Samozřejmě, že není nutné, aby se bral ohled na pohlaví svěřenců, to se dá posoudit až ve vyšších věkových kategoriích, ale jakmile se týká mladších a starších žákyň, tak není patrný velký rozdíl ohledně pohlaví.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

První fáze nácviку volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce spočívá nácviку u stěny, které pokračuje cvičením ve dvojicích, kdy jedna nahazuje míč a druhá odbíjí s přesností na druhou. Pokračujeme s nácvikem u sítě, kdy probíhá nahrávka do obou kúlů do zón II. a IV. se zdokonalováním přesnosti. V poslední řadě probíhá nahrávka s útočícími hráčkami, kde jde o souhru především přesné nahrávky s útočnicemi (je možné zapojit i přihrávku).

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Cvičení, která jsou důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky pod názvem, jako odbíječící trojúhelníky s kombinací trojice v linii s řadou obměn. Do všeho můžeme společně zapojit výskok, který se uplatní i v těchto již zmíněných cvičeních jen v pouhých obměnách. Je dobré nacvičovat podél sítě, aby si nahrávačky zažily jednotlivé pohyby.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviку volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

V jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny věnujeme 28 - 35 minut čistého času nácviku volejbalové nahrávky, ale je možné zvětšit počet minut věnovaný zdokonalení, podle zvládnutí jednotlivých cvičení přistupujeme k času nácviku.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme pohybu pod míč a správnému postavení těla při odbití. Nesmíme opomenout, že výběr místa odbití spojený s výskokem je navazující část, která je zdokonalením pohybu pod míč se samotným zvládnutím techniky.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení nahrávky u mládežnických družstev trvá přibližně 1-2 roky ve starších žákyních kde je potřebná i míra talentu, která rozhoduje o délce nutnosti prodloužit nácvik o jeden rok (nahrávka a její zdokonalení je proces trvající po delší časový úsek).

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky používáme těžší míče (medicinbaly) a cviky s nimi z hlediska posílení prstů, které jsou důležité při volejbalové nahrávce. Cvičení se provádějí samostatně a odděleně na jedné polovině hřiště.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Po zvládnutí základního postavení rukou a prstů děláme všechny způsoby průběžně. Ty jednotlivě navazující na sebe, podle zvládnutí techniky, kterou uvádím hned na začátku. Měli bychom se vyhnout rychlé nahrávce jen v případech, kdy nezvládáme správné časování nahrávky k útočící hráčce.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Nácvik rychlé nahrávky v mládežnických družstvech je zapojovaný do nácviku v posledním roce ve starších žákyních, který se zdokonaluje postupně ve všech věkových mládežnických kategoriích. Proto není nutné trénovat přímo pomalou nahrávku, ale různou kombinaci (trénink vedeme podle tréninkové jednotky).

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 20- 25 minut a následně 1 krát týdně probíhá u hráčky 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní hráčky jiné herní činnosti. Bereme v potaz somatické předpoklady.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Psychická odolnost a kvalita ostatních herních činností jsou zapotřebí jako kritéria při výběru volejbalové nahrávačky. Psychika je samostatná oblast, kterou je třeba neustále rozvíjet.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Pro post nahrávačky jsou důležité schopnosti, jako je rychlost, kterou nahrávačka uplatňuje při řadě na sebe navazujících akcí, kdy je především schopna se rychle rozhodovat, pod tlakem při nahrávce. Nesmíme však opomenout velké sebevědomí, které vkládá nahrávačka do každé své nahrávky při nácviku.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí se musí nahrávačka naučit včasné zaujmutí postavení a polohy pod míčem při odbití, natočení ramen při nahrávce a zapojení výskoku s časováním na sebe navazujících fází nahrávky.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Náhra ze země existuje jen v mládežnických kategoriích a pak v případech, kdy to situace vyžaduje, což je v pokročilejším volejbalu málokdy. Při postavení nahrávačky je nesmírně důležité, aby došlo k jeho zautomatizování.

4.1.8 VK UP Olomouc

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbalu?

Ze začátku mládežnických družstev (minivolejbal) není nutné dělat žádný rozdíl, jde o obecný nácvik odbití obouruč vrchem. Za druhé, když hráči již zvládají prsty, se musí

přistoupit k nácviku nahrávky specificky. Již od začátku se v této učí specifická nahrávačská technika, hlavně technika za hlavu. Od ostatních individuálních činností se to liší v tom, že nelze trénovat specificky nahrávku v plošném měřítku. Vždy je dobré vzít každou nahrávačku zvlášť a s ním provádět jednotlivá individuální cvičení, které se mohou provádět se všemi nahrávačkami za sebou v rychlém sledu (stojí zástup nahrávaček, kdy se učí vbíhání a vbíhá jedna po druhé, každý nahraje nahrávku po vběhnutí, buď za hlavu, nebo před sebe).

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Výběr nahrávaček by měl započít ve věku 9-12 let ve chvíli, kdy vstoupí do soutěží mladších žákyň, vždy ale musíme brát ohled na přechody z nižších věkových kategorií do vyšších. Ty se promítají do nácviku a tréninku volejbalové nahrávky.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Samozřejmě, že není nutné brát ohled na pohlaví svěřenců při nácviku volejbalové nahrávky, protože by všechny hráčky měly zvládat techniku odbití stejně. Lišit se může výkonnost ve vyšších věkových kategoriích, tedy silové schopnosti, odrazové a rychlostní. Ale jsou schopnosti jako orientace, kterou se musíme učit stejně.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Začínáme individuálním nácvikem u stěny, kdy si postavíme hráčku ke stěně a provádíme s ní různé druhy cvičení. Dále se posuneme k individuálnímu nácviku v kontextu se sítí, jako je vbíhání nahrávaček nebo výběr místa odbití nahrávaček. Samozřejmě bez útočících hráček. Poslední a nezbytně důležitou částí, je vbíhání spojeno s následnou nahrávkou, kdy se snažíme sehrávat s našimi smečaři a volíme nahrávku dle fyzických dispozic smečující hráčky. Zlepšujeme přesnost s ohledem na výšku a rychlost nahrávky.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Cvičení, která jsou důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky pod názvem, jako odbíjející trojúhelníky, dále trojice v linii (odbití pod úhlem nebo ve výskoku před sebe, za hlavu). Nejlepší je tyhle cvičení trénovat ve spojitosti se sítí, aby si hráčka zvykla na přítomnost sítě a s tím spojené chyby, kterých se jako nahrávačka musí vyvarovat.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

V jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny věnujeme cca 25 - 30 minut čistého času nácviku volejbalové nahrávky, podle fyzických dispozic hráček se může trénink různě promítnout do nácviku. Je dobré mít pestrý trénink a nezůstávat u jedné činnosti příliš dlouho.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme pohybu pod míč a správnému postavení (poloze) těla při odbití. Dále se zabýváme utajením nahrávky, kterou se snažíme společně s nácvikem odbití ve výskoku spojit dohromady a vytvořit správné předpoklady pro vyšší věkové kategorie, kde moment překvapení rozhoduje.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky trvá vždy delší dobu a není to otázka pouze jednoho roku, ale určitě probíhá po celou dobu zdokonalování v mladším žactvu až při přechodu a 2 letech ve starších žákyních dosahujeme potřebných výsledků.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pro zlepšení volejbalové nahrávky používáme těžší míče (medicinbaly) a cviky s nimi z hlediska posílení prstů, které jsou důležité při volejbalové nahrávce, samozřejmě nesmíme zapomenout na zápěstí, předloktí. Na přesnost používáme koše různě nastavitelné výšky ohledně přesnosti nahrávky.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Učíme se všechny způsoby nahrávky najednou, postupujeme metodou v celku, kdy zjistíme, které nahrávky jdou trénovat bez rozložení na jednotlivé části, aby si hráčky zvykly na různé druhy bez omezení se pouze na jeden druh nahrávky. Takto zjistíme, kde se mohou vyskytnout chyby a lépe se tak na ně zaměřit.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Pomalá nahrávka nevyžaduje takové nahrávky ze strany nahrávačky a smečujících hráček. Důležité je se sehrávat a stabilizovat provedení a přesnost, které zaručují úspěch

v zápase. Rychlá nahrávka může vést při zápasech v mladších a starších žákyních k řadě neúspěchů a proto jí zapojujeme do nácviku až na konci starších žákyň nebo jen v omezených případech v těchto věkových kategoriích.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 30 minut, a pak 1-2 krát týdně probíhá u hráček 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti. Bereme v potaz i fyzické dispozice.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Psychická odolnost a fyzické dispozice jsou zapotřebí jako kritéria při výběru volejbalové nahrávačky. Psychika je samostatná oblast, kterou lze neustále rozvíjet, ale pevně s ní jde ruku v ruce fyzická výkonnost hráčky.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Můžeme sem zařadit i řadu schopností a dovedností, které se zajisté vyskytnou při nácviku volejbalové nahrávky a musíme je rozvíjet, jsou jimi sociální citění a jako velmi zásadní vůdcovské vlohy.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Nahrávačka se musí naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky koordinaci celého procesu – vběhnutí, výběr místa, časování výskoku a skrytí nahrávky.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalového nahrávače? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Zcela jistě ano, jelikož postavení a správná poloha těla při nahrávce je nezbytná při tréninku a učení základů v mládežnických družstvech, od kterých se postupně odvíjí zdokonalení a zafixování nahrávačských dovedností a také taktika.

4.1.9 TJ Slavia Hradec Králové

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Už od začátku je jasně dané, že nahrávka patří mezi specifické individuální herní činnosti jednotlivce (IHČJ) a je důležité jí oddělit od nácviku a tréninku jiných individuálních herních činností. Pro odbití obouruč vrchem je zapotřebí trénink správné techniky, bez které se hráčky nemohou posunout dál v samotném tréninku.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

V mladších žákyních je nezbytně důležité začít s nácvikem volejbalové nahrávky podle většiny, ale věkové kategorie tomu naznačují, že vlivem doby e vše zrychluje. Jde o rozmezí věku mezi 10 – 12 lety, což značí věk konce mladších žákyň až pokračování do věkové kategorie starších žákyň.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Z hlediska obtížnosti se v tomhle věku u mládežnických družstev (mladší a starší žákyňe především) nebere rozdíl v tréninku volejbalové nahrávky. V tomto věku dochází k osvojování rychlostních schopností a pohyblivosti s ohledem na fyzické dispozice jedince.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

V tréninku nás vypadá nácvik přímo ve dvojicích, kdy probíhají různá cvičení zaměřená na zvládnutí techniky důležité při nahrávce. Po zvládnutí techniky se můžeme přesunout k síti, kde se použije cvičení tzv. „kolotoč“ – každý nahrává všem (před sebe do zóny IV. a za hlavu do zóny II.). Velký důraz klademe na zvládnutí techniky odbití obouruč vrchem.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Zaměřujeme se v tréninku na nahrávku z různých zón, kde je důležité si dávat pozor na výběr místa a polohu těla při odbití, což je zapotřebí ke kvalitní nahrávce a správnému provedení. Cvičení, které používáme v našich tréninkových jednotkách, jsou odbíjející trojúhelníky a čtverce.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Myslím, že se nahrávka nemusí trénovat v každé tréninkové jednotce trvající 2 hodiny. Když trénuji nahrávku, tak dělám speciální cvičení s nahrávačkami na jednom hřišti cca 25 minut, zatímco ostatní dělají jiná cvičení vedle a pak následuje trénink všech, kde se to propojí.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme především vbíhání, správné poloze těla pod míčem a následnému výskoku při nahrávce. Všechny tyto zákonitosti spojujeme v celek, aby došlo k následnému zautomatizování a možnosti věnovat se zpřesnění nahrávky po jednotlivých činnostech. Potom je možné začít s nahrávkou ve výskoku.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení volejbalové techniky u mládežnických družstev podle věkové kategorie trvá 1-2 roky po přechodu do starších žákyň. Samozřejmě záleží na vyspělosti jedince, protože každý má jiné somatické (genetické) předpoklady než druhý jedinec.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pomocí posilovny a cviků zaměřených na posílení horní a spodní části těla zlepšujeme kvalitu volejbalové nahrávky. Zvyšujeme výkonnost hráčky a rozvíjíme tímto způsobem kondici, kterou pak můžeme využít v samotném tréninku.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Způsoby nahrávky učíme vždy průběžně, je zapotřebí, aby si hráčky zažily jednotlivé námi zvolené způsoby, zaměřily se na polohu těla při nahrávce, natočení ramen a správné techniky. Měli bychom se zaměřit na zvládnutí těchto zákonitostí odstranění špatných návyků.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Nácvik rychlé nahrávky v mládežnických družstvech je zapojovaný do nácviku poslední 2 roky ve starších žákyních a při přechodu do vyšší věkové kategorie (kadetky).

Proto není nutný nácvik pouze pomalé nahrávky, ale různých kombinací (trénink zaměřujeme podle potřeby tréninkové jednotky).

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 22-25 minut, a pak 1-2 krát týdně probíhá u hráček 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalového nahrávačky?

Výběr volejbalové nahrávačky probíhá po delší časový úsek, proto je zapotřebí si všimnout různých kritérií jako jsou právě u nás a mezi které můžeme zařadit např. somatotyp, stabilitu, psychiku a fyzickou připravenost hráčky.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Zařadíme zde i řadu schopností a dovedností, které se zajisté vyskytnou při nácviku volejbalové nahrávky a musíme je rozvíjet, jsou jimi komunikace s hráči a trenérem, schopnost řešit herní situace a fyzické a motorické schopnosti každého jedince.

15. Co se musí nahrávač naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí při tréninku a nácviku volejbalové nahrávky se musí nahrávač naučit sloučit jednotlivé složky jako (rychlost, sílu, vytrvalost, atd....), zakládáme si na odrazových schopnostech a výbušné síle dolních končetin.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalového nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Správné postavení nahrávačky je v základech, které jsou zapotřebí při nácviku volejbalové nahrávky u mládežnických družstev velmi důležité, nelze je opomenout ani při poloze těla při nahrávce (ze země, výskoku nebo pádu). Základním úkolem je správné postavení nahrávačky při nahrávce pomocí vytvoření neutrálního základního postavení nahrávače, při kterém soupeři dopředu neznají úmysl nahrávače při nahrávce, to znamená, že soupeři nepoznají, kam bude nahrávačka nahrávat.

4.1.10 VK Benátky nad Jizerou

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Určitě ano, je zcela patrný rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a ostatními individuálními herními činnostmi. Hráčka by měla být komplexní po všech stránkách, jelikož IHČJ se skládají z jednotlivých částí, ale nahrávka si vyžaduje individuální přípravu, která se trénuje vždy odděleně. Oddělením nahrávky docílíme zkvalitnění právě zmíněné nahrávky a rychlého zvládnutí všech potřebných zákonitostí.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Vhodné začínat nácvik volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech je mezi 11-12 rokem věku hráčky. Už se tímto pádem dostáváme na hranici od mladších ke starším žákyním. Především bychom se měli věnovat správným návykům a zdokonalení techniky, než začneme se samotným nácvikem.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Myslím, že není důležité brát ohled při nácviku volejbalové nahrávky na pohlaví svěřenců, v mládežnických kategoriích (starších a mladších žákyň) jsou si podle fyzických a motorických předpokladů všichni svěřenci naprosto rovni. Při tréninku můžeme vidět a porovnat kdo z dívek a chlapců je na tom lépe při nácviku a kdo hůř.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce probíhá ze začátku ve dvojicích proti sobě na šířku hřiště, poté na délku (zády k síti). U sítě, je nezbytně důležité si osvojit činnosti, jako jsou vbíhání, výběr místa a výskok. Když zvládneme tyto jednotlivé na sebe navazující činnosti, tak pak můžeme přistoupit k přihrávce směrem k nahrávačce a nahrávce do kúlu s útočící hráčce.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Pro rozvoj volejbalové nahrávky používáme ve svých hodinách cvičení, které provádíme ve trojicích zvané odbíjející trojúhelníky, trojice v linii, čtverce (různé

varianty zaměření požadovaného nácviku), ale také nahrávačský strojek se dvěma míči. Je zapotřebí si při těchto cvičeních zvykat na správné provedení.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Myslím, že se nahrávka nemusí trénovat v každé tréninkové jednotce trvající 2 hodiny. Když trénuji nahrávku, tak dělám speciální cvičení s nahrávačkami na jednom hřišti cca 20-30 minut, zatímco ostatní dělají jiná cvičení vedle a pak následuje trénink všech, kde se to propojí.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnujeme pohybu pod míč a správnému postavení těla při odbití. Nesmíme opomenout, že výběr místa odbití spojený s výskokem je navazující část, která je zdokonalením pohybu pod míč se samotným zvládnutím techniky. Technika je základním prvkem, který se musí neustále zdokonalovat, protože na techniku navazuje časování nahrávky, které je nezbytně důležité k souhře útočící hráčky a nahrávačky.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení nahrávky u mládežnických družstev trvá přibližně 1-3 roky ve starších žákyních a podle nutnosti je zapotřebí zapojit více tréninků se zaměřením na zdokonalení nahrávky, které může rozhodovat v jednotlivých zápasech. Trénink nahrávky se vždy projeví při hře a na nahrávku jsou kladené největší nároky.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pomůcky a prostředky v dnešní době, které pomáhají ke zdokonalení volejbalové nahrávky, jsou zcela jistě posilovna, kterou využíváme ve velkém množství, především cviky cvičení s vlastní vahou a se závaží. Nechybí nám pomůcky, jako jsou medicinbaly, vibrační tyče, atd.

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Po zvládnutí základního postavení rukou a prstů děláme všechny způsoby nahrávky průběžně, podle zvládnutí technik. Především si myslím, že bychom se měli zaměřit na techniku, ale při zvládnutí je možné trénovat všechny způsoby najednou, aspoň přijdeme na chyby, kterých se dopouštíme a v případě potřeby si nácvik upravíme.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Ve chvíli, kdy jsou útočící hráčky schopni (hlavně fyzicky) smečovat vystřelenou nahrávku (většinou poslední dva ročníky starších žákyň), tak již musí nahrávačka tuto nahrávku hrát i když v samotné hře je často toto zrychlení problémové a často vede k počátečním neúspěchům týmu. Ovšem vždy musí jít souběžně nácvik pomalé nahrávky, aby si hráčky nezvykly na brzké zahájení rozběhu na útok.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávače?

Speciální trénink pro nahrávače by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající 20-30 minut, a pak 1-2 krát týdně probíhá u hráčů 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalového nahrávačky?

Kritéria při výběru volejbalové nahrávačky, která jsou pro nás důležitá, se týkají schopnosti komunikace, zvládnutí technické zdatnosti při nahrávce, ale je jich celá řada, jelikož každý trenér vyžaduje po nahrávači jiná kritéria, která by mu zapadla do konceptu týmu složeného z jednotlivých individualit, aby utvořil tým jako celek.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávače při nácviku volejbalové nahrávky?

Můžeme zde zařadit i řadu schopností a dovedností, které se zajisté vyskytnou při nácviku volejbalové nahrávky a musíme je rozvíjet, jedná se o technickou zdatnost nahrávky, vůdcovské vlohy, ale také nezbytně nutnou psychickou odolnost.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Během motorických akcí při nácviku volejbalové nahrávky, se musí nahrávač naučit zároveň všechny činnosti najednou, jakými jsou rychlost, síla a vytrvalost, které se vzájemně doplňují a vyžadují dovednosti zvládnuté při nahrávce, ale i při jiných individuálních herních činnostech, které musí nahrávačka zvládnout.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

Ano, jelikož správné postavení je důležité pro technicky správné odbití míče s cílem vytvořit útočnici optimální podmínky pro útok. Těžiště těla nahrávačky prochází středem těla a mezi nohami. Při správném postoji může nahrávačka nahrávat před sebe i za sebe co nejméně proměnlivou technikou.

4.2 Mé vlastní odpovědi na dotazník

1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?

Trénink a nácvik volejbalového nahrávky bych v porovnání s individuálními herními činnostmi rozdělil do tří fází postupně na sebe navazujícími. V první fázi nácviku volejbalové nahrávky bych se zaměřil na nácvik samotné techniky odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem, které jsou základními prvky. Ve druhé fázi, kdy hráči zvládají odbití prsty, se musí přistoupit k nahrávce specificky (specifická nahrávačská technika), hlavně technika za hlavu, která vyžaduje při nácviku delší časový úsek a je náročnější, jak nahrávka před sebe. V třetí fázi se musí přejít k síti, kde probíhá poslední nácvik, aby si hráčky přivyknuli na pohyb podél sítě s různými druhy cvičení. Od ostatních individuálních herních činností se to liší v tom, že nahrávka se trénuje vždy samostatně, obzvláště na jedné polovině hřiště, od ostatních herních činností.

2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Podle mého názoru by měl výběr nahrávaček započít ve věku mezi 10 až 12 let, kdy je na pomezí hranice mladšího a staršího školního věku. V tomto věku probíhá osvojování pohybových dovedností a toto období pokládám za nejpříznivější učební léta. Je vhodný především pro rozvoj koordinace, pohyblivosti a rychlosti.

3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?

Myslím, že není důležité brát ohled při nácviku volejbalové nahrávky na pohlaví svěřenců. V mládežnických kategoriích (starších a mladších žákyň) jsou si podle fyzických a motorických předpokladů všichni svěřenci naprosto rovni. Jen si musíme uvědomit, že u každého jedince probíhají nerovnoměrně jednotlivé biologické změny, které se odrážejí v psychice hráčky.

4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?

Podle mého vypadá nácvik volejbalové nahrávky následovně, v první fázi je individuální nácvik u stěny (zaměříme se na odbití s použitím se správnou technikou), ve druh přesuneme individuální nácvik v kontextu se sítí (vbíhání nahrávaček, výběr místa odbití nahrávaček) bez útočících hráček a v poslední fázi bych zaměřil nácvik se zapojením útočících hráček.

5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky? Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?

Pro rozvoj volejbalové nahrávky bych ve svých hodinách používal cvičení, jako jsou odbíjející trojúhelníky, trojice v linii, dále bych se zaměřil dále na cvičení na výběr místa odbití, cvičení na odbití ve výskoku a u všeho bych kladl velký důraz na zvládnutí volejbalové techniky.

6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?

Čas, který věnuji nácviku volejbalové nahrávky, je přibližně cca 25 -30 minut tréninku trvajícího dvě hodiny čistého času.

7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?

Nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky věnuji těmto cvičením: Výběru místa odbití, odbití ve výskoku, technice samotného odbití a utajení nahrávky.

8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?

Zdokonalení techniky volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech je dlouhodobě trvající individuální činnost, která probíhá po delší časové období (roky, léta), ale podle mého názoru ve starších žákyních trvá 1-2 roky.

9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?

Pomocí posilovny a cviků zaměřených na posílení horní a spodní části těla bych zlepšil kvalitu volejbalové nahrávky. Zvyšuji tím výkonnost hráčky a rozvíjím tímto způsobem kondici, kterou pak mohu využít v samotném tréninku (důraz je kladen na odrazové schopnosti a výbušnou sílu dolních končetin).

10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?

Po zvládnutí základního postavení rukou a prstů bych nacvičoval všechny způsoby nahrávky průběžně, podle zvládnutí techniky. Především si myslím, že bychom se měli zaměřit na techniku, ale při zvládnutí je možné trénovat všechny způsoby najednou, aspoň přijdeme na chyby, kterých se dopouštíme a v případě potřeby si nácvik upravíme.

11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení? Jaký postup volíte Vy a proč?

Podle mě záleží na útočících hráčkách, které jsou schopny (hlavně fyzicky) smečovat vystřelenou nahrávku (většinou poslední dva ročníky starších žákyň), tak již musí nahrávačka tuto nahrávku zapojit, i když v samotné hře je často toto zrychlení problémové a často vede k počátečním neúspěchům týmu. Vždy musí jít souběžně nácvik pomalé nahrávky, aby si hráčky nezvykly na brzké zahájení rozběhu na útok.

12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?

Speciální trénink pro nahrávačku by měl podle mého názoru zahrnovat nácvik nahrávky trvající 25-30 minut, a pak 1-2 krát týdně probíhá u hráčů 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště dělají ostatní jiné herní činnosti.

13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?

Kritéria při výběru volejbalové nahrávačky, která jsou pro nás důležitá, se týkají somatických předpokladů, zvládnutí technické zdatnosti při nahrávce a v neposlední řadě psychické odolnosti jedince. Jelikož na post nahrávačky je vyvíjený obrovský tlak, tak se s tímto postem vyrovná jen málokdo a tato hráčka je označován jako „mozek týmu“.

14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?

Zmíním zde řadu schopností a dovedností, které si myslím, že jsou nezbytně nutné při nácviku volejbalové nahrávky. Podle mého jsou jimi fyzické a motorické předpoklady, schopnost řešit herní situace, vůdcovské vlohy a jako nejdůležitější psychická odolnost, která je zásadní na tomto herním postu.

15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?

Nahrávačka by se měla podle mě naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky koordinaci celého procesu – přes vbíhání, výběr místa,

časování výskoku a skrytí nahrávky, s tím plně souvisí spojené zákonitosti jako rychlost, síla a vytrvalost.

16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky? V případě kladné odpovědi uveďte proč tomu tak je.

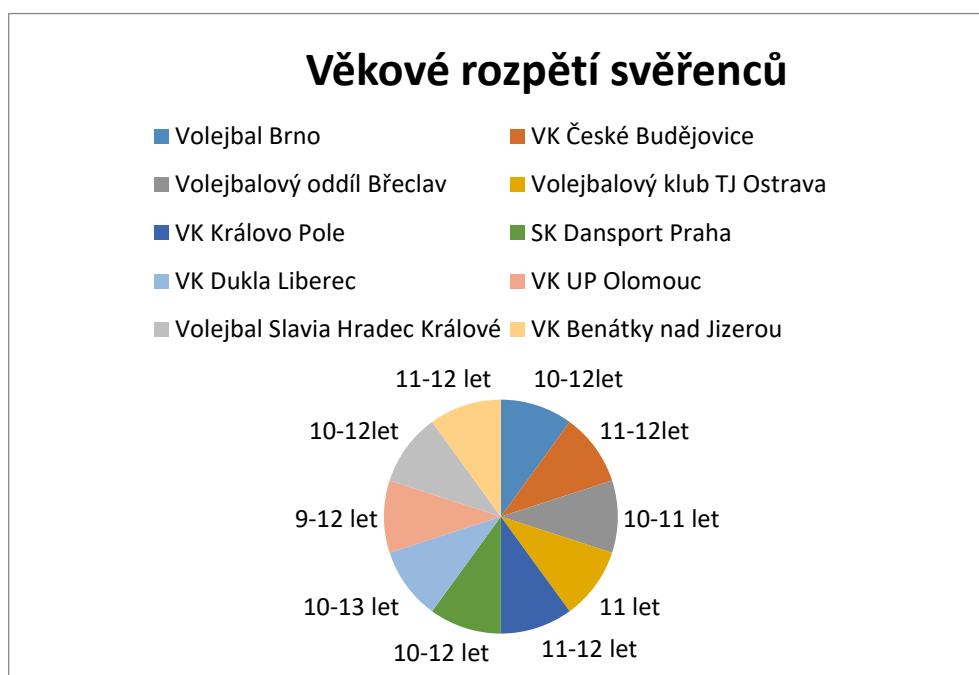
Ano, jelikož správné postavení je důležité pro technicky správné odbití míče s cílem vytvořit útočnickovi optimální podmínky pro útok.

5 DISKUSE

Ve své diplomové práci jsem analyzoval získaná fakta ze všech 10 vybraných volejbalových klubů a sestavil z nich přehlednou souhrnnou analýzu všech dotazníkových otázek. Vychází mi z ní tedy to, jak by měl správně vypadat nácvik a trénink volejbalové nahrávky na základě názorů jednotlivých trenérů.

Z celkového porovnání odpovědí z 10 dotazovaných klubů vyplývá, že je velký rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností. Většina trenérů se shoduje v tom, že je důležité oddělit nahrávku od ostatních individuálních herních činností (IHČ). U nahrávky bychom se měli zaměřit na specifický trénink nahrávky a snažit se jí trénovat individuálně. Vše dokládá nezbytné zvládnutí nácviku techniky odbití obouruč, které trenéři kladou nejvíce na vědomí a bez kterého se nahrávači nemohou posunout dále.

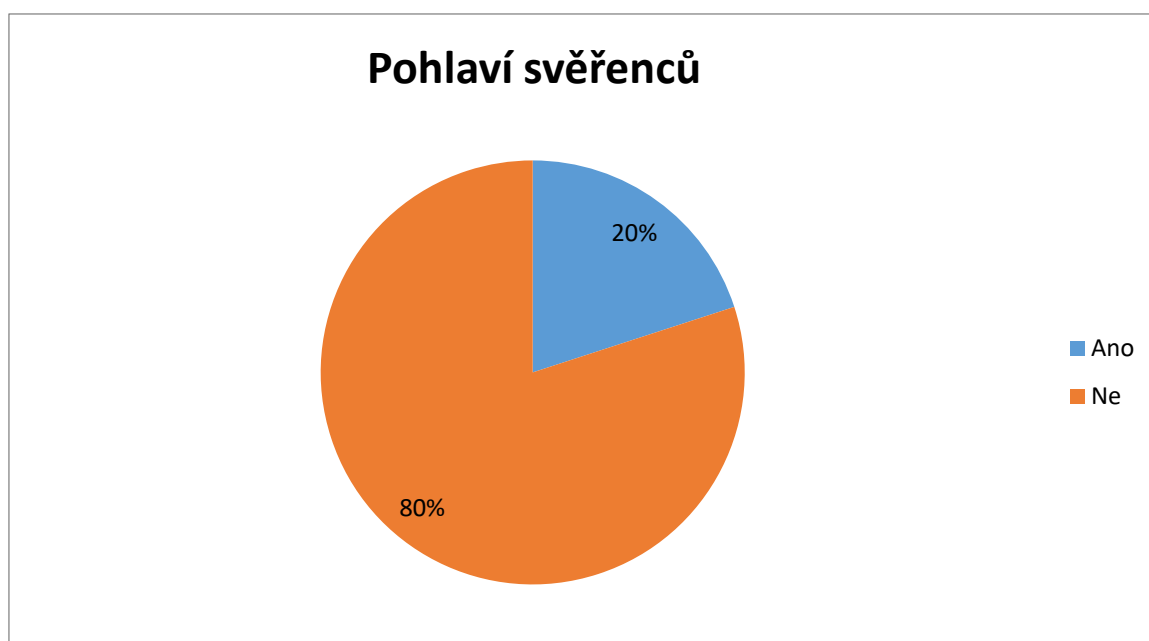
Trenérům jsem pomocí dotazníkové metody položil celkem 16 otázek. První otázka se zabývala věkovým rozpětím svěřenců. Při otázce v kolika letech je dobré začínat s nahrávkou v mládežnických družstev, se nám v celkovém souhrnu objevují hned dva názory s největším zastoupením. Z grafu č. 1 Věkové rozpětí svěřenců je patrné, že vhodný věk je v prvním případě mezi 10-12 lety a v druhém případě mezi 11-12 lety věku jedince.



Graf č. 1 Věkové rozpětí svěřenců

Velice důležitým faktorem je také věk, ve kterém je vhodné začít s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech. U 3 klubů, jimiž jsou Volejbal Brno, SK Dansport Praha a Volejbal Slavia Hradec Králové mi vyšel výsledek mezi 10-12 lety. Kluby VK České Budějovice, VK Královo Pole a VK Benátky nad Jizerou mi vyšlo věkové rozpětí mezi 11-12 lety. Ve VK Dukla Liberec se věk pohybuje mezi 11-13 lety, ve VK UP Olomouc je to mezi 9-12 lety a ve Volejbalovém oddíle Břeclav mezi 10-11 lety. V posledním Volejbalovém klubu TJ Ostrava je nejlepší věk kolem 11-ti let.

Má další otázka se týkala pohlaví svěřenců. Zajímalo mě, zda se má brát ohled na pohlaví svěřenců z hlediska obtížnosti při nácviu volejbalové nahrávky. Z naprosté většiny všech dotazovaných jasně vyplývá, že není důležité brát ohled na pohlaví svěřenců. Důležité je ke každému přistupovat stejně, jelikož všichni svěřenci jsou v mládežnických družstvech na stejné úrovni, a to především v mladším a starším věku.



Graf č. 2 Pohlaví svěřenců

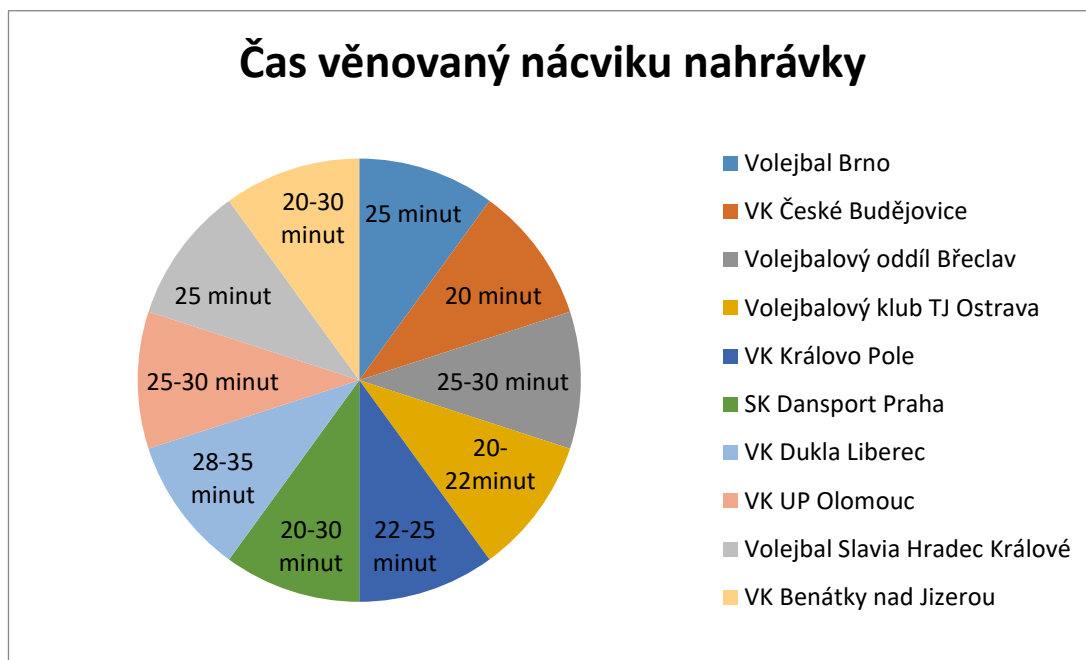
Z grafu můžeme vyčíst, že pro 80 % dotázaných není zapotřebí brát ohled na pohlaví svých svěřenců a z 20 % na pohlaví ohled bere.

V otázce číslo 4 jsem se trenérů ptal na to, jak by měl vypadat nácviu volejbalové nahrávky. Valná většina klubů se přiklání k tomu, že trénink je nutný rozdělit do tří fází. Fáze 1 spočívá v nácviu nahrávky o stěnu. Při tomto cvičení je nutná především technika volejbalového odbití obouruč vrchem se zaměřením na techniku, která pomáhá

k zdokonalení a navození lepšího pocitu při odbití. Fáze 2 zahrnuje individuální nácvik v kontextu se sítí, tzn. vbíhání nahrávaček nebo výběr místa odbití nahrávaček. Celý nácvik se samozřejmě odehrává výhradně bez útočnic. Fáze 3 potom zahrnuje kompletní nácvik nahrávky se zapojením útočících hráček.

V otázce zabývající se rozvojem volejbalové nahrávky jsou jako nejdůležitější cvičení brána taková cvičení, která jsou zaměřená na nácvik odbití ve trojicích, ve trojici v linii. To vše může samozřejmě probíhat v různých obměnách. Nezbytnou součástí nácviku, jenž je velice často zmiňována, jsou cvičení ve výskoku, na kterých si jednotliví trenéři dávají velmi záležet. Také připomínají hodně často přesnost nahrávky a zdůrazňují její neustále zdokonalování.

Graf č. 3 Čas věnovaný nácviku nahrávky nám udává, kolik času je zapotřebí věnovat samotné nahrávce při jejím nácviku v tréninkové jednotce trvající 2 hodiny. Z odpovědí na šestou otázku mého dotazníku je patrné, že nám vycházejí dva výsledky. Největší zastoupení je v rozmezí 25-30 minut. Druhým nejčastějším uváděným časem je 20-30 minut.



Graf č. 3 Čas věnovaný nácviku nahrávky

V grafu se zabývám časem, který je věnovaný nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny. Z výsledků výzkumu tak můžeme vyčíst, že v klubu Volejbal Brno věnují nahrávce 25 minut čistého času, dále pak v klubu VK České

Budějovice 20 minut, Volejbalový oddíl Břeclav a VK UP Olomouc 25-30 minut, Volejbalový klub TJ Ostrava 20-22 minut, VK Královo Pole 22-25minut, SK Dansport Praha a VK Benátky nad Jizerou 20-30 minut, VK Dukla Liberec 28- 35 minut, Volejbal Slavia Hradec Králové 25 minut. Pouze ve dvou případech se setkáme se stejným počtem minut věnovaných nácviku volejbalové nahrávky. V těch ostatních je počet minut v tréninkové jednotce zcela odlišný.



Graf č. 4 Čemu se věnuje nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky

Na sedmou otázku, čemu volejbalové kluby věnují nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky, si díky grafu můžeme odpovědět, že většina z nich se soustředí na pohyb pod míč a správnému postavení a poloze těla při odbití. Nesmíme opomenout ani vbíhání a výběr místa odbití spojený s výskokem, který na tyto činnosti navazuje. Trenéři tomu přikládají obzvlášť velký důraz. Samotná technika je podle námi dotazovaných nezbytnou součástí, bez které se nemůžeme posunout dál.

V otázce zdokonalení nahrávky u mládežnických družstev se kluby shodují. Celý proces trvá přibližně 1-2 roky u starších žákyň. Samozřejmě záleží na vyspělosti jedince, protože každý má jiné somatické neboli genetické předpoklady oproti ostatním jedincům. Do jisté míry ovlivní rychlejší zdokonalování u hráčky i míra talentu. Avšak bez potřebného tréninku vše trvá delší časový úsek.

V další otázce, jenž jsem položil trenérům, mě zajímalo, jestli využívají při trénincích nějaké pomůcky nebo prostředky zlepšující volejbalovou nahrávku. V dnešní době se právě většina klubů zaměřuje na pomůcky nebo prostředky, jako jsou posilovny a cviky zaměřené na posílení horní a spodní části těla. Zlepšuje se tak kvalita volejbalové nahrávky, zvyšuje výkonnost hráče a rozvíjí se tímto způsobem i kondice, kterou pak můžeme zužitkovat v samotném tréninku. Nelze opomenout, že stejně tak se nám kluby vyjádřili k posilování pomocí medicinbalů a cviků spojených s nimi.

V otázce zabývající se způsoby nahrávky jsem dospěl, že se ve většině klubů učí vždy jednotlivé způsoby průběžně. Je zapotřebí, aby si hráčky zažily jednotlivé námi zvolené způsoby, zaměřili se na polohu při nahrávce, natočení ramen a správnou techniku. Velkou pozornost musí trenéři věnovat i chybám, ke kterým často dochází. Odstranění takových nedostatků se ve vyšších věkových kategoriích provádí velice obtížně a těžko se dají již naučené způsoby odnaučit.

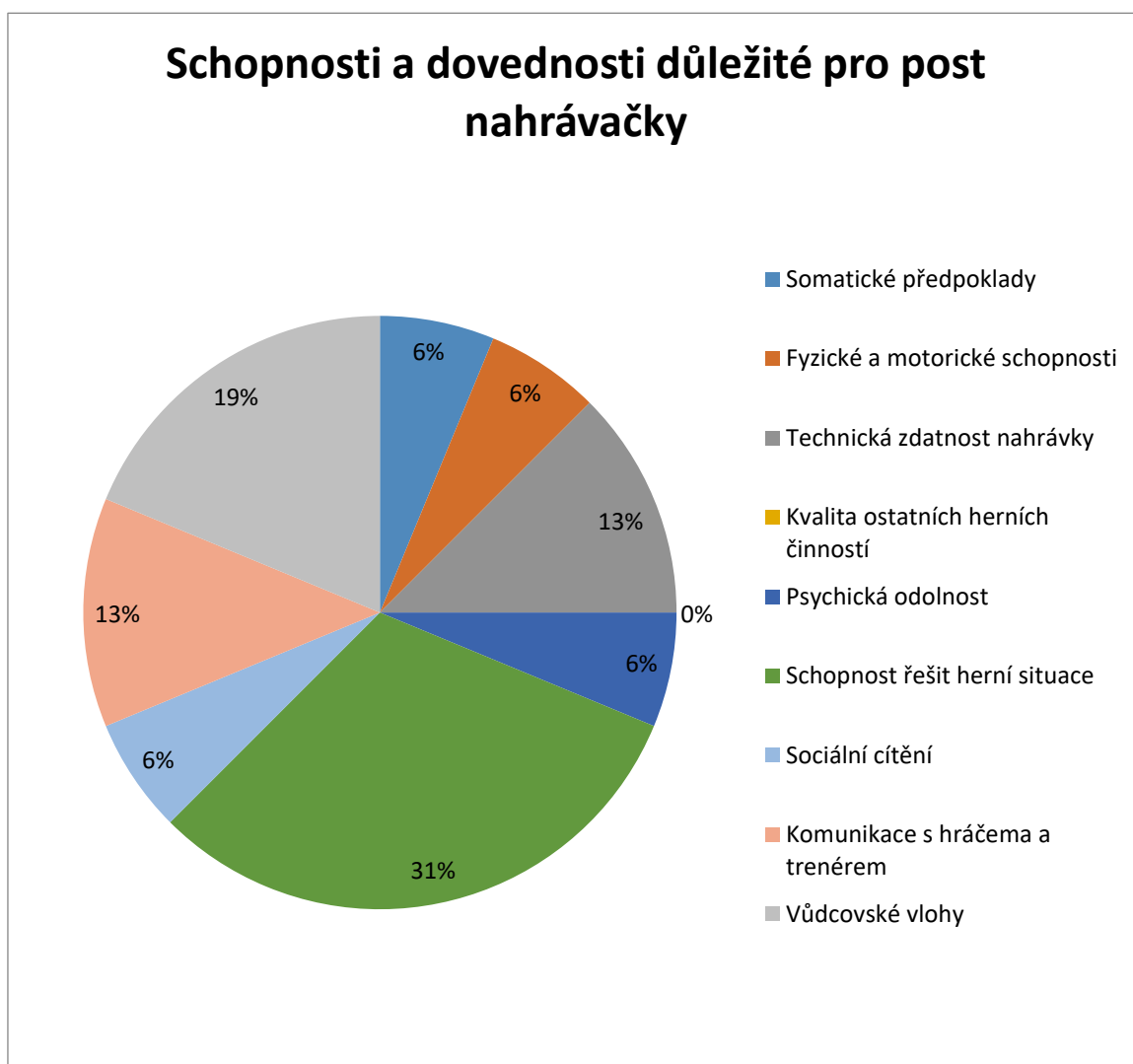
Vzhledem k věkové kategorii se většina klubů vyjadřuje k rychlé nahrávce až u starších žáků z důvodů zvládnutí kvalitní nahrávky a především fyzické výkonnosti smečujících hráček, kdy si musíme dávat pozor na krokovou fázi, díky čemuž dochází k špatnému rozběhu. Ten je buď příliš rychlý, nebo příliš pomalý. Vliv zde má správné časování jak nahrávačky, tak i útočících hráček. Časování nahrávky směrem k útočícím hráčkám je dobré volit nejdříve pomocí pomalé nahrávky k postupně zrychlovat.

Speciální trénink z pohledu většiny klubů pro nahrávačky by měl zahrnovat nácvik nahrávky trvající od 20-30 minut, a pak nejméně 1-2 krát týdně by měla u hráček probíhat 1 hodina samostatně na jedné polovině hřiště a na druhé polovině hřiště by se měly provádět ostatní herní činnosti. V potaz se samozřejmě berou i fyzické dispozice, jelikož u většiny hráček probíhají biologické změny, a tak dochází často i ke změně v psychice.

Naprostá shoda mezi jednotlivými kluby a jejich trenéry panuje v otázce týkající se kritérií důležitých pro výběr nahrávačky. Kluby se shodují, že psychická odolnost a fyzické dispozice jsou nejdůležitější a nejvíce zapotřebí u postu volejbalového nahrávče. Psychika je oblast, kterou lze neustále rozvíjet. Nesmíme ovšem zapomínat, že ruku v ruce s ní jde i fyzická výkonnost hráčky.

Schopnosti a dovednosti, které kluby uvádějí, jako největší přínos pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky jasně udává graf č. 5. Schopnosti a dovednosti důležité pro post nahrávče. Z výsledků je jasně patrné, že největší

zastoupení má schopnost řešit herní situace. Jako druhá schopnost a dovednosti si zasluhuje zmínit technická zdatnost, ke které se přiklonil druhý největší počet shodný z námi dotazovaných klubů.



Graf č. 5 Schopnosti a dovednosti důležité pro post nahrávačky

Z grafu vyplývá, že nejdůležitější schopnosti a dovednosti pro post nahrávačky je schopnost řešit herní situace v zastoupení 31 %; dále vůdcovské vlohy 19 %; komunikace s hráčem a trenérem spolu s technickou zdatností nahrávky 13 %; Somatické předpoklady, fyzické a motorické schopnosti, psychická odolnost, sociální cítění 6 %; kvalita ostatních herních činností 0 %. Tento výběr schopností a dovedností je bezpochyby subjektivní záležitostí každého trenéra. Záleží jenom na něm, co považuje pro post nahrávačky za důležité. Z mého pohledu trenéra je i pro mě nejdůležitější schopností nahrávačky řešení herních situací.

Kluby dávají jasně najevo, že se nahrávačka musí během motorických akcí při nácviku volejbalové nahrávky naučit zároveň všechny činnosti najednou, jako je rychlost, síla a vytrvalost, které se vzájemně doplňují a vyžadují dovednosti zvládnuté při nahrávce, ale i při jiných individuálních herních činnostech, jenž musí nahrávačka zvládnout.

Další shoda všech dotázaných se ukázala u správného postavení nahrávačky. Správné postavení nahrávačky je základ, který nelze opomenout při nácviku volejbalové nahrávky. Dále nesmíme zapomenout dodržovat správné postavení i při poloze těla při nahrávce ze země, z výskoku nebo z pádu. Je nezbytně nutné, aby na tyto zákonitosti dali trenéři všech klubů velký pozor a věnovali jim velké množství času.

6 ZÁVĚR

Ve své diplomové práci zaměřené na analýzu nácviku a tréninku volejbalové nahrávky jsem se pokusil pomocí dotazníkové metody zpřehlednit, jak probíhá takový nácvik a trénink v 10 vybraných volejbalových klubech z celé České republiky. Na co konkrétně se trenéři při nácviku a tréninku zaměřují. Výsledkem je poté srovnání všech 10 volejbalových klubů.

Celou svoji práci jsem rozdělil na dvě důležité části. První z nich je část teoretická, ve které se zabývám především studiem odborné literatury a nejrůznějšími druhy informací, které jsem nashromáždil. Uvádím v ní tedy informace o tom, co to vlastně volejbal je, kdy a jak vznikl, charakteristiku volejbalu. Zabývám se také rozdělením samotného volejbalu, jeho formami, herním výkonem, který jsem rozdělil na individuální herní výkon a týmový výkon. Neopomenul jsem také zmínit herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Velice důležitá je i diagnostika herního výkonu a využití počítačové techniky v diagnostice herního výkonu. Stěžejním tématem v této části diplomové práce je ovšem nahrávka a její charakteristika. Pro pozdější analýzu volejbalové nahrávky je nezbytné vědět, kdo to je volejbalový nahrávač a také znát jeho hru, dokázat ji analyzovat a uvědomit si požadavky na nahrávače z pohledu složek přípravy.

Druhá část mé práce je věnována samotnému výzkumu. Cílem mé práce bylo tedy analyzovat nácvik a trénink volejbalové nahrávky v mládežnických družstev. Nejprve jsem musel sestavit reprezentativní vzorek. Rozhodoval jsem se na základě svých zkušeností z doby aktivní hráčské kariéry a také jsem chtěl, aby vzorek zahrnoval přibližně celou Českou republiku a neorientoval se pouze na určitý region. Mým dalším úkolem bylo sestavení portfolia otázek, které pomocí dotazníku zašlu jednotlivým trenérům vybraných volejbalových klubů. Rozhodl jsem se pro kvalitativní výzkum, neboť je jasné, že určité hodnoty se v takové analýze měřit nedají. Kvalitativní výzkum mi tak poskytl potřebnou metodu a návod na moji analýzu.

Po návratu rozeslaných dotazníků, z nichž se mi jich vrátilo 37, jsem začal shromažďovat potřebná fakta. Jelikož mi z jednoho klubu odpovědělo samozřejmě více trenérů, sestavil jsem souhrnné výsledky za celý tým. Aby ovšem můj výzkum byl kompletní, vypracoval jsem celkovou analýzu za všechny volejbalové kluby. U některých

otázek jsem dokonce i připojil graf, neboť se pro lepší přehlednost a názornost přímo nabízel.

Největší přínos své práce spatřuji v tom, že je jediná svého druhu. Může sloužit pro začínající trenéry, kteří v ní najdou potřebné souhrnné informace, ale také inspiraci pro své tréninkové jednotky. Dále ji určitě ocení i stávající zkušení trenéři, neboť se mohou nechat inspirovat a zároveň si ověřit, zda opravdu využívají tréninkovou jednotku naplno a zda nemají nějaké rezervy.

Volejbal je kolektivní hra, kde samozřejmě nezáleží jen na jednom hráči. Je důležité, aby celý tým byl sehraný a každý vždy podal svůj nejlepší výkon. Poté se dostaví odměna v podobě vítězství, které ovšem předchází tvrdá dřina, kterou je trénink. Ač se může každý domnívat, že každý tým by fungoval i bez trenéra, já si myslím, že trenér je neopomenutelnou složkou týmu. Je to on, kdo hráče motivuje a stmeluje je. On vidí chyby každého z hráčů a dokáže ho na ně upozornit a pomoci mu v jejich odstranění. Je vlastně takovým zrcadlem každého hráče a celého týmu.

POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

- BUCHTEL, J. A KOL.: *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2006
- BUCHTEL, J., EJEM, M.: *Odbíjená - metodika, nácvik a trénink*. Praha: Olympia, 1975
- BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK, R.: *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011.
- CÍSAŘ, V. *Volejbal. 1.vyd.* Praha: Grada Publishing, 2005.
- ČESKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ. *Vznik volejbalu*. [online]. 2005-05-10 [cit. 2014-02-06]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/?clanek=247>
- DOBRÝ, L.: *Didaktika sportovních her*. Praha:SPN, 1988.
- DOBRÝ, L.: *Prvopočátky vzniku a vývoje konstruktů herní výkon*. In SÜSS, V. BUCHTEL, J. A KOL.: *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha: Karolinum, 2009.
- DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hra. Herní výkon*. Praha: Olympia, 1988.
- DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková – teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1987.
- DOVALIL, J. A KOL.: *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
- EJEM, M.: *Teorie tréninku volejbalu*. In BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK, R.: *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011.
- EOM, H. J., SCHUTZ, R. V. *Statistical Analyses od Volleyball Team Performance*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1992.
- FORTUNÍK, M. *Trénink nahrávače ve volejbalu*. Zpravodaj ČVS, 1997.
- GULOVÁ, L. a ŠÍP R. (eds.). *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013.
- HANČÍK, V., BALEJ, J., MAČURA I., HORSKÝ, I., *Tréning vo volejbale*. Bratislava: Šport, 1982.
- HANČÍK, V. A KOL.: *Trénink vo volejbale*. Bratislava: Šport, 1983.
- HANÍK A KOL.: *Volejbal, Učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. 57
- HANÍK, Z., LEHNERT, M., A KOL. *Volejbal 1, Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Český volejbalový svaz, 2004.
- HANÍK, Z., NĚMEC, M., TLSTOVIČOVÁ, Z., NOVÁK, A. *Volejbal, Viděno třemi*. Praha: Grada, 2008.

- HANÍK, Z., VLACH, J. A KOL. *Volejbal 2, Učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia, 2008.
- HANÍK, Z., WIESNER, R. *Diagnostika herního výkonu ve volejbalu*. In: HANÍK, Z., VLACH, J. A KOL. *Volejbal 2, Učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia, 2008.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005.
- HANÍK, Z. Varianty techniky nahrávky z hlediska charakteru HS (online) aktualizováno: 3. 5. 2007. (cit. 30. 11. 2016). Dostupné z WWW:
<http://www.hanikvolleyball.cz/cz/clanky/volejbalova-teorie/individualnihernicinnosti/varianty-techniky-nahravky-z-hlediska-charakteru-hs.html>
- HANÍK, Z. Varianty techniky nahrávky z hlediska charakteru HS (online) aktualizováno: 3. 5. 2007 (cit. 30. 11. 2016). Dostupné z WWW:
<http://www.hanikvolleyball.cz/cz/clanky/volejbalova-teorie/individualni-hernicinnosti/ihc-nahravka/co-je-nahravka.html>
- HANÍK, Z. *Volejbal, můj osud* [online]. 2014, **2014** [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: www.hanikvolleyball.cz/volejbal-muj-osud/diagnostika-herniho
- HANÍK, Z. *Úseky hry* [online]. 2014, **2014** [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: www.hanikvolleyball.cz/useky-hry/diagnostika-herniho-vykonu-cast-2
- HANÍK, Z. Základní technika nahrávky (online) aktualizováno: 4. 5. 2007 (cit. 30. 11. 2016). Dostupné z WWW:
<http://www.hanikvolleyball.cz/cz/clanky/volejbalovateorie/individualni-hernicinnosti/ihc-nahravka/co-je-nahravka.html>
- CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1976.
- JANÍKOVÁ, M. a VLČKOVÁ K. *Výzkum výuky - tematické oblasti, výzkumné přístupy a metody*. Brno: Paido, 2009.
- KALNÝ, P. *Základy technické a taktické aspekty tréninku nahrávky*. Metodický zpravodaj AT SFV, 1997, roč. 3, č. 1, s 5-13.
- KAPLAN, O. *Volejbal: Technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999.
- KAPLAN, O., JELEN, K. *Víme všechno o volejbalové nahrávce ve výskoku?* Těl. Vých. Sport, 1995, roč. 6, č. 7, s. 44-45.
- KOMENDA, S. *Chléb a hra poznání*. Olomouc: UP, 2002.
- KUČERA, M., *Intraindividuálne sledovanie hry vrcholovej nahrávačky vo volejbale*. Banská Bystrica, 2008.

PÁNA, L. a SOMR M. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007.

PŘÍBRAMSKÁ, A. *Učebnice pro trenéry III. Třídy*. Praha: FTVS UK, 1996.

ŘEHÁK, D. a ŠENOVSKÝ P. *Průvodce vědou a výzkumem (nejen) pro studenty doktorského studia*. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava, 2013

SELINGER, A. *Nahrávka*. Překlad Miloslav Ejem. Zpravodaj ČVS, 2001.

SELINGER, A. *Složení družstva* [online]. 2000-03-08 [cit. 2014-03-17] Dostupné z: <http://treneri.volejbal-metodika.cz/sellinger/detail/213/>

SÜSS, V.: *Význam indikátorů herního výkonu pro řízení tréninkového proces*. Praha: Karolinum, 2006.

ŠVARŤÍČEK, R a ŠÉĎOVÁ K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. Praha: Portál, 2007.

TÁBORSKÝ, F. *Herní výkon*. Praha: Olympia, 1981.

Volejbal [online]. Univerzita Karlova, 2014 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120109068>

VORÁLEK, R.: *Vrcholový sport volejbal*. Praha: VVS UV ČSTV, 1986.

WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013.

ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V. *Vplyv kvality herních činností jednotlivca na úspěšnost družstva vo volejbale*. In: Acta Fac. Educ. Phys. Comeniana, XXXVII, 1995.

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Věkové rozpětí svěřenců

Graf č. 2: Pohlaví svěřenců

Graf č. 3: Čas věnovaný nácviku nahrávky

Graf č. 4: Čemu se věnuje nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky

Graf č. 5: Schopnosti a dovednosti důležité pro post nahrávačky

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník položený volejbalovým trenérům.

Příloha č. 1

Dotazník k nácviku a tréninku volejbalové nahrávky:

- 1. Je rozdíl mezi nácvikem a tréninkem volejbalové nahrávky a nácvikem jiných individuálních herních činností ve volejbale?**
- 2. V kolika letech je vhodné začínat s tréninkem volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?**
- 3. Je důležité při nácviku volejbalové nahrávky z hlediska obtížnosti brát ohled na pohlaví svěřenců?**
- 4. Jak by měl vypadat nácvik volejbalové nahrávky v tréninkové jednotce?**
- 5. Která cvičení jsou podle Vás důležitá pro rozvoj volejbalové nahrávky?**
 - a. Která cvičení používáte Vy ve svých hodinách?**
- 6. Kolik je zapotřebí věnovat času nácviku volejbalové nahrávky v jedné tréninkové jednotce trvající 2 hodiny?**
- 7. Čemu věnujete nejvíce času při nácviku volejbalové nahrávky?**
- 8. Jak dlouho trvá zdokonalení techniky u volejbalové nahrávky v mládežnických družstvech?**
- 9. Jaké prostředky nebo pomůcky se v dnešní době používají pro zlepšení volejbalové nahrávky?**

- 10. Je dobré učit všechny způsoby nahrávky, nebo se učit vše postupně?**
- 11. Je dobré začínat nácvik rychlé nahrávky už v mládežnických družstvech, nebo zdokonalovat pomalou nahrávku a následný postup ke zrychlení?**
- a. Jaký postup volíte Vy a proč?**
- 12. Jaký by měl být objem speciálního tréninku pro nahrávačku?**
- 13. Která kritéria jsou podle Vás důležitá při výběru volejbalové nahrávačky?**
- 14. Jaké schopnosti a dovednosti jsou důležité pro post nahrávačky při nácviku volejbalové nahrávky?**
- 15. Co se musí nahrávačka naučit během motorických akcí při nácviku a tréninku volejbalové nahrávky?**
- 16. Je důležité se od začátku v mládežnických kategoriích věnovat správnému postavení volejbalové nahrávačky?**
- a. V případě kladné odpovědi, uveďte proč tomu tak je.**