

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Analýza vybraných činností bez míče ve volejbalu u specializace blokařka

Bakalářské práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Vypracovala:

Michaela Knoblochová

Praha, únor 2014

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

V Praze, dne

.....

Podpis diplomata

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu práce Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc., trenérovi PVK Olymp Praha Stanislavu Mitáčovi, Zdeně Marvanové odborné pracovníci katedry sportovních her, za veškeré rady a pomoc, kterou mi poskytovali v průběhu zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o činnostech hráček specializace blokař bez míče, převážně z oblasti obrany a v menší míře z útočných situací, které jsou rozebrány ve vybraných sekvencích pomocí softwaru DartFish.

První teoretická část seznamuje čtenáře všeobecně s volejbalem jako míčovou hrou, stručně charakterizuje herní činnosti jednotlivce, přičemž je zaměřena na blokování, které je podrobně rozebráno v samostatné kapitole. Závěr teoretické části přináší základní informace o specializovaných softwarech využívaných ve volejbale – Datavolley, DartFish.

Druhá výzkumná část analyzuje jednotlivé činnosti, pohyby blokařky bez míče, „na síti“, převážně v obraně a v menší četnosti v útoku. Vyhodnocuje konkrétní měření blokařských přesunů sledovaných hráček, která byla provedena pomocí softwaru DartFish. Na základě výsledků měření doporučuje nejefektivnější typ přesunu s ohledem na vzdálenost.

Klíčová slova: blok, blokařské přesuny, somatické faktory, herní výkon, volejbalová rozehra, Datavolley, DartFish, obrana, vykrytí

Abstract

The bachelor thesis deals with activities of players especially blockers without ball, mainly in defence and to a lesser extent in offensive situations. These situations are analysed via selected sequences in the software DartFish.

The first theoretical part introduces the reader generally to volleyball as a ball game. It characterises individual game activities whereas it is focused on blocking which is closely described in a separate chapter. The end of the theoretical part brings basic information about the specialised software used in volleyball - Datavolley, DartFish.

The second research part analyses single activities and moves of a blocker without ball at the net first of all in defence and in lesser frequency in offence. It evaluates specific measurements of blocker's moves which have been taken via DartFish software on players in view. Based on the measurement results it recommends the most effective type of blocker's move considering distance.

Key words: block, blocker's moves, somatic factors, game performance, volleyball rally, Datavolley, DartFish, defence, coverage

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická východiska práce	10
2.1	Volejbal jako sportovní hra.....	10
2.2	Základní charakteristika herních činností jednotlivce ve volejbalu.....	11
2.2.1	Podání	12
2.2.2	Přihrávka.....	12
2.2.3	Nahrávka.....	12
2.2.4	Útočný úder.....	12
2.2.5	Blokování.....	13
2.2.6	Vybírání	13
2.3	Blokování	13
2.4	Blok.....	17
2.5	Technika blokování.....	26
2.6	Blokař.....	41
2.6.1	Charakteristika blokařky ve vrcholovém a výkonnostním volejbale.....	44
2.6.2	Faktory somatické.....	45
2.7	Rozbor volejbalové rozehry.....	48
2.8	Hodnocení herního výkonu ve volejbale.....	50
2.8.1	Statistické ukazatele.....	52
2.9	Využívání výpočetní techniky pro diagnostiku herního výkonu	52
2.9.1	Počítačový program Data Volley.....	53
2.9.2	Počítačový program Dartfish.....	53
3	Výzkumná část.....	54
4	Cíl práce.....	54
4.1	Úkoly práce.....	54
4.2	Pracovní hypotézy.....	54
5	Metodika práce	55
5.1	Charakteristika sledovaného souboru	55
5.2	Použitá metoda výzkumu.....	55
6	Výsledky a diskuse	57
7	Závěry	65
8	Použitá literatura	66
9	Seznam obrázků.....	68
10	Seznam tabulek.....	68

1 Úvod

Téma bakalářské práce "Analýza vybraných činností bez míče ve volejbalu u specializace blokařka" byl zvolen z důvodu jeho zajímavosti, pestrosti a originality. V dostupné odborné literatuře jsem nenarazila na nikoho, kdo by se této problematice věnoval. Dosavadní autoři rozebírají převážně herní činnosti jednotlivce s míčem, případně úspěšnost či neúspěšnost těchto činností. Tato práce však sleduje neméně důležité činnosti a pohyby hráček specializace blokař bez míče. Zaměřuje se na vše, co hráčky dělají ve chvílích, kdy nejsou v kontaktu s míčem, a nabízí tak nový širší pohled na tento post. Díky takovému pozorování je možné lépe hodnotit a zefektivňovat hru blokařek, na kterou je v moderním volejbalu kladen stále větší důraz. Post blokařky byl zvolen také na základě vlastních osmiletých herních zkušeností v oddílu TJ Sokol Litoměřice.

Bakalářská práce analyzuje blokování a pojednává o činnostech hráček specializace blokař bez míče, převážně z oblasti obrany a v menší míře z útočných situací. V práci jsem se rozhodla zaměřit v první řadě na blokařské přesuny. Rozbor této herní činnosti vychází ze záznamů pořízených na několika utkáních volejbalové extraligy žen, a je zpracován a vyhodnocen pomocí softwaru DartFish.

Cílem první teoretické části je seznámení čtenáře s volejbalem a s jednotlivými herními činnostmi, řeším zde problematiku somatických faktorů hráčů a nabízím charakteristiku hráče na vrcholové úrovni. Ve větším rozsahu se pak věnuji blokování, blíže popisují druhy bloků, jejich použití, blokařské přesuny a techniku blokování. V této části blíže představuji program DartFish.

Druhá výzkumná část má za cíl analýzu hry konkrétních extraligových hráček specializace blokař, na základě které je pak doporučena metodika blokařských přesunů s ohledem na potřebnou vzdálenost přesunu. Soubor pro sledování vznikl výběrem dvou hráček základní sestavy ze tří nejlepších družstev české volejbalové extraligy žen - VK Agel Prostějov, PVK Olymp Praha a SK UP Olomouc. Výzkum vychází z video záznamů, pomocí kterých jsem vytvořila přehled pohybů a činností, které hráčka dané specializace – blokařka dělá v herních situacích, kdy není v kontaktu s míčem. Z vybraných sekvencí pak blíže analyzuji jednotlivé způsoby provedení blokařských přesunů na určité vzdálenosti pomocí softwaru DartFish. Díky tomuto softwaru je

možné získat potřebné informace jako délku, typ a rychlost přesunu. Po porovnání a vyhodnocení výsledků doporučím nejefektivnější využití pro praxi.

Většina fanoušků volejbalu dokáže ocenit dobrou smeč, podání nebo povedený blok, ale nevidí pohyby, které těmto krásným závěrečným "bodovkám" předchází. Má práce poskytuje hlubší pohled na blokování a činnosti blokařů bez míče, tím také poukazuje na možnost sledování, hodnocení a zefektivňování nových dosud opomíjených činností. Otevírá nové obzory. Výzkum může být prakticky využitý jako metodická pomůcka pro efektivní nácvik blokařských přesunů, potřebných ke správné realizaci bloku.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Volejbal jako sportovní hra

Hra nazvaná minotinette, byla vynalezena v roce 1895 Williamem G. Morgenem, ředitelem YMCA v Holyoke v Massachusetts. Nová hra se záhy prosadila, protože vyžadovala méně základních dovedností, které snadno zvládli v krátké době nácviku hráči různé tělesné kondice. Nejprve byla hrána s gumovou duší basketbalového míče. Základní pravidla dovozovala libovolný počet hráčů na jedné straně. V roce 1896 byl název minotinette nahrazen Alfredem T. Halstadem, který přišel na přízvučnější pojmenování díky odpalovacím charakteristikám hry na volley ball (Viera a Ferguson, 1996).

Volejbal, tak jak ho známe dnes, patří mezi týmové síťové sportovní hry, které jsou charakteristické ovládním společného předmětu-míče. Hráči se naučili tento společný předmět ovládat a spoluprací se snaží míč dopravit přes síť tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpět na jejich stranu. Snaží se tedy docílit bodu ve prospěch svého družstva a dosažením 25 bodů získat pro družstvo jeden set. Mistrovská utkání se hrají na tři vítězné sety, turnajová a přátelská se mohou hrát i na dva vítězné sety. Každá sportovní hra se realizuje utkáním. Výsledek utkání je pak výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, popřípadě vztahu mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. Konečným cílem každého družstva je vítězství v utkání. Utkání je tvořeno sety. Sety jsou tvořeny rozehrami. Rozehra představuje časový úsek od podání v okamžiku úderu do míče do chyby zapískané rozhodčím. Rozehra se dělí dále na úseky rozehry. Ty se rozlišují podle toho, zda družstvo má míč na své straně a může použít tři (čtyři) úderů, nebo má-li tuto výhodu soupeř. Nejmenší významnou částí utkání je herní situace (Buchtel a kol., 2005). Herní situace je okamžitý stav ve hře, který je určený souhrnem činitelů a pro hráče znamená taktickou úlohu různých náročností, které řeší příslušnou herní činností. Herní situace v průběhu hry řeší hráči individuálně nebo kolektivně. Individuální řešení herních situací se provádí individuálními herními činnostmi. Kolektivní řešení herních situací provádíme herními kombinacemi. Herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a řešení společných úkolů celého družstva se uskutečňují v rámci systému hry (Hančík, 1982).

Současný volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost, dobrou tělesnou kondici, osvojení potřebných technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností. Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace, pozornosti, uplatnění koordinačních schopností, psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, čímž upevňuje smysl pro kolektiv, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádostivosti a neustále podněcuje k bojovnosti (Hančík, 1982). Z pohybových schopností volejbal rozvíjí zejména rychlost (reakční i realizační, sílu (převážně explozivního dynamického charakteru), obratnost a pohyblivost (přesnost, plynulost, šíření a souhrn pohybů, kloubní pohyblivost). Volejbal se může hrát rekreačně i ve starším věku vzhledem k relativně malým nárokům na zatížení kardiopulmonálního aparátu a je taky vhodnou doplňkovou pohybovou aktivitou pro jiné druhy sportů (Havlíčková, 1993).

2.2 Základní charakteristika herních činností jednotlivce ve volejbalu

Kobrlé (1974) představuje herní činnosti jako nejelementárnější části hry. Rozumíme jimi komplexy použitých pohybových úkonů, kterými hráči reagují promyšleným způsobem na měnící se herní situace. Každý jednotlivý hráč v rámci týmových činností i skupinových herních kombinací provádí individuální herní činnosti, kterými se snaží řešit aktuální herní situace. Individuální herní činnosti lze rozdělit podle jejich zakončení:

- Herní činnosti s míčem (podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blokování
vybírání)
- Herní činnosti bez míče (herní pohyb: přípravné pohyby na místě, herní lokomoce, úprava postojů).

2.2.1 Podání

Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra. Podání patří mezi herní činnosti jednotlivce, plní převážně úkoly útoku a jeho účinnost je dána rychlostí letu míče, rotací a křivkou míče, umístěním míče. Podání je výrazně ovlivněno výkonnostní úrovní hráčů. Ve vrcholovém volejbalu je 80% útočných kombinací soupeře přímo ovlivněno podáním.

2.2.2 Přihrávka

Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem). Jde o odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku, či jinou herní činnost jednotlivce. Patří mezi nejdůležitější herní činnosti jednotlivce, neboť její kvalita ovlivňuje výběr použitých útočných kombinací. Pokud je dostatečně přesná, umožňuje provést rychlé útočné kombinace, tzv. signály. V opačném případě se musí použít útočné kombinace z normálních vysokých nahrávek, které jsou pak zakončeny proti kvalitní obraně na síti dvojblokem či trojblokem. Ve výkonnostním i vrcholovém volejbalu provádí příjem podání i přihrávku v průběhu rozehry, pokud je to možné, specializovaný hráč, libero.

2.2.3 Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněné na některého z dalších hráčů (nejčastěji to bývá nahrávač) tak, aby mohl provést útočný úder. Nahrávka je tedy druhým odbitím míče ve vlastním poli. Nahrávka je herní činnost jednotlivce, kterou ve družstvech vrcholové a výkonnostní úrovně provádí specialisté, nahrávači. Pouze ve volejbale prováděném na rekreační úrovni a ve volejbale začátečnicků nahrávají všichni hráči, neboť tam nedochází ke specializaci funkcí.

2.2.4 Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry, prováděné nejčastěji jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a tak dosáhnout bodu pro své družstvo. Z hlediska pořadí odbití může být útočný úder kterýmkoliv odbitím míče v poli.

2.2.5 Blokování

Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí prováděného jedním, dvěma nebo třemi hráči přední řady, obvykle ve výskoku s rukama ve vzpažení. Blokování je činnost, která plní jak úkoly obrany, tak i útoku. Provádí se nejčastěji proti útočnému úderu soupeře.

Tuto herní činnost jednotlivce rozebereme podrobně v samostatné kapitole 2.3 Blokování.

2.2.6 Vybírání

Vybírání je odbití nebo odrazení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu. Může tedy být prvním, druhým, třetím i čtvrtým (v případě teče blokem) odbitím v poli. Kromě hlavního úkolu, zabránění dopadu míče na zem, přibývá v případě, že se jedná o třetí (resp. čtvrté odbití) ještě další úkol, přehrát míč do pole soupeře. Vybírání má ve volejbale důležitou roli především proto, že téměř 85% odbití přejde přes síť a vyžaduje zásah v poli. Úspěšnost vybírání úzce souvisí s kvalitou bloku (zakrytím předem domluvené části sítě) a postavením hráčů v poli (Buchtel a kol., 2005).

2.3 Blokování

Blokování je pravděpodobně nejtěžší herní činností družstva. Proti rychlému, dobře koordinovanému a mnohotvárnému útoku má blok k dispozici maximálně čtrnáct setin sekundy na to, aby reagoval, což je méně než v kterékoliv jiné herní činnosti. I když se získává více bodů útočným úderem zakončujícím přechod do útoku po vybrání míče, než přímo samotným blokem, bez dobrého bloku není družstvo schopno míč v poli vybrat a následně zaútočit „na bod“. Blokování vyžaduje rychlou reakci a vynikající spolupráci mezi hráči. Taktika blokování je neméně důležitá než jeho technika. Dobrý blok se musí rychle přizpůsobovat soupeřovu útoku, a protože se taktika útoku soupeře může během zápasu změnit, musí být družstvo schopné přizpůsobit odpovídajícím způsobem i taktiku blokování. Blok vytvářejí jeden, dva nebo tři hráči, kteří buď vyskakují spolu, nebo nezávisle na sobě. Hráči mohou

přesáhnout libovolně daleko přes síť, ale nesmí se při tom dotknout její horní pásy. Navíc se nesmí dotknout dříve než soupeř dokončí útočný úder.

Pravidlo o blokování se změnilo po olympijských hrách v roce 1976. Od tohoto roku má po tečování míče blokem družstvo povoleno ještě další tři doteky míče. Proto tedy, nezávisle na tom, zda se na bloku dotkne jeden nebo více hráčů, má družstvo stále ještě tři doteky míče pro přechod do útoku po vybrání míče. Hráči přední řady se tak mohou dotknout míče dvakrát za sebou, pokud byl první dotyk součástí bloku. Tyto změny se velmi rychle osvědčily ve hře, přispěly k prodloužení rozeher a k efektivnějšímu přechodu do útoku (Selinger, 1986).

Buchtel, Kaplan (1987) zařazují blokování mezi důležité, tzv. finální herní činnosti jednotlivce (stejně jako útočný úder), neboť jeho úspěšným provedením získá družstvo bod. Naopak neúspěšné blokování přináší bod pro soupeře.

Haník, Lehnert a kol. (2004) definují blokování jako herní činnost, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí s cílem:

- zabránit přeletu míče do vlastního pole
- srazit míč do pole soupeře
- odrazit míč vzhůru a do zadu do vlastního pole
- vykryt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře

Účastnit bloku se mohou pouze hráči přední řady a blokují buď samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok), nebo trojici (trojblok).

Dle Sobotky (1995) je blokování považováno jako první vlna organizované obrany, při které dochází k přehrazení určitého prostoru nad sítí. Proto je při něm nutná součinnost všech hráčů v poli. Nejčastěji se provádí ve výskoku rukama ve vzpažení jedním, dvěma nebo třemi hráči. Nejdůležitějším cílem hráčů je neumožnit přelet prudce letícího míče do vlastního pole, nebo srazit míč do pole soupeře a dosáhnout tím bodu pro své družstvo. Komplexní pochopení práce hráčů při blokování je možné až po propojení techniky blokování s úrovní hry týmu a odpovídajícím určeným systémem

obránné hry. Smyslem bloku není zablokovat míč nad sítí za každou cenu, není proto vyžadující, aby blokující hráči pohybovali rukama nad sítí do stran, ve snaze zachytit míč. Takové chování znamená posouvání blokem vykrývaného prostoru za nimi, na což hráči v poli nestíhají reagovat. Předpokladem správného blokování je především rychlý a včasný přesun k místu blokování s následným včasným a dostatečným výskokem. Dále za velmi důležité považujeme správné postavení a nastavení paží proti míči. A v neposlední řadě musí blokující hráč zvládat i vlastní vykrývání.

Z technicko-taktického hlediska rozeznáváme bloky podle:

- polohy rukou,
- počtu blokujících hráčů.

Buchtel, Ejem (1981) představují blokování z technického hlediska jako odbytí míče obouruč vrchem ve výskoku nastavením paží a rukou do cesty letícímu míči. Do styku s míčem se dostává prstová i dlaňová část a předloktí.

Předpokladem správného blokování podle Buchtela, Ejema (1981) je:

1. *Rychlý a včasný přesun k místu blokování.* Přesun se děje úkroky stranou nebo během vpřed (v případě, že hráč překonává delší vzdálenost). Rychlý přesun je nutný, protože pokud by se hráč nestačil včas přemístit, musel by při boku vyklánět paže do stran a snižovat tak výšku bloku.
2. *Včasný a dostatečný výskok.* Včasnost výskoku je podmíněna druhem nahrávky a způsobem provedení smeče. Kromě bloku, prováděného proti smeči z rychlé a vystřelené nahrávky, se musí blokující hráč odrážet od země vždy o něco později než útočící soupeř. Je to proto, že smečář se odráží do větší výšky a je také déle ve vzduchu než blokař. Útočný úder je také prováděn v určité vzdálenosti od sítě, takže rozhodující pro včasnost bloku je okamžik přeletu míče přes síť. Smečuje-li se dále od sítě, musí se tedy blokař odrážet ještě později.

U hráčů nižších postav, kteří nedosáhnou při bloku tak vysoko, je nutný o něco pozdější odraz než u vysokých hráčů, aby mohli zablokovat míč v jeho sestupné křivce.

Většina hráčů se snaží blokovat s maximálním výskokem, neboť tak mají možnost přesahování, přesunu paží do stran a časového úseku při přetlačování míčů na síti. Pouze hráči vysokých postav nemusí provádět maximální výskok (hlavně proti útočnému úderu vedenému menším hráčem), neboť míč by jim mohl projít mezi pažemi (lokty) a blok by ztratil svou účinnost.

3. *Správné postavení paží a nastavení rukou proti míči.* Při dnešním způsobu blokování nezakrývají hráči jen určitý prostor, ale snaží se dosáhnout pažemi co nejdále za síť a položit ruce na míč. Tím ztěžují smečáři možnost vyhnout se bloku a míč nepřejde vůbec přes síť. Míra přesáhnutí se řídí možností hráče dosáhnout na míč těsně po útočném úderu. Jestliže je blokař dostatečně vysoko a útočný úder soupeře veden dále od sítě, přesahuje se více přes síť. Pokud je smeč či drajv veden v blízkosti sítě, nepřesahuje blokující hráč tolik přes síť, ale pouze zaklápí ruce po styku s míčem.
4. *Činnost po bloku – samovykrytování.* Blokující hráč musí neustále sledovat míč, aby ještě ve výskoku či po dopadu byl připraven rychle zasáhnout do hry.

Blokovat nebo neblokovat

Ve volejbalu nižší úrovně je nutné pečlivě zvažovat, zda na blok vyskočit nebo ne. Obvykle je dobře neskákat na blok vůbec, pokud smečář útočí z větší vzdálenosti od sítě, je pod míčem nebo v jinak nevýhodné poloze. V těchto situacích se často stává blok více přítěží než zbraní. Mnohokrát blok míč jenom lehce odrazí tak, že spadne do nekrytého prostoru před bránící hráče v poli. Tady by se mužstvo mělo spoléhat na obranu v poli a na následný přechod do útoku po vybrání míče.

Jakmile by byl blokař (zvláště střední blokař) na bloku pozdě, je někdy lepší neskákat vůbec. Místo toho by měl hráč zaujmout postavení blízko bloku v poli a vybírat ulité míče nebo míče odražené od bloku. Zpožděný výskok vede obvykle k „díře“ v bloku, kterou obrana v poli nepředpokládá. Míč se pak často odráží mezi rukama obou blokujících a dopadne na zem nebo do sítě.

Také ve volejbalu vyšší úrovně by družstvo mělo zvažovat, kdy blokovat a kdy ne. Každý soupeřův smečář by se měl vyhodnotit podle jeho schopnosti smečovat míče z různých vzdáleností od sítě. V ženském volejbalu je zcela bezpečné neblokovat smečářku, která útočí bez výrazného rozběhu ve vzdálenosti 180 až 210 cm od sítě. Za těchto okolností by družstvo mělo volat „bez bloku“, nechat míč obraně v poli a maximálně využít přechodu do útoku. Jakmile je zřejmé, že blokař bude na bloku pozdě, a to mu neumožní, aby se ho úspěšně zúčastnil, neměl by se snažit skákat vůbec, ale přesunout se směrem k jednobloku a vzít si na starost „ulívku“. V současném vrcholovém volejbalu je tomu ovšem přímo naopak. Blokaři mají za úkol snažit se za každou cenu zablokovat, i kdyby měli do prostoru bloku dosahovat jen jednou paží. Pokud ani toto není možné, měl by hráč vyskočit rovně nahoru a snažit se blokem zakrýt určitou část sítě. Obrana v poli se pak může soustředit na vykrytí prostoru, kam by směřoval útok mezi oběma blokujícími. Dobře trénované družstvo může tyto situace předvídat docela dobře tím, že sleduje sled „událostí“ na síti (Selinger, 1986).

2.4 Blok

Blok je první „obránná linie“ družstva. Blokování je velmi výbušná, atraktivní akce, která plní několik funkcí. Prvotní funkcí bloku je zachytit míč z útočného úderu soupeře, a to tak že jej buď vrátí do pole soupeře a tím přímo získají bod (tzv. „kill“, tedy úspěšný „přímo na zem do pole soupeře zahraný blok“ nebo blok, který následnou chybou soupeře okamžitě zakončuje rozehru) nebo nadrazit míč nahoru a zpět směrem k hráčům bránícím vzadu v poli (nazývaný „měkký“ blok).

Další důležitou funkcí bloku je zakrývat určité části pole, čímž pak bude ovlivněn směr soupeřova útoku a v důsledku toho omezena oblast pole, kterou je třeba pokrýt obranou v poli. Bez zaclonění části pole vytvořeného blokem by obrana v poli mohla pouze „hádat“, kam bude směřovat soupeřův útok a byla by mnohem méně úspěšná ve vybírání míčů. Soustavně úspěšný blok může u některých smečářů významným způsobem vzbuzovat strach, ti pak při opakovaném zablokování ztrácejí sebedůvěru a stávají se náchylnými k chybování (Selinger, 1986).

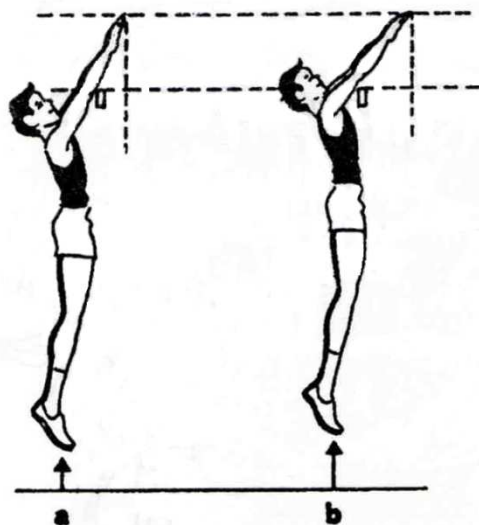
Blok je dle Bazana (1996) základem veškeré obrany a představuje její první krok. Je také herní činností, která ve vývoji volejbalu prošla nejpodstatnějšími změnami a která dnes, více než kdy předtím, hraje ve vývoji hry stěžejní úlohu. Z motorického pohledu spočívá ve výskoku provedeném z místa nebo po přesunu, během něhož jsou paže nataženy vzhůru a dopředu ve snaze zastavit míč nad úrovní sítě a odrazit ho do pole protivníka. Provádí se v blízkosti sítě a na jeho provedení se mohou podílet pouze hráči přední řady, a to buď individuálně – jednoblok, ve dvojici – dvojblok nebo v trojici – trojblok. Blok má dvojí funkci, obrannou a útočnou.

Obranná funkce spočívá v nastavení paží a rukou nad pole soupeře s cílem zablokovat míč. Tím vytvoříme „překážku“, která teoreticky, co do šířky i do hloubky, vytyčuje prostor v poli, měnící se od případu. To znamená, že nám za blokem vzniká „kužel stínu“, do něhož by se neměli dostat smeče soupeře. Podle vhodně domluveného schématu se kolem něj staví do svých postavení ostatní hráči, kteří se bloku neúčastní. Vymezení „stínu bloku“ vyplývá ze vztahů mezi místem míče v okamžiku úderu a charakteristikou bloku, které jsou podmíněny zejména výškou výskoku hráče. Konkrétněji:

- šířka kužele stínu je úměrná ploše bloku a ještě výrazněji jeho vzdálenosti od míče (obr.1)
- jeho délka je dána výškou bloku, čímž je myšlena maximální výška, dosažená při každé příležitosti rukama hráče (obr.2)



Obrázek 1- Čím menší vzdálenost mezi blokem a míčem, tím větší kužel stínu



Obrázek 2 - Stejná výška bloku může být dosažena různou výškou výskoku a různým sklonem paží vzhledem k trupu: a) malý výskok b) maximální výskok

Nejúčinnější je tedy blok tehdy, když ruce blokaře dosáhnou co nejbližší k míči a když je výška bloku zvolena tak, aby zastavil všechny míče, které by mohli směřovat do vlastního pole až po koncovou čáru hřiště. Toho můžeme dosáhnout, pokud je výskok blokaře maximální, neboť vysoký výskok dovolí blokaři výrazným zaklopením paží směrem k míči dosáhnout daleko do pole soupeře a současně regulovat potřebnou výšku bloku. V opačném případě zaručuje sice záměrně snížená výška výskoku kontrolu výšky bloku, ovšem, ze zřejmých důvodů, s omezením hloubky dosahu a tudíž omezením délky stínu bloku.

Druhá funkce bloku, **útočná**, musí být zvládnuta mentálně a připravena technicky a takticky. Blok, který očekává, že bude zasažen míčem, je v podstatě blokem pasivním, který strpí útok a jeho pravděpodobnost úspěchu je přirozeně nižší, než jsou skutečné možnosti. Blok proto musí, pokud je to možné, útočit v závislosti na taktických řešeních hry, využívaje technické a taktické možnosti jednotlivce. To je možné, vycházíme-li ze znalosti, že míč, pokud se střetne s plochou ruky nebo obou rukou pod určitým úhlem, se od nich odráží pod stejným úhlem odrazu. Tudíž, při respektování užitečnosti maximálního přesahu, nabývá velké důležitosti poloha, kterou musí zaujmout paže vzhledem k tělu hráče (musí být skloněny šikmo dopředu, obr.9.4). A doplněny kompaktní plochou tvořenou rukama a orientovanou souběžně se sítí, (nikoliv směrem ke smečáři), z čehož tvoří výjimku vnější ruka, která musí být nasměrována směrem

dovnitř (ke středu) hřiště (obr 9.5). Při zaujetí této polohy nesmí hráč, v okamžiku těšně přecházejícím kontaktu s míčem, očekávat pasivně jeho odraz, ale musí svým způsobem vědomě „zaútočit“, využívaje pohybu rukama k řízení směru útoku a usměrnění míče do určitého místa v poli.

Vzhledem ke kontextu hry může mít blok dvě základní orientace, a to na hráče (osobní) nebo na zónu. Relativní volba se provede na základě znalostí technicko-taktických charakteristik smečářů a podle typu útočných kombinací vedených soupeři.

Blok na hráče (osobní)

Tento typ bloku uskutečňujeme vždy, když družstvo soupeře používá rychlý útok, ale také proti útoku z vysoké nahrávky „ke kůlu“ (zóna 4 nebo 2), kdy dokáže smečář používat různých útočných úderů v nichž má statisticky přibližně stejnou míru úspěšnosti („diagonála“, „lajna“, atd.). Provádí se těsným „sledováním“ útočníka, a to podle délky a směru jeho rozběhu, se snahou být v kterémkoliv okamžiku proti němu tak, aby v případné spolupráci s dalším spoluhráčem vytvořil účinnou obranu proti všem druhům smeče. Jeho uplatnění vyžaduje od hráčů vysokou míru pozornosti, zkušenosti a schopnosti adaptace. Je to druh bloku, který čelí tlaku útočníka.

Zónový blok

Zónový blok se uskutečňuje, pokud nám znalost charakteristik smečáře naznačuje statisticky průkazné tendence v řešení útočných situací útočného charakteru, které upřednostňuje, zatím co řidčeji používá ostatní, ve kterých je také méně úspěšný, ať už pro chyby, kterých se dopustí nebo pro malou účinnost úderu. Provádí se snahou systematicky bránit jeho nejlepšímu řešení a nutit ho používat ostatní možná řešení vzniklých situací, v nichž není tak úspěšný, a tím snížit jeho výkonnost. Kromě toho umožňuje rozvinout organizaci obrany preventivně.

Blok proti rychlým útokům

Tento druh je vysoce specializovaným blokem, vyžadujícím velké technické dovednosti a taktickou zkušenost. Studium bloku, jeho používání a zdokonalování ve variantám, odpovídajícím rozvoji variant rychlého útoku jež přináší mnohostranné kombinační možnosti (současné využití více časů útoku), prokazuje, že uplatnění bloku klasického typu je mimořádně obtížným obranným úkolem. Provádí se proto v následujících třech základních způsobech:

- a. **Osobní - na hráče** – tento způsob používáme při rychlých kombinacích v řadě. Uplatňuje se, pokud útočníci, i při použití různých sledů útoku, zachovávají stejné postavení vzhledem ke spoluhráčům své řady. V tomto případě je výchozí místo pro zahájení bloku čelně proti odpovídajícímu protivníkovi. Odtud vychází další přesun nezbytný k vlastnímu provedení bloku v závislosti na individuálním řešení útoku (obr. 9.6)
- b. **S výměnou místa – v tandemu** - používáme při rychlých kombinacích zkřížením nebo náznakem křížení. K tomu dochází, pokud útočníci při použití různých sledů útoku kříží své dráhy rozběhu nebo takovou činnost předstírají. V tomto případě je provedení bloku svěřeno takticky dvěma blokařům. Jeden se staví těsně k síti a druhý se staví za něj. Úkol stanovený každému z nich, předpokládá, že: hráč blíže k síti se zabývá všemi rozběhy, které provádí útočník prvního sledu, zatímco druhý, vyčkávající vzadu zaměřuje svojí pozornost na případnou dráhu soupeřovi nahrávky druhého sledu. Jakmile jí rozezná, přesune se do patřičného prostoru, aby provedl blok proti druhému útočníkovi (obr.9.7).
- c. **Reakční – anticipační** – používáme proti rychlým útokům jakéhokoliv útoku (prvního i druhého sledu). Také v tomto případě je spolupráce stanovena předem a to tak, že hráči přední řady jsou seskupeni ve střední zóně sítě(zóna 3) a poté, co „odhadnou“ směr nebo typ nahrávky, vybrané nahrávačem soupeřova družstva, se podle něj přesouvají do optimálního místa k provedení bloku. V případě nahrávek směřujících doprava je přesun proveden souběžně hráči ze zóny 2 a 3, zatímco nahrávky směřující vlevo blokují společně hráči zóny 4 a 3. Ze všech zmíněných typů blokování je tento nejmodernější a nejčastěji používaný (Bazan, 1996).

Dělení podle Buchtela, Ejema (1981):

- Blok otevřený – všechny ruce jsou rovnoběžně se sítí
- Blok polozavřený – jedna ruka, která je na okraji sítě, směřuje šikmo až kolmo k síti, ostatní ruce jsou rovnoběžně se sítí
- Blok uzavřený – krajní ruce jsou šikmo k síti (až kolmo), ostatní rovnoběžně se sítí

Vzhledem k počtu zúčastněných hráčů rozlišujeme:

- Jednoblok
- Dvojblok
- Trojblok

Jednoblok se vyskytuje především tehdy, když soupeř útočí z rychlých nahrávek, popřípadě přihrávek, a hráči se nestačí seskupit na dvojblok nebo trojblok. Někdy se ho používá také proti méně kvalitnímu útočníkovi nebo útočnému úderu, vedenému z větší vzdálenosti od sítě. Při správném provedení musí hráč dodržet všechny výše uvedené zásady.

Dvojbloku se používá nejčastěji v úseku II a IV, někdy také III. Jestliže se útočník v zóně IV nebo II, jsou kladeny velké nároky na středního hráče, který se musí rychle a včas přesunout ke krajnímu hráči. Pokud je prováděn útok z úseku III, přesouvá se nejčastěji ke střednímu hráči ten krajní hráč, z jehož strany bylo nahráváno.

U dvojbloku je třeba vědět, který hráč určuje postavení bloku (tzv. staví blok). Je to vždy ten hráč, který je blíže k místu předpokládaného útoku. Např. při nahrávce do krajních úseků je to krajní hráč, při nahrávce do úseku III je to střední hráč.

Trojblok je používán zpravidla v úseku III, kam se ke střednímu přesouvají oba krajní hráči. Způsob seskupení a technika provedení jsou podobné jako u dvojbloku. Protože však jde o sladěnou činnost tří hráčů jsou kladeny nároky na přesnost a včasnost pohybů.

Konkrétněji:

Dvojblok používáme při:

- **Blokování útoku z „vystřelené“ nahrávky do zóny IV**

Vystřelená nahrávka do zóny IV („dlouhá střelba“) je velmi rychlá nahrávka, která vyžaduje od obou blokařů rychlý přesun k postranní čáře. Obvykle mají jenom jednu sekundu nebo dokonce méně na to, aby reagovali a postavili blok. Pravý přední hráč by měl použít jeden nebo dva přísunové kroky. Pokud by se nalézal někde poblíž středu sítě, může se otočit a běžet, pohyb začíná pravou nohou. Střední blokař by měl začít pohyb tím, že ustoupí pravou nohou od sítě za pravého předního hráče, pak běžet o malém oblouku, aby se jeho pohyb nezpomalil v důsledku kolize s pravým předním hráčem. Ten se musí přesouvat do svého blokového postavení co nejrychleji, aby nepřekážel v pohybu střednímu blokaři.

Současná teorie i praxe, zvláště mužského volejbalu, preferuje zahajování bloku více od středu a přesun obou hráčů pomocí stejného krokového sledu. A to, úkrok (pravou) – překrok (levou) a přísun pravou do odrazového postoje. Tento sled kroků umožňuje zřejmě nejrychlejší přesun z výchozího postavení do postavení odrazového.

Velmi často se stává, že středový hráč nemá dostatek času přesunout se dost blízko ke krajnímu hráči. V tomto případě sice oba blokující hráči vyskakují dále od sebe, ale ve vzduchu se k sobě přibližují jejich ruce. Někdy se tento pohyb paží nazývá „zavalení“ nebo „přehrazení“, tedy jednoduše „zakrytí“ díry v bloku, což je „povinnost“ obou blokujících. Aby dosáhl stranou ke střednímu blokaři, používá při tom krajní blokař pootočení v bocích. Jeho pravá ruka by se měla ocitnout na straně vedle míče a přesáhnout trochu víc přes síť než levá ruka. Střední blokař dosahuje stranou ke krajnímu blokaři oběma rukama rovnoběžnými se sítí, avšak poněkud sklopenými dolů. Pokud je střední blokař na bloku tak pozdě, že ke krajnímu blokaři nemůže dosáhnout oběma rukama, měl by se o to snažit alespoň jednou rukou. Při pohledu ze smečářovi strany vypadá vnitřní obrys rukou obou hráčů, kteří se snaží takto k sobě dosáhnout, jako ovál. Pokud jsou ruce nastaveny správně, odrazí se míč do středu pole.

Pokud se musejí oba hráči, střední i pravý krajní blokař, přesunout na dlouhou vzdálenost k okraji sítě, aby blokovali vystřelenou nahrávku, může se stát, že budou

oba potřebovat, dosáhnout rukama stranou a přitom by měli udržet dlaně rovnoběžně se sítí. Obecně řečeno: proti útoku z této rychlé a nízké vystřelené nahrávky do zóny IV, ať už je zahrána blízko nebo dále od sítě, by měl blok zakrýt diagonální směr. Je-li smečář blízko sítě, měl by blok vyskakovat současně s ním, je-li naopak dále od sítě, měl by se odrážet těsně po smečáři.

- **Blokování „vystřelené“ nahrávky do zóny II**

Zde se používá tatáž technika jako pro blokování vystřelené nahrávky do zóny IV, pouze obráceně provedená.

- **Blokování útoku z nahrávky 31 – „krátké střelby“**

Při blokování útoku z této nahrávky potřebuje obvykle pravý přední hráč udělat jeden krok doleva. Střední blokař bude potřebovat udělat úkrok a krátký poskok oběma nohama doprava. Střední blokař obvykle nebude mít dostatek času, aby se dostal tělem až ke krajnímu hráči, takže se oba blokující musí při vytváření kompaktního bloku snažit dosáhnout k sobě rukama jejich pohybem stranou.

Útok z nahrávky č.4 je často připraven tak rychle, že ústřední blokař čas jen na jeden úkrok a výskok. V takovém případě se musí snažit dosáhnout ke krajnímu hráči alespoň jednou rukou a postavit tak s ním blok ze tří rukou. Pokud se oba hráči, pravý krajní i střední, opozdí, mohou se oba snažit dosáhnout k sobě jen jednou rukou. Ovšem v případě, že se soupeři podařilo vázat středního blokaře jiným smečářem, může se pravý krajní hráč dostat do situace „jeden na jednoho“ a musí blokovat útok z nahrávky č.4 jednoblokem sám.

Hraje-li se proti družstvu, které používá systém hry s jedním nahrávačem (1-5), může trenér ulehčit hráčům blokování útoku z nahrávky č.4 („krátké střelby“) tím, že přizpůsobí výchozí postavení blokařů u sítě konkrétní situaci jejich posunem stranou. Má-li soupeř u sítě jenom dva smečáře a oba jsou posunuti směrem doleva, posunou se s nimi doprava také odpovídající blokující hráči. Tímto posunem dosáhneme zkrácení vzdálenosti mezi středním a krajním blokařem, a tím také zkrátíme čas, potřebný k tomu, aby postavili dvojblok. Často to navíc umožňuje přenést hlavní odpovědnost za blokování rychlého útoku v prostoru kolem nahrávače (útok po nahrávkách č.1 a č.3 – české značení). Na levého předního hráče. V důsledku toho je možno posunout středového hráče doprava směrem

k zóně II. Přirozeně, pokud se soupeřův střední smečář rozběhne k útoku do prostoru za nahrávačem, musí to levý přední hráč zaregistrovat a posunout se zpět doleva. Dokáže-li soupeř tvrdě a účinně útočit z pravé strany zadním hráčem, může být zhuštění blokujících hráčů na pravé straně sítě riskantní.

V případě, že je nahrávka č.4 těsně u sítě a blok je tam včas, vytvoří blokující hráč „střechu“ nad míčem. Při nahrávce dále od sítě by měl blok krýt diagonální směr.

- **Blokování útoku z nahrávek č. 1, 3 a 4 (nahrávky 11, A1 a 31)**

Používá-li soupeř mnohotvárný rychlý útok, závisí blokování jeho útoku z rychlých nahrávek na celkové použité strategii blokování družstva. V případě, že je celková strategie družstva při blokování postavena na blokování útoku prvního sledu „vyvěšováním“ hráče, který má tento útok blokovat, musí se tento blokař odrazet spolu se smečářem, přesáhnout přes síť, zvednout paže a přiložit ruce co nejbližší k míči a pokusit se jej „přikrýt“ (vytvořit „střechu“).

Avšak v případě, že je strategie blokování založena na postupu „dívěj se a reaguj“, soustřeďuje se tedy zvláště na blokování útoku druhého sledu (speciálně utajenými útočníky), vyskakují blokující hráči až poté, co viděli, kam směřuje nahrávka. V tomto případě by měli hráči, určení pro blokování útoku prvního sledu, používat techniku měkkého bloku a doufat, že smečovaný míč půjde dolů do bloku a odrazí se zpět do jejich pole.

Blokaři by se měli těmito situacím přizpůsobovat na základě uvědoměle pochopeného přístupu, založeného na získávání informací z analýzy hry soupeře před zápasem a dále na znalosti individuálních tendencí jak nahrávače, tak smečářů, vyplývajících z jejich pozorování během hry. Blokaři by se měli naučit, že jednotliví smečáři mají v určitých situacích svůj „oblíbený“ úder, kterému v nich dávají přednost. Může to být útok po čáře, diagonálou, přes tělo nebo jakýkoliv jiný. Blok by se měl soustředit především na eliminaci útoku tímto „oblíbeným“ úderem.

Trojblok by měli používat co možná nejčastěji muži, zatímco ženy by jej měly používat jako překvapivé taktické řešení herní situace. Trojblok nutí obranu v poli k pokrytí mnohem větší části pole. Místo dvou blokujících a čtyř hráčů v poli se

mění poměr na tři blokující a jenom tři polaře, kteří musejí vybírat „ulívky“, sklepnuté míče, údery odražené od bloku i tvrdé smeče, které projdou kolem bloku. Trojblok je pro ženy obtížnější také proto, že přesahují přes síť méně než muži a nechávají tak větší prostor v poli nekrytý.

Je-li soupeřův smečář schopen soustavně útočit přes blok, musí se od řešení příslušných herních situací trojblokem upustit. Trojblok by měl být také používán opatrně v situacích, kdy družstvo používá systém 1-5 a nahrávač je hráč zadní řady. V těchto situacích může totiž soupeř na nahrávače úmyslně útočit, uchýlit se dokonce i jen k ulívání nebo „sklepávání“, ale vyřadit ho tím z účasti na přechodu do útoku a tak přinutit k nahrávání univerzála nebo jiného hráče, který bude nahrávat jenom „normál“, tj. vysokou nahrávku do kůlu.

Trojblok je možné postavit v kterémkoliv místě u sítě. Pokud to čas dovolí, je technika seskupování trojbloku velmi jednoduchá. Použití trojbloku musí být velmi dobře zkoordinováno s obranou v poli. V opačném případě zůstávají pro útok soupeře zjevně nekrytá místa v poli za blokem. Soustavné využívání trojbloku musí být doplněno obranou v polis využitím principu „přiblížené obrany“.

Stejně jako v případě dvojbloku je i při trojbloku vzdálenost mezi hráči asi 30cm. Jedná-li se o blok na kraji sítě, ať již vlevo nebo vpravo, měli by se blokující snažit „obepnout“ rukama míč tím, že krajní hráč u postranní čáry obrátí ruce dovnitř směrem k míči a poněkud více přesáhne. Tím snižujeme pravděpodobnost vytlučení bloku a míč odrazíme směrem do pole. Vnitřní blokující (blíže středu sítě) by měl jen trochu natočit ruce proti míči a sklopit je dolů. Střední blokaři měl nechat ruce rovnoběžně se sítí. Pokud se blokuje ve středu sítě, měli by oba krajní hráči natočit ruce směrem k míči a trochu dolů. Střední blokař by měl nechat ruce rovnoběžně se sítí (Selinger, 1986).

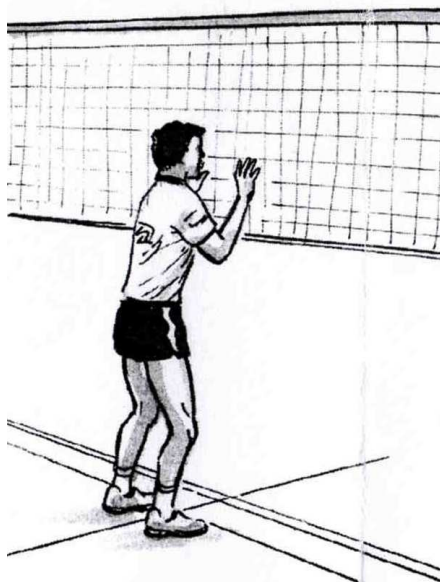
2.5 Technika blokování

Podle Císaře (2005), má zařazení blokování do hry význam tehdy, když je hráč schopen vyskočit tak, aby dostal minimálně své dlaně nad síť a mohl se jimi tlačit nad

pole soupeře. Dosahuje-li nad síť pouze prsty, pak spíše komplikuje obranu tím, že nepředvídatelně odráží míč. Pro zapojení blokování do hry je tedy třeba dosáhnout potřebné fyzické vyspělosti a kondice.

Základní postoj musí blokaři umožnit rychle reagovat na všechny možnosti soupeřova útoku. To znamená, jak popisuje Císař (2005), že musí být schopen vyskočit na blok v místě, kde stojí, musí mít možnost vyskočit a blokovat nebo smečovat míč přelétající po špatném příjmu soupeře, ale také bez zbytečných pohybů zahájit přesun ze svého výchozího postavení do jiného místa, kde předpokládá vedení soupeřova útoku.

Hráč stojí čelem do pole soupeře asi na půl paže od sítě (stojí-li hráč těsně u sítě, není schopen přesahovat, aniž by mával pažemi vpřed). Chodidla má položená souběžně špičkami k síti vzdálená od sebe o málo více než je šíře ramen. Hmotnost těla je převážně nad přední částí chodidel. Kolena má mírně pokrčená tak, aby mu umožňovala výskok i start k přesunu do obou stran. Důležité je rovněž držení rukou v přípravné pozici umožňující jejich rychlý přesun nad síť. Poloha rukou by měla být mírně před rovinou těla, nad rameny, s dlaněmi natočenými k síti a s prsty volně roztaženými jak můžeme vidět na obr.3.



Obrázek 3 Základní postoj (blokařský střeh)

Podstatnou součástí blokařovi dovednosti je čtení hry soupeře. Tuto dovednost lze získat pouze nahromaděním velkého množství zkušeností z nejrůznějších situací a jejich vyhodnocováním. Sledování, vyhodnocování a uvědomování si důležitých

podnětů pomáhá rozvíjet odpovídající reakci. Čtení vývoje soupeřovi hry vyžaduje schopnost zaostření a soustředění, jakož i včasné přenesení pozornosti (distribuce pozornosti). Blokař sleduje jak a kam je míč přihráváný, jakou nahrávku volí soupeřův nahrávač, pak rychle přenesse svou pozornost na přípravu útočícího hráče, na směr jeho rozběhu aby mohl upřesnit místo blokování. Výsledkem čtení vývoje herní situace u soupeře by mělo být odhadnutí zvolené formy útoku a místa, kde bude realizován. Na základě toho se musí blokař přesunout do místa blokování, zaujmout vyčkávací postoj (i když mnohdy jen na zlomek času) a provést vyvážený odraz a výskok.

U nezkušených hráčů a týmu, kdy začínáme s jednoblokem proti útokům z vysoké nahrávky do kúlů a blokaři mají výchozí postavení asi jeden metr od postranní čáry, jde o upřesnění místa blokování, které hráč provádí pouhým úkrokem. Je v detailu znázorněno namáhání odrazové a brzdící nohy. Silné namáhání vazů vyžaduje silovou přípravu. Důležité je vést hráče k tomu, aby si uvědomovali, kterou paží soupeřův hráč smečuje, a stavěli se do dráhy vedeného útoku. Ta je určena spojnicí ramene této paže a míče. Zejména začátečníci se obvykle staví proti smečářově hrudi, takže je pro něj snadné poslat míč podél bloku. Přesuny na delší vzdálenost již nelze zvládat úkroky, zejména při rychlejší hře soupeře. Dva a více úkroků by představovali značné zdržení, takže se používá kombinace překročení a úkroků. Na dlouhé vzdálenosti se používá jednoduché otočení a běh podél sítě. Poslední dva kroky, brzdící a vyrovnávací, by měli blokujícího hráče otočit zpět čelně k síti, zastavit pohyb jeho těla ve směru běhu a převést jej do vertikálního výskoku. Brzdící nohou je vždy druhá noha, než je směr pohybu (při přesunu doprava je to levá noha a naopak). Při brzdícím kroku jí hráč natáčí špičkou k síti a provádí vyrovnávací krok položením další nohy před brzdící nohu rovněž špičkou k síti, přibližně ve stejné vzdálenosti od středové čáry. To natočí kyčle rovnoběžně se sítí a tím se usnadní čelní orientace hráče při výskoku a blokování, bez toho, že by se otáčel ve vzduchu. Někteří nezkušení blokaři se postaví čelně i proti smečáři, který nabíhá do hřiště. Špatně nastavené dlaně je pro smečáře snadné vytlouct do autu.

Dále je velmi důležitý **výskok a jeho načasování**. Hlavně začátečníky musíme informovat o tom, jak načasovat výskok, aby blokařovi ruce byly nastaveny proti míči právě v okamžiku smečářova úderu do míče. Při útoku z vysoké nahrávky u sítě je signálem pro odraz blokaře okamžik, kdy smečář zahajuje náprah smečující paže k úderu. Při nahrávce dále od sítě načasování prodlužuje. Útok z třímetrové čáry

vyžaduje zahájení výskoku na blok, když smečářova paže je napřažená a zahajuje úder do míče. Pro vyspělejší týmy pak přichází v úvahu i zvážení tendencí jednotlivých smečářů (oblíbený směr vedení úderu, pozdržený úder atd.). Předčasný výskok, kdy se blokař nechá strhnout výskokem blokaře, je výhodou pro útočícího hráče, protože vidí, kde blokař nastavil ruce a má možnost ještě na poslední chvíli změnit své rozhodnutí (zda se vyhne bloku, využije blokařovi ruce či ulije). A navíc vlastní blokování bude probíhat v okamžiku, kdy blokař již zahájil sestupnou dráhu výskoku a jeho blok je uvolněný, takže může jen obtížně odolat smeči. Výskok blokaře v čelní orientaci k síti usnadní práci paží a rukou, protože jejich pohyb je v souladu s osou zpevněného těla.

Někdy musí blokující hráč vyskočit z místa přímo ze střežového postoje. Jindy skáče bezprostředně po přesunu stranou podél sítě. Výskok ze střežového postoje provádí hráč tak, že nejprve sníží těžiště těla, paže tlačí dolů, ohne nohy v kolenou asi do úhlu devadesáti stupňů a předkloní se pohybem trupu v bocích. Během těchto stlačujících pohybů drží hráč záda rovně, očima sleduje míč. Potom výbušně vyskakuje kolmo vzhůru tak, aby dosáhl co nejvýše. Jak blokující hráč stoupá, natahuje paže směrem k hornímu okraji sítě. Nízcí hráči mohou do odrazu na blok začlenit malý poskok, aby se výskokem dostali výše. V některých situacích nemá blokující hráč dostatečný čas ohnout nohy v kolenou ještě více než jsou ohnuty ve střežovém postoji. V těchto situacích musí blokař vyvinout maximální silový impulz a odrazit se s co možná největším využitím čtyřhlavých svalů stehenních, lýtkových svalů a ještě si pomoci rychlým švihem paží vzhůru (Selinger, 1986).

Paže jsou vedeny vzhůru šikmo vpřed, tak blízko vrcholu sítě, jak je to jen možné. Snahou je dostat ruce co nejblíže směrem k míči, nikoliv co nejvýše. Snaha dostat ruce co nejvýše vede obvykle k tomu, že je blokař natahuje pouze vzhůru (nad hlavu) a teprve potom je posouvá vpřed k míči. Taková technika vyžaduje více času, tedy dřívější výskok. Toho může smečář využít k obstřelení bloku, který ještě nepřesáhl, nebo k zasunutí míče mezi blokařovi paže a síť. Ruce s roztaženými prsty musí být nastavené dříve, než smečář provede úder do míče, ale ne příliš brzy. Blokař neprovádí žádný aktivní pohyb k zasažení míče, pouze nastaví pevnou překážku svých dlaní. Hybnost míči udělí svým úderem. Aby se míč odrazil do pole soupeře, je třeba vhodně

natočit plochu bloku (nastavit dlaně). Toho lze docílit celkem snadno, když si blokař zvolí místo na ploše soupeře, kam chce odrazit míč. Tato představa automaticky povede k podvědomému nastavení dlaní v potřebném úhlu. Optimální stav je takový, vytvoří-li ruce nad míčem „střechu“. Závažnou chybou je, když se blokař domnívá, že smečář povede úder jiným směrem, než kam umístil ruce a snaží se je na poslední chvíli přesunout do jiného směru. Tím vytvoří nepokrytý prostor v poli, protože hráči v zadní části hřiště se rozestavili podle něj na hranu bloku (Císař, 2005).

Poloha paží a rukou

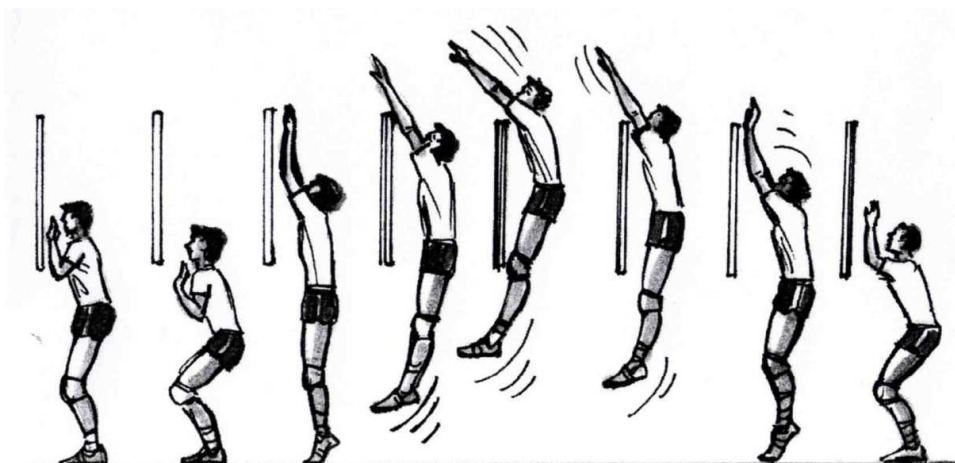
Při odrazu by měly paže ihned „vystřelit“ nahoru a vpřed pod takovým úhlem, aby směřovaly přes horní pásku sítě. Paže by neměly být nejprve vytrčeny kolmo vzhůru nad hlavu a teprve potom vedeny dopředu a dolů přes síť. Takováto technika blokování má často za následek dotek sítě, špatný časový odhad a málo účinný blok. Natažené paže by se měli držet rovnoběžně ve vzdálenosti menší než je šíře míče (cca 21cm) toho se docílí zatažením ramen směrem dovnitř. Prsty jsou roztaženy, oba palce směřují vzájemně směrem k sobě a zpevněné dlaně jsou vytvarovány do „košíčku“. Vzdálenost mezi palci by měla být 5-8 cm. Čím je hráč bočně dále od míče, tím dále od sebe mohou být jeho ruce. Blokař, který je míči nejbližší, by měl držet ruce a předloktí u sebe, aby mu nemohl míč proniknout mezi rukama nebo se vklínit mezi předloktí. Hráči, kteří nemají velkou sílu v rukou, by měli držet ruce blízko u sebe nebo dokonce přeložit palce trochu přes sebe. Pokud mají palce přes sebe pak by měl být přeložen palec vnější ruky přes palec vnitřní ruky. Takovéto překládání palců se v dnešním volejbalu skoro vůbec nepoužívá.

Zápěstí by se měla držet zpevněna, připravena míč odrazit. Úhel, pod kterým je ruka v zápěstí ohnuta, závisí na typu bloku. Při bloku, jímž vracíme míč zpět do pole soupeře, by měly být ruce v zápěstích poněkud ohnuty dolů. Pro měkký blok poněkud ohnuty dozadu s menším napětím v dlaních. Vzhledem k vyššímu výskoku a tedy delšímu času, kdy mužští blokaři i smečáři „visí“ ve vzduchu, se mužský blok poněkud liší od ženského. Mužští blokaři by neměli úplně napínat paže ihned po odrazu. Místo toho by měli držet paže poněkud ohnuté v loktech a umožnit tak jejich boční pohyb (někdy nazývaný „zametání“), který „uzavře“ blok ve směru úderu a smečářova útočného záměru. Teprve potom jsou paže zpevněny, aby mohl být blok dokončen.

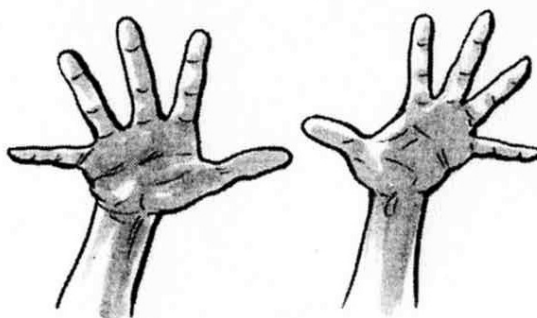
Ženy se budou pravděpodobně dotýkat míče blíže k hornímu okraji sítě než muži, a proto by měly při blokování natahovat paže směrem k míči ihned po odrazu.

Blokující hráč by se měl snažit přesáhnout přes síť a dosáhnout k míči co nejbližší. Čím blíže jsou ruce k míči, tím větší oblast v poli blokaře jimi zacloní. To nesmírně pomáhá hráčům v poli odhadnout a předvídat úmysl soupeřova smečáře. Jinak řečeno, poláři se postaví podle bloku a soupeřův smečář útočí podle toho, co mu blokař na síti „dovolí“. Rozsah přesahu blokaře přes síť je určen dvěma faktory: Jednak somatickými rozměry blokaře a úrovní jeho pohybových schopností determinujících přesáhnutí a jednak herní situací na straně druhé. Muži obvykle přesahují více než ženy, protože vyskočí výše a mohou tak dostat paže dále přes, č. za síť. Ženy by se měli pokoušet dostat lokty nad síť, aby měli jistotu, že jejich paže jsou co nejbližší vrchní části sítě, a umožňují tak dotek míče ještě nad polem soupeře. Pokud je míč nízko a blízko sítě, měl by se blokující hráč snažit dostat ruce nad míč a vytvořit tak „střechu“. Pokud je míč dále od sítě, měl by blokující zvážít pečlivě další činnost. Měl by se snažit dostat ruce k míči co nejbližší, aniž by však blok přespříliš snížil. Blokař si musí být vědom, že čím více přesáhne přes síť, tím se blok stává nižším. V těchto situacích by měly být ruce blokujících nastaveny vzhledem k míči pod takovým úhlem, že pokud je míč udeřen směrem dolů, zasáhne koncovou část dlaní (Selinger, 1986).

Po výskoku následuje **dopad**, kde platí podobné zásady o jeho tlumení jako při smečování. Specifický dopad využívají dospělí střední blokaři, kteří lehce vyskočí na střed proti střednímu útočníkovi a snaží se po dopadu rychle se přesunout ke krajnímu hráči k vytvoření dvojbloku v jeho zóně odpovědnosti. V takovém případě dopadají na jednu nohu a mimo jednu osu těla tak, aby mohli využít akumulaci síly k okamžitému výbušnému odrazu ve směru pohybu. Musí tedy dopadat na opačnou nohu, než je požadovaný směr přesunu.



Obrázek 4 Výskok, nastavení paží, dopad

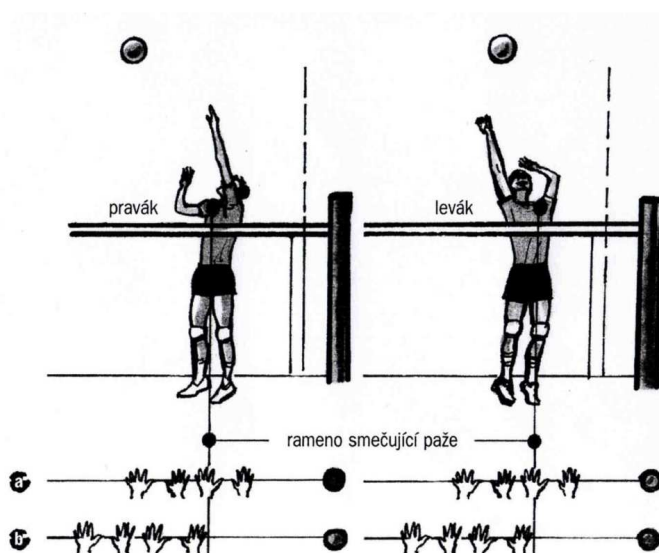


Obrázek 5 nastavení rukou, ukazováčky by měly být více u sebe

Činnost po blokování závisí na úspěšnosti celé obranné akce týmu. Pokud je blok úspěšný a pošle míč na zem, hra končí. Pokud je úspěšný tak, že zamezí přeletu míče, ale soupeř rozehraje nový útok, pak se hráč připraví na opakované blokování, je-li útok veden proti jeho zóně odpovědnosti, nebo se přesouvá k vytvoření dvojbloku. Je-li krajním hráčem a útok bude probíhat na opačné straně hřiště, odstupuje od sítě, aby se zapojil do obrany v poli, provádí útok pravou nohou s otočením od sítě při sledování míče nahrávaného na druhý kůl a následným překročením levou nohou a přesunutím pravé nohy se dostane do obranného postavení za útočnou čáru.

S rostoucí úrovní družstva a jeho soupeřů je zapotřebí důraznější obrany a na řadu přichází blokování dvojblokem, případně trojblokem.

Seskupování vícečlenných bloků má svá pravidla a ta se poněkud liší u týmů nižší herní úrovně a u špičkových týmů. Zásadní rozdíl je ve výchozím postavení blokařů. V soutěžích nižší úrovně, kde převažuje útok z kúlu po vysoké nahrávce, stojí krajní blokující hráči blízko postranních čar. Ti pouze korigují své postavení úkrokem. Střední blokař se ke krajnímu přisune a pak společně vyskočí a přesahují síť. Řídícím blokařem je krajní hráč, který zodpovídá za to, že blok je postaven na správném místě ve směru vedeného útoku. Schematicky správné umístění rukou nad sítí vzhledem k rameni ruky provádějící smečářský úder ukazuje obr. 6 v řádku a. Jedná se o dobře postavený blok. Nesprávné umístění rukou (obr.6, řádek b) ukazuje situaci, kdy je snadné, aby se smečář vyhnul bloku. Střední blokař zodpovídá za kompaktnost dvojbloku tím, že se musí včas přesunout těsně ke krajnímu blokaři, aby mezi nimi nevznikla díra, kterou by smečář mohl využít pro svůj útok. Z toho důvodu je důležité, aby krajní blokař včas určil místo útoku a zaujal své postavení dříve, než se přisune střední blokař. Jinak nastanou pro tým problematické situace. Dvojblok je při krátké nahrávce postavený blízko lajny, protože se střední blokař již přesunul a nedovolí krajnímu blokaři korigovat postavení. Nebo může nastat situace, že se krajní blokař zdrží ve svém výchozím postavení v případě, kdy je nahrávka dlouhá až k anténce a odstoupí až poté, co se přisunul střední blokař, a tím vytvoří díru v bloku.



Obrázek 6 Správné umístění rukou nad sítí vzhledem k rameni ruky provádějící smečářský úder

Trojblok vytváří obtížně překonatelnou překážku na síti, ale ubírá jednoho hráče v poli. Je tedy na trenérovi a hráčích, aby posoudili své dokařské a polařské dovednosti a zvolili optimální řešení pro tým, zda trojblok využít či nikoliv. Lze říci, že v praxi se trojblok používá tehdy, když soupeř špatně zpracoval první míč a zbývá mu jediná volba, a to útočit z kúlu po vysoké nahrávce. V takovém případě má bránící družstvo dostatek času na zformování kompaktního bloku, který je schopen pokrýt převážnou část hřiště. Za určení místa, kde bude blok seskupen, odpovídá na středu střední blokař, krajní hráči se k němu přesunou. Na kúlech za umístění odpovídá příslušný krajní hráč. V této souvislosti je vhodné zmínit se o tom, že postavení krajních blokujících hráčů vychází z převažujících forem útoků v dané soutěži. Převažují-li útoky z vysokých nahrávek z kúlu a útoky ze středu sítě jsou ve výrazné menšině (začínající hráči a rekreační sportovci), pak má krajní hráč výchozí postavení asi 1 metr od postranní čáry. Družstva vyšší výkonnostní úrovně, v jejichž soutěžích je útok středem sítě častější a také nebezpečnější, využívá tzv. „stažené“ postavení krajních blokařů, kdy tito hráči stojí blíže ke středu, aby byli schopni pomoci s blokováním v této oblasti.

Zásady taktiky blokování

Pro zvládnutí taktiky blokování je třeba kromě rychlé reakce a dobře zvládnuté techniky, také velké zkušenosti. Proto dobří blokaři dozrávají s počtem odehraných těžkých utkání. Vzhledem k poměrně rychlé hře vyspělých družstev je časté blokování jednoho proti jednomu. Základem je tedy kvalitně zvládnutá individuální technika blokování. Čtení hry, vyhodnocování a předvídání by měli být denně trénované dovednosti blokaře. Blokující hráč by si měl uvědomovat upřednostňovaný způsob útoku soupeřova smečáře v konkrétním postavení. Vyspělé týmy staví při seskupování vícečlenných bloků do oblíbených směrů smečování nejlepší blokaře na síti.

Poloha těla ve vzduchu

V nejvyšším bodě výskoku, bezprostředně před dotekem míče, by měl blokující hráč zpevnit břišní a ramenní svaly. Tím se dosáhne zpevnění celého těla do jedné pohybové jednotky, a tudíž i zapojení větší tělesné hmoty pro zachycení nárazu smečovaného míče. Hlava by se měla sklonit blíže k pažím, nebo by měla být vsunutá mezi paže s bradou dolů. Vsunutí hlavy mezi paže umožňuje větší přesáhnutí přes síť. Míč ale musí být neustále sledován.

Nohy by měly být nataženy v kolenou. Skrčení nohou s koleny dopředu snižuje polohu hýždí a ramen, a tím omezuje dosah blokujícího hráče. Čím více přesahují paže přes síť, tím vytaženější musí být celá poloha hráče ve vzduchu. Pohyb natažených nohou vpřed (děje se v kyčelním kloubu) vyrovnává mírný předklon trupu doprovázející přesah paží.

Dotek míče

Ruce je třeba umístit do správné polohy a držet je v ní bez pohybu (jako „zmražené“). Jsou-li ruce správně nastaveny, odrazí se od nich míč pod požadovaným úhlem. Obvykle není nutné snažit se o jakýkoliv pohyb zápěstím proti míči, výjimku představují velmi pomalé míče. Čas od času se siloví smečaři snaží odehrát míč lehce přes blok v okamžiku, kdy již blok padá k zemi. Blokující hráči by měli být trénováni v ovládnutí těla tak, aby v tomto okamžiku dokázali srazit míč dolů rychlou, ale řízenou prací zápěstí. Blokující hráči by neměli provádět žádný pohyb paží proti míči. Tento pohyb často vede k chybě, k doteku sítě. Blokování je řízená (kontrolovaná) činnost, při níž se blokující hráč snaží vytvořit překážku, která přehradí určitou část pole proti soupeřovu smeči. Blokující hráči se musí naučit, umístit jednoduše paže proti směru smečovaného míče a ponechat je v této poloze.

Dopad hráče při bloku

Jakmile začne blokující hráč klesat, musí stáhnout paže zpět, aby nebyl v síti. Dopad z bloku by se měl uskutečnit měkce na špičky, se ztlumením nárazu pokrčením nohou v kolenou. Pokud blokující hráč ztratí rovnováhu úplně může dopad ztlumit ještě

následným „volejbalovým“ pádem. Z vysokého výskoku by měl hráč dopadat na obě nohy současně, i když se po něm předpokládá ještě pohyb na další blok. Ztlumení vysokého výskoku pomocí dopadu na jednu nohu je příliš pomalé a návrat do střehového postoje je obtížný. Někdy blokaři nemusejí skákat na blok příliš vysoko. Jedná se hlavně o střední blokaře a někdy také „levé“ krajní smečáře, kteří mají za úkol blokovat poměrně nízký, ale rychlý útok prvního sledu. Vyskočí-li blokař „pravděpodobně příliš brzo“ na útočníka prvního sledu nízko a nahrávka směřuje na jiného smečáře, může být pro něj výhodné dopadnout jen na jednu nohu. V této situaci se blokař snažit zapojit ihned zpět do obranné činnosti a pomoci svému spoluhráči vytvořit skupinový blok na okraji sítě. Dopadem na jednu nohu (opačnou nohu než je směr jeho dalšího pohybu) získá blokař cenný čas a může začít přesun (odrazit se do dalšího kroku) okamžitě po doteku povrchu hřiště

Již během poklesu z bloku musí hráč otočit hlavu zpět do vlastního pole, aby mohl znovu získat zrakovou kontrolu míče (samozřejmě pokud nebyl míč odražen do pole soupeře). Ihned po dopadu z bloku by měl hráč zaujmout střehový postoj, jenž by mu umožnil zahájit další pohyb, který vyžaduje následná herní situace.

Dále je velmi důležité, zda je blok prováděn z místa (bez předchozího přesunu) nebo po přesunu, případně po jakém typu přesunu na určitou vzdálenost. Této problematice se věnuje Haník (2008).

a) Akce blokaře bez předchozího přesunu

Výchozí postoj pro akci bez přesunu se liší pro blokování rychlého útoku prvním sledem a útoku po vysoké nahrávce.

- **Blokování rychlého útoku na místě**

Střední blokaři mají někdy širší postoj, mírné pokrčení nohou v kolenou, holeň mírně vpřed. U středových hráčů (též u krajních hráčů při blokování ve středu) je postavení hlubší (ohnutí v kolenou) a u některých je vidět i přešlapování na místě. Obojí je důležité pro rychlost výskoku. Touto technikou se obětuje několik centimetrů dosažené výšky výskoku, ale její použití umožní

provést odraz rychleji. Postoj ve snížené poloze při blokování je velmi důležitý pro výskok na středu sítě proti rychlému útoku. Blokař nemá čas vyskočit s úplným protipohybem, což je přirozený pohyb sportovce při provedení maximálního výskoku. Mechanicky to znamená, že klouby dolních končetin se ohýbají a svaly potřebné k provedení výskoku pracují excentrickým režimem, následuje brzdící pohyb a rychlá kontrakce.

- **Blokování útoku po vysoké nahrávce bez předchozího přesunu**

U krajních hráčů (při blokování vysokých míčů) je naopak vhodné, aby stáli na napnutých nohách v přirozeném postoji, protože ohnutí v kolenou a následné napnutí, které je u středových hráčů zdržením je zde žádoucí pro časování bloku.

b) Blokování po přesunu - typy blokařských přesunů

Častěji než vyskočit z klidu musí blokař nejprve provést přesun stranou do místa, kde se bude blokovat. Pro tento pohyb stranou se používají úkroky, překroky a běh. Pohyb stranou během a úkrokem jsou základními druhy přesunů, které jsou ve hře zastoupeny nejčastěji.

- **Krátké přesuny (zhruba do 2 m) - úkrok**

Měli by se použít jeden až dva úkroky. Hráč se pohybuje rovnoběžně se sítí, obrácen čelně k soupeři. Provádí úkrok vnější (směrovou) nohou a přisun druhou nohou. Vnější nohou zabrzdí pohyb a vnitřní přisune do odrazového postavení. Krajiní blokaři používají častěji úkroky, středový hráči je používají především při blokování ve středu sítě.

- **Delší přesuny - běh**

Blokař by se měl jednoduše otočit, běžet a odrazit se podobným způsobem, jakým se odráží k útočnému úderu. Při přesunu doleva, tj. do zóny IV je krokosled stejný jako u smečářského rozběhu, ale doprava, tj. do zóny II je nutné, aby hráč končil přesun došlapem na pravou nohu, což je pozice opačná než smečářský rozběh. Je to paradoxně ta situace, kterou popisujeme jako zásadní chybu u smečářského rozběhu (odraz pravou nohou vpředu). To je velmi

důležitá věc pro trénink. Víme, že pravákům je přirozenější přesun doleva (smečářský rozběh) a proto je nutno věnovat přesunu doprava více času.

Varianty základních přesunů na krátkou vzdálenost či úprava postavení

- **Úprava postavení – velmi krátký úkrok**

Někdy je v utkání vidět pohyb který bychom nazvali jako velmi krátký úkrok. Vede v podstatě pouze k úpravě již zaujatého postavení s ohledem na konečnou délku nahrávky nebo převážně bráněný směr ÚÚ. Provádí jej krajní i středoví hráči.

- **Úkrokový dvojkrok**

Děje se na krátkou vzdálenost dvěma úkroky, zakončenými přísunem nesouhlasné nohy. V podstatě se tímto druhem pohybu znovu jenom upravuje postoj do optimálního postavení vůči délce nahrávky soupeře.

- **Tříkrok s překrokem**

Děje se rovněž na krátkou vzdálenost, krátkým úkrokem směrovou nohou (nebo pouze jejím odlehčením), následuje překrok nesouhlasnou nohou a dokrok směrovou nohou. Z hlediska posloupnosti kroků je to v podstatě obdoba přesunu během, ale na krátkou vzdálenost a v jiném tempu i rytmu. Je to kupříkladu pohyb krajního hráče y postavení blokařů „od středu“, ale na krátkou vzdálenost ke kraji sítě.

Akce nohou a paží při přesunu

- **Akce nohou**

Přesun by měl začínat tzv. směrovou nohou. Směrovou nohou rozumíme nohu, která odpovídá směru následujícího pohybu, tzn. pravou nohou doprava

(do zóny II) a levou nohou do leva (do zóny IV). První krok směrovou nohou bývá krátký, někdy dokonce nepatrný, pouze jakési odlehčení směrové nohy, ale pohyb by měl tímto krokem vždy začínat a krokem směrové nohy by měl i každý přesun končit.

- **Pevný krokosled**

- **první krok (směrový)** – provádí se souhlasnou nohou do směru, odkud je veden soupeřův útok. Jak bylo uvedeno, tento krok bývá zpravidla kratší. Má za úkol začít pohyb do žádaného směru a je prováděn směrovou nohou.
- **druhý krok (běžecový)** – je prováděn nesouhlasnou nohou v dostatečné vzdálenosti od sítě, zpravidla bývá dlouhý, je prováděn v situaci, kdy je spojnice ramen už kolmo k síti. V momentu, kdy pata nesouhlasné nohy došlápla na zem, začíná švih paží dopředu. Je to vlastně obdoba brzdícího kroku smečarského rozběhu, pouze zapažení se poněkud liší, děje se mírně pokrčenými pažemi na rozdíl od ÚÚ, kdy jsou paže napnuté.
- **třetí krok (otáčecí)** – jeho úkolem je dokončit přesun, ale hlavně otočit osu ramen (boků) znovu rovnoběžně se sítí, což je poloha vhodná pro správně technicky provedenou dokařskou akci. Optimální je stav, kdy směrová noha má čas obejít nesouhlasnou nohu. Chodidlo směrové nohy je kladeno na zem blíže k okraji sítě (pokud to čas dovolí, je došlap kolmo na středovou čáru). To má za následek stočení roviny boků a následně roviny ramen rovnoběžně se sítí. Paže jdou v momentu došlapu vnější nohy (směrové) nahoru mezi tělem a sítí a pronikají do pole soupeře. Praxe však ukazuje, že v časovém tlaku není možno zachovat optimální techniku. A tak se středoví hráči často dostávají do situace, kdy řeší rotaci trupu až po odrazu.

- **Krok sun krok – přesun na delší vzdálenost**

Pokud se středový hráč nachází daleko od místa, kam se má dostat (4 – 5 m), nabízí se následující krokosled: krátký krok směrovou nohou následovaný rychlým přisunutím druhé nohy a teprve po tomto pohybu následuje klasický přesun během, který je popsán výše. Jednoduše řečeno pohyb je zahajován jakýmsi polkovým „krok sun krok“ následovaný tříkrokovým přesunem

- **Činnost paží při přesunu**

Při přesunu úkrokem se paže drží v jedné poloze, ohnuté v loktech, připravené k odrazu. Při přesunu během se paže chovají zcela přirozeně (běžecovsky) avšak

můžeme sledovat u hráčů zlovyk držet paže při přesunu nad pasem (ruce ve výši ramen), pro což není žádné logické zdůvodnění.

Kolektivní přesuny a seskupování bloku

Hráč by měl při přesunu analyzovat situaci, zda bude blokovat sám nebo v dvojbloku či trojbloku.

- **Seskupování bloku**

Krajní blokař zodpovídá za postavení bloku ve směru útoku. Musí být schopen „udržet“ středního hráče na bloku a neuspěchat výskok. První povinností středního blokaře je zabránit rychlému útoku středem sítě. K tomu musí vyskočit současně s nahrávkou a blokem tlačit míč na prostředek sítě. Když je míč nahrán jinam, musí se přesunout do místa realizovaného útoku a zde blokovat. Musí doplnit (scelit) blok a přizpůsobit se krajnímu blokaři. Dobře seskupený blok „bok na boku, rameno na rameni“ znamená, že paže zúčastněných hráčů vytvoří společně nepropustnou hráz pro útočníka.

- **Způsoby sestavení kolektivního bloku**

Kolektivní blok se seskupuje více způsoby, avšak v praxi jsou převážně vidět dva základní způsoby.

- **Jeden hráč se blíží k druhému**

Tento způsob se používá především při útoku soupeře po vysoké nahrávce, kdy krajní hráč je již v místě odrazu a středový hráč se k němu blíží různým způsobem přesunu. Zde je hlavním úkolem správně načasovat blok. Nebo je to situace, kdy krajní hráč přistupuje ke středovému, při útoku soupeře ze zóny VI.

- **Synchron**

V poslední době je častějším druhem seskupení tzv. synchron, kdy se celá dvojice, popřípadě trojice pohybuje souhlasným směrem a během přesunu synchronizují hráči svůj pohyb i při rozdílné vzdálenosti k cílovému místu. Tento způsob seskupení je náročný na sladění rytmu přesunu i na seskupení bloku v místě odrazu, ale vynutil si ho vývoj volejbalu, který na jedné straně nutí

všechny tři blokaře blokovat na středu sítě a na druhé straně se ve dvojici potom velmi rychle přesunovat k okrajům sítě. V některých případech se správné seskupení bloku (především paží) provede až po odrazu v letové fázi.

➤ **Trojblok**

Trojblok se nejvíce používá v zóně III a v postraních zónách při vysokých nahrávkách. Při trojbloku v zóně III se hráči přesouvají úkroky nebo během ke střednímu hráči. Ten určuje místo bloku. Pokud se blokuje v postraní zóně, určujícím je postranní hráč. Kompaktní trojblok je koordinačně velmi náročný. Uzavírání trojbloku je obdobné jako u dvojbloku. Ruce nad sítí jsou vzdáleny tak, aby mezi nimi neprolétl míč. Paže jsou při přesunu stranou u těla ohnuty v loktech a omezenými pohyby pomáhají. Trojblok posiluje obranu krytím většího prostoru (Haník a kol, 2008).

2.6 Blokař

Funkce blokaře klade velké nároky na výšku hráčů, která se u mužů pohybuje nad 200cm a u žen nad 190cm. Tato výška je vyžadována proto, že současný volejbal je charakteristický používáním útoku z různých druhů rychlých nahrávek do různých směrů a různých délek. Blokař hrající převážně v zóně 3 se proto musí často přemístit a provést blok na poslední chvíli v jiné zóně, kde právě probíhá útok soupeře. To mu nedovoluje provést maximálně vysoký výskok s pažemi co nejvýše nad sítí a s dostatečným přesahem. Provádí tedy jen rychlý odraz s krátkou dobou letu těla vzhůru, případně i stranou. Hráč nižší postavy, oproti hráči vyššímu, potřebuje k dosažení dostatečné výšky bloku více času a nestihne útok soupeře dobře zablockovat.

Z hlediska obrany je blokař ústřední postavou hry u sítě. Pokud se bavíme o vrcholovém volejbale musí tento hráč umět zablockovat jednoblokem rychlák v zóně 3, smečovaný soupeřem přímo před sebe či otočkou doleva nebo doprava. V některých situacích blokuje vyústění soupeřovi kombinace na signál z tandemové nahrávky číslo 5, směřující kolmo či šikmo od sítě. Pokud blokař správně odhadne situaci nebo má informace ze statistického rozboru hry, „nevývěsí se“ na soupeřův rychlák, počká si a blokuje až smeč soupeře z tandemové nahrávky. Pokud tomu tak není a blokař se na rychlák „vývěsí“, dojde ke smeči z rychlejší nahrávky dále od sítě až v okamžiku, kdy

blokař již dopadl na zem. Blokař se v tomto případě musí ihned odrazit znovu a podruhé blokovat. Při obraně na síti bude tedy použito blokování s použitím „dvojvýskoku“.

Blokař musí také ovládat rychlý přesun do krajních zón u sítě a včas postavit se spoluhráči kvalitní dvojblok proti delší či zkrácené rychlejší nahrávce. Dále je důležitým hráčem při sestavení dvojbloku či trojbloku v zóně 2 nebo 4 v případě útoku soupeře z vysoké nahrávky. Jeho úspěšnost je zde podmíněna nejen rychlostními předpoklady (rychlá lokomoce spolu s reakční rychlostí) a správnou technikou blokování, ale také dostatečnou anticipací a odhadem místa, odkud bude soupeř útočit. Další podmínkou je respektování a aplikace poznatků z rozborů statistického sledování hry soupeře.

V Obraně v poli zasahuje blokař po svém podání nejčastěji v zóně 5, do které se přemísť. V této situaci se jeho činnost řídí druhem obranné kombinace, který družstvo používá. Nejčastěji vybírá smeč soupeře, směřující do zadního prostoru u postranní pravé čáry hřiště, tzv. po lajně. Může hrát také v zóně 6, kde brání prostor v zadní části hřiště. Po následující změně postavení bývá střídán liberem. Obrany v poli se tedy většinou více nezúčastňuje.

V útoku musí blokař dokonale zvládnout rychlák před nahrávačem (z nahrávky číslo 1). Tento druh útočného úderu tvoří základ všech složitějších rychlých kombinací, tj. takových, při kterých nahrávač po přesném příjmu, umožňujícím nahrát ve výskoku, spolupracuje na zakončení se dvěma a více hráči. Kromě smeče před nahrávačem musí blokař umět smečovat z nahrávky 3 (rychlík za nahrávačem) i z dalších druhů nahrávky (krátké vystřelené před nahrávačem i za ním).

Podle Buchtela, Ejema, Vorálka (2011) by vrcholoví hráči specializace blokař měli ovládat :

- Jednoblok proti smeči z 1. Sledu,
- Jednoblok a dvojblok v zóně 3 proti útoku, zakončovanému z 2. a 3. sledu.

Blokař si v situacích, kdy proti našemu bloku v zóně 2 útočí kvalitní smečař soupeře mění místo s nahrávačem a blokuje v zóně 2. Vytváří tak lepší podmínky pro úspěšnost bloku. Nahrávač ve většině případů pak blokuje v zóně 3.

Blokování útoku soupeře, vedené středem sítě (ze zóny 3) jednoblokem má na starosti především specialista blokař hrající v této zóně. V tomto případě však musí při eventuálním útoku soupeře z prvního a druhého sledu pomoci blokovat v obraně na síti i krajní blokaři. Většinou to bývají ti hráči, kteří jsou nejbližší místu útoku soupeře.

K včasnému seskupení hráčů a provedení úspěšného bloku je nutné, aby měl hráč vedle dostatečné anticipace (předvídání na základě zkušenosti) i přesné informace o útočných herních kombinacích a jejich vyústění, získané na základě statistické analýzy hry.

Podmínkou pro vytvoření kvalitního bloku je dále také sledování činnosti soupeřova nahrávače, které umožní blokujícímu hráči včasné přemístění k místu bloku a jeho správné provedení. K parametrům správného bloku mimo jiné patří: načasování bloku, velikost přesahu a zavření bloku, které znemožňuje jeho vytlučení. Dále je to zakrytí určitého směru soupeřova útoku, vedoucí k vytvoření „stínu bloku“, tj. prostoru, do kterého by neměl dopadnout prudce smečovaný míč. Ten je důležitý pro utváření obrany hráčů v poli i u sítě.

Jak již bylo řečeno výše, při obraně v poli je blokař zapojen pouze po vlastním podání, kdy je součástí obranné kombinace. Později bývá střídán liberem.

Ohodnotit faktory, které z hráče „dělají“ dobrého blokaře, je velmi obtížné. Samotná technika a pohybové schopnosti nestačí. Hráč může být vynikající smečar s vynikajícím výskokem ale přitom slabý blokař. K tomu, aby byl hráč výborným blokařem, musí mít vyvinutý cit pro odhad velice krátkých časových intervalů, schopnosti předvídat (anticipace) a všimnout si detailů, pevnou – odolnou – psychiku, vyznačující se navíc schopností rychle a bez následků překonávat nezdary a samozřejmě vrozený cit prohru, umocněný zkušeností (Selinger, 1986).

Vrcholový hráč-specialista blokař-dosahuje při bloku do výšky kolem 330cm, hráčka-blokařka do výšky kolem 280 cm. Přesah bloku přes síť činí 25-30 cm (měřeno vzdáleností rukou v přesahu na soupeřově straně, kolmo k rovině sítě).

Od blokaře se vyžaduje pohyblivost, rychlost a skvělá kontrola prostorové koordinace, neboť nebezpečí srážky se spoluhráčem nebo vzájemné překážení je naprosto přirozené. Vede proto k zaujímání velmi individuálních řešení (Bazan, 1996).

2.6.1 Charakteristika blokačky ve vrcholovém a výkonnostním volejbale

Vrcholoví hráči specializace blokař by měli ovládat:

- jednoblok proti smeči z 1. sledu,
- jednoblok a dvojblok v zóně 3 proti útoku, zakončovanému z 2. a 3. sledu

Blokař si v situacích, kdy proti našemu bloku v zóně 2 útočí kvalitní smečář soupeře mění místo s nahrávačem a blokuje v zóně 2. Vytváří tak lepší podmínky pro úspěšnost bloku. Nahrávač ve většině případů pak blokuje v zóně 3.

Blokování útoku soupeře, vedené středem sítě (ze zóny 3) jednoblokem má na starosti především specialista blokař hrající v této zóně. V tomto případě však musí při eventuálním útoku soupeře z prvního a druhého sledu pomoci blokovat v obraně na síti i krajní blokaři. Většinou to bývají ti, kteří jsou nejbližší místu útoku soupeře.

K včasnému seskupení hráčů a provedení úspěšného bloku je nutné, aby hráč měl vedle dostatečné anticipace (předvídání na základě zkušenosti) i přesné informace o útočných herních kombinacích a jejich vyústění, získané na základě statistické analýzy hry.

Podmínkou pro vytvoření kvalitního bloku je dále také sledování činnosti soupeřova nahrávače, které umožní blokujícímu hráči včasné přemístění k místu bloku a jeho správné provedení. K parametrům správného bloku mimo jiné patří: načasování bloku, velikost přesahu a zavření bloku, které znemožňuje jeho vytlučení. Dále je to zakrytí určitého směru soupeřova útoku, vedoucí k vytvoření „stínu bloku“, to je prostoru, do kterého by neměl dopadnout prudce smečovaný míč. Ten je důležitý pro utváření hráčů v poli i u sítě. Při obraně v poli je blokař zapojen pouze po vlastním podání, kdy je součástí obranné kombinace. Později bývá střídán liberem.

U ženských vrcholových družstev můžeme vidět menší výskyt trojbloků v krajních zónách než u mužů. Hlavním důvodem jsou opět s velkou pravděpodobností nižší úroveň lokomoční rychlosti a výška výskoku spojená s kvalitou techniky. To souvisí i s většími problémy při obraně na síti proti rychlým útočným kombinacím soupeřek. Například obrana na síti proti smečáři z „dlouhé jednožky“ bývá jen málokdy úspěšná (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

2.6.2 Faktory somatické

Mezi somatické faktory, které ovlivňují výkon ve volejbale, patří výška, hmotnost, podíl tělesného tuku a somatotyp. Volejbal je hrou vyžadující velmi specifické tělesné parametry, které vyplývají z výšky sítě. Jedná se především o výrazně nadprůměrnou výšku těla (muži v průměru 195-200 cm, ženy 185-190 cm) a dlouhé končetiny. Tyto faktory mají kritický význam při výskoku a hře na síti (Grasgruber a Cacek, 2008).

Hodnoty jako tělesná výška, délkové rozměry a poměry, složení těla apod. jsou relativně stálé a výrazně geneticky podmíněné. Týkají se jak oporového, tak i pohybového aparátu. Kostra, vaziva, šlachy, svaly, množství tuku jsou faktory, které už vizuálně ukazují předpoklady hráčů pro volejbal. Délky jednotlivých kostí určují výškové postavení hráče u sítě. Pevnost vaziv určuje kloubní rozsah pohybů a zvyšuje možnost využití silových schopností. Podíl aktivní a pasivní hmoty diferencuje předpoklady pro aktivní pohybové prvky (Vavák, 2008).

Nejkomplexnějším ukazatelem tělesné stavby a tělesného rozvoje hráčů je jejich somatotyp, přesto, že stejně jako u jiných sportovních her není ani u volejbalistů vyhraněn jen jeden typ, můžeme u vrcholových hráčů (při hodnocení podle Sheldona) nalézt jako nejčastější somatotypy: 3-5-3 a 3-5-4.

V souvislosti s předchozím lze konstatovat, že hráči všech hráčských funkcí se méně liší v endomorfní a mezomorfní komponentě svého somatotypu, zatímco

ektomorfní komponenta bývá nejvýrazněji vyznačena u smečářů a nejméně u nahrávačů.

Výrazně se projevuje vliv délkového faktoru ve stavbě těla hráčů i hráček, a to nejen co do samotné výšky tělesné, ale také co do ostatních délkových rozměrů, jako jsou délky končetin nebo jejich jednotlivých částí (např. předloktí).

Tělesná výška se za posledních 20 let mírně zvýšila. Požadavkem moderní hry je, aby hráči měli tělesnou výšku v rozmezí 185-210 cm u mužů a 175-195 cm u žen. Nejvyšší a nejštíhlejší postavu mají blokaři (muži 200-210 cm, ženy 180-195 cm), kteří musí vedle velké pohyblivosti a nadprůměrného výskoku disponovat také vysokým dosahem, který je přínosem během opakovaných výskoků a manévrování na síti. Smečáři jsou výrazně menší (muži 195-205 cm, ženy 178-188 cm) a lehčí, ale více silově vybavení, protože jejich schopnosti spočívají především v důrazném smeči a výšce výskoku. Univerzálové v sobě spojují vysoký dosah blokařů s výbušnou silou smečářů. Nahrávači jsou menších postav (180-185 cm), protože jejich úkoly jsou spíše technicko-taktického rázu. Post libera nevyžaduje extrémní výškové rozměry (180-185 cm), za to by měl být maximálně mrštný, obratný a velmi rychlý. Porovnání tělesné stavby podle herních pozic a výkonnostní úrovně můžeme vidět v tabulce 1 (Grasgruber, Cacek, 2008; Vavák 2008)

Tabulka 1 : Porovnání tělesné stavby podle herních pozic a výkonnostní úrovně (Grasgruber, Cacek, 2008)

Porovnání tělesné stavby u 234 hráčů a 244 hráček italské 1. a 2. ligy podle herních pozic a výkonnostní úrovně												
(E. Gualdi-Russoová, L. Zaccagni: Somatotype, role and performance in elite volleyball players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Jene 2001, str. 256–262)												
	Nahrávači (46/47)		Blokáři (76/85)		Smečáři (80/85)		Univerzálové (32/27)		1. liga (107/129)		2. liga (127/115)	
Věk	24,8 ±5,0	23,1 ±5,5	25,1 ±4,1	23,6 ±4,1	24,4 ±4,6	22,9 ±4,3	24,3 ±4,0	22,3 ±3,8	24,5 ±4,6	23,4 ±4,5	24,9 ±4,3	22,9 ±4,4
Výška (cm)	185,2 ±7,0	172,7 ±4,5	196,6 ±5,1	178,8 ±4,3	191,6 ±5,3	178,6 ±5,5	194,7 ±5,1	179,2 ±5,4	193,9 ±6,5	178,4 ±5,8	191,1 ±7,0	176,7 ±4,9
Hmot- nost (kg)	81,0 ±7,8	67,8 ±6,4	91,0 ±7,6	71,0 ±6,1	87,1 ±6,6	72,5 ±7,1	91,5 ±8,8	72,6 ±8,2	88,4 ±7,7	71,2 ±7,0	87,1 ±8,9	70,9 ±6,9
BMI (kg/m ²)	23,62	22,73	23,54	22,21	23,73	22,73	24,14	22,61	23,51	22,37	23,85	22,71
Obv. bi- cepsu	33,1 ±1,8	28,5 ±1,8	33,6 ±1,9	28,4 ±1,7	33,5 ±1,7	29,2 ±1,9	34,1 ±2,4	29,0 ±1,7	33,6 ±1,6	28,8 ±2,0	33,5 ±2,2	28,9 ±1,5
Obv. lýtka	37,8 ±2,4	36,6 ±1,9	39,1 ±2,0	37,3 ±2,0	39,0 ±2,3	37,6 ±2,1	39,8 ±1,9	37,6 ±2,7	38,9 ±2,0	37,1 ±2,1	38,9 ±2,4	37,5 ±2,2
Soma- totyp	2,4- 4,5- 2,8	3,1- 3,6- 2,5	2,0- 4,0- 3,5	2,8- 3,1- 3,1	2,2- 4,3- 3,0	3,0- 3,5- 2,8	2,2- 4,3- 3,1	3,0- 3,2- 3,0	2,1- 4,1- 3,3	2,9- 3,1- 3,0	2,3- 4,3- 3,0	3,1- 3,5- 2,7

Délkový faktor se charakteristicky projevuje i u rozpětí paží, které bývá u vrcholových hráčů obvykle v průměru o 5 cm i více delší než samotná tělesná. V postoji pak vyšší hráčky nataženou paží dosahují kolem 250 cm a vyšší hráči i přes 270 cm.

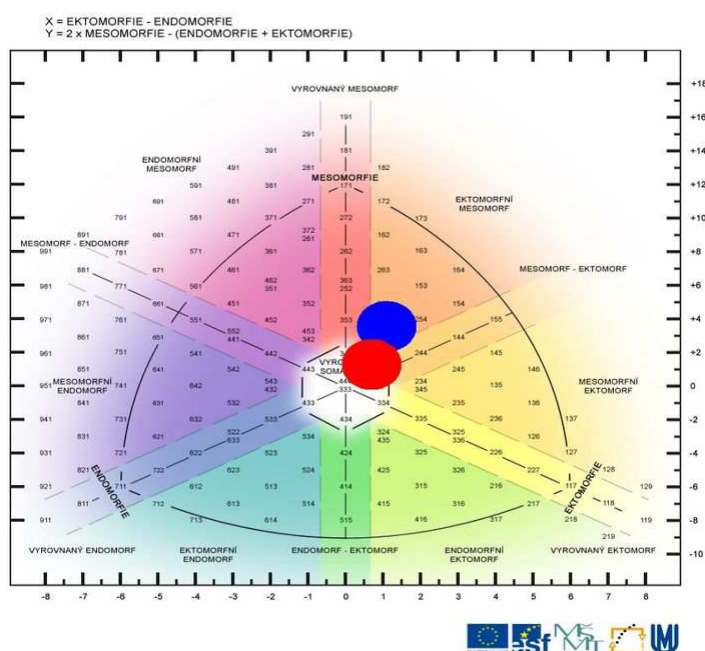
Hmotnost vrcholových hráčů se obvykle pohybuje v následujících relacích: odečteme-li od tělesné výšky v cm číslici 100 a pak dále ještě 5-10, dostáváme se k obvyklé tělesné hmotnosti hráčů.

Podíl podkožního tuku a tedy i množství aktivní tělesné hmoty je u vrcholových hráčů velmi variabilní a individuální. Lze říci, že jako hrubou střední hodnotu můžeme uvažovat o 8-10% tuku, avšak k mezním patří i hodnoty 3-15 % .

Tabulka č. 2 Somatická charakteristika hráče volejbalu (upraveno dle Grasgruber-Cacek 2008)

SOMATICKÝ PARAMETR		MUŽI	ŽENY
Tělesná výška	[cm]	195 - 200**	185 - 190**
Hmotnost	[kg]	85- 90**	70 - 75**
Procento tuku	[%]	do 10**	do 15**
Somatotyp		2-4,5-3,5**	3-3,5-3,5**

- dlouhé končetiny (ruce, nohy, prsty...)
- nadprůměrné obvody končetin (silné paže)



Obrázek 7 Somatograf volejbalistů (modře muži, červeně - ženy) (Bernaciková a kol.,2010)

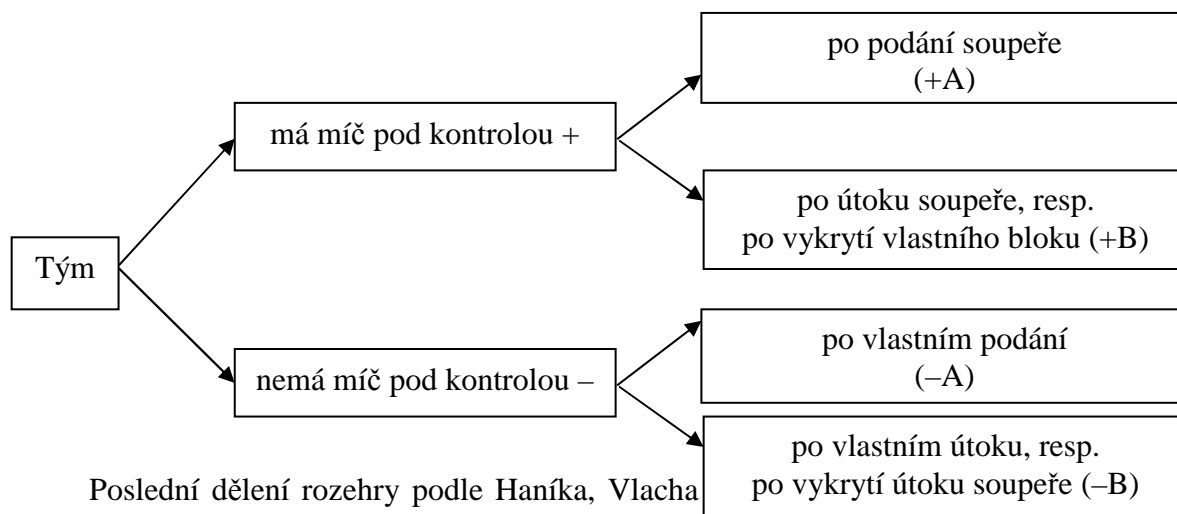
Podle Dovalila (2002) mají k motorickým výkonům dobrý předpoklad somatotypy ektomorfně mezomorfní s převládající mezomorfní složkou a minimální endomorfní složkou. U volejbalistů ale určitý stupeň endomorfie souvisí se silovou složkou jejich sportovního výkonu.

2.7 Rozbor volejbalové roze hry

„Základním článkem průběhu setu ve volejbalu je roze hry, kterou můžeme popsat jako část utkání zahájenou podáním a ukončenou chybou jednoho z týmů“ (Haník, Vlach, et al., 2008, 46). Ejem (1988) považuje za roze hry takovou část utkání,

kteřá je zahájena podáním jednoho z družstev a ukončena okamžikem, kdy rozhodčí kvalifikuje činnost jednoho nebo obou hrajících družstev současně jako porušení pravidel. Dále Ejem (1988) uvádí, že lze z hlediska každého jednotlivého hrajícího družstva rozdělit roze hry na: a) roze hry, zahajované vlastním podáním, b) roze hry, zahajované příjmem soupeřova podání. V průběhu každé roze hry se obě hrající družstva pravidelně střídají v kontrole nad míčem. Haník, Vlach et al. (2008) rozlišuje podle kritéria „kontrola nad míčem“ dvě základní možnosti střídání družstev ve volejbalové roze hře: tým má míč pod kontrolou (+); tým nemá míč pod kontrolou (-). Hranicí mezi + a - se podle autorů považuje přelet míče do prostoru nad polovinou soupeře (popř. dokončení vlastního třetího úderu, pokud uvažujeme soupeřův blok s přesahem na naši straně).

Následně autoři uvádějí dělení hry, které spočívá v rozlišení způsobu zisku či ztráty kontroly nad míčem. Zisk míče po soupeřově podání, či po soupeřově útoku (protiútku) označují jako +A resp. +B. Ztrátu kontroly nad míčem po vlastním podání nebo po vlastním útoku (protiútku) označují jako -A resp. -B.



Poslední dělení roze hry podle Haníka, Vlacha částí +A, -A, +B, -B, kdy jako orientační hranice v rámci této fáze roze hry můžeme považovat moment nahrávky. Označení rozdělení fází vypadá následovně:

Fáze +A: zakládání útoku A ... +A´

zакončování útoku A a jeho zajišťování ... +A´´

Fáze -A: zakládání obrany A ... -A´

obrana A ... -A´´

Fáze +B: zakládání útoku B ... +B´

zakončování útoku B a jeho zajišťování ... +B''

Fáze -B: zakládání obrany B ... -B'

obrana B ... -B''

Popsaná základní systematika volejbalu tedy rozděluje rozehru na osm základních týmových činností. Pokud vyjmemme pouze určitou skupinu hráčů, která spolu vědomě spolupracuje při řešení dané herní situace, získáváme tak mnohem širší spektrum skupinových činností, jež jsou zaměřeny na řešení dílčího taktického úkolu a týkají se pouze některých hráčů (Haník, Vlach et al., 2008).

Hráčovo řešení může mít charakter řešení kolektivního (což je pro volejbal nejčastější a nejtypičtější), a nebo naopak může být zcela individuální (např. blok snadného míče z pole soupeře místo jeho rozehrání). Opakované a obvyklé jednání hráčů v typických herních situacích je nazýváno herní činností jednotlivce, rozebrané již v kapitole 2.2. Ve volejbale má velká část herních činností jednotlivce kolektivní charakter, neboť je součástí cílevědomého jednání a spolupráce skupiny hráčů, nebo dokonce celého družstva, zaměřeného na vyřešení herního úkolu vytvořeného danou herní situací (Ejem, 1988).

2.8 Hodnocení herního výkonu ve volejbale

Každý pokus o popis jakékoliv sportovní hry nebo dokonce o její systematiku je vlastně jejím umělým rozkouskovaním a roztrháním důležitých herních vztahů. Vlastně se dá říci, že „...těmito snahami sportovní hru znásilňujeme a degradujeme“ (Haník, Vlach et al., 2008, 45). Ale pokud chceme sportovní hru učit a trénovat, musíme ji nejprve analyzovat a rozdělit na smysluplné části (Haník, Vlach, et al., 2008).

Hodnocení herního výkonu se v dnešní době stalo neodmyslitelnou součástí týmových míčových her. Data vzešlé z hodnocení se používají pro využití v utkání, pro tréninkový proces, pro komerční využití (např. v televizním utkání) atd. Při vrcholových soutěžích je pravidelně již od 60. let pozorována a zachycována účinnost hry družstev a jednotlivců (Ejem, 1989). Přidal, Zapletalová a Tokár (2001) ve své publikaci uvádějí že, při hodnocení výkonu hráčů v utkání používáme metodu pozorování a odborného

posuzování a dodávají, že hodnocení výkonu hráčů v utkání má smysl, když se dělá dlouhodobě a systematicky.

Podle Přídala, Zapletalové a Tokára (2001, 166) je hodnocení výkonu „...cenným zdrojem informací na vyhodnocení účinnosti tréninkového procesu a jeho případné následné korekce.“ Dále autoři poukazují na to, že hodnocení herního výkonu slouží na posouzení účinnosti strategie a taktiky hry vlastního družstva i soupeře, na zjišťování vývojových tendencí hry apod.

Mírně odlišný názor na hodnocení herního výkonu a jeho použití má Haník (2008, 39), který uvádí, že v každém utkání je možné pozorovat a registrovat značné množství různých izolovaných jevů, série činností, zakončení každé útočné i obranné fáze, frekvenci a úspěšnost činnosti jednotlivce, herních kombinací, řešení důležitých herních situací atd. Získaným údajům se připisuje přehnaný význam a zapomíná se, že tak jako výsledek utkání nevypovídá nic o průběhu a kvalitě individuálních výkonů i týmového výkonu, tak sebevětší množství číselných charakteristik nebude vypovídat nic o výsledku utkání. To je první vážná omezující podmínka tvorby a používání popisně a statisticky analytických technik.

Klasické zpracovávání dat probíhá vždy hodnocením jednotlivých individuálních herních činností, což jsou útok, blok, podání, příjem podání, vybírání v poli a nahrávání. Každé odbití je možno tedy posuzovat samostatně. Nehodnotí se vždy všechny individuální herní činnosti, „...především hodnocení nahrávky je tak složité, že většina trenérů od ní opouští“ (Přídala, 2001, 44). Jiný model hodnocení herního výkonu přináší Haník (2008), jež rozděluje rozebru do dvou částí, části kdy mužstvo má míč pod kontrolou a části kdy družstvo nemá míč pod kontrolou, jak již bylo rozebráno výše.

Na významných vrcholových akcích je, jak již bylo zmíněno, hodnocení herního výkonu zachycováno již od 60. let. Důvodem proč se hra pozoruje a hodnotí je „...potřeba poskytnout pracovníkům sdělovacích prostředků co nejobjektivnější, nejvíce vypovídající a co nejatraktivnější data, dokreslující i hodnotící výkonnost jednotlivých hráčů v průběhu utkání“ (Ejem, 1989, 63). Dále Ejem (1989) uvádí, že dalším důvodem zachycování účinnosti hry družstev a jednotlivců je snaha vytvořit objektivní systém hodnocení výkonu hráčů, jenž by sloužil vyhodnocování nejlepších hráčů jednotlivých specializací.

2.8.1 Statistické ukazatele

„... k vítězství ve volejbalové utkání se dá dojít tisíci možnými způsoby, ale přesto zkušenost ukazuje, že je účelnější pro celkový úspěch soustředit se na určité herní děje na úkor jiných“ (Haník, Vlach et al., 2008, 280). Přidal a kol. (2001) ve své práci uvádí doporučení zdokonalovat herní činnosti jednotlivce v řetězcích, ne izolovaně. Je tedy potřeba trénovat herní činnosti v kontextu jejich uplatnění v samotné hře.

Haník, Vlach et al. (2008) vyslovují hypotézu, že určité herní situace mají s celkovým výsledkem větší souvislost než jiné. Jedním z důvodů, proč se sledují výkony hráčů a celého družstva, je budoucí využití těchto dat na tvorbu tréninkové jednotky.

2.9 Využívání výpočetní techniky pro diagnostiku herního výkonu

Změnou od zápisu tužkou na papír na zaznamenávání do počítače se práce, tedy zaznamenávání statistik, jejich výpočet a následná interpretace zlepšila, vše je za pomoci počítače jednodušší a rychlejší. Nabízí nám to také možnost zaznamenávat do počítače přímo při utkání a odměnou je okamžitá analýza sledovaných informací a možnost jejich využití (Haník, Vlach, et al., 2008). Jsou na to potřeba specializované programy, některé z nich existují již delší dobu. Výživnou půdou je prostředí amerických univerzitních soutěží a dále se dá Američanům přisoudit prvenství v pokusu záznamu lidským hlasem. Využívání těchto programů v Čechách se začíná objevovat okolo roku 2000, kdy mužská reprezentace začala používat produkt belgické firmy ProVoline. V současné době se stává standardem pro sledování volejbalového utkání na vrcholové úrovni program DataVolley od italské firmy Dataproject. Používá jej většina seniorských reprezentačních družstev mužů i žen a v jednodušší verzi slouží pro vyhodnocování a prezentaci dat při soutěžích organizovaných CEV (Evropská liga mužů, Champions League nebo Top Teams Cup) (Haník, Vlach et al., 2008).

2.9.1 Počítačový program Data Volley

Výše bylo uvedeno, že program DataVolley se využívá všemi reprezentačními družstvy a od roku 2007 je využíván všemi extraligovými družstvy v České republice. Program nabízí možnost analýzy podle: jednotlivých herních činností, týmů, hráčů, rotace (řídící se podle zóny, ve které je nahrávač), setu, části setu atd. Dále jsme schopni pomocí programu prezentovat směry útoků; druhy útočných kombinací; zóny, ve kterých se uskutečňují příslušné herní děje; přehled distribuce nahrávek k útoku a výstupy formou grafů. Součástí je program Data Video System, který je schopen zpracovávat video a propojit jej s daty zadanými během utkání. Program Data Video systém nám je schopen filtrovat utkání na určité herní děje (můžeme si tedy zadat, že chceme vidět útoky hráče č.6 po špatné přihrávce z levého kúlu, nebo distribuci nahrávky při postavení družstva v zóně 1 a mnohé další) (Haník, Vlach et al., 2008).

2.9.2 Počítačový program Dartfish

DARTFISH je profesionální softwarový produkt umožňující kompletní zpracování videa. Podporuje pracovní proces - trenéři, učitelé, sportovní lékaři a fyzioterapeuté tak mohou zdokonalit trénink, lekce nebo výuku. Zlepšuje komunikaci se studenty, sportovci, žáky a pacienty díky možnosti okamžité vizuální zpětné vazby. Umožňuje vytváření detailních videoanalýz klíčových momentů pomocí kreslících nástrojů a textových či audio poznámek. Video a vytvořené analýzy je možné sdílet na CD, DVD či Internetu.

3 Výzkumná část

4 Cíl práce

Cílem práce je analýza vybraných činností hráčky specializace blokař bez míče, převážně z oblasti obrany a v méně pak z oblasti útoku, s pomocí analytického 2D softwaru DartFish.

4.1 Úkoly práce

Ke splnění cíle práce bude proveden:

1. rozbor videozáznamů z určitých utkání, který nám ukáže pohybové činnosti hráček specializace blokař bez míče
2. výběr sekvencí z videozáznamů utkání družstev, ve kterých hráčky hrají
3. podrobný rozbor jednotlivých přesunů vybraných hráček pomocí softwaru DartFish
4. Charakteristika přesunů na blok a jejich porovnání mezi jednotlivými hráčkami.

4.2 Pracovní hypotézy

Na základě studie literárních pramenů, studia na fakultě a své zkušenosti ve vrcholovém volejbale byly stanoveny následující pracovní hypotézy:

1. Blokařské přesuny ve volejbale žen nebývají delší, než polovina hřiště.
2. Nejčastěji užívaným druhem přesunu ve volejbale žen je kombinace za použití úroků a překroku.

5 Metodika práce

5.1 Charakteristika sledovaného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen šesti hráčkami specializace blokař, které byly vybrány nenáhodným výběrem dle následujícího klíče: vždy 2 hráčky základní sestavy této specializace ze tří aktuálně nejlepších extraligových družstev žen v České republice - VK Agel Prostějov, PVK Olymp Praha a SK UP Olomouc. Mezi jednotlivými hráčkami byl významný věkový rozdíl (max. 13 let), z čehož vyplývá, že se jednalo tedy o hráčky s rozdílnými hráčskými zkušenostmi. Charakteristiku sledovaného souboru doplňujeme dotazníkem (přílohy 1 až 6).

5.2 Použitá metoda výzkumu

Výzkum byl proveden metodou kvalitativní analýzy videozáznamů herního projevu vybraných hráček volejbalu. Odborně byly analyzovány video záznamy ze čtyř utkání, kde hrály v základních sestavách vybrané hráčky. Pomocí těchto video záznamů byl vytvořen přehled pohybů a činností, které hráčky – blokařky dělaly v herních situacích, kdy nebyly v kontaktu s míčem. Z těchto utkání bylo dále vybráno 6 až 10 vhodných sekvencí pro každou hráčku. Jednotlivé sekvence byly tvořeny tzv. jednou rozehrou (od podání po zapískání chyby rozhodčím). Hráčky se zde vyskytují v různých herních situacích (začínají v různých zónách, při podání soupeře či při podání vlastního družstva atp.). Z vybraných sekvencí byly blíže analyzovány jednotlivé způsoby provedení blokařských přesunů na určité vzdálenosti pomocí 2D analýzy v softwaru DartFish. Díky tomuto softwaru bylo možné získat potřebné informace jako délku, typ a rychlost přesunu.

Vybrané sekvence byly jednotlivě vloženy do softwaru DartFish. Každá vložená sekvence musela být v softwaru kalibrována, aby naměřené hodnoty odpovídaly skutečnosti. Při kalibraci bylo využito znalostí parametrů volejbalového hřiště. Po kalibraci bylo již možné změřit jednotlivé blokařské přesuny. Konkrétně jejich délku a čas provedení. Délka byla měřena vždy od místa postavení vnějších nohou, tzn. při přesunu vpravo byl prvním bodem místo odrazu levé nohy a druhým bodem došlap nohy pravé. Vzdálenost mezi těmito dvěma body tvořila vzdálenost blokařského přesunu. Obdobně byl měřen čas přesunu, za pomoci digitálních stopek. Pouze s tím

rozdílem, že druhým bodem (zastavení stopek) bylo místo odrazu. Druh a způsob přesunu byl odborně analyzován pomocí softwaru DartFish, který umožnil zpomalené záběry a výrazněji přesnější analýzu pohybů než pouhý pohled. Takto naměřená a vypočítaná data byla přehledně zapsána do tabulek, ve kterých byl doplněn směr pohybu a odborné avšak subjektivní hodnocení daného přesunu, zda byl přesun zdařen či ne. Jelikož bylo pracováno s malým souborem respondentů, konkrétně šesti hráček, je výzkum bez nároku na statistickou reprezentativnost.

6 Výsledky a diskuse

ČINNOSTI HRÁČEK BEZ MÍČE

Po shlédnutí videozáznamů ze čtyř vybraných extraligových utkání bylo shromážděno několik poznatků o činnostech hráček specializace blokař ve volejbalu.

Tyto činnosti byly rozděleny na činnosti obranné a útočné.

Mezi obranné činnosti byly zařazeny blokařské přesuny, podrobně rozebrané níže. Dále vykrývání smečářky či vykrývání po vlastním bloku, smeči. Hráčky převážně vycházely z blokařského střehu přibližně na střed sítě. Blokařské přesuny byly prováděny různými způsoby. To bylo ovlivněno nejen vzdáleností a útočnou kombinací soupeře, ale také vlastním „stylem“. Ve volejbale není předepsáno, např. že pro přesun na 2 až 3m musíme použít druh přesunu „úkok, překrok, dokrok“. Každá hráčka si pro danou situaci volí vlastní způsob provedení a to také dokazují níže uvedené tabulky. Dále, po přesunu, následuje výskok a samotný blok, kterému se naše práce nevěnuje. Po něm mohou nastat dvě situace, kdy se bude pokračovat ve hře. První možností je, že útok soupeře projde přes blok, ale míč bude v poli vybrán. V tomto případě se hráčka hned po dopadu z bloku otáčí do pole a hledá míč. Následně jde vykrývat vlastní smečářku. Při vybrání míče v poli „za jedna“ může blokařka ještě odstoupit a nabíhat na případný útok. Ve většině případů, blokařky pouze vykrývaly smečářky. Druhou možností je, že je blok úspěšný, tudíž přes něj útok soupeře neprojde, ale soupeř v poli míč vybere. V tomto případě následoval převážně přesun na střed do základního blokařského vyčkávacího postavení a následoval další blokařský přesun podle útočné kombinace soupeře.

Mezi útočné činnosti, řadíme různé druhy útoků. Jelikož se věnujeme činnostem bez míče, jsou tyto útoky v našem případě pouze „fingované“. Slouží k odlákání či zmatení blokařky soupeře. Nejčastěji se můžeme setkat s „metrem“, „půlkou“ či „rychlíkem“ před nahrávačkou nebo za ní. V ženském volejbale je také velmi oblíbená dlouhá „jednonožka“, kterou ukázkově používal námi sledovaný VK Agel Prostějov. Útočné činnosti byly používány převážně při podání soupeře, ale občas také v průběhu rozehry, jak bylo již řečeno výše. Při správném vybrání míče v poli si blokařka odstoupila a nabíhala na útok „na prázdno“. Většina hráček však neskákala naplno. Bylo čitelné, že jde pouze o fingovaný útok. Hráčky provedly odstoupení, smečářský

náběh se zášvihem paží a pak buď povyskočily, šly do výponu nebo to je „zaduply“ na místě.

BLOKAŘSKÉ PŘESUNY

VK Agel Prostějov

Hráčka: S.B.

Nejpoužívanějším druhem přesunů této hráčky, jak můžeme vyčíst z tabulky 3, byl úkrok, překrok, dokrok případně doskok. Na kratší vzdálenosti můžeme pozorovat využití úkroku či úkroku a poskoku. Minimálně se u této hráčky objevují cvalové poskoky.

Tabulka 3: Naměřené hodnoty přesunů hráčky S.B.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
Úkrok - překrok - dokrok	2,13	00:01.140	L	+
Úkrok - překrok - doskok	3,07	00:01.060	P	+
Úkrok - stranový poskok	1,12	00:00.540	P	+
Úkrok - překrok - dokrok	3,46	00:01.320	L	-
Cvalový krok - úkrok - překrok - dokrok	3,3	00:01.520	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,96	00:01.120	P	+
úkrok - překrok - doskok	3,21	00:01.060	P	+
Úkrok - poskok	1,38	00:01.200	L	+
úkrok - překrok - dokrok	3,13	00:01.060	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,87	00:01.420	L	-
2 cvalové poskoky - snožný doskok	1,9	00:01.240	P	+
úkrok - překrok - doskok	3,18	00:01.180	P	+

Hráčka: Q.S.

U hráčky Q.S. sledujeme skoro totožné provedení přesunů jako u její klubové kolegyně S.B. Hráčka nejčastěji používá druh přesunu úkrok, překrok, dokrok či doskok. Cvalové poskoky používá minimálně, což je evidentní z tabulky 4, kde se tento způsob objevuje pouze jedenkrát, a to ještě v nesprávném provedení.

Tabulka 4: Naměřené hodnoty přesunů hráčky Q.S.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
Úkrok - poskok	2,27	00:01.000	P	-
úkrok - překrok - doskok	3,31	00:01.660	P	+
úkrok - překrok - dokrok	3,13	00:01.380	P	+
2 cvalové poskoky	2,32	00:00.940	L	-
Úkrok - překrok - dokrok	2,54	00:01.000	L	+
úkrok - překrok - doskok	3,1	00:01.280	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,16	00:01.500	P	+
úkrok -překrok - dokrok	3	00:01.080	L	+
úkrok -překrok - dokrok	2,62	00:01.200	P	+
úkrok - dokrok	2,28	00:00.840	P	+

PVK Olymp

Hráčka: A.S.

U této hráčky můžeme pozorovat více druhů přesunů, ale zároveň také více chyb, což je zřejmé z tabulky 5. Zajímavé je, že hráčka při použití druhu přesunů úkrok, překrok, dokrok případně doskok, který byl u hráček Prostějova úspěšným řešením mnoha situací, více chybje, tzn. nedochází dostatečně ke krajnímu blokaři, dokonce jde v několika případech prvním úkrokem do protipohybu. Na kratší vzdálenosti používá klasický úkrok, popřípadě úkrok s dokrokem či zajímavou kombinaci překrok s dokrokem.

Tabulka 5: Naměřené hodnoty přesunů hráčky A.S.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
Úkrok - překrok - dokrok	2,4	00:01.000	P	-
Úkrok	0,85	00:00.680	P	+
Úkrok - překrok - dokrok	2,51	00:00.940	P	+
Úkrok - překrok - dokrok	2,2	00:00.860	L	-
2 drobné cvalové poskoky -1 krok	1,95	00:01.400	P	+
Úkrok - překrok - dokrok	2,22	00:01.240	P	-
Úkrok - překrok - dokrok	3,17	00:01.040	L	+
úkrok - dokrok	1,53	00:00.500	P	-
2 kroky bokem (běh) - dokrok	2,6	00:01.100	L	+
1 cvalový poskok - úkrok - překrok - dokrok	2,75	00:01.440	L	-
Úkrok - překrok - dokrok	2,06	00:01.020	P	-
Překrok - dokrok	1,41	00:00.900	L	-

Hráčka: Z.M.

V tabulce 6 můžeme opět pozorovat několik druhů přesunů, ale tentokrát s větší úspěšností. Nelze říci, že by používala na určité vzdálenosti určité druhy přesunů, ale můžeme konstatovat, že na kratší vzdálenosti používá již několikrát zmíněnou kombinaci úkroku s poskokem či dokrokem. Na delší vzdálenosti používá úkrok, překrok, dokrok popřípadě doskok nebo také klasický běh, v našem případě tří až čtyřkrokový, který byl v pozorovaných sekvencích úspěšným řešením situace.

Tabulka 6: Naměřené hodnoty přesunů hráčky Z.M.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
úkrok - poskok	1,49	00:00.720	P	+
úkrok - překrok - doskok	2,86	00:01.300	L	+
běh 4 kroky	3,77	00:01.800	P	+
úkrok - překrok - doskok	2,84	00:01.140	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,83	00:00.980	L	-
úkrok - překrok - doskok	2,72	00:00.960	P	+
úkrok - překrok - úkrok - cupitání	2,77	00:01.720	P	+
3 cvalové poskoky	3,63	00:01.520	L	-
3 cvalové poskoky - poskok snožmo	3,81	00:02.180	L	+
úkrok - doskok	1,2	00:00.600	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,56	00:01.180	L	-
2 cvalové poskoky - dokrok	2,39	00:01.660	P	+
3 kroky (běh)	3,05	00:01.480	P	+
úkrok - poskok	0,81	00:00.480	P	-

Olomouc

Hráčka : E.R.

Nejen že je tato blokačka velmi dobře somaticky „vybavená“ , ale i svým pohybem a řešením herních situací si dovolím říci, že je to hráčka na svém místě. V tabulce 7 můžeme též vidět více druhů blokařských přesunů, jejichž prvním krokem je u většiny případů úkrok. Na tento první krok – úkrok dále navazuje překrok, dokrok, popř. překrok, úkrok či pouhý poskok na kratší vzdálenosti. Její výběr řešení herních situací byl ve většině případů správný. Chtěla bych zde vyzdvihnout správné střežové vyčkávací postavení hráčky a výbornou reakci na útočnou kombinaci soupeře.

Tabulka 7: Naměřené hodnoty přesunů hráčky E.R.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
úkrok - překrok - úkrok	3,26	00:00.960	L	+
cvalový poskok - úkrok	1,74	00:00.740	P	-
2 poskoky - překrok - dokrok	3,17	00:01.800	P	+
úkrok - dokrok	1,85	00:00.850	P	+
úkrok - překrok - dokrok	3,59	00:01.220	L	+
úkrok - poskok	1,67	00:00.840	L	+
úkrok - poskok	1,47	00:00.550	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,9	00:00.880	L	+
úkrok - cvalový poskok	2,52	00:01.000	P	+
úkrok(poskok) - překrok - dokrok	3,06	00:01.300	L	+
4 cvalové poskoky	4,12	00:02.200	L	+
úkrok - překrok - dokrok	3,28	00:01.140	P	+

Hráčka: G.T.

U této hráčky, i když to podle tabulky 8 nevypadá, byl velký problém najít vhodné sekvence. Hráčka G. T., když nestíhala „dojít“ na blok, raději odstoupila na „ulívku“ či vykrytí krajního blokaře. Nebyla tam žádná snaha o zrychlení, či odraz s následným natáčením paží ke krajnímu blokaři. Občas se také stalo, že šla na druhou stranu, do protipohybu. Když ale byla připravena, čekala na činnost soupeřovo nahrávačky a včas zareagovala, tak byl její způsob řešení přesunu úspěšný. Dost často i na bod. V tabulce 8 můžeme vidět nejpoužívanější způsob přesunů úkrok, překrok, dokrok.

Tabulka 8: Naměřené hodnoty přesunů hráčky G.T.

Druh (způsob) přesunu	Vzdálenost [m]	Čas provedení přesunu [h]	Strana přesunu P/L	Zhodnocení přesunu +/-
úkrok - překrok - dokrok	2,62	00:01.260	L	+
úkrok - překrok - doskok	2,74	00:01.100	P	+
úkrok - překrok - dokrok	3	00:01.040	L	+
2 úkroky	1,67	00:01.400	P	+
3 cvalové poskoky	2,41	00:01.920	P	+
úkrok - překrok - doskok	3,17	00:01.360	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,66	00:01.240	P	+
úkrok - dokrok	1,65	00:00.640	P	+
úkrok - překrok - dokrok	2,86	00:01.200	L	+

Dále byly porovnány nejdelší (tabulka 9) a nejkratší přesuny (tabulka 10) hráček a jejich způsoby provedení. Způsob provedení přesunu je samozřejmě ovlivněn útočnou kombinací soupeře, zda byl útok proveden z rychlé nahrávky či z „normálu“ nebo také ze zóny II, III nebo IV.

Z tabulek lze ale vyčíst, že krátké přesuny se pohybují přibližně kolem metru a půl a na jejich realizaci se používá nejčastěji úkroku s poskokem či doskokem.

Přesuny na delší vzdálenosti se pohybují okolo tří a půl metru. Nejčastější způsobem bylo provedení úkrokem, překrokem, doskokem případně dokrokem. Dvakrát se objevilo řešení cvalovými poskoky, které bylo sice úspěšné, ale bylo použito v situacích, kdy soupeř útočil z vyšší, normální nahrávky, tudíž měla blokačka více času na přesun.

Tabulka 9: Nejdelší naměřené úspěšné přesuny

Hráčka	Vzdálenost [m]	Způsob
S.B.	3,21	úkrok - překrok - doskok
Q.S.	3,31	úkrok - překrok - doskok
A.S.	3,17	úkrok - překrok - dokrok
Z.M.	3,81	3 cvalové poskoky - poskok snožmo
E.R.	4,12	4 cvalové poskoky
G.T.	3,17	úkrok - překrok - doskok

Tabulka 10: Nejkratší naměřené úspěšné přesuny

Hráčka	Vzdálenost [m]	Způsob
S.B.	1,12	úkrok - poskok
Q.S.	2,16	úkrok - překrok - dokrok
A.S.	0,85	úkrok
Z.M.	1,2	úkrok - doskok
E.R.	1,47	úkrok - poskok
G.T.	1,65	úkrok - dokrok

7 Závěry

Cílem práce byla analýza činností hráček ve volejbalu u specializace blokař bez míče. Z počátku bylo seznámení s teoretickými východisky práce, které se zaměřují převážně na blokování s ním veškeré související problémy. Cíl byl splněn shromážděním dat na základě odborné analýzy videozáznamů z extraligových utkání. Tímto rozbohem byl též splněn první úkol práce.

Druhý úkol práce byl splněn odborným výběrem sekvencí pro každou pozorovanou hráčku z jichž zmíněných extraligových utkání.

Tyto sekvence byly podrobně analyzovány v softwaru DartFish. Konkrétně z nich byly důkladně rozebrány jednotlivé blokařské přesuny hráček, které byly následně zapsány do přehledných tabulek. Tím byl splněn náš třetí úkol.

Čtvrtý, a náš poslední úkol, byl splněn charakteristikou způsobů přesunů jednotlivých hráček a porovnáním výsledků

Realizací námi zkonstruované metody a softwaru DartFish přinesla práce také potvrzení našich pracovních hypotéz, a to že se blokařské přesuny ve volejbale žen neprovádějí na delší vzdálenost, než je polovina šířky volejbalového hřiště. Toto nám potvrzuje tabulka č. 9, kde je nejdelší naměřený přesun 4,12m. Druhou pracovní hypotézu nám potvrzují tabulky přesunů jednotlivých hráček, ze kterých můžeme vyčíst, že je opravdu nejpoužívanějším druhem přesunu úkrok, překrok v kombinaci s dokrokem či doskokem jako závěrečným pohybem Úspěšnost přesunu nezávisela ani tak na jeho správném krokovém provedení, nýbrž na střehovém, vyčkávacím postavení a včasné reakce na útočnou kombinaci soupeře. Častá chyba byla při pozdní reakci, ale tato situace se dala vyřešit rychlým přesunem a po odrazu správným vytočením paží. Fatální chybou, bylo u některých hráček předvídání útočné kombinace, tudíž první pohyb přesunu do protipohybu. Tato chyba se ve většině případů nedala již napravit.

Prokázal se dlouhodobý názor, že problematika přesunů hráček před provedením bloku (před dotykem s míčem) je výrazným faktorem pro kvalitu herního výkonu. Výsledky práce je možno použít při plánování a realizaci tréninků vrcholových i výkonnostních družstev, nicméně je nelze extrapolovat na všechny hráčky volejbalu, protože zkoumaný vzorek byl příliš malý a práce měla charakter kazuistiky. Proto je třeba dalšího výzkumu, který by naše závěry podpořil.

8 Použitá literatura

1. BAZAN, E. *Pallavollo. Didattica e gioco*. Edit. Ermes, 1996. ISBN 8870511731.
2. BERNACIKOVÁ, M., et al. *Is.muni : Fyziologie sportovních disciplín* [online]. 2010 [cit. 2011-03-15]. Volejbal. Dostupné z WWW: <<https://is.muni.cz/auth/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-volejbal.html>>.
3. BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
4. BUCHTEL, J., EJEM, E., VORÁLEK, R. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
5. BUCHTEL, J., EJEM, M. *Odbíjená: metodika nácviku a tréninku*. Praha: Olympia, 1981.
6. CÍSAŘ, V. *Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8.
7. *Dartfish: Video software solution* [online]. Dartfish > ©2014 [cit. 2014-04-24] Dostupné z: <http://www.dartfish.cz>
8. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
9. EJEM, M. *Volejbal: průpravná a herní cvičení*. Praha: Olympia, 1988.
10. EJEM, M. *Vybrané poznatky ze hry družstev a jednotlivců na volejbalovém turnaji mužů a žen OH 1988*. Praha: Olympia, 1989.
11. GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1873-3.
12. HANČÍK, V. a kol. *Trénink vo volejbale*. Šport Bratislava, 1982.
13. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha: Karolinum, 1993.
14. HANÍK, Z., VLACH, J. *Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia, 2008. ISBN 978-7376-078-6.

15. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-485-4.
16. KAPLAN, O., BUCHTEL, J. *Odbíjená: teorie a didaktika*. Praha: Státní nakladatelství, 1987.
17. KAPLAN, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
18. KOBRLE, J. *Odbíjená- I.: základy teorie a učení hry v odbíjené*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.
19. PŘIDAL, V., ZAPLETALOVÁ, L. *Volejbal*. Bratislava: Peter Mačura, 2003. ISBN 80-88901-85-5.
20. SELINGER, A. *Arie Selinger's Power Volleyball*. New York: St. Martin's Press, 1986. ISBN 9780312049164.
21. SOBOTKA, V. *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno: Masarykova univerzita, 1995.
22. VAVÁK, M. Špecifiká rôznych postáv (somatotypu) vo volejbale. *Volejbalová akademie* [online]. 22.05.2008, 1, [cit. 2011-02-27]. Dostupný z WWW: <<http://www.hanikvolleyball.cz/cz/clanky/archiv-clanku/vavak-krpac/specifikac-r-znych-postav-somatotypu-vo-volejbale.html>>.
23. VIERA, B, L., FERGUSON, J, L. *Volleyball steps to Success*. United States: Human Kinetics, 1996.
24. ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., TOKÁR, J. *Volejbal: učebné texty pre školenie trenérov I. Stupňa*. Bratislava: Peter Mačura, 2001. ISBN 80-88901-53.

9 Seznam obrázků

Obrázek 1- Čím menší vzdálenost mezi blokem a míčem, tím větší kužel stínu	18
Obrázek 2 - Stejná výška bloku může být dosažena různou výškou výskoku a různým sklonem paží vzhledem k trupu: a) malý výskok b) maximální výskok	19
Obrázek 3 Základní postoj (blokařský střeh).....	27
Obrázek 4 Výskok, nastavení paží, dopad.....	32
Obrázek 5 nastavení rukou, ukazováčky by měly být více u sebe	32
Obrázek 6 Správné umístění rukou nad sítí vzhledem k rameni ruky provádějící smečářský úder	33

10 Seznam tabulek

Tabulka 1 : Porovnání tělesné stavby podle herních pozic a výkonnostní úrovně (Grasgruber, Cacek, 2008).....	47
Tabulka č. 2 Somatická charakteristika hráče volejbalu (upraveno dle Grasgruber-Cacek 2008).....	48
Tabulka 3: Naměřené hodnoty přesunů hráčky S.B.	58
Tabulka 4: Naměřené hodnoty přesunů hráčky Q.S.....	59
Tabulka 5: Naměřené hodnoty přesunů hráčky A.S.....	60
Tabulka 6: Naměřené hodnoty přesunů hráčky Z.M.	61
Tabulka 7: Naměřené hodnoty přesunů hráčky E.R.....	62
Tabulka 8: Naměřené hodnoty přesunů hráčky G.T.....	63
Tabulka 9: Nejdelší naměřené úspěšné přesuny	64
Tabulka 10: Nejkratší naměřené úspěšné přesuny.....	64

11 Přílohy

Vyplněné dotazníkyhráček :

VK Agel Prostějov

Příloha č.1:

Jméno: Quinta

Příjmení: Steenbergen

Datum narození: 2.4.1985

Číslo dresu: 7

1. **KDY**(v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - Začala jsem hrát volejbal, když mi bylo 12. Moje rodiče a sestra hráli také a tak jsem je následovala. Před tím jsem dělala gymnastiku, ale moji rodiče chtěli, abych dělala kolektivní sport a tak jsem si vybrala volejbal.
2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak byl vzdálen od mého bydliště?
 - Začala jsem hrát ve městě Schagen, tým Polisport. A od mého bydliště byl vzdálený 10 minut na kole.
3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry (až do teď)?(případně posty, než se ze mě stala extraligová blokařka)
 - Byla jsem stále jen blokařka.
 - Klub : VK Prostějov , ČR
Soutěž: extraliga
 - Klub: Schwerin, NĚMECKO
Soutěž: bundesliga
 - Klub: Baku, AZERBAJDŽÁN
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Amstelveen, HOLANDSKO
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Le Cannet, FRANCIE
Soutěž: nejvyšší liga
Klub: Weert, HOLANDSKO
Soutěž: nejvyšší liga

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nejlepších)?

- Vítěz poháru a ligy v Holandsku
- Vítěz poháru a ligy v Německu
- finále challenge cupu s Baku

5. Výška: 189

Váha: 74

Příloha č.2:

Jméno: Sonja

Příjmení: Borovinsek

Datum narození: 4.7.1980

Číslo dresu: 9

1. **KDY**(v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - V roce 1991 k nám přišli do školy a hledali vysoká děvčata a tak jsem prostě začala s volejbalem.

2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak byl vzdálen od mého bydliště?
 - Začala jsem hrát v Mariboru, tým Infond Braník Maribor. Bylo to asi 3-4 km od domova.

3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry (až do teď)? (případně posty, než se ze mě stala extraligová blokařka)
 - Hrála jsem jeden rok jako univerzálníka.
 - Klub : A.E.K. Galati, RUMUNSKO
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Metal Branik, SLOVINSKO
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Olympiacos, ŘECKO
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Panathinaicos, ŘECKO
Soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Dauphines Charleroi, BELGIE
Soutěž: nejvyšší liga
 - klub : Filathlitikos, ŘECKO
soutěž: nejvyšší liga
 - Klub: Sladki Greh Ljubjana, SLOVINSKO
soutěž: nejvyšší liga
 - klub: Panellinos, ŘECKO
soutěž: nejvyšší liga

- klub: NKBM Branik, SLOVINSKO
soutěž: nejvyšší liga

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nejlepších)?

- 7x vítěz ligy a 6x vítěy poharu na Slovinsku
- 2x vítěz ligy a vítěz superpoháru v Řecku
- vítěz ligy v Belgii
- vítěy ligy v Rumunsku
-

5. Výška: 188

Váha: 76

PVK Olymp Praha

Příloha č.3:

Jméno: Zuzana

Příjmení: Mudrová

Datum narození: 30. 1. 1993

Číslo dresu: 4

1. **KDY** (v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - Rodinná tradice, ihned po začátku chození na ZŠ, začala navštěvovat volejbalovou přípravku (v 7 letech)

2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak byl vzdálen od mého bydliště?
 - Praha Dansport (přípravka), 45 min
3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry (až do teď)? (případně posty, než se ze mě stala extraligová blokařka)
 - Klub: SK Slavia Praha
Soutěž: Mladší žákyně, Přebor Prahy a mistrovství republiky - smečař
 - Klub: SK Slavia Praha
Soutěž: Starší žákyně, Přebor Prahy a mistrovství republiky - smečař
 - Klub: PVK Olymp Praha
Soutěž: Kadetky Extraliga - univerzál
 - Klub: PVK Olymp Praha
Soutěž: Juniorky Extraliga – smečař, univerzál, blokař
 - Klub: PVK Olymp Praha
Soutěž: Ženy Extraliga – univerzál, blokař

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nejlepších)?
 - 3. místo na MEJ
 - 2x 2. místo Extraliga žen
 - 2x 2. místo ČP žen
 - 2x 1. místo Extraliga juniorek

5. Výška: 186 cm
Váha: 80 kg

Příloha č.4:

Jméno: Andrea

Příjmení: Sládková

Datum narození: 27. 3. 1984

Číslo dresu: 9

1. **KDY** (v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - Ve 12 letech, kvůli výšce

2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak byl vzdálen od mého bydliště?
 - V Českém Krumlově, 20 min
3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry(až do teď)? (případně posty, než se ze mě stala extraligová blokařka)
 - Klub: VSK Český Krumlov
Soutěž: Krajský přebor
 - Klub: PVK Olymp Praha
Soutěž: Extraliga

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nejlepších)?
 - 2x 1. místo Extraliga žen
 - 1. místo Extraliga juniorky
 - 1. místo ME PČR

5. Výška: 179 cm
Váha: 73 kg

SK UP Olomouc

Příloha č.5:

Jméno: Eva

Příjmení: Rutarová

Datum narození: 14. 9. 1989

Číslo dresu: 4

1. **KDY** (v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - V 15 letech, mamka mě donutila

2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak byl vzdálen od mého bydliště?
 - Mariánské lázně, vzdálen tak 10 minut
3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry (až do teď)? (případně posty, než se ze mě stala extraligová blokačka)
 - Klub: Mariánské lázně
Soutěž:
 - Klub: Slavia Plzeň
Soutěž: Extraliga juniorek
 - Klub: Slavia Plzeň
Soutěž: První liga žen
 - Klub: VK TU Liberec
Soutěž: Extraliga žen
 - Klub: SK UP Olomouc
Soutěž: Extraliga žen

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nejlepších)?
 - 3. Místo Extraliga juniorek
 - 3. Místo Extraliga žen 2011/2012
 - 3. Místo Extraliga žen 2012/2013
 - 2. Místo Český pohár žen 2011/2012

5. Výška:198 cm
Váha:91 kg

Příloha č.6:

Jméno: Gabriela

Příjmení: Tomášeková

Datum narození: 20.9.1983

Číslo dresu: 2

1. **KDY**(v kolika letech) jsem začala hrát volejbal a proč (jak jsem se k tomuto sportu dostala)? Př. Rodinná tradice, přes kamarády atd.
 - Od 13. Let, byla jsem hyperaktivní a v gymnastice jsem nemohla pokračovat kvůli výšce postavy

2. **KDE** jsem začala hrát (v jakém městě, můj první klub za který jsem hrála)? Jak daleko byl od mého bydliště?
 - Doprastav Bratislava, 10min pěšky od domu

3. **Kluby a soutěže**, kterými jsem prošla během své volejbalové kariéry (až do teď)? (případně posty, než se ze mě stala extraligová blokačka)
 - Klub : Slávia UK, Bratislava
Soutěž: extraliga, interliga, MEVZA
 - Klub:MUSZYNA Polsko
Soutěž: extraliga
 - Klub:MIELEC Polsko
Soutěž:extraliga
 - Klub: SVS POST Viedeň, Rakúsko
Soutěž: extraliga, liga majstrov
 - Klub: VK AGEL Prostějov, Česká republika
Soutěž:extraliga, MEVZA, chapion ligue, CEV cup

4. Moje **nejlepší volejbalové úspěchy** (3-5 nej)?
 - Postup zo skupiny championligue
 - 4násobný majster ČR ženy
 - 5 násobný majster SK ženy
 - 2 násobný majster Rakúska ženy

5. Výška: 185 cm
Váha: 67k g