

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

SPORTOVNÍ TRÉNINK BEACHVOLEJBALISTKY V RÁMCI ROČNÍHO
TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Sports training beach volleyball player in the annual training plan

Tereza Vaňková

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Prezenční studium
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání
Rok odevzdání:	2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Sportovní trénink beachvolejbalistky v rámci ročního tréninkového plánu potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 18. 4. 2018

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné akademické vedení, za připomínky a praktické rady při psaní mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem, kteří se podíleli na mém výzkumu a v neposlední řadě celé své rodině za veškerou pomoc při studiu na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce na téma Sportovní trénink beachvolejbalistky v rámci ročního tréninkového plánu je zjistit základní informace o jednotlivých sportovních přípravách, a to o kondiční přípravě, technické, taktické a psychologické přípravě. Bakalářská práce se dělí na dvě části, a to na teoretickou část a výzkumnou část. Teoretická část se zaměřuje na jednotlivé sportovní přípravy, které jsou v beachvolejbalu využívány. Výzkumná část se na základě dotazníku, který je směřován mezi beachvolejbalovou komunitu, zaměřuje na základní odlišnosti sportovní přípravy v beachvolejbalu.

Z výzkumu vyplynulo, že ve sportovní přípravě jasně převyšuje kondiční příprava (70 %). Zapojení pohybových schopností je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky a nejčastěji je rozvíjena rychlost (33 %). Pouze 18 % hráčů a hráček využilo alespoň jednu návštěvu sportovního psychologa a pravidelnou spolupráci uvádí dokonce pouze 27 % z nich. Dle výzkumu vyplynulo, že 67 % respondentů nespolupracuje se speciálním výživovým poradcem a jídelníčky si vytváří samostatně.

KLÍČOVÁ SLOVA

Plážový volejbal, hráč, trénink, výživa, plán

ABSTRACT

The purpose of this bachelor thesis called „Sport training of a beach volleyball player within the framework of 1 year-long training plan“ is to determine basic information about an individual performance preparation process and its parts, i.e. about physical and fitness preparation, technical, tactical, and psychological preparation. This bachelor thesis is divided into two parts: theoretical and practical (research) part. The theoretical part is focused on description of particular activities of sport performance preparation that are commonly used in beach volleyball training. The second part of the thesis is dealing with results of a questionnaire and describes main differences in the preparation activities used among the beach volleyball community.

The research results show that in the sport preparation most of the time (70 %) is dedicated to fitness (condition) training. Very important part of every training session is the development of physical abilities, mainly speed (33 %). Only 18 % of the players have visited a sport psychologist at least once in their lifetime and even only 27 % of these respondents have a regular cooperation with such psychologist. Moreover, the research results show that 67 % of the respondents do not cooperate with any nutrition specialist, they prefer to prepare their nutrition programme on their own.

KEYWORDS

Beach volleyball, player, training, nutrition, plan

OBSAH

1	Úvod.....	9
2	Problém a cíl práce.....	10
2.1	Cíl.....	10
2.3	Problémy.....	10
3	Teoretická část.....	11
3.1	Charakteristika beachvolejbalu.....	11
3.1.1	Beachvolejbal.....	11
3.1.2	Charakteristika sportovní přípravy.....	11
4	Kondiční příprava.....	12
4.1	Pět úkolů tréninku kondice.....	12
4.2	Cvičení pro kondiční trénink.....	12
4.2.1	Obecný kondiční trénink.....	12
4.2.2	Speciální kondiční trénink.....	13
4.2.3	Příklad sportovního tréninku.....	13
4.2.4	Kondiční posilování.....	14
4.2.5	Rozdělení svalstva.....	14
4.2.6	Cvičební pomůcky.....	15
4.2.7	Příklad tréninku.....	16
4.3	Kompenzační cvičení.....	18
4.3.1	Kompenzační cvičení protahovací.....	18
4.3.2	Cvičení.....	18
4.3.3	Kompenzační cvičení posilovací.....	20
4.3.4	Kompenzační cvičení posilovací.....	21
4.3.5	Kompenzační cvičení uvolňovací.....	22
5	Taktická příprava.....	23
6	Technická příprava.....	24
6.1	Podání.....	24
6.1.1	Čelné plachtící podání z místa.....	25
6.1.2	Čelné plachtící podání ve výskoku.....	26
6.1.3	Tenisové (smečované) podání z místa.....	26
6.1.4	Tenisové (smečované) podání z výskoku.....	27

6.2	Odbití obouruč spodem (příhrávka) – bagr	28
6.3	Příjem podání.....	29
6.4	Příhrávka obouruč vrchem (tzv. kaple)	30
6.5	Odbití prsty – Nahrávka	32
6.6	Útočný úder	33
7	Psychologická příprava	36
7.1	Zahájení mentální přípravy.....	36
7.2	Dělení aktuálních psychických stavů	36
7.2.1	Předstartovní stavy.....	36
7.2.2	Posoutěžní stavy	36
7.3	Faktory ovlivňující psychický stav sportovce	37
7.3.1	Fyzické předpoklady	37
7.3.2	Životospráva	37
7.3.3	Geny.....	38
8	Výživa	39
8.1	Výživa během tréninkového dne	39
9	Hypotézy	44
10	Metody a postup práce	45
10.1	Postup práce.....	45
11	Výzkumná část	46
11.1	Použitý výběr	46
11.2	Popis výzkumu.....	46
11.3	Výsledky výzkumu	48
12	Diskuze.....	61
13	Závěry.....	64
14	Použitá literatura	66
14.1	Internetové zdroje	67
15	Přílohy	68
15.1	Příloha č. 1 – seznam grafů.....	68
15.2	Příloha č. 2 – seznam tabulek	69
15.3	Příloha č. 3 - Seznam obrázků	70
15.4	Příloha č. 4 - schémata.....	71

15.5	Příloha č. 5 – vzorový dotazník	72
15.6	Příloha č. 6 – řízený rozhovor se Šárkou Nakládálovou.....	75
15.7	Příloha č. 7 – Evidenční list.....	77

1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma ze sportovního odvětví, které mi je nejbližší a kterému se na výkonnostní úrovni také věnuji. Je všeobecné známe, že beachvolejbal je hra, ve které se setkáváme s různorodými pohyby, které zapojují většinu našeho svalového aparátu. Jsou to například odrazy, dopady, skoky do písku, rychlé starty za balonem, výskoky na blok, výskoky na smeč a podávání. Beachvolejbal je velice intenzivní a jednostranný sport. Velmi často dochází k přetěžování určitých svalových skupin právě v důsledku jednostranného zatížení. Pokud se chceme vyhnout bolestem a zraněním, je důležité zaměřit se na předsezonní přípravu, kterou spousta vrcholových beachvolejbalistů a beachvolejbalistek zanedbává. Příprava by nás měla dovést ke zmírnění nebo k úplné eliminaci následků jednostranného přetěžování a zajistit tak bezproblémový sportovní výkon.

V této práci se zabývám všeobecnou sportovní přípravou, kterou by měl každý vrcholový beachvolejbalista před sezónou absolvovat. Jedná se o kondiční přípravu, kde jsou zahrnuté atletické prvky a trénink v posilovně, dále taktickou přípravou, která plynule navazuje na technickou přípravu, která je prováděna cvičeními přímo na kurtu. Poslední přípravou, kterou se ve své práci zabývám, je psychologická příprava.

2 Problém a cíl práce

2.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce je zmapovat sportovní přípravu beachvolejbalistů a beachvolejbalistek a seznámit s různými cvičeními, jak v kondiční přípravě, tak v technické, taktické a psychologické přípravě.

2.2 Dílčí cíle

1. Zjistit, na jaké složky sportovní přípravy se nejvíce beachvolejbalisté zaměřují.
2. Zjistit, do jaké míry jsou pravidelně rozvíjeny pohybové schopnosti v tréninkových jednotkách.
3. Zjistit, zda jsou součástí tréninkové jednotky kompenzační cvičení.
4. Zjistit, zda je součástí sportovní přípravy i psychologická příprava.
5. Zjistit, jak se stravují beachvolejbalisti/beachvolejbalistky během přípravného a závodního období.

2.3 Problémy

1. Jaké složky dominují ve sportovní přípravě beachvolejbalisty/beachvolejbalistky?
2. Zapojují beachvolejbalisté pravidelně do svých tréninkových jednotek rozvoj pohybových schopností?
3. Zařazují beachvolejbalisté do tréninkové jednotky kompenzační cvičení?
4. Zaměřují se hráči a hráčky na speciální psychologickou přípravu?
5. Je vhodné zařadit do přípravného a závodního období i speciální stravu?

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika beachvolejbalu

3.1.1 Beachvolejbal

„Plážový volejbal, beachvolejbal, nebo také pískový volejbal – pokud se hraje mimo pláže – je sportovní hra charakteristická soupeřivou činností dvou (v závodní formě dvoučlenných) družstvech, jejichž hráči prokazují svou převahu nad soupeřem lepší tělesnou kondicí a lepším ovládním míče k zisku potřebného počtu bodů a setů, a tedy vítězství v utkání.“ (Kaplan, 2001, s. 9)

Tento sport se vyvinul z šestkového volejbalu. Od svého vzniku si ve světě získal řadu příznivců a byl zařazen mezi sporty, konající se na letních olympijských hrách. Oproti klasickému šestkovému volejbalu se hraje převážně venku. V zimě se hraje beachvolejbal ve vyhřívaných halách, což je jak pro hráče, ale také diváky velice atraktivní.

Beachvolejbalisté musí vynikat rychlostí, silou a vynikajícími dovednostmi s míčem. Hrají totiž ve ztížených podmínkách, jako je pohyb a běh v písku, slunce a vítr.

3.1.2 Charakteristika sportovní přípravy

Sportovní příprava se v beachvolejbalu dělí na čtyři základní složky: kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Jednotlivé části sportovní přípravy na sebe navazují, prolínají se a vzájemně se ovlivňují. Délka jednotlivých etap sportovní přípravy není přesně vymezená. Každý tým si, podle svého uvážení, určí délku jednotlivé přípravy zvlášť.

4 Kondiční příprava

Herní výkon v beachvolejbalu je velice ovlivněn řadou kondičních předpokladů. Je nezbytné zařazovat kondiční trénink do předsezoniho přípravného procesu.

Pro beachvolejbal je kondice velmi důležitá, protože umožňuje rozšířit zásobník řešení herních situací. Dále realizuje herní dovednosti na vysoké úrovni bez snížení efektivity únavou (redukuje rychlost, výbušnost, obratnost, ale i psychickou kvalitu). Dobrá kondice snižuje riziko vzniku funkčních poruch, poškození nebo zranění v důsledku tréninkového a herního zatížení a s ním spojené únavy.

4.1 Pět úkolů tréninku kondice

- Všestranný tělesný rozvoj hráče
- Zvyšování zatíženosti hráče (umožňuje efektivně využívat potřebné velikosti tréninkového zatížení a vyrovnat se se soutěžním zatížením)
- Rozvoj specifických motorických schopností
- Vytvoření předpokladů pro efektivní trénink techniky a její využití v herních podmínkách
- Prevence zranění v tréninku a utkání

4.2 Cvičení pro kondiční trénink

4.2.1 Obecný kondiční trénink

Obecný kondiční trénink má největší význam pro mladé beachvolejbalisty či volejbalisty. Zařazují se sem cvičení například z gymnastiky, atletiky, sportovních her, netradičních her, úpolů...

Upřednostňují se cvičení, které nepřímo souvisí s volejbalem či beachvolejbalem (pokud zařadíme do kondiční přípravy basketbal, bude to smysluplnější, než kdybychom zařadili například sjezdové lyžování nebo řeckořímský zápas).

4.2.2 Speciální kondiční trénink

Tento typ kondičního tréninku se zařazuje již v juniorské kategorii (později v dospělé) a tvoří jednu z hlavních částí tréninku. Vychází se z přehledů o nejintenzivnějších pohybech obsažených v činnosti hráče (zapojených svalových skupinách) o polohách, ve kterých se pohyby uskutečňují, energetickém sycení, o kloubních spojeních, místech nejčastějších zranění.

Uplatňovaná cvičení dělíme na:

- Průpravná a herní cvičení s kondičním zaměřením
- Průpravné a modifikované hry např. zrychlená hra, prodloužení hry v jednotlivých úsecích
- Speciální cvičení, které obsahují typické volejbalové pohyby (cvičení posilovací, rychlostní)
- Utkání
- Kompenzační cvičení

(Jeřábek, 2008)

4.2.3 Příklad sportovního tréninku

- Rozklusání, po kterém následuje dynamické protažení
- Atletická abeceda – lifting, skipink, zakopávání a předkopávání
- 3 x 12 blokařských výskoků (výskok, úkrok, výskok) – pauza 1 minuta
- 3 x 80 přeskoků přes švihadlo – pauza 1 minuta
- 3 x 20m sprintem, chůze zpět
- 4 x 20 bočných poskoků (jednou na levou nohu, jednou na pravou nohu) – pauza 1 minuta
- 3 x 100 přeskoků přes švihadlo – pauza 1 minuta
- 3 x 20m sprintem, chůze zpět
- 3 x 20 přeskoků z výpadu do výpadu – pauza 1 minuta
- 3 x 20 blokařských výskoků (výskok, úkrok, výskok) – pauza 1 minuta
- 3 x 100m maximální výskok, 3 kroky vpřed, maximální výskok, 3 kroky vpřed – chůze zpět
- 5 x 12 hlubokých dřepů s výskokem celé prováděné v roznožce

- 3 x 20m sprintem, chůze zpět
- Vyklusání a poté statické protažení

(<http://www.kondicniskola.cz>)

4.2.4 Kondiční posilování

V kondičním posilování je nejdůležitější posilování hlubokého stabilizačního systému trupu a páteře. Hluboký stabilizační systém páteře je skupina svalů, kde je hlavním cílem funkce a podpora stability páteře. Tyto svaly jsou uloženy hlouběji pod povrchovými svaly a jsou zpravidla malé.

4.2.5 Rozdělení svalstva

Svaly hlubokého stabilizačního systému

- Příční sval břišní (musculus transversus abdominis)
- Krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře (musculi multifidi, multifidus)
- Svaly pánevního dna (diaphragma pelvis)
- Bránice (diaphragma)

Příčný sval břišní

Tento sval je uložen pod vnitřním šikmým svalem břišním a představuje nejhlubší vrstvu břišních svalů. Funguje také jako pomocný dýchací sval.

Multifidus

Krátké svaly, které vyplňují prostor mezi trnovitými výběžky obratlů (od krční páteře až po kost křížovou). Jsou důležité při předklonu či úklonu.

Svaly pánevního dna

Vyplňují částečně vnitřní prostor pánve. Slouží jako podpěra pro některé orgány (střeva či močový měchýř)

Bránice

Je to především dýchací sval, ale má také druhotnou funkci a tou je stabilizace páteře.

Dalšími důležitými svaly, na které se musí beachvolejbalista ve své kondiční přípravě zaměřit, jsou břišní svaly a spodní části zad.

Příklady svalstva

- přímý sval břišní
- vnější a vnitřní šikmé břišní svaly
- vzpřimovač páteře
- čtyřhranný sval bederní
- bedrokyčlostehenní sval

Tyto svaly se nejlépe posilují pomocí balančních cvičení. Vhodné pomůcky pro tyto cviky jsou TRX, bosu, gymnastický míč. Celý střed těla můžeme také posilovat bez těchto pomůcek, pouze s vlastní tělesnou vahou. Příkladem jsou kliky, dřepy, výdrže ve vzporu, dřepy na jedné noze atd.... (<http://fityou.cz>)

4.2.6 Cvičební pomůcky

TRX – Total – body Resistance Exercise (cviky pro zatížení celého těla)

TRX je závěsné cvičení, které rozvíjí tělesnou sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh. Cvičení na TRX nám umožňuje cvičit v rovinách ve kterých žijeme a ve kterých se nacházíme. Svalová hodnota narůstá rovnoměrně, což snižuje riziko zranění a zvyšuje výkonnost.

TRX se skládá ze dvou pevných popruhů u kterých se dá nastavit délka. Popruhy jsou zakončené madly pro ruce či nohy.

Cvičení probíhá tak, že jedna část těla je vždy na podložce a druhá je zavěšena na TRX. Tato cvičební pomůcka je přenosná a přináší větší funkčnost než drahé a velké posilovací stroje. (<http://www.trxsystem.cz>)

BOSU

Bosu je balanční pomůcka určená pro komplexní zpevnění svalů celého těla a má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku.

Bosu je polokoule, které je na jedné straně plochá a na druhé straně vypouklá (koule by měla být nafouklá do výšky 22 cm). Na bočních stranách jsou rukojeti.

Tuto cvičební pomůcku lze položit plošinou na zem a používat stranu balonu nahoře (cvičení především na rovnováhu dolní poloviny těla). Můžeme ji ale také využít obráceně a to plošinou vzhůru. Takto posilujeme především svaly horní poloviny těla. Dá se na ní skákat, dělat kliky, dřepy, posilovat břicho či záda atd...

Cvičení na BOSU komplexně posiluje svaly celého těla, zlepšuje rovnováhu, koordinaci pohybů, zpevňuje vazy a šlachy. Má také vliv na kardiovaskulární systém a redukci tuku. (<https://sport-a-relaxace.zdrave.cz>)

Gymnastický míč

Tato pomůcka je velice osvědčená pro posilování, rehabilitaci, relaxaci a zdravé sezení.

Díky této pomůcce můžeme posilovat jak břišní svalstvo, tak i zádové svaly. Hodí se také proti bolestem zad, například při práci v kanceláři (<https://www.insportline.cz>)

4.2.7 Příklad tréninku

- zahřátí (20 minut jízda na kole či 15 minut běh)
- posilování na podložce – přímé břišní svalstvo, šikmé břišní svalstvo, spodní část břicha (tyto cviky máme 3 x 20)
- BOSU – stojíme pouze jednou nohou uprostřed BOSU, držíme rovnováhu a chytáme od trenéra volejbalový balon, který mu musíme hodit zpět. Předem nevíme, kam bude míč hozen (2x pravá noha, 20 hodů a 2x levá noha, 20 hodů)
- dřepy s činkou opřenou o ramena – posilujeme tak stehenní svalstvo. Zátěž si určí cvičenec podle svých vlastních schopností a také podle uvážení trenéra (3x 20 dřepů)
- dřepy s odchozením šestikilového kilového medicinbalu ve výskoku na trenéra. Po dopadu chycení medicinbalu zpět. (3 x 20 dřepů s odhozem)
- skákání přes švihadlo – 3 x 200 přeskoků snožmo – pauza mezi sériemi 1 minuta

- posilování rovnováhy a stabilizace na BOSU – sedneme si na bosu, zvedneme ruce a nohy a snažíme se, pomocí břišních a zádových svalů, co nejdéle vydržet (optimálně 1 minutu, opakujeme 5x)
- kliky na TRX – ruce máme na podložce a nohy jsou zavěšené v madlech TRX (3 x 20 kliků)
- na závěr protažení a lehké vyklusání

(Vavák, 2011)

Beachvolejbalisté se musí zaměřovat především na posilování břišního svalstva, svalů dolních končetin, zádového svalstva. Trénink v posilovně by měl být v přípravě zahrnutý minimálně 3x – 5x týdně.

Doporučení při sestavování cíleně zaměřeného kompenzačního programu

- cviky volte s ohledem na svaly tonické i fazické
- učte se účelnému svalovému napětí a uvolnění především velkých svalových skupin
- vytvářejte si pohybovou a smyslovou představu správného držení těla v jednotlivých cvičebních polohách a při jednotlivých pohybech
- každý cvik začínejte a končete ve správné základní poloze
- dbejte na přesné a vědomé provádění jednotlivých cviků
- cvičte od nízkých poloh k vyšším (lehy, vzpory klečmo, sedy, kleky a stoje), od jednodušších ke složitějším
- cvičte pomalu, tahem, soustředěně a vědomě
- volte optimální počet opakování podle obtížnosti cviků
- přínos jednotlivých cviků umocníte správných hlubokým dýcháním
- volte pestré cvičení s využití různých cvičebních pomůcek

(Bursová, 2005)

4.3 Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení označujeme jako soubor jednoduchých cviků v jednotlivých polohách, které můžeme účelně modifikovat s využitím různého náčiní nebo náradí. Výběr je však individuální. Záleží na funkčnosti hybného svalu jedince. (Perič, 2010)

Dělení kompenzačního cvičení

- kompenzační cvičení uvolňovací
- kompenzační cvičení protahovací
- kompenzační cvičení posilovací

4.3.1 Kompenzační cvičení protahovací

„Protahovací cvičení cíleně ovlivňujeme délku svalu zejména tonických svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení. Vlastní zkrácení svalu způsobuje zvýšené klidové napětí svalu, jež vede mimo jiné ke ztrátě elasticity svalových vláken a k hyperaktivnímu zapojování do pohybových programů. Není-li zvýšené napětí korigováno, dochází následně i ke stažení vazivové složky svalu, čímž se může až výrazně zvyšovat síla tahu svalu v místě úponu na kost, a tím zvyšovat riziko úrazu“ (Bursová, 2005, s. 30)

4.3.2 Cvičení

Lýtkové svaly vleže

Vleže na zádech opřeme jednu nohu celou plochou chodidla o zem a pokrčíme ji v koleně. Druhou nohu zvedneme, uchopíme ji pod kolenem a špičku chodidla pomalu přitahujeme směrem k obličeji. (<http://www.strecink.cz>)

Lýtkové svaly vkleče

Klekneme si opatrně na jedno koleno a chodidlo druhé nohy opřeme celou jeho plochou těsně vedle něj. Poté pomalu dosedneme na patu zadní nohy. S výdechem se uvolníme a pomalu tlačíme pokrčené koleno směrem dolů k zemi. (<http://www.strecink.cz>)

Lýtkové svaly vestoje

Vestoje dáme patu jedné nohy asi 30 cm před špičku druhé nohy. Potom přitáhneme špičku nohy přední směrem k bérce tak, aby pata zůstala ležet na zemi. S výdechem se uvolníme a

pomalou se předkláníme. V předklonu se snažíme dosáhnout rukama na špičku nohy a zároveň se snažíme hrudníkem dotknout předního kolene. Ani jedno koleno nepokrčujeme. (<http://www.strecink.cz>)

Ohybače kolen vsedě

Sedneme si, pokrčíme nohu v kolenu tak, aby se vnější strana stehna a lýtka dotýkala země a chodidlo bylo opřeno o stehno druhé. S výdechem se uvolníme, uchopíme rukou nohu za prsty a pomalu ji přitahujeme k bérce. (<http://www.strecink.cz>)

Ohybače kolen vestoje

Postavíme se čelem ke stěně na předpažení. Jendou dolní končetinou nakročíme vpřed. V jedné rovině musíme udržovat hlavu, šíji, záda, boky, stehno a lýtka. Chodidlo zadní končetiny je celou plochou na zemi. Celou svou hmotnost přeneseme na opřené předloktí. S výdechem se uvolníme, propneme svaly přední strany stehna, aniž bychom při tom pokrčili natažené koleno. (<http://www.strecink.cz>)

Ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly

Položte se na záda, rozpažte a přednožte. S výdechem se uvolněte a zvednutou nohu pokládejte na zem k opačné ruce. Hlavu, ramena a lokty držte celou plochou na zemi. (<http://www.strecink.cz>)

Položte se na záda a pokrčte kolena – zároveň rozpažte. S výdechem se uvolněte a pokládejte pokrčená kolena na jednu stranu. Hlavu, ramena a lokty přitlačte k zemi. (<http://www.strecink.cz>)

Posad'te se na zem a pokrčte pravé koleno a nárt si opřete o zem. Pravý bérce i stehno musíte mít stále na zemi. S nádechem zanožte a přední stranu levého stehna držte koleno, nárt i bérce na zemi. S výdechem se uvolněte a přitlačte boky k zemi. (<http://www.strecink.cz>)

Přední strana stehna

Položte se na břicho a pokrčte jednu dolní končetinu. Pata by měla směřovat k hýždím. S výdechem se uvolněte a rukou uchopte kotník pokrčené nohy a přitahujte patu ke stehnu. (<http://www.strecink.cz>)

Klekněte si na zem s koleny u sebe. Špičky nohou směřují vzad. S výdechem se uvolněte a mírně zakloňte trup. Opřete se vzadu o ruce. (<http://www.strecink.cz>)

4.3.3 Kompenzační cvičení posilovací

„Silové schopnosti jsou dědičně ovlivnitelné vnitřní předpoklady, jejichž velikost můžeme aktivním posilováním úspěšně zvyšovat. Naší snahou by mělo být alespoň udržení takové svalové úrovně, která by byla dostačující pro preventivní péči o naše zdraví“ (Bursová, 2005, s. 32)

„Silová příprava jednotlivých výkonnostních a vrcholových sportovců je soustředěna zejména na svalové skupiny, které jsou dominantní pro dosažení co nejvyšší úrovně sportovního výkonu.“ (Bursová, 2005, s. 32)

4.3.4 Kompenzační cvičení posilovací

Hluboké ohybače krku a hlavy

Leh na břicho, hlava je opřená o čelo (musí být v prodloužení páteře), horní končetiny se opírají o předloktí na malíkové hraně, mírně sklopená pánev. Díky aktivitě břišních svalů zůstávají hýžděové a stehenní svaly relaxované. (<http://www.profitinstitut.cz>)

Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu, s výdechem pozvolný předklon hlavy a s nádechem se pomalu vracíme do výchozí polohy. (Tlapák, 2014)

Dolní fixátor lopatek

Leh na břicho, čelo přené o podložku, zapažit s vnější rotací v ramenním kloubu (dlaně ven, palce vzhůru) (<http://www.fsps.muni.cz>)

Leh na břicho, upažit pokrčmo, čelo se opírá o podložku, předloktí na podložce. Upažíme do maximální polohy, předloktí oddálíme od podložky. (<http://www.fsps.muni.cz>)

Břišní svalstvo

„Lehněte si na záda, ruce položte za uši, lokty směřují ven. Pokrčte kolena zhruba v úhlu 45 stupňů. Nohy položte asi do šíře ramen, ve vzdálenosti 15 cm od hýždí. Zakulaťte záda a nadzvedněte se směrem ke kolenům, bedra přitom tlačte k podlaze a lopatky naopak zvedejte co nejvíc nad podlahu. Kolena jsou v jedné přímce s chodidly. Nikdy si nepomáhejte rukama, abyste ohnuli krk. Na dvě doby naznačte sed, přičemž dochází k napnutí břišních svalů.“ (Griffiths, 2006, s. 84)

„Lehněte si na podlahu, kolena jsou pokrčená, kotouč z činky držíte na prsou. Nárty podsuňte pod oporu, abyste stabilizovali dolní část těla. Horní část těla nadzvedněte nad podlahu v úhlu asi 45 stupňů. Začněte pomalým natáčením těla vlevo a takto natočení se opět položte na podložku. Opět se pomalu nadzvedněte a natočte se, tentokrát vpravo. Takto dokončíte rotaci ve směru hodinových ručiček. Cviky nyní opakujte, a to tak, že si lehnete na pravou stranu a na levé straně končíte.“ (Griffiths, 2006, s. 85)

„Položte se na rovnou podložku, nohy přednožené kolmo vzhůru, špičky nohou jsou propnuté, paže podél boků. Dlaně směřují k zemi. Zapojením dolní části břišních svalů a přenesením váhy směrem k ramenům odlepte pánev od podlahy. Po celou dobu provádění

cviku jsou dolní končetiny ve svislé poloze. Krátce v pozici vydržte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.“ (Griffiths, 2006, s. 87)

Hýžd'ové svalstvo

Stoupněte si tak, aby vaše chodidla byla na šířku pánve pod osou činky. Jděte do mírného podřepu, ramena jsou přímo nad osou činky. Nataženýma rukama uchopte činku nadhmatem. Pořádně se nadechněte a zpevněte záda a břicho. Zvedněte činku a po celou dobu ji držíme blízko u těla. Stejným pohybem v opačném směru činku položíme. (<http://fityou.cz>)

Jděte do pozice pro klasické kliky. Pokrčíte ruce a přejdete do pozice na loktech. Lokty jsou položené přímo pod rameny. Srovnejte se v zádech a zpevněte celé tělo. Hlava je v prodloužení páteře. Vydržte v této pozici, aniž byste se prohýbali. (<http://fityou.cz>)

4.3.5 Kompenzační cvičení uvolňovací

Cílem tohoto druhu cvičení je rozhýbání kloubního a pohybového segmentu.

Má za následek zlepšení mechanických vlastností pojiv a pružnost chrupavek a vazů díky lepšímu prokrvení kloubů. Díky střídání tahu a tlaku dochází k lepšímu prokrvení v kloubních strukturách. Během těchto cvičení může také docházet k mírnému protažení zkrácených svalů. Dechová cvičení na podložce, na lehátku, nádechy a výdechy.

5 Taktická příprava

Taktická příprava v beachvolejbalu se uplatňuje pouze na vrcholové úrovni tohoto sportu. Součástí této přípravy je hlavně způsob vedení taktického boje na hřišti, ale také rozhodování při sportovním boji a správně zvolená strategie na soupeře. Jsou to promyšlené plány, vlastní možnosti i možnosti soupeře, které vedou k dosažení co nejlepšího výsledku.

Taktická příprava v beachvolejbalu je prováděna pomocí video rozborů, které připravuje určená osoba z realizačního týmu. Výsledky si poté hráči nastudují a jsou aplikované do tréninku, přípravných utkání nebo do samotné soutěže.

Nejdůležitější je strategický plán, který by měli hráči či hráčky dodržovat. Jeho součástí je například to, jaký cíl mají svěřenci či svěřenkyně předem stanovený, určitá výkonnost soupeřů, jakou strategii mají soupeři, vlastní výkonnost a veškeré informace o prostředí a podmínkách, kde je soutěž provozována.

Technická příprava plynule navazuje na přípravu taktickou, ve které se tyto věci objevují a aplikují se do samotného tréninku. (Buchtel, 2005)

6 Technická příprava

Jednou z nejdůležitější částí technické přípravy je herní činnost jednotlivce. Tvoří ustálené komplexy pohybové činnosti, kterými řeší hráč vzniklou situaci na hřišti. Podle účelu a technického provedení dělíme herní činnosti jednotlivce na:

- podání, přihrávku, nahrávku, útočný úder
- blokování
- vybírání, vykrývání

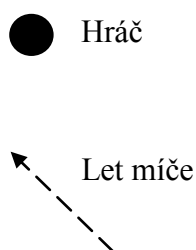
(Císař, 2005)

6.1 Podání

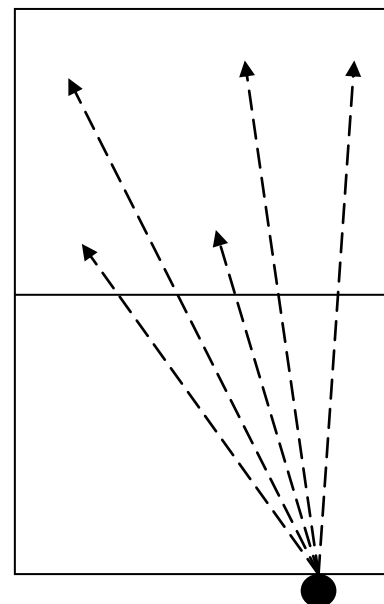
Podání je odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Podání plní i úkol útočného úderu, protože se výrazně podílí na zisku přímých i nepřímých bodů.

Mezi důležité a ovlivňující faktory pro podání v plážovém volejbalu počítáme rychlost, rotaci, křivku letu míče, ale také klimatické a povětrnostní podmínky. Důležité je také správné umístění míče do pole (viz. schéma 1)

Schéma č.1 Umístění podání do kurtu



Zdroj: Kaplan, 2001



Nejvíce využívanými druhy podání jsou:

- čelné plachtící podání z místa
- čelné plachtící podání ve výskoku
- tenisové (smečované) podání z místa
- tenisové (smečované) podání ve výskoku

6.1.1 Čelné plachtící podání z místa

Tento druh podání je nejpoužívanější a nejrozšířenější podáním vůbec. Lze ho dávat ve všech klimatických podmínkách (bezvětří, vítr v různých směrech, slunečné nebo zamračené počasí).

Lze ho nahazovat jednou rukou nebo oběma (je to méně obvyklé). Pokud stojíme v blízkosti zadní lajny, tak je velká pravděpodobnost, že podání půjde do místa, kam ho chceme umístit. Pokud však budeme stát od zadní lajny dále, je možné, že míč změni svou letovou trajektorii díky klimatickým podmínkám (větrno, déšť).

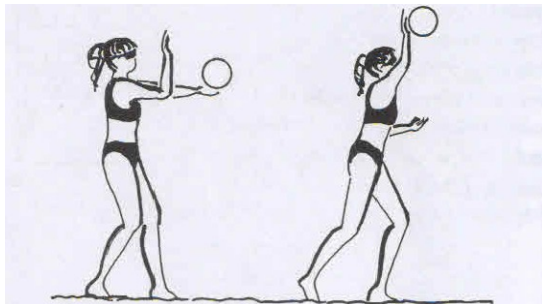
Důležité je udeřit míč tak, aby mu nebyla udělena žádná rotace. Čím menší rotaci dostane, tím nevyzpytatelnější dráhu letu má.

Herní cvičení

- hráč podává přes síť na soupeře, který míč chytá a hází zpět na podávajícího (požadovaný limit přesného podání je 5 – 10 krát)
- postupně se vystřídají všechny zóny na hřišti
- hráč podává před hráče (krátké podání) nebo za hráče (dlouhé podání)
- hráč podává na 2 hráče (snaha o prudké podání, limit bez zkaženého podání)

(Kaplan, 2001)

Obrázek 1 - Čelné plachtící podání z místa



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 18

6.1.2 Čelné plachtící podání ve výskoku

Tento druh podání je technicky náročnější. Hráč musí sladit nadhoz, výskok a úder do míče. Míč se nadhazuje oběma rukama, výjimečně jednou a nenadhazuje se příliš vysoko.

Míč je uveden do hry ve větší výšce, má kratší dráhu letu a je přímější než u čelního podání z místa

Míči nesmí být udělena žádná rotace. Na tomto podání se vliv větru projeví nejvíce a soupeři dává méně času a klidu na přihrávku.

Průpravná cvičení

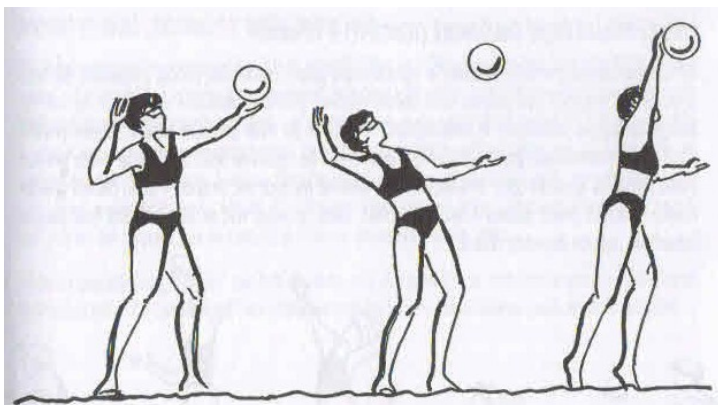
- rozběh k podání – bez míče a s míčem
- nadhození míče z místa a později z rozběhu
- podání do předem určených zón

(Kaplan, 2001, s 20)

6.1.3 Tenisové (smečované) podání z místa

Základem u tohoto podání je udělit co největší horní rotaci míči. Urychlí to dráhu letu za síť směrem dolů. Toto podání se využívá při foukání protivětru. Míč padá k zemi daleko rychleji.

Obrázek 2 - Tenisové (smečované) podání z místa



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 21

Průpravná cvičení

- zaujímání stabilního postoje
- nadhoz míče jednou rukou (oběma)
- lehký úder do míče (správná poloha paže a dlaně vzhledem k míči)
- podání z menší vzdálenosti
- podání z koncové čáry přes síť
- podání do určené zóny
- postupně zvyšujeme razanci úderu

(Kaplan, 2001)

6.1.4 Tenisové (smečované) podání z výskoku

Tento styl podání je nejrozšířenější u mužů. Je velice náročné na koordinaci pohybu, ale při správném provedení je velice účinné. Technika provedení je stejná jako u útočného úderu.

Nadhoz může být buď levou rukou, pravou rukou, ale i oběma. Záleží na schopnostech hráče a i na radě zkušeného trenéra. Plynulost rozběhu by měla být stejná jako při útočném úderu (smeči). Rozběh je velmi důležitý pro kvalitu výskoku. Výška nadhozu je závislá na síle větru.

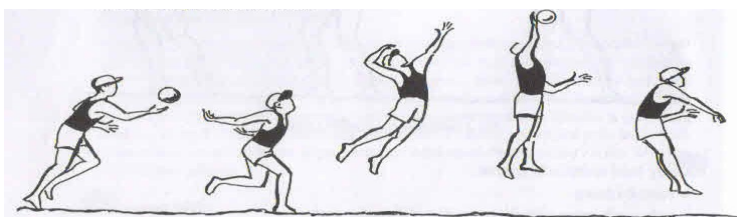
Základem pro správné provedení je míč udeřit v co největší výšce co největší silou. Je to nejrychlejší podání ze všech zmiňovaných druhů.

Průpravná cvičení

- nácvik rozběhu
- nácvik nadhozu míče (synchronizace s rozběhem)
- lehký úder
- podání přes síť do určitých zón
- zvyšování razance úderu
- pokusy o tečování sítě

(Kaplan, Džavoronok, 2001)

Obrázek 3 - Tenisové (smečované) podání ve výskoku



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 22

6.2 Odbití obouruč spodem (příhrávka) – bagr

Bagr je styl používaný hlavně na příhrávku podání, vybírání útoku od soupeře, ale také na nahrávku svému vlastnímu spoluhráči. Ruce tvoří rovnou desku, míč se odráží od středu předloktí, nikdy ne od palců.

Hlavním předpokladem pro používání bagru jsou rychlé nohy, protože hráč se musí k míči rychle přesunout a samotné odbití vychází z nohou z podřepu. Snaha hráče je taková, aby byl míč odbitý v ose ramena – ruce – míč.

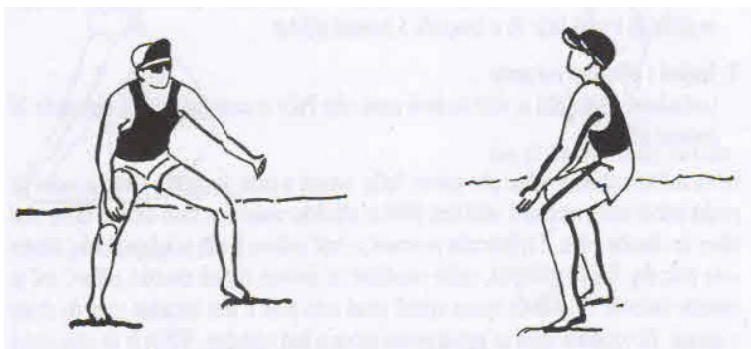
Průpravná cvičení

Ukázka odbití obouruč spodem

- „hráč provádí celý pohyb používaný při odbití spodem bez míče
- hráč stojí ve středním volejbalovém střehu, spoluhráč mu pokládá míč na předloktí natažených paží, hráč provádí celý pohyb používaný při odbití obouruč spodem
- dvojice – jeden hráč nahazuje míč druhému, nejdřív přesně na hráče, potom do stran, dozadu, dopředu“

(Kaplan, 2001, s. 30)

Obrázek 4 - Základní postoj před přihrávkou obouruč spodem



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 27

6.3 Příjem podání

V šestkovém volejbalu je povoleno přijímat míč nejen bagrem, ale i prsty. V beachvolejbalu nikoliv. Příjem prsty je podle pravidel zakázán a je povolený pouze bagr, beachvolejbalová kaplička nebo jedna ruka (tento příjem podání není vždy úplně přesný)

Pro kvalitní přihrávku je důležitý pohyb a správný postoj nohou. Přihrávající hráč je v postoji, kdy má pokrčené nohy tak, aby mohl dobře reagovat na dráhu letu míče (ne vždy míč letí přímo na hráče). Úkolem přihrávajícího hráče je, aby se k míči dostal tak, aby přihrával v ose těla. Přihrávka je poté nejpřesnější.

Výška dráhy letu by měla být dostatečně vysoká, aby se spoluhráč dokázal srovnat pod přihrávku a mohl nahrávat prsty. Nesmí být však moc vysoká kvůli povětrnostním podmínkám. Nahrávka by nemusela být v souladu s pravidly, protože by míč nebyl technicky zahrán správně.

Přihrávka by měla směřovat 0,5 – 3m od sítě. Není vhodné přihrávat balón na polovinu spoluhráče. Nahrávka může být poté nepřesná, protože míč má delší dráhu letu a je zde větší riziko nepřesností a chyb.

Herní cvičení

- po podání hráč přihrává k síti a spoluhráč míč chytá
- po nadhozu podávajícího hráče se přihrávač, který seděl na zemi, zvedá do střehu a přihrává
- přihrávač stojí u sítě, po nadhozu podávajícího se přemísťuje do správného postavení a přihrává

Průpravná cvičení

- „bagrovaná“ na zmenšeném hřišti na jeden dotek (jeden proti jednomu)
- „bagrovaná“ na celém hřišti na jeden dotek (dva proti dvěma)"

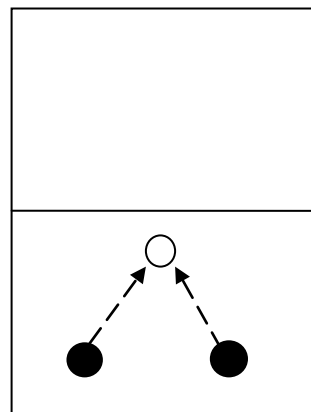
(Kaplan, 2001, s. 31)

Schéma č. 2 Optimální příjem

- Hráč
- ↗ Dráha letu míče
- Místo pro optimální příjem

Zdroj: Kaplan, 2001

Obrázek 5 - Přihrávka bagrem



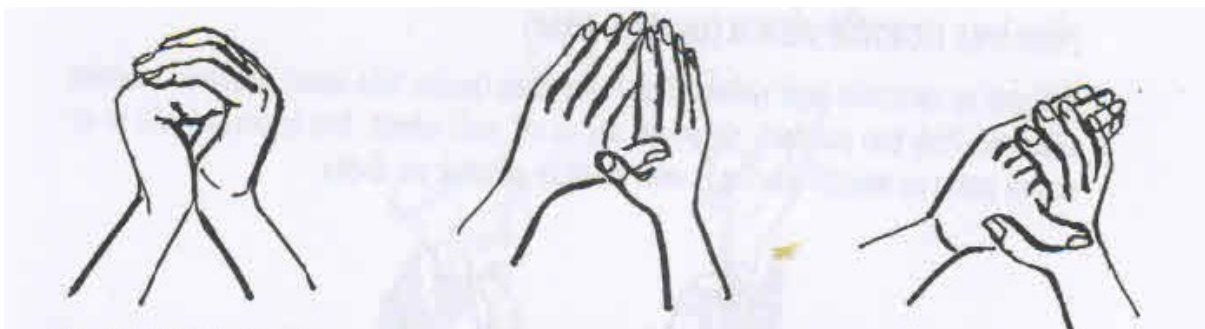
Zdroj: Kaplan, 2001, s. 29

6.4 Přihrávka obouruč vrchem (tzv. kaple)

Kaple je úder, který je prováděný obouruč před sebou nad vlastním čelem. Tento úder volíme nejčastěji při příjmu míče od soupeře, který je přehozen „zadarmo“ nebo při nouzovém příjmu podání. Výjimečně je tento úder používán při nahrávce nebo jako útočný úder.

Úder vychází ze střehového postoje jako u bagru. Důležité je správné spojení rukou a správné udeření vytvořenou plochou. Pokud má letící míč vysokou rychlost, necháváme ho od úderové plochy pouze odrazit. Pokud chceme do míče přidat razanci, přidáme pohyb vycházející z loktů ve směru vzhůru. (Buchtel, 2011)

Obrázek 6 - Volejbalová kaplička



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 33

Průpravná cvičení

- „ukázka spojení rukou
- hráč si nadhodí míč nad hlavu a odbijí kapličkou před sebe, zaměřuje se na techniku
- hráč odbijí bagrem nad hlavu a potom odbijí kapličkou“

(Kaplan, Džavoronok, 2001, s. 33)

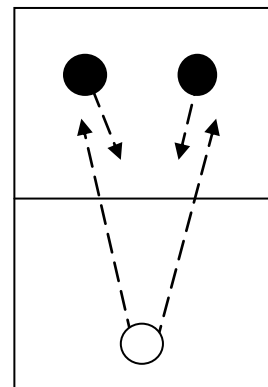
Herní cvičení

- Trenér stojí na jedné straně hřiště, proti němu přes síť stojí dva hráči, trenér nahazuje dlouhé balóny a hráči je odbíjí kapličkou do středu hřiště k síti.

Schéma č. 3 Návnik příjmu

- Hráč
- Trenér
- ↗ Dráha letu míče

Zdroj: Kaplan, 2001



6.5 Odbití prsty – Nahrávka

Tento úder je v beachvolejbalu jednou s nejvíce diskutovaných věcí. Toto odbití musí být technicky provedenou naprosto správně, jinak rozhodčí odpíská chybu a bod pro soupeře. Mezi beachvolejbalisty se říká, že nahrávka musí být „čistá“. Prsty můžeme použít jako první úder tehdy, pokud soupeř tvrdě zasměčuje a dráha letu míče je ze shora dolů.

Rozdíl mezi nahrávkou v šestkovém volejbalu a beachvolejbalu je ten, že beachvolejbalista může míč trošku potáhnout, na rozdíl od šestkového hráče, kdy míč musí být pinknutý rychlým způsobem. Potažení se nesmí ale moc přehánět, jinak rozhodčí odpíská tažený balón.

Stejně jako při úderu bagrem je nutné být pod míčem včas, aby nahrávač zahrál úder a byl ve stabilní pozici. Míč by měl být okamžiku úderu v úrovni čela. Pohyb vychází z mírně pokrčených kolen, pohybu rukou a zápěstí. Směr odbití je kolmo k ramenům (je jedno jestli nahráváme před sebe či za sebe).

Vše záleží na posouzení rozhodčího. Nahrávka prsty patří mezi jednu z nejtěžších herních činností jednotlivce. Proto se často setkáme s tím, že hráči nahrávají pouze bagrem, protože většina z nich nahrávku prsty neumí nebo ji mají špatně technicky provedenou.

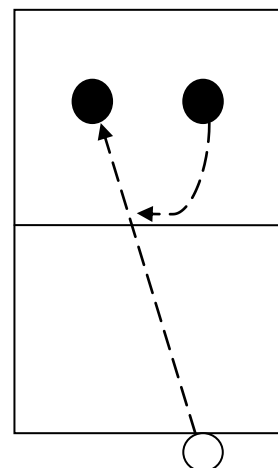
Průpravná cvičení

- hráči stojí proti sobě a odbíjí pouze prsty
- trenér nahazuje hráčům míče, hráči nahrávají prsty na místo předem určené
- trenér stojí na druhé straně za základní (podávající) čarou, hráči stojí v základním postavení pro příjem podání a trenér podává míče na jednoho z hráčů, druhý nabíhá a nahrává

Schéma č. 4 Pohyb hráče do prostoru nahrávky

- Trenér
- Hráč
- ← / Dráha běhu hráče na nahrávku
- ↘ Dráha letu míče

Zdroj: Buchtel, 2005



6.6 Útočný úder

Nejčastější formou útoku je tvrdý útok – tzv. smeč. Při tomto úderu je důležitá dokonalá práce nohou. Aby byla lepší koordinace v písku, je lepší dělat drobnější kroky při rozběhu na smeč. Oproti šestkovému volejbalu zde není při smeči takový doskok, proto je důležité, dojít k nahranému míči včas.

Beachvolejbalista má výhodu v tom, že útočí pouze proti jednobloku. Často to svádí k hodně tvrdému útoku, který většinou končí zablokovaním. Proto je důležité udeřit míč v co největší výšce. Tím má blokař, i v případě, že odhadne směr smeče, co nejmenší šanci zablokovat.

Je důležité dbát na vysokou razanci úderu. Slabě zahraná smeč do postavení je pro protihráči jednoduchý balón, aby mohli založit protiútok. Spoluhráč musí za každou cenu vykrývat v poli a nespoléhat na stoprocentní zakončení. Zde se projeví sešranost hráčů, kdy si umějí pomoci vzájemným vykrytím.

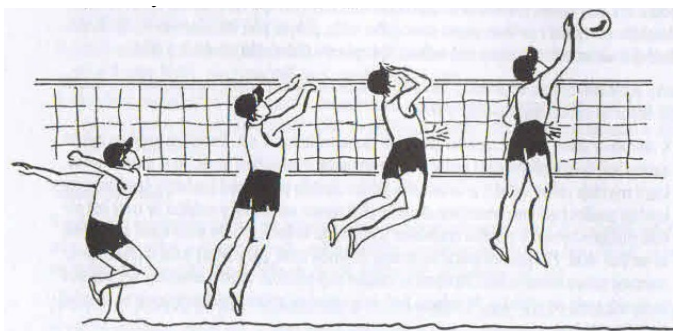
Dalším úderem je „drajv“. Od smeče se liší pouze razancí. Nemá tak vysokou rychlost jako smeč a útočící hráč nemusí vynaložit na tento úder moc energie. Stejně tak u lobu.

Lob má z těchto úderu nejdelší dráhu letu a je nejpomalejší. Je důležité, aby byl umístěný přesně na místo, kam hráč chce. Jinak je to pro soupeře míč zahraný „zadarmo“ a jednoduše založí protiútok.

Poslední z útočných úderu je tzv. kobra nebo dráp. Úder se hraje plochou prostředních článků dvou prstů (ukazovák, prostředník). V momentě úderu je ruka natažená a zpevněná, zápěstí je v prodloužení předloktí.

Krátký úder vychází z pohybu z ramene, do dlouhého úderu musíme zapojit loket.

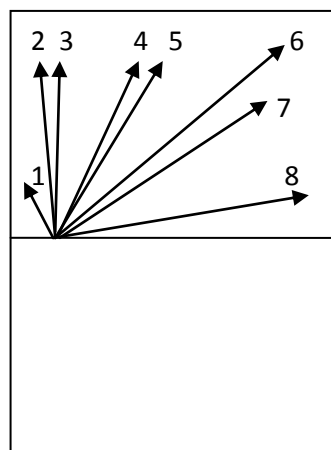
Obrázek 7 - Útočný úder



Zdroj: Kaplan, 2001, s. 42

Schéma č. 5 Možné směry útoku

- 1 – krátký lob po lajně
- 2 – dlouhý lob po lajně
- 3 – smeč po lajně
- 4 – lob na střed hřiště
- 5 – smeč na střed hřiště
- 6 – dlouhý lob po diagonále
- 7 – smeč do dlouhé diagonály
- 8 – smeč do ostré diagonály



Zdroj: Kaplan, 2001

Průpravná cvičení

- Jeden proti jednomu – na zmenšeném hřišti hrají jeden hráč proti druhému na tři doteku, přičemž třetí dotek musí být lob (krátký, dlouhý) – nejdříve útočný úder ze země, poté s výskokem
- Trenér stojí za základní (podávající) lajnou, dává podání na jednoho z hráčů, po nahrávce následuje útok do vymezeného prostoru
- Po vlastním nadhozu útok do jednotlivých zón na hřišti

- Trenér stojí za základní (podávající) lajnou, po podání následuje nahrávka a poté útok do místa, kde trenér nestojí (účelem cvičení je, aby se hráč do poslední chvíle díval, co se děje na druhé straně hřiště)

7 Psychologická příprava

Psychologická příprava sportovců ve světě byla samozřejmostí a v posledních letech se plně integrovala do tréninkových plánů sportovců i v České republice. Tuto přípravu využívají především sportovci, kteří cestují převážnou část roku po světě, tudíž i beachvolejbalisté. Na vrcholové sportovce jsou tedy kladeny značné nároky a zvyšující se psychický tlak je potřeba umět zvládat a regulovat. Trénink psychiky si proto zaslouží stejné pozornosti, jako fyzický trénink. Sportovní psycholog pomáhá zvládat názory, stavy a postoje, se kterými se mu hráčky svěřují, jelikož odloučení od přátel, rodiny nebo dětí je pro profesionální beachvolejbalistky dost psychicky náročné. (Tod, 2012)

7.1 Zahájení mentální přípravy

Psycholog spolu se sportovcem se nejdříve zaměří na doposud využívané mentální návyky. Snaží se vytvořit pro sportovce systematický program, který je zaměřený na odstranění negativních příznaků ovlivňujících výkonnost bez jakékoliv analýzy sportovce. Důraz této přípravy je kladen na konkrétní kroky, které pozitivně ovlivní myšlení a jednání sportovce.

Tuto přípravu je vhodné zahájit mimo závodní období. Někdy se beachvolejbalisté obrátí na sportovního psychologa i během závodního období, protože situace začne být neúnosná a sportovec se s tím nedokáže sám vyrovnat. (Skolnik, 2011)

7.2 Dělení aktuálních psychických stavů

7.2.1 Předstartovní stavy

Tyto stavy se dostavují, když si sportovec uvědomuje svou účast v soutěži. Mohou nastat již několik dní před samotnou soutěží. Předstartovní stavy jsou závislé na významu soutěže. Postupně však začnou přecházet do stavů v průběhu soutěže.

7.2.2 Posoutěžní stavy

Jsou vyvolány vlastním průběhem a hodnocením soutěže. Východiskem pro hodnocení je předvedený výkon v soutěži. Tyto stavy vychází z úspěchu, ale i neúspěchu. Při neúspěchu může sportovec propadat depresím, pocitu beznaděje či rezignaci.

7.3 Faktory ovlivňující psychický stav sportovce

1. Fyzické předpoklady
2. Životospráva
3. Geny

(Slepička, 2009)

7.3.1 Fyzické předpoklady

Fyzické předpoklady pomáhají sportovci, aby byl rychlejší, silnější, vytrvalejší. Nezbytné fyzické předpoklady pro sportovní výkonnost:

- výška, váha – v beachvolejbalu je výška i váha poměrně limitujícím faktorem.
- rychlost – existuje několik druhů rychlosti, ale pro beachvolejbal je nejdůležitější rychlost „hbitost“ tzn. rychlost prvních třech kroků
- síla – silové faktory v beachvolejbalu musí být v naprosté rovnováze a nesmí převažovat ani jedna složka
- obratnost – důležitý je rozvoj speciálních koordinačních pohybů (pohyb v písku), které se vztahují k základním motorickým dovednostem pro beachvolejbal

7.3.2 Životospráva

Životospráva ovlivňuje odolnost organismu člověka, výkonnost, ale také zdravotní stav. Je to soubor pravidel a doporučení, která vedou ke správnému životnímu stylu, tělesnému i duševnímu zdraví. Důležité je správné rozdělení času mezi práci, sportovní aktivitu, odpočinek a spánek.

Do správné životosprávy řadíme výživu (viz. samostatná kapitola č. 8) i pravidelný pitný režim. Beachvolejbalisté během tréninku ztratí 1,5 – 2 litry vody ve formě potu. Proto je důležité tekutiny doplňovat.

Sportovec se neobejde bez regenerace a pravidelného spánku. Spánek je formou pasivní regenerace a postupem času se mění s věkem. Pro dospělého člověka se doporučuje 7 – 8 hodin spánku. Při dostatečném spánku se pozitivně ovlivňuje fungování centrální nervové soustavy. (Slepička, 2009)

7.3.3 Geny

Genetickou výbavu získává každý jedinec od svých předků. Ve sportu je vnímána jako předpoklad ke konání určité činnosti.

Úspěšní volejbalisté a beachvolejbalisté si z velké části nesou své genetické předpoklady od svých rodičů či prarodičů, bývalých volejbalistů jako například: otec Milan Džavoronok – syn Donovan Džavoronok, úspěšný beachvolejbalista a aktivní hráč volejbalu v italské sérii A1 za tým Vero volley Monza. Další dvojicí otec a syn bych zmínila otce Milana Hadravu – syn Jan Hadrava, beachvolejbalista, který vybojoval 3.místo na Evropských hrách v Baku a nyní je aktivní hráč volejbalu v polském týmu Indykpol AZS Olsztyn.

Volejbalisté a beachvolejbalisté zdědí většinou po svých rodičích výšku. Ale ne pokaždé je výška limitující. Důležitý je také talent, vůle, píle a chuť po sportu. Příkladem bych chtěla uvést velice úspěšnou hráčku, Kristýnu Kolocovou, která měří „pouhých“ 170 cm. V roce 2012 vybojovala se svou bývalou partnerkou, Markétou Slukovou, 5. místo na Letních olympijských hrách v Londýně.

Beachvolejbal sebou nese vysoký stupeň samostatnosti při sportovním výkonu. Beachvolejbalisté se nejvíce obracejí na sportovního psychologa, pokud podávají lepší výkony při trénincích než při soutěžích. Pokud cítí, že se nedovedou plně soustředit na hru po „své chybě“ a začnou nad ní přemýšlet po zbytek zápasu a také, jestliže mají problémy v rozhodování v průběhu zápasu. Při těchto problémech si hráči nedovedou pomoci sami a musejí vyhledat pomoc sportovního psychologa ve kterémkoliv období.

8 Výživa

Na sportovní výkon nemá vliv pouze pravidelné trénování, ale hrají zde důležitou roli i další podpůrné faktory. Jedním z nich je sportovní výživa, které by měla hrát v životě sportovce důležitou roli.

„Nejdříve musí být stravou uspokojeny základní, neopomenutelné či tzv. bazální nebo klidové energetické nároky sportovce“. (Mach, 2017, s. 8)

U průměrně trénované ženy činí tyto nároky a potřeby za 24 hodin 1400–1600 kcal (5600 – 6400 kJ). Tuto energii lze odhadnout při většině mírně intenzivních, silově – vytrvalostních kondičních aktivit na cca 350 kcal / hod, což odpovídá energii v běžné přesnídávce (jablko + sportovní nebo cereální tyčinka nebo jogurt + pomeranč) (Mach, 2017)

8.1 Výživa během tréninkového dne

Sladíte tréninkový a výživový režim

Základem je upravit si základní jídelníček a sladit jej se sportováním. Podle výživového plánu by se měla dodržovat četnost a pestrost stravy, nejíst velké jídlo před tréninkem a nebo zápasem, vyhnout se během dne pocitu hladu nebo pocitu žízně, dostatečná regenerační výživa po tréninku či zápase. (Mach, 2017)

Mimo den sportování to vypadá tak, že si k snídani dáte například ovesné vločky s bílým jogurtem se střední tučností (3,5 %) nebo s jablkem a hrstí ořechů, k dopolední svačině opět jablko nebo banán. K obědu by měli převažovat živočišné bílkoviny jako kvalitní libové maso, které jsou doplněny rostlinnými bílkoviny, jako jsou luštěniny. Vyberte si takové pokrmy, které jsou tepelně a technologicky minimálně upravená, a proto obsahují dostatek kvalitních živin. Odpolední svačina v podobě kousku celozrnného pečiva lehce namazaného například nízkotučnou Lučinou se zeleninovou oblohou. Večerní jídlo si nedávejte těsně před spaním. Večeře by měla být ve formě lehce vstřebatelných bílkovin, jako jsou například ryby, drůbež, sýr Cottage, zelenina. (Mach, 2017)

Dodržujte pitný režim a přísun energie během tréninku

Při sportu musí být nastavený optimální příjem energie, který je plynulý, dobře využitelný a dávkovaný s ohledem na pohybovou aktivitu. Správně vybraná strava doplněná

energetickými gely, energetickými tabletami či sportovně – iontovými nápoji dodá tělu načasovanou koncentrovanou energii.

Kromě průběžného pití iontového nápoje, sportovnímu a tréninkovému výkonu pomůže, když každých 30 – 45 minut doplníte energii energetickým gelem nebo energetickou tabletou. Týká se to jak běžného tréninku, tak doplňování energie během sportovně náročného dne, například o víkendu. (Mach, 2017)

Nejezte hodinu před tréninkem nic sladkého

„Před tréninkem nejezte potraviny s vysokým glykemickým indexem, což je měřítko vstřebatelnosti energie ze sacharidů, tzn. žádné cukrovinky nebo sladkosti, bílé ani sladké pečivo, slazené nápoje (limonády, koly) atd... tyto potraviny jsou zdrojem rychlých cukrů.

Preferujte jídla s nízkým či středním glykemickým indexem. Jsou to například celozrnné těstoviny, luštěniny, pohanka nebo celozrnná ryže. Budete mít více energie po delší dobu.

Nízkoglykemické zdroje sacharidů nepůsobí tak rychlý vzestup důležitého hormonu inzulinu, který má za úkol vytlačit přijatý s strávený cukr z krve do svalů, kde se přeměňuje na energii potřebnou ke sportovnímu výkonu.“ (Mach, 2017, s. 11)

Doporučení k sestavení vhodného denního jídelníčku

„Pro dostatek energie během dne a zamezení pocitu hladu je vhodná pravidelná, častá a pestrá strava, která by se měla skládat z 5 jídel (tři hlavní jídla + dvě svačiny)

V jídelníčku by měly převažovat potraviny s nízkým či středním glykemickým indexem. Díky těmto potravinám se udržuje stabilní hladina krevního cukru.

Důležité je, aby v jídelníčku byly pestré zdroje bílkovin (netučné maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny). Dále také zdravé tuky ve formě rostlinných olejů, ryb, nepražených a neslaných oříšků, oliv či avokáda.

Po celý den je vhodné se vyhýbat rafinovaným cukrům i škrobům. Obsahuje je bílý cukr a bílá mouka tj. sladkosti, sušenky a běžné pečivo. Tyto potraviny mají za následek rychlý vzestup inzulinu. (Mach, 2017, s. 13)

Tabulka 1 - týdenní jídelníček

Pondělí

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Celozrnný chléb, tvarohová pomazánka, zelenina	1158	20	6	32
Svačina I.	Jogurtové mléko s ovocem	747	8	6	22
Oběd	Pečené kuřecí maso se špenátem, bramborové noky	1523	29	13	33
Svačina II.	Jablko se sýrem	752	13	6	18
Večeře	zelenina zapečená se sýrem a šunkou	949	26	10	10
Celkem		5129	96	41	115

Úterý

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Tmavé pečivo, šunka, sýr, zelenina	1339	18	10	24
Svačina I.	Bílý jogurt, mandarinka	704	8	8	17
Oběd	Treska zapečená se žampiony, vařený brambor	1420	34	10	33
Svačina II.	Sýr Cottage se zeleninou	435	10	4	7
Večeře	Zeleninový guláš s kuřecím masem	1476	30	12	34
Celkem		5374	100	44	115

Středa

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Chléb s tuňákovou pomazánkou	1139	21	8	28
Svačina I.	Nápoj Activia bílá, jablko	1030	10	5	13
Oběd	Hovězí maso, rajčatová omáčka, fazolky, těstoviny	1697	30	13	42
Svačina II.	Míchaný zeleninový salát se sýrem	579	9	9	5
Večeře	Zeleninové lečo s vejcem	1018	22	12	12
Celkem		5463	92	47	100

Čtvrtek

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Bageta se sýrem, šunkou, brusinkami	1112	19	5	34
Svačina I.	Jogurtové mléko, broskev	832	7	8	24
Oběd	Treska na pórku, vařený brambor	1309	32	7	32
Svačina II.	Jablko s hermelínem Figura	881	11	9	22
Večeře	Zeleninový salát s vejcem a jogurtem	946	14	11	18
Celkem		5080	83	40	130

Pátek

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Toast se sýrem a ananasem	1416	16	15	35
Svačina I.	Bílý jogurt s banánem, ovesné vločky	741	5	6	26
Oběd	Hovězí s italskou omáčkou, těstoviny	1633	30	15	34
Svačina II.	Bylinkový tvaroh s okurkou a mrkví	429	10	2	10
Večeře	Zelenina zapečená se sýrem	1222	19	17	19
Celkem		5441	80	55	124

Sobota

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Krabí salát s jogurtem, pečivo	1047	14	7	31
Svačina I.	Banánový shake	873	8	4	35
Oběd	Kuřecí steak s omáčkou z nivy, vařený brambor	1706	38	15	31
Svačina II.	Ovocný jogurt bez cukru	378	6	2	13
Večeře	Salát s mozzarellou a bazalkou	1204	14	21	12
Celkem		5208	80	49	122

Neděle

Denní jídlo	Název jídla	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně	Jogurt s ovesnými vločkami, ovoce	1280	10	9	48
Svačina I.	Okurka se šunkou a sýrem	634	11	9	5
Oběd	Vepřová kýta na kmínu, rýže	1630	24	19	33
Svačina II.	Tvaroh Ovofit	386	12	2	6
Večeře	Zeleninový salát s tuňákem	1187	24	13	10
Celkem		5117	81	52	102

Zdroj: www.abcdieta.cz

9 Hypotézy

H1: V přípravě před samotným začátkem soutěží předpokládám, že bude mít jasnou převahu sportovní příprava kondiční. Celkové procento v tréninku by mělo převyšovat 60%.

H2: Předpokládám, že pravidelný rozvoj pohybových schopností je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky u beachvolejbalisty/beachvolejbalistky, a to rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, tak i obratnosti. Předpokládám, že největší procento bude u rozvoje rychlosti, a to 30%, poté vytrvalosti (25 %), obratnosti (25 %) a nakonec rozvoj síly (20%).

H3: Předpokládám, že více než 60 % dotázaných respondentů zapojuje do své tréninkové jednotky kompenzační cvičení, a to buď posilovací, protahovací či uvolňovací. Více než 50% respondentů se navíc věnuje kompenzaci protahování a posilování i mimo tréninkové jednotky. Předpokládám, že největší procento budou mít kompenzační cvičení protahovací (50 %), následovat je budou kompenzační cvičení posilovací (40 %) a jako poslední kompenzační cvičení uvolňovací (25 %).

H4: Předpokládám, že psychologické přípravě, ve spolupráci s psychologem, se věnuje maximálně 15% hráčů a hráček.

H5: Předpokládám, že většina beachvolejbalistů a beachvolejbalistek spolupracuje s výživovým poradcem a má nastavený jídelníček přesně podle tělesných proporcí. Odhaduji výsledek spolupráce s výživovým poradcem více než 50 %. Většina hráčů a hráček si jídelníčky během předzávodního a závodního období vytváří samostatně a rozdíl je především v zařazení sladkých jídel, příloh a alkoholu v předzávodním období.

10 Metody a postup práce

- Dotazník
- Rozhovor

Pro svou výzkumnou část bakalářské práce jsem vytvořila dotazník, který obsahuje 22 otázek. Dotazník je zaměřený na sportovní přípravu beachvolejbalisty, a to ve více kategoriích. Dotazník mi vyplnili hráči a hráčky, kteří se beachvolejbalu věnují na poloprofesionální úrovni, ale také na úrovni profesionální. Celkem se mi podařilo získat 60 respondentů.

Druhou část mého výzkumu tvoří rozhovor s profesionální hráčkou beachvolejbalu, která se tomuto sportu věnuje více než 15 let a tudíž velice dobře ví, jak by měla správná sportovní příprava beachvolejbalistky probíhat. Díky tomuto rozhovoru jsem si následně ověřila správnost svých hypotéz.

10.1 Postup práce

- Rozhovor s profesionální hráčkou
- Stanovení cílů práce a hypotéz
- Tvorba dotazníku
- Poskytnutí dotazníku určitému počtu hráčů a hráček
- Zpracování a vyhodnocení získaných materiálů

11 Výzkumná část

11.1 Použitý výběr

Pro moji praktickou část bakalářské práce jsem vytvořila dotazník, který jsem rozmístila do beachvolejbalové komunity, k hráčům a hráčkám všech výkonnostních úrovní. Z největší části mých dotázaných respondentů byli hráči a hráčky z nejvyšších českých soutěží, ale také hráči, kteří se zúčastňují zahraničních soutěží pod federacemi FIVB a CEV.

11.2 Popis výzkumu

Nejprve jsem si stanovila přesné cíle, které bych ráda dosáhla po provedení mého výzkumu mezi hráči. Cílem mého dotazníku je zjistit, zda se liší celková sportovní příprava jak u profesionálních hráčů, tak u hráčů, kteří nejsou ještě na tak vysoké úrovni. Zda jsou nějaké rozdíly ve sportovní přípravě mužů a žen a na jakou přípravu je kladený největší důraz.

Dotazník jsem vytvořila věcně a účelně, aby směřoval pouze mezi beachvolejbalovou komunitu. Svého cíle jsem, dle mého názoru, dosáhla, jelikož když můj dotazník četl někdo, kdo není s beachvolejbalem vůbec spjatý, tak neměl tušení o správné odpovědi.

Ke všem mým otázkám jsem si vytvořila hypotézy, které vyplývají z rozhovoru s jednou z nejlepších hráček v České republice. Šárka Nakládalová patří mezi přední české beachvolejbalistky a tomuto sportu se věnuje opravdu hodně dlouho. Je zároveň trenérkou velkého množství mladých hráčů a hráček, kteří se tomuto sportu chtějí věnovat. Díky těmto faktům věřím, že dosahuje značných kvalit a má mnoho zkušeností, které může v tomto sportu předávat dál. Proto i pro mě má její názor velký význam a mám k jejím úsudkům a názorům naprostou důvěru.

Tento sport jsem sama vykonávala na reprezentační úrovni a současně se mu věnuji na nejvyšší možné úrovni. Mám mnoho známých hráčů a hráček, kteří se mu věnují na stejné úrovni jako já a i spoustu známých, kteří působí současně v reprezentaci. Dotazník jsem tedy rozeslala mezi tyto hráče a hráčky, kteří působí v České republice, ale také hráčkám do zahraničí, které sice reprezentují Českou republiku, ale žijí se svými rodinami v zahraničí. Svůj dotazník jsem směřovala i hráčům a hráčkám, kteří působí v mém

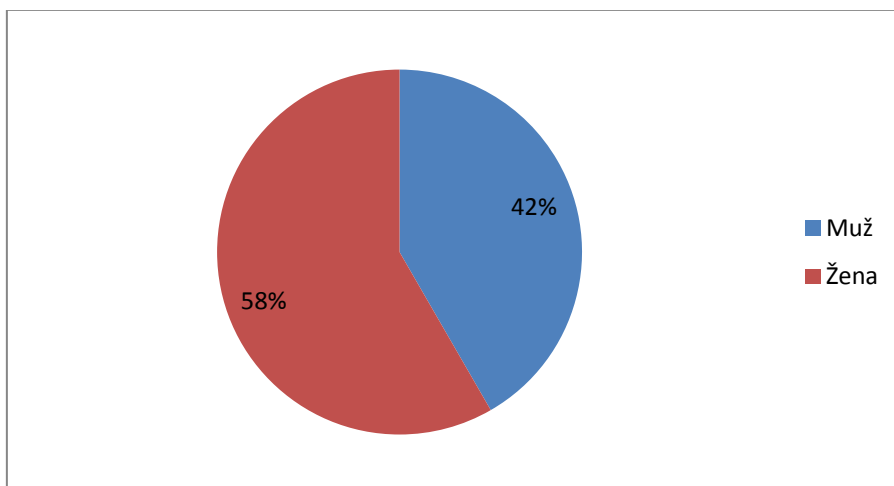
domovském klubu, Beachklub Praha – Pankrác. Celkem jsem získala 60 respondentů, kteří mi pomohli s výzkumem a dotazník mi ochotně vyplnili.

Doufám, že se výsledky mého dotazníku budou shodovat s hypotézami, které jsem si stanovila, protože sportovní příprava by měla být prováděna přesně, správně a tak, aby měla nějaký smysl a plnila svůj účel během hlavní části sezóny.

11.3 Výsledky výzkumu

Výsledky mého dotazníku jsou vypracované do následujících grafů, z nichž každý zobrazuje výsledné hodnoty, které se týkají sportovní přípravy.

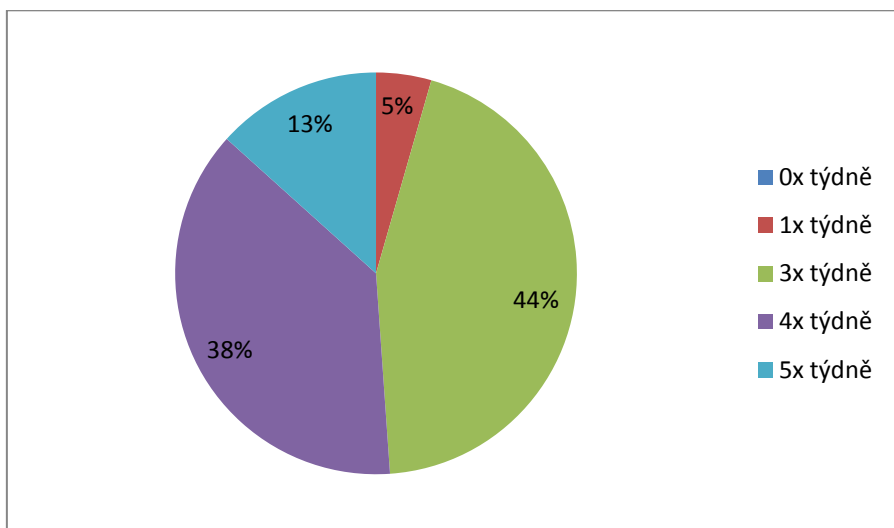
Graf 1 - Jaké jsi pohlaví?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 1 vyplývá, že dotazník byl více směřován na ženy než na muže. Dotázaných žen bylo 58 %.

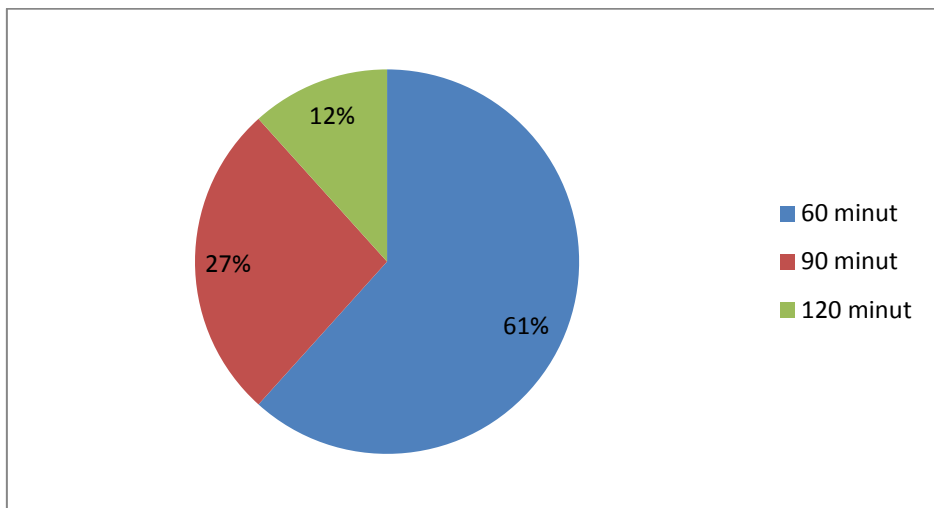
Graf 2 - Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 2 poukazuje na fakt, že nejčastěji hráči a hráčky trénují 3x týdně. A to přesně 20 hráčů nebo hráček.

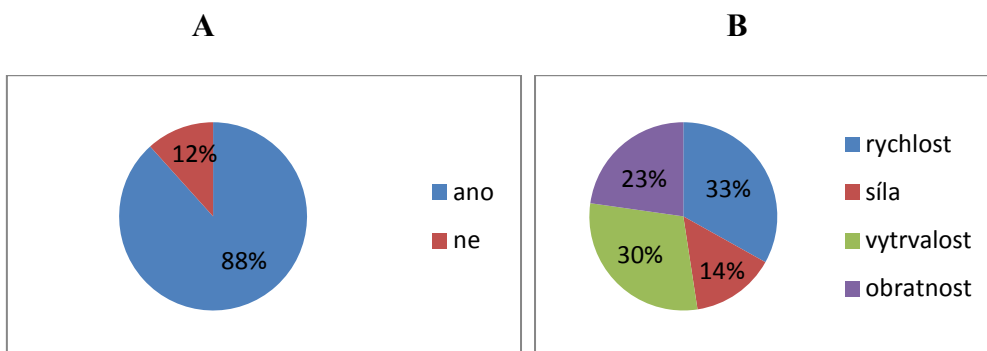
Graf 3 - Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 3 vyplývá, že nejčastěji hráči a hráčky trénují 60 minut. Tento fakt se přisuzuje i častějším tréninkům (viz. graf 2).

Graf 4 - Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti?

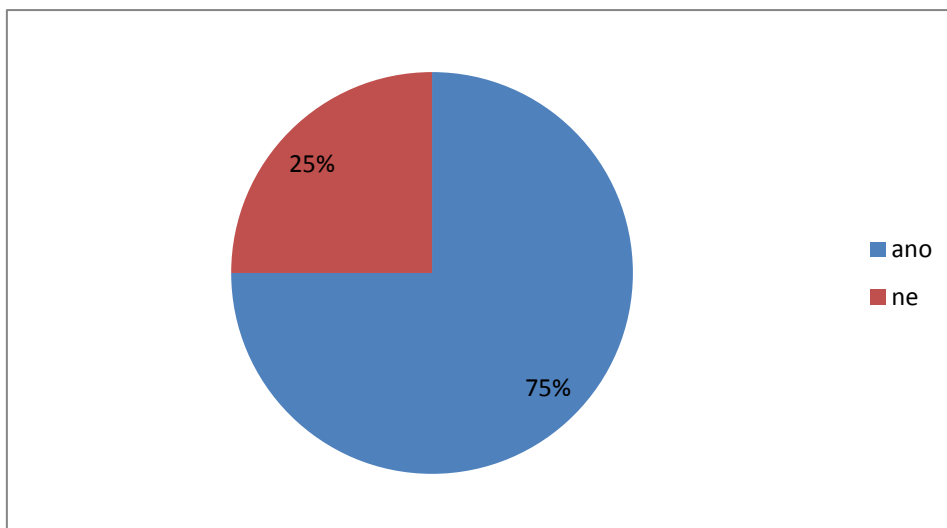


Zdroj: vlastní tvorba

Na grafu č. 4 je patrné, že 88 % respondentů zapojuje pravidelně rozvoj pohybových schopností.

Nejvíce respondentů zapojuje pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj rychlosti (33%) a vytrvalosti (30 %).

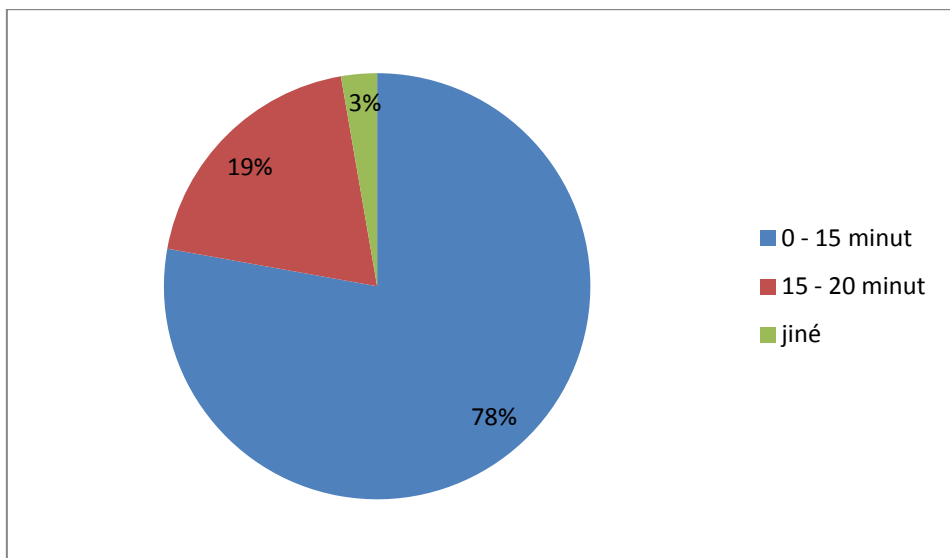
Graf 5 - Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 5 vypovídá o tom, že 75 % dotázaných respondentů rozvíjí rovnoměrně své pohybové schopnosti.

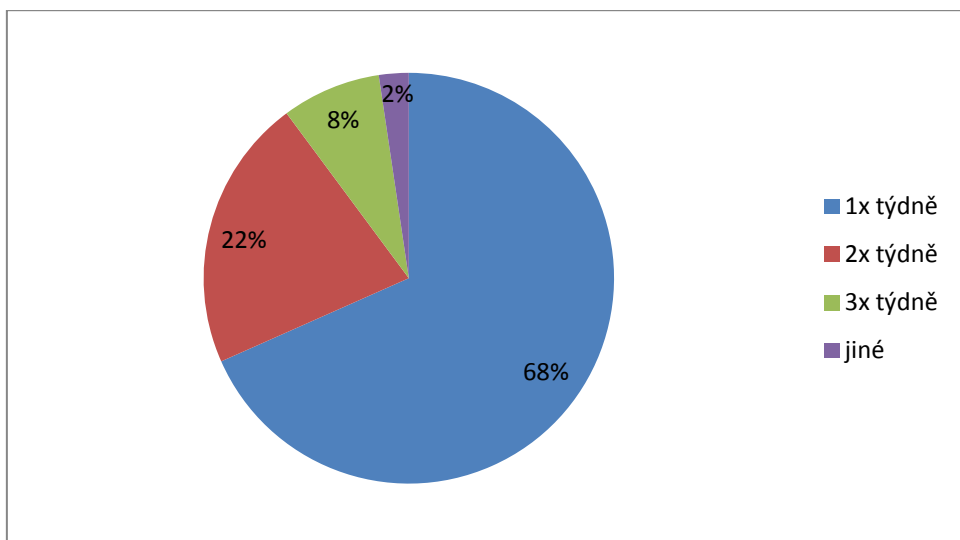
Graf 6 - Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?



Zdroj: vlastní tvorba

Na grafu č. 6 je vidět, že 78 % respondentů věnuje rozvoji pohybových schopností maximálně 15 minut ze své tréninkové jednotky. 3 % respondentů se rozvoji pohybových schopností nevěnuje.

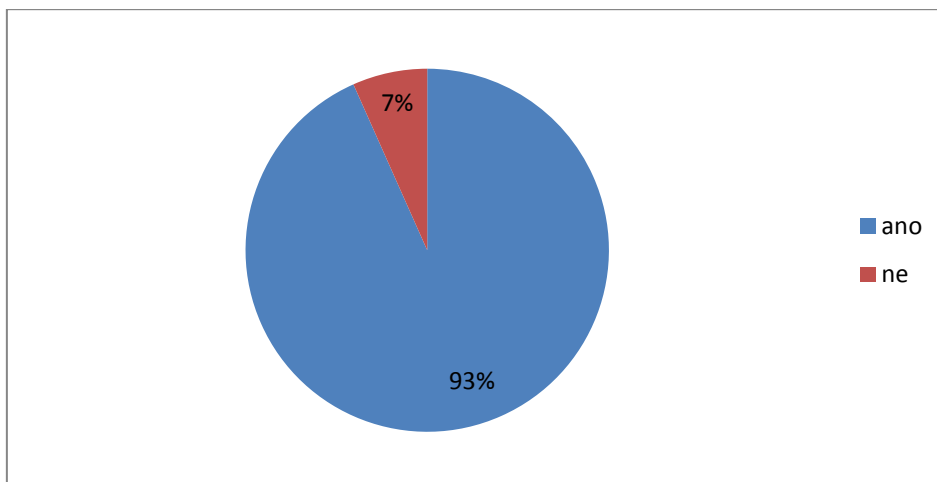
Graf 7 - Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?



Zdroj: vlastní tvorba

Podle grafu č. 7 je patrné, že nejvíce respondentů spolupracuje se svým kondičním trenérem 1x týdně, a to přesně 68 % dotázaných. 2 % respondentů kondičního trenéra buď nemá a nebo má, ale nespolupracuje s ním.

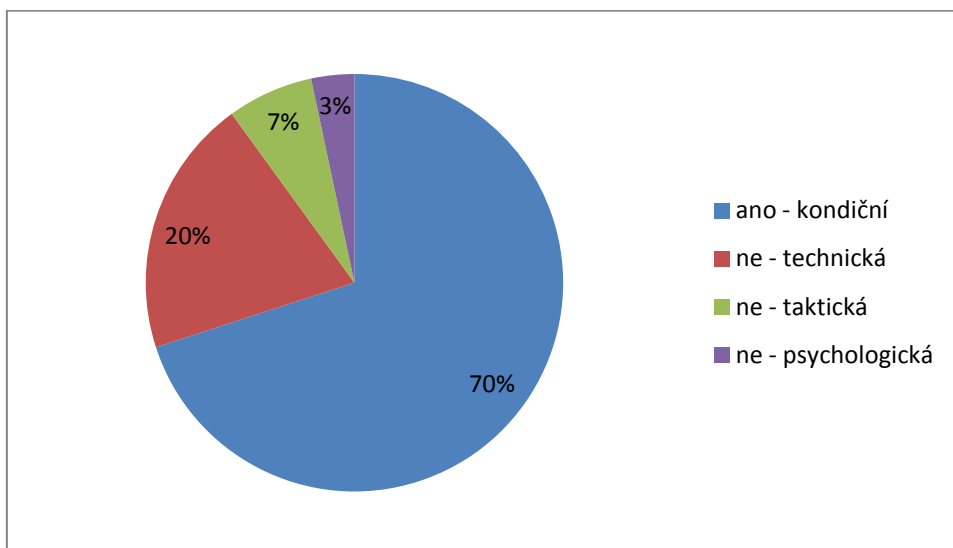
Graf 8 - Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu?(pozn. hráč může bydlet v zahraničí)



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledky podle grafu č. 8 ukazují jasně, že většina hráčů a hráček se připravují společně ve stejném klubu. Pouze 7 % respondentů se připravuje odděleně.

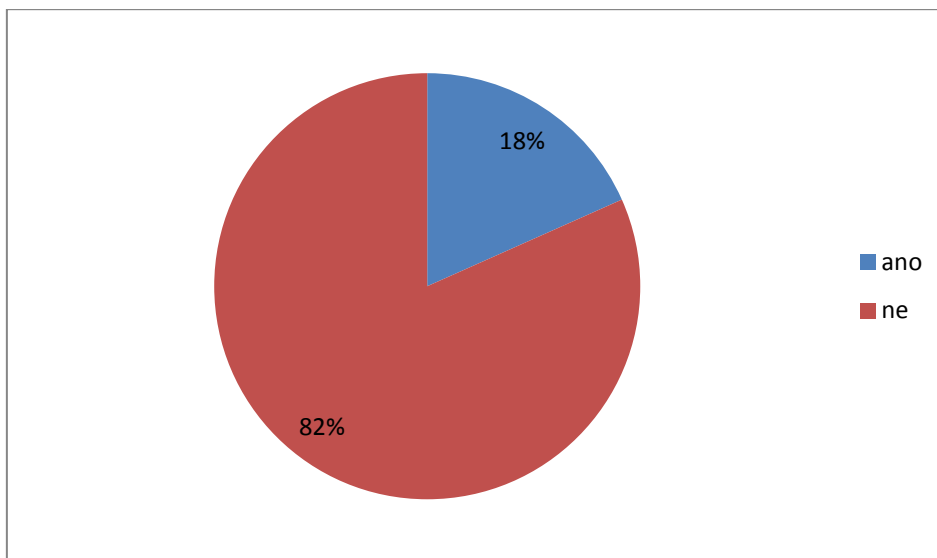
Graf 9 - Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ) .



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 9 nám ukazuje, že 70 % respondentů preferuje jako nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu.

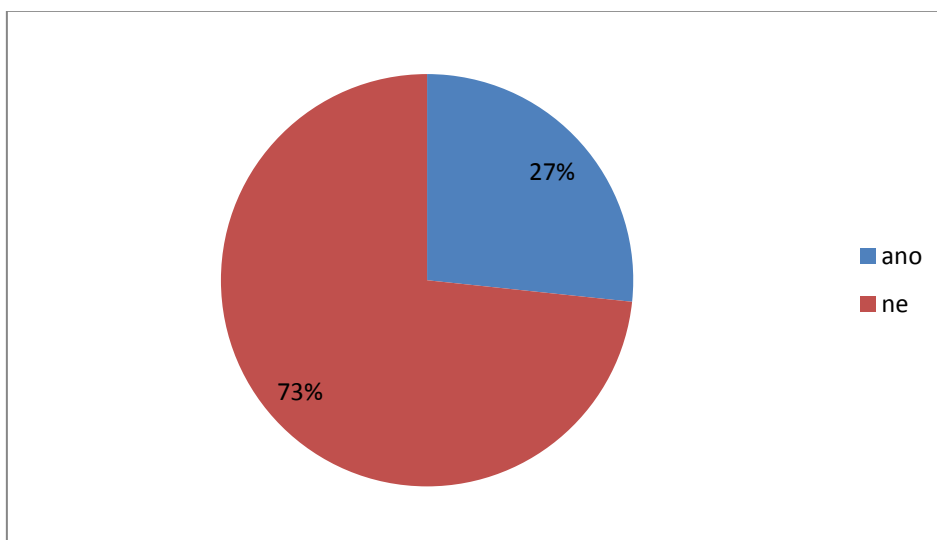
Graf 10 - Využil/využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?



Zdroj: vlastní tvorba

Pouze 18 % respondentů využilo během své hráčské kariéry návštěvu sportovního psychologa. Výsledky jsou patrné na grafu č. 10.

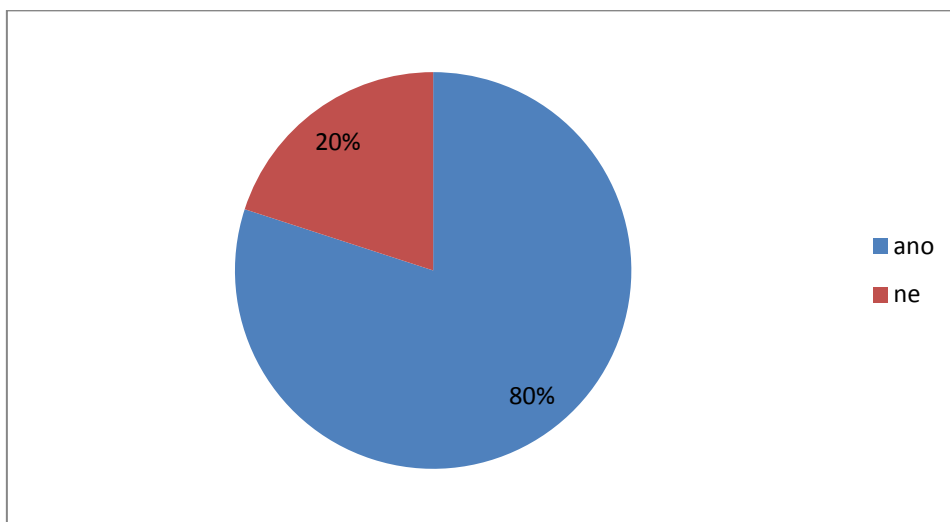
Graf 11 - Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?



Zdroj: vlastní tvorba

Na tuto otázku odpovídali jen ti respondenti, kteří u předchozí otázky zvolili možnost „ano“. Graf č. 11 poukazuje na to, že pouze 27 % respondentů, kteří někdy během hráčské kariéry navštívili sportovního psychologa, spolupracuje se sportovním psychologem pravidelně. Jinými slovy, pouze 5 % dotázaných respondentů spolupracuje se sportovním psychologem pravidelně.

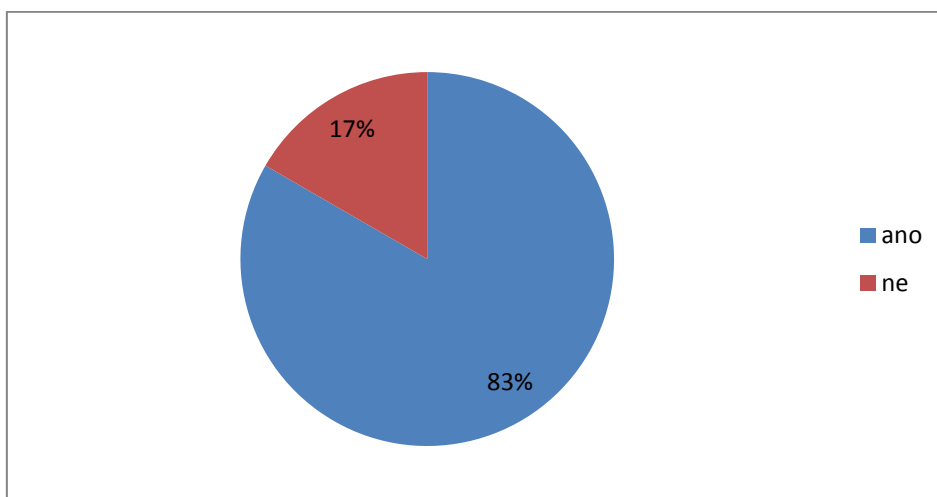
Graf 12 - Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?



Zdroj: vlastní tvorba

Dle grafu č. 12 má 80 % respondentů představu o účincích psychologické přípravy určitou představu.

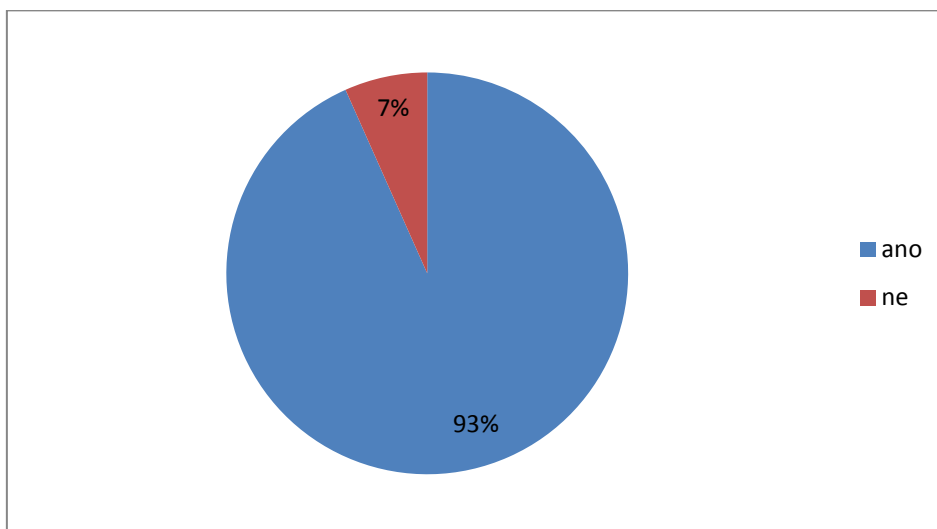
Graf 13 - Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?



Zdroj: vlastní tvorba

Podle dotázaných respondentů je soustavná psychologická příprava přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku. 83 % respondentů odpovědělo, že ano, ale podle výsledků z grafů č. 10 a 11 je patrné, že návštěva psychologa není tak častá.

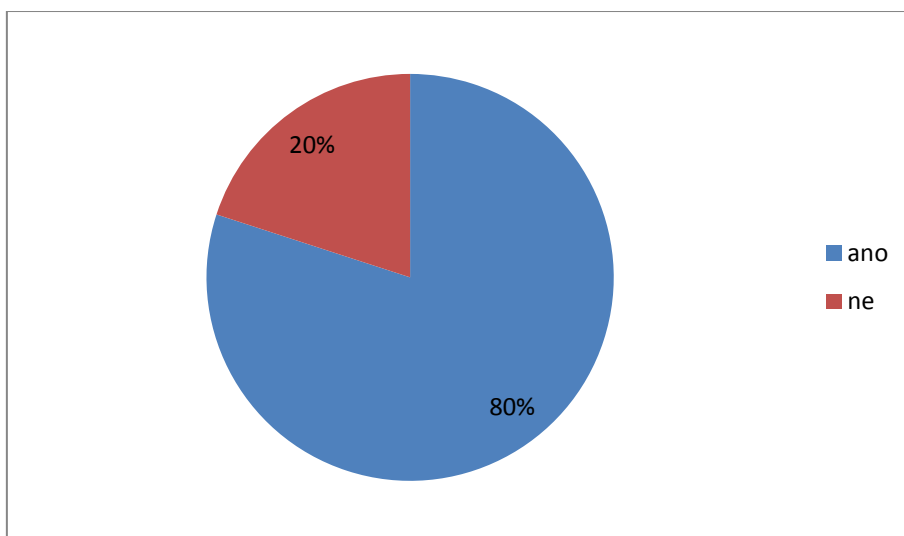
Graf 14 - Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?



Zdroj: vlastní tvorba

Video rozbor při taktické přípravě využívá přesně 93 % respondentů. Díky moderním technologiím je to velký přínos a velké ulehčení pro přípravování taktiky na samotnou hru.

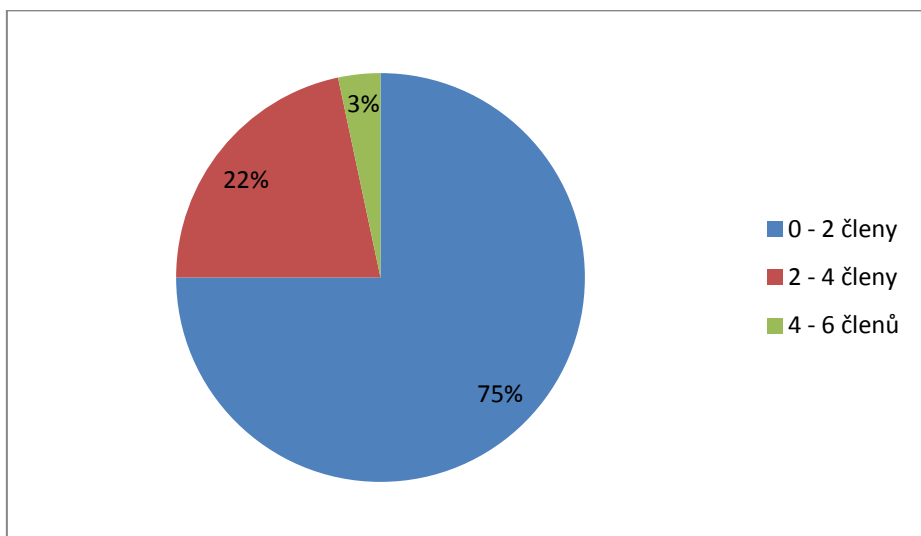
Graf 15 - Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 15 můžeme vyčíst, že 80 % dotázaných respondentů si nepřipravuje taktiku pro hru samostatně. Mají jako součást realizačního týmu člověka, který taktiku hry připravuje.

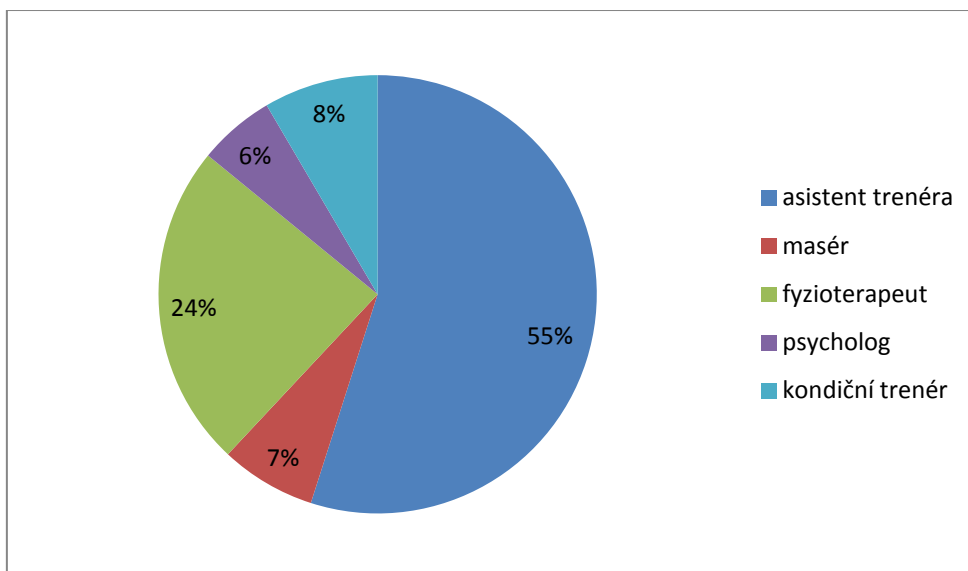
Graf 16 - Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 16 lze vypočítat, že nejčastější odpověď respondentů na otázku, kolik členů má jejich realizační tým je 0 – 2 členy, a to přesně 75 %.

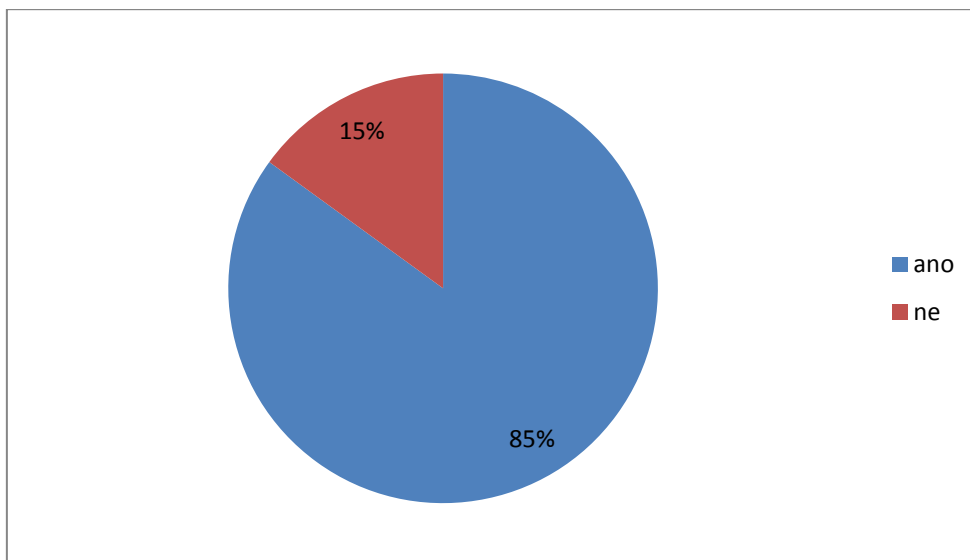
Graf 17 - Pokud obsahuje realizační tým nějaké členy, tak jaké? (vypiš)



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 17 je patrné, že nejčastěji se v realizačním týmu objevuje asistent trenéra, a to přesně v 55 %. V menší míře zastoupení fyzioterapeuta.

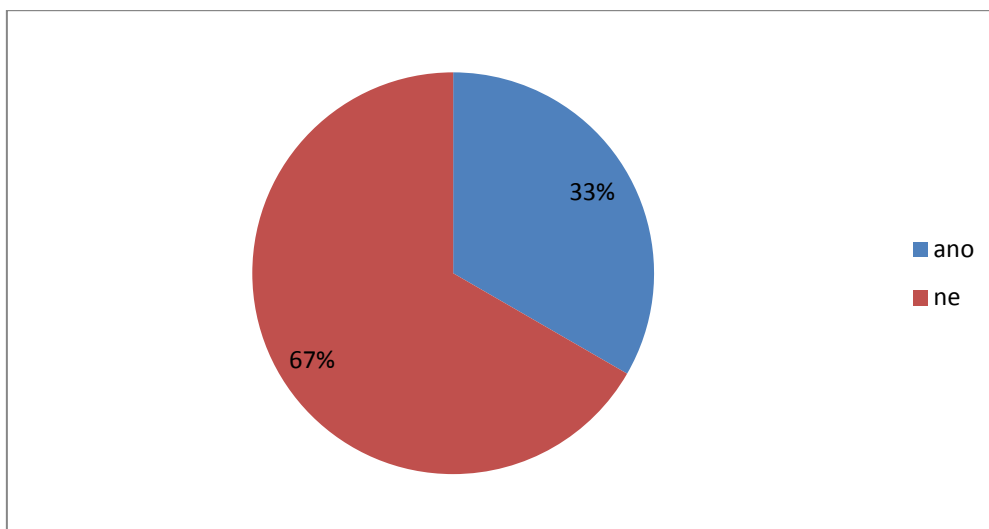
Graf 18 - Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?



Zdroj: vlastní tvorba

Pravidelná regenerace je součástí 85 % respondentů. Na otázku jaká regenerace převažuje mi bylo zodpovězeno, že nejčastěji respondenti navštěvují saunu, chodí na masáže nebo kompenzují beachvolejbal plaváním.

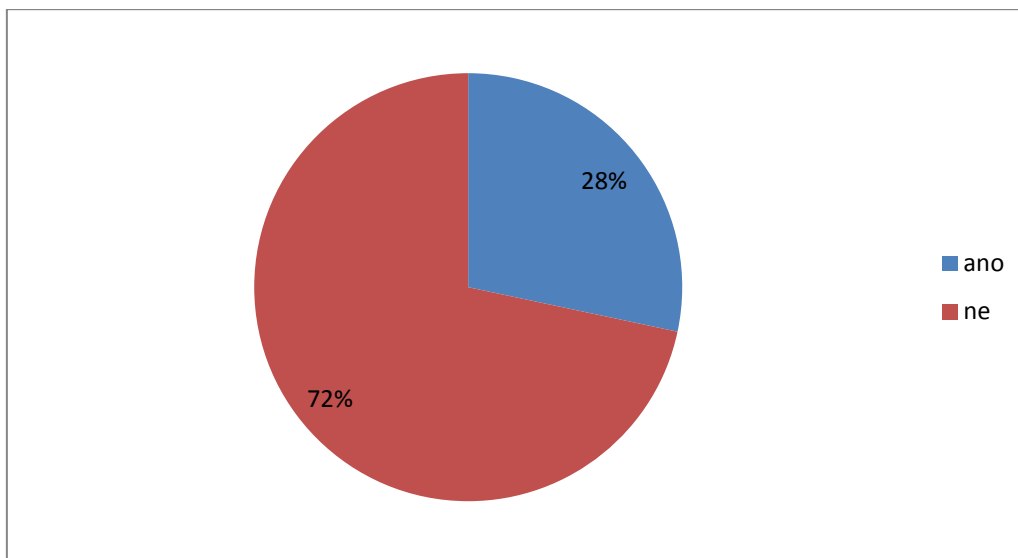
Graf 19 - Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledky z grafu č.19 poukazují na to, že 67 % respondentů nespolupracuje s výživovým poradcem ani během přípravné části, ani během závodní části

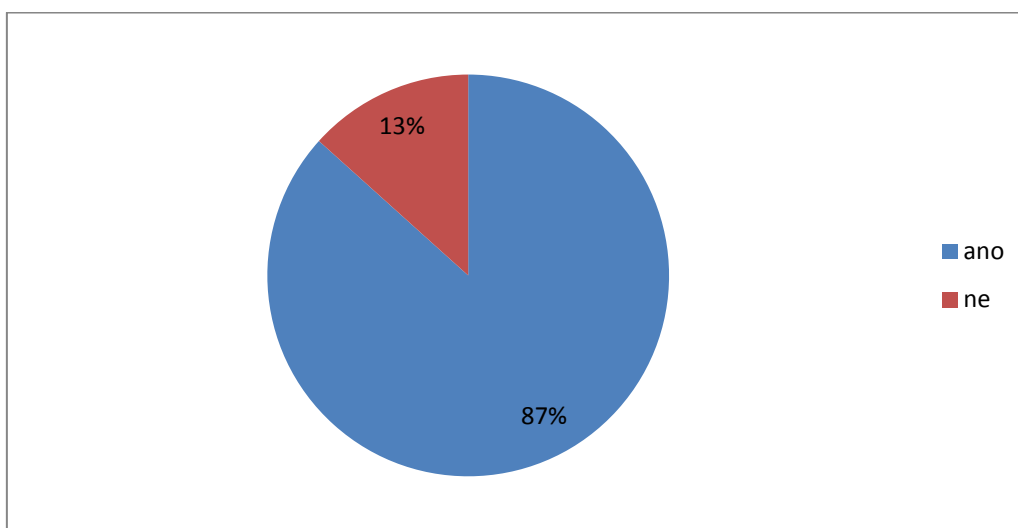
Graf 20 - Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)



Zdroj: vlastní tvorba

72 % respondentů mi na tuto otázku odpovědělo, že se jejich jídelníček v přípravném a závodním období neliší. Zbýlých 28 % respondentů napsalo, že se jim liší pouze v tom, že v přípravném období jedí více sladkého, neodpustí si přílohu, jako jsou smažené hranolky, krokety atd, a také nepohrdnou troše alkoholu.

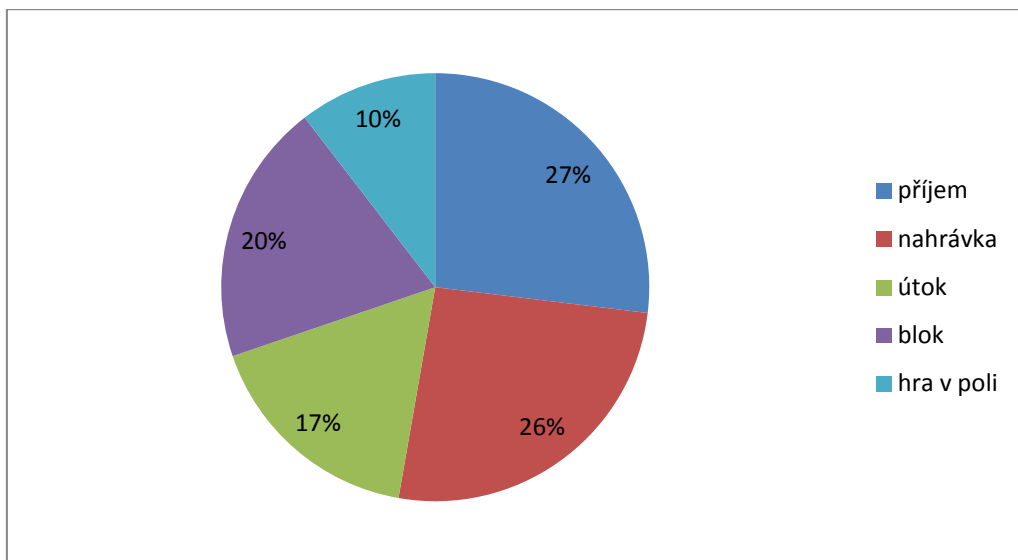
Graf 21 - Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?



Zdroj: vlastní tvorba

Výsledky grafu č. 21 nám ukazují, že 87 % respondentů do své kondiční přípravy řadí posilovnu. Zbýlých 13 %, kteří na tuto otázku odpověděli záporně, této možnosti pro zlepšení své kondice nevyužívají.

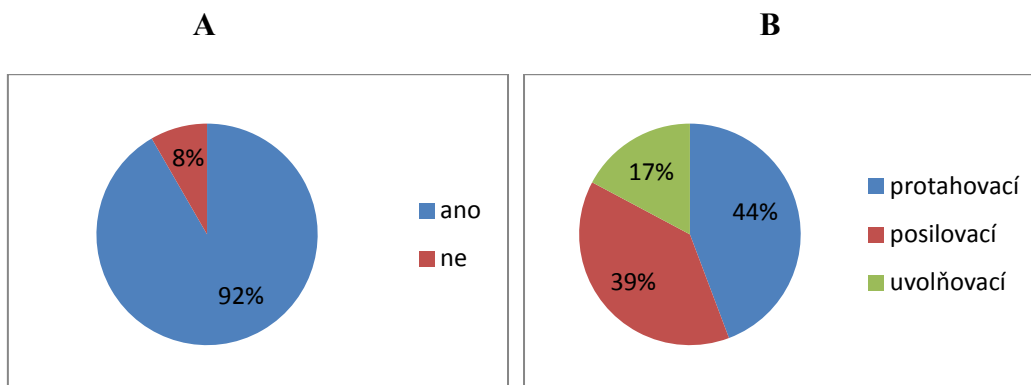
**Graf 22 - Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem) ?
vypiš**



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 22 je patrné, že největší zaměření v technické přípravě je na příjem (27 %) a nahrávku (26 %). Poté následuje s 20 % trénink bloku.

Graf 23 - Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?

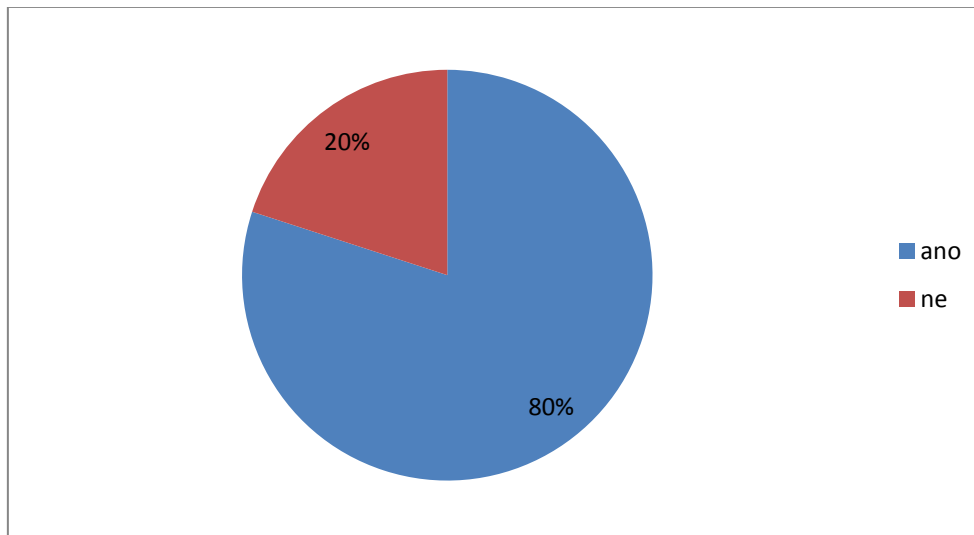


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 23 je jasné, že kompenzační cvičení uvolňovací, protahovací a posilovací využívá ve svém tréninku 92 % dotázaných respondentů.

44 % respondentů provádí nejčastěji kompenzační cvičení protahovací, 39 % respondentů posilovací a pouze 17 % uvolňovací.

Graf 24 - Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?



Zdroj: vlastní tvorba

80 % dotázaných respondentů na tuto otázku odpovědělo, že provádí tyto úkony i v dny, kdy trénink nemají. Zbylých 20 % nikoliv. Do dotazníku mi vepsali, že nemají buď čas, sílu a nebo se jim nechce.

12 Diskuze

V mé práci se zaměřuji na všechny složky sportovní přípravy v beachvolejbalu, v obou kategoriích a ve všech věkových skupinách. V průběhu zpracování mé práce jsem nenašla výraznější problém, který by mi mohl práci znesnadnit. Jediným problémem byla, v mé práci, špatná komunikativnost ze strany oslovených respondentů.

H1: V přípravě před samotným začátkem soutěží předpokládám, že bude mít jasnou převahu sportovní příprava kondiční. Celkové procento v tréninku by mělo převyšovat 60%.

Tato hypotéza, jak nám napoví graf č. 9, se nám potvrdila. Kondiční příprava je, podle respondentů, nejdůležitější složkou sportovní přípravy a věnuje se jí 70 % dotázaných respondentů.

Na druhou stranu je také potřeba si uvědomit, že ostatní složky sportovní přípravy jsou potřeba stejně, jako již zmiňovaná kondice. Bylo by troufalé tvrdit, že technika a taktika jsou méně důležité než kondice.

Není ovšem zásadní rozdíl mezi mužskou a ženskou přípravou. To mohu potvrdit z vlastní zkušenosti. U žen bývá obvykle větší zaměření na složku psychickou, díky menší vyrovnanosti jejich výkonů.

H2: Předpokládám, že pravidelný rozvoj pohybových schopností je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky u beachvolejbalisty/beachvolejbalistky, a to rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, tak i obratnosti. Předpokládám, že největší procento bude u rozvoje rychlosti, a to 30%, poté vytrvalosti (25%), obratnosti (25 %) a nakonec rozvoj síly (20 %).

Tato hypotéza se nám částečně potvrdila. Pravidelný rozvoj pohybových schopností zapojuje, dle grafu č. 4, 88 % dotázaných respondentů. Nejvíce se hráči zaměřují na rozvoj rychlosti (33 %), poté na rozvoj vytrvalosti (30 %), dále na rozvoj obratnosti (23 %) a nakonec na rozvoj síly (14 %).

Pravidelný a rovnoměrný rozvoj pohybových schopností je, podle výsledků od respondentů, velmi důležitý. Hypotéza se nám potvrdila, a to s výsledkem, podle grafu č. 5, 75 %.

H3: Předpokládám, že více než 60 % dotázaných respondentů zapojuje do své tréninkové jednotky kompenzační cvičení, a to buď posilovací, protahovací či uvolňovací. Více než 50% respondentů se navíc věnuje kompenzaci protahování a posilování i mimo tréninkové jednotky. Předpokládám, že největší procento budou mít kompenzační cvičení protahovací (50 %), následovat je budou kompenzační cvičení posilovací (40 %) a jako poslední kompenzační cvičení uvolňovací (25 %).

Tato hypotéza se nám z větší části potvrdila a výsledek byl daleko vyšší, než jsem předpokládala. Do své tréninkové jednotky zapojuje kompenzační cvičení posilovací, protahovací a uvolňovací přesně 92 % dotázaných respondentů. Výsledky jsou patrné v grafu č. 23. Nejvíce se respondenti věnují kompenzačním cvičením protahovacím (44%), poté posilovacím (39 %) a nakonec uvolňovacím (17 %).

Podle grafu č. 24 je výsledek další mojí hypotézy kladný, jelikož většina dotázaných respondentů provádí kompenzační cvičení i mimo tréninkovou jednotku. Výsledek dosahuje 80 %.

H4: Předpokládám, že psychologické přípravě, ve spolupráci s psychologem, se věnuje maximálně 15 % hráčů a hráček.

Hypotéza se potvrdila částečně. Během své hráčské kariéry návštěvu sportovního psychologa využilo 18 % dotázaných. Výsledky jsou patrné na grafu č. 10. Jak nám však ukazuje graf č. 11, pouze 27 % z respondentů, kteří někdy během hráčské kariéry navštívili sportovního psychologa, spolupracuje se sportovním psychologem pravidelně. To znamená, že pouze 5 % ze všech dotázaných respondentů spolupracuje se sportovním psychologem pravidelně. Celých 82 % respondentů nenavštívilo během své hráčské kariéry sportovního psychologa ani jednou.

H5: Předpokládám, že většina beachvolejbalistů a beachvolejbalistek spolupracuje s výživovým poradcem a má nastavený jídelníček přesně podle tělesných proporcí. Odhaduji výsledek spolupráce s výživovým poradcem více než 50 %. Většina hráčů a hráček si jídelníčky během předzávodního a závodního období vytváří samostatně a rozdíl je především v zařazení sladkých jídel, příloh a alkoholu v předzávodním období.

Tato hypotéza, jak můžeme vidět u grafu č. 19, se nám nepotvrdila. 33 % dotázaných respondentů spolupracuje se speciálním výživovým poradcem. Zbylých 67 %

nespolupracuje, nebo někdy v minulosti spolupracovala a nyní si jídelníčky tvoří samostatně.

V dotaznících mi bylo sděleno, že největší rozdíl mezi předzávodním a závodním období je ten, že si hráči a hráčky dopřejí sladké pokrmy, nevynechávají přílohy, jako jsou například smažené hranolky, krokety a také nepohrdnou troše alkoholu. To si v závodním období nemohou dovolit.

13 Závěry

Hlavním cílem mé práce bylo zmapovat sportovní přípravu beachvolejbalistů a seznámení s různými postupy a cvičeními v kondiční, technické, taktické, psychologické přípravě a poukázat i na správnost výživy v tomto sportu.

Jaká příprava převyšuje ve sportovní přípravě beachvolejbalisty/ beachvolejbalistky?

Ve sportovní přípravě beachvolejbalistů a beachvolejbalistek jasně převyšuje kondiční příprava (70 %). Následuje ji příprava technická (20 %) a téměř na stejné úrovni je příprava taktická (7 %) a příprava psychologická (3 %).

Zapojuješ pravidelně do svých tréninkových jednotek rozvoj pohybových schopností?

Nedílnou součástí každé tréninkové jednotky je rozvoj pohybových schopností. Beachvolejbalisté i beachvolejbalistky zapojují pravidelně do svých tréninkových jednotek rozvoj pohybových schopností jako je rozvoj rychlosti (33 %), síly (14 %), vytrvalosti (30 %) a obratnosti (23 %). Všechny pohybové schopnosti se snaží rozvíjet rovnoměrně a věnují jim poměrně dost času.

Je vhodné zařadit do tréninkové jednotky kompenzační cvičení?

Do tréninkové jednotky zapojují téměř všichni beachvolejbalisté a beachvolejbalistky kompenzační cvičení. Ať už se jedná o kompenzační cvičení uvolňovací (17 %), posilovací (39 %) či protahovací (44 %). Tyto úkony provádí většina hráčů a hráček i v dny, kdy nemají pravidelnou tréninkovou jednotku.

Zaměřují se hráči a hráčky na speciální psychologickou přípravu?

Pouze 18% hráčů a hráček využilo alespoň jednou návštěvu sportovního psychologa během své hráčské kariéry. Pravidelnou spolupráci s týmovým psychologem však uvádí pouze 27 % z nich. Zbýlých 82 % nespolupracuje s týmovým psychologem vůbec. O účincích psychologické přípravy mají ve větší míře představu (80 %) a považují soustavnou psychologickou přípravu jako přínos pro tento sport, ale pouze malé procento hráčů a hráček psychologa navštěvuje.

Je vhodné zařadit do přípravného a závodního období i speciální jídelníček?

Jídelníček by se měl v přípravném období a v závodním období lišit. Většina hráčů a hráček si jídelníčky vytváří samostatně a proto nespolupracují s žádným výživovým poradcem (67 %). Nejvíce se jídelníček liší v tom, že v závodním období nekonzumují příliš mnoho sladkostí, zdržují se smažených jídel, příloh a alkoholu.

Myslím si, že se mi u mé práce podařilo naplnit všechny cíle, které jsem si vytyčila. Práce může posloužit lidem, kteří se chtějí dozvědět o sportovní přípravě beachvolejbalistů a beachvolejbalistek. Věřím tedy, že by práce mohla pomoci lidem, kteří by se chtěli tomuto sportu, který je odlišný od normálního šestkového volejbalu, věnovat.

14 Použitá literatura

1. BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
2. BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
3. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-0948-2.
4. CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry : průpravná cvičení*. Praha: Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.
5. GRIFFITHS, Grant. *Posilování pro muže: pro začátečníky i pokročilé*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2006. ISBN 80-253-0223-7.
6. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
7. KAPLAN, Oldřich. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0055-7.
8. MACH, Ivan. *Sportovní výživa do kapsy: nejen pro fitness a kulturistiku*. Druhé vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0511-3.
9. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
10. SKOLNIK, Heidi a Andrea CHERNUS. *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.
11. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
12. TLAPÁK, Petr. *Posilování kloubní kondice: centračně-stabilizační cvičení*. Praha: ARSCI, 2014. ISBN 978-80-7420-037-3.
13. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
14. VAVÁK, Miroslav. *Volejbal: kondiční příprava*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3821-5.
15. ZATSIORSKY, Vladimír M. a William J. KRAEMER. *Silový trénink: praxe a věda*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3261-2.

14.1 Internetové zdroje

16. www.abcdieta.cz, 28.2.2018
17. <http://fityou.cz/cviky/mrtvy-tah/> 12. 12. 2017
18. <http://fityou.cz/cviky/mrtvy-tah/> 12. 12. 2017
19. <http://fityou.cz/hluboky-stabilizacni-system-patere-stred-tela-core/>
20. 12. 12. 2017
21. http://www.fsps.muni.cz/~sebera/e-zdravka/posil_dolni_fix_lopatky.htm 27.12.2017
22. http://www.fsps.muni.cz/~sebera/e-zdravka/posil_dolni_fix_lopatky.htm 27. 12. 2017
23. <https://www.insportline.cz/gymnasticke-mice> 8. 1. 2018
24. <http://www.kondicniskola.cz/news/ukazka-kondicniho-treninku-pro-volejbal-v-pripravnem-obdobi/> 22. 1. 2018
25. http://www.profitinstitut.cz/Cviky_pri_bolesti_krcni_a_hrudni_patere_posileni_sval_u_brisni_steny-210 9. 1. 2017
26. <https://sport-a-relaxace.zdrave.cz/bosu-cviceni-u-ktoreho-se-zapotite-a-pobavite/> 25. 1. 2018
27. <http://www.strecink.cz/view.php?nazevclanku=strecink-svaly-predni-strany-stehna-6&cisloclanku=2010090062> 24. 1. 2018
28. <http://www.strecink.cz/view.php?cisloclanku=2010090057> 24. 3. 2018
29. <http://www.strecink.cz/view.php?nazevclanku=strecink-ohybase-kycli-a-hyz%EFOve-svaly-21&cisloclanku=2010100002> 24. 3. 2018
30. <http://www.strecink.cz/view.php?nazevclanku=strecink-ohybase-kycli-a-hyz%EFOve-svaly-12&cisloclanku=2010090075> 24. 3. 2018
31. <http://www.strecink.cz/view.php?cisloclanku=2007030015> 24. 3. 2018
32. <http://www.strecink.cz/view.php?cisloclanku=2007030012> 24. 3. 2018
33. <http://www.strecink.cz/view.php?nazevclanku=strecink-lytkove-svaly-a-achillova-slacha-4-vestoje&cisloclanku=2007020009> 24. 3. 2018
34. <http://www.strecink.cz/view.php?nazevclanku=strecink-lytkove-svaly-a-achillova-slacha-2-vklece&cisloclanku=2007020007> 24. 3. 2018
35. <http://www.strecink.cz/view.php?cisloclanku=2007020006> 24. 3. 2018
36. <http://www.trxsystem.cz/co-je-trx-system/> 19. 2. 2018

15 Přílohy

15.1 Příloha č. 1 – seznam grafů

Graf 1 - Jaké jsi pohlaví?	48
Graf 2 - Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?	48
Graf 3 - Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?.....	49
Graf 4 - Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti?.....	49
Graf 5 - Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?	50
Graf 6 - Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?	51
Graf 7 - Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?.....	51
Graf 8 - Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu?(pozn. hráč může bydlet v zahraničí).....	52
Graf 9 - Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ)	52
Graf 10 - Využil/využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?	53
Graf 11 - Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?	53
Graf 12 - Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?	54
Graf 13 - Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?	54
Graf 14 - Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?	55
Graf 15 - Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?.....	55
Graf 16 - Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?.....	56
Graf 17 - Pokud obsahuje realizační tým nějaké členy, tak jaké? (vypiš).....	56
Graf 18 - Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?	57
Graf 19 - Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?.....	57
Graf 20 - Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)	58
Graf 21 - Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?	58
Graf 22 - Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem) ? vypiš	59
Graf 23 - Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?	60
Graf 24 - Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?	60

15. 2 Příloha č. 2 – seznam tabulek

Tabulka 1 - týdenní jídelníček	41
--------------------------------------	----

15.3 Příloha č. 3 - Seznam obrázků

Obrázek 1 - Čelné plachtící podání z místa	26
Obrázek 2 - Tenisové (smečované) podání z místa	27
Obrázek 3 - Tenisové (smečované) podání ve výskoku	28
Obrázek 4 - Základní postoj před přihrávkou obouruč spodem	29
Obrázek 5 - Přihrávka bagrem	30
Obrázek 6 - Volejbalová kaplička	31
Obrázek 7 - Útočný úder	34

15.4 Příloha č. 4 - schémata

Schéma 1 – Umístění podání do kurtu.....	24
Schéma 2 - Optimální příjem	30
Schéma 3 – Nácvik příjmu	31
Schéma 4 – Pohyb hráče do prostoru nahrávky	33
Schéma 5 – Možné směry útoku	34

15.5 Příloha č. 5 – vzorový dotazník

1. Jaké jsi pohlaví a kolik je ti let?
 - a) Žena
 - b) Muž

2. Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?
 - a) 0
 - b) 1
 - c) 2
 - d) 3
 - e) 4
 - f) 5

3. Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?
 - a) 60 minut
 - b) 90 minut
 - c) 120 minut

4. Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, kondice a koordinace?
 - a) Ano
 - b) Ne

5. Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?
 - a) Ano
 - b) Ne

6. Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?
 - a) 0 – 15 minut
 - b) 15 – 20 minut
 - c) Jiné

7. Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?
 - a) 1x týdně
 - b) 2x týdně
 - c) 3x týdně

8. Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu? (pozn. hráč může bydlet v zahraničí)
- a) Ano
 - b) Ne
9. Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ).
10. Využil/využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?
- a) Ano
 - b) Ne
11. Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?
- a) Ano
 - b) Ne
12. Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?
- a) Ano
 - b) Ne
13. Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?
- a) Ano
 - b) Ne
14. Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?
- a) Ano
 - b) Ne
15. Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?
- a) Ano
 - b) Ne
16. Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?
- a) 0 – 2
 - b) 2 – 4
 - c) 4 – 6
17. Pokud obsahuje nějaké členy, tak jaké? (vypiš)

18. Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?
- a) Ano
 - b) Ne
19. Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?
- a) Ano
 - b) Ne
20. Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)
- a) Ano
 - b) Ne
21. Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?
- a) Ano
 - b) Ne
22. Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem)? vypiš
23. Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?
- a) Ano
 - b) Ne
24. Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?
- a) Ano
 - b) Ne

15.6 Příloha č. 6 – řízený rozhovor se Šárkou Nakládalovou

1. Jaké jsi pohlaví a kolik je ti let?
 - Jsem žena
2. Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?
 - Se svou spoluhráčkou netrénuji. Má spoluhráčka se připravuje v zahraničí.
3. Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?
 - Trénuji 90 minut, 3x týdně.
4. Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, kondice a koordinace?
 - Ano, pravidelně se to do tréninku snažíme zapojit. Nejvíce se věnuji rozvoji rychlosti a vytrvalosti
5. Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?
 - Ano, myslím si, že ano.
6. Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?
 - Věnuji se rozvoji pohybových schopností hlavně na začátku tréninku. Myslím si, že něco kolem 15 minut.
7. Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?
 - Ano, kondičního trenéra mám a spolupracuji s ním 2x týdně.
8. Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu? (pozn. hráč může bydlet v zahraničí)
 - Ne, má spoluhráčky žije v zahraničí. Trénujeme každá odděleně a před začátkem sezóny už spolu.
9. Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ).
 - Ano, kondiční příprava je podle mě jedna z nejdůležitějších. Později se věnuji technické a taktické přípravě.
10. Využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?
 - Ano, ale mockrát to nebylo.
11. Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?
 - Ano, ale já ho pravidelně nenavštěvuji.
12. Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?
 - Ano, ale moc se o to upřímně nezajímám.
13. Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?
 - Ano, ale pouze jen pro ty top hráče a hráčky.
14. Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?
 - Ano. Dle mého názoru to využívá každý tým na vysoké úrovni.
15. Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?
 - Ne, připravujeme si ji sami.

16. Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?
 - 3 členy. Trenér, asistent trenéra, fyzioterapeut.
17. Pokud obsahuje nějaké členy, tak jaké? (vypiš)
 - Trenér, asistent trenéra, fyzioterapeut.
18. Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?
 - Ano. Chodím plavat, občas navštívím saunu a zajdu na masáž.
19. Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?
 - Ne. Během mé hráčské kariéry už vím, co je pro mě dobré a co ne.
20. Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)
 - Ano, před sezónou si dám v podstatě, co chci. Během sezóny se snažím vyvarovat tučným jídlům, alkoholu a čokolády.
21. Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?
 - Ano. Bez posilovny by to nešlo.
22. Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem)? vypiš
 - Nejvíce se zaměřuji na příjem a nahrávku. To je hlavní část úspěchu.
23. Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?
 - Ano, hlavně protahovací a posilovací. Uvolňovací moc ne, spíš vůbec.
24. Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?
 - Ano, i když bych měla odpočívat a čerpat energii na další dny.

15. 7 Příloha č. 7 – Evidenční list

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				