UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportovních her

ANALÝZA ÚČINNOSTI PODANIA U DRUŽSTIEV EXTRALIGY JUNIORIEK

Bakalárska práca

Vedúci bakalárskej práce: **Vypracoval:**

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D . **Martin Čmeľ**

Praha 2016

Prehlasujem, že som bakalársku prácu vypracoval samostatne s využitím uvedených prameňov a literatúry.

V Prahe dňa: ....

Martin Čmeľ

Evidenčný list

Dovoľujem, aby bola moja bakalárska práca k vypožičaniu za študijným účelom. Prosím o presnú evidenciu ľudí, ktorí si knihu vypožičajú, a žiadam aby bol každý prameň prevzatej literatúry presne citovaný.

Meno a priezvisko:	Fakulta/katedra:	Dátum vypožičania:	Podpis:

Touto cestou by som chcel poďakovať PhDr. Rostislavovi Vorálkovi, Ph.D . za odborné vedenie tejto práce, za praktické rady, za možnosť využívať jeho znalosti vo volejbale, znalosti v tejto oblasti a priebežné hodnotenie bakalárskej práce.

Abstrakt

Názov:

Analýza účinnosti podania u družstiev extraligy junioriek

Subjekt:

Analýza podania štyroch družstiev na finálovom turnaji extraligy junioriek 2016.

Cieľ práce:

Cieľom bakalárskej práce je analyzovať podanie z hľadiska kvality, úspešnosti a umiestnenia do poľa súpera. Zistiť, ktorý z tímov disponuje najlepším podaním v extralige junioriek 2016.

Výsledky:

Charakterizovať a porovnať zaznamenané výsledky vybranej hernej činnosti jednotlivca u zvolených družstiev.

Kľúčové slová:

Zápas, tím, hráčky, herné činnosti jednotlivca, podanie

Abstract

Title:

Analysis of efficiency of the serve in woman's top division junior team

Subject:

The serve analysis of four teams in the final tournament of the woman's top division junior team 2016.

Objectives:

The main aim of this bachelor's thesis is to analyse a serve in term of its quality, success rate and the location to the competitor's field. The partial purpose is to find out, which team disposes of the best serve in woman's top division junior team 2016.

Results:

To characterize and to compare recorded results of chosen individual playing skills of the selected teams.

Key words:

Match, team, players, individual playing skills, serve

Obsah

1 ÚVOD ... 9
2 TEORETICKÁ ČASŤ ... 10
2.1 Charakteristika volejbalu ... 10
2.2 Herné činnosti jednotlivca ... 13
2.2.1 Podanie ... 13
2.2.2 Prihrávka ... 14
2.2.3 Nahrávka ... 16
2.2.4 Útočný úder ... 17
2.2.5 Blok ... 19
2.2.6 Vyberanie v poli ... 20
2.3 Podanie ... 21
2.3.1 Spodné podanie ... 23
2.3.2 Vrchné rotované podanie ... 24
2.3.3 Smečované podanie ... 26
2.3.4 Plachtiace podanie z miesta ... 28
2.3.5 Plachtiace podanie vo výskoku ... 30
2.4 Antropometria a fyziológia volejbalistov ... 32
2.5 Kondičné aspekty podania ... 33
2.5.1 Silové schopnosti ... 33
2.5.2 Rýchlostné schopnosti ... 33
2.5.3 Koordinačné schopnosti ... 34
2.5.4 Pohyblivosť ... 34
2.5.5 Vytrvalostné schopnosti ... 35
2.6 Vývojové zákonitosti dorasteneckého veku ... 36
2.7 Prevencia úrazov ramena vo volejbale ... 38
3 CIEĽ, ÚLOHY A METODIKA PRÁCE ... 39
3.1 Cieľ ... 39
3.2 Úlohy ... 39
3.3 Metodika ... 39
3.3.1 Výskumný súbor ... 39
3.3.2 Metódy získavania dát ... 40
3.3.3 Metódy vyhodnotenia dát ... 40

3.3.4 Kvantifikačná stránka 40
3.3.5 Kvalifikačná stránka 40
4 VÝSLEDKY A DISKUSIA 42
4.1 Zápas o 3 . miesto 43
4.1.1 VK ČEZ České Budějovice 43
4.1.2 PVK Olymp Praha 45
4.2 Finálový zápas 47
4.2.1 VK Královo Pole 47
4.2.2 VK Agel Prostějov 49
5 ZÁVER 52
6 POUŽITÁ LITERATÚRA 53
ZOZNAM TABULIEK, OBRÁZKOV A GRAFOV 55

1 ÚVOD

Volejbal patrí v dnešnej dobe medzi najrozšírenejšie športové aktivity na svete. Vďaka svojej nenáročnosti na vybavenie, potrebné k chodu tejto aktivity, ako je športové oblečenie, volejbalová lopta, sieť a ihrisko, ju môže vykonávať ktokoľvek. Volejbalové ihrisko dnes nájdeme v každom športovom areáli, v každej škole, na rôznych rekreačných miestach, v táboroch, kempoch ale dokonca aj na sídliskách. Zábavnou formou, kolektívnosťou, a tým, že je to nekontaktný šport, zaujme veľké množstvo ľudí. Svojou vysokou náročnosťou prevedenia, môže často niekoho odradiť. V prípade, že nie je dostatočný počet ľudí pre hru, je možné si odbíjať vo dvojici alebo do kruhu.

Zahájenie hry začína podaním, aj keď v dnešnom volejbale nejde o zahájenie hry, ale o prvý útok. Táto herná činnosť jednotlivca je špecifická, a z tohto dôvodu podrobnejšie rozoberiem jej problematiku, ktorá je témou tejto bakalárskej práce.

V súčasnom ženskom (juniorskom) volejbale je podanie na vysokej úrovni, z dôvodu toho, že je podanie brané ako prvý útok. Z toho vyplýva aj vysoké percento skazených podaní. Väčšina hráčok nemá odvahu v koncovkách setu riskovať podanie, alebo podanie umiestniť do určitého miesta v poli. Máloktorá hráčka dokáže vziať zodpovednosť v rozhodujúcej chvíli na seba.

Cieľom tejto práce je analýza úspešnosť podania v juniorskej extralige žien. V bakalárskej práci je použitá metóda pozorovania a následného spracovania výsledkov. Práca je rozdelená do dvoch hlavných častí, teoretická a praktická. Teoretická časť sa zaoberá teoretickým poňatím volejbalu, to znamená charakteristikou, vývojom jednotlivých druhov podania, kondičnými a zdravotnými faktormi podania. Praktická časť je venovaná samotnému výskumu, analýzou podania, rozboru zaznamenaných dát a ich vyhodnoteniu.

2 TEORETICKÁ ČASŤ

2.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je zaradený do skupiny športových hier s veľkou obľubou na svete. Zaoberá sa ním, a baví milióny ľudí rôznych vekových kategórií. Volejbal je sieťová a kolektívna hra. Popularita vyplýva z pestrého a zaujímavého obsahu hry, z činnosti, kde hráč musí spolupracovať so spoluhráčmi a neprichádza do priameho styku s protihráčmi. Ihrisko je rozdelené na dve rovnaké polovice, medzi hráčmi je sieť, hráči bránia svoju polovicu a útočia do poľa protihráča. Každé družstvo sa snaží získať bod tým, že pošlú loptu do poľa protihráča tak, aby nebol schopný vrátiť ju späť ponad sieť dovoleným počtom odbití. Táto činnosť sa realizuje v zápase. V priebehu zápasu dvoch družstiev sa strieda útok s obranou. Jedno družstvo sa bráni, respektíve prechádza do protiútoku, a druhé útočí. Tieto časti hry voláme fázami hry. Zápas (hra) je rozdelený na sety, časti zápasu, ktoré začínajú podaním a sú zakončené chybou jedného z družstiev, nazývame rozohrou. Víťazstvo v sete dosiahne to družstvo, ktoré ako prvé získa 25 bodov, s tou podmienkou, že musí získať minimálne o dva body viac ako protihráč. Nie je možné v sete vyhrať 25:24, ale dvojbodovým rozdielom 26:24. Nerozhodný výsledok vo volejbale nie je možný. Zápas vyhrá to družstvo, ktoré ako prvé vyhrá v troch setoch. V prípade nerozhodného stavu na sety 2 :2 , sa hrá skrátený set, ktorý sa hrá do 15 bodov, taktiež s podmienkou dvojbodového rozdielu (Hančík, Belaj, Mačura, Horský, 1983)

Podľa Václava Císaře (2005) sa hracia plocha skladá z ihriska a voľnej plochy. Ihrisko má rozmery 18x9 metrov, a je označené 5 cm širokými, bielymi čiarami, ktoré sú súčasťou ihriska. V prostriedku je 5 cm čiara, ktorá rozdeľuje ihrisko na dve polovice o rovnakej veľkosti 9x9 metrov. Táto čiara je súčasťou oboch polovíc ihriska. Každá polovica je ešte rozdelená rovnako širokou čiarou rovnobežnou so sieťou, vzdialenou 3 metre od stredovej čiary, a rozdeľuje ihrisko na prednú a zadnú zónu.

Nad stredovou čiarou je sieť (široká 9 ,5 metra a vysoká 1 meter). Nad postrannými čiarami je na sieti 5 cm široká páska, na ktorej je umiestnená anténa (s priemerom 1 cm), ktorá prevyšuje sieť o 80 cm. Táto časť antény je označená 10 cm farebnými pruhmi, striedavo červenej a bielej farby. Sieť je čierna, s okami

o rozmeroch 10x 10 cm, horný a dolný okraj je zakončený bielou páskou, širokou 5 cm. Horný okraj siete je od zeme určený pravidlami:

- Muži a juniori 243 cm;
- Kadeti 239 cm;
- Starší žiaci 235 cm;
- Ženy a juniorky 224 cm;
- Mladší žiaci a kadetky 220 cm;
- Staršie žiačky 215 cm;
- Mladšie žiačky 210 cm.

Základný počet hráčov na ihrisku je 6 , spolu s náhradníkmi má tím k dispozícií 12 hráčov. Tí sú rozdelení podľa špecializácií. Hráči sú rozdelení podľa špecializácií na smečujúcich hráčov, blokárov, nahrávačov, diagonálnych hráčov (univerzálov) a na libero.

1. Útok je postavený na smečiaroch, sú to hráči, ktorí útočia z hlavného kolíka (z ľavej strany siete) alebo stredom zo zadnej zóny. Väčšinou nie sú najvyššími hráčmi, ale mali by byť dynamickí, schopní príjmu s následným útokom. V základnej šestke sú dvaja.
2. Blokár by mal byť najvyšším hráčom, jeho najdôležitejšou úlohou je obrana na sieti. Vďaka jeho výške je schopný blokovať útok protihráča bez maximálneho výskoku. Tento hráč tiež útočí, stredom siete. Je to rýchly a razantný útok, väčšinou proti jednobloku. V základnej šestke sú dvaja.
3. Nahrávač tvorí hru, taktiku. Musí to byť dynamický hráč, rýchly v presunoch po hracej ploche, schopný nahrávať aj z ťažkých situácií. Cieľom nahrávača je nahrať loptu tak, aby mal útočník najľahšiu pozíciu pre útok. Zdržiava sa v zóne 2 , odkiaľ má vynikajúci prehľad o hre a svojich hráčov. Na ihrisku je jeden.
4. Diagonálny hráč (univerzál) je taktiež útočníkom, ktorý útočí predovšetkým z pravého kolíka, nahrávačovi za hlavou, alebo z pravej strany zadnej zóny. Mal by mať vynikajúci výskok, a mať veľmi dobrý prehľad o hre. Diagonálny hráč je na ihrisku postavený diagonálne s nahrávačom. Na ihrisku je jeden.
5. Libero je hráč, ktorý je výborný v obrane v poli. Tento hráč strieda väčšinou blokára do zadnej zóny. Musí byť rýchly, dynamický, schopný rýchle zareagovať na situáciu. Libero pomáha smečiarom pri príjme podania. Väčšinou

je tento hráč nižšej postavy, a je od ostatných hráčov rozlíšený inou farbou dresu.

Hrá sa volejbalovou loptou, ktorá váži 260 – 280 g , jej obvod je 66 cm s toleranciou 1 cm. Predpísaný tlak lopty je 30 - 32,5 kPa. Pravidlá hry dovoľujú hráčom len tri odbitia na to, aby poslal loptu na protihráčovu stranu, pričom sa ani jeden hráč nemôže dotknúť lopty dva krát po sebe. Do počtu troch odbití sa nepočíta dotyk lopty pri bloku. Blokujúce družstvo môže po dotyku lopty o blok odohrať ešte tri odbitia. Ako dvojdotyk sa taktiež nepočíta dvojitý dotyk hráča s loptou pri príjme podania alebo pri útoku.

Hra začína podaním za koncovou čiarou ihriska. Podanie je ukončené úderom do nadhodenej lopty do ôsmych sekúnd po odpískaní začiatku hry rozhodcom. Na prevedenie podania má hráč len jeden pokus.

Hráči, ktorí zahájili zápas, môžu byť v priebehu setu vystriedaní iným hráčom uvedeným v zápise pred začiatkom zápasu. Počas setu je povolených 6 striedaní, pričom vystriedaný hráč sa môže vrátiť do hry za hráča, ktorý ho vystriedal. Hráč, ktorý už striedal niektorého hráča, v tom sete už nemôže vystriedať iného hráča.

Hráči zapísaní v zápise, ktorí nehrajú v základnej šestke, musia počas hry sedieť na lavičke, alebo stáť za ihriskom vo vymedzenom priestore.

Tréner sedí na lavičke, najbližšie k miestu zapisovateľa, alebo môže chodiť popri zadnej časti ihriska, a rozdávať potrebné rady. Nesmie zdržiavať hru, a rušiť jej priebeh.

Dosiahnutie stanoveného počtu bodov v zápase hovorí o správne vyriešených herných situáciách. Tie vznikajú pôsobením vonkajších a vnútorných činiteľov. Vonkajšie činitele môže byť, že tím hrá v domácom prostredí alebo v cudzom, závažnosť zápasu, počasie, terén alebo osvetlenie haly. Za vnútorné činitele to sú, let lopty u súpera ale v našom poli, umiestnenie, rýchlosť atd. (Vít, 2001).

2.2 Herné činnosti jednotlivca

2.2.1 Podanie

Je odbitím lopty do súperovho poľa, po vlastnom nadhodení jednou rukou, ktorým sa zaháji hra. Význam podania spočíva v tom, že má hráč možnosť získať priamy bod, alebo narušiť hru súpera pri útoku (Kobrle, 1974).

Zahajuje každú výmenu a je jednou zo základných herných činnosti jednotlivca. Dnes už nejde len o premiestnenie lopty na stranu súpera, v súčasnosti plní aj úlohu podieľať sa na zisku priamych bodov z podania. (Kaplan, 1999).

Úspešnosť podania značnou mierou závisí na využití správneho spôsobu v pravú chvíľu. Spôsob podania, ktorý si zvolíme, je účinný kvalitou prevedenia, reakcii súpera a kvality prihrávky súpera. Hráč na podaní môže zvoliť niekoľkých umiestnení. Podľa situácie môže hráč umiestniť podanie:

- na hráča, ktorý na prihrávke nie je najlepší,
- na hráča, ktorý práve prišiel na hraciu plochu,
- na predného smečiara, ktorý potrebuje čas na rozbeh pred útokom,
- na miesto, odkiaľ nahrávač zbieha zo zadnej zóny,
- do miest, kde sa ťažko prijíma podanie: rohy ihriska, postranné a koncové čiary,
- tesne za sieť, do zóny 2 alebo 4

Veľkou chybou hráča je pokazené podanie pri slabej zostave súpera na sieti, pri vyrovnanom stave, v závere setu, po predchádzajúcom pokazenom podaní, po striedaní hráča a po oddychovom čase. Pokazené podanie by nemalo prísť na začiatku setu alebo zápasu, ak sa súperovi nedarí a je pod tlakom. Hráč na podaní môže skúsiť riskovať, to by mohlo priniesť zvrat v zápase. V tejto situácií sa stane podanie akousi psychickou prevahou družstva. Pri silnom postavení súpera na sieti sa zariskované podanie môže vyplatiť. Posúva hráčov u sieti rýchlejšie, aby sa nemohli dostať do hry.

Z taktického hľadiska môžu prihrávajúci hráči spomaliť hru, tým že sa neponáhľajú zaujatím správneho postavenia pred ďalším podaním súpera. Hráč na podaní je týmto znervóznený, a zvyšuje sa tým riziko, že skazí podanie. Naopak sa jeho spoluhráči snažia podať čo najrýchlejšie loptu. To môže znervózniť súpera, že nemá dostatok času

na zaujatie správneho miesta na príjem podania. To môže vyvolať chyby na príjme podania.

Podanie je jednou z herných činností jednotlivca útočného charakteru. Vo veľkej miere závisí na výkonnostnej úrovni hráča . Vo volejbale na vrcholovej úrovni je asi 80% útočných kombinácií protihráča, ovplyvnené práve podaním. Za jeden zápas dá družstvo medzi 75 až 125 podaní, čo je v priemere asi 23 podaní na jedného hráča. V ženskom volejbale je najviac vidieť plachtiace podanie, ktoré tvorí 60-70%. V mužskom volejbale je naopak asi 90% smečovaného podania.

Podľa štatistík je podanie najviac umiestnené do zadných zón. Podanie do predných zón prišlo s plachtiacim podaním vo výskoku, ktoré sa v dnešnej dobe často používa. Dôkazom je úspešnosť umiestnenia podania do predných zón čo je okolo 58% a do zadných zón okolo 36%.

Vrcholoví volejbalisti dnes dosahujú 3 až 4 priame body na podaní v zápase. V zápase je ale taktiež priemerne 8 až 10 skazených podaní na jedného hráča. Pozícia libera v dnešnej dobe zvýšila úspešnosť príjmu na 60% kvalitnej prihrávky, z ktorej je ľahké použiť útočné kombinácie na signál. Úspešné podanie prinesie v priemere 3 až 4 priamych bodov, no aj tak patrí podanie medzi veľmi dôležitú hernú činnosť jednotlivca (Malý, 1990).

2.2.2 Prihrávka

Prihrávka je prvým odbitím lopty na svojej vlastnej polovici ihriska, len v prípade že nenastane blok. Lopta zámerne letiaca od súpera je odbíjaná na do miesta spoluhráča tak, aby mohol plniť ďalšiu z herných činností, obvykle nahrávku. Prihrávka sa vyznačuje tým, že prichádza po každom podaní súpera, uhlom odbitia 0 -45°, výškou a dĺžkou odbitia a jej umiestnením do presne určeného priestoru.

Prihrávka v profesionálnom volejbale smeruje nad sieť stredne vysokým oblúkom, kde môže nahrávač nahrávať vo výskoku. Vo volejbale začiatočníkov by mala byť prihrávka vyšším oblúkom presne na nahrávača stojacieho pri sieti, pretože pre začiatočníkov je prihrávka veľmi náročná. Prihrávku rozlišujeme:

a) Podľa spôsobu odbitia, obojruč vrchom alebo tzv. bager
   - toto odbitie môže byť na mieste, v pohybe, v páde.
b) Podľa hernej situácie
   - prihrávka, ktorá nasleduje po podaní súpera, jedná sa o príjem podania,
   - v priebehu výmeny, prihrávku po útoku súpera.
c) Podľa letu lopty
   - prihrávka na nahrávača stojacieho pri sieti,
   - prihrávka na nahrávača vbiehajúceho zo zadných miest ihriska,
   - prihrávka rovno k útoku.

Príjem podania, kde hráč nemusí rýchlo riešiť herné situácie a prihrávka je umiestnená do presne určeného miesta v poli nekladie na psychiku hráča veľké nároky. Hráč sa pri príjme podania sústredí len na dobré prevedenie hernej činnosti, prihrávky. V prípade, že hráč prihráva v priebehu výmeny, musí sa už sústrediť na správne vyhodnotenie situácie a zvoliť jednu z najvhodnejších druhov prihrávky. Kvalita prihrávky ovplyvňuje prevedenie útočných kombinácií, preto sa zaraďuje medzi najdôležitejšie herné činnosti jednotlivca. V prípade nekvalitnej prihrávky je nahrávač nútený založiť útočné kombinácie z vysokých nahrávok, po ktorých je útočiaci hráč nútený zakončovať proti dobre postavenej obrane súpera, proti dvojbloku až trojbloku.

Základom každej útočnej kombinácie je excelentná prihrávka. Ide o limitujúcu hernú činnosť jednotlivca pre voľbu a výber útočných kombinácií. Dôležitými parametrami pre prihrávku je smer, výška dráhy letu lopty a dĺžka letu.

Častou prihrávkou podania je odbitie „bagrom“. Prihrávku obojruč vrchom používajú začiatočníci, kedy ešte hrajú na zmenšenom ihrisku. Vo vrcholovom volejbale sa využíva prihrávka obojruč vrchom pri príjme plachtiaceho podania.

Až 60-80% príjmu uskutočňuje špecializovaný hráč - libero. Ostatné príjmy uskutočňujú smečiari. Družstvá hrajúce nižšiu súťaž, ktoré nehrajú systém s liberom, nemajú kvalitu prihrávky na tak vysokej úrovni (Malý, 1990).

2.2.3 Nahrávka

„Nahrávka je herní činnost jednotlivce, kterou v družstvech vrcholové a výkonnostní úrovně provádějí specialisté – nahrávači. Pouze ve volejbale prováděném na rekreační úrovni a ve volejbale začátečníků nahrávají všichni hráči, neboť tam nedochází ke specializaci funkcí“ (Buchtel, 2005).

Nahrávka určuje útočnú hru tímu. Ide o hernú činnosť jednotlivca pri zakladaní útočných kombinácií. Ukazuje mentalitu a vyspelosť hráčov. Je príčinou toho, či družstvo bod získa alebo stratí.

Nahrávka nastáva po prihrávke spoluhráča. Je to odbitie lopty obojruč vrchom. Ide o druhý úder, ktorý môžeme charakterizovať:

- tým, že má predošlé odbitie lopty kratšiu dráhu letu, nižšiu rýchlosť a veľmi malú alebo skoro žiadnu rotáciu,
- predošlým odbitím lopty od spoluhráča, ktorý sa ho snaží umiestniť na miesto, kde bude najjednoduchšie nahrávačovi uskutočniť nahrávku,
- je to odbitie lopty pod väčším uhlom.

Dnešný volejbal na svetovej úrovni môžeme charakterizovať ako hru s veľkým množstvom premenlivých situácií. V útoku sa predpokladajú znalosti hráčov pri určitom postavení. Tieto predpoklady tvoria podstatu variability nahrávky vysokou presnosťou a dokonalosťou pohybu (Malý, 1990).

Nahrávku môžeme rozdeliť na niekoľko druhov:

1. Nahrávku podľa spôsobu odbitia:
   - obojruč vrchom – z miesta, po pohybe, v páde a vo výskoku (túto nahrávka vo výskoku používajú profesionálny nahrávači vo vrcholovom volejbale).
   - „bagrom“ – používa sa pri nekvalitnej prihrávke príjmu, kedy nahrávač nemá dostatok času na to, aby nahrával prstami,
   - jednoručne vrchom prstami
2. Nahrávka podľa smeru letu lopty:
   - pred seba,
   - za seba.
3. Nahrávka podľa rýchlosti a výšky letu lopty:

- normál – vysoká dlhá pred seba,
- polka – polovysoká pred seba,
- krátka streľba – rýchla a krátka stúpavo pred seba,
- rýchlik – rýchla nad nahrávača smerujúca pred neho,
- rýchlik za nahrávača – rýchla za nahrávača,
- krátka streľba za seba – krátka rýchla stúpavá za seba,
- polka za seba – polovysoká za seba k anténe.

4. Nahrávka podľa uhlu zvierajúci nahrávačom pri sieti a krivky letu lopty:
   - rovnobežne zo sieťou
   - nahrávka smerujúca od siete – nahrávka je smerovaná na hráčov zadnej rady, ktorý smú útočiť spoza útočnej čiary; útok je od siete trochu viac vzdialený; vo vrcholovom volejbale je tento doskok podobný ako útok hráča prednej rady,
   - nahrávka smerujúca k sieti – ide o nahrávku z pole; nahrávač je po nekvalitnej prihrávke nútený dobehnúť pod loptu do zadných zón, a nasmerovať nahrávku k sieti.
5. Nahrávka podľa hráča, ktorý nahráva:
   - nahrávač v postavení 2 ,3 ,4 (predné zóny),
   - nahrávač vbiehajúci z postavenia 1 ,6 ,5 (zadné zóny),
   - nahrávka ktoréhokoľvek hráča z obranného pásma.

2.2.4 Útočný úder

Útočný úder zaraďujeme medzi finálne herné činnosti jednotlivca, až na malé výnimky. Môžeme ho charakterizovať ako úder priamočiaro smerom dole, ktorý má silové a razantné zakončenie. Vo vrcholovom volejbale nie je vždy tento silový a razantný útok výhodný, preto je často účinný útok, ktorý je umiestnený do jednej zo zón. Umiestnený smeč je úder s veľmi malou rotáciou a rýchlosťou lopty. Družstvá preferujúce razantný útok vytvoria väčšie množstvo chýb a majú menšiu efektivitu (Malý, 1990).

Účinnosť úderu smečiara závisí na rýchlosti letu lopty, čo sťažuje súperom odbitie a skráti potrebnú dobu pre správne postavenie v obrane. Účinnosť ďalej spočíva

v umiestnení do nedostatočne pokrytého miesta v poli, alebo správnom výbere úderu pri využití bloku súpera, ktorý ovplyvní dráhu letu lopty.

Z technicky – taktického hľadiska rozoznávame útočný úder:

1. Podľa spôsobu odbitia:
   - jednoručne dlaňovou časťou ruky,
   - jednoručne prstami vrchom, alebo uliatím.
2. Podľa polohy tela vzhľadom k rovine sieti:
   - čelne,
   - bočne,
   - s otočkou.
3. Podľa rýchlosti letu a krivky letu lopty:
   - smeč – pokiaľ ide o smeč, tak po úderu smeruje lopta priamo k zemi,
   - drajv - po tomto údere je lopta zasiahnutá zozadu, let lopty je plochý a pomalší, dopadá do zadnej časti ihriska,
   - lob – takto zasiahnutá lopta letí najskôr hore a potom klesá, to spôsobuje zasiahnutie do lopty zozadu a zdola.
4. Podľa činnosti, ktorá úderu predchádza:
   - po nahrávke pri sieti – najjednoduchší; smečiar môže zvoliť ten najvhodnejší útočný úder,
   - po nahrávke z poľa – smečiar nedostáva najlepšiu prihrávku, je natočený mierne bočne k sieti a nemá veľa možnosti voľby útočného úderu,
   - po prihrávke – ide o druhé odbitie, používa sa ak je lopta od súpera zahraná veľmi pomaly a tá sa okamžite prihráva na hráča v útoku,
   - po loptách letiacich od súpera – vyskytuje sa po chybe súpera pri príjme, príprave útoku, po obrane v poli, kde lopta smeruje od súpera na druhú stranu; trojica hráčov na sieti má možnosť ihneď túto loptu smečovať alebo útočne blokovať,
   - po loptách odrazenými vlastným blokom (Buchtel, 2005).

2.2.5 Blok

„Blokování je činnost, která plní jak úkoly obrany, tak i útoku. Provádí se nejčastěji proti útočnému úderu soupeře. Z technického hlediska je blokování odbití míče obouruč vrchem ve výskoku nastavením paží a rukou do směru letícího míče. Do styku s míčem se dostává prstová i dlaňová část ruky a předloktí“(Buchtel, 2005).

Rovnako ako podanie a útočný úder, tak blokovanie patrí medzi finálne herné činnosti jednotlivca. Podmienkou správneho blokovania je včasný a rýchly presun na miesto blokovania, a odraz hráča kolmo hore. Správne načasovanie na blok je podmienené druhom nahrávky a akým spôsobom protihráč útočí. Pre včasný a správny blok je tiež dôležité, ako ďaleko od siete je smečiar. Čím je vzdialenosť smečiara od siete väčšia, o to neskôr sa musí hráč na bloku odraziť. Hráči nižšej postavy sa musia na blok odrážať neskôr ako vysoký hráči, aby zablokovali loptu v jej zostupnej fáze. Taktiež musia začínať s odrazom skôr, pretože potrebujú dlhšiu dobu na výskok, aby dosiahli tak vysoko ako vyšší spoluhráči (Buchtel, 2005).

Z technicky – taktického hľadiska rozoznávame blok:

1. Podľa polohy rúk:
   - otvorený blok – všetky ruky sú rovnobežné zo sieťou,
   - polozatvorený blok – ruka na okraji siete je kolmo, alebo šikmo k sieti a ostatné sú rovnobežné,
   - zatvorený blok – obe dve ruky na okraji siete sú šikmo až kolmo na sieť, tým sa zabráni vytlčenie bloku pri útoku súpera.
2. Podľa počtu hráčov na bloku:
   - jednoblok – vyskytuje sa, ak súper útočí po rýchlej nahrávke a spoluhráči nestihnú zoskupiť dvojblok, trojblok,
   - dvojblok – najčastejšie používaný pri vysokej nahrávke súpera, proti útočnému úderu zo zóny 2 a 4 ,
   - trojblok – využíva sa najčastejšie na okrajoch siete, pri nahrávke zo zadných zón alebo pri útočení hráčov zadnej zóny (Buchtel, 2005).

2.2.6 Vyberanie v poli

Obrana v poli je uplatňovaná v okamihu, keď je blok neúspešný alebo nesprávne postavený. Celou obranou sa rozumie obranu v poli a obranu na sieti (Malý, 1990).

Obrana v poli je vo volejbale dôležitá preto, že skoro 85% zo situácií prejde cez sieť do poľa a je potrebný zásah v poli. Úspešnosť zásahu závisí na kvalitnom bloku a postavení hráčov v poli. Hráči čo blokujú, dávajú vedieť ostatným hráčom aký smer, alebo akú časť v poli budú blokovať. Potom je úlohou hráčov v poli zaujať správne postavenie a vytvoriť tým predpoklad pre úspešnú obranu. Najúspešnejší v obrane je hráč zo špecializáciou „libero“. Jeho špecializáciou je práve obrana v poli a príjem podania. Malú úspešnosť obrany v poli má blokár, ktorého v zadných zónach strieda práve špecialista „libero“ (Buchtel, 2005).

Zavŕšením úspešnej obrany je následný útok. Úspešnou obranou výmena nekončí, ale je prvým krokom pri prechode do útoku. Obrana by mala byť spojená s prechodom do útoku a zisku bodu. Hráč v obrane musí byť nebojácny, odhodlaný, agresívny a vytrvalý, aby bol v následnom protiútoku úspešný. Predvídajú hru súpera a snažia sa vyhodnotiť tú najlepšiu alternatívu pre úspešné vybranie v poli (Císař, 2005).

2.3 Podanie

Podanie je základná herná činnosť jednotlivca vo volejbale, ktorou sa začína každá rozohra. Významne sa podieľa na získaní priamych ale aj nepriamych bodov z podania (Kaplan, 1999).

V súčasnom pojatí volejbalu už podanie dávno nie je iba začiatkom hry, ale je brané ako prvý útok družstva. Z toho vyžadujeme, aby podanie vytvorilo tlak na protihráča, aby nedokázal kvalitne prihrať a rozohrať útok, alebo získať bod. K naplnení týchto cieľov je potrebné zvládnuť podanie, ktoré bude natoľko efektívne, a prispeje tak k jeho účinnosti. Položme si preto dve otázky. Ako charakterizujeme kvalitné podanie? Čo znepríjemní protihráčovi možnosť kvalitne spracovať podanie?

1. doba letu – znamená minimálny čas na prípravu protihráča.
2. rýchlosť a rotácia, nepravidelnosť letu lopty – čo vyžaduje úpravu postoja pri podaní.
3. umiestnenie – je cielený tlak a najväčšiu slabinu súpera (Cisař, 2005).

Podľa Jaroslava Buchtela (2005) je podanie odbitie lopty do poľa protihráča predpísanými pravidlami, ktorými sa začína každa rozohra. Vo vrcholovom volejbale je asi 80 % útočných kombinácií ovplyvnených hlavne podaním. Plní prevažne úlohu prvého útoku, a jeho účinnosť je daná:

1. rýchlosti letu lopty,
2. rotáciou a trajektóriou letu lopty,
3. umiestnením lopty do poľa.

Podanie je jednoručné odbitie lopty do protihráčovho poľa, ktorým začína každá rozohra. Cieľom je narušiť založenie útoku protihráča. V súčasnom pojatí je podanie činnosť, ktorá veľkou mierou ovplyvňuje konečný výsledok. Každá rozohra je súbojom medzi podaním podávajúceho družstva a prihrávkou (príjmom) protihráča. Všetky ostatné činnosti sa odvíjajú sa od kvality a účinnosti podania. Podanie má dnes, v modernom volejbale dve zásadné úlohy:

1. dosiahnuť priamy bod,
2. znemožniť súperovi založenie útoku

Kvalitné podanie vyžaduje vysoké sústredenie. Úspešnosť je závislá v prvom rade na umiestnení, razancií pri rotovanom podaní, a dráhe letu u plachtiacich podaniach (Haník a kolektív, 2014).

Niektorý tréneri preferujú tréning, kde idú hráči jednoducho na maximálne riziko. To je spojené s úspešnosťou podania. Ako dôsledok tohto rizika je aj zvýšenie počtu skazených podaní. Iná trénerská filozofia hovorí o malom počte skazených podaní, nízkym rizikom, alebo taktickým umiestnením podania do určitej zóny (Wise, 1999).

Vo volejbale rozoznávame niekoľko druhov podania. Od spodného podania, ktoré je využívané pri začiatočníckom volejbale, pre jeho nenáročnosť pre silové schopnosti hráčov, cez vrchné podanie, až po smečované podanie, často využívané u profesionálnych hráčov volejbalu. V juniorskej kategórií, ktorú budem v tejto práci rozoberať, môžeme spodné podanie rozobrať len okrajovo, a dôkladnejšie rozoberiem vrchné a smečované podanie, ktoré je v tejto kategórií veľmi často využívané.

Ako Příbramská a kol. (1989) uvádza, že z taktického hľadiska rozdeľujeme druhy podania na:

1. pomalé podania
2. prudké podania
3. rotované podania
4. plachtiace podania

Vo svojej knihe Viera a Ferguson (1996) uvádzajú, že máme 4 druhy podania. Spodné podanie využívané začiatočníkmi, alebo v plážovom volejbale, kde súperovi znepríjemní príjem pohľad do slnka. Horná plachta je typická veľmi malou až žiadnou rotáciou, úder do lopty musí byť presne do jej stredu. Rotované podanie je podobné ako predchádzajúce, líši sa v údere. Lopta je zasiahnutá do jej spodnej časti. Posledné z podaní je bočná plachta. Postoj je bočne k sieti. Úder rovnaký ako u plachty, zo spevneným zápästím. Po nadhodení sa dostane telo do polohy čelne k sieti.

2.3.1 Spodné podanie

Spodné podanie využívame pre najmladšie kategórie hráčov z dôvodov, ktoré sme uviedli. Vo volejbale nemá tento typ podania vyššie výkonnostné miesto, môžeme ho chápať ako prostriedok, ktorý umožní herné cvičenie alebo hru začiatočníkov. Spodné podanie sa využíva v rekreačnom volejbale. Je vlastne prípravou ďalších herných činností jednotlivca a rozvíja taktické stránky hry (Císař, 2005).

2.3.1.1 Základný postoj

Základnou činnosťou podávajúceho pri ktoromkoľvek typu podania, je zaujatie správneho postavenia. Pre praváka znamená taký postoj, postavenie chodidiel, kde je ľavá noha mierne predsunutá (u ľaváka pravá noha) a chodidla od seba vzdialené na šírku ramien. Špička ľavej nohy smeruje k cieli podania a pravá noha je položená voľne na palubovke. Súčasťou správneho postavenia je mierne pokrčenie v kolenách a mierny predklon trupu, ktorý by ale nemal prekážať dobrému výhľadu na súpera (Císař, 2005).

2.3.1.2 Nadhodenie lopty

Pri podaní nesmie byť vedený úder do lopty, ktorú drží hráč. Pred tým než hráč udrie do lopty, musí loptu nadhodiť. Hráč stojí v základnom postoji, hmotnosť tela je presunutá dozadu na jeho pravú nohu (u pravákov), trup je mierne predklonený a ľavá ruka drží loptu šikmo v pravo pred telom v rovine pohybu úderovej prevej ruky. V ľavej ruke držíme loptu vo vzdialenosti dosahu úderovej pravej ruky, asi na úrovni pásu hráča. Pri tomto postavení a držaní lopty stačí loptu len málo nadhodiť asi 5 cm nad ruku, v ktorej loptu držíme (Císař, 2005).

2.3.1.3 Úder do lopty

Úder začína súčasne s nadhodením lopty. Úder je vedený pravou narovnanou rukou a lopta je zasiahnutá presne do stredu otvorenou dlaňou šikmo zdola tak, aby predĺženie úderu stredom lopty smerovalo vysoko nad sieť. Zápästie a prsty sú spevnené, nie ale kŕčovito. Je to z dôvodu silových schopností mladších hráčov, aby úder dlaňou nenamáhal veľmi ich zápästie. Úder je vedený prenášaním hmotnosti tela na ľavú, predsunutú nohu, v smere dráhy letu lopty (Císař, 2005).

Ako Haník a kolektív (2014) uvádza, poznáme niekoľko druhov podania:

1. vrchné rotované podanie – je využívané hlavne v mládežníckom volejbale, sporadicky sa využíva v ženskom seniorskom volejbale. V mužskom vrcholovom volejbale je toto podanie vidieť minimálne. Tvorí základ pre smečované podanie.
2. smečované podanie – v súčasnom volejbale mužov je to najpoužívanejšie podanie, pre jeho vysokú účinnosť. Je veľmi náročné na koordináciu pohybu a oproti plachtiacemu podaniu je častejšie skazené.
3. plachtiace podanie z miesta – je využívané hlavne v ženskom volejbale. Jeho prevedenie je technicky náročné, a vyžaduje veľkú silu paže, pretože chýba rozbeh.
4. plachtiace podanie vo výskoku – to sa využíva ako v ženskom, tak aj v mužskom volejbale. Jeho prevedenie je taktiež technicky náročné. Pri tomto naskakovanom podaní je malý rozbeh, asi z troch krokov.

2.3.2 Vrchné rotované podanie

Vrchné rotované podanie sa nazýva aj „tenisové“. U tohto podania je úder do lopty vedený pravou rukou nad hlavou. K tomu je potrebný švih ruky v exponovanej polohe, ktorá vyvoláva veľké silové zaťaženie ramena. Pri nácviku tohto podania je potrebné dlhodobejšie posilňovanie svalov ramena. Takto môžeme predísť úrazom alebo zdravotným komplikáciám. Mechanika pohybu tohto podania sa prácou hornej polovice tela a pohybom ruky zhoduje zo smečiarskym úderom (Císař, 2005).

2.3.2.1 Základný postoj

Hráč stojí za koncovou čiarou v uvoľnenom postoji. Nohy sú od seba na šírku ramien a ľavá je mierne predsunutá. Predná noha je nasmerovaná priamo k sieti, zadná je mierne natočená ku koncovej čiare (Haník a kol., 2014).

Trup je mierne predklonený. V žiadnom prípade nemôže byť trup v záklone. V momente nadhodenia lopty je hmotnosť tela prevažne na zadnej nohe (Císař, 2005).

2.3.2.2 Nadhodenie lopty

Nadhodenie môže byť oboma rukami. Hráč pri nadhodení pokrčí kolená, tak získa potrebnú silu k úderu. Trup sa pritom narovná a potrebná sila sa vytvorí napnutím zadnej nohy. Sila prechádza cez boky rotáciou tela okolo zvislej osy. (Haník a kol., 2014).

Alebo loptu držíme v jednej ruke, na dlani narovnanej ľavej ruky (praváci). Loptu držíme nad úrovňou pasu hráča. Dráha nadhodenej lopty musí byť zvislá, v rovine, v ktorej bude hráč udrie do lopty. Výška nadhodenia lopty by mala byť zhruba 1 meter nad úroveň hlavy hráča. Súčasne s nadhodením prichádza švih ruky, ktorá udrie do lopty. Pri švihu je ruka ohnutá v lakti, a lakeť je vedený tesne nad úrovňou ramena tak ďaleko, aby zo sebou ťahal rameno hráča. Pohyb ramena vzad nikdy neuskutočňujeme prehnutím trupu vzad (Císař, 2005).

2.3.2.3 Úder do lopty

Pri úderu je ruka takmer napnutá, ideálne v zvislej polohe. Ruka príde do kontaktu s loptou nad pravým ramenom a mierne pred ním. Vrchnú rotáciu lopte dodáva prudké sklopenie zápästia, nie pohyb ruky ani predlaktia. Úder je otvorenou a spevnenou dlaňou, ktorý smeruje na spodnú časť stredu povrchu lopty. Prvý dotyk je palcovou časťou dlane, potom prstami. Prsty zabezpečujú rotáciu lopty. Čím je rotácia lopty väčšia, tým rýchlejšie klesá lopty k zemi v zostupnej fáze letu. Po úderu musí ruka pokračovať voľne v pohybe za loptu (Haník a kol., 2014).

Impulz vychádza zo zadnej nohy, presúvaním hmotnosti tela na predsunutú nohu. Súčasne začína švih úderovou rukou v okamžiku, kedy sa nadhodená lopta zastavuje v kulminačnom bode. Kontakt s loptou prebieha v maximálnom dosahu hráča asi 15 – 20 cm pred telom. Úder je smerovaný tak aby palcová časť dlane zasiahla loptu pod stred lopty. Nasleduje pohyb ramena súčasne s dokončením napnutej ruky v lakti a sklopením predlaktia. Nedokončením pohybu alebo pasívnou prácou zápästia, môže dôjsť k spätnej rotácií lopty a tým aj k predĺžení dráhy letu lopty. Po dokončení úderu pokračuje ruka voľne po kruhovej dráhe (Císař, 2005).

2.3.3 Smečované podanie

Ide o najatraktívnejšie, dá sa povedať najúdernejšie podanie v súčasnom volejbale. Je typické pre mužský vrcholový volejbal, ale toto podanie môžeme vidieť aj v ženskom volejbale. Pre zvládnutie smečovaného podania je potrebná odvaha a dril, nie je to však až tak ťažké, ako sa na prvý pohľad zdá. Tento druh podania sa veľmi podobá smečiarskemu úderu (Císař, 2005).

2.3.3.1 Základný postoj

S myšlienkou, že je podanie prvý útok, sa v posledných rokoch začalo presadzovať smečované podanie. Správne prevedený úder pri smečovanom podaní je nad hracou plochou, dráha letu lopty klesá, čím sa skracuje doba letu lopty, a tým má súper menej času na prípravu príjmu. Vlastné prevedenie smečovaného podania sa líši individuálnymi dispozíciami – skokanskými schopnosťami, vzdialenosťou za zadnou čiarou, odlišnosti pri rozbehu a odrazu a somatotypom. V základnom postavení stojí hráč čelom do ihriska (Císař, 2005).

2.3.3.2 Rozbeh a odraz

Pravák začína rozbeh vykročením ľavej nohy, nasleduje pravá noha, a pokračuje dlhý krok ľavou. Pri znižovaní ťažiska tela hráč zaháji „odrazový dvojtakt“ – vykročí

pravou, predsunie ľavú nohu, potom nasleduje odraz a výskok. Výška výskoku je závislá od dynamiky tejto odrazovej fázy. Na rozdiel od smečovania nemusí hráč zastaviť horizontálny pohyb a stúpať vertikálne. Naopak, doskok do ihriska je nevyhnutný (Císař, 2005).

Nadväznosť nadhodeniu lopty a začiatku rozbehu je totožný so smečiarskym úderom. Prvý „štartovací“ krok môže byť rôzne dlhý. Každý hráč má nejaké malé odlišnosti v tomto kroku. Začiatok fázy rozbehu je odrazom z ľavej nohy , čo je totožné so smečiarskym úderom. Najdôležitejším je ale zladiť časovanie rozbehu (Haník a kol., 2014).

2.3.3.3 Nadhodenie lopty

Najvýhodnejšie pre synchronizáciu pohybu pri rozbehu je, aby si praváci nadhadzovali loptu pravou rukou (ľaváci ľavou). Pri vykročení ľavej nohy sa pravá ruka prirodzene pohybuje dopredu, a preto nepotrebuje nadhodenie lopty žiadne väčšie úpravy stereotypu pohybu. Pri nadhodení pravou rukou je ľahšie dosiahnuť, aby bola dráha letu lopty vo vertikálnej rovine s rozbehom. Výška nadhodenia je u každého hráča individuálna. Loptu je potrebné nadhodiť tak vysoko, aby bol hráč schopný plynule predviesť rozbeh, výskok a úder (Císař, 2005).

„Nadhoz je součásti akce, když hráč nadhazuje do rytmu rozběhu, často v momentu začátku prvního kroku. Nadhoz bývá nižší a plochý. Tento způsob je velmi citlivý na přesnost nadhozu. Nadhoz není součásti akce, když hráč nadhazuje před začátkem rozběhu. Nadhoz je vysoký, hráč čeká se začátkem rozběhu do chvíle, kdy může zhruba vyhodnotit dráhu letu. Potom časuje rozběh jako při rozběhu na smeč po vysoké nahrávce. Jediným rozdílem oproti smečování je, že hráč při podání musí dostihnout míč, který letí po nadhozu směrem od něj. V tomto případe není provedení tak citlivý na přesnost nadhozu.“ (Haník a kol., 2014).

2.3.3.4 Úder do lopty

Úder je podobný ako pri smečovaní. Po odraze ide zároveň pravá aj ľavá ruka hore, asi vo výške ramien ľavá ruka pokračuje v plynulom pohybe hore, ale pravá ruka sa začína ohýbať v lakti smerom vzad, a ťahá pravé rameno za sebou. Vlastný úder je zložený z pohybu v menšom rozsahu v ramene, ale s väčším rozsahom a rýchlosťou v lakti a zápästí. Potrebnú hornú rotáciu dosiahne hráč prudkým prepnutím ruky v lakti, sklopením dlane a prstov na loptu s prudkým sklopením zápästia. Celá ruka sa pohybuje po oblúku. V momente úderu musí byť zápästie spevnené. Takto spevnené zápästie prenáša pohybovú energiu do lopty. Nespevnené zápästie zníži razanciu podania (Císař, 2005).

2.3.4 Plachtiace podanie z miesta

Plachtiace podanie patrí do kategórie podaní s odlišnou úderovou technikou. Do lopty musíme udrieť tak, aby sa vôbec nerotovala. Najľahšie to docielime ak využijeme Newtonove zákony – lopta sa nebude rotovať len po prudkom údere, ktorý prechádza stredom lopty. Pri počiatočnej prudkosti letí lopta priamočiaro, pri strate prudkosti sa jej letová dráha stáva nepredvídateľnou a nepravidelnou hlavne v jej zostupnej dráhe. Nerotujúca lopta, sa stáva po strate horizontálnej rýchlosti obtekaná vzduchom nepravidelne, čo znamená že odchýlky dráhy sú nepredvídateľné. Plachtiace podanie je v poslednej dobe, vďaka jeho nepredvídateľnosti, jedným z využívaných podaní na najvyššej úrovni. Podmienkou jeho správneho využitia je taktické umiestnenie podania do poľa.

2.3.4.1 Základný postoj

V základnom postavení sú nohy postavené od seba na šírku ramien s ľavou nohou mierne vpred. Predná noha mieri rovno k sieti, ale zadná noha je šikmo natočená ku koncovej čiare. Kolena sú mierne pokrčené. Váha sa presúva na zadnú nohu. Vzdialenosť miesta, odkiaľ bude podanie realizované za koncovou čiarou, je individuálne z taktického hľadiska (Haník a kol., 2014).

Základný postoj je skoro zhodný s postojom pri vrchnom rotovanom podaní. Hráč zaujíma postavenie s prenesenou váhou na zadnú nohu, ktorá je mierne pokrčená v kolene. Je vytočená asi o 45° von. Vzdialenosť odkiaľ budeme podávať je individuálna (Císař, 2005).

2.3.4.2 Nadhodenie lopty

Hráč drží loptu pred telom. Je podstatné aby si hráč zdvihol loptu ešte pred začiatkom nadhodenia do výšky hrudníka alebo tváre. Z tohto miesta nadhodil loptu. Nadhodenie lopty je takmer napnutou rukou, ktorá drží loptu, plynulým a miernym pohybom. Kontakt lopty s rukou sa stráca vtedy, ak lopta dosiahne výšku asi v okolí ramien. Nadhadzujúca ruka ukazuje v smere podania aj po ukončení nadhodenia. Pri správnom nadhodení by sa lopta nemala vôbec rotovať (Haník a kol., 2014).

Loptu si hráč nadhadzuje asi do výšky 1 meter nad úroveň ramien. Nadhodenie je nižšie ako u rotovaného podania z miesta, a to preto, že je úder odlišný a kratší. Hráč nadhadzuje loptu z napnutej ruky vo vodorovnej polohe. Ak zakončí nadhodenie švihom zápästia, lopta sa vráti pri nadhodení vzad, k ramenu, alebo až za rameno podávajúcej ruky. To spôsobí že nie je úder vedený priamo do stredu lopty, ale do lopty zdola. To zapríčiní, že dráha letu sa pomerne predĺži, a podanie je pridlhé (Císař, 2005).

2.3.4.3 Úder do lopty

Uder musí byť v takej výške, aby bol hráš schopný viesť pohyb ruky, ktorý je vedený po priamke. Po nadhodení sa zdvíha ťažisko tým, že sa telo posunie vpred na vykročenú nohu. V momente úderu musí byť ťažisko v najvyššej polohe. Aby bolo stúpanie dráhy letu lopty minimálne, je potrebné do lopty udrieť po priamke smerujúcej od miesta kontaktu s loptou cez jej stred. Lakeť úderovej ruky je vo výške ramien alebo mierne nad. Celý čas až po kontakt s loptou, drží hráč dlaň podávajúcej ruky spevnenú vo vertikálnej polohe. Tým, že bude kontakt dlane čo najkratší sa lopta nedostane do rotácie. Kontakt dlane s loptou je otázkou zlomku sekundy (Císař, 2005).

Úderová ruka je v priebehu celého úderu mierne pokrčená v lakti, a nenapína sa ani v priebehu úderu. Dlaň úderovej ruky sa trochu vytáča von, čo umožní hráčovi zatiahnuť ruku viac vzad. Pre vytvorenie plochej dráhy letu lopty, musí byť lopta zasiahnutá nad hlavou a pred telom. Pohyb ruky sa v momente úderu prudko spomalí a ruka udrie do lopty krátkym agresívnym úderom. Ideálne je zasiahnuť loptu pri kulminácií nadhodenia. Hneď po krátkom, prudkom údere sa ruka rýchlo zastaví. Pokračovanie v pohybe ruky, ktoré je vlastne prirodzeným dokončením pohybu, spôsobí vrchnú rotáciu lopty (Haník a kol., 2014).

2.3.5 Plachtiace podanie vo výskoku

Tento druh podania sa od predošlého líši krátkym rozbehom, jednokrokovým alebo najčastejšie trojkrokovým, a následným poskokom. Vďaka vyššiemu dosahu ruky pri výskoku pri podaní je dráha letu lopty priamočiara, a tým je táto „plachta“ ešte efektívnejšia (Buchtel, 2005).

2.3.5.1 Základný postoj

Základný postoj býva rôzny podľa toho, ako chce podávajúci hráč zatajiť spôsob prevedenia. Jedná sa o individuálnu záležitosť. Trup je obvykle vzpriamený, pravé rameno a pravá noha sú vpredu (Haník a kol., 2014).

2.3.5.2 Rozbeh a odraz

Spravidla je rozbeh trojkrokový, rovnako ako pri smečovanom podaní, ale menej razantný. Rozbeh sa začína krokom ľavej nohy, potom nasleduje krok pravej nohy. Ruka je v momente vykročenia ľavej nohy dole, ale počas tohto kroku sa dostáva na úroveň hrudníka. U tohto druhu podania dochádza k tomu, že počas druhého kroku loptu uchopí aj druhá ruka, a loptu pri nadhodení držia obe ruky. Pri odraze nedochádza ku zapažení počas brzdiaceho kroku ako je to u smečovaného podania. Intenzita pri odraze je menšia. Výskok nie je vysoký, jedná sa skôr o akýsi „poskok“. Odraz

a nasledujúci „poskok“ smeruje dopredu. Trup je pri fáze letu vzpriamený. Ruka má pri údere menej času, lebo doba medzi úderom a nadhodením je krátka. (Haník a kol., 2014).

2.3.5.3 Nadhodenie lopty

Nadhodenie lopty je podobné ako u plachtiaceho podania z miesta, ale nadhodenie býva väčšinou oboma rukami. Nadhodenie lopty je v momente druhého a tretieho kroku, nízke a bez rotovania (Haník a kol., 2014).

2.3.5.4 Úder do lopty

Pri údere je ruka a zápästie silno spevnená a dlaň je rovná. Uhol medzi rukou a predlaktím sa nemení, a dotyk ruky s loptou by mal byť čo najkratší. Úder je vedený rovnako ako u plachtiaceho podania zo stoja. V momente úderu sa ruka rýchlo zastaví, ako to bolo u „plachty“ zo zeme (Haník a kol., 2014).

2.4 Antropometria a fyziológia volejbalistov

Jedná sa o nadpriemernú telesnú výšku (u mužov 195 – 200 cm, a 185 – 190 cm u žien) a dĺžku končatín. To má veľký význam pri hre na sieti. Od populácie sa volejbalisti líšia nadpriemerným obvodom dolných končatín a silnými kosťami rúk. Najvyšší a najchudší je blokár. Smečiar je menší, ľahší, ale silovo viac vybavený. Diagonálny hráč spojuje výšku blokára a výbušnú silu smečiara. Nahrávač je menšej postavy, technicky a takticky dobre pripravený. Pozícia libera nevyžaduje výškové extrémy, uplatnenie majú hráči nižších postáv (180 – 185 cm).

U volejbalistov dominujú fyziologické faktory ako výbušnosť, agilita (obratnosť), sila, flexibilita (trup, nohy rameno) a vytrvalosť vo výbušnosti (vytrvalosť v opakovanom výskoku). Výskok volejbalistov je štatisticky najvyšším v porovnaní s ostatnými kolektívnymi športmi. Pri výbere talentov musí byť význam kladený na odrazové schopnosti.

Priemerná výška sa u volejbalistov stále zvyšuje a tým čoraz viac kladieme dôraz na útočnú silu na sieti. To núti trénerov zaraďovať čoraz viac silovo – výbušný tréning hornej časti tela. Ďalšie fyziologické faktory nehrajú až takú rolu. Percento tuku u volejbalistov by nemalo presiahnuť u mužov 10% a u žien 15% tuku (Grasgruber, Cacek, 2008).

2.5 Kondičné aspekty podania

2.5.1 Silové schopnosti

„Při používání pojmu síla dochází často k nedorozuměním tím, že se nerozlišuje síla jako fyzikální veličina a síla jako pohybová schopnost. V mechanice vyjadřuje síla míru vzájemného účinku těles, příčinu pohybu. V tomto smyslu se každý tělesný pohyb děje určitou silou, má určitou rychlost, jisté zrychlení, trvá jistou dobu atd. Ve smyslu fyziologickém vystupuje síla jako zdroj pohybu člověka, jako schopnost vykonávat tělesnou činnost. Ve smyslu pedagogickém nebo didaktickém představuje tato schopnost důležitou kvalitativní charakteristiku volních řízených pohybů člověka, jimiž řeší konkrétní pohybový úkol.“ (Choutka, Dovalil, 1991).

Silové schopnosti môžeme definovať ako schopnosť prekonať alebo udržať odpor svalovou kontrakciou (kontrakcia = sťah svalu). Úroveň silových schopností sa významne podieľa na športovom výkone. V porovnaní silových schopností s ďalšími kondičnými faktormi, sú závislé na charaktere danej rdisciplíny a na dĺžke trvania danej špecializácie. U väčšine športov majú rozhodujúci význam. Uplatňuje sa stále viac v športových hrách (Perič, Dovalil, 2010).

Za silové vlastnosti považujeme: výbušnú, dynamickú a statickú silu. Výbušná sila sa prejavuje maximálnym výdajom energie v jednom výbušnom pohybe. Dynamická sila sa prejavuje svalovým úsilím – plynulý a opakovaný počas určitej doby. Statická sila je sila vykonaná v krátkom časovom úseku, kde sa postupne vyvíja sila (Mlateček, 1970).

2.5.2 Rýchlostné schopnosti

Rýchlostné schopnosti môžeme chápať ako schopnosť vykonať krátky pohyb v čo najrýchlejšom čase. Je to činnosť s maximálnou intenzitou, ktorá sa je konaná s malým odporom alebo bez odporu (Pavliš, 1995).

Ich podstata je spojená s veľmi krátkym časovým úsekom, ktorý trvá od 10 – 15 sekúnd. Sú závislé na:

1. Nervosvalovej koordinácií – jej podstatou je schopnosť veľmi rýchlo striedať kontrakciu a relaxáciu svalu,
2. Typ svalových vláken – rozoznávame dva typy svalových vláken; rýchle biele (pracujú veľmi rýchlo, ale dosť krátko, alebo sa rýchlo unavia) a pomalé červené (umožňujú prácu po dlhšiu dobu, ale s nižšou rýchlosťou). Rýchlosť pohybu je závislá na množstve rýchlych bielych vláken.
3. Mohutnosť svalovej kontrakcie a jej rýchlosť – dôkazom sú špičkoví šprintéri pri pohľade na ich postavy (Perič, 2008).

Rýchlostné schopnosti sú taktiež závislé na ostatných kondičných schopnostiach, ako na sile, koordinácií, pohyblivosti a vytrvalosti. Je dobré sa zmieniť o sile absolútnej a hlavne výbušnej. Tá je vo volejbale veľmi dôležitá, prejavuje sa pri každom údere, pri štarte na krátku vzdialenosť. Koordinácia spočíva v ovplyvnení rýchlosti striedania kontrakcie a relaxácie svalu. Pohyblivosť sa prejavuje rozsahom pohybu. Vytrvalosť nemôže ovplyvniť maximálnu rýchlosť, prispeje ale k dlhšiemu udržaniu tejto maximálnej rýchlosti (Dovalil a kol., 2009).

2.5.3 Koordinačné schopnosti

Veľmi často im hovoríme obratnosť, a majú medzi ďalšími kondičnými schopnosťami zvláštne postavenie. To vyplýva z faktu, že sú akýmsi „mostom“ medzi pohybovými schopnosťami. Všetky definície sa zhodujú na tom, že je to schopnosť orientácie svojich pohybov podľa potreby, úspešného konania v rôznych podmienkach a rýchle prispôsobenie nových pohybov. Z tohto popisu je jasné, že dominantné pre koordináciu sú rýchlostné nároky s presnosťou pohybu, pre vytvorenie ďalších nových pohybov a prispôsobení sa vonkajším podmienkam (Perič, 2008).

2.5.4 Pohyblivosť

Pohyblivosť alebo strečing je spôsob veľmi pomalej pohybovej aktivity, ktorá nám slúži na naťahovanie svalov a zároveň zvyšuje pohyblivosť kĺbov. Odstraňuje svalové

a psychické napätie. Strečing je veľmi vhodný ako prevencia proti bolesti chrbtice. Nepoužíva sa len v oblasti športu, ale taktiež v liečebnej rehabilitácií (Buzková, 2006).

Slúži ako prevencia zranení (pretrhnuté svaly atd.). Strečingu sa venujeme v úvodnej a záverečnej časti tréningu. V úvodnej časti ide o klasické zahriatie organizmu, rozbehanie a potom k strečingu tých svalových skupín, ktoré v tréningu najviac využívame. Našou snahou je zaktivovať svalové partie. Dĺžka cviku je 8 – 10 sekúnd. Využívame švihové cvičenia, kde sa vďaka švihu dostávame do krajných polôh, a tým postupne zvyšujeme rozsah.

V záverečnej časti tréningu sa formou statického cvičenia snažíme sústrediť na svalovú partiu, ktorú práve naťahujeme. Doba cviku je dlhšia, asi 30 – 60 sekúnd. Precvičujeme uvoľňovacie cvičenia s predĺženým dýchaním.

2.5.5 Vytrvalostné schopnosti

Vytrvalosť je pohybová schopnosť dlhotrvajúcej telesnej činnosti človeka. Schopnosť konať cvičenie nižšou ako maximálnou intenzitou čo možno najdlhšie, alebo potrebnú dobu s najvyššou intenzitou (Perič, Dovalil, 2010).

Schopnosť organizmu zotavovať sa, má význam nie len pri zápase, ale veľmi dôležitá je predovšetkým pri koncovej časti súťaže, kde je veľký počet zápasov v krátkej dobe. Dobrá regenerácia a zotavovacia schopnosť pomôže hráčovi nastúpiť na zápas už na druhý deň (Pavliš, 1995).

Podľa dĺžky trvania rozdeľujeme:

- dlhodobá vytrvalosť – trvá v rozmedzí 8 – 10 minút a viac,
- strednedobá vytrvalosť – trvá 3 – 8 minút,
- krátkodobá vytrvalosť – trvá od 20 sekúnd do 2 – 3 minút,
- rýchlostná vytrvalosť – trvá 20 – 30 sekúnd.

Rýchlostnú vytrvalosť môžeme vysvetliť ako schopnosť človeka pohybovať sa maximálnou rýchlosťou za krátky čas, zostať pri tom uvoľnený a tolerovať hladinu laktátu, ktorá sa zvyšuje. Rýchlosť sa rozvíja pri 95 – 100% maximálnej srdečnej

frekvencii. V tejto fáze sa k rozvoju koordinácie, pohyblivosti a sily využívajú cvičenia na výbušnú silu (Benson, Connolly, 2012).

2.6 Vývojové zákonitosti dorasteneckého veku

V čase od narodenia až do dospelosti sa neustále vyvíjame a tým sa v rôznych smeroch meníme. Ak chceme dosiahnuť účinný tréning, tak na tieto aspekty nesmieme u detí a mládeže zabudnúť. Počas vývoja dieťaťa dochádza k určitým zmenám, ktoré sa týkajú telesných rozmerov, funkcii a stavbe telesných orgánov, chovania, psychiky a výkonnosti. Rýchlosť týchto zmien je u každého individuálna. Je ale dokázané, že väčšina dievčat končí ich telesný vývoj skôr ako je to u chlapcov. Najväčšími zmenami prechádza kostra človeka v období puberty, ukončenie stavby kosti sa u mužov a dievčat líši. U mužov je kostnatenie ukončené dovŕšením 22 roku, ženy o niečo skôr, už ich 18 rokom. Vývoj a rast kostí čiastočne umožňuje rozvoj svalstva.

V športe nie je rozhodujúci kalendárny vek (dátum narodenia), ale aj biologický vek (stupeň vývoja dieťaťa). Pre určenie biologického veku sa používa telesná výška a hmotnosť. Existujú tiež výnimky, podľa ktorých rozlišujeme:

- osoby s vývojovým zrychlením (akceleráciou) – biologický vek je vyvinutější, než koľko je mu v skutočnosti,
- osoby s vývojovým spomalením (retardáciou) – biologický vek zaostáva za kalendárnym vekom.

Stupeň vývoja dieťaťa ovplyvňuje výkonnosť športovca. Vyvinutejšie deti majú spravidla lepšie výkony, a preto im často hovoríme, že majú talent. Pravdou ale je, že v neskoršom veku sa im ostatní jedinci vyrovnajú a predstihnú ich.

Z biologického a pedagogického hľadiska vývoj človeka rozdeľujeme:

1. Mladší školský vek (6 – 11 rokov):
   - Anatomický rozvoj – plynulý a postupný rast orgánov; zvyšuje sa telesná hmotnosť a výška tela; kostra je vo vývine; dôležité je v tomto veku dbať na správne držanie tela,

- Duševný rozvoj – rozvíja sa im predstavivosť a pamäť; učenie bez súvislostí; v tomto veku je ťažké aby boli deti sústredené,
- Kondičný rozvoj – pohybovými činnosťami sú lezenie, beh, skok a hod; zlatý vek motoriky; rozvíjať by sa mali koordinačné, rýchlostné schopnosti a pohyblivosť; v tomto veku nie je rozdiel medzi chlapcami a dievčatami; deti sú súťaživé; tréning musí mať herný charakter.

2. Starší školský vek (11 – 15 rokov):
   - Anatomický rozvoj – je to obdobie puberty; výrazne sa mení výška a hmotnosť; deti sú nemotorné; objaví sa činnosť hormónov,
   - Duševný rozvoj – rozvíja sa pamäť; logické a abstraktné myslenie; náladovosť; prejavujú sa známky samostatnosti a vlastného názoru; vytvárajú sa vzťahy k opačnému pohlaviu; je viditeľný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami; šport musí byť na rovnakej úrovni ako škola; dôležitý je osobný príklad,
   - Kondičný rozvoj – stále sa zvyšuje výkonnosť; venovať pozornosť hlavne technike; malo by sa pokračovať v rozvoji obratnosti a rýchlosti; zaťaženie organizmu nesmie dôjsť k úplnému vyčerpaniu; v mnohých športoch dochádza ku špecializácií.
3. Dorastenecký vek (15 – 18 rokov):
   - Anatomický rozvoj – dokončenie telesného vývoja a rastu; úplná výkonnosť vnútorných orgánov,
   - Duševný rozvoj – úplná schopnosť logického uvažovaní a pochopenie aj tých najzložitejších situácií; nestálosť sa upokojuje; duševný vývoj sa skoro nelíši od vývoja dospelého; túžba po nezávislosti; prehlbujú sa citové oblasti; ťažko sa podriaďujú autorite; individuálny prístup k športu; sú samostatní a samy zodpovedný za svoje rozhodnutia a chovanie,
   - Kondičný rozvoj – koncom tohto obdobia sú maximálne trénovaní; sú rozvinuté všetky pohybové schopnosti; technika sa zdokonaľuje; môžeme sa sústrediť na taktiku (Dovalil, 2002).

2.7 Prevencia úrazov ramena vo volejbale

Vzniku úrazu a následne výpadku z tréningu sa dá predísť pomocou prevencie. K týmto preventívnym opatreniam vzniku úrazov môžeme zaradiť:

- rozcvičenie,
- využívanie pomôcok ako sú tejpy, bandáže a ortézy,
- zaraďovanie špeciálnych cvičení pre zníženie rizika úrazu,
- regenerácia,
- lekárske prehliadky, kde lekár zhodnotí zdravotný stav hráča (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Športové zranenia môžeme rozdeliť na poranenia mäkkých tkanív (chrupavka, svaly, šľachy a väzy) a poranenia kostí (zlomeniny). Každý typ tkaniva má iné biomechanické vlastnosti a schopnosť adaptácie (Bahr, Meahlum, 2004).

Bolesť ramena sa vyskytuje ako dôsledok dlhodobého preťažovania ramenného kĺbu. Preťažovanie ramena je dôsledok stále sa opakujúceho podávania a smečovania v tréningu. Rameno je pri údere vystavené vysokej uhlovej rýchlosti, často v extrémnom rozsahu pohybu a ramenný kĺb sa dostáva pod veľký tlak. To spôsobuje preťaženie štruktúr v ramennom kĺbe. Ak je tento tlak vyšší ako regenerácia ramena, dochádza k poškodeniu statickej a dynamickej stability ramena. Hlavným faktorom úrazu ramenného kĺbu je počet úderov.

Prevenciou je hlavne posilňovanie svalov ramenného pletenca, ktoré začína v prípravnom období (pozornosť musíme venovať takým cvičením, ktoré posilňujú svaly rotačnej manžety a cvičenia pre stabilizáciu lopatky) a následným preťahovaním svalov ramena. Izolované posilňovanie bez preťahovania toto riziko poškodenia ramena môže zvýšiť (Pálová, 2008).

3 CIEĽ, ÚLOHY A METODIKA PRÁCE

3.1 Cieľ

Cieľom bakalárskej práce je analyzovať podanie z hľadiska kvality, úspešnosti a umiestnenia do poľa súpera. Zistiť, ktorý z tímov disponuje najlepším podaním v extralige junioriek 2016.

3.2 Úlohy

- spracovať rešerš českej a zahraničnej literatúry
- zvoliť si metódy práce
- natočiť videozáznam z finálového turnaja Extraligy junioriek
- analyzovať tento videozáznam
- výsledky spracovať graficky aj slovne
- porovnať výsledky družstiev vo vybranej hernej činnosti jednotlivca
- zhodnotiť výsledky
- stanoviť záver

3.3 Metodika

3.3.1 Výskumný súbor

Metodika práce sa zakladá na sledovaní videozáznamov z finálového turnaja extraligy junioriek. Výskumným súborom sú štyri juniorské družstvá, vo veku od šestnásť do osemnásť rokov. V práci sledujeme jednu hernú činnosť jednotlivca, a tou je podanie.

3.3.2 Metódy získavania dát

V bakalárskej práci budem z videozáznamov získavať dáta o kvalite, účinnosti a umiestnení vybranej hernej činnosti jednotlivca. Videozáznamy zo zápasov mi umožňujú presné informácie, potrebné pre spracovanie výsledkov. Videozáznamy sú prístupné verejnosti na internete.

3.3.3 Metódy vyhodnotenia dát

Z videozáznamu budem dáta hodnotiť pomocou výpočtovej techniky. Zápasy budú analyzované a vyhodnotené. Hodnotiť budem podľa štatistických metód, ktoré zhodnotím za pomoci sčítania, početnosti a aritmetického priemeru.

3.3.4 Kvantifikačná stránka

Dáta získané pomocou grafického záznamu sú zadané do vytvorených tabuliek, z ktorých sú vytvorené grafy. Z týchto grafických výsledkov môžem posúdiť výkon vybraných družstiev vo vybranej hernej činnosti jednotlivca z hľadiska percentuálnej úspešnosti a početnosti.

3.3.5 Kvalifikačná stránka

Táto stránka mi umožní hodnotiť hernú činnosť jednotlivca z hľadiska kvality, úspešnosti a umiestnenia. Zostavený obrázok volejbalového ihriska rozdeleného na deväť polí mi umožní hodnotiť umiestnenie podania vybraného družstva. Zostavená päťbodová škála mi umožňuje hodnotiť úspešnosť a kvalitu podania.

Päťbodová škála pre hernú činnosť jednotlivca – podanie, je farebne rozlíšená:

- zelená farba – označuje „eso“, priamy bod z podania,
- modrá farba – označuje „podanie za 1 “, nahrávač nahráva „bagrom“,
- červená farba – označuje „podanie za 2 “, nahrávač nemôže kombinovať útok stredom siete,
- čierna farba – označuje „podanie za 3 “, nahrávač môže nahrávať ktorémukoľvek spoluhráčovi,
- sivá farba – označuje skazené podanie, čo je priamy bod pre súpera.

4 VÝSLEDKY A DISKUSIA

Táto časť bakalárskej práce je zameraná na prehľad zanalyzovaných tímov českej extraligy. Družstva sú stručne charakterizované vo vybranej hernej činnosti jednotlivca. Zisťované bolo umiestnenie podania do súperovho poľa (Graf č . 1 ,3 ,5 ,7) a (Obrázok č . 1 ,2 ,3 ,4) a účinnosti podania (Graf č . 2 ,4 ,6 ,8). Analyzované boli zápasy o 3 .miesto a finálový zápas.

Tabuľka 1: Konečné umiestnenie finálového turnaja Extraligy junioriek 2016

Umiestnenie	Tímy
1 .miesto	VK Královo Pole
2 .miesto	VK Agel Prostějov
3 .miesto	PVK Olymp Praha
4 .miesto	VK ČEZ České Budějovice

Zdroj: vlastné spracovanie

Analýza je rozdelená do dvoch časti. Analýzu zápasu o 3 .miesto, kde proti sebe nastúpili družstvá VK ČEZ České Budějovice a PVK Olymp Praha a finálový zápas, kde nastúpili družstvá VK Královo Pole a VK Agel Prostějov. Obidva zápasy skončili výsledkom 3 :0 .

4.1 Zápas o 3 . miesto

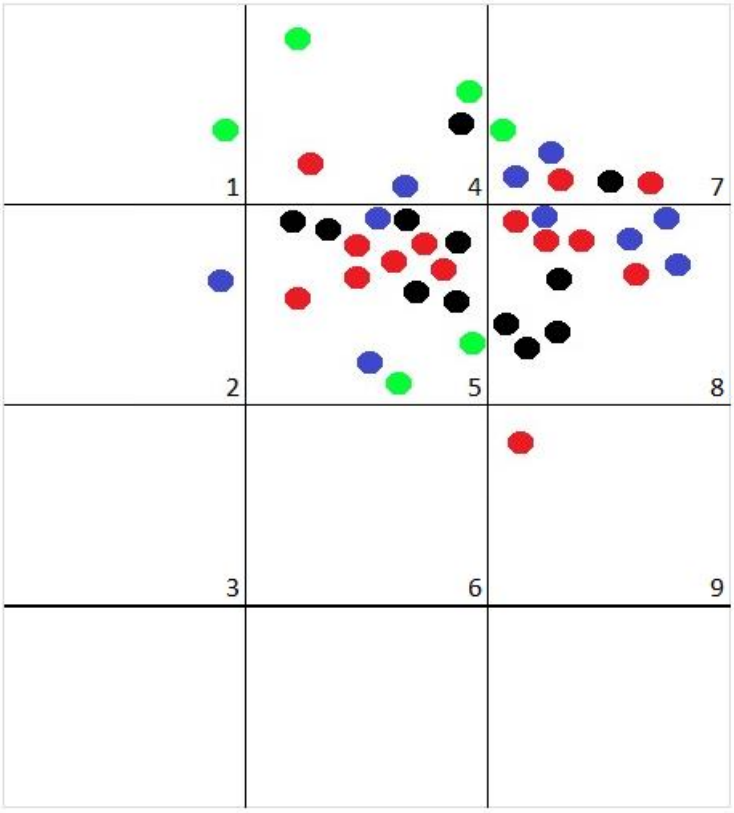
Zápasu o 3 .miesto predchádzali semifinálové zápasy, kde tím VK ČEZ České Budějovice nestačil na VK Královo Pole a podľahol 1 :3 (16:25, 25:20, 18:25, 23:25), a tím PVK Olymp Praha nestačil na VK Agel Prostějov a prehral 1 :3 (25:16, 24:26, 17:25, 23:25). Finalisti zápasu o bronzové medaile sa v priebehu sezóny stretli v štyroch vzájomných dueloch, takže tímy poznali kde je ich súper zraniteľný, alebo na čo si dať pozor. Favoritom v tomto dueli boli hráčky tímu PVK Olymp Praha, z dôvodu lepších výsledkov vzájomných zápasov. To sa potvrdilo a tím PVK Olymp Praha zvíťazil 3 :0 (25:17, 25:11, 25:18) a získal bronzové medaile.

4.1.1 VK ČEZ České Budějovice

Tím Českých Budějovíc takticky podával do zón 4 ,5 ,7 a 8 , kde sa najčastejšie nachádzajú predný smečiari a libero. Dôvodom bolo znepríjemniť prijímajúcemu smečiarovi prípravu na útok z hlavného kolíka. To môžeme vidieť na percentách umiestnenia, kde 45% podania smerovalo do zón 7 a 8 na predného smečiara, a až 51% podania smerovalo do zón 4 a 5 , na stred ihriska (Obrázok č . 1).

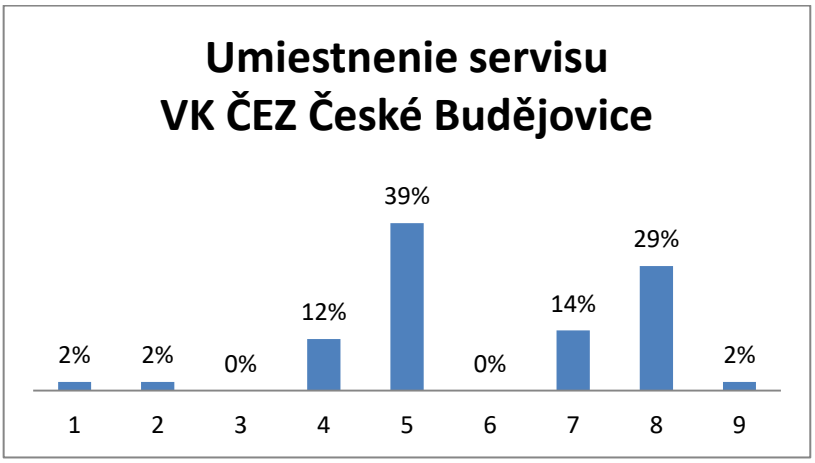
Z ich celkového počtu 46 podaní (Graf č . 2) sa im podarilo šesť krát získať priamy bod z podania „eso“ a desať krát bolo ich podanie natoľko dobré, že ho súper nedokázal kvalitne prihrať. Štrnásť krát nemal súper problém na prihrávke a dvanásť krát bolo podanie nekvalitné a súper excelentne prihral. Hráčky Budějovíc len štyri krát skazili podanie, čo znamenalo priamy bod pre súpera. Súper mohol vytvárať útočné kombinácie po až 56% z celkového počtu podania. Z toho vyplýva dobrá pripravenosť tímu PVK Olymp Praha na prihrávke a nie veľmi kvalitné podanie tímu VK ČEZ České Budějovice.

Obrázok 1: Umiestnenie podania VK ČEZ České Budějovice do poľa súpera



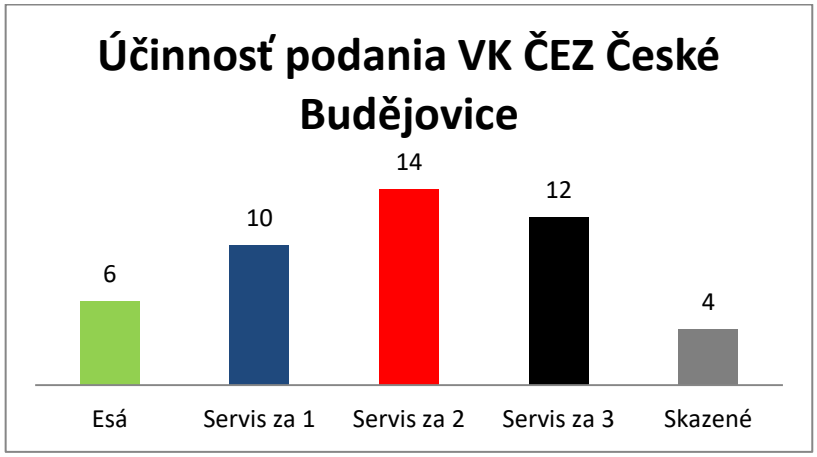
Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 1:Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania VK ČEZ České Budějovice



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 2: Účinnosť podania VK ČEZ České Budějovice



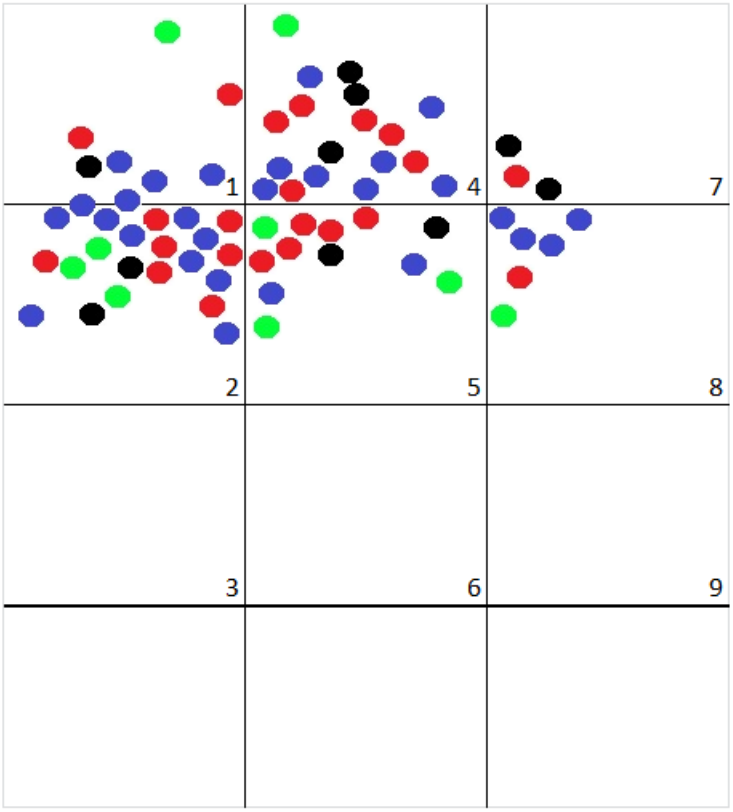
Zdroj: vlastné spracovanie

4.1.2 PVK Olymp Praha

Hráčky Olympu umiestňovali ich podanie predovšetkým do zón 1 ,2 ,4 a 5 , čo je v porovnaní s Českými Budějovicami druhá strana. Najčastejšie sa tam nachádza libero a smečiar zadnej zóny. Takticky bolo ich podanie smerované na hráčky s nekvalitným príjmom podania. Do zón 1 a 2 hráčky Olympu podali 44% z celkového počtu podania a na prostriedok poľa do zón 4 a 5 prišlo 43% z celkového počtu podaní (Obrázok č .2).

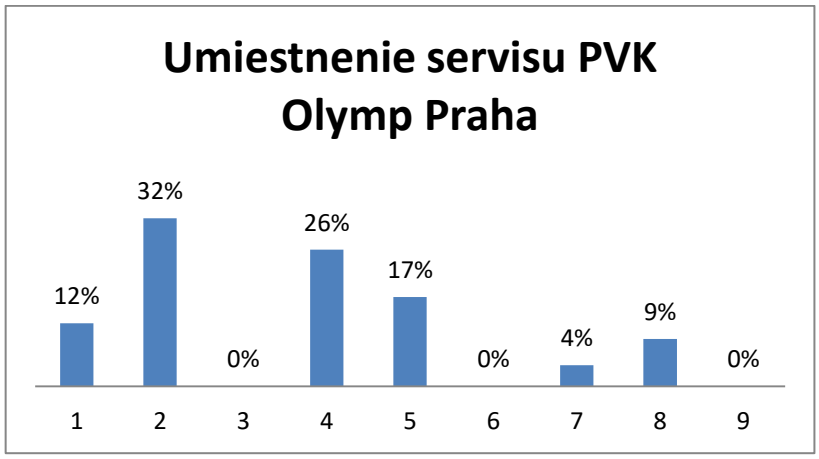
Hráčky Olympu podávali celkovo 74 krát (Graf č . 4). Podarilo sa im získať deväť krát bod priamo z podania „eso“ a až dvadsaťosem krát bol ich podanie tak dobré, že družstvo Budějovíc nedokázalo kvalitne prijať podanie, a následne zaútočiť. Dvadsaťjeden krát súper dokázal prihrať podanie a mohol kombinovať útok bez stredu siete, a len desať krát dokázal súper prihrať excelentne. Hráčky Olympu skazili šesť podaní, čo je viac ako u súpera, ale nič na tom nemení fakt, že hráčky PVK Olymp Praha disponovali kvalitnejším podaním a príjmom podania.

Obrázok 2: Umiestnenie podania PVK Olymp Praha do poľa súpera



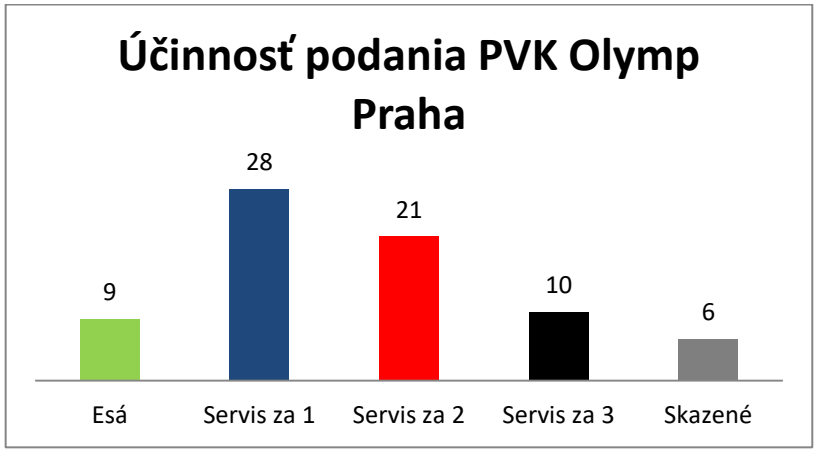
Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 3: Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania PVK Olymp Praha



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 4: Účinnosť podania PVK Olymp Praha



Zdroj: vlastné spracovanie

4.2 Finálový zápas

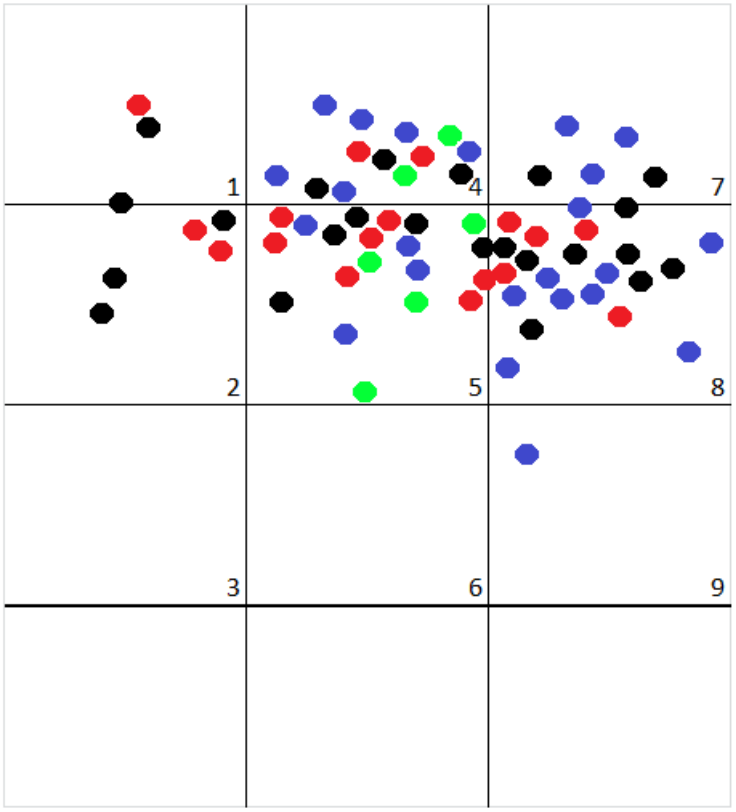
Finálovému zápasu predchádzali už spomenuté semifinálové zápasy, z ktorých sa do finále dostali tímy VK Královo Pole a VK Agel Prostějov. Aj tieto dva tímy sa v sezóne stretli štyri krát, kde vo vzájomných zápasoch boli úspešnejšie hráčky VK Královo Pole. Zápas o zlatú medailu sa veľmi podobal zápasu o bronzové medaile, aj tento zápas skončil 3 :0 (25:11, 25:21, 25:15) v prospech hráčok VK Královo Pole, ktoré sa mohli tešiť zo zisku zlatých medailí po štyroch rokoch. Predošlé štyri sezóny patrila zlatá medaila hráčkam PVK Olymp Praha.

4.2.1 VK Královo Pole

Hráčky VK Královo Pole umiestňovali ich podanie prevažne do zón 4 , 5 , 7 a 8 . Takticky umiestnené podanie na predného smečiara do zón 7 a 8 , aby mu znemožnili kvalitný útok po príjme podania. Percentuálne umiestnili 39% všetkých podaní na predného smečiara. Na prostriedok ihriska smerovalo až 49% podaní, kde sa obvykle nachádza libero a zadný smečiar (Obrázok č . 3).

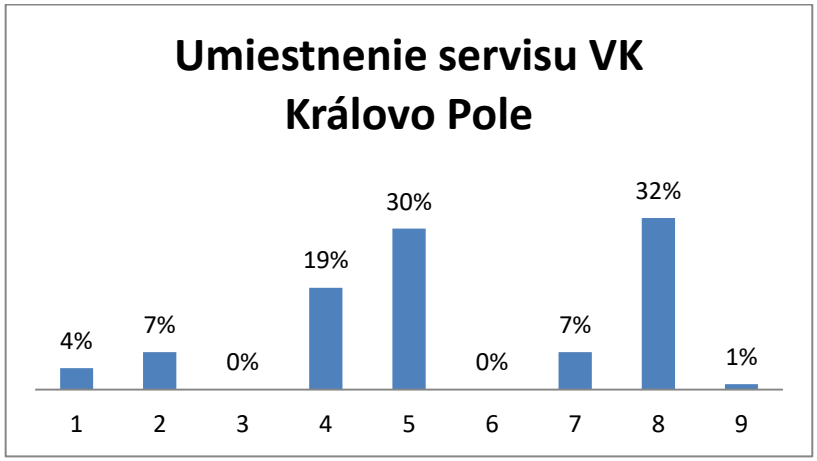
Hráčky VK Královo Pole podávali celkom 74 krát (Graf č . 6). Hráčkam sa podarilo šesť krát získať priamy bod z podania „eso“ a dvadsaťtri krát podali tak kvalitne, že mali protihráčky problém na prihrávke. Sedemnásť krát súper mohol útočiť bez stredu siete, ale dvadsaťtri krát bolo podanie tak nekvalitné, že ho súper dokázal excelentne prihrať a mohol založiť útočne kombinácie po prihrávke. Z analýzy podania môžeme povedať, že podanie VK Královo Pole bolo účinné na 50%. Dvadsaťtri krát mal súper problém s prihrávkou, ale presne toľko krát dokázal prihrať excelentne. Hráčky stratili celkom 6 bodov po chybe na podaní.

Obrázok 3: Umiestnenie podania VK Královo Pole do poľa súpera



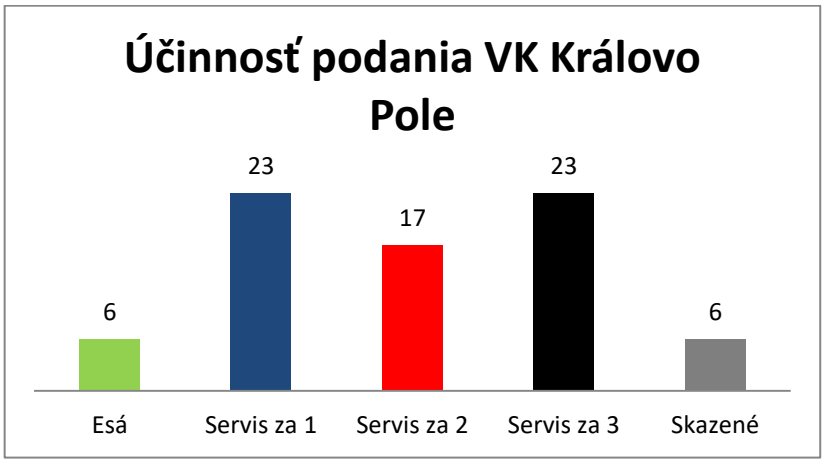
Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 5: Percentuálne zobrazenie umiestnenie podania VK Královo Pole



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 6: Účinnosť podania VK Královo Pole



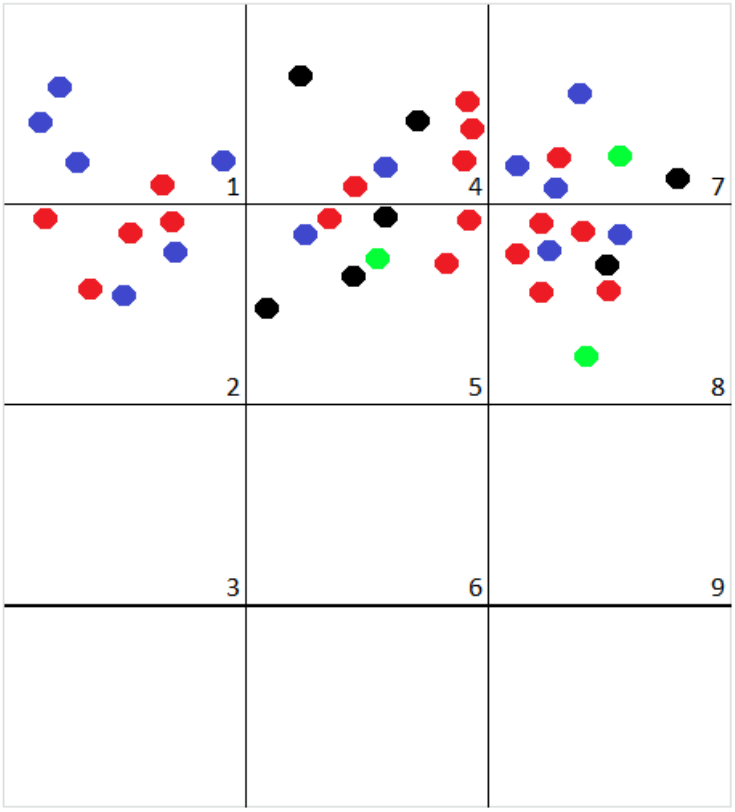
Zdroj: vlastné spracovanie

4.2.2 VK Agel Prostějov

Hráčky VK Agel Prostějov mali podanie rovnomerne umiestnené do zón 1 , 2 , 4 , 5 , a 7 , 8 . To mohlo byť z dôvodu, že ani jedna protihráčka nebola excelentná na prihrávke podania. V percentách do zón 1 a 2 letelo 26% podania, do stredu ihriska 38% a 36% podaní letelo do zón 7 a 8 . Je vidieť že bolo podanie o niečo častejšie umiestnené do zón 4 , 5 a 7 , 8 . Dôvodom bol predný smečiar protihráčok (Obrázok č . 4).

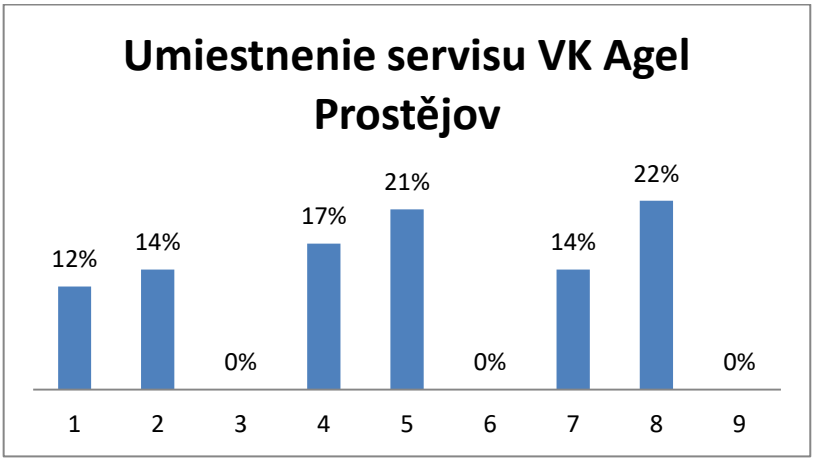
Hráčky VK Agel Prostějov podávali celkovo len 47 krát. Z toho počtu sa im podarilo získať len tri priame body z podania „eso“ a len 13 krát bolo ich podanie natoľko ťažké, že mali protihráčky problém na príjme podania. Osemnásť krát bolo podanie dobré a súper nemohol útočiť stredom siete, sedem krát nebolo podanie účinné a súper prihral excelentne a mohol kombinovať útok zo všetkými útočníkmi. Aj hráčky VK Agel Prostějov stratili šesť bodov po chybe na podaní. To ale nemení fakt, ktorý hovorí, že v tomto finálovom zápase o zlaté medaile bol lepším tímom na podaní tím VK Královo Pole, a môže sa tak tešiť z titulu majstra Českej republiky pre rok 2016.

Obrázok 4: Umiestnenie podania VK Agel Prostějov do poľa súpera



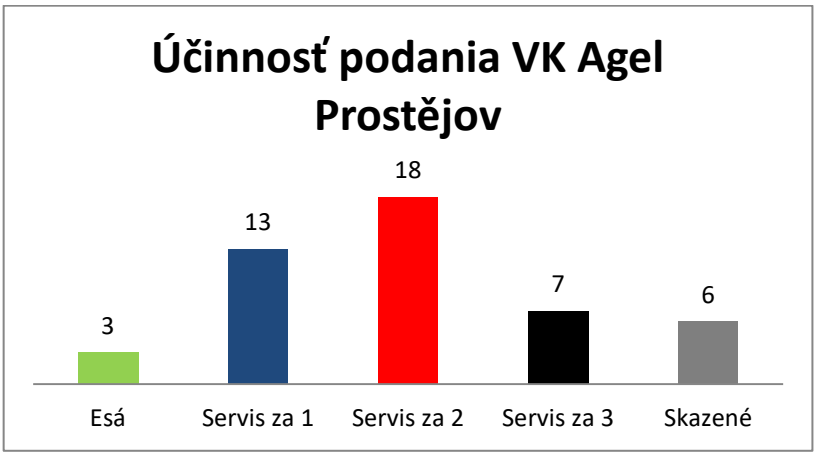
Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 7: Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania VK Agel Prostějov



Zdroj: vlastné spracovanie

Graf 8: Účinnosť podania VK Agel Prostějov



Zdroj: vlastné spracovanie

Podľa kritérií, ktorými som analyzoval podanie každého tímu, sa ukázalo, že aj keď sa družstvo PVK Olymp Praha umiestnilo na treťom mieste, tak disponovali tým najlepším podaním zo štyroch analyzovaných družstiev.

5 ZÁVER

Podanie, ako už bolo spomínané, patrí medzi kľúčové herné činnosti jednotlivca. V ženskom volejbale hrá podanie veľkú rolu. Čím lepším podaním družstvo disponuje, tým ťažšie je pre súpera založiť útok. To sa odzrkadlí na výsledku zápasu. Vo volejbale žien môžeme považovať podanie za prvý útok.

Cieľom bakalárskej práce bolo analyzovať podanie u vybraných družstiev juniorskej extraligy žien. Analyzované boli zápasy finálového turnaja, kde sa prebojovali štyri najlepšie tímy juniorskej extraligy žien. Sledovali sme podanie celého družstva, nie podanie každej hráčky zvlášť. Hodnotili sme umiestnenie, kvalitu a úspešnosť tímu na podaní. Domnievali sme sa, že víťaz zápasu o bronzovú medailu, a víťaz finálového zápasu, budú disponovať tým najlepším podaním. Tento fakt sa potvrdil, čo je dokázané vo výsledkoch práce. Druhé vec, ktorá nás zaujímala, bola zistiť, ktoré z družstiev podávalo na turnaji najlepšie. Predpokladali sme, že to bude jedno družstiev, ktoré sa tešili z výhry. To sa nám zase potvrdilo. Podľa analýzy to bolo družstvo PVK Olymp Praha, ktoré nastrieľalo najviac priamych bodov z podania, väčšina ich podania malo takú kvalitu, že mal súper problém na prihrávke. Dobré podanie môže mať každá hráčka, ide len o tréning. Podanie je herná činnosť jednotlivca, ktorá nie je žiadnou inou činnosťou ovplyvňovaná. Kvalita podania sa zvyšuje neustálym opakovaním. Ako vtedajší asistent trénera tímu PVK Olymp Praha, som mal možnosť trénovať, poskytovať rady, opravovať podanie hráčok. Tréningu podania by sme mali venovať takú pozornosť, ako venujeme tréningu inej hernej činnosti jednotlivca. U väčšiny družstiev nie je tréningu podania venovaná taká pozornosť, ako by mala byť. Táto analýza podania nás ubezpečila o tom, že venovať podaniu takú pozornosť, ako iným herným činnostiam jednotlivca, vedie k úspechu. Vlastný výskum nám dokázal, že kvalitné podanie dokáže rozhodovať zápasy, a týmto by sme chceli upozorniť čitateľov, alebo začínajúcich trénerov, ako som ja, aby venovali dostatok času v tréningu, na tréning podania.

Táto bakalárska práca by mohla slúžiť trénerom mládeže, pre predstavu o dôležitosti podania, ako jednej z kľúčových herných činností jednotlivca.

6 POUŽITÁ LITERATÚRA

BAHR, Roald, MAEHLUM, Sverre (ed.). *Clinical Guide to sports injuries*. Ilustroval Tommy BOLIC. Champaign: Human Kinetics, c2004. ISBN 0 -7360-4117-6 .

BENSON, Roy a Declan CONNOLLY. *Trénink podle srdeční frekvence: jak zvýšit kondici, vytrvalost, laktátový práh, výkon*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4036-2 .

BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6 .

BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5 .

BUZKOVÁ, Klára. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Praha: Grada, 2006. Sport extra. ISBN 80-247-1342-X .

CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8 .

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5 .

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3 . vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1 .

GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1873-3 .

HANČÍK, Vladimír. *Tréning vo volejbale*. Bratislava: Šport, 1982. Trenér.

HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0 .

CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2 ., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6 .

KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1 .

KOBRLE, Jiří. *Odbíjená*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.

MALÝ, Zdeněk. *Soubor cvičení pro zdokonalování technicko-taktické přípravy vrcholových hráčů volejbalu všech specializací: metodický dopis*. Praha: Sportpropag, 1990. Metodický dopis (Sportpropag).

MLATEČEK, Lumír. *Tělesná příprava hráče odbíjené*. Praha: Olympia, 1970. Sport (Olympia).

PAVLIŠ, Z ., PERIČ, T . a kol. *Školení trenérů ledního hokeje*. 1 . vyd. Praha: ČSLH, 1995, 323 s , ISBN 80-900063-8 -8 .

PÁLOVÁ, H . *Nejčastější zranění ve volejbale*. Praha, 2008. 87 s . Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D .

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2 ., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4 .

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7 .

PŘÍBRAMSKÁ, Alena. *Volejbal: učební text pro trenéry 3 . třídy*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-028-7 .

VIERA, Barbara L . a Bonnie Jill FERGUSON. *Volleyball: steps to success*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c1996. ISBN 0873226461.

VÍT, Jaroslav. *80 let organizovaného volejbalu v České republice*. Brno: Zdeněk Novotný pro Český volejbalový svaz Praha, 2001. ISBN 80-86510-04-2 .

WISE, Mary. *Volleyball drills for champions*. Champaign IL: Human Kinetics, c1999. ISBN 0880117788.

ZOZNAM TABULIEK, OBRÁZKOV A GRAFOV

Tabuľka 1: Konečné umiestnenie finálového turnaja Extraligy junioriek 2016 42

Obrázok 1: Umiestnenie podania VK ČEZ České Budějovice do poľa súpera 44
Obrázok 2: Umiestnenie podania PVK Olymp Praha do poľa súpera 46
Obrázok 3: Umiestnenie podania VK Královo Pole do poľa súpera 48
Obrázok 4: Umiestnenie podania VK Agel Prostějov do poľa súpera 50

Graf 1:Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania VK ČEZ České Budějovice 44
Graf 2: Účinnosť podania VK ČEZ České Budějovice 45
Graf 3: Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania PVK Olymp Praha 46
Graf 4: Účinnosť podania PVK Olymp Praha 47
Graf 5: Percentuálne zobrazenie umiestnenie podania VK Královo Pole 49
Graf 6: Účinnosť podania VK Královo Pole 49
Graf 7: Percentuálne zobrazenie umiestnenia podania VK Agel Prostějov 51
Graf 8: Účinnosť podania VK Agel Prostějov 51