

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Specifika plážového volejbalu, jakožto nové formy volejbalu

Beachvoleyball specifics, as a modern form od voleyball

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor:

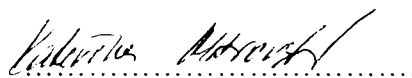
Kateřina Mitrovská

Studijní obor: Specializace v pedagogice
**tělesná výchova a sport-
základy společenských věd**

Praha 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, pouze na základě studia odborné literatury a konzultací s vedoucím práce PaedDr. Ladislavem Pokorným. Veškeré literární prameny a odborné zdroje jsou uvedeny v seznamu použitých informačních zdrojů.

V Praze dne 7. dubna 2010



Kateřina Mitrovská

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za odbornou pomoc a vedení bakalářské práce. Poděkování patří respondentům, kteří ochotně vyplnili dotazníky.

Obsah

Souhrn.....	5
Summary.....	6
1 Úvod.....	7
2 Problém, cíl a úkoly práce	8
2.1 Problém:.....	8
2.2 Cíl práce:.....	8
2.3 Úkoly:	8
3 Historie:	9
3.1 Historie plážového volejbalu:.....	9
3.2 Historie šestkového volejbalu:.....	10
4 Charakteristika plážového volejbalu.....	12
5 Charakteristika šestkového volejbalu	13
6 Pravidla plážového volejbalu.....	14
7 Pravidla šestkového volejbalu	16
8 Herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbale.....	20
9 Herní kombinace v plážovém volejbale.....	24
9.1 Herní kombinace útočné	25
9.2 Herní systémy	26
10 Herní činnosti jednotlivce v šestkovém volejbale	27
11 Herní kombinace v šestkovém volejbale	31
11.1 Herní systémy v šestkovém volejbale	32
12 Hypotézy:.....	34
13 Výzkumná část.....	35
14 Úkoly a jejich grafické zobrazení	38
Úkol 1:	38
Úkol 2:	39
Úkol 3:	40
Úkol 4:	41
Úkol 5:	42
15 Diskuze	43
16 Závěry	46
Seznam použitých informačních zdrojů	47
Seznam grafů a tabulek.....	49
Seznam příloh	50

Souhrn

V dnešní době plné počítačů, digitálních fotoaparátů, mobilních telefonů, je jen málo lidí, kteří ve svém volném čase upřednostňují raději sport. Mým velkým koníčkem je volejbal a v létě se často věnuji plážovému volejbalu, který jsem si v poslední době velmi oblíbila. Proto i moje práce by měla přiblížit hru šestkového volejbalu a zároveň plážového volejbalu. Chtěla bych se zabývat převážně plážovým volejbalem, ale zmíním se i o šestkovém volejbale, který se hraje déle než plážový volejbal a většina pohybových úkonů z něj vychází.

V teoretické části se zabývám historií, základními pravidly obou her. Ve své práci budu porovnávat rozdíly her z hledisek složky: technické a taktické. Porovnání hry plážového a šestkového volejbalu z pohledu herní specializace jednotlivce, herní kombinace a herních systémů.

Praktická část této práce je doložena dotazníky, které vyplnili jak amatérští hráči, tak profesionálové. Dotazníky byly pečlivě zpracovány a vyhodnoceny. Ve své práci jsem chtěla nadchnout mladé lidi pro tento sport, poukázat na přednosti plážového volejbalu, finanční dostupnost a možnost zapojení každého člověka.

V závěrečné části práce vyvozují z jednotlivých výsledků výzkumu závěry, které korespondují s problémy, hypotézami i cíli bakalářské práce. Tato práce pokrývá oblast hlavního města Prahy a jejího nejbližšího okolí.

Summary

Nowadays, full of computers, digital cameras and cell phones, it is not many people who prefer to do sport in their leisure time.

My big hobby is volleyball and in summer I like practicing beach volleyball which is my favorite sport in the present time. This is the reason, why also my work will deal with volleyball and also beach volleyball. I would like to address mostly the beach volleyball, but I also mention volleyball, which is playing longer time than beach volleyball and most of movements appears from it.

In theoretical part I deal with history and basic rules of both games. In my work I will compare differences between these games from following perspective: technical and tactical. It will include comparison of beach volleyball and volleyball from the play specialization of individual, game combination and game's framework.

The theoretical part contains the questionnaires which were completed by amateurs and also by professionals. The questionnaires were in detail processed and conclusions were made. In my work I would like to enthusiast young people for this sport, show the pros of this sport, financial availability and possibility of practicing by each person.

In closing part I present conclusions from the particular results of my research which corresponds with the problems, hypothesis and aims of my bachelor work. This work is covering the area of the capital city of Prague and its closest surroundings.

1 Úvod

V současné době, kdy stále víc a víc mladých lidí sedí u počítače, nemají žádný pohyb a přibývá rapidním způsobem počet civilizačních chorob, způsobených právě velmi špatným stylem života, životosprávy, sedavého zaměstnání je moje práce přínosem pro trávení volného času mladých lidí.

Nenabízím drahá fitcentra, sporty za které musíte platit horentní částky, ale zcela jednoduchý nenáročný sport, zdravý a přístupný pro každého jedince, ať již z Prahy, nebo jejího okolí...

Ve všech městech i vesnicích jsou hřiště, kde můžeme hrát volejbal, na většině koupališť mají písková hřiště a hrát může každý, nejen profesionálové.

Při hře plážového volejbalu sportujete, hýbáte se na zdravém vzduchu, hra je bezpečná, pravidla jsou zde přesně stanovena i přesto, že se liší od šestkového volejbalu. Pokud jde o hru amatérů, většinou si pravidla upraví podle sebe, dle svých herních možností. To ale vůbec nevádí, hlavně, že se lidé s radostí zapojí.

Plážový volejbal není věkově omezený, takže ho mohou hrát různé věkové kategorie, počínaje dětmi, staršími lidmi konče. Na tomto sportu je velmi pozitivní kontakt s různými věkovými kategoriemi, mohou hrát muži a ženy společně - smíšené dvojice... Což nikoho nediskriminuje a nabízí velmi dobré sportovní ale i také zábavné využití.

Velkou výhodou je komunikace mezi hráči, dnes kdy mobilní telefony nahrazují osobní kontakt, je tato příležitost k poznání mnoha zajímavých lidí naprosto dokonalá – takže dokonalý komunikační prostředek.

Hodně lidí už přišlo na to, že nejlépe si odpočinou právě při sportu a pokud moje práce přivede k tomuto trochu ještě nepoznanému sportu více lidí, pak jsem svůj cíl zcela splnila....

2 Problém, cíl a úkoly práce

2.1 Problém:

Pohyb je nepostradatelný v našem životě, ale v dnešní uspěchané době na něj často zapomínáme. Rozhodla jsem se zaměřit na plážový volejbal a šestkový volejbal a položit si pár otázek týkající se tohoto sportu.

1. Která herní specializace hráče se nejvíce uplatní v plážovém volejbalu?
2. Hrají důležitou roli výškové parametry hráče v plážovém volejbale?
3. Hra mužského plážového volejbalu mužů je rychlejší, dynamičtější a silovější než hra plážového volejbalu žen?
4. Může být dosažené vítězství vhodnou motivací pro hráče plážového a šestkového volejbalu?

2.2 Cíl práce:

Cílem mé bakalářské práce je porovnat šestkový volejbal s plážovým volejbalem z pohledu herní kombinace a vymezit rozdílnost těchto her, jak z hlediska hry mužského a ženského volejbalu, a zároveň z pohledu herní taktiky těchto sportů.

2.3 Úkoly:

1. Zjistit, jaká je nejvhodnější herní specializace pro hru plážového volejbalu.
2. Zjistit, jestli výškové parametry hráčů mohou ovlivnit herní výsledek.
3. Zjistit, jestli se mužský plážový volejbal liší od ženského plážového volejbalu.
4. Zmapovat, jaké motivace stimulují hráče plážového volejbalu k podání dobrého výkonu.
5. Zjistit, jestli hra plážového volejbalu je fyzicky a psychicky náročnější pro hráče, než hra šestkového volejbalu.

3 Historie:

3.1 Historie plážového volejbalu:

Plážový volejbal „Beach Volleyball“ nebo také písečný volejbal se řadí mezi síťové sportovní hry. Plážový volejbal si získal velkou popularitu a zájem hráčů a diváků. První teamy tvořili hráči, kteří ve svém volném čase chodili hrát volejbal na pláž. Na pořádání finančně dotovaných turnajů pro hráče světové úrovně se podíleli Američané, Brazilci a Italové. [2]

Počátky plážového volejbalu sahají do let 1927- 30. V těchto letech se začal zviditelňovat na plážích velkých států: Brazílie a USA. V roce 1930 byl v Kalifornii uspořádán první turnaj dvoučlenných družstev.

První velký úspěch přineslo mistrovství světa pořádané v Riu de Janeru v roce 1987. Prvními mistry světa před 10.000 diváky se stala dvojice Smith a Stoklas z USA. První světová série pod záštitou FIVB se konala v roce 1989. Jako olympijský sport se prvně zařadil v roce 1992 na OH v Barceloně. Od té doby je nedílnou součástí letních OH. [1]

Plážový volejbal se velmi rozvíjí i u nás a získává čím dál tím více příznivců, jak z oblasti specializovaných hráčů či amatérů.

Zakladatelé plážového volejbalu u nás byli volejbaloví hráči z Brna, kteří zároveň vybudovali první dvě hřiště. Hřiště byla vybudována svépomocí, místní volejbalisté zde mohli trénovat a připravovat se na první zápasy. První dva celostátní turnaje se u nás uskutečnily v roce 1987. V roce 1991 byla založena Asociace beachového volejbalu (ABV). První ČSFR mistrovství mužů se uskutečnilo v roce 1992, kde zvítězila známá dvojice Palínek – Stejskal. V roce 1993 bylo uspořádáno první mistrovství ČR mužů v Brně a rok po té bylo uspořádáno první oficiální mistrovství žen v Praze. [2]

3.2 Historie šestkového volejbalu:

Šestkový volejbal je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Řadíme jej mezi kolektivně oblíbenou hru, ve které může vyniknout každý jedinec. V této hře jsou skryty prvky týmové spolupráce, radostného uspokojení, zábavy, dynamičnosti a zároveň zde každý hráč může uplatnit své individuální dovednosti. Náročnost volejbalové hry můžeme přizpůsobit naší úrovni. V dnešní době se začínají rozrůstat volejbalové kluby na různých úrovních soutěže. Existují také soutěže smíšených družstev, které můžou být vhodným zpestřením přípravy mimo tréninkovou jednotku hráče.

Mezinárodní pravidla předpokládají hru šestičlenných mužských i ženských týmů, ale existují různé modifikace hry co do počtu hráčů, jakož i utkání smíšených družstev.[3]

Písemné prameny z různých kontinentů Ameriky, Asie a Evropy se shodují, že autorem volejbalu je profesor tělesné výchovy Morgan. Jeho plánem bylo nahradit gymnastická cvičení nenáročnou formou tělocvičné činnosti. Rozděлил tělocvičnu tenisovou sítí ve výšce cca 183 cm a nechal studenty odbíjet basketbalový míč z jedné strany na druhou. Roku 1895 vznikl volejbal ve Springfieldu v Massachusetts. Volejbal získal název minonette, později na konferenci ředitelů YMCA byl přejmenován na „to volley the ball“.[4]

Studenti stále hráli s neideálním těžkým basketbalovým míčem, neobstál ani pokus hrát s duší, proto dal profesor Morgan zhotovit volejbalový míč. Od roku 1896 volejbal získává novou herní strukturu v podobě pravidel hry a také se přesouvá z tělocvičen i na venkovní hřiště.[13]

Roku 1915 je založena první národní volejbalová federace. Volejbal začíná být znám skoro po celém světě např. v Americe, Japonsku, Číně, Filipínách..

Rekreační způsob hry postupně zaniká, začíná se hrát s větším závodním nasazením a mění se rozměr hřiště i pravidla.

Hraje se s větším počtem hráčů (16, 12, 9) pohyb hráčů po hřišti není omezen, každá chyba se trestá bodem, je možnost dvou podání.

Do Evropy se dostal volejbal díky americkým vojákům, kteří bojovali v 1. světové válce. A stále se šíří i do jiných států světa. V roce 1923 se v Moskvě uskutečnilo první utkání řízené rozhodčím, které se stalo mezníkem rozvoje.[4]

V našich zemích se volejbal rozvíjí po 1. Světové válce v čele s významným propagátorem volejbalu J. A. Pipalem, který působil jako ředitel mezinárodní křesťanské organizace mužů YMCA. Díky této organizaci se ustálila první volejbalová organizace u nás – Volejbalový svaz. Díky J. A. Pipalovi se s volejbalem seznámila i československá armáda. Volejbal se rychle šířil do středisek YMCA, Sokola, Orla a největší oblibu si našel u vysokoškolských studentů. Prvním volejbalovým oddílem se stala Strakova akademie, po té začala vznikat i jiná družstva po celém Československu.[4]

V roce 1921 byl ustanoven Československý volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS), který je druhý nejstarším evropským národním svazem na světě. Ve stejném roce bylo pořádáno první mistrovství Československé republiky. Rozšiřují se řady aktivních hráčů a roku 1932 vzniká Trampská volejbalová liga, které měla desetkrát větší počet registrovaných hráčů než volejbalový svaz.

Volejbal žen se u nás rozvíjel na základě zkušeností a znalostí mužů. Pravidla se lišila výškou sítě. První utkání se začala hrát v druhé polovině dvacátých let a první oficiální mistrovské soutěže se datují od roku 1931.

V roce 1947 se konal v Paříži kongres, jehož cílem bylo možnosti ustanovení Mezinárodní volejbalové federace – Federation international de Volley-Ball (FIVB). Ustanovením FIVB byly vytvořeny podmínky pro všestranný rozvoj volejbalu ve světě. Úkolem kongresu bylo sjednocení pravidel jak evropských, tak světových soutěží. Od roku 1964 byl mužský a ženský volejbal zařazen do programu Olympijských her.[4]

Český volejbal se během let velmi vyvinul a čeští volejbalisté dosahovali i těch nejvyšších úspěchů. Zúčastnili se OH, mistrovství světa, mistrovství Evropy a úspěšně bodují mezi sebou v českých nejvyšších soutěžích.

4 Charakteristika plážového volejbalu

Plážový volejbal, beach volejbal, nebo také pískový volejbal je sportovní soupeřivá hra, které se zúčastňují dvě družstva tvořená většinou dvěma hráči.

Tito hráči hrají proti sobě a prokazují svou převahu nad soupeřem lepší tělesnou kondicí a lepším ovládním míče k zisku potřebného počtu bodů a setů a tedy vítězství v utkání.[2]

Plážový volejbal je řazen ke hrám s velkým emotivním nábojem, neboť střídání herních situací a rozdílné úkony hráčů, kladou velký důraz na zvládnutí dané situace a výkon každého jednotlivce. Důležitou roli hraje vzájemná spolupráce hráčů, kteří se musí koncentrovat na samotnou hru, prostředí a zároveň protihráče.

Výsledek hry záleží na úrovni herních dovedností a ovládním míče.

Boj se redukuje na vzájemnou výměnu míčů s minimální možností proniknout na polovinu soupeře (přesah bloků, šlápnutí za pomyslnou střední čáru). To snižuje potenciální možnost úrazu a zvyšuje přitažlivost pro ty hráče a diváky, kteří rádi prožívají drama boje bez přímých osobních kontaktů.[2]

Plážový volejbal je vhodnou rekreační hrou pro všechny věkové kategorie a pohlaví. Hra se odehrává v písku, o to méně se zatěžují klouby a naopak posilujeme svaly při jednotlivých úkonech např. výskoku. Měkký písek tlumí otřesy a nárazy při dopadech a chrání pohybový aparát a páteř před poškozením. Dále je písek vhodný na klenbu nožní, která se povrchu přizpůsobuje a proto své využití najde i jako součást léčebné tělesné výchovy.[2]

Zároveň může sloužit jako doplňkový sport pro jiné sportovní specializace. Jedná se o celoroční profesionální sport, který můžeme hrát jak profesionálně tak amatérsky v různých obměnách např. smíšené páry nebo více hráčů než dva.

5 Charakteristika šestkového volejbalu

Volejbal je hra orientovaná k dosažení vítězství nad soupeřem.[2]

Jde o ovládnutí společného předmětu – míče. Hráči ovládají tento předmět a zároveň se snaží vzájemnou spoluprací jej dopravit za síť k soupeři tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpět. Cílem této činnosti je dosáhnout bodu ve prospěch svého družstva a dosáhnout 25 bodů a získat jeden set. Mistrovská utkání se hrají na tři vítězné sety.

Činnost hráčů každého setu je charakterizována tím, že:

- a) Zaujímají ve svém hřišti takové postavení, které umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly po přeletu míče od soupeře.
- b) Snaží se dovolenými třemi (čtyřmi) odbitími dopravit míč do pole soupeře a dosáhnout bodu.[4]

Z každé hry vznikne nějaký výsledek. Výsledek utkání je důležitý pro jednotlivé cíle celého družstva či jednotlivce. Utkání tvoří sety a rozechry.

Volejbal patří mezi oblíbené sporty u nás i ve světě. Jeho výhodou je, že se hra může hrát venku, ale většinou se volejbal hraje v halách. Hráči hrající venku by měli být připraveni na nepříznivé přírodní vlivy jako např. vítr, mírný déšť, prudké slunce atd. V hale se můžeme zase setkat se špatnou palubovkou či s malým prostorem za autovými čarami.

V posledních letech zaznamenal volejbal výrazné změny ve hře a jejím charakterním smyslu. Příčinou byly úpravy pravidel (změna systému počítání atd.), která vyhověla sponzorům a televizím. Volejbal přestal být časově náročný a dostal se i na obrazovky televize, kde ho můžeme často vidět i dnes.

Podle úrovně zvládnutí herních činností a jejich realizace ve hře i celého systému zabezpečení můžeme rozlišit tři úrovně hry:

1. Volejbal na **rekreační** úrovni hrají jedinci pro radost.
2. **Výkonnostní** volejbal hrají hráči registrovaní v Českém volejbalovém svazu.
3. **Vrcholový** volejbal je výběrová forma této sportovní hry. Je určena pro talentované hráče, kteří mají volejbal jako své zaměstnání.[5]

6 Pravidla plážového volejbalu

Ke hře plážového volejbalu potřebujeme pískové hřiště, míč specifický pro hru a síť.

Míč: Hraje se speciálními barevnými míči schválenými FIVB na plážový volejbal.

Výstroj: Stejný dres s číslem a trenýrky (plavky), čepice a brýle (na vlastní nebezpečí).

PLÁŽOVÝ VOLEJBAL je sport, který se hraje na pískovém hřišti rozděleném sítí, na každé straně působí jedno družstvo o dvou hráčích. Účelem hry je odehrát míč povoleným způsobem přes síť na zem do pole soupeře a zároveň zabránit soupeři zahrát totéž. Míč je uveden do hry podáním.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hřiště je obdélník o rozměrech 16x8 m, obklopený volnou zónou, která je na všech stranách minimálně 3m široká. Čáry, které vymezují hrací plochu hřiště jsou z měkkého a pružného materiálu jsou 5 až 8 cm široké. Výška sítě je pro muže 2,43 m a pro ženy 2,24 m.

Pro světové soutěže FIVB je hřiště obdélník o rozměrech 16 x 8 metrů, obklopený volnou zónou o minimální šířce 5m od koncových a postranních čar a s volným hracím prostorem bez jakýkoliv překážek.[2]

DRUŽSTVO

Je tvořeno dvěma hráči. Není tedy možné v průběhu utkání střídat.

ZISK BODU

Následkem chyby je bod pro soupeře. Hraje se beze ztrát.

Míč v hřišti (dobrý míč) je tehdy, pokud se míč dotkne povrchu hřiště a vymezejících čar.

Míč mimo hřiště (aut) je tehdy pokud :

- míč se dotkne antének na saku
- míč nepřeletí horní okraj sítě
- míč přeletí na soupeřovu stranu pod sítí
- část míče, která se dotkne země je zcela mimo lajnu

UTKÁNÍ:

Ačkoli je plážový volejbal podobný šestkovému má při hře svá specifická pravidla:

- hráči přijímající míč **nesmí** tento míč přijmout - odehrát obouruč vrchem (prsty)
- hráči nahrávající obouruč vrchem (prsty) svému spoluhráči se nesmí míč protočit o 360 stupňů. Rozhodčí píská chybu.
- z podání nesmí přijímající hráč odehrát míč zpět k soupeři (první přes).

ODDECHOVÉ ČASY

Každý team má právo si vzít během setu 2 oddechové časy (timeout) po 30 vteřinách. Hráči si mění pravidelně strany po desátém bodě v setu. Při této výměně není povolen oddech. Mezi jednotlivými sety je pauza 1 minuta.

VÍTĚZSTVÍ V SETU

Vítězí družstvo, které jako první v setu dosáhne 21 bodů, s rozdílem 2 bodů. V rozhodujícím setu (tie-breaku) se hraje do 15 bodů s rozdílem 2 bodů.[2]

VÍTĚZSTVÍ V UTKÁNÍ

V utkání vítězí družstvo, které vyhrálo oba dva sety (2:0; 2:1)

7 Pravidla šestkového volejbalu

Stejně jako u plážového volejbalu potřebujeme ke hře míč, síť a hřiště (palubovku) s dostatečným prostorem kolem hřiště.

Míč: Hraje se s kulatým volejbalovým míčem o hmotnosti 260 – 280g, jeho obvod je 66cm s tolerancí 1 cm. Povrch je z měkké kůže nebo syntetické. Barva míče se skládá z kombinací barev, které povolila FIVB.

Výstroj: Dres s číslem, trenýrky, boty vhodné na palubovku a nákolienky, které chrání hráče před odřeninami a tlumí dopady na kolena při výběru míče.

ŠESTKOVÝ VOLEJBAL

Při utkání v šestkovém volejbale proti sobě nastoupí dvě družstva v počtu šesti hrajících hráčů a dalších šest střídajících hráčů. Všichni tito hráči jsou řádně zapsáni na soupisce družstva a každý z nich musí mít platnou registrační kartu.

Každý team má svého trenéra, který rozhoduje nejen o taktice utkání, ale i o tom, který z hráčů bude hrát v daném utkání. Stejně jako u plážového volejbalu je cílem odehrát míč povoleným způsobem přes síť na zem do pole soupeře a zároveň zabránit soupeři zahrát totéž. Míč je uveden do hry podáním.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hřiště je obdélník o rozměrech 18 x 9 m a volné okolní plochy, která by měla být na všech stranách 3 m široká. Hrací prostor nad sítí musí být vysoký min. 7 m od podlahy. Palubovka je vyznačená postranními, koncovými, střední a útočnou čarou. Útočná čára vymezuje prostor, ze kterého zadní hráč nesmí smečovat přes síť. Šířka všech čar je 5cm.

Síť je umístěna nad střední čarou a její horní okraj je lemovaný páskou. Výška sítě je rozdílná pro muže je 243 cm a pro ženy 224 cm. Na krajích sítě přímo nad postranními čarami jsou umístěny anténky, které jsou tvořeny pružným laminátem a vymezují hrací prostor. Jakmile se míč dotkne anténky, znamená to bod pro soupeře.

DRUŽSTVO

Je složeno z nejvýše dvanácti hráčů, z toho šest hráčů je v poli a šest náhradníků. Náhradníci mohou v jednom setu vystřídat hráče, který se v tomto setu může vrátit zpět do hry, avšak za náhradníka, který jej střídal. Každé družstvo má svého kapitána, který je zodpovědný za úkony svého družstva při hře. Kapitán řeší vzniklé problémy na hřišti a komunikuje s rozhodčím. Každý hráč hraje na předem domluveném postu.

Důležitou roli při hře hraje hráč, kterému říkáme **libero**. Tento hráč je určený pouze ke hře v zadní řadě. Jeho doména je příjem a vybírání míčů. Libero nesmí podávat, blokovat a útočit. Hraje v dresu odlišné barvy a k síti se nedostane, protože je střídán středovým hráčem. Toto střídání není započítáváno jako normální střídání, ani není prováděno obvyklým způsobem.

UTKÁNÍ:

Hra se zahajuje podáním z libovolného místa za koncovou čarou. Míč musí proletět prostorem nad sítí mezi anténkami a nesmí se dotknout sítě. Každý hráč musí zaujímat postavení odpovídající rotačnímu pořadí dle zápisu uvedeného při zahájení setu. Znamená to, že hráči zadní řady musí mít před sebou hráče první řady. Hra je zahájena úderem do míče podávajícím hráčem. V tomto okamžiku může každý hráč podle herní situace a plnění herních úkolů přeběhnout na jiné místo, ale musí dbát, aby přebíhání bylo v souladu s danými pravidly.

Každé družstvo může odbít míč v jedné akci 3x. Dotek na bloku se nepočítá jako úder. Je dovoleno jakékoliv odbítí míče, ale pozor na tzv. tahané - nečisté odbítí míče. Rozhodčí může tento míč posoudit jako dvojitě odbítí jednoho hráče. Což není v souladu s pravidly.

Utkání se hraje na 3 vítězné sety.

Každý set se hraje do 25 bodů s rozdílem 2 bodů (např. 26:24).

V případě nerozhodného stavu na sety 2:2 se hraje rozhodující pátý set do 15 bodů opět s rozdílem 2 bodů.

Odbíjí - li hráč míč přes síť, měl by ho nasměrovat do hracího pole soupeře. Pokud míč dopadne vně čar vymežující pole, nebo se dotkne anténky, znamená to aut a zároveň bod pro soupeře.

Dotek sítě hráčem není chybou, pokud to nepřekáží hře. Hráč překáží soupeři ve hře dotekem horní pásky sítě nebo dotekem 80cm anténky nad sítí v průběhu akce s míčem.

Proniknutí do soupeřova pole nohou pod sítí je dovoleno za předpokladu, že část pronikající nohy zůstane ve styku se střední čarou nebo přímo nad ní.

Dotknutí soupeřova pole jakoukoliv částí těla je dovoleno za předpokladu, že nepřekáží soupeři ve hře.

Z útočného pásma mohou odbíjet míče nad sítí na soupeřovu stranu pouze přední hráči. Pokud smečuje hráč zadní řady nad sítí, rozhodčí píská chybu, ale pokud hráč zadní řady, který se odrazil před čarou znázorňující útočné pásmo (z trojky) odehrává míč nad sítí a nepřeshlápne, jedná se o úder v souladu s pravidly. Ovšem kromě hráče libera.

Při blokování mohou hráči přesahovat nad polovinu soupeře, pokud nebrání herní akci soupeře, nebo průběhu jeho útočného úderu.

Při útočném úderu k soupeři je dovoleno přesáhnout přes sít', pod podmínkou, že úder do míče byl proveden na vlastní polovině hřiště.

Hlavní rozhodčí může přidělit jakémukoliv hráči za nevhodné chování žlutou kartu. Družstvo, které dostane žlutou kartu, zároveň přijde o jeden bod.

Pokud družstvo nesouhlasí s výrokem rozhodčího, může kapitán družstva reagovat na daný podnět a řešit ho s rozhodčím. Kapitán má právo zanést svůj požadavek do zápisu.

Pokud přijímající družstvo nezpracuje míč a ten se odrazí na polovinu herního prostoru soupeře mimo anténky, může být vrácen zpět mimo prostor vymezený anténkami a zahrán regulérním způsobem k soupeři. Hráč, který běží vrátit míč, nesmí šlápnout do pole soupeře.

„Končí- li míč v zámezí po dotyku hráče na bloku či hráče v poli, je označen jako tečovaný míč a bod je připsán soupeřícímu týmu. Dopadne- li míč do hřiště, je to chyba týmu, na jehož polovinu míč dopadl. Bod získává soupeř.[3]

ODDECHOVÝ ČAS:

Každé družstvo (trenér, kapitán) si může v průběhu jednoho setu vzít dva oddechové časy. Délka každého času je 30 s. V extraligovém utkání existují ještě dva technické oddechové časy.

ROZHODČÍ:

Celý zápas sleduje tým školených rozhodčích. Tento tým se skládá z hlavního rozhodčího, který zaujímá místo na hlavním kůlu u sítě, kde má nejlepší výhled. Druhý rozhodčí stojí naproti hlavnímu rozhodčímu, který povoluje střídání a oddechový čas hráčů a ještě jsou tu dva čároví rozhodčí, kteří dávají signál hlavnímu rozhodčímu, zda byl míč v autu či v poli. Hlavní rozhodčí může přidělit jakémukoliv hráči za nevhodné chování, již výše zmíněnou, žlutou kartu. Pokud družstvo nesouhlasí s výrokem rozhodčího, může kapitán družstva reagovat na daný podnět a řešit ho přímo s hlavním rozhodčím. Kapitán má právo zanést svůj požadavek do zápisu.

Důležitou roli hraje zapisovatel, který vede celý zápas, administrativní agendu, neboli zápis, do kterého zaznamenává průběžný stav bodů, oddechové časy a střídání hráčů.

8 Herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbale

Herní činnosti jednotlivce tvoří ustálené komplexy pohybové činnosti hráče, kterými řeší vzniklou herní situaci. Podle technického provedení a cíleného účelu rozeznáváme:

- a) HČJ plnící převážně úkoly útoku – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder.
- b) HČJ plnící převážně úkoly obrany a útoku – blokování.
- c) HČJ plnící úkoly obrany – vybírání, vykrývání.[2]

Podání

Podání je odbytí míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Plní úkoly útoku a výrazně se podílí na zisku přímých a nepřímých bodů.

Mezi rozhodující faktory účinnosti podání v plážovém volejbale počítáme rychlost, rotaci a křivku letu míče, umístění míče do pole soupeře, povětrnostní a klimatické podmínky.

S vývojem plážového volejbalu postupně přibývají různé druhy podání, technicky více či méně náročné. Zvláště využívanými druhy podání jsou:

- a) čelné plachtící podání z místa
- b) čelné plachtící podání z výskoku
- c) vrchní podání čelně smečované z výskoku
- d) spodní podání „skyball“ v čelném postoji
- e) spodní podání „skybal“ v bočním postoji [2]

Taktika podání

Strategie taktiky podání je založena na ovlivnění soupeřova útoku pomocí nejúčinnějšího, dobře umístěného míče. Podávající hráč má za cíl co nejvíce zhoršit podmínky přípravy útoku soupeře. Tím zvýší i šance být úspěšný ve vlastní obraně. Klíčem k úspěchu pro podávajícího je výběr správného objektu, neboť přijímající hráč je často i smečařem.

Taktika podání je z části ovlivněna klimatickými podmínkami (vítr, slunce, déšť, zima), které se mohou v průběhu utkání měnit. Hráč by tedy měl zvolit takové podání, které spolu s daným počasím by mělo protihráči znesnadnit příjem míče.

Taktiku přizpůsobujeme také znalosti soupeře a vývoj utkání.

Celé utkání se snažíme podávat na hůře přijímajícího hráče, v koncovce zkusíme podat na druhého hráče. Snažíme se měnit délku a druh podání. [2]

Přihrávka

Přihrávka je odbytí míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku nebo jinou herní činnost.

Hráč plážového volejbalu musí rychle zhodnotit herní situaci a zvolit nejvýhodnější druh přihrávky. Jelikož se dva hráči v družstvu pohybují na hřišti ve vysokém písku, je nanejvýš nutné, aby přihrávka byla podle okolností co nejpřesnější a energetická náročnost na přeběhy co nejmenší. Nepřesná přihrávka většinou znamená oslabení útoku.[2]

Rozlišujeme tyto druhy přihrávek:

- a) obouruč spodem (bagr)
- b) obouruč vrchem (kaplička)
- c) obouruč vrchem (prsty) – používá se jen výjimečně při přihrávce na smeč
- d) jednoruč vrchem (dráp) – použití po špatné přihrávce

Nahrávka

Je odbytí míče, letícího od spoluhráče, k následnému útočnému úderu. V plážovém volejbale se vedle nahrávky obouruč vrchem často vyskytuje i nahrávka obouruč spodem.

Při nahrávce obouruč vrchem by neměl mít míč žádnou rotaci. Při velké rotaci míče píská hlavní rozhodčí nečistý míč.

Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry. Provádí se nejčastěji jednou rukou ve výskoku, s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře.

Tato herní činnost má četné druhy technického provedení z pohledu pozice smečujícího hráče, pohybu jeho těla a paží ve vztahu k míči. [2]

Druhy útočného úderu:

- Smeč s pevnou dlaní
- Drajv s horní rotací
- Lob – s uvolněným zápěstím
 - Dráp (úder dvěma články prstů)

Vlastní pohybová činnost se skládá z několika na sebe navazujících částí: rozběhu, odrazu, letové fáze, úderu do míče a dopadu. [2]

V plážovém volejbalu není povoleno ulití míče.

Taktika úderu

Hráč, který provádí útočný úder, by měl mít přehled o tom, v jakém postavení se nachází jeho soupeři. Smečující hráč musí zvolit nejvhodnější způsob složení míče s maximální úspěšností. Proto je velmi důležité, aby spoluhráči mezi sebou komunikovali. Hráči používají předem domluvené názvy a zkratky.

Hráči by měli využít dobré nahrávky k tvrdému útoku se snahou vyhnout se bloku.

Smečujeme většinou na slabšího polaře, mezi hráče nebo na hráče, který odstupuje od bloku. Střídáme krátký a dlouhý útočný úder.

Blokování

Plní převážně úkoly útoku a obrany a je herní činností jednotlivce, při které se přehradí určitý prostor nad sítí s úkolem:

- Zabránit přeletu míče do vlastního pole
- srazit míč do pole soupeře,
- nadrazit míč nad sebe nebo dozadu do vlastního pole, zpomalit let míče, aby spoluhráč byl schopen ho dostihnout,
- určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře. [2]

V plážovém volejbale se většinou setkáme s jednoblokem, který může být proveden ve více formách (otevřený, uzavřený, polozavřený, rozprostřený a blok jednou rukou).

Taktika blokování

Blok se počítá jako jeden úder, proto se snaží hráč, který blokuje míč, zakončit. Spoluhráči mají mezi sebou domluvenou signalizaci (prsty za zády) pro to jaký směr budou blokovat. Blokuje se lajna, diagonála a míč. Hráč, který neblokuje, vykrývá tu část pole, která není blokována.

Vybírání

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem v rámci pravidel za účelem udržení ve hře.[2]

Vybírání se často provádí v pádu, tím bývá hra zajímavější, náročnější a při hře dochází k divácky atraktivním výměnám.

Taktika vybírání

Hráč by měl velmi dobře předvídat dráhu letu míče. Velkou roli zde hraje hráčská zkušenost, protože na každý míč musí hráč okamžitě reagovat. Důležité je průběžné sledování a vnímání činnosti soupeře.

9 Herní kombinace v plážovém volejbale

Střídání obranných a útočných fází je základní strukturální charakteristika všech sportovních her. Nutným důsledkem je proměnlivost herních situací a jejich řešení podle pravidel v rámci vzájemné spolupráce hráčů. [2]

Rozdělení herních kombinací:

- **Útočné** - s vbíhajícím nahrávačem, který nepřihrává míč letící od soupeře, přihrávkou k útoku, s nahrávkou z pole, po nahrávce na jednoduchý signál
- **Útočné-obrané** – vyčkávání postavení, postavení při podání soupeře
- **Obrané** – s blokem, bez bloku

9.1 Herní kombinace útočné

Herní kombinace v plážovém volejbalu nelze realizovat v takové míře, jako v šestkovém volejbalu. Je to proto, že neexistuje stabilní nahrávač přední a zadní řady a také z důvodu, že hráči do poslední chvíle nevědí, který z nich bude nahrávat či přihrávat.[4]

Herní kombinace útočně – obraná

Hráči mají za úkol vytvořit co nejvhodnější podmínky v postavení hráčů pro přechod k útoku nebo obrany.[4]

Herní kombinace obraná

Podstatou těchto kombinací je účelné rozmístění hráčů, na základě speciálních podmínek, které jsou dány rozměry, povrchem hřiště, počtem hráčů v poli, herních situacích. Úspěšnost je podmíněna spoluprací obou hráčů. Postavení hráčů v poli je do značné míry určováno způsobem obrany a také způsobem vedení útoku. Dominuje zde vzájemná komunikace a předvídání. Snahou obrany je pokrýt předem domluvený prostor hřiště. [4]

9.2 Herní systémy

Optimální složení dvojic družstva je, když oba hráči zvládají dokonale všechny herní činnosti. Pokud tomu tak je, mohou při hře používat různé druhy systémů nebo je kombinovat. Pokud ne, jsou hráči specializováni pro hru na síti (blokař) a v poli (polař). [4]

- BLOKAŘ – POLAŘ: Každý hráč je specializován na svou obrannou činnost.
- POLAŘ – POLAŘ: Jedná se o pohyblivé hráče nižších postav s vynikající technikou zpracování míče
- UNIVERZÁLNÍ HRÁČI: Hráči se střídají ve všech herních činnostech a jsou si vyrovnání jak v obraně, tak v poli.

10 Herní činnosti jednotlivce v šestkovém volejbale

Představuje komplex pohybových činností, kterými hráč řeší vzniklou herní situaci. Mají stránku technickou (způsob provedení) a stránku taktickou (výběr vhodné činnosti). Obě stránky spolu úzce souvisí, a proto mluvíme o technicko – taktické stránce herních činností jednotlivce.[5]

Podání

Je odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Účinnost podání je dána rychlostí letu míče, rotací a křivkou letu míče, umístění míče.

Podle způsobu provedení rozlišujeme:

- a) Spodní podání v čelném postoji
- b) Spodní podání v bočním postoji
- c) Vrchní podání čelné
- d) Smečované podání
- e) Vrchní podání čelné pomalé
- f) Vrchní podání čelné plachtící z místa
- g) Vrchní podání čelné plachtící z výskoku [5]

Taktika podání

Podáním může hráč získat bod pro své družstvo, proto je velmi důležité umístění. Podání směřujeme na hůře přihrávajícího hráče: hráče, který právě vystřídal, smečáře potřebující čas na smeč nebo podáváme do míst odkud vbíhá nahrávač a zón v zadní části hřiště atd.

Podání je důležité nekazit v koncovkách setu, po oddechovém čase, pokud je silná síť atd. Při podání je důležité aby hráč, který podává, byl zcela koncentrovaný na daný servis a nenechal se ovlivnit negativními vlivy na hřišti (diváci...).

Přihrávka

Je odbití míče letícího od soupeře (první odbití míče ve vlastním poli) záměrně usměrněné na hráče u sítě – nahrávače tak, aby mohl nahrát nebo provést herní činnost. Řadí se mezi nejobtížnější a velmi důležité herní činnosti jednotlivce. Její kvalita ovlivňuje výběr použitých útočných kombinací. Pokud je dostatečně přesná, umožňuje provést rychlé útočné kombinace – signály.

Z hlediska technicko – taktické stránky rozlišujeme přihrávky:

- a) Podle způsobu odbití – odbití obouruč spodem a obouruč vrchem
- b) Podle herní situace – přihrávka po podání, přihrávka v průběhu hry
- c) Podle směru letu míče – přihrávka na nahrávače v předních zónách hřiště, přihrávku na vbíhajícího nahrávače ze zadních zón a přihrávku k útočnému úderu (na první).[5]

Nahrávka

Je odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněné na některého z dalších hráčů (nejčastěji nahrávač) tak, aby mohl provést útočný úder.

Druhy nahrávek:

- a) Podle způsobu odbití – nahrávku odbitím obouruč vrchem, na místě, po pohybu, ve výskoku, v pádu, nahrávku odbitím obouruč spodem.
- b) Podle směru letu míče – nahrávku před sebe a nahrávku za sebe.
- c) Podle výšky a rychlosti míče – dlouhou vysokou před sebe, polovysokou před sebe, krátkou rychlou, rychlou nad sebe atd.
- d) Podle úhlu, který svírá křivka letu míče
- e) Podle toho, který hráč nahrávku provádí [5]

Útočný úder

Je odbití míče do pole soupeře během rozehry s cílem dosáhnout bodu pro své družstvo. Nejčastěji bývá proveden jednoruč ve výskoku. Útočný úder patří stejně jako podání mezi finální herní činnosti jednotlivce

Druhy útočného úderu:

- a) Podle způsobu odbití
- b) Podle polohy těla vzhledem k rovině sítě
- c) Podle křivky a rychlosti letu míče – drajv, lob
- d) Podle činnosti, která útočnému úderu předchází
- e) Podle obrany soupeře na síti – bez bloku, proti bloku[5]

Taktika útočného úderu

Taktika útočného úderu je obdobná jako u plážového volejbalu. Smečující hráč po dobré nahrávce musí razantně složit míč na zem. Pokud míč nesloží, pomůže protihráči připravit útok a přichází o šanci získání bodu pro své družstvo. Smečař musí mít přehled o pohybu protihráče. Je to důležité pro zvolení nejvhodnějšího způsobu útoku k získání bodu.

Blokování

Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí prováděného dvěma nebo třemi hráči přední řady s cílem zabránit přeletu míče do vlastního pole nebo srazit míč do pole soupeře a dosáhnout bodu pro své družstvo.

Blokování je činnost, která plní jak úkoly obrany, tak i útoku. Provádí se nejčastěji proti útočnému úderu soupeře.

Předpoklady správného blokování:

- a) Rychlý a včasný přesun k místu blokování
- b) Včasný a dostatečný výskok
- c) Správné postavení paží a nastavení rukou proti míči
- d) Činnost po bloku – samovykrývání

Z hlediska technicko – taktické stránky rozeznáváme bloky:

- a) Podle polohy rukou – otevřený, polootevřený, uzavřený
- b) Podle počtu hráčů – jednoblok, dvojblok, trojblok [4]

Vybírání

Je odbytí nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu.

Vybírání má ve volejbale důležitou roli především proto, že téměř skoro všechna odbití přejde přes síť a vyžaduje zásah v poli. Úspěšnost vybírání úzce souvisí s kvalitou bloku a postavením hráčů v poli.

Vybírání se nejčastěji provádí:

- a) Odbitím jednoruč spodem
- b) Odbitím obouruč spodem
- c) Jiným způsobem – nohou, hlavou...[4]

11 Herní kombinace v šestkovém volejbale

Herní kombinace zaujímají ve volejbale důležité místo v oblasti technicko – taktické stránky hry. Představují vzájemnou spolupráci dvou až šesti hráčů, kteří realizují taktický záměr v celém utkání. Volejbalové utkání se skládá z řetězce kombinací, které se opakují a plynule na sebe navazují.[4]

Herní kombinace plnící úkoly útoku

Dělíme:

- **Herní kombinace bez signálu** – kombinace s nahrávačem u sítě, kombinace s vbíhajícím nahrávačem, kombinace po nahrávce z pole, kombinace po přihrávce
- **Herní kombinace na signál** – jednoduché signály, složité signály

Herní kombinace plnící úkoly obrany a taktiky

Tato skupina má za úkol vytvořit podmínky pro to, aby se eliminovala úspěšnost soupeřova útoku. Zároveň však musí vytvořit optimální podmínky pro založení útoku a jeho úspěšné zakončení.

Herní kombinace plnící převážně úkoly obrany

Podle řídicího významu bloku rozeznáváme kombinace:

- a) Bez bloku
- b) S jednoblokem
- c) S dvojblokem
- d) S trojblokem [4]

11. 1 Herní systémy v šestkovém volejbale

System hry družstva představuje organizaci individuálních a skupinových činností zaměřenou na plnění úkolů útoku nebo obrany v průběhu utkání. Je charakterizován složením družstva – vzhledem ke specializaci hráčů, která určuje výběr některých herních kombinací i hráčů v poli.

Ve volejbale můžeme rozdělit systémy hry na:

- System bez specializace funkcí hráčů
- Systémy se specializací funkcí hráčů

System bez specializace funkcí hráčů:

Každý střední hráč v zóně 3 je nahrávačem. Tento system je nejjednodušší a používají ho družstva začátečníků.

Systémy se specializací funkcí hráčů:

Zde se používají dva systémy:

- S jedním nahrávačem
- Se dvěma nahrávači

V první variantě je družstvo složeno z jednoho nahrávače, dvou smečářů, dvou blokařů a jednoho hráče, hrajícího křížem s nahrávačem. Tento hráč bývá označován jako univerzál, který stojí diagonálně proti nahrávači.[4]

System s jedním nahrávačem klade velký důraz na specialistu nahrávače.

Nahrávač je klíčová osoba, která tvoří hru, proto je důležité, aby komunikoval se spoluhráči. Z hlediska herních dovedností by měl ovládat jakoukoliv nahrávku a blok. Je to motor, který udává rytmus a dynamiku celého týmu.

Univerzál je velmi často využíván k překvapení soupeře útokem ze zadních zón. Jeho úkolem je, ale i zablokovat soupeřův útok v daných zónách.

Cílem **blokaře** je zablokovat útok soupeře ve své zóně. Musí být pohotový při tvoření bloku a zároveň musí ovládat smeč z různých útočných úderů. Blokař se často zdržuje jen u sítě, v zadní části pole je vystřídán za **liberero** - plní funkci nejčastějšího a nejlepšího přijímajícího hráče. Vyžaduje se od něj úspěšné vybírání míčů letících jak od soupeře, tak od vlastních spoluhráčů.

Specialista smečař hráč, který má za úkol zakončovat útočné kombinace různého druhu. Hráč na postu smečaře by měl být zároveň dobrý blokař. Předpokladem k úspěšnému útoku je výskok, bezchybný příjem a výškové parametry.

System s dvěma nahrávači

Při tomto systému je družstvo složeno ze dvou nahrávačů, ze dvou smečařů a ze dvou blokařů. Činnost blokařů a smečařů je obdobná jako při systému s jedním nahrávačem, i když zapojení hráčů do herních kombinací je trochu odlišné.

12 Hypotézy:

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že při hře plážového volejbalu se nejvíce uplatní hráči s herní specializací: univerzál a smečář.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že při hře plážového volejbalu nebudou rozhodovat výškové parametry hráče jako u šestkového volejbalu.

Hypotéza č. 3: Myslím si, že hra mužského plážového volejbalu je více dynamičtější a silovější než hra plážového volejbalu žen.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že vhodnou motivací k úspěchu ve hře může být dobrá spolupráce v týmu a chuť k vítězství.

Hypotéza č. 5: Domnívám se, že hra plážového volejbalu je psychicky a fyzicky náročnější než hra šestkového volejbalu.

13 Výzkumná část

Metodika výzkumu

Metodika je důležitá pro jakýkoliv výzkum. Pro svoji práci jsem si vybrala metodu dotazníkovou.

Metody jsou prostředky vědecké práce, obecné postupy k vytváření stále pravdivějšího obrazu objektivní skutečnosti v lidském vědomí.[16] Pro každý výzkum je nutné použít předem definovaných výzkumných metod. Jednotlivé metody výzkumu se liší. Jejich výběr závisí na cíli výzkumu a jeho celkových podmínkách.

Pod pojmem výzkumná metoda se nachází více skupin metod. Patří sem metoda zpracování dat, testování hypotéz či metoda sběru dat. V pedagogickém výzkumu se skrývá pod metodou sběru dat například metoda pozorování, interview, škálování, metoda dotazníková či metoda experimentální. [17]

Validita a reliabilita výzkumu

Validita (platnost) znamená, že výzkumný nástroj zjišťuje či měří, to co zjišťovat a měřit má. Validní metoda je platná pro daný účel a postihuje přesně tu vlastnost, která má být hodnocena.

Reliabilita (spolehlivost) je oproti validitě přesnost a spolehlivost výzkumného nástroje. S vyšší realitou se snižuje riziko dané chyby. Reliabilita není zárukou dobrých výzkumných výsledků, ale bez ní jsou dobré výzkumné výsledky nemožné.[15]

Metoda dotazníková

Pro výzkum v mé práci jsem použila metodu dotazníkovou. Tato metoda spočívá v otevřených písemných otázkách, které jsou opět písemně zodpovídány. Dotazníky můžeme považovat za metodu relativně časově nenáročnou, neboť sbíraná data můžeme získat od velkého množství lidí.

Důležité je dotazník správně sestavit. Podstatné je formulovat otázky jednoduše, srozumitelně a smysluplně tak, aby byly pochopeny všemi respondenty stejně. Při tvorbě dotazníku je nutné mít na vědomí jeho cíle a úkoly.[15]

Otázky můžeme rozdělit na otevřené, polouzavřené a uzavřené. Uzavřené otázky jsou tehdy, kdy volím jednu či více odpovědí z daných možností. Při tvorbě dotazníku se předpokládá dobrá znalost dané problematiky. Výhodou uzavřených otázek je jednoduché zpracování odpovědí. Nevýhodou ovšem je, že možnosti odpovědí nemusí být pro respondenta vždy zcela dostatečné. Proto je vhodné dát také možnosti odpovědi typu „jiné“ či „nevím“. Na otevřené otázky respondent odpovídá sám podle sebe. Tyto otázky jsou náročnější pro respondenta na zformulování odpovědi i pro hodnotitele na vyhodnocování. Výhoda těchto otázek tkví v tom, že neomezují respondenta a odpovědi mu nejsou předkládány. Polouzavřené otázky jsou středem mezi otevřenou a uzavřenou otázkou. Tyto otázky nabízí možnost zvolení odpovědi z daných možností a zároveň žádají o vlastní upřesnění odpovědi.[15]

Charakteristika dotazníků:

Pro výzkum „Plážového volejbalu, jakožto nových forem volejbalu“ jsem použila metodu dotazníkovou. Forma otázek v dotazníku byla otevřená a bylo jich celkem třicet. Z nich jsem se zaměřila pouze na část otázek, které souvisí s úkoly a hypotézami v dané práci. Otázky v dotazníku jsem směřovala tak, aby byl viděn rozdíl mezi plážovým volejbalem a šestkovým volejbalem. Zaměřila jsem se i na největší úspěchy hráčů a rozdíl mezi mužským a ženským volejbalem obecně.

Shromáždění a zpracování dotazníků:

Výzkum jsem aplikovala dotazníky rozdané mezi volejbalisty hrající plážový volejbal a šestkový volejbal. Je známé, že hráči klasického volejbalu se v letní sezóně věnují plážovému volejbale. Nevýhoda metody dotazníkové je malá návratnost dat, která se mi potvrdila. Dotazníků určených pro ženy, kterých jsem rozdala stejný počet,

jako pro muže, mi bylo vráceno velmi malé množství. Ženy bohužel neměly zájem o vyplňování dotazníků. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla, že budu čerpat jen z dotazníků pro muže. Výsledky jsem zpracovávala do formy grafů v programu Excel.

Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 20 volejbalistů z Prahy a Středočeského kraje. Dotazník vyplnili hráči hrající výkonostní a vrcholový (extraligový) volejbal. Výsledky dotazníků jsem konzultovala s Ondřejem Michálkem extraligovým hráčem (VK Karbo Benátky nad Jizerou.).

14 Úkoly a jejich grafické zobrazení

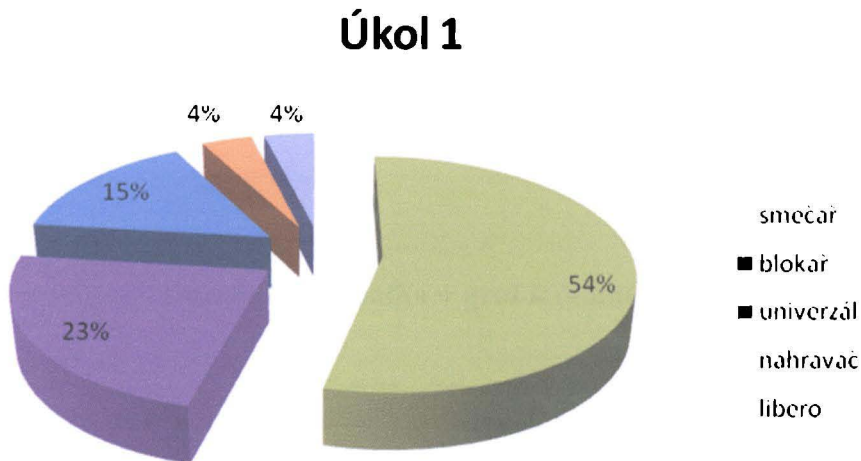
Úkol 1:

Zjistit jaká je nevhodnější herní specializace pro hru plážového volejbalu.

Vyhodnocení úkolu 1:

Nejvhodnější herní specializace, dle respondentů, je hráč hrající na postu smečáře. Podle výzkumu má smečář 54% úspěšnost, blokař 23% a univerzál 15% úspěšnost při hře plážového volejbalu.

smečář	14
blokař	6
univerzál	4
nahravač	1
libero	1



Úkol 2:

Zjistit, zda- li výškové parametry hráčů mohou ovlivnit herní výsledek.

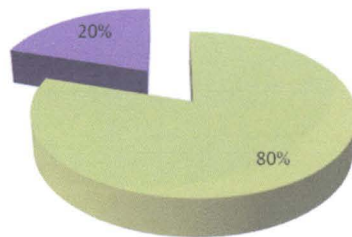
Vyhodnocení úkolu 2:

Ano, výškové parametry mohou ovlivnit herní výsledek z 80% a podle dotazníků hrají velkou roli při hře i tělesné proporce (17%) a pohyblivost (17%).

Ano	16
Ne	4

Úkol 2

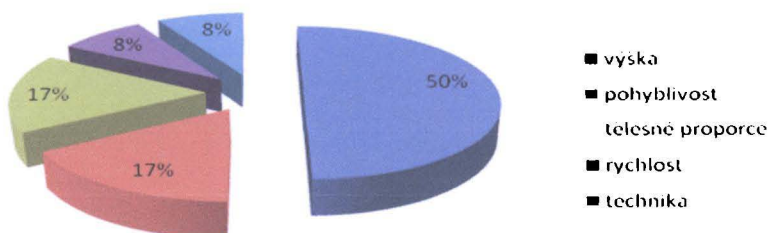
■ Ukoly 4 ■ Ano ■ Ne



Dodatková tabulka + graf k úkolu 2

výška	6
pohyblivost	2
tělesné proporce	2
rychlost	1
technika	1

Úkol 2



Úkol 3:

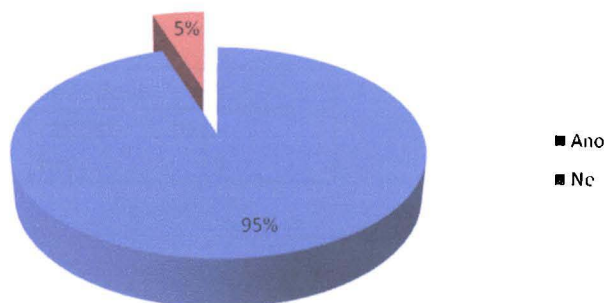
Zjistit, jestli se mužský plážový volejbal liší od ženského plážového volejbalu.

Vyhodnocení úkolu 3:

Ano, mužský plážový volejbal se na 95% liší od ženského plážového volejbalu rychlostí (32%), razantností (18%), silou(18%) a dravostí (18%).

Ano	19
Ne	1

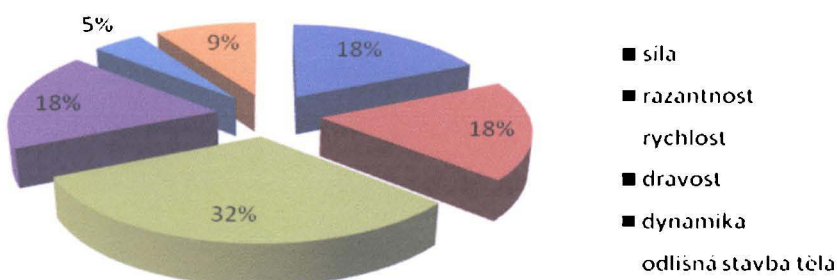
Úkol 3



Dodatková tabulka + graf k úkolu 3.

síla	4
razantnost	4
rychlost	7
dravost	4
dynamika	1
odlišná stavba těla	2

Úkol 3



Úkol 4:

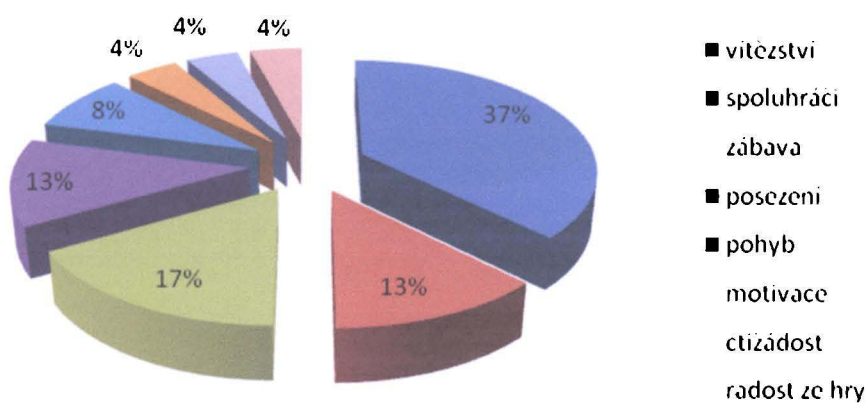
Zmapovat jaké motivace stimulují hráče plážového volejbalu k podání dobrého výkonu.

Vyhodnocení úkolu:

Hráče ovlivňuje při hře z 37% touha po vítězství, zábava (17%) a motivace nekazit hru spoluhráčům.

vítězství	9
spoluhráči	3
zábava	4
posezení	3
pohyb	2
motivace	1
ctízádnost	1
radost ze hry	1

Úkol 4



Úkol 5:

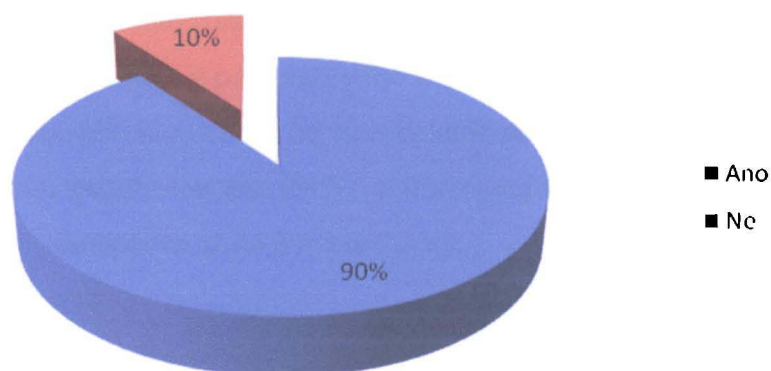
Zjistit jestli hra plážového volejbalu je fyzicky a psychicky náročnější než hra šestkového volejbalu.

Výsledky úkolu:

Ano, na 90% se respondenti shodli, že plážový volejbal je náročnější než klasický volejbal. Jednak z hlediska psychické a fyzické náročnosti hry.

Ano	18
Ne	2

Úkol 5



15 Diskuze

V této kapitole se budu věnovat zhodnocení splnění úkolů práce, potvrzením či nepotvrzením stanovených předem hypotéz a rovněž výzkumem a jeho vyhodnocováním.

Podle mého názoru se vydařilo splnit všechny **úkoly práce**, které byly stanoveny v kapitole 2. Výsledky úkolů práce jsou obsahem kapitoly 12.

Celkem jsem si stanovila 5 **hypotéz**. Všechny hypotézy vznikly v souladu s problémy, cíly a úkoly práce. Hypotézy se budu snažit zhodnotit a přemýšlet nad jejich výsledkem.

Hypotéza č. 1: *Domnívám se, že při hře plážového volejbalu se nejvíce uplatní hráči s herní specializací: univerzál a smečař*

Tuto hypotézu jsem stanovila na základě mínění, že herní posty univerzála a smečaře mají nejlepší uplatnění v poli plážového volejbalu.

Výsledky ukázaly, že se nejvíce uplatní při hře plážového volejbalu hráč hrající na herním postu smečaře (54%) a druhý nejúspěšnější hráč je blokař (23%). Univerzál byl vyhodnocen až na 3 místě (15%).

První hypotéza se potvrdila jen z části.

Podle mého názoru může být tento výsledek způsoben tím, že respondenti odpovídající na danou otázku byli muži. Při hře plážového volejbalu mužů se častěji blokuje než u plážového volejbalu žen. U žen se více uplatní univerzál z důvodu dobrého vykrytí herního prostoru (pole).

Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že při hře plážového volejbalu nebudou rozhodovat výškové parametry hráče jako u šestkového volejbalu.*

Druhou hypotézu jsem stanovila na základě předpokladu, že při plážovém volejbale je přednostnější orientace v prostoru než výškové parametry.

Podle výsledků výzkumu hrají výškové parametry (50%) velkou roli při hře plážového volejbalu spolu s pohyblivostí (17%) a tělesnými proporcemi (17%) každého hráče.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

Tento výsledek podle mého názoru je obecně způsoben tím, že výškové parametry hráče jsou nezbytné k podání nejlepšího výkonu v extraligovém a výkonnostním volejbale.

Hypotéza č. 3: *Myslím si, že hra mužského plážového volejbalu je více dynamičtější a silovější než hra plážového volejbalu žen.*

K této úvaze mě směřoval fakt, že jsem žena a vím ze své zkušenosti, že hra mužů a žen je naprosto odlišná.

Výsledky mé tvrzení potvrdily (95%). Jsou to dvě odlišné hry a nemůžeme je srovnávat. Mužská hra je více dravá (32%), útoky jsou razantnější (18%), rychlejší (32%) a silovější (18%).

Tato hypotéza se potvrdila.

Potvrzení hypotézy je dané fyzickými a biologickými proporcemi mužského pohlaví. Je tedy zřejmé, že hra mužů nemůže být stejná jako hra žen.

Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že vhodnou motivací k úspěchu ve hře může být dobrá spolupráce v týmu a chuť k vítězství.*

Hypotézu jsem stanovila na základě vlastní zkušenosti. Většinou hráče motivuje chuť k vítězství a touha být na palubovce nejlepší.

Výsledky ukázaly, že mé mínění je pravdivé. Pocit vítězství (37%) bývá nejlepší motivace.

Proto můžeme konstatovat, že hypotéza se potvrdila.

Tento výsledek mě nepřekvapil z toho důvodu, že volejbal je kolektivní hra a většinou se sejde dobrá parta lidí. Myslím si, že po boji je důležitá kompenzace.

Nejvhodnější kompenzací bývá posezení (13%), zábava s přáteli (17%) a diskutování nad daným zápasem.

Hypotéza č. 5: *Domnívám se, že hra plážového volejbalu je psychicky a fyzicky náročnější než hra šestkového volejbalu.*

Hypotézu jsem stanovila na základě vlastní domněnky a vlastní zkušenosti.

Výsledky jednoznačně ukázaly (90%), že plážový volejbal je náročnější než šestkový volejbal.

Tato hypotéza se potvrdila.

Potvrzení hypotézy má souvislost s tím, že při hře plážového volejbalu jsou na hřišti pouze dva hráči, kteří hrají po celou dobu zápasu. Není možné střídat hráče. Hra může být psychicky náročná pro hráče, který nedokáže správně přijmout podání nebo zahrát míč při útoku. Fyzicky náročná hra je pokud prší (písek je studený a těžký, písek se lepí na míč) je zima anebo svítí slunce (písek pálí, nevidíme proti slunci, můžeme se spálit...) atd.

S výzkumem i s vyhodnocováním dotazníku bylo spojeno několik **problémů**.

Problém jsem měla s návratností dotazníků zejména u žen. Z důvodu vrácení malého množství dotazníků od žen jsem se rozhodla, že výzkum provedu jen u mužů. Jak už jsem ve své práci zmínila, otázky byly otevřené, každý zde mohl napsat svůj názor. Je možné, že z tohoto důvodu některé dotazníky byly nečitelné a ne všichni brali otázky vážně, tudíž se nedaly dotazníky pro výzkum použít.

K vyhodnocování dotazníků jsem přistupovala pečlivě, snažila jsem se porozumět každé odpovědi. Ne, vždy jsem totiž rozuměla volejbalovému slangu. Proto jsem se tyto odpovědi snažila konzultovat s již výše zmíněným Ondřejem Michálkem, který vždy na mé otázky reagoval a snažil se mi vyhovět.

16 Závěry

Ve své bakalářské práci se zabývám plážovým volejbalem, jakožto novou formou volejbalu. Při její tvorbě jsem se nejprve soustředila na studium literatury zaměřenou na plážový a šestkový volejbal. Na základě osobních zkušeností a studia literatury jsem si stanovila cíl a úkoly práce a s nimi související hypotézy. V souladu s cíly, úkoly a hypotézami práce jsem vytvořila dotazník pro volejbalisty. Dotazníky mi pomohly sestavit výsledky výzkumu, které jsem vyhodnotila.

Na základě výsledků výzkumu a souladu s hypotézou jsem vyvodila tyto **závěry**:

- Pro hru plážového volejbalu je nejvhodnější hráč s herní specializací – Smečář.
- Výškové parametry hráče jsou také mimo jiné rozhodující pro hru plážového volejbalu.
- Hra mužského volejbalu je dynamičtější, silovější a razantnější než hra plážového volejbalu žen.
- Vítězství, spoluhráči a zábava nejvíce motivují hráče k podání nejlepšího výkonu při plážového volejbalu.
- Plážový volejbal je psychicky a fyzicky náročnější než hra šestkového volejbalu.

Tematika volejbalu je mi velmi blízká. V praxi jsem se setkala s tím, že spousta lidí zaměňuje pravidla šestkového a plážového volejbalu, případně je pokládají za jednu hru. Proto věřím, že moje práce objasní lidem pravidla i rozdíly plážového a šestkového volejbalu.

Cílem této práce tedy bylo vymezit tyto rozdílné pojmy, poukázat na rozdílnost mezi nimi, a ukázat, že jde o dvě rozdílné hry se svými specifickými pravidly.

Seznam použitých informačních zdrojů

- [1] KOLÁŘ, P. a kol. *Sportovní hry ze světa: Pravidla a základní metodika vybraných sportovních her*. Praha: ČSAPV, 2004.
- [2] KAPLAN, O; DŽAVORONOK, M. *Plážový volejbal*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80- 274- 0055- 7.
- [3] CÍSAŘ, V. *Volejbal*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80- 247- 0502- 8.
- [4] BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80- 246- 1011-6.
- [5] TÁBORSKÝ, F. a kol. *Teorie sportovních her*. Praha: FTVS UK, 2007. ISBN 80- 86317- 48- X.
- [6] KAPLAN, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 2008. ISBN 80- 71- 69- 762- 1.
- [7] HANÍK, Z. a kol. *Volejbal: Viděno třemi*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978- 80- 247- 2744- 8.
- [8] HANÍK, Z; LEHNERT, M. *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice ve volejbalu mládeže*. Praha: ČVS, 2004.
- [9] HANÍK, Z; VLACH, J. *Volejbal 2: Učebnice pro trenéry*. Praha: Olympia, 2008.
- [10] PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal učebnice pro trenéry 3. třídy*. Praha: ČVS, 1996.
- [11] VLACH, J. *Hrajeme plážový volejbal*. Ústí n. Labem: UJEP, 1996.
- [12] VLACH, J. *Trénujeme plážový volejbal*. Ústí n. Labem: UJEP, 1998.

- [13] JUŘÍK, R. *Volejbal: Základy hry družstva*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993.
- [14] JANSÁ, P.; DOVALIL, J.; a kol. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80- 903280-8-3.
- [15] GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice – Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido, 1996
ISBN 80- 85931- 15-X.
- [16] HORÁK, F.; CHRÁSTKA, M. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1989.
- [17] CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu- Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007.
ISBN 978-80-247-1369-4.
- [18] Pravidla volejbalu [online].
[cit. 2010-07-04]. <http://pravidla.volejbal.metodika.cz/pravidla-cinnosti>.

Seznam grafů a tabulek

Grafy

Graf č. 1: Zjistit jaká je nevhodnější herní specializace pro hru plážového volejbalu.....	36
Graf č. 2: Zjistit zda- li výškové parametry hráčů mohou ovlivnit herní výsledek.....	37
Graf č. 3: Zjistit jestli se mužský plážový volejbal liší od ženského pláž. volejbalu.....	38
Graf č. 4: Zmapovat jaké motivace stimulují hráče plážového volejbalu k podání dobrého výkonu.....	39
Graf č. 5: Zjistit jestli hra plážového volejbalu je fyzicky a psychicky náročnější pro hráče, než hra šestkového volejbalu.....	40

Tabulky

Tabulka č. 1: Zjistit jaká je nevhodnější herní specializace pro hru plážového volejbalu.....	36
Tabulka č. 2: Zjistit zda- li výškové parametry hráčů mohou ovlivnit herní výsledek.....	37
Tabulka č. 3: Zjistit jestli se mužský plážový volejbal liší od ženského pláž. volejbalu.....	38
Tabulka č. 4: Zmapovat jaké motivace stimulují hráče plážového volejbalu k podání dobrého výkonu.....	39
Tabulka č. 5: Zjistit jestli hra plážového volejbalu je fyzicky a psychicky náročnější pro hráče, než hra šestkového volejbalu.....	40

Seznam příloh

Dotazník	50
----------------	----

Dotazník pro Bc. práci.

Tento dotazník slouží pouze jako podklad k bakalářské práci (*Specifika plážového volejbalu, jakožto nové formy volejbalu*) s podklady dotazníku budou pracovat pouze pracovníci Pedagogické fakulty a nebudou použity v žádné jiné publikaci. Děkuji za pravdivé vyplnění.

- 1) Pohlaví
- 2) Věk
- 3) V kolika letech jsi začal/ la hrát volejbal či plážový volejbal?
- 4) Co Tě k němu přivedlo?
- 5) Kdo nebo co, Tě ovlivnilo při hře beache či šestkového volejbalu?
- 6) Na který volejbal se více specializuješ? Nebo hraješ jeden z nich v rámci přípravy na hlavní sezonu?
- 7) Jaká je Tvá herní specializace v beachi nebo 6.V.?
- 8) Jaký přínos Ti dává Tvá herní specializace v 6.V. při hře beache?
- 9) Která hra Ti přijde namáhavější a proč?
- 10) Co Tě nejvíce motivuje při hře beache a 6.V.?
- 11) Který z volejbalu Tě baví více? A proč?
- 12) Co Ti ta hra dává (beach + 6.V.) a naopak Ti bere?
- 13) Jaké jsou Tvé nejvyšší úspěchy, které jsi při hře dosáhl/ la?
- 14) Myslíš si, že hráči 6.V. mají větší procento uplatnění v beachy? A proč?
- 15) Který herní post v 6.V. má nejlepší předpoklady pro beach?
- 16) Myslíš si, že hraní beache může být ideálním doplňkem při hře 6.V.? A proč?
- 17) Myslíš si, že je více důležitá psychická odolnost při beachy nebo v 6.V.? A proč?
- 18) Čím se liší formy a metody tréninku v beachy a v 6.V.?

- 19) Myslíš si, že se může prolínat (obdobné prvky) tréninková jednotka beache s 6.V.?
- 20) V čem je rozdílná tréninková jednotka u beache a 6.V.?
- 21) V čem se liší celoroční tréninková příprava beache od 6.V.?
- 22) Jaké jsou rozdílné techniky při : odbití míče, nahrávky, příjmu v beachy a 6.V.?
- 23) V čem se liší technická, taktická, psychologická, kondiční složka v beachy a 6.V.?
- 24) Jaký je rozdíl v taktice při : podání, bloku, smeči v beachy a 6.V.?
- 25) Co nebo kdo, ovlivní nejvíce hru či hráče beache nebo 6.V.?
- 26) Jaký vliv a význam má funkce trenéra v beachy a v 6.V.?
- 27) Myslíš si, že beach vyžaduje mnohem více všestrannosti, soustředěnosti, vytrvalosti a přemýšlení než při hře 6.V.?
- 28) Myslíš si, že je velký rozdíl v herních kombinacích při beachy a 6.V.? Jaké např.?
- 29) Jakou roli hrají v beachy tělesné proporce (hmotnost, výška...) oproti 6.V.?
- 30) Myslíš si, že je velký rozdíl při hře beache mezi muži a ženami? A proč?

Děkuji za vyplnění pravdivé vyplnění