

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

2007

Michal JEDLIČKA

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Systematika herních činností jednotlivce ve vodním pólu

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Zpracoval:
Michal Jedlička

PRAHA, duben 2007

Abstrakt

Název práce: Systematika herních činností jednotlivce ve vodním pólu

Classification of Game Activities for Individual Water Polo Players

Cíle práce: Vytvoření systematiky herních činností jednotlivce pro hráče vodního póla na základě dostupných literárních zdrojů.

Metoda: Analýza odborné literatury z oblasti vodního póla, komparace odborné literatury z oblasti sportovních her.

Výsledky: Vytvořená systematika herních činností jednotlivce ve vodním pólu, která je kompatibilní s ostatními systematikami sportovních her brankového typu.

Klíčová slova: vodní pólo, sportovní hra brankového typu, systematika, herní činnosti jednotlivce

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné zdroje, které jsem použil.

V Praze dne 15.4.2007

Michal Jedlička

Touto cestou bych rád poděkoval především vedoucí diplomové práce PaedDr. Ireně Čechovské, Csc. za podnětné a věcné připomínky, za pomoc a trpělivost při vzniku naší práce. Dále bych rád poděkoval za cenné poznámky a rady při konzultacích pánům PhDr. Vladimíru Süssovi, PhD., PaedDr. Martinu Tůmovi, PhD., Prof. Lubomírovi Dobrému, CSc.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo OP: Datum vypůjčení: ... Poznámka:

Obsah

1 ÚVOD	8
2 CÍL, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, METODY	10
2.1 CÍL	10
2.2 ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE	10
2.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	10
2.4 ZVOLENÉ METODY	11
3 VÝCHODISKA	13
3.1 CHARAKTERISTIKA VODNÍHO PÓLA	13
3.1.1 VODNÍ PÓLO JAKO PLAVECKÝ SPORT	13
3.1.2 VODNÍ PÓLO JAKO SPORTOVNÍ HRA	13
3.1.3 STRUČNÝ VÝBĚR Z PRAVIDEL VODNÍHO PÓLA	14
3.1.4 ORGANIZACE SOUTĚŽÍ VODNÍ PÓLA	18
3.2 HERNÍ VÝKON VE VODNÍM PÓLU	20
3.2.1 CHARAKTERISTIKA HERNÍHO VÝKONU	20
3.2.2 FUNKČNÍ A METABOLICKÁ CHARAKTERISTIKA HERNÍHO VÝKONU VE VODNÍM PÓLU	22
3.2.3 PŘEDPOKLADY A HODNOCENÍ HERNÍHO VÝKONU VE VODNÍM PÓLU	23
4 ANALYTICKÁ ČÁST	24
4.1 POJETÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ VE SPORTOVNÍCH HRÁCH CHARAKTEREM BLÍZKÝCH VODNÍMU PÓLU	24
4.1.1 HÁZENÁ	25
4.1.2 LEDNÍ HOKEJ	26
4.1.3 BASKETBAL	27
4.1.4 HODNOCENÍ POJETÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ VE VYBRANÝCH SPORTOVNÍCH HRÁCH	27
4.2 KLASIFIKACE HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	29
4.3 HERNÍ VZTAHY	30
4.4 ŘETĚZEC HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	33
4.5 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE VE VODNÍM PÓLU	34
4.5.1 ÚTOČNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	36
4.5.2 OBRANNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	52
4.5.3 ČINNOSTI BRANKÁŘE	57
5 DISKUSE	61
6 ZÁVĚR	63
7 POUŽITÁ LITERATURA	64
8 PŘÍLOHY	67

1 Úvod

Vodní pólo je sportovní hra, která probíhá ve specifickém prostředí. Toto prostředí značně vymezuje charakter této sportovní hry. Historicky se vodní pólo vyvíjelo v kontaktu s ostatními sportovními hrami i poměrně značně svébytně jako plavecký sport. Podle systematizace sportovních her řadíme vodní pólo mezi invazní týmové sportovní hry brankového typu, které má v České republice téměř stoletou tradici. Každá sportovní hra by měla mít vytvořenou systematiku herních činností, která je její nedílnou součástí. Monografie k vodním pólu vyšla v češtině naposledy v roce 1960. Autory byli Miroslav Bubník a Vladimír Vytiska, kniha vyšla pod názvem: „Vodní pólo“. O třicet let později vyšel studijní materiál pro pracovníky vrcholového sportu s názvem: „Systematika herních prostředků ve vodním pólu“, od Karla Nedorosta. V roce 1994 napsal G. N. Avdějev příručku pod názvem: „Na pomoc začínajícím trenérům vodního póla“, věnující se především sportovnímu tréninku. Tyto publikace jsou již v dnešní době pro odborníky nedostatečné.

Tato práce by měla přispět k vnímání vodního póla více jako sportovní hry než plaveckého sportu a měla by být prvotním impulsem pro vytvoření komplexního teoretického zázemí stávajícím i budoucím trenérům.

Herní činnosti jednotlivce jsou nejen nedílnou, ale přímo podstatnou součástí každé sportovní hry, tedy i vodního póla. Nemá-li hráč jednotlivé herní činnosti zvládnuty tak, aby se na jejich provedení nejen nemusel soustředit, ale zároveň je také prováděl správně, bude jeho přínos pro tým ve hře minimální. Můžeme jen souhlasit s Velenským (1999), který vidí v herních činnostech jednotlivce nosný pilíř pro skupinové činnosti (herní kombinace) i pro činnosti plně týmového charakteru (herní systémy). Protože jak kombinace, tak systémy se ničím jiným nedají nahradit a efektivita jejich provedení závisí jen a jen na hráčích samotných.

V posledních letech došlo v pravidlech vodního póla k mnoha změnám. Hlavním cílem těchto změn je, tak jako u ostatních sportovních her, učinit vodní pólo atraktivnějším sportem pro diváky. Změny jsou zaměřené na zrychlení hry a možnosti zvýšení počtu střel na branku a tím i počtu dosažených branek. Aby tyto předpoklady mohly být splněny, musí každý hráč velmi dobře zvládat vlastní herní dovednosti.

Sportovní hry, jak uvedl i Táborský (2004), vytvářejí mezi mnoha rozličnými sporty velice početnou, mimořádně pestrou, přitom ale jednoznačně vymezenou skupinu. Lákají po celém světě stamiliony dětí a dospělých k přímé účasti ve hře. Proto bychom si přáli, aby se vodní pólo dostalo do povědomí zájemců o tento sport, jako sportovní hra, která má svoji řádnou systematiku, kompatibilní se systematikami jiných českých sportovních her.

2 Cíl, úkoly, výzkumné otázky, metody

2.1 Cíl

Cílem této práce je na základě analýzy charakteristik herních činností jednotlivce navrhnout takovou systematiku, která bude akceptovatelná a využitelná jak odborníky na vysokých školách, tak širokou trenérskou veřejností i hráči vodního póla a zájemci o tento sport.

Pro splnění cíle je nutné shromáždit literární podklady a zvážit jednotlivé přístupy, které již byly zpracovány formou v národních nebo mezinárodních metodikách, eventuálně vytvořit pro vodní pólo specifickou systematiku.

2.2 Úkoly diplomové práce

Pro dosažení vymezeného cíle musí být splněny následující úkoly:

- analyzovat dosavadní systematiky herních činností jednotlivce (HČJ) ve frekventovaných sportovních hrách
- přeložit a prostudovat cizojazyčnou literaturu zabývající se vodním pólem
- vytvořit základní systematiku herních činností jednotlivce ve vodním pólu, která bude akceptovatelná odborníky

2.3 Výzkumné otázky

Předkládaná práce reaguje na aktuální stav určité nižší úrovně teoretického zázemí a odtrženosti vodního póla od ostatních frekventovaných sportovních her. V této práci si klademe výzkumné otázky:

- Ovlivňují specifika vodního prostředí podstatu sportovního výkonu ve vodním pólu natolik, že nelze využít systematiky brankových sportovních her?
- Lze komplexně využít terminologie sportovních her?

2.4 Zvolené metody

Poznatky získané studiem informačních zdrojů (monografické publikace, seriálové zdroje, internetové stránky), jsou ve vzájemné kombinaci s vysokou zkušeností experimentátora základním předpokladem úspěchu při řešení stanovených úkolů diplomové práce. Počet informačních zdrojů považujeme za dostačující.

Na použité informační zdroje je odkazováno v jejich přehledu průběžně v textu a jsou citovány v přehledu informačních zdrojů.

Shromažďování podkladového materiálu a potřebné literatury k dané problematice a její následnou analýzu.

Aby mohly být vědecké poznatky zpracovány a využity, musí být nejprve analyzovány, rozříděny, srovnávány a verifikovány. Podstatou této myšlenkové části vědecké práce jsou základní logické postupy, k nimž patří především analýza, syntéza, indukce, dedukce a analogie (Kovář, Blahuš, 1973).

Analýza je metodou poznávání nebo zkoumání objektu jeho rozdělením na jednotlivé části, které pak podrobně zkoumáme. Analýza je prostředkem, který umožňuje v mnohotvárnosti jevů, vlastností a specifických stránek objektu odhalit to hlavní, základní, co tvoří jeho podstatu. Syntéza je metoda zkoumání objektu v jeho celistvosti, tedy myšlenkový postup, ve kterém na základě určitého, vědecky stanoveného kritéria vytváříme celistvou představu zkoumaných jevů. Syntéza je myšlenka sjednocení jednotlivých částí v celek. Syntéza není možná bez analýzy tj. bez rozdělení a objasnění jednotlivých prvků zkoumaného celku. Při syntéze využíváme poznatky z analytického zkoumání problému. Analýza a syntéza tvoří nedílnou jednotu: oba postupy s prolínají a doplňují. (Liška, 2003).

Analýza je rozbor vlastností, vztahů, faktů apod., posuzující zpravidla od celku k částem (někdy také opačně). V její historii je možno poznat čtyři etapy, které se často opakují v „ontogenezi“ každé vědecké práce (Ková, Blahuš, 1973).

Kvalitativní výzkum se někdy považuje za emergenční nebo pružný typ výzkumu. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy i nová rozhodnutí. Výzkumník vyhledává a analyzuje informace, které přispívají k osvětlení

výzkumných otázek. Výzkumník se snaží získat integrovaný pohled na předmět studie, na jeho kontextovou logiku. Používají se relativně málo standardizované metody získávání dat. Hlavním úkolem je objasnit, proč lidé či organizace jednají určitým způsobem. Data se induktivně analyzují a interpretují. Výzkumník konstruuje obraz, který získává kontury v průběhu sběru a poznávání jeho částí (Hendl, 2005).

Při zpracování si nejprve shromáždíme literaturu o sportovních hrách brankového typu. Z těchto knih postupně vybereme části které se zabývají útočnými a obrannými činnostmi. Při dalším kroku rozdělíme literaturu útočných činností na útočné činnosti s míčem a bez míče. Stejnou proceduru provedeme s obrannými činnostmi. Nejdůležitější je pak promyšlený výběr činností a jejich systematiky, které mají stejný základ s činnostmi hráčů vodního póla. V závěru budeme text stylizovat a upravovat do konečné podoby v souladu s literaturou sportovních her brankového typu.

3 Východiska

3.1 Charakteristika vodního póla

3.1.1 Vodní pólo jako plavecký sport

V současnosti je vodní pólo organizačně přimknuto k mezinárodní plavecké federaci FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). Je nutné konstatovat, že mezi hlavními plaveckými sporty panují značné odlišnosti: plavání je individuálním sportem založeným na precizním pohybovém stereotypu (plavecké technice), jehož energetické zabezpečení směřuje k převážně k aerobnímu krytí svalové práce a vyžaduje značnou kapacitu svalové síly. Synchronizované plavání může být prováděno formou individuálního i týmového výkonu, jehož podstatou je náročná esteticko koordinační pohybová činnost ve specifickém prostředí. Skoky do vody jsou rovněž esteticko koordinační sport, ovšem se zcela odlišnými požadavky na výkon než je tomu u synchronizovaného plavání. A vodní pólo je mezi plaveckými sporty rovněž velmi specifické. Plavecké sporty spojuje nutnost vysoké plavecké kompetence pro realizaci vlastního výkonu. Vysoká úroveň zvládnutí vodního prostředí, spolu s dalšími specifickými dovednostmi, určují úspěšnost v daném plaveckém sportu.

Velkým specifikem této sportovní hry je, že se odehrává ve vodním prostředí, což jak se již zmiňuje i Hoch a kol. (1983) velmi ztěžuje nácvik i sportovní trénink. Tento hlavní znak před nás staví mnoho problémů, každý hráč musí být především dobrým plavcem. Při hře samotné převládají acyklické pohyby nad cyklickými.

3.1.2 Vodní pólo jako sportovní hra

Podle Dobrého (1988), chápeme sportovní hru jako pohybovou činnost dvou stran, které na sebe působí a vzájemně se potřebují. Jedna strana nemůže existovat bez druhé a obě usilují o dosažení stejného, ve skutečnosti však zcela neslučitelného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích. Jsou-li těmito stranami družstva, označujeme sportovní hru jako týmovou. Táborský (2004) doplňuje, že se jedná o soupeření v jednotném prostoru a čase, který je institucionálně schválen pravidly.

Sportovní hry včetně vodního póla se odlišují od jiných sportovních odvětví charakteristickými zvláštnostmi. Podle Dobrého (1988) jsou jimi odvětví komunikační, emoční a vztahové dimenze herních činností jednotlivce.

Klasifikovat a členit sportovní hry můžeme podle různých hledisek. Jedním z kritérií je podle Táborského a kol. (2007) počet hráčů u každého ze soupeřů. Oddělí se tak sportovní hry individuální, párové a týmové. Podle jiného kritéria může být určující, zda soupeřící strany bojují o společný předmět současně – sportovní hry invazní nebo střídavě – sportovní hry neinvazní. Dalším hlediskem je hlavní způsob lokomoce hráčů: přirozený pohyb bez pomocných prostředků, pohyb ve vodě, využití sportovní výzbroje k pohybu hráčů, využití živých nebo neživých dopravních prostředků. Klasifikačním znakem může být rovněž způsob ovládní společného předmětu a v neposlední řadě můžeme rozlišit sportovní hry na: hry brankového, síťového a pálkovacího typu.

Díky výše uvedené klasifikaci řadíme vodní pólo mezi invazní týmové sportovní hry brankového typu. Poprvé bylo zařazeno do programu Olympijských her v Paříži roku 1900 a bylo vůbec první olympijskou sportovní hrou. První zlatou medaili vybojovala Anglie. Ženy poprvé startovaly o sto let později v roce 2000 v Sydney (Macejková a kol., 2005). V dnešní době je zařazeno mezi velmi náročné, agresivní a komplikované sportovní hry, které se těší poměrně velké popularitě převážně na území Spojených států – západní pobřeží, v Austrálii, jižní a východní Evropě.

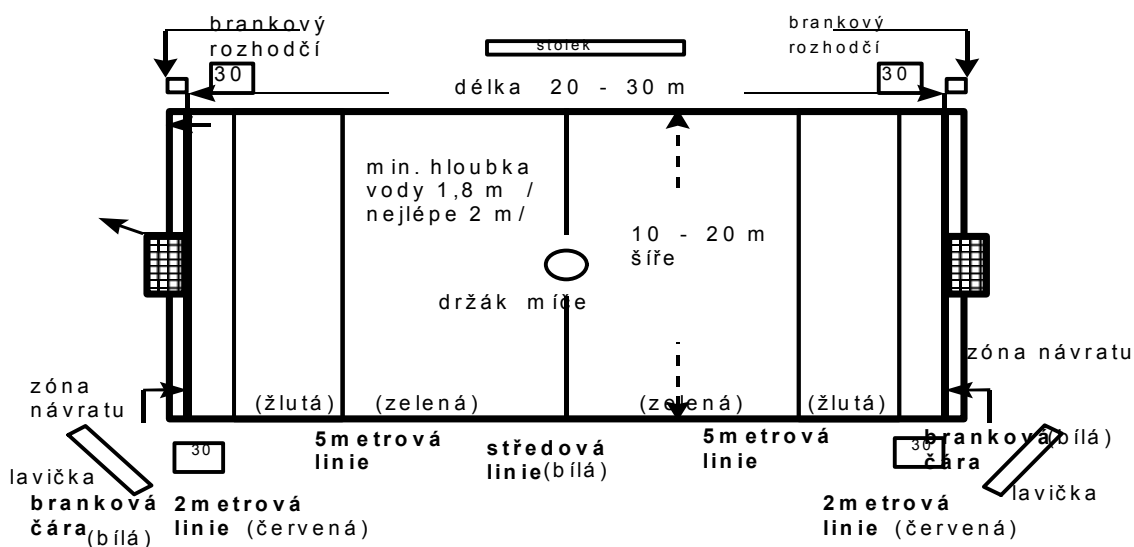
Ve sportovních hrách brankového typu, kterým je i vodní pólo, plní strana, jak uvádí Táborský a kol. (2007), která je v držení společného předmětu, jednoznačně úkoly útočné. Pouze v útoku (až na některé výjimky) lze získávat body. Ty se dosahují dopravením předmětu hry do určeného cílového prostoru v našem případě do branky. Hrací plocha je pro obě strany společná a soupeři bojují o předmět hry současně. Trvání utkání je limitované převážně časem a jen výjimečně ziskem určeného počtu bodů.

3.1.3 Stručný výběr z pravidel vodního póla

Pravidla sportovních her jsou podle Táborského a kol. (2007) zákony a předpisy svého druhu. Vymezují děj utkání z hledisek prostorových, materiálních, personálních, časových i obsahových. Stanovují rozměry hracích ploch a jejich členění, podobu cílových zařízení, velikost a charakter společného předmětu sportovní hry, předepisují další povinná a pomocná vybavení. Pravidla vymezují délku utkání a určování jeho

výsledku. Určují rovněž počet hráčů a možnosti jejich střídání. Významnou částí pravidel je definování dovolených a případně také nedovolených způsobů herního jednání a chování hráčů.

Hřiště pro vodní pólo je dlouhé 20 - 30 metrů a široké 10 – 20 metrů. Uspořádání a označení hřiště k utkání, řízeného dvěma rozhodčími, musí odpovídat následujícímu schématu:



Na obou stranách hřiště musí být následující zřetelně viditelné znaky:

- bílý znak – středová čára a brankové čáry
- červený znak – 2 m od brankové čáry
- žlutý znak – 5 m od brankové čáry

Strany hrací plochy od brankové čáry k linii 2 m musí být označeny červeně, od dvoumetrové linie k linii 5 m musí být označeny žlutě a od pětimetrové linie ke středové čáře musí být označeny zeleně.

Na každém konci hrací plochy, na brankové čáře, 2 m od rohu, na straně proti stolku rozhodčích, musí být červenou značkou označena zóna návratu.

Branka musí být z pevné pravoúhlé konstrukce. Vnitřní strany brankových tyčí musí být od sebe vzdáleny 3 metry a je-li hloubka vody 1,5 m a více, musí být dolní hrana břevna 0,90 m od hladiny.

Míč musí být kulatý, vodotěsný s váhou od 400 – 450 gramů. Obvod pro utkání muž musí být od 0,68 – 0,71 metrů.

Čepičky musí být v kontrastních barvách, kromě červené. Převážně se používají modré a bílé. Brankáři musí mít červenou čepičku s číslem 1, ostatní čepičky musí být očíslované 2 – 13.

Družstvo musí mít 7 hráčů, z nichž jeden musí být brankář, a ne více než 6 náhradníků. Hráč musí mít neprůhledné plavky, nebo plavky s oddělenou spodní částí. Hráč nesmí mít na těle žádný krém, olej nebo podobnou látku.

Kdykoliv, v průběhu hry, může být hráč střídán, pokud opustí hrací plochu zónou návratu na své brankové čáře. Následně může vstoupit náhradník.

Náhradník může vstoupit do hřiště z kteréhokoliv místa:

- a) během přestávky mezi čtvrtinami, včetně přestávek v prodloužení,
- b) po dosažení branky,
- c) v průběhu oddechového času,
- d) při střídá krvácejícího nebo zraněného hráče.

Utkání trvá čtyři čtvrtiny a každá z nich osm minut čistého času. Každé družstvo má právo na tři oddechové časy v každé hře. Třetí oddechový čas může být požadován pouze v průběhu prodloužení. Družstvo smí být v držení míče od jeho získání 30 vteřin.

Hod z branky se provádí přejde-li míč přes brankovou čáru, jestli že se ho nedotkl brankář. Dále po volném hodu uvnitř pětimetrového území, volného hodu za pětimetrovým územím, provedeno jinak než v souladu s Pravidly.

Rohový hod musí být proveden, pokud míč celým objemem přejde přes brankovou čáru a poslední, kdo se ho dotkl byl brankář, nebo ho bránící hráč záměrně pošle za brankovou čáru. Při provádění rohového hodu nesmí být hráč ve dvoumetrovém území.

Neutrální hod se nařizuje pokud se hráči obou družstev proviní proti pravidlům ve stejný okamžik. Pokud každý z rozhodčích rozhodne jinak, nebo pokud se míč odrazí, dotkne nebo uvízne na překážce nad hrací plochou.

Volný hod musí být proveden z místa faulu vyjma dvoumetrového území, kdy se hod provádí na hranici tohoto území. Volný hod musí být proveden takovým způsobem, aby ostatní hráči viděli, jak míč opouští ruku rozehrávajícího hráče.

Obyčejné chyby musí být potrestány udělení **volného hodu** opačnému družstvu za následující chyby:

Předčasný start při zahájení čtvrtiny, dopomoc spoluhráče při startu, aktivní zapojení hráče stojícího na dně bazénu či po odražení. Dále ponoření míče celým svým objemem pod vodu, udeření míče sevřenou pěstí. Hráč se dotýká dvěma rukama vyjma brankáře v pětimetrovém území. Bránění nebo překážení ve volném pohybu protihráči, přeplavání protihráčových nohou či ramen, odstrčení hráče při získání většího prostoru pro sebe či odstrkování hlavou. Odtlačování nebo odrážení od protihráče, který nedrží míč. Zdržovat se ve dvoumetrovém území soupeře bez míče. Provedení pokutového hodu jiným způsobem než je předepsáno nebo jej zdržovat. Pokud brankář překročí středovou čáru. Pokud drží družstvo míč déle než 30 vteřin čistého času. Zdržování hry.

Hrubé chyby, kterých se hráč může dopustit jen 3x za utkání. Pokud se jich hráč dopustí, je **vyločen** do vlastní zóny návratu na 20 vteřin nebo do doby získání držení míče vlastním týmem. Hrubé chyby jsou následující:

Bránění v provedení volného nebo rohového hodu soupeřem. Pokoušet se hrát nebo blokovat střelu oběma rukama mimo pětimetrové území. Stříkat záměrně vodu do obličeje protihráče. Držet, potopit nebo stáhnout zpět protihráče, který nedrží míč. Držení míče znamená zdvihání, držení nebo dotýkání se míče, ale neznamená driblování s míčem. Záměrně kopnout nebo udeřit protihráče, nebo dělat s tímto úmyslem nepřiměřené pohyby (záleží na hrubosti přestupku - hráč může být vyločen do konce utkání, může být nahrazen po 4 minutách hry). Provinít se nesportovním chováním, jako jsou urážky, slovní hrubost nebo trvale nečistá hra, odmítnout poslušnost nebo vykazovat nerespektování rozhodčího či znevažování hry (do konce utkání s náhradníkem). Dopuštěním se brutality proti soupeři nebo činovníkovi během hry nebo během přestávky (vyločen do konce utkání s možností využití náhradníka po 4 minutách). Před vykonáním volného hodu soupeře je bráněn ve hře protihráči, odtlačování se nebo odrážení se od protihráče či provinění se chybou na vyloučení. Pokud vyloučený hráč, nebo jeho náhradník, vstoupí nesprávně zpět do hry.

Hrubé chyby, za které musí být nařízen **pokutový hod** ve prospěch soupeře: Dopustí-li se obránce uvnitř pětimetrového území jakékoliv chyby, kterou zabrání pravděpodobnému dosažení branky. Brutalita v pětimetrovém území. Pokud vyloučený hráč zasáhne do hry, včetně ovlivnění uchycení branky. Stáhnutí branky jakýmkoliv hráčem. Vstoupení do hry hráčem neoprávněným hrát. Vyžádání oddechového času při držení míče soupeřem nebo po neoprávněném vyžádání oddechového času.

Pokutový hod může provést kterýkoliv hráč družstva, kterému je pokutový hod přisouzen, kromě brankáře, z kteréhokoliv místa soupeřovy pětimetrové linie. Všichni hráči musí opustit pětimetrové území. Brankář musí být na brankové čáře. Hráč provádějící pokutový hod musí držet míč a musí ho provést ihned, nepřerušovaným pohybem na branku. (<http://www.waterpolo.cz/index.php?name=Downloads>)

3.1.4 Organizace soutěží vodní póla

Vodní pólo se jako sportovní hra hraná ve vodě zařadila roku 1928 k mezinárodní plavecké federaci FINA, kde byla i pro něj zřízena komise vodního póla, která dodnes organizuje veškeré světové mezinárodní turnaje. Po první světové válce si vyžádal masový rozvoj plaveckých sportů zřízení dalších kontinentálních organizací, které FINA podléhaly. Roku 1927 byla založena Evropská plavecká liga LEN (Ligue Europeienne de Natation), pod kterou je také dnes evropské vodní pólo organizováno.

V dnešní době je v České Republice vodní pólo vedeno ČSVP (Český svaz vodního póla). Řídí se řádným soutěžním řádem, který je souhrnem sportovně technických předpisů pro vypisování, pořádání a řízení soutěží ve vodním pólu (dále jen soutěže), organizovaných na území ČR.

Předpisy Soutěžního řádu jsou závazné pro všechny členy ČSVP - oddíly, kluby, hráče a hráčky, funkcionáře a svazové orgány. Plánování soutěží konaných na území ČR se řídí vydanou termínovou listinou ČSVP, které se podřizují i nižší složky. Soutěže družstev jsou plánovány podle metodických zásad periodizace sportovní práce ve vodním pólu, které vytyčuje ČSVP.

ČSVP vydává k řízení svých soutěží tyto sportovně technické dokumenty:

- a) Pravidla vodního póla
- b) Soutěžní řád

- c) Termínovou listinu
- d) Rozpisy soutěží
- e) Přestupní řád
- f) Registrační řád
- g) Sazebník trestů a pokut

Každá složka, která hodlá uspořádat utkání – turnaj ve vodním pólu nebo se ho zúčastnit v zahraničí, je povinna písemně oznámit jeho konání předem na sekretariát ČSVP. Akce nesmí kolidovat se soutěжами v termínové listině ČSVP a akcemi ČSVP.

Věkové rozdělení:

- a) mladší žáci – žákyně (do 13 let, hrací doba 4 x 5 minut čistého času)
- b) starší žáci – žákyně (od 14 – 15 let, hrací doba 4 x 6 minut čistého času)
- c) mladší dorostenci - mladší dorostenky (od 16 – 17 let, hrací doba 4 x 7 minut čistého času)
- d) starší dorostenci - starší dorostenky (od 18 – 19 let, hrací doba 4 x 8 minut čistého času)
- d) dospělí - muži, ženy (od 20 let, hrací doba 4x8 minut čistého času)
- e) veteráni - muži, ženy (od 35 let bez omezení, hrací doba 4 x 8 minut čistého času)

Vítězným družstvům v dlouhodobých mistrovských soutěžích přísluší titul "MISTR ČR", v přebornických soutěžích titul "PŘEBORNÍK ČR", v pohárových soutěžích „ VÍTĚZ POHÁRU “. K titulu se ještě připojuje označení věkové kategorie a rok, ve kterém byl titul získán s uvedením oddílu.

V soutěžích mladších a starších žáků mohou hrát tzv. smíšená družstva složená z hráčů a hráček příslušné věkové kategorie. V zápise o utkání musí být nejméně 50 % hráčů příslušné soutěže (<http://www.waterpolo.cz/index.php?name=Downloads>).

3.2 Herní výkon ve vodním pólu

3.2.1 Charakteristika herního výkonu

Herní výkon družstva vodního póla můžeme chápat podle Dobrého a Semiginovského (1988) jako individuální a skupinové jednání hráčů v ději utkání, podléhající sociálně psychologickým a speciálním herním zákonitostem, vyjádřené dosaženým výsledkem v konkrétním utkání.

Jedna z významných podmínek herního výkonu družstva je jeho vnitřní struktura, jež je dána systémem rolí a pozic hráčů a sociálního klimatu, reprezentovaného především vysokou úrovní soudržnosti, participace a autority. Úroveň herního výkonu družstva je vedle výkonu jednotlivých hráčů podmíněna především kvalitou sociálních vztahů uvnitř kolektivu. Důležitým hodnotícím kritériem je výsledná efektivita hry (Choutka, Dovalil, 1991).

Individuální herní výkon je suma herních dovedností, realizovaných hráčem v utkání. Vyjadřuje vývojový stupeň způsobilosti hráče participovat na týmovém herním výkonu. Jeho úroveň závisí na vnitřních a vnějších determinantách. Herní dovednost je obecné označení každé herní činnosti jednotlivce. Stává se jí jakýkoli pohybový akt nebo složitější pohybový celek, který podle Dobrého a Semiginovského (1988):

- a) se váže k řešení specifického herního úkolu
- b) je výsledkem učení, praxe a získaných zkušeností,
- c) představuje relativně trvalou změnu chování a jednání.

Herní dovednosti podle Dobrého (1988) vznikají v důsledku zformování otevřeného specializovaného integrovaného funkčního systému, zahrnujícího syntézu autonomních nervových funkcí (včetně metabolických procesů), biomechanických struktur a psychických procesů. Rozvíjejí se a kultivují na základě, do něhož vstupují proměnlivé skladby schopností. Schopnosti na rozdíl od dovedností mají obecný charakter i obecné označení. Dovednosti mají specificky úkolové zaměření a jsou označovány jako konkrétní činnosti. Např. schopnost reagovat na podnět je jako jedna z mnoha dalších schopností v základu dovednosti startovat, včasně přihrát nebo se uvolnit podle činnosti soupeře. Bylo prokázáno, že s rozvojem dovednosti se mění

skladba schopností, tvořících její základ. Proto se schopnosti považují za faktory limitující úspěšnost výkonu v konkrétní dovednosti. Individuální diference v herních dovednostech si můžeme vysvětlit různou úrovní schopností.

Ve snaze získat významné informace o průběhu výkonu v utkání se začaly již před lety vytvářet různě složité pozorovací a záznamní techniky. V každém utkání je možné pozorovat a registrovat značné množství různých izolovaných jevů, série činností, zakončení každé útočné i obranné fáze, frekvenci a úspěšnost činností jednotlivce (Dobry, Semiginovský, 1988).

Podle Rodného a kol. (1976) a Táborského (2007) lze podle potřeby rozdělit herní výkon na „herní výkon jednotlivce“ (individuální) a „herní výkon družstva“ (týmový). Herní výkon družstva je strukturovaný celek svých částí, to je herních výkonů jednotlivců. Je podmíněn nejen kvantitou a kvalitou individuálních výkonů, ale rovněž jejich vzájemnými vztahy.

Individuální herní výkon představuje podle Dobrého (1988) specifické zatížení, které působí na:

- a) funkce vnitřních orgánů a metabolické procesy, jejichž úrovně se stávají současně závažnými bioenergetickými determinantami,
- b) funkce hybného systému, jejichž úrovně se současně stávají závažnými biomechanickými determinantami,
- c) řídicí činnost centrální nervové soustavy a psychických procesů (kognitivních, volních emočních, motivačních), jejichž úrovně se současně stávají prostřednictvím svého širokého regulačního vlivu závažnými psychickými determinantami individuálního herního výkonu.

Aktuální herní výkon je z tohoto pohledu pro Dobrého a Semiginovského (1988) vnímán jako „relativně objektivně existující realita“. Rozvoj a kultivace výkonu trenérem může být v souladu s touto objektivní realitou a jejím objektivním poznáváním, nebo může být klamnou iluzí ovlivněnou předsudky a minulými hráčskými zkušenostmi. Čím více se odlišuje trenérova percepce a pojetí individuálního a týmového výkonu od objektivní skutečnosti, tím chybnější a neúplnější jsou jeho rozhodnutí a činnost, neboť tím vzdálenější realitě je obsah jeho vědomí.

Přikláníme se k vnímání individuálního herního výkonu podle Dobrého a Semiginovského (1988), kteří chápou sportovní hru, jako realizaci utkání dvou družstev, které se jeví navenek jako specifická pohybová aktivita. Autoři uvádějí, že se skládá z různých pohybových aktů, které se odlišují vnější formou, intenzitou a objemem (doba trvání, frekvence). Každý pohybový akt je zaměřen na řešení specifického herního úkolu a chápeme jej jako herní činnosti jednotlivce. Proto je nedostačující označovat pohybové činnosti jako běh, cval, hod míčem, kop do míče, odbití, úder, výskok, pád apod. Díky tomuto vnímání byly úkolově orientované pohybové činnosti nazvány tak, aby vyjadřovali jejich herní účel a záměr. Běh je pak v této souvislosti chápán jako uvolňování bez míče, cval stranou jako krytí útočníka s míčem či výskok jako útočné nebo obranné doskakování.

3.2.2 Funkční a metabolická charakteristika herního výkonu ve vodním pólu

Melichna a kol. (1995) uvádí, že vodní pólo patří svým charakterem částečně k plavání, neboť pohyb hráče se děje převážně krátkými sprinty plavanými kraulovým způsobem, částečně se jedná o míčovou hru. Hráči jsou prakticky neustále v pohybu, dvojice nebo více hráčů stále mezi sebou bojují o míč. Vysoké požadavky se přitom kladou na rychlost (vodní pólista musí plavat jako plavec specialista), obratnost a přesnost pohybů (což je spojeno i s adaptací analyzátorů) a rychlost rozhodování se. V samotné hře se nejvíce uplatňují opakované 10 – 25m sprinty maximální rychlostí v útočných i obranných akcích, často jen s relativně krátkými časovými odstupy. Důležité je i šlapání vody a vyšlápnutí vody při přihrávkách, střelbě či chytání míče hlavně u brankáře. Z kineziologického hlediska jsou zatíženy svaly jako při plavání, tzn. svaly paží (hlavně flexory i extenzory), m. deltoideus, ale i trupu a dolních končetin (hlavně flexory a extenzory kyčle).

Bohužel dostupné údaje týkající se energetického výdeje ve vodním pólu nejsou zatím k dispozici, můžeme uvést následující hodnoty z plaveckých disciplín podle Havlíčkové a kol. (1993), podle kterých se při kraulových sprintech prováděných maximální rychlostí ($1,8-2,0 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$) dosahuje energetický výdej značně nižší a převažovat bude oxidativní typ energetického metabolismu (např. rychlost plavání $0,4 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ odpovídá energetickému výdeji $20 \text{ kJ}\cdot\text{min}^{-1}$). Hra je také často přerušována, a to každých 14-17s.

Plavání kraulem je doprovázeno nejvyššími hodnotami srdeční frekvence (SF) a krevního tlaku TK. SF podle délky uplavaného úseku může dosáhnout až 180 tepů v min. Při dýchání je vdech ztížený, výdech ulehčen (pokud není do vody) vlivem hydrostatického tlaku vody i jejího odporu. Převládá hlavně hrudní dýchání. Důležitá je koordinace pohybů a zvládnutí celého mechanismu dýchání.

Pobyt ve vodě má také celkový vliv na organismus ve smyslu zvýšeného výdeje tepla (např. při ponoření do vody teplé 25°C po krk se zvyšuje spotřeba kyslíku až o 55%), což znamená, že udržování plavecké polohy ve vodě zvyšuje energetický výdej v porovnání s polohou vleže na souši 5-9x (při teplotě vzduchu 29°C). Teplota vody v bazénu se při vodním pólu udržuje kolem 26°C.

3.2.3 Předpoklady a hodnocení herního výkonu ve vodním pólu

Ve snaze získat významné informace o průběhu výkonu v utkání se začaly již před lety vytvářet různě složité pozorovací a záznamní techniky. V každém utkání je možné pozorovat a registrovat značné množství různých izolovaných jevů, série činností, zakončení každé útočné i obranné fáze, frekvenci a úspěšnost činností jednotlivce. (Dobry, Semiginovský, 1988).

Touto problematikou se také zabýval Nedorost (2000), navrhl speciální tabulky pro záznam herních činností jednotlivců a přehled o střídání hráčů. Domnívá se, že hodnocení přínosu jednotlivých hráčů je náročné a obtížné. Je to zapříčiněno nutností přiblížit se co nejvíce k objektivitě a validitě. Uvědomuje si, že se sledování při hře může jevit jako zbytečné, pokud víme o zisku bodů pro družstvo. Avšak objektivní hodnocení herního projevu hráče v ději utkání by mělo být nepostradatelné hlavně pro trenéry.

4 Analytická část

4.1 Pojetí herních činností ve sportovních hrách charakterem blízkých vodnímu pólu

Navenek se jeví sportovní hra realizovaná v utkání dvou družstev jako specifická pohybová aktivita, složená z individuálních pohybových aktů odlišujících se vnější formou a zaměřením na řešení specifických herních úloh. Jednotlivé pohybové akty, mající např. podobu běhu, skoku, hodů, kopů, odbití apod., chápeme jako herní činnosti jednotlivce a v označení vyjadřujeme jejich herní účel (Dobry, 1988).

Teorii herních činností jednotlivce se ve sportovních hrách již zabývalo mnoho autorů. Dobry a Velenský (1987) uvádějí, že herní činnosti jednotlivce jsou dovednostním typem pohybové činnosti konané v otevřeném, tj. proměnlivém, prostředí utkání. Každá z nich má svůj herní účel, taktický záměr, komunikační charakter, vztahový charakter a každému hráči umožňují účast na hře.

Herní dovednost vnímá Dobry (1988) jako obecné označení každé herní činnosti jednotlivce. Stává se jí jakýkoli pohybový akt nebo složitější pohybový celek, který

- a) se váže k řešení specifického herního úkolu,
- b) je výsledkem učení, praxe a získaných zkušeností,
- c) představuje relativně trvalou změnu chování a jednání.

Jančálek, Tábořský a Šafaříková (1989) chápou herní činnost ve sportovní hře jako „psychofyzickou“ povahu se zaměřením k herním úkolům, které jsou dány pravidly sportovní hry, plánem sportovní hry nebo vyplývají z konkrétní herní situace v ději utkání.

Dále uvádějí, že charakter herní činnosti ve sportovních hrách je dán spojením psychické a motorické složky herní činnosti. Psychická složka předchází, provází i následuje motorickou složku v herní činnosti a zajišťuje odpovídající účelnost činnosti v proměnlivých situacích děje utkání ve sportovní hře. Realizací motorické složky kterou potvrzuje i Svoboda a Vaněk (1986), která je výsledkem herního záměru, dochází k pohybovému řešení herní situace.

O herních činnostech jednotlivce se znovu zmiňuje Velenský (1999) o několik let později takto: „V současné době se herní činnosti jednotlivce těší velké pozornosti trenérů i hráčů samotných. Tvoří totiž nosný pilíř pro skupinové činnosti (pro herní kombinace) i pro činnosti plně týmového charakteru (pro herní systémy). Jak kombinace, tak systémy, se ničím jiným nahradit nedají a efektivita jejich provedení závisí jen a jen na hráčích samotných. V návaznosti na řečené, herní kombinace i systémy závisí na kvalitách a úrovni zvládnutí herních činností jednotlivce.“ Tyto činnosti jsou proto v angličtině označovány jako „fundamentals“ (základy) nebo dokonce jako „basic fundamentals“ (základy základů).

Abychom sestavili systematiku herních činností jednotlivce ve vodním pólu, je nutné seznámit se s teoriemi, podle kterých jsou strukturované herní činnosti jednotlivce v následujících sportovních hrách.

4.1.1 Házená

Herní činnosti jednotlivce v házené jsou podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) brány jako poměrně jednoduché komplexy psychomotorických úkonů, zaměřené na splnění základních herních úkolů a prováděné bez přímé pomoci spoluhráčů. Podle pěti útočných a pěti obranných úkolů rozlišují pět útočných činností jednotlivce (ÚČJ) a pět obranných činností jednotlivce (OČJ). Herní činnosti jednotlivce mohou být tříděny podle vztahu k míči na ÚČJ s míčem a bez míče, na OČJ proti útočníkovi s míčem a bez míče, dále na přípravné, koncové apod.

Pohybovým základem herních činností jednotlivce ve většině sportovních herách jsou přirozené pohyby: postoje, starty, běhy, skoky, pády, zastavování, hody míčem, úder do míče. Ty jsou formulovány podle požadavků pravidel dané sportovní hry.

V didaktickém procesu jsou jednotlivé herní činnosti rozkládány na části a polohy. U střelby a přihrávky je to např. postoj, držení míče, nápřah, hod (Jančálek, Táborský, Šafaříková, 1989).

Každá herní činnost jednotlivce má kromě uvedených složek a částí i řadu kvalit, které musí být v rovnováze k dosažení potřebného účinku, který zaručí úspěšnost činnosti. Nedostatečná úroveň jedné kvality herní činnosti jednotlivce může být do určité míry nahrazena vyšší úrovní jiné. Pokud jsou nedostatky v taktické stránce uvolňování bez míče mohou být vyrovnány startovní a běžeckou rychlostí apod.

Členění herních činností podle Jančálka a Táborského (1973):

Útočné

bez míče

zaujímání útočného postavení

uvolňování hráče bez míče

s míčem

přihrávání

uvolňování hráče s míčem

střelba

útočné činnosti brankáře

Obranné

zaujímání obranného postavení

obsazování útočníka bez míče

získávání míče

obsazování útočníka s míčem

jednoblok

obranné činnosti brankáře

4.1.2 Lední hokej

Podle Koňáka (2007) systematika ledního hokeje umožňuje rozdělit a uspořádat základní fáze hry. Z hlediska systematiky jsou rozhodující dva faktory, které utvářejí a ovlivňují hru. Prvním faktorem je počet hráčů zapojených do akce a druhým faktorem je držení kotouče. Součástí systematiky je také bruslení, které je základní dovedností v ledním hokeji a předpokladem pro zdokonalování všech činností.

Členění herních činností jednotlivce podle Kostky, Bukače a Šafaříka (1986):

Útočné

uvolňování s kotoučem

přihrávání a zpracování kotouče

uvolňování bez kotouče

střelba

při vhazování kotouče

Obranné

obsazování hráče s kotoučem

obsazování hráče bez kotouče

chytání kotouče

obrana prostoru

Brankáře

stavění se

chytání a vyrážení kotouče

proti jednomu útočníkovi

při hře za brankou

zmenšování úhlu přihrávání

Toto členění bylo pozměněno nebo doplněno podle Koňáka (2007) v útočných činnostech jednotlivce o klamání. V obranných činnostech jednotlivce nahradil obranu prostoru za krytí prostoru a chytání kotouče rozšířil i o jeho blokování.

4.1.3 Basketbal

Velenský (1999) uvádí, že herní činnosti jednotlivce se běžně rozdělují na útočné a obranné. Tato klasifikace vyplývá ze základního popisu jednotlivých činností a z jejich určení v rámci plnění herních úkolů, které jsou ve skutečnosti dané podstatou basketbalu (útok – obrana).

Herní činnosti jednotlivce podle Dobrého a Velenského (1987):

Útočné

Uvolňování bez míče

Uvolňování s míčem na místě

Uvolňování s míčem v pohybu
(doskakování)

Přihrávání

Střelba

Doskakování

Clonění

Obranné

Krytí útočníka bez míče

Krytí útočníka s míčem

Krytí útočníka po střelbě a stahování míčů

Krytí prostoru proti početní převaze útočníků

Velenský (2007) určuje u herních činností jednotlivce technickou a taktickou stránku. Technika vyjadřuje způsob provedení příslušné činnosti, taktika výběr činnosti a provedení. Obě stránky tvoří nedílnou součást herních dovedností, podle nichž jsou hráči hodnoceni. Proto jsou tyto činnosti považovány za základ sportovní hry.

4.1.4 Hodnocení pojetí herních činností ve vybraných sportovních hrách

Základní členění herních činností jednotlivce je v literatuře již dlouho v zásadě stejné. Autoři rozdělují herní činnosti jednotlivce na obranné činnosti jednotlivce a útočné činnosti jednotlivce. Ty se pak dále dělí na obranné činnosti s míčem nebo bez míče a též útočné činnosti s míčem či bez míče. Dále se tyto činnosti odlišují v závislosti na pravidlech dané sportovní hry, biomechanických zákonitostí a bezpečnostních požadavků.

Chtěli bychom upozornit, že autoři Jančálek a Táborský (1973) člení herní činnosti jednotlivce do dvou podskupin, narozdíl od běžnějších koncepcí, dělicích činnosti do 3 skupin jako je to u Kostky, Bukače a Šafaříka (1986); Tůmy a Tkadlece (2002), Psotta a Buzek (2007) a jiných. Bohužel nemůžeme říci, která z těchto členění

je frekventovanější, ale domníváme se, že členění do tří skupin je vhodnější. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli následně rozdělit herní činnosti jednotlivce do tří skupin.

Na každé herní činnosti jednotlivce v házené hodnotíme podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989):

- účel, který je dán zaměřením činnosti,
- fyzickou stránku, která je dána velikostí vynaložené energie a úrovní pohybových vlastností v herní činnosti,
- taktickou stránku, která spočívá ve volbě činnosti vzhledem k potřebě herní situace,
- technickou stránku, která se projevuje způsobem provedení pohybu,
- volní stránku, která spočívá ve velikosti volního úsilí, které hráč při provedení činnosti vynakládá,
- morální stránku, která spočívá v souladu herní činnosti s požadavky pravidel a sportovní morálky.

V další charakteristice herních činností jednotlivce pro basketbal poukazuje Velenský (1999) na to, že:

- představují důležité herně komunikační prvky mezi hráči jednoho družstva,
- existuje jich v základním popisu celkem 11 (7 útočných a 4 obranné) a většina z nich má své četné modifikace (např. u přihrávání – přihrávka obouruč trčením, jednoruč trčením pravou a levou, obouruč nad hlavou, jednoruč nad hlavou, za tělem levou a pravou, provedením z místa, v pohybu atd.),
- žádná z nich se v herních podmínkách nevyskytuje samostatně, ale obvykle dochází k jejich plynulému navazování či řetězení (např. chce-li útočník vystřelit, musí se nejprve uvolnit pro míč, chytit jej, provést nějakou další činnost - klamný pohyb, dribling, zastavení nebo dvojtakt apod.),
- mají současně charakter soutěžení a spolupráce, což znamená, že hráč, který svou individuální činností překoná soupeře či získá nad ním výhodu zároveň pomáhá družstvu k dosažení společného cíle,
- žádná herní činnost není samoučelná z hlediska uplatnění v herních podmínkách, ale vyjadřuje určitý záměr a cíl, který dílčím způsobem přispívá ke konečnému vyřešení situace (situací) v útoku nebo v obraně,

- rozlišuje se technická stránka (způsob provedení) a taktická stránka, kterou tvoří psychické procesy (především vnímání, myšlení a rozhodování) směřující hráče k pochopení herní situace a k výběru činnosti pro její řešení,
- z hlediska motorického učení obě stránky společně vytvářejí jednu nedílnou herní dovednost.

V didaktickém procesu, zejména v etapě nácviku, jsou herní činnosti jednotlivce základními kameny, ze kterých se utváří komplexní dovednost hrát. Opakováním herních činností v průpravných cvičeních se automatizují pohybové mechanismy a vytvářejí se pohybové návyky. Opakovaným řešením základních herních situací pomocí herních činností, opakovanou volbou odpovídajících herních činností jednotlivce ve správných pohybových variantách, usilujeme o automatizaci základních operací taktického myšlení a o vybudování herní dovednosti (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989).

Momentálně nejzajímavěji se k problematice herních činností jednotlivce staví Tůma a Tkadlec (2002), kteří začínají nazývat útočné činnosti, již od momentu získání míče, tedy od přechodu z obrany do útoku. Stejným způsobem zařadili přechod z útoku do obrany. A brankáře ponechali samostatně jako činnosti brankáře. Pozměnili tak systematiku oproti Jančálkovi a Táborskému (1973). Další členění zůstává stejné.

4.2 Klasifikace herních činností jednotlivce

Klasifikace herní činnosti lze provádět na základě volby jistých kvalit zjištěných v herní činnosti. Pro vědeckou klasifikaci je významné zjištění a názor Hegela, že „věc je tím, čím je jen svou kvalitou (nebo souhrnem kvalit), může však existovat i tehdy, když ztratila tu či onu vlastnost“. Po aplikaci na herní činnost to znamená, že nízká úroveň jedné vlastnosti, např. taktika herní činnosti, neovlivní její řazení do jiné kategorie podle jiného klasifikačního znaku (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989).

Kvantitu herní činnosti chápeme jako vnější určenost vyjádřitelnou číselnými pojmy. Kvantita narůstá opakováním herní činnosti nebo jejím trváním v čase a rozložením v prostoru. Jako taková je kvantita snáze měřitelná. Číselnými pojmy můžeme ovšem vyjadřovat i míru kvality herní činnosti. (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989).

4.3 Herní vztahy

Herní vztahy můžeme u sportovní hry mít k míči, pohybovému obsahu a k počtu zapojených hráčů.

Pro úspěch herní činnosti je nutné, aby zaměření, složitost, způsob provedení, intenzita a význam čeho byly odrazem potřeby konkrétní herní situace. K tomu nám slouží interakční vztahy v utkání. Jednotlivé herní činnosti jsou v utkání v různých vztazích a závislostech. Podstatným vztahem, do něhož se každá herní činnost dostává, je vztah akce – kontra-akce.

Podle Dobrého (1988) se brankové sportovní hry označují jako invazní (s přímým tělesným kontaktem soupeřů). Pomocí pojmů úsek utkání a kontrola nad míčem můžeme přesněji formulovat úkoly útoku a obrany.

Vztah obranné a útočné činnosti v utkání nechápe Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) pouze jako jednosměrný vztah závislosti obranné činnosti na útočné, ale projevuje se i závislost útočné činnosti jak na aktuální obranné činnosti soupeře, tak na potenciální útočné činnosti soupeře. Obránce např. již svým postavením ovlivňuje volbu činnosti útočníka. Svou aktivní obrannou činností zatlačuje často útočníka s míčem do méně výhodné situace. Tím současně vytváří podmínky pro svou potenciální útočnou činnost v následujícím okamžiku nebo pro činnost spoluhráče na jiném místě hřiště. Obě strany v utkání se snaží dosahovat útočných i obranných cílů v rámci pravidel.

Vztah mezi soutěžícími stranami (hráči nebo družstvy) v utkání např. házené je zvláštním vztahem „negativní“ kooperace. Podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) v utkání házené, která patří mezi kolektivní sportovní hry, se objevuje druhý základní vztah, činnost – součinnost. Na základě působení tohoto vztahu každá činnost vyvolává u spoluhráč součinnost. Součinnost je činnost, která je svým zaměřením, rozložením v prostoru hřiště a v čase koordinována s činností spoluhráče, podporuje tuto činnost, usnadňuje ji a pomáhá tak spoluhráči k dosažení dílčího cíle. Vztah mezi hráči jedné strany (družstva) je vztahem pozitivní kooperace, jež je jinak vyjádřena v pojmu souhra.

V dvojici pojmů činnost – protičinnosti jsou vyjádřeny dva protikladně působící systémy děje utkání. V dvojici pojmů činnost – součinnost dva souběžně působící systémy.

Dobry (1988) uvádí, že ve sportovních hrách brankového typu je utkání limitováno časem, v němž je pro vítězství nutno dosáhnout většího počtu bodů než soupeř dopravením míče vícekrát do branky soupeře.

Jedním z nejdůležitějších vztahů ke sportovním hrám patří vztahy soutěžících stran k míči. Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) se těmito vztahy zabývají nejvíce. Vztah k míči vyplývá v ději utkání zákonitě ze skutečnosti, že pro obě strany existuje pouze jediný předmět (míč) nutný k dosažení cíle – branky. V teorii byly uvažovány pouze vztahy držení a kontroly míče jednou stranou a z nich vyplývající vztah druhé strany. V důsledku toho se dospělo k činnostem útočným vždy u strany s míčem a činnostem obranným u druhé strany. Uvedená vztahová analýza nebyla důsledná, neboť nebyla postižena celá skutečnost ve vztazích soutěžících stran k míči v ději utkání.

Provedli důslednou analýzu v oblasti vztahu družstev k míči v ději utkání v házené a dospěli k následujícím čtyřem stavům v oblasti vztahu k míči. Které zobrazují čtyřmi výrazy:

1/ A o B 2/ A o B 3/ A B o 4/ A (o) B

Výraz 1) zobrazuje rovnováhu stavu ve vztahu družstev k míči, danou stejnou pozicí míče vzhledem k oběma družstvům (míč je volný).

Výraz 2) zobrazuje nerovnováhu stavu ve vztahu družstev k míči, danou výhodnou pozicí míče u družstva A (míči je kontrolován družstvem A).

Výraz 3) zobrazuje nerovnováhu stavu ve vztahu družstev k míči, danou výhodnou pozicí míče u družstva B (míč je kontrolován družstvem B).

Výraz 4) zobrazuje rovnováhu stavu ve vztazích družstev k míči, danou stejnou pozicí míče vzhledem k oběma družstvům (míč je „kontrolován“ – držen současně oběma družstvy).

Trvání jistého stavu ve vztazích družstev k míči vymezuje úsek děje utkání ve sportovní hře házené takto:

Úkoly stran A v úseku Ao B

U strany A plní vždy jeden hráč útočné úkoly s míčem a zbývající spoluhráči útočné úkoly bez míče.

Útočné úkoly s míčem

1. udržte míč pod kontrolou,
2. dopravit míč do výhodného střeleckého prostoru,
3. uvolnit se ke střelbě,
4. střílet způsobem dávajícím největší pravděpodobnost úspěchu.

Pravidla házené dávají každému útočícímu hráči možnost dostat se postupným plněním uvedených útočných úkolů až ke střelbě. Podobně jako v jiných sportovních hrách je však k tomu nutná jistá minimální podpora spoluhráčů. Míra samostatnosti při individuálním plnění řetězce útočných úkolů se částečně ukáže při výčtu útočných úkolů bez míče.

Útočné úkoly bez míče

1. vázat jisté síly bránící strany mimo prostor realizace úkolů spoluhráčem s míčem,
2. zaujímat včas výhodné postavení a postoj k převzetí přihrávky,
3. zaujímat včas výhodné postavení a postoj pro perspektivní obranu.

Úkoly strany B v úseku Ao B

U strany B v tomto úseku plní vždy jeden i více hráčů obranné úkoly proti útočnickovi s míčem, ostatních hráči obranné úkoly proti útočnickovi bez míče.

Obranné úkoly proti útočnickovi s míčem

1. narušovat kontrolu míče a usilovat o jeho získání,
2. bránit útočnickovi v dopravě míče do střeleckého prostoru,
3. bránit útočnickovi v uvolňování se ve střeleckém prostoru,
4. bránit v provedení střelby, resp. zastavit vystřelený míč.

Obranné úkoly proti útočnickovi bez míče

1. zajišťovat spoluhráče bránícího proti útočnickovi s míčem a získávajícího míč,

2. obsazovat výhodné prostory dříve než útočník,
3. zaujímat výhodné postavení a postoj pro perspektivní útok.

Souhrn herních úkolů a úseků děje utkání v házené podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989):

Herní úkoly družstva A	Úseky utkání	Herní úkoly družstva B
získat volný míč	A o B	získat volný míč
<ol style="list-style-type: none"> 1. udržet míč pod kontrolou 2. přejít do střeleckého prostoru 3. dopravit míč do střeleckého prostoru 4. uvolnit se ke střelbě 5. úspěšně vystřelit 6. vázat síly soupeře mimo prostor činností s míčem 7. zaujímat včas útočné postavení 8. zajišťovat perspektivní obranu 	Ao B	<ol style="list-style-type: none"> 1. narušovat kontrolu míče 2. bránit v přechodu do střeleckého prostoru 3. zabránit dopravení míče do střeleckého prostoru 4. zabránit v uvolnění ke střelbě 5. zabránit střelbě + získat míč 6. zajišťovat spoluhráče 7. zaujímat včas obranné postavení 8. zaujímat včas postavení pro perspektivní útok
obránné úkoly 1-8	A Bo	útočné úkoly 1-8
získat držený míč	A (o)	získat držený míč

4.4 Řetězec herních činností jednotlivce

V utkání se setkáme se základní formou herních činností jen ojedinele. Je to dáno tím, že jednu herní činnost předchází či následuje jiná. Tímto nám ve hře (utkání, zápase) vznikají herní řetězce. Proto, jak uvádí Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989), jsou jako nejbližší složitější kategorie k herním činnostem jednotlivce vždy uváděny

herní kombinace, které jsou definovány jako herní činnosti skupiny spoluhráčů, kteří na základě jednotného záměru koordinují herní činnost v čase a prostoru.

Řetězce herních činností jednotlivce vznikají spojením několika, nejméně však dvou herních činností jednotlivce na základě objektivní potřeby herní situace nebo vlastního herního záměru. Představují složený herní prostředek jednotlivce. Vznik řetězců herních činností jednotlivce, jejich obsah a rozsah, je vždy závislý na subjektivních schopnostech a dovednostech jednotlivce a zároveň na šíři prostoru, který poskytují pravidla pro individuální sebeuplatnění (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989).

Řetězec herních činností jednotlivce je součástí herní činnosti. Při klasifikaci lze zvolit stejné klasifikační znaky jako při třídění celku herní činnosti. To znamená, že se dělí na řetězce s míčem a bez míče, na útočné a obranné, na řetězce dvoujednotkové, tříjednotkové a n-jednotkové, v nichž je $n > 1$.

4.5 Herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu

Pro vytvoření systematiky herních činností hráče vodního póla jsme využili členění, které používá většina autorů zabývajících se systematikou sportovních her. Po prozkoumání potřebné dostupné literatury jsme usoudili, že budeme aplikovat systematiku vodního póla převážně podle házené a částečně využijeme i basketbalu. . Důvodů, proč jsme si dominantně vybrali právě házenou je několik. Hlavním důvodem byla skutečnost, že právě házená se nejvíce, ze všech pro nás dostupných sportovních her, podobá svým charakterem hry a ovládním míče vodnímu pólu. Ve většině sportovních her dělíme herní činnosti jednotlivce na:

- Útočné činnosti jednotlivce
- Obranné činnosti jednotlivce
- Činnosti brankáře.

Grafické znázornění herních činností jednotlivce ve vodním pólu:

Útočné činnosti jednotlivce	Obranné činnosti jednotlivce
<u>Uvolňování bez míče</u> - výchozí poloha - start - únik	<u>Obsazování útočnicka bez míče</u> <u>Získávání míče</u> - získávání volného míče

<p><u>Získávání kontroly nad míčem</u> - zpracování míče na vodě</p> <ul style="list-style-type: none"> • spodní uchopení • vrchní uchopení pomocí namáčknutí • vrchní uchopení pomocí namáčknutí a přetočení • vrchní uchopení pomocí přetočení • vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty • vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí • uchopení pomocí nadhozením nestřelecké ruky • uchopení pomocí nadhozením střelecké ruky • uchopení pomocí přikopnutím <p>- zpracování míče ve vzduchu</p> <ul style="list-style-type: none"> • chytání volně letícího míče • chytání prudce letícího míče <p><u>Držení míče</u></p> <p><u>Přihrávání</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přihrávka vrchem z výchozí polohy - přihrávka vrchem z polohy na zádech - přihrávka stranou před tělo z výchozí polohy - přihrávka stranou za tělo z polohy na prsou - přihrávka trčením z polohy na prsou - přihrávka zápěstím z polohy na prsou – palec nahoru - přihrávka zápěstím z polohy na prsou – palec dolů <p><u>Zaujímání útočného postavení</u></p> <p><u>Uvolňování s míčem</u></p> <p>- uvolňování s míčem na místě</p> <ul style="list-style-type: none"> • odšlápnutí do stran (střih do strany) • otočením se • obhozením protihráče • vyšlápnutím <p>- uvolňování s míčem v pohybu</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedení míče před ramenní osou těla na vlně • vedení míče před ramenní osou tělem posouváním • vedení míče házením • plavání s míčem v držení v poloze na prsou • plavání s míčem v držení v poloze na zádech • postupování s míčem <p><u>Střelba</u></p> <p>- střely čelem k brance</p> <ul style="list-style-type: none"> • střela vrchem • střela stranou • střela obloučkem - „padáček“ 	<ul style="list-style-type: none"> • odražený míč brankářem • odražený míč od branky • odražený míč po blokování střelby • při hodu rozhodčího – neutrální hod • při zahájení hry (každé čtvrtiny) <p>- odebrání míče soupeři</p> <ul style="list-style-type: none"> • zachycením přihrávky – vyšlápnutím • získání míče v pohybu <ul style="list-style-type: none"> - vypíchnutím spodem - vypíchnutím vrchem • získání míče v klidu <ul style="list-style-type: none"> - soupeř je zády k brance <ul style="list-style-type: none"> * vyrazení míče z ruky * získání míče vypíchnutím – přes nataženou ruku pod ramenem * získání míče odebráním – přes nataženou ruku přes rameno - soupeř je čelem k brance <ul style="list-style-type: none"> * vyrazením míče z ruky * výpadem <p>- získání míče porušením pravidel útočnickem</p> <p><u>Obsazování útočnicka s míčem</u></p> <p><u>Clonění</u></p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - <i>střely zády k brance</i> <ul style="list-style-type: none"> • střela nazad vrchem • střela nazad s půlobratem – „zadovka“ s půlobratem • střela nazad stranou – „zadovka“ - <i>střely za pohybu</i> <ul style="list-style-type: none"> • střela trčením • střela odbitím pomocí nestřelecké ruky – „pistolka“ • střela stranou • střela s nadhozením pomocí nestřelecké ruky • střela s úklonem – na stranu střelecké paže • střela s výklonem – na stranu protilehlou střelecké paži • střela s otočkou - <i>střely odbitím letícího míče</i> <ul style="list-style-type: none"> • střela odbitím letícího míče čelem k brance • střela odbitím letícího míče zády k brance • střela odbitím letícího míče bokem k brance 	
Činnosti brankáře	
<p><u>Útočná činnost brankáře</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zaujmutí útočné pozice a polohy rozehrání, - provedení volného hodů, přihrávání 	<p><u>Obranná činnost brankáře</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zaujmutí orané pozice a polohy chytání, - vyrážení a srážení míče - vyplavání a získávání míče

4.5.1 Útočné činnosti jednotlivce

Pro základní útočné činnosti jednotlivce nám byla inspirativní koncepce Tůmy a Tkadlece (2002), kteří použili termínu přechod z obrany do útoku. Následně můžeme popsat přechod z obrany do útoku ve vodním pólu jako herní úkol, kterým se útočící družstvo snaží co možná nejrychlejším možným způsobem přemístit před branku soupeře a tam případně zakončit díky využití neoptimálního postavení soupeřů, kteří nejsou řádně připraveni pro plnění obranných úkolů. Zakončení může být vyřešeno akcí jednotlivce a jeho navazujícími herními činnostmi, skupinou hráčů či celým družstvem.

Uvolňování bez míče

Podle Dobrého a Velenského (1987) můžeme v každém úniku bez míče pozorovat tři hlavní fáze, které jsou od sebe odlišitelné jak vnějším pozorovatelným projevem, tak i zaměřením na plnění dílčích herních úkolů.

V první fázi se hráč snaží získat výhodné postavení v prostoru. Ve druhé fázi se hráč snaží udržet výhodu, kterou získal, a ve třetí fázi útočník zpracovává nebo chytá míč, který mu je přihrán. Hráč může dále nahrát nebo pokračovat v činnosti s míčem.

Cílem uvolnění je odpoutat se od obranné činnosti soupeře pro bezpečné převzetí přihrávky od spoluhráče a pro získání co nejúčinnějšího střeleckého postavení. Obsahem je zpravidla nečekaný start, uvolnění se od protihráče vhodně zvoleným provedením či odplaváním různým směrem, který se liší změnou rychlosti zpomalením a opětovným zrychlením či zastavením. Podobně uvádí i Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989).

Pro definici termínu uvolňování bez míče ve vodním pólu nám nejvíce pomohli definice uvolňování bez míče v basketbalu Dobryňa Velenský (1987) a v házené Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989).

Uvolňování bez míče pak ve vodním pólu definujeme jako herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získání takové pozice, ve které může útočník bezpečně přijmout přihrávku od spoluhráče a získat prostor pro následnou vlastní činnost s míčem nebo se dostat do výhodné pozice, odkud má možnost vstřelit branku. Dále musí narušovat obrannou činnost soupeře upoutáním vhodně zvoleného pohybu, a tím ho přivádět do nevýhodné situace a znemožnit jeho další spolupráci v obraně. V neposlední řadě je důležité uvolňovat prostor pro další činnost svých spoluhráčů.

Tato herní činnost jednotlivce se neobejde bez dílčích pohybových projevů, kterými jsou výchozí poloha, start, způsob uvolňování a plavání při úniku a následného zpracování míče.

Výchozí poloha

"Jakási základní" poloha ve vodním pólu je známá pod názvem „žabák“ (Froschhaltung). S překladem do české odborné terminologie, která by sjednocovala odborný jazyk plavání a sportovních her, se objevují problémy. Pro řešení problému uvedeme nejprve popis pohybového projevu.

V této poloze hráč šlape vodu (Wassertreten, Treading Water) tím způsobem, že hlava je vzhůru, tělo je v mírném předklonu, paže vytvářejí oporu před tělem střídavým ploutvovým záběrem (sculling). Barr a Gordon (1980) mají pro tento pohyb název „feathering“. Bělohlávek a Hofer (1992) označili tento pohyb jako ploutvovitý krouživý pohyb rukou stranou od těla v úrovni boků či jako pohyb rukou (dlaní) u hladiny ve tvaru ležaté osmičky. Pohyb paží doprovází střídavý pohyb střídnož. Při

pohybu dolních končetin se vnitřní strany bérců a nohou opírají o vodu se střídavým pohybem od shora dolů. Působení šlapání je ovlivněno převážně úhlem, který by měl podle Kozla (2003) svírat v podkolení jamce úhel 45°.

Podle Hocha a kol. (1983) rozeznáváme dva druhy šlapání vody. Šlapání snožmo (malé děti, není moc vhodné – vertikální pohyby těla) a střídonož. V obou případech je trup svisle, mírně pokrčené paže vykonávají střídavě obloukovité pohyby pod hladinou a nohy zabírají současně jako při prsařském stříhu (kolena jsou blíže u sebe). Ve druhém případě nohy zabírají střídavě.

Většina sportovních her odehrávajících se na zemi vychází z gymnastického názvosloví. Appelt a Libra (1998) popisují základní postoj, který je i přesně definován v gymnastickém názvosloví, jako polohu celého těla. Hlavním znakem postoje je spočinutí na základně chodidly (chodidlem) nebo částí chodidel (chodidla). Podle opory o základnu rozlišujeme dvě hlavní skupiny postojů a to postoje obounož a jednonož. Díky vodnímu prostředí a pravidel, které neumožňuje stání ve vodě, jsme od tohoto termínu opustili.

Dále jsme se zaměřili na možnost využití plaveckého názvosloví, kde Čechovská, Novotná a Milerová (2003) popisují polohy ve vodním prostředí. Autorky vnímají jako nejdůležitější pro plavání hydrodynamickou vodorovnou polohu, která je nejbližší k hladině vody. Pro stabilitu ve vodě z plaveckého hlediska vychází ze vznášení a ze splývavých poloh. Tyto polohy jsou dále děleny podle toho zda jsou dynamické či klidové a zda se jedná o polohy na prsou a na zádech. Bohužel ani tato terminologie nevyhovuje uspokojivě pro potřeby vodního póla k charakteristice výchozí polohy.

Anglicky psaná literatura často uvádí slovo „position“, bohužel ani tento termín není pro popis sledovaného pohybového projevu vhodný. Ve sportovních hrách používáme slovo pozice ve smyslu: „nacházet se na určitém místě hracího pole“.

Na základě těchto faktů jsme se rozhodli zavést pro vodní pólo speciální termín **výchozí poloha**, který můžeme dále specifikovat.

Z výchozí polohy hráč může zaujmout buď více horizontální nebo vertikální polohu, která závisí na situaci, ze které hráč startuje, uvolňuje se, mění polohu těla a její

pozici, snaží se zachytit přihrávku soupeře pomocí „výšlapu“, nebo se snaží přijmou přihrávku.

Vertikální poloha (vertical position) je podle Barra a Gordona (1980) popsána takto: Tělo leží v mírném předklonu, zatímco nohy pracují přímo pod boky. Nejdůležitější je v této poloze střídavý pohyb nohu, tzv. šlapavé provedení (střídavá práce dolních končetin, eggbeater kick) popsány jako alternativní prsařský záběr (breast stroke kick) v cyklickém pohybu. Paže provádějí alternativní ploutvovitý pohyb (sculling action) s důrazem na pohyb rukou (feathering).

Horizontální poloha (horizontal position) je následně Barrem a Gordonem (1980) popsána takto: Tělo je vodorovně, připraveno v poloze pro plavání kraul. Ramena a hlava jsou z vody a střídavý pohyb nohou je stejný jako ve vertikální poloze, jen méně explozivní. Váha horní části těla je přenesena na paže a ruce, které vytvářejí intenzivnější ploutvový pohyb rukou než ve vertikální poloze, který je potřebný pro dobrou podporu a stabilitu.

Start

Start je proveden z výchozí polohy. Hráč zaujme horizontální „střehovou“ polohu s větším nalehnutím na vodu. Pohyb začíná skrčením dolních končetin a následným mohutným záběrem dolních končetin, které jsou podobné prsařskému nebo nůžkovému záběru. Ve stejném momentu hráč jednou paží provádí pod hladinou tzv. přitažení a druhou přenos a pokládá ji rukou do vody co nejdále před tělo (hlavu). Následuje druhé přitažení paže pod tělem. Tělo se dostává z horizontální klidové polohy do pohybu. Někteří hráči využívají také startu ze strany, poloha a pohyb je stejný jen v tom rozdílu, že hráč přitáhne svoji paži pod tělo ze strany, tím se otočí o 90°.

Jinou technikou, která je pomocná, v dalším získávání dostatečného místa a času pro zpracování míče nebo efektivního uvolnění od protihráče, je schopnost rychle zastavit a znovu vystartovat. Pro rychlé zastavení je důležité okamžité ukončení pohybu nohou těsně pod hladinou, zatímco paže musí společně zastavit kroulový pohyb a současně důrazně odtlačit vodu (od sebe). Plocha dlaní se stočí kolmo k hladině, prsty směřují do stran.

Starty se používají převážně při každém zahájení pohybu ve vodě, startem na začátku hry na míč apod.

Únik

Při uvolňování bez míče hráč využívá především modifikovanou plaveckou techniku kraul. Dále může hráč využít modifikovaný plavecký způsob znak. Typickým rysem techniky „pólistického“ kraulu je vysoká poloha hlavy a loktů, zkrácený záběr paží a nižší poloha boků. Totéž platí pro „pólistický“ znak, při kterém hráč ve vodě více sedí než leží. Poloha je dána zvednutou hlavou a krátkým pohybem paží a nízkou polohou boků. Hráč může využít místo znakových nohou obvyklého prsařského záběru či jeho střídavou modifikaci. Tyto různé způsoby provedení se mezi sebou kombinují a plynule přechází jedna v druhou.

Dráhu plavání můžeme rozlišit, jako je tomu i v ostatních sportovních hrách, podle tvaru dráhy úniku. Setkáváme se s přímým únikem, únikem do strany obloukem podobným písmenu C, únikem podobným písmenu L či písmenu S. V některých případech již dochází také ke změně směru pomocí změny rychlosti nebo úplného zastavení. Jednotlivé úniky můžeme následně popsat podle jejich druhu, směru, dráhy, rychlosti a místa odkud pohyb začal a kde skončil.

Barr a Gordou (1980) rozeznávají dva způsoby změny směru. Prvním je uvolňování se do stran (vlevo a vpravo), pryč od protihráče, zatímco druhý je pohyb vpřed nebo vzad. Když si hráč přeje uvolnit doleva, je jeho uvolnění iniciováno levou paží, která se ve vodě přitáhne krátce a prudce pod tělo, zatímco pravá paže se přenáší nad hladinou, pohyb pravé paže je doprovázen otáčivým pohybem rameny vlevo. V momentě, kdy se pravé rameno dostane do fáze přitažení, nohy provedou nůžkovitý záběr (střih) do nového směru.

Pro docílení změny směru za pohybu, při pokusu se uvolnit od protihráče, nohy přestávají pracovat a skrčí se pod tělo. Přitažením paží s následným odtlačováním vody od těla a rychlým přenesením jedné paže přes tělo, se hráč otáčí do opačného směru. Přenos paže začíná přitažením a simulovaným nůžkovým záběrem, který následně uvede do pohybu hráče v novém směru plavání.

Klamavé činnosti jsou podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) neoddelitelnou součástí uvolňování útočníka bez míče. Nejdůležitější je utajit směr a místo vlastního úniku či odpoutání pozornosti od úniku spoluhráče do poslední možné chvíle a nejlépe přimět protihráče k úplnému zastavení. Mezi klamavé činnosti před

uvolňováním útočníka bez míče slouží náznaky startu, náznaky úniku do chybného směru, náznaky změny směru apod.

Získávání kontroly nad míčem

K základním dovednostem každého hráče vodního póla patří zpracování míče jednou rukou. Kontrolu nad míčem ve vodním pólu můžeme získat několika způsoby, v závislosti na situaci, ve které je míč v momentu zpracování. Míč ležící (plovoucí) na vodní hladině můžeme zpracovat uchopení několika způsoby. Letící míč můžeme získat pod kontrolu chycením, nebo sražením na vodu a jeho následným zpracováním na vodní hladině.

Zpracování míče na vodě

Primárně je velmi důležité si uvědomit, že uchopení míče by mělo být provedeno způsobem, který nám zaručí plnou kontrolu nad míčem.

Při zpracování míče na vodě musí hráč vhodným způsobem míč uchopit. Podle herní situace tak můžeme učinit více způsoby. Bubník a Vytiska (1960), Ciccirella (2000), Kozel (2003) dělí uchopení míče z vody na: uchopení zespodu (Underneath, Schöpfgrieff) a uchopení míče namáčknutí a přetočením (Pressure Roll, Drehgriff). Cutino a Bledsoe (1976) dělí uchopení míče podrobněji a to na: uchopení ze spodu (Underneath), namáčknutí a uchopení (Pressure and Give), přetočení (Roll), namáčknutí a přetočení (Pressure Roll), uchopení prsty (Grasp and Pick Up). S dělením uchopení míče se zabývali i Barr a Gordon (1980), kteří rozdělili zpracování míče na vodě následujícími způsoby: uchopení ze spodu (Lifting form Underneath), přetočení (Rotating Lift), přiražení-nadhození (Toss-up Lift) a uchopení prsty (Grasp and Lift).

Četné varianty provedení jak uchopit a zvednout míč z vody závisí převážně na vlastních dovednostech hráče. Nemůžeme ani opomenout to, zda je hráč ve klidové vertikální nebo horizontální poloze či dynamické poloze (plave). V neposlední řadě hraje velkou roli i pozice soupeře.

Rozhodli jsme se rozdělit uchopení míče z vodní hladiny na:

- spodní uchopení (Lifting from Underneath)
- vrchní uchopení pomocí namáčknutí (Pressure and Give),
- vrchní uchopení pomocí namáčknutí a přetočení (Pressure Roll,)

- vrchní uchopení pomocí přetočení (Rotating Lift)
- vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty (Grasp and Lift)
- vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí
- uchopení pomocí nadhození nestřelecké ruky (Toss-up Lift)
- uchopení pomocí nadhození střelecké ruky
- uchopení pomocí přikopnutí

Zpracování míče ve vzduchu

Letící míč můžeme buď chytit nebo srazit na vodu a následně uchopit z vody se výše zmíněnými způsoby.

Míč se chytá v různých polohách, v různé výšce, rychlosti, jednou rukou, v nejrůznějších herních situacích. Způsob chycení je určen především uvolněním bez míče, tedy situací, v níž se útočník uvolňuje. Po zachycení drží útočník míč v určité poloze, která je dána opět typovými faktory herní situace např. vzdáleností mezi soupeřem a útočníkem s míčem. (Dobry, Velenský, 1987).

Chytání míče je také jednou z nejtěžších dovedností pro začátečníky. Vyžaduje aby hráč provedl výšlap čelem do směru letu blížícího se míče. Dostatečná výška výšlapu je dosažena silným nůžkovým záběrem a dynamickým scullingem - oporou o nestřeleckou paži. U přijímání míče je pravá noha hráče, který hraje pravou rukou, vytočená mírně vzad. Paže která je připravena na příjem by měla být vzpažená a směřovat k míči s roztaženými prsty a palcem. Kontakt s míčem by měl být uskutečněn zespona a zepředu letícího míče, který je chycen ještě před tělem. Následující brzdivý pohyb, do kterého se zapojují kromě ruky také loket, rameno a trup na straně ruky, která míč přijímá, se současným přetočením (natočením) kolem vertikální osy těla vzad do náprahu pro další odhození (nahrání). Ruka a paže by neměla být nadměrně zpevněna, míč by se mohl odrazit od ruky.

Kvůli rychlosti a trajektorii míče rozlišujeme dále ve vodním pólu:

- *Chytání volně letícího míče*
- *Chytání prudce letícího míče – viz. chytání míče*

Držení míče

Ve vodním pólu smí kromě brankáře držet hráči míč jen jednou rukou. Proto je pro držení důležitá plocha ruky, která je ve styku s mokrým a často i kluzkým míčem. Velikost dlaně a délku prstů neovlivníme, ale jisté držení míče můžeme ovlivnit vějířovitě rozevřenými prsty. Pevnost držení závisí na poloze dlaně a na síle svalstva ruky. Při uchopení míče jednou rukou je míč držen ze spodu s prsty za míčem směřující vzhůru.

Přihrávání

Podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) je přihrávání útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zpracovat a dopravit míč spoluhráči. Po naší úpravě pojem získávání kontroly nad míčem v sobě zahrnuje:

- a) zpracování míče na vodě a ve vzduchu,
- b) držení míče,
- c) přihrávky.

Také podle Tůmy a Tkadlece (2002) zahrnuje přihrávka z hlediska pohybového obsahu nejen vlastní přihrávku, ale i chytání, sbírání a držení míče. Dále zdůrazňují vějířovitě roztažené prsy a uvolněné zápěstí, které umožňuje dostatečně přesné usměrnění míče opouštějícího ruku. Tyto důležité prvky při manipulaci s míčem jsou důležité i pro vodní pólo.

Přihrávání je útočná činnost jednotlivce, kterou hráč provádí při přechodu z obrany do útoku (v době držení míče). Ve vodním pólu dělíme přihrávky podle místa, kde má být přihrávka zpracována. Přihráváme buď na vodu (Wet Pass), nebo na ruku (Dry Pass). Hráč smí míč chytit podle pravidel jen jednou rukou. Cílem přihrávky je vhodné zpracování a následné dopravení míče ke spoluhráči. Přihrávka by měla být rychlá, přesná, včasná, zpracovatelná a pro soupeře neočekávaná.

Přihrávku ve sportovních hrách spoluhráči dopravujeme pomocí hodů, odbití nebo předáním míče jak uvádí Jančálek, Táborský, Šafaříková (1989). Podle zapojení paže dělíme přihrávku ve vodním pólu na přihrávku pravou nebo levou rukou. Tyto přihrávky mohou být podle dráhy letu krátké nebo dlouhé; podle tvaru dráhy letu přihrávky přímé nebo volné (obloučkem); podle umístění přihrávky na vodu nebo na

ruku; podle směru vzhledem k útočníkovi přihrávky před hlavu nebo na stranu; podle charakteru činnosti přihrávajícího útočníka na přihrávky v klidu, v běhu, ve výšlapu; podle polohy útočníka nacházející se v poloze na zádech, na prsou nebo v horizontální poloze.

Základním předpokladem úspěšného hráče ve hře je přesné a jisté házení a chytání míče, které jsou nejvíce zřetelné, když se hráč ocitne v nesnázích.

K základním dovednostem každého hráče patří chytání a házení míče jednou rukou. Pocitu zpracování míče se nechává široké pole působnosti. Také hry jako házená a basketbal nám mohou pomoci pro zlepšení pocitu míče (Kozel, 2003).

Podle Dobrého a Velenského (1987) je přihrávání herní činnost jednotlivce, cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby ho mohl spoluhráč chytit. Kritériem úspěšnosti přihrávky je její zpracovatelnost chytajícím spoluhráčem, jež je podmíněna včasností a přesností přihrávky. Včasná přihrávka je taková, která je přihraná v okamžiku pro chytajícího hráče nejvýhodnějším. Přesná přihrávka je ta do níž nemůže zasáhnout soupeř.

Základní provedení hodů míče jsme popsali a použili pro jednotlivé přímé přihrávky nebo střely. Tato technika je nejobvyklejším způsobem používaným ve všech pohybech s míčem ve vodním pólu. Míč je umístěn na dlani s roztaženými prsty a palcem směřujícím vzhůru. Paže by měla být napnutá ve směru hodu, a hřbet ruky by měl být pokračováním předloktí až po moment vypuštění míče z ruky. Správné provedení pohybu je důležité pro přímý a přesný hod, nejdůležitější je zpevněné zápěstí v momentě vypuštění. Pro úspěšnost přihrávky je rozhodující náprah, provedení hodu paží a konečné usměrnění míče zápěstím a prsty.

Pozice trupu může být taková, že hrud', ramena a střelecká ruka jsou celé nad vodou. Rameno nestřelecké paže směřuje ve směru přihrávky nebo střely.

Pohyb paže provádějící přihrávku nebo střelu by měla začínat s míčem umístěným nad osou ramenní a za osou těla vpravo od centra hlavy, pokud je hráč pravák, nebo na vlevo od centra hlavy, jestli je hráč levák. Druhá (nestřelecká) paže může zajišťovat oporu o vodu nebo může být nad hadinou a napomáhat rotaci trupu.

Odhodová činnost začíná pohybem nestřeleckého ramene směrem od střední linie těla, zatímco nestřelecká paže se pohybuje směrem od míče, vše je iniciováno trupem. Úspěšné vypuštění míče je zvýrazněno prací zápěstí a prstů směřující ve směru letu míče. Paže je téměř v předpažení. Ruka se může dotknout i hladiny. Nejdůležitější je udržení vysoké polohy hráče nad hladinou (ve výšlapu) po celou dobu přihrávky či střely.

Pro jasný překlad cizojazyčných pojmů jsme použili upřesnění z jaké polohy se přihrávka provádí a polohou palce.

Technika přihrávek prošly velkým vývojem a různí autoři jim věnovali rozdílnou pozornost. Hines (1969) rozeznává přihrávky tzv. na vodu (Wet pass), na ruku (Dry pass) a jednu speciální přihrávku přes obránce, při které je přihrávající hráč v poloze na zádech (Spinning).

Barr a Gordon (1980) dělí přihrávky na: přihrávku vrchem z výchozí polohy (Straight Pass), přihrávku trčením z polohy na prsou (Push Pass), přihrávku za tělo z polohy na prsou „zadovka“ (Backhand Pass), přihrávku vrchem z polohy na zádech (Layout Pass), přihrávku stranou z výchozí polohy (Hook Pass), přihrávku zápěstím z polohy na prsou – palec nahoru (Scoop Pass), přihrávku zápěstím z polohy na prsou - palec dolů (Scoop Pass backwards).

Cicciarella (2000) dělí přihrávky též podle umístění. Tedy na vodu (Wet Pass) a na ruku (Dry Pass). Dále člení přihrávky podle techniky odhození a pozice hráče. Seznamuje nás s přihrávkou vrchem z výchozí polohy (Forhand Pass), přihrávkou stranou z výchozí polohy (Hook Pass), přihrávkou vrchem z polohy na zádech (Layout Pass), přihrávku zápěstím z polohy na prsou, kterou autor dále nespécifikoval (Sweep Pass), přihrávku za tělo z polohy na prsou „zadovka“ (Backhand Pass) a přihrávku trčením z polohy na prsou (Push Pass).

Ostatní autoři jako Rajki (1958), Mestre a Neesham (1972), Cutino a Bledsoe (1976) a Kozel (2002) nevěnují svoji pozornost popisu a provedení, tak jako spíše globálnímu pohledu na přihrávku. Podle nich se přihrávky odvíjejí od rychlosti a trajektorie, od skutečnosti, zda je hráč v pohybu nebo namístě nebo zda je hráč bráněn těsně nebo má pro provedení přihrávky dostatečný prostor.

Pro potřeby naší práce jsme zvolili následující členění přihrávek, které jsme pro jasnější pochopení upřesnili polohou, stejně tak jako je tomu u překladu:

- přihrávka vrchem z výchozí polohy (Forhand Pass – Straight Pass)
- přihrávka vrchem z polohy na zádech (Layout Pass - Spinning)
- přihrávka stranou před tělo z výchozí polohy (Hook Pass)
- přihrávka stranou za tělo z polohy na prsou (Backhand Pass)
- přihrávka trčením z polohy na prsou (Push Pass)
- přihrávka zápěstím z polohy na prsou – palec nahoru (Scoop Pass, Sweep Pass)
- přihrávka zápěstím z polohy na prsou – palec dolů (Scoop Pass backwards)

Zaujímání útočného postavení

Útočné činnosti jednotlivce vycházejí ze správného zaujmutí výhodné pozice, do které se musí hráč přesunout z obranného postavení v co možná nejkratším čase, na místo, které mu je dáno jeho hráčskou funkcí.

Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) uvádějí, že zaujímání útočného postavení při rychlém útoku klade zvýšené nároky na rychlý start a změny směru i způsoby běhu. Pro účinnost rychlého útoku je důležité, aby hráči byli připraveni převzít přihrávku přicházející zezadu v každém okamžiku zaujímání útočného postavení, v plném pohybu a bez zpomalení rychlosti.

Uvolňování s míčem

Dobrá a Velenský (1987) člení uvolňování útočníka s míčem na uvolňování útočníka s míčem na místě a v pohybu. Hlavním cílem hráče v této činnosti je odpoutat se od obránce a získat vhodný postoj pro střelbu nebo přihrávku. Podle způsobu provedení Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) rozlišují způsob provedení jednou rukou nebo oběma rukama, který je v našem případě proveden jen jednou rukou.

Uvolňování s míčem na místě

Uvolňování s míčem na místě definujeme jako herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat výhodnou polohu a pozici pro další činnost s míčem, tj. pro přihrávku, střelbu nebo únik. K základním technikám pro uvolňování s míčem patří výchozí poloha

a její změny, polohy a pohyby paží s míčem, otočky a klamavé pohyby různých částí těla.

Rozhodli jsme se rozdělit uvolňování hráče s míčem na místě na:

- odšlápnutí do stran (střih do strany)
- otočením se
- obhozením protihráče
- vyšlápnutím

Uvolňování s míčem v pohybu

Do této skupiny můžeme zařadit různé druhy pohybu s míčem po hřišti. Uvolňování s míčem v držení je základem uvolňování útočníka ve vodním pólu.

Většina autorů, kteří se zabývali herními činnostmi hráče v útoku, popisuje jen plavání s míčem – vedení míče (Dribbling). Jediní autoři Barr a Gordon (1980) se zaměřili na tuto činnost pozorněji a rozdělili plavání s míčem (Dribbling) na další čtyři podskupiny.

Jimi jsou:

- Vedení míče před tělem posouváním (The push dirbble)
- Vedení míče míče vpřed házením (Walking the ball)
- Vedení míče v držení s otáčením se kolem vlastní osy těla (Turning with the ball)
- Postupování s míčem - v držení nad ramenní osou (Carring the ball)

Plavání s míčem všeobecně nazývané dribling, je druhým způsobem, jak se může míč pohybovat vpřed. Převážně se používá, když je nevhodné nebo nemožné přihrávat míč dopředu. Hlavní znakem pro plavání s míčem je vysoká poloha hlavy a ramen, které jsou nad hladinou. Boky jsou níže než ramena. Díky vysoké poloze nám vzniká prostor pro vedení a kontrolu míče, který se nachází na čele vlny (bow wave), na které je míč veden.

Také německý autor Kozel (2002) používá pro vedení míče hráčem termín driblování (Dribbeln). Při kterém se hráč pohybuje vpřed, ale současně má doprovázející míč ustavičně ~~má~~ pod kontrolou. Současně by měla být zvýšená frekvence záběrové činnosti horních končetin, které nám mohou korigovat postranní

odchyly míče. Zároveň se snažíme tyto odchyly minimalizovat správným držením hlavy, která se neotáčí během plavání ze stany na stranu.

Pro naše potřeby je slovo driblování s míčem, velmi široký pojem, proto jsme ho nezařadili do naší systematizace. Nehledě na to, že ve sportovních hrách jako je basketbal a házená, je driblink přesně definovaný a je jen jednou z forem uvolňování útočníka s míčem. Ač cizojazyčná literatura uvádí veškerý pohyb s míčem jako driblink, tak bychom mohli nazvat driblinkem jen vedení míče házením.

Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) v házené dělí driblink podle počtu úderů míče o zem na jednoúderový, dvouúderový a víceúderový. Dále rozlišují driblink podle výšky odrazu míče od země na vysoký, střední a nízký. Na driblink může navazovat pravidly povoleným počtem kroků a pak teprve střelbou nebo přihrávkou.

V basketbalu Dobrý a Velenský (1987) definovali požadavky na driblink z hlediska pravidel. Následně tak chápou driblink jako pohyb hráče s míčem, při němž hráč míč hází, odráží od země, kutálí a dotýká se ho dříve než kterýkoliv jiný hráč.

Protože hráč vodního póla není omezen pravidly v počtu uplavaných metrů nebo počtu kolikrát smí míč uchopit a položit na vodu, rozhodli jsme se nazývat pohyb hráče s míčem jako vedení míče – pokud se míč dotýká vody, ať v držení či bez držení, nebo postup s míčem, při kterém hráč drží míč za ramenní osou těla a s „cicováním“ postupuje vpřed.

Jak už bylo podle Barra a Gordona (1980) uvedeno, můžeme vést míč více způsoby, rozdělili jsme vedení míče na:

- vedení míče před ramenní osou těla na vlně (Dribbling)
- vedení míče před ramenní osou těla posouváním (The push dirbble)
- vedení míče házením (Walking the ball)
- plavání s míčem v držení v poloze na prsou (Turning with the ball)
- plavání s míčem v držení v poloze na zádech (Turning with the ball)
- postupování s míčem (Carring the ball)

Střelba

Cílem střelby je dopravit pravidly povoleným způsobem míč do branky soupeře. Účinnost střelby, která je v házené závislá na řadě činitelů (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989):

- a) na dynamických vlastnostech (rychlosti, dráze, umístění a rotaci) vystřeleného míče,
- b) na biomechanické struktuře provedení pohybu paže při střelbě a charakteru pohybu celého těla střelce (postoje, chůze, běh, pád, výskoku apod.) vzhledem k brance
- c) na vzdálenosti (velké, střední, krátké) a úhlu (přímém, šikém) místa střelby vzhledem k brance
- d) na vhodnosti celkové herní situace pro střelbu dané postavením brankáře a obrany a rozestavení spoluhráčů,
- e) na překvapivosti střelby dané rychlým a krátkým nápřahem, utajeným záměrem, event. předchozí klamavou činností.

Dosažení branky je výslednicí střetu kvalit střelce na jedné straně a kvalit brankáře, event. obránců na druhé straně a má vždy pravděpodobnostní charakter. V házené se třídí střelba podle biomechanické struktury pohybu při střelbě.

Dobrá a Velenský (1987) hodnotí střelbu jako herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše. Dále uvádí, že přesnost nebo úspěšnost střelby je podmíněna využitím všech kladných momentů a prvků při provedení s omezením, popřípadě vyloučením všech záporných vlivů. S čímž souhlasíme i my.

Střelbu ve vodním pólu definujeme velmi jednoduše. Jedná se o dopravení míče hráčem do branky soupeře způsobem, který je v souladu s pravidly. Řada střel je podobná svým provedením přihrávkám a jsou jednou z nejdůležitějších herních činností, které hráč musí ovládat.

Na realizaci střelby se podílí řada faktorů. Střelba rozhoduje o vítězi ve hře. Počet rozhodujících faktorů určujících připravenost vstřelit gól je mnoho. Tak jako na druhu zvolené střely, dále záleží na technice a schopnosti každého z hráčů, na pozici, ve které se nachází obránce, včetně brankáře a vlastní pozici střelce. Neméně důležité je zapojení dolních končetin, poloha trupu a ramena střelecké ruky, které by měly být nad hladinou.

Pro členění střelby ve vodním pólu je kritériem skutečnost, zda se jedná o střelu z pohybu nebo z klidu a zda je střelce hráč čelem k brance nebo zády.

Jančále a Táborský (1973) uvádí, že způsoby střelby můžeme třídit podle různých hledisek, z nichž nejpodstatnější je hledisko biomechanické struktury (pákových poměrů) pohybu střelce paže a trupu. Z tohoto aspektu rozlišují: vrchní střelbu jednoruč (míč je vypouštěn nad ramenní osou), spodní střelbu jednoruč (míč je vypouštěn pod ramenní osou), střelbu s rotací trupu kolem vertikální osy těla – „zadovka“, střelbu odbitím.

Mezi další nejpoužívanější hlediska třídění jsme vybrali jen ty, které můžeme aplikovat i pro vodní pólo:

- doprovodný pohyb těla střelce (střelba z místa, z plavání, z výšlapu),
- poloha trupu vzhledem k zemi (střelba s úklonem – na stranu střelecké paže, s výkonem – na stranu protilehlou střelecké paži),
- použití paží (střelba pravou nebo levou rukou)
- postavení střelce vzhledem k brance soupeře (střelba z postavení čelem k brance soupeře, bokem k brance soupeře, zády k brance soupeře)
- způsob letu míč (přímý let míče, střelba s odrazem míče od hladiny, střelba obloučkem)
- prostor střelce hráče (z prostoru křídla, centra, zadní řady – „zadáka“.)
- podle herní situace (střelba z protiútoků, rychlého útoku, postupného útoku, střelba 5m hodů, volných hodů)

Střelbou se zabývala většina pro nás dostupných autorů, jejím následným dělením věnovali pozornost už jen někteří.

Hines (1969) se pokusil rozdělit střelbu z klidu - vertikální polohy (Vertical Shot), nečekané střely (Surprise Shot) a střely z pohybu – horizontální polohy (Swimming Shot). V knize pak dále rozděluje střely na: střela přímá (Power Shot), střela o vodu „žabička“ (Bounce Shot), střela obloukem „padáček“ (Lob Shot), střela ve výšlapu s dopíchnutím „doplera“ (Tip Shot), střela s otočením (Trun-around Shot), střela nazad „zadovka“ (Backhand Shot), střela trčením (Push Shot), střela „pistolka“ (Slap Shot).

Nitzkowski (1998) rozdělil střely do dvou hlavních skupin. První nazval vertikální střely, do kterých zařadil dvoumetrové střely (Two-meter Shots), střely nataženou paží zápěstím (Left and Right Hand Sweeps), střely nazad „zadovky“ (Backhand Shots), střely s rotací z otočením těla (Turn-around Shots) a ostatní dvoumetrové střely (Other Two-meter Shots). Druhá skupina tzv. horizontální střely nebo také střely realizované z plavání (Drive Shooting) jsou střely s dopomocí nestřelecké ruky (The T-Shot and The Pop Shot), střely trčením (The Push or Screw Shot).

Barr a Gordon (1980) rozdělili střely do čtyř skupin. První skupinou jsou střely čelem k brance (Shots facing goal), druhou skupinou jsou střely zády k brance (Back to Goal Shots), třetí skupinou střely realizované z plavání (Swimming shots) a poslední skupinou jsou střely s vychýlením letícího míče – odbitím letícího míče (Deflection Shots).

Kozel (2002) rozdělil střely na: střela přímá (Schlagwurf), střela stranou (Bogenwurf), střela nazad (Rückhandwurf), střela ve výšlapu odbitím – „dopichovačka“ „doplera“ (Ziehwurf), střela trčením (Druckwurf), střela odbitím pomocí nestřelecké ruky „pistolka“ (Selbstdoppler)

Cicciarella (2002) rozdělil střely na: střela přímá (Forehand Shot), střela odbitím pomocí nestřelecké ruky „pistolka“ (Pop Shot), střela trčením (Push Shot), střela obloukem „padáček“ (Lob Shot), střela nataženou paží s otočením kolem vertikální osy těla (Roundhouse Shot), střela o vodu „žabička“ (Skip Shot), střela s vykloněním „vykláněčka“ (Deflection Shot).

Jako výchozí kritérium pro střelbu bylo pro nás postavení střelce vzhledem k brance soupeře. Pro potřeby naší práce vycházíme ze členění Barra a Gordona (1980). Podle nich jsme rozdělili střely na branku následně:

1. Střely čelem k brance soupeře
 - střela vrchem
 - střela stranou
 - střela obloučkem - „padáček“
2. Střely zády k brance soupeře
 - střela nazad vrchem

- střela nazad s půlobratem – „zadovka“ s půlobratem
 - střela nazad stranou – „zadovka“
3. Střely z pohybu
- střela trčením
 - střela odbitím pomocí nestřelecké ruky - „pistolka“
 - střela stranou
 - střela s nadhozením míče pomocí nestřelecké ruky
 - střela s úklonem – na stranu střelecké paže
 - střela s výklonem – na stranu protilehlou střelecké paži
 - střela s otočkou
4. Střely odbitím letícího míče
- střela odbitím letícího míče čelem k brance
 - střela odbitím letícího míče zády k brance
 - střela odbitím letícího míče bokem k brance

4.5.2 Obranné činnosti jednotlivce

Pro zahájení obranných činností jednotlivce byla inspirativní koncepce Tůmy a Tkadlece (2002), která v tomto případě používá termínu přesunu z útoku do obrany. Následně můžeme popsat přesun z útoku do obrany ve vodním pólu jako herní úkol, kterým se bránící družstvo snaží co možná nejdříve vybojovat ztracený míč zpět, popřípadě se přesunout před vlastní branku dříve než soupeř a zahájit tak obrannou činnost. K tomuto hernímu úkolu je důležité rychlé přeorientování hráčů na plnění obranných úkolů. Tyto obranné úkoly nastávají po ztrátě míče chybnou střelbou, neúspěšnou střelbou, chybnou přihrávkou, uplynutím 30 sekund pro útok nebo po úspěšném zakončení útoku brankou.

Optimální využívání zvládnutých obranných činností je ovlivněno řadou činitelů. Nejdůležitějším z těchto činitelů je předvídání útočných záměrů soupeře, směru a charakteru budoucí činnosti. Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) uvádějí dvě možnosti, které může obránce zvolit:

- připraví se na obranný zákrok,
- provádí preventivní obranné činnosti, kterými nutí útočníka ke změně záměru nebo k chybě.

Za důležité považujeme zdůraznit, že obranné činnosti jednotlivce jsou základem pro další tvorbu herních kombinací a systémů, kterými jsou následně také tyto činnosti ovlivňovány.

Obsazování útočníka bez míče

Pro označení nazvání této činnosti obráncem jsme měli možnost použít dvou výrazů. Jedním bylo obsazování, jak jej používají v házené a v ledním hokeji, nebo krytí z basketbalu. Rozhodli jsme se pro obsazování, které je i více frekventovaným výrazem slovem používaným ve vodním pólu.

Dobry a Velenský (1987) chápou krytí útočníka bez míče jako obrannou činnost, jejímž cílem je zabránit soupeři uvolnit se pro míč. Které je možné dodržet za předpokladu, že obránci se stále pohybuje mezi soupeřem a míčem. Oba vnímají krytí, které může být prováděno dvěma způsoby. Pasivním způsobem, při kterém dovoluje obránci útočníkovi chytit míč v postavení, kdy už není pro bránící se družstvo nebezpečný. Druhý způsob je krytí nebezpečného útočníka ve všech vzdálenostech a případech, kdy se soupeř snaží uvolnit pro míč směrem ke koši nebo již střílejícího z místa.

Podle Jančálka, Táborského a Šafaříkové (1989) je obsazování útočníka bez míče obrannou činností jednotlivce, jejímž cílem je udržování účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou, nebo útočníkem a míčem. Dalším cílem obránci je bránit útočníkovi při uvolňování se pro míč. Účelnost postavení a bránění je dána optimální vzdáleností obránci od útočníka (těsné obsazování – od dotyku s útočníkem až do 2 m, volné obsazování – vzdálenost větší než 2 m) a intenzitou obranného zákroku podle postavení útočníka (ve střeleckém prostoru – aktivní až agresivní bránění, mimo střelecký prostor – pasivní sledování). Pohybovým obsahem obsazování útočníka bez míče je lokomoce různé rychlosti, směru a způsobu.

Obsazování útočníka bez míče ve vodním pólu pak definujeme jako herní činnost jednotlivce s cílem stálého udržování účelného obranného postavení mezi útočníkem a brankou a zabránění soupeři se uvolnit pro míč. Účelné a správné postavení je závislé na vzdálenosti obránci od útočníka. Rozlišujeme bránění těsné, při kterém je bránící hráč v neustálém kontaktu s útočníkem – tělo na tělo, nebo volné, při kterém je

bránící hráč v kontaktu na vzdálenost natažené paže – ruka dotýkající se hráče, nebo se nachází ve výchozí „střehové“ poloze mezi útočníkem a brankou popřípadě míčem.

Tůma a Tkadlec (2002) se přiklánějí k využití přístupu, který bývá v basketbalové literatuře nazýván „princip plochých trojúhelníků“ a který je použitelný i na pro vodní pólo. Následně platí zásada: „Čím blíže je obsazovaný hráč k míči, tím těsněji musí být obsazen.“ Dále připomínají, že při volném obsazování dochází k situacím, ve kterých je obsazující obránce v přibližně stejné vzdálenosti i k některému z dalších útočníků. V některých teoriích je volné obsazování označováno jako „obsazování prostoru“.

Velmi důležité pro udržení obranného postavení je neustálé pozorování jak svého soupeře tak celé situace, která se vytváří při přesunu před vlastní branku. Bránící hráč musí předvídat vývoj hry, rychle se pohybovat různými směry a modifikovanými způsoby plavání. Nedílnou součástí je udržení výchozí „střehové“ polohy.

Tak jako v házené i ve vodním pólu rozlišujeme obsazování útočníka bez míče při návratu do obrany, při které je nebo není zorganizována obranná formace. Obsazování útočníka bez míče začíná v okamžiku ztráty kontroly nad míčem útočícího družstva. Hráč se musí bez dlouhého rozmýšlení zorientovat a rozhodnout se zda a jakým způsobem obsadit nejbližšího útočníka, nebo se rychle vrátit a zformovat obranné postavení na správném místě.

K udržení stálého přehledu nad hrou, se musí hráč pohybovat se zdviženou hlavou v poloze na zádech či na prsou vhodně zvoleným modifikovaným plaveckým způsobem. Při přesunu do obrany musí být obsazeni jako první útočníci vyrážející v přední vlně tak, aby nemohli převzít přihrávku.

Při zformované obraně provádí obránce obsazování útočníka bez míče na místě ve střeleckém prostoru, ve kterém se útočník nalézá. Musí zaujmout výchozí polohu, ze které může obsadit útočníka potřebným způsobem. Podle pohybu útočníka a míče dále přizpůsobuje svoji polohu využitím záběrů dolních končetin a záběrů paží, které ho udržují pro něj ve výhodné poloze. Snaží-li se útočník vniknout do obranné formace, zabrání mu obránce před vniknutím do prostoru postavením tělem čelem k útočníku. Svoji polohou se ho snaží odradit od vniknutí nebo se snaží útočníka vytlačit směrem od branky.

Dále souhlasíme s Jančálek, Táborským a Šafaříkovou (1989), kteří uvádí, že těsným obsazování a bráněním útočníků bez míče dosahujeme jisté izolace od útočníka s míčem v druhé útočné řadě a nutíme do jisté míry soupeře k méně účinné střelbě z větší vzdálenosti. Aktivního až agresivního obsazování útočníka bez míče ve střeleckém prostoru, můžeme docílit, že útočníci se z hlediska obrany uvolňují do méně nebezpečných střeleckých pozic.

Získávání míče

Další činností, se kterou se hráč může setkat je získávání míče. Kostka, Bukač a Šafařík (1986) nazvali tuto činnost ve své systematicke jako chytání kotouče, Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) a Tůma s Kadlece (2002) jako získávání míče.

Cílem této obranné činnosti jednotlivce je získat míč ve hře pod vlastní kontrolu. Bránící družstvo může získat míč po střelbě, porušením pravidel soupeřem nebo aktivní obranou proti útočníkovi s míčem. Získávání míče můžeme dosáhnout ve třech možných situacích. První je získání tzv. „volného míče“, tedy míče, který v daném okamžiku nepatří žádnému družstvu. Druhou možností je odebrat míč soupeři a třetí je získání míče, který je přiznán rozhodčím po chybě útočícího hráče proti pravidlům.

Získávání volného míče

- odražený míč brankářem
- odražený míč od branky
- odražený míč po blokování střelby
- při hodu rozhodčího – neutrální hod
- při zahájení hry (každé čtvrtiny)

Odebrání míče soupeři

- zachycením přihrávky - vyšlápnutím
- získání míče v pohybu
 - o vypíchnutím spodem
 - o vypíchnutím vrchem
- získání míče v klidu
 - o soupeř je zády k brance
 - vyrazení míče z ruky
 - získání míče vypíchnutím - přes nataženou ruku pod ramenem

- získání míče odebráním - přes nataženou ruku přes rameno
- soupeř je čelem k brance
 - vyražením míče z ruky
 - výpadem

Získání míče porušením pravidel útočníkem

Obsazování útočníka s míčem

Pro obsazování útočníka s míčem ve vodní pólu se může využít stejné definice jako použil Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989), kteří obsazování útočníka s míčem definují jako obrannou činnost jednotlivce, jejímž cílem je zabránit útočníkovi v účinné střelbě, v uvolnění pro střelbu a v přihrávce. Podobně jako u obsazování útočníka bez míče je nutno rozlišovat obsazování útočníka ve střeleckém prostoru před brankou a mimo střelecký prostor.

Obránce se snaží přimět útočníka vést míč určitým směrem, který je závislý na herní koncepci hry celého družstva v obraně.

Podle Dobrého a Velenského (1987) jsou hlavními předpoklady pro správné provedení činností, které jsme modifikovali pro naše potřeby, následující:

- 1) Předvídání vývoje situace – již v okamžiku, kdy soupeř zpracovává míč, musí obránce odhadnout další možný vývoj a hlavní nebezpečí. V této situaci záleží na znalostech a zkušenostech hráče, na jeho orientaci, schopnosti pozorovat, odhadnout silné i slabé stránky soupeře.
- 2) Vzájemná podpora všech obránců – založená na domlouvání, povzbuzování a na smluvené spolupráci při obranných kombinacích.
- 3) Výběr vhodné pozice – hráč podle situace se nachází na spojnici míč-branka, zaujímá pozici proti pohybu protihráče s míčem a jiné.

Rychlost a obratnost různými směry i způsoby provedení.

Clonění

Clonění je obranná činnost jednotlivce, která je spojena s obsazováním útočníka s míčem postupujícího na branku nebo v momentě, ve kterém hráč vystřelil na branku. Jejím cílem je zabránit vystřelení nebo zastavit vystřelený míč. Clonění ve vodním pólu

můžeme podle pravidel provádět jen jednou paží. Volíme paži, která je blíže k míči. Důležité je včasné zaujmutí polohy paže v předpokládané dráze letu vystřeleného míče.

Hráč zahajuje clonění z výchozí polohy, zaujme vertikální polohu, při které je jedna paže vztyčena a druhá zajišťuje oporu o vodu a pomocí střídavé práce nohou udržuje vysokou polohu těla, čelem k útočníkovi s míčem. V okamžiku přípravy na střelbu zkracuje obránce vzdálenost a postupuje k útočníkovi. Paži má připravenou ve vzpažení, před ramenní osou těla, dlaněmi vpřed.

4.5.3 Činnosti brankáře

Brankář a jeho činnosti, zejména v obranné fázi, přímo ovlivňují vývoj brankového poměru, který určuje vítěze utkání (Jančálek, Táborský a Šafaříková, 1989). Většina autorů sportovních her uvádí, že největší vliv na výsledek v utkání má právě brankářská funkce. Brankářské zákroky, které mohou být více či méně úspěšné, mají větší vliv na psychický stav spoluhráčů a protihráčů než u činností ostatních hráčů v poli.

Brankář ve vodním pólu, tak jako v jiných sportovních hrách, neplní jen obranné činnosti, ale zapojuje se i do útočných činností družstva. Následně rozlišujeme u brankáře obranné a útočné činnosti, které se neobejdou bez zaujímání správných poloh a pozic, výšlapů, startů v prostoru kolem branky. Nejvyšší nároky jsou kladeny na rychlou výbušnou práci dolních končetin, reakční schopnosti s vysokou přesností jeho motorických dovedností, které se váží na pohyb míče. Jako jediný ze všech hráčů má možnost podle pravidel vodního póla chytat, vyrážet nebo získávat míč pod kontrolu oběma rukama.

Při tvorbě obranných a útočných činností brankáře jsme nejvíce vycházeli z literatury bývající se házenou Jančálek, Táborský a Šafaříková (1989) a Tůma, Tkadlec (2002).

Obranná činnost brankáře

Brankář jako poslední hráč v obraně, musí zamezit soupeři vstřelit branku. Tento hlavní obranný úkol může splnit zaujmutím vhodné obranné polohy a pozice, s následným chycením a vyrážením míče letícího na branku.

1. Zaujmutí obranné pozice a výchozí polohy, která je v závislosti na pozici míče ve hřišti. Během útoku soupeře je základní pozice brankáře na ose úhlu mezi brankovými tyčemi a útočníkem. Pokud se míč pohybuje kolem obranné formace, posouvá se brankář po oblouku před brankou, tím se snaží vykrýt nebo zmenšit střelecký úhel útočníka. Jedinou výjimkou, při které musí hráč stát na brankové čáře, je pětimetrový pokutový hod.
Výchozí poloha brankáře je závislá na pozici, ve které se před brankou nachází. Tak jako hráč v poli, tak i brankář mění svoji výchozí polohu na horizontální nebo vertikální, podle potřeby herní situace. Uprostřed branky hráč zaujímá výchozí polohu s rukama opřenými o vodní hladinu – horizontální pozice, nebo s oběma rukama pokrčenými nad hlavou, dlaně směřují vpřed – vertikální pozice bez opory. Zrakem sleduje nepřetržitě pohyb a činnost útočníka s míčem. V postavení u brankové tyče se polohy takřka nemění. Záleží jen na vzdálenosti hráče s míčem. Pokud je útočník ve větší vzdálenosti než pět metrů od brány, zůstává brankář převážně v horizontální poloze, přiblíží-li se útočník blíže brankář zaujímá vertikální polohu s rukama nad hlavou.
2. Chytání, vyrážení a srážení vystřelených míčů jsou nejdůležitější obranné činnosti brankáře, které jsou ovlivněny výše zmíněným zaujmutím správné polohy. Zpracovávat míče chycením může brankář jen takové střely, které jsou slabé, sražené nebo odražené obránci. Pro chytání, srážení nebo odrážení může míč získat pod kontrolu oběma rukama. Měl by více než hráči dbát na správnou polohu rukou mezi míčem a brankou. Při chytání jsou ruce otočeny dlaněmi k míči, prsty jsou roztažené a palce s ukazováčky vytváří trojúhelník. Pro tuto činnost je neodmyslitelná dobrá práce dolních končetin, na které je obzvláště kladen velký důraz. Rychlost, dynamická práce a výbušná síla dolních končetin se neobejdou bez speciálních průpravných cvičení.
Speciální polohu zaujímá brankář při chytání „padáček“, při které si pomáhá oporou o vodu za tělem rukou vzdálenější od letícího míče.

Bližší rukou se brankář snaží chytit míč do ruky, připravenou pod míčem dlaní vzhůru.

Častěji musí však brankář srazit letící míč jednou nebo oběma rukama před sebe nebo vyrazit míč mimo. Poté následuje zpracování míče na vodě nebo ve vzduchu jednou nebo oběma rukama. Pokud je brankář v držení míče, nesmí jej potopit pod vodu. Za toto provinění proti pravidel hrozí pětimetrový trestný hod.

3. Vyplavání a získání míče. Této obranné činnosti brankář využívá pokavaď se nachází blíže k míči než ostatní hráči na hřišti, ale také v situaci, při které je sám útočící hráč v držení míče. Brankář startuje z horizontální „střehové“ polohy, která mu umožní rychlý start a následné rychlé získání míče pod kontrolu.

Útočná činnost brankáře

Kromě toho, že brankář bývá posledním hráčem v obraně, se stává často také prvním hráčem, který zahajuje útočnou činnost družstva. Svoji činností určuje jestli, družstvo zahájí rychlý nebo postupný útok. Mezi základní útočné činnosti brankáře patří:

1. Zaujmutí útočné pozice a polohy. Brankář se snaží zaujmout vertikální pozici s oporou jedné ruky o hladinu a v druhé drží míč připravený přihrát. V této pozici může postupovat vpřed s míčem nad hlavou nebo položit míč na vodu a odplavat si dále od branky. Vše záleží na herní situaci odehrávající se v poli. Brankář smí vyplavat s míčem až k polovině hřiště, kterou však již nesmí, ať s míčem nebo bez míče, přeplavat. Dál může přihrát nebo vstřelit branku.
2. Rozehrání, provádění volných hodů a přihrávání.
Rozehrání je činnost, kterou musí vykonat brankář vždy, když se míč octne za brankovou čarou, kromě branky samotné, po odraženém míči obráncem či útočником, nepřesné střele letící mimo branku nebo odražené od branky. Rozehrání musí být provedeno neprodleně po získání míče a viditelným způsobem. V momentě, kdy brankář rozehraje, zbývá útočícímu týmu maximálně 30 sekund na vlastní

útok. Brankář má možnost si míč nadhodit a obět opět chytit, přihrát spoluhráči nebo položit míč na vodu. Totéž platí i pro volné hody, které by měl provést podle místa, kde byla pravidla porušena nejbližší hráč. Přihrávání brankář provádí stejnými způsoby, se kterými jsme se seznámili výše.

5 Diskuse

V práci jsme se zaměřili na vytvoření systematiky ve vodním pólu. Cítili jsme potřebu srovnat teoretické zázemí vodního póla, vnímaného převážně jako plavecký sport, více s teorií sportovních her. Nosným pilířem komplexní systematiky jsou herní činnosti jednotlivce, proto byla naše pozornost zaměřena v první fázi především na tyto činnosti.

Při zpracování cíle práce jsme měli řadu problémů. Pro rešerši odborné literatury jsme našli zdroje dostupné v češtině velmi omezené a neaktuální. I specializované cizojazyčné literatury zabývající se problematikou vodního póla není mnoho, proto jsme využívali především odbornou literaturu z oblasti teorie sportovních her, které je k dispozici velké množství.

Metody, které jsme zvolili, byly poměrně jednoduché. Proto aby mohly být naše poznatky zpracovány a využity, jsme museli nejprve roztřídit, analyzovat, srovnávat a verifikovat získanou literaturu. Podstatou bylo využití základních logických postupů, k nimž patřila především analýza, syntéza, indukce, dedukce a analogie.

Většina autorů zabývajících se systematikou sportovních her, vycházela z rozdělení na útočné a obranné činnosti jednotlivce doplněné o činnosti brankáře. Někteří autoři měli začleněnou činnost brankáře pod obrannými či útočnými činnostmi jednotlivce. Po zvážení jsme upustili od druhého jmenovaného členění a zvolit první výše uvedené členění, které se stalo pro nás prvotním vodítkem.

K tvorbě systematiky herních činností jednotlivce ve vodním pólu jsme využívali podnětů z literatury zabývajících se sportovními hrami brankového typu. Usoudili jsme, že budeme aplikovat systematiku vodního póla podle házené. Důvodů, proč jsme si vybrali právě házenou bylo několik. Hlavním důvodem byla skutečnost, že právě házená se nejvíce, ze všech pro nás vhodných sportovních her, podobá svým charakterem hry a ovládním míče vodnímu pólu. Přesto v mnoha aspektech jsme využívali i odborné literatury zabývajících se basketbalem, hokejem a fotbalem.

Při využívání zahraniční literatury (z velké části psané v němčině a angličtině) jsme naráželi na problémy s překladem specifických termínů, které se značně lišili od češtiny i od sebe navzájem.

Podobu struktury diplomové práce jsme hledali poněkud obtížně. Zvolili jsme nakonec přístup k vytvoření obecnějšího teoretického zázemí a specifičtější analytickou část. Charakter dokládání podnětů, které ovlivňovali tvorbu systematiky herních činností jednotlivce ve vodním pólu je patrný v celé práci.

Předložená systematika musí projít oponenturou v praxi, proto by bylo žádoucí se k tématu diplomové práce opětně vrátit a vyhodnotit její přínos. Rovněž by bylo žádoucí, aby se na systematiku herních činností jednotlivce navázalo systematikou herních kombinací a systémů, které jsme se vzhledem k rozsahu práce již nemohli věnovat.

Využit terminologie sportovních her se ukázalo v mnoha ohledech jako problematické. Vzhledem ke zvláštnostem vodního prostředí a pohybu v něm, máme značné problémy využít běžné terminologie sportovních her. Příkladem může být popis výchozí polohy, uchopení míče, rozebráno v analytické části práce.

Dalším problémem bylo sladit velké množství tzv. značkových názvů a odborný slang, typický pro běžný jazyk vodního póla s odborným jazykem sportovních her. Příkladem může být cicování, které chápeme jako klamavou činnost hráče při postupu na branku.

6 Závěr

Diplomová práce předkládá systematiku herních činností jednotlivce ve vodním pólu, která v maximální míře zohledňuje vodní pólo jako sportovní hru. Je tím splněn hlavní cíl práce, ale je třeba přiznat, že to je pouze část komplexní systematiky vodního póla. Zbývá dobudovat systematiku týkající se herních kombinací a systémů.

Základní otázka, zda ovlivňují specifika vodního prostředí podstatu sportovního výkonu ve vodním pólu natolik, že nelze využít systematiky brankových sportovních her, se nepotvrdila. Ukázalo se, že vodní pólo bylo v teoretickém zázemí zatíženo svým historickým vývojem v rámci plaveckých sportů určitou odtržeností od vývoje ostatních sportovních her. I dnes je vodní pólo vzhledem k podmínkám své realizace organizačně přimknuto ke sportovnímu plavání a plaveckým sportům, společná je však pouze nutná vysoká plavecká kompetence, tj. především na vysoké úrovni zvládnutý pohyb ve vodním prostředí. Přesto je vodní pólo především sportovní hrou, i když prováděnou ve specifickém prostředí.

Otázka, zda lze komplexně využít terminologie sportovních her, ukázala, že vzhledem ke zvláštnostem vodního prostředí a pohybu v něm, máme značné problémy využít běžné terminologie sportovních her.

Systematiku herních činností jednotlivce ve vodním pólu prezentujeme v textu současně s diskusí. Jako jeden z důležitých výsledků práce považujeme dále grafické utřídění systematiky v kapitole 4.5 Herní činnosti jednotlivce ve vodním pólu, ve které jsme přehledně rozdělili všechny útočné a obranné činnosti jednotlivce. Následované dělením činností brankáře.

V návaznosti na systematiku by bylo potřeba aktuálně zpracovat způsoby provedení jednotlivých herních činností. I v tomto smyslu řadu let pro vodní pólo nevyšla seriózní publikace v češtině. V příloze jsme uvedli jak by takové zpracování mohlo vypadat. Původně bylo součástí naší práce, ale kvůli značnému přesahu od zadání, jsme od tohoto zpracování upustili.

7 Použitá literatura

APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví*. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-714-3.

AVDĚJEV, GN. *Na pomoc začínajícím trenérům vodního póla*. Praha : ČSTV, 1994.

BARR, D., GORDON, A. *Water polo*. Wakefield – East Yorkshire :EP Publishing Ltd, 1980. ISBN 0 7158 0684 X

BĚLOHLÁVEK, J., HOFER, Z. *Abeceda záchrany – D*. Praha : ÚSI, 1992.

BUBNÍK, M., VYTISKA, V. *Vodní pólo*. Praha : Sportovní a turistické nakladatelství, 1960.

CICCIARELLA, CH. *Water polo*. Boston - Massachusetts : Ameican press, 2000. ISBN 0-89641-348-9.

CUTINO, P., J., BLEDSOE, D., R. *Polo: The Manual for Coach and Player*. Los Angeles – CA : *Swimming World Publication*, 1976.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. Praha : Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5

DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha : SPN, 1988. ISBN

DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988.

DOBRÝ, L., VELENSTKÝ, M. *Košíková – teorie a didaktika*. Praha : SPN, 1987.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže II*. 1. část, Praha : UK, 1993. ISBN 80-7066-815-6.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a plikace*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HINES, CH. *How to Play and Teach Water Polo*. London : Kaye & Ward Ltd, 1967. SBN 7182 0785 8.

HOCH, M. a kol. *Plavání. Teorie a didaktika*. Praha : SPN, 1983.

- JANČÁLEK, S., TÁBORSKÝ, F., SAFAŘÍKOVÁ, J. *Házená – teorie a didaktika*. Praha : SPN, 1989. ISBN 80-04-23974-9.
- JANČÁLEK, S., TÁBORSKÝ, F. *Házená – útok, obrana, trénink*. Praha : Olympia, 1973.
- KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha : UK, 1973.
- KOŇÁK, L. *Lední hokej*. In TÁBORSKÝ, F. a kol. (editor). *Základy teorie sportovních her*. s. 39 – 53. ISBN 80-86317-48-X.
- KOZEL, J. *Wasserball. Ausbildung und Training*. Aachen : Meyer & Meyer Verlag, 2003. ISBN 3-89124-967-5.
- LEWIN, G. a kol. *Schwimm sport*. Berlin : Sportverlag Berlin, 1977.
- LIŠKA, V. *Diplomová práce – Zpracování a obhajoba*. Praha : Nakladatelství Ivo Urlych – Růžičkův statek, 2003. ISBN 80-86579-11-5.
- MACEJKOVÁ, Y. a kol. *Didaktika plávania*. Bratislava : ICM AGENCY, 2005. ISBN 80-969268-3-7 .
- MELICHNA, J. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže II. 2. část*, Praha : FTVS UK, 1995. ISBN 80-7184-039-4.
- MESTRE, N., NEESHAM, D. *Water polo – Techniques and Tactics*. Brisbane : Watson Ferguson & Co, 1972. ISBN 0 207 12500 7
- NEDOROST, K. *Systematika herních prostředků ve vodním pólu*. Praha : ČSKSTS, 1990.
- NEDOROST, K. *Hodnocení hráče vodního póla podle herních činností ve hře*. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů III.* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : KPS FTVS UK, 2003. s. 166 - 170. ISBN 80-246-0637-2.
- NITZKOWSKI, M. *Water polo – Learning and teachnig the Basics* Huntington Beach, CA, USA : Water Polo Consulting Service, 1998. ISBN 0-9662699-1-8.
- PSOTTA, R., BUZEK, M. *Fotbal*. In TÁBORSKÝ, F. a kol. (editor). *Základy teorie sportovních her*. s. 39 – 53. ISBN 80-86317-48-X.
- RAJKI, B. *Water Polo*. London : Museum Press Limited, 1958.

- ROBERTS, G. *Coaching Water Polo*. Wellington : NZWPA, 1993.
- RODNÝ, M. *Športové hry*. Bratislava : SPN, 1976.
- SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. Praha : Olympia, 1986.
- TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha :UK FTVS, 2007. ISBN 80-86317-48-X.
- TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry – sporty známé i neznámé*. Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2
- TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0219.
- VELENSKÝ, M. *Basketbal*. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-834-2.
- VELENSKÝ, M. *Basketbal*. In TÁBORSKÝ, F. a kol. (editor). *Základy teorie sportovních her*. s. 39 – 53. ISBN 80-86317-48-X.

Dostupné na internetu:

<<http://www.waterpolo.cz/index.php?name=Downloads>>

8 Přílohy

Zpracování míče na vodě

➤ *Spodní uchopení (Underneath – Lifting form underneath, Schöpfgriff)*

Míč leží před tělem na vodě ve vzdálenosti paže (nemusí být vždy natažená). Umístění dlaně střelecké ruky s roztaženými prsty pod míč je jedním z nejjednodušších a nejbezpečnějších způsobů, jak uchopit míč a zvednout z vody za hlavu do náprahu. Míč je volně uchopen rukou, nikoli chycen prsty či zvednut na konečkách prstů. Míč by neměl být zdvižen příliš rychle, aby při zastavení pohybu s následným cílem přihrát nebo vystřelit, nevypadl díky stále působící kinetické síle na míč. (jestli může být takto napsáno či je to zbytečné) můžu napsat i takto Následuje posunutí celé paže mírně do vzpažení, kdy je loket mírně pokrčen. V tento moment jsme připraveni pro další přihrávku či střelu. Tento způsob se používá převážně v klidu, tedy když hráč neplave.

➤ *Vrchní uchopení pomocí namáčknutí (Pressure and Give – Pressure Lift)*

Umístíme střeleckou ruku shora na míč, který stlačíme dolů a díky působení vztlaku nám míč vyskočí čistě z vody přímo do ruky. Ruka je po celou dobu v kontaktu s míčem. Měli bychom si dávat velký pozor jakou sílu na míč vyvíjíme, aby se nám míč nevyvrstlil nežádoucím směrem. Tato dovednost je jednodušší a účelnější, když je hráč v horizontální pozici. Dále se dá využít při střele „trčením“ (Push shot, Druckwurf).

➤ *Vrchní uchopení pomocí namáčknutí a přetočení (Pressure Roll, - Rotaitin Lift, Drehgriff)*

Míč ležící na dosah ruky. Umístíme střeleckou ruku shora na míč, který lehce stlačíme dolů a zároveň s tlakem, při kterém se nám míč opře do ruky, přetáčíme dlaň s roztaženými prsty směrem k malíčku. V momentě, kdy se nachází ruka pod míčem míč zvedneme za hlavu. Toto je nejrychlejších a druhá z nejčastěji používaných efektivních způsobů jak uchopit míč z vody. Není ani tak důležité jak moc tlačíme na míč, tak aby celá ruka skončila pod míčem. Tento způsob zase využijeme převážně, když je hráč v klidu.

➤ *Vrchní uchopení pomocí přetočení (Roll)*

Toto uchopení je charakteristické rotací (přetočením) ruky na míči a začíná umístěním dlaně s roztaženými prsty na vrch míče. Přetočíme ji směrem k malíčku, až

se míč octne celý v dlani. Dále míč zvedneme stejně jako při spodním uchopení. Tato provedení uchopení míče se používá hlavně když se hráč nachází ve statické poloze.

➤ *Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty (Grasp and Pick Up)*

Míč uchopíme shora pomocí silného (maximálního) stisknutí prsty a palcem. Tedy nevyužijeme namáčknutí a následného působení vztlakové síly. Hráč vytáhne míč přímo z vody. Tento způsob mohou využít jen hráči s velkou rukou. V praxi se snažíme, aby se hráči tomuto „křečovitému“ způsobu uchopení vyhýbali, protože je tu největší pravděpodobnost vypadnutí míče z ruky (ztráty kontroly nad míčem).

Uchopit míč prsty je bráno jako nejčastější chybou začátečníků!

➤ *Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí*

Tímto způsobem můžeme míč uchopit jak ze shora tak ze strany. Míč se snažíme míč doslova obejmout rukou a předloktím. V tomto uchopení je velmi těžce ovladatelný, ale míč má jen malou šanci vypadnout z ruky. Používá se převážně před brankou soupeře, kdy je hráč již připraven ke střele „zadovkou“ a je těsně bráněn protihráčem.

➤ *Uchopení pomocí nadhozením nestřelecké ruky (Toss-up Lift)*

Nestřelecká ruka je umístěna pod míčem. Prsty vypíchneme (přitukneme) míč ležící na vodě směrem ke střelecké ruce, která je připravena přijmout letící míč a natáhnout ruku za hlavu nebo vystřelit. Tento způsob je využit převážně při plné rychlosti v plavání, když je málo času a místa pro uchopení míče. Použijeme ho těsně před zastavením.

➤ *Uchopení pomocí nadhozením střelecké ruky*

Střeleckou ruku umístíme pod míč tak, že dlaň směřuje ke dnu. Hřbetem ruky vyrazíme míč z hladiny do výšky. Ruka se pohybuje za míčem a když je alespoň půlka paže z vody, rychle ohneme zápěstí vzad. Míč chytáme do dlaně s roztaženými uvolněnými prsty. Tento způsob se používá jen zřídka a spíše ho můžeme zařadit jako dobré cvičení na rozvoj obratnostních

➤ *Uchopení pomocí přikopnutí*

Ležíme v poloze na zádech. Umístíme jednu nohu pod míč ležící na vodě. Lehkým kopnutím nártem nohy ze spodu do míče, vykopneme míč do vzduchu směrem k naší střelecké ruce, s následným chycením. Hráč se může dostat i do takové situace,

kdy nemá míč na dosah ruky, nebo by se pro míč musel vrátit. V tomto případě si může hráč pomoci přikopnutím míče k ruce nebo do ruky.

Zpracování míče ve vzduchu

➤ *Chytání volně letícího míče*

Pro chycení volné přihrávkou na ruku vycházíme z popisu Bubníka a Vítisky (1960). Chycení letícího míče obloukem tím, že nastavíme ruku s rozevřenými prsty pod letící míč a nechme ho na ni dopadnout. Prsty a zápěstí je uvolněné. Poté povolíme zápěstí a paži stáhneme ve směru letu míče za hlavu.

➤ *Chytání prudce letícího míče – viz. chytání míče*

Přihrávkou

➤ *Přihrávka vrchem z výchozí polohy (Forhand Pass)*

Míč je opřen v dlani a jištěný před vypadnutím prsty směřujícími vzhůru. Tělo je ve vertikální poloze, ve které se nachází horní část trupu, střelecké rameno a paže z vody. Této polohy dosáhneme silným (dynamickým) stříhem dolních končetin (Whip kick, Beinschlag), při kterém hráč „vyšlápne“ z vody. Maximální výšlap nám pomůže zajistit oporu o nestřeleckou paži, provádějící ploutvovitý pohyb ruky (Sculling). Následně trup a rameno střelecké ruky rotuje směrem k cíli následovaný plynule navázaným pohybem lokte, předloktí a zápěstí ve směru přihrávkou. Úspěšné vypuštění míče je zvýrazněno prací zápěstí a prstů směřující ve směru letu míče.

Tato přihrávka je nejběžněji používanou přihrávkou ve hře. Díky ní můžeme přihrát přesně na ruku nebo na vodu, na krátkou nebo dlouhou vzdálenost. Nejvíce ji hráči využívají, pokud nejsou bráněni těsně a při provádění volného hodů.

➤ *Přihrávka vrchem z polohy na zádech (Layout Pass)*

Míč se nachází na natažené ruce za hlavou. Hráč je v poloze na zádech opřen nestřeleckou rukou o vodu v mírném zapažení stranou. Hráč je omezen v pohybu dolních končetin, díky kterým nemůže vyšlápnout tak jak by potřeboval pro provedení přihrávkou vrchem. Též je omezen jeho pohyb střelecké paže, který je takřka proveden přes nataženou ruku a končí u hlavy. Poslední impuls závisí obět na zápěstí.

Nahrávka není přímá, spíše se pohybuje po oblouku. Hlavním důvodem je poloha, kdy hráč je v záklonu a druhým důvodem je bránící hráč přes kterého se snažíme nahrát.

➤ *Přihrávka stranou před tělo z výchozí polohy (Hook Pass)*

Míč můžeme mít položený na vodě s rukou připravenou pod ním, nebo může být míč již připraven v dlani. Tělo se nachází i jako v předchozí přihrávce ve vertikální poloze. Nestřelecké rameno je otočené k obránci. Celý pohyb provedení je stejný s tím rozdílem, že paže je natažená a vedená stranou od těla. Konečný impuls pro směr a rychlost míče závisí již jen na zápěstí. Do přihrávky se nezapojuje loket.

Použití této přihrávky je převážně v momentě, kdy jsme těsně obsazeni a nahrávka vrchem by mohla být zachycena protihráčem.

➤ *Přihrávka za tělo z polohy na prsou (Backhand Pass)*

Přihrávající hráč nachází ve statické horizontální pozici či plave v poloze na prsou. Hráč uchopí míč položením ruky na míč a přetočením směrem k palci na stranu míč nataženou paží přihrává za tělo.

Tato přihrávka je také nazývána slepou přihrávkou, při které nevidíme za sebe, Používáme jen zřídka, když nemáme jinou možnost nahrát míč přímo nebo trčením.

➤ *Přihrávka trčením z polohy na prsou (Push Pass)*

K provedení přihrávky trčením, je tělo v pozici na prsou v horizontální poloze. Přihrávka začíná umístěním roztaženými prsty ruky na vršek míče a namáčknutím na vodu. Prsty a plec směřují dolů. Loket je před tělem a v co možná nejvyšší pozici. V momentě, při kterém míč cítíme pevně v rukou přetočíme zápěstí směrem k hlavě a míč trčíme vpřed. Velmi důležité je zapojit v závěrečné fázi práce zápěstí a prstů k nasměrování míče a dodání míči dostatečnou rychlost.

Tato nahrávka se používá při pohybu s míčem v před. Je to přihrávka nejvíce používaná když přihrávající má v blízkosti protihráče a nemůže zvednout míč zvody. Efektivní je jen na krátkou vzdálenost 2-10m.

➤ *Přihrávka zápěstím z polohy na prsou (Scoop Pass)*

Míč se nachází na vzdálenost natažené střelecké paže, který rychlým pohybem zápěstím, které může být k míči natočeno dlaní s palcem nahoru (Scoop Pass – Sweep Pass) nebo palcem dolů (Scoop Pass backwards).

Používáme na krátké přihrávky, při kterých máme omezený pohyb paže, zapříčiněn těsným bráněním hráče.