

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

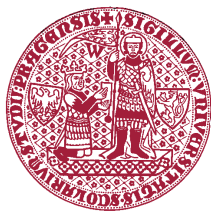
**Diagnostika volejbalových dovedností
pomocí motorických testů u kadetek
Sokola Písek**

**Diagnosis of volleyball skills using motor
tests at Sokol Písek**

Bc. Matylda Šebková

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program: Učitelství pro střední školy (BI – TV)

2021



UNIVERZITA KARLOVA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉHO ÚKOLU

akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení studenta: **Bc. Matylda Šebková**

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: N BI-TV (7504T214, 7504T278)

Pokyny pro vypracování:

Vedoucí diplomové práce: **PaeDr. Ladislav Pokorný**

Předpokládaný rozsah diplomové práce: **70 normostran (108 000 znaků vč. mezer)**

Datum zadání práce: **16.10.2018**

Předběžný termín odevzdání práce: 20.7.2020

V Praze dne: **11.7.2021**

.....
vedoucí katedry

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Diagnostika volejbalových dovedností pomocí motorických testů u kadetek Sokola Písek vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Rovněž bych chtěla poděkovat Haně Musilové, Jindře Švandové Vlčkové a Vladimíře Štěpánové za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

.....

podpis

NÁZEV:

Diagnostika volejbalových dovedností pomocí motorických testů u kadetek Sokola Písek

AUTOR:

Bc. Matylda Šebková

KATEDRA (ÚSTAV)

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

Diplomová práce se zabývá motorickými testy, které mají za úkol zjistit úroveň pohybových volejbalových dovedností kadetek Sokola Písek. Výsledky jsme získali pomocí třech testování během jedné sezóny. Testy jsou zaměřené na spodní a vrchní podání, vrchní a spodní odbití obouruč. Získané výsledky jsou zpracované do tabulek a grafů. Porovnal jsme jednotlivé testy za všechny tři testování a zjišťovali, jaký byl vývoj neměřených hodnot. Dále jsme zkoumali, která herní činnost se jim dařila více. Dalším porovnání se týkalo úspěšnosti hráček v testech a kolik hráček prošlo testováním. Hlavním cílem této práce byla především motivace hráček do další práce. A ukázat hráčkám, které herní činnosti je třeba zdokonalovat.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Volejbal, dovednost, Sokol Písek

TITLE:

Diagnosis of volleyball skills using motor tests at Sokol Písek

AUTHOR:

Bc. Matylka Šebková

DEPARTMENT:

Department of Physical Education

SUPERVISOR:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRACT:

This thesis deals with motor tests, which have the task of finding out the level of movement volleyball skills of Sokol Písek cadets. We obtained the results by three tests during one season. The tests are focused on lower and upper service, upper and lower rebound with both hands. The obtained results are processed into tables and graphs. We compared the individual tests for all three tests and found out what the development of the results was. We also researched which gaming activity they did more well. Another comparison concerned the success of players in tests and how many players passed testing. The main goal of this work was mainly to motivate players to further work. And show players which gaming activities need to be improved.

KEYWORDS:

Volleyball, skill, Sokol Písek

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Teoretický rozbor	3
2.1	Historie volejbalu	3
2.2	Definice základních pojmů.....	5
2.2.1	Charakteristika volejbalové hry	5
2.2.2	Herní činnosti jednotlivce	6
2.3	Charakteristika motorických dovedností.....	13
2.3.1	Motorické dovednosti.....	13
2.3.2	Motorické učení.....	14
2.4	Motorické testy	16
2.4.1	Test jako standardizovaná zkouška	16
2.4.2	Test jako měření	16
2.4.3	Rozdělení motorických testů.....	17
2.4.4	Účely testování.....	17
2.5	Volejbalové testy	18
2.6	Testy podání	18
2.6.1	Test umístěného vrchního podání č. 1.....	18
2.6.2	Test umístěného vrchního podání č. 2.....	19
2.6.3	3. Test umístěného spodního podání	20
2.7	Testy odbíjení obouruč vrchem	21
2.7.1	1. Test odbíjení obouruč vrchem na cíl.....	21
2.7.2	2. Test odbití obouruč vrchem do vymezeného prostoru.....	22
2.7.3	3. Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem	23
2.8	Testy odbíjení obouruč spodem.....	24
2.8.1	1. Test umístěného odbití obouruč spodem.....	24
2.8.2	2. Test zvládnutí odbití obouruč spodem na cíl	25

2.8.3	3. Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru.....	26
2.9	Metodologie práce	27
2.9.1	Metody práce.....	27
2.9.2	Sběr dat.....	29
2.9.3	Analýza dat.....	29
2.9.4	Popis sledovaného souboru	29
3	Cíle, problémy a úkoly práce	31
3.1	Cíl práce.....	31
3.2	Úkoly práce.....	31
3.3	Hypotézy.....	31
3.4	Metodika práce	32
4	Výzkumný soubor	33
4.1	Charakteristika vybraného týmu.....	33
4.2	Použité metody	33
4.3	Zpracování dat	34
5	Praktická část.....	35
5.1	Test umístěného vrchního podání č. 1	35
5.2	Test umístěného vrchního podání č. 2	36
5.3	Test umístěného spodního podání	38
5.4	Test odbíjení obouruč vrchem na cíl	40
5.5	Test odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru.....	41
5.6	Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem.....	43
5.7	Test umístěného odbití obouruč spodem.....	45
5.8	Test odbíjení obouruč spodem na cíl	47
5.9	Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru	48
6	Výsledky.....	50
6.1	Podání	50

6.1.1	Test umístěného vrchního podání č. 1	50
6.1.2	Test umístěného vrchního podání č. 2.....	51
6.1.3	Test umístěného spodního podání	53
6.1.4	Srovnání testů vrchního a spodního podání	54
6.2	Odbíjení obouruč vrchem	56
6.2.1	Test odbíjení obouruč vrchem na cíl	56
6.2.2	Test odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru	57
6.2.3	Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem	58
6.2.4	Srovnání testů odbíjení obouruč vrchem.....	59
6.3	Odbíjení obouruč spodem.....	62
6.3.1	Test umístěného odbití míče obouruč spodem.....	62
6.3.2	Test odbíjení obouruč spodem na cíl.....	63
6.3.3	Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru.....	65
6.3.4	Srovnání testů odbití obouruč spodem	66
6.3.5	Porovnání úspěšnosti testů hráček dle doby, po kterou se věnují volejbalu .	70
6.3.6	Porovnání výsledků testů podání (srpen x květen).....	71
7	Diskuze.....	75
8	Závěr.....	78
	Referenční seznam literatury.....	80
	Elektronické zdroje	81
	Seznam obrázků	82
	Seznam tabulek	82
	Seznam grafů.....	83
	Seznam příloh.....	85

1 Úvod

Toto téma diplomové práce jsem si vybrala, protože se volejbalu věnuji od svých šesti let. Na volejbalovém hřišti jsem prakticky vyrostla. Po základní škole jsem se rozhodla pro sportovní gymnázium v Českých Budějovicích, kde jsem hrála volejbal na kadetské a juniorské nejvyšší úrovni. Na vysoké škole jsem se s volejbalem na takto vysoké úrovni rozloučila, ale nechtěla jsem o tento sport přijít úplně. Mým snem bylo trénovat volejbal v mém rodném městě Písku, jako moje mamka a teta. Rozhodly se v Písku trénovat mládežnický volejbal se svými spoluhráčkami. Prvními svěřenci jsme byly my, jejich děti. Volejbal trénují od roku 1999 až doposud. Lásku k volejbalu jsem získala i od dědy, který se volejbalu věnoval aktivně celý život. Nakonec skončil jako trenér mládeže v Písku a v roce 2020 získal ocenění za celoživotní přínos jihočeskému volejbalu.

Po skončení mé volejbalové éry jsem se vrátila zpět do Písku a chtěla se zapojit do trénování mládeže. Začala jsem chodit na tréninky a v létě jezdit na soustředění. Do trénování jsem se částečně zapojovala, ale hlavně získávala zkušenosti. A zde jsem dostala ten nápad věnovat se tomuto tématu ve své diplomové práci. Jednak abych si sama vyzkoušela práci s hráčkami a trenérkám ukázala zpětnou vazbu jejich dřiny.

Všechny hráčky jsem s plánem seznámila, a i ony byly rády za tuto možnost. První testování proběhlo na soustředění, druhé testování v prosinci a třetí na konci sezóny v květnu. Tyto termíny jsme vybraly s trenérkami. První testování proběhlo na srpnovém soustředění, které je startem po letním odpočinku, kdy se dívky volejbalu příliš nevěnují. Druhé testování jsme zvolily přibližně v polovině sezóny a třetí na závěr sezóny.

Cílem testování bylo zjistit, zda má jejich aktivní trénovanost vliv na jejich výkonnost, a to se mohlo projevit ve výsledcích testování. Sledovala jsem hráčky na turnajích a trénincích, převážná část holek se tvářila, že jsou znužené a raději by ležely doma. A to byla pro mě výzva.

K testování jsem zvolila celkem 9 testů, které byly zaměřené na zvládnutí základních volejbalových dovedností. Jedná se o podání, odbíjení obouruč vrchem a odbíjení obouruč spodem. Pro každou z uvedených dovedností jsem vybrala tři různé testy. U testů podání jsem zvolila dva testy na vrchní podání a jeden test na spodní podání. Spodní podání patří mezi základní činnosti u začátečníků. U testů odbíjení obouruč vrchem jsem zvolila dva testy

na zpracování míče na určitý cíl a jeden test na opakované odbíjení o zeď. U testů odbíjení obouruč spodem jsem zvolila všechny tři testy na zpracování míče na cíl.

Volejbal je populární sport, který se řadí mezi kolektivní. Přesto samostatná příprava herních činností jednotlivce je velmi důležitá a trvá několik tréninkových let. U mladých hráčů je činnost jednotlivce klíčová pro další rozvoj herních činností. Proto jsem se rozhodla právě pro tyto testy.

2 Teoretický rozbor

2.1 Historie volejbalu

Světový volejbal

O vzniku volejbalu jsou první zmínky připisovány profesorovi tělesné výchovy W. G. Morganovi, který žil ve Spojených Státech Amerických. W. G. Morgan zavedl hru, při které se odbíjel míč pomocí lopaty přes tenisovou síť. V roce 1895 na americkém gymnasiu využívaly ke hře síť na tenis, která byla ve výšce 183 cm a odbíjel se basketbalový míč. Hráči míč odbíjeli z jedné strany na druhou, ale nebyl v tom vůbec žádný systém. Této hře říkali „minonette“, což je dnešní odbíjená. Název „minonette“ může mít souvislost s vojenskou zbraní, která vrhala střely na krátkou vzdálenost. Stejně jako odbíjení míče. Profesor tělesné výchovy A. T. Halstet tento název ale přejmenoval na „volejbal“. (Buchtel, 1975).

Původní pravidla byla napsána Morganem a v roce 1916 byla upravena a vydána společně YMCA a National Collegiate Athletic Association (NCAA). (Encyclopaedia Britannica, 2020).

V roce 1990 se volejbal rozšířil z USA do Kanady a také do Indie. Od roku 1905 jsou počátky volejbalu datovány na Kubě a pro Peru od roku 1910. Také v Asii byl volejbal velmi populární a díky tomu se rychle změnil z rekreačního sportu na závodní. To přispělo i ke změně pravidel hry; byl omezený počet hráčů, omezený pohyb, za každou chybu tým ztrácel bod a měl možnost dvou podání. Volejbal se hrál také v Uruguayi, Tokiu a v Číně, kde se hrál v 16 hráčích. (Příbramská, 1989).

V roce 1917 se objevil volejbal i v evropských zemích, kam ho přivezli vojáci bojující v 1. světové válce. Do pobaltských a dalších evropských zemí se volejbal rozšířil pomocí amerických vystěhovalců. V Rusku se volejbal začal hrát až v roce 1915-1916 po vítězství VŘSR. Poté už byly lepší podmínky pro rozvoj tělesné kultury a sportu. (Kaplan, 1987).

Český volejbal

Do českých zemí se volejbal dostal v roce 1919, o další dva roky později už začal volejbal dostávat i organizační strukturu. Proto je rok 1921 považován za počátek volejbalu u nás. Neříkalo se hned volejbal, ale „podbíjená“. Hrál se to totiž pod sítí. S tímto názvem přišel první doktor František Smotlacha. V některých publikacích by se ještě mohlo najít i

pojmenování wolley-ball, wolleyball, voley-ball nebo také volleyball. V padesátých letech bylo nařízeno používat český název odbíjená. (Vít, 2001)

V roce 1924 se odehrála první oficiální soutěž, dnešní mistrovství republiky. Soutěž to byla mužská a vítězem se stal pražský tým Strakovy akademie. V poválečné době byl velmi důležitý rok 1946, kdy vznikl samostatný volejbalový svaz. (Vít, 2001)

V roce 1948 se uskutečnil první šampionát Mistrovství Evropy mužů v Římě. Československý tým nenašel přemohitele, a tedy první oficiální titul Mistrů Evropy patří právě Československu. První Mistrovství Evropy žen bylo v roce 1949 v Praze. Ve finále bylo silnější družstvo SSSR a československé ženy se umístily na druhém místě. (Vít, 2001)

Od padesátých let se stal volejbal ještě populárnější, naše týmy se účastnily mnoha turnajů, mistrovství apod. V roce 1957 bylo navrženo, aby se volejbal zařadil i na olympijské hry a tento návrh prošel. (Vít, 2001)

V šedesátých letech se volejbal opět rozšířil a v roce 1961 se konaly Sportovní hry mládeže. Účastnilo se jich cca 115 000 chlapců a děvčat. Volejbal se hrál ale i jako rekreační sport na koupalištích, vesnicích apod. Neustále docházelo ke změnám pravidel, k rozvoji hry, ale vznikaly i nové prvky. (Vít, 2001)

„Ve volejbalovém rejstříku se stále více objevuje „bagr“, podle metodického názvosloví „spodní odbíjení obouruč“. Ono to vlastně není nic nového, poněvadž již v roce 1955 naznačili naši reprezentanti, že takovýto způsob odbíjení se může stát významným prvkem, je-li vhodně používáno. Dnes je ovšem situace taková, že „bagrování“ se stává pro každého hráče a hráčku módou...“ (Vít, 2001, s. 39)

V sedmdesátých letech se poprvé stal oficiálním míčem Gala-Premiér; byl používán pro nejvyšší československé soutěže. Mezi hlavní novinku patřilo zavedení antének. Dalším ustanovením bylo, že se extraligové soutěže hrály od ledna do dubna v halách a od května pak pod širým nebem. (Vít, 2001)

Průlomem v osmdesátých letech bylo otevření hranic. Hráči mohli hledat angažmá v zahraničí. Ještě větším úspěchem bylo, že o československé hráče měly zájem zahraniční kluby. Abychom neříkali jen úspěchy, tak v této době došlo i na ekonomickou krizi a plno klubů kvůli financím zaniklo. Protože došlo k rozdělení Československé republiky, tak v roce 1993 došlo k zániku České a Slovenské federace volejbalu. Následně vznikl samostatný svaz Českého volejbalu. Předsedou se stal Ing. Pavel Kučera. (Vít, 2001)

2.2 Definice základních pojmů

2.2.1 Charakteristika volejbalové hry

„Volejbal je vzrušující hra, která inspiruje diváky i hráče. Není divu, že stále více lidí se rozhoduje aktivně hrát volejbal sami. Volejbal je odpovídajícím způsobem rozšířen ve škole, ve volném čase a v populárních sportech.“ (Öller, 2015, s. 1). Volejbal se řadí mezi nekontaktní kolektivní sporty, které se hrají přes síť (stejně jako např. tenis, badminton, nohejbal). Hřiště je rozdělené na dvě stejné poloviny, oddělené sítí. Hráči brání svou stranu a útočí na soupeřovo pole. Snahou každého družstva je získat bod tím, že útočí na soupeřovo hřiště, tak, aby jej nebyl schopný vrátit. Vítězem setu je to družstvo, které jako první získá 25 bodů, pokud by byl stav nerozhodný, musí mít o dva body více než soupeř. Tím teda nemůže být výsledek nerozhodný. Celé utkání může vyhrát pouze to družstvo, které vyhraje celkem 3 sety. Pokud bude hra vyrovnaná a bude se muset hrát pátý, rozhodující set, hraje se pouze do 15 bodů a opět musí být rozdíl 2 body. (Císař, 2005).

Volejbal hraje 6 hráčů, ale součástí týmu může být až 12 hráčů. Každý hráč, má určenou svou specializaci. Jedná se o nahrávače, smečáře, blokaře, univerzála a libero. Volejbalové hřiště má rozměry 9x18 metrů, je vyznačené čarami, které jsou 5 cm široké a jsou součástí hřiště. Uprostřed tohoto obdélníku je půlící čára, která rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny. Každá polovina hřiště je ještě rozdělena od půlící čáry 3 metry vzdálenou čarou. Tato čára rozděluje polovinu hřiště na přední a zadní část. Tato čára je prodloužena za postranní čáru, přerušovanou čarou. Nad středovou čarou je síť, její šířka je o něco větší, než je vyznačené hřiště. Síť je 9,5 metrů široká a 1 metr vysoká. Na okrajích sítě jsou umístěny anténky, které vyznačují ohraničení hřiště nad sítí. Anténky převyšují síť o 80 cm, jsou vyznačeny barevnými pruhy (červené a bílé). Výška umístění sítě je dána pravidly a určena pro každou kategorii jinak:

- muži a junioři 243 cm
- kadeti 239 cm
- starší žáci 235 cm
- ženy a juniorky 224 cm
- mladší žáci a kadetky 220 cm
- starší žákyně 215 cm
- mladší žákyně 210 cm.

Hřiště není ohraničeno pouze čarami, ale podle pravidel musí být za postranní čarou 3 m volná plocha a za zadní čarou 5 metrů. Tyto pravidla se musí dodržovat především v mistrovských utkáních, ale v rekreačních utkáních se toto striktně nedodržíje (Císař, 2005).

Ke hře je potřeba míč o hmotnosti 260-280 g. Mistrovská utkání mají přesně daná pravidla, jaký míč používat (Císař, 2005).

Samotná hra je zahájena podáním. Podání musí být provedeno za koncovou čarou. Správné provedení je takové, že se udeří míč po nadhozu do 8 vteřin od signálu rozhodčího. Na podání má hráč pouze jeden pokus. Hra je zahájena po udeření míče podávajícím hráčem. Každé družstvo má právo na 3 údery, poté musí míč odehrát na soupeřovu stranu. Všichni hráči musí před zahájením hry zaujmout správné rotační postavení podle zápisu. Hráči stojící v přední části, musí stát před hráči odpovídající zadní řadě. Pokud by stáli hráči ve špatném postavení, tak rozhodčí odpíská chybu postavení a družstvo tak ztrácí míč. Podávající hráč nemá striktně dané místo, odkud zahájí hru, pouze musí stát za koncovou čarou. Po zahájení hry už hráči nemusí dodržovat správné postavení na hřišti (Císař, 2005).

Střídání během jednoho setu je omezeno na 6 střídání. S tím, že vystřídaný hráč může být znovu vystřídán ale pouze stejným hráčem. Pokud hráč vystřídá v jednom setu jednoho hráče, už v tom samém setu nemůže vystřídat dalšího. (Císař, 2005)

2.2.2 Herní činnosti jednotlivce

Ve volejbale rozlišujeme tyto herní činnosti:

- převážně útočné – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
- obranné i útočné – blokování
- převážně obranné – vybírání. (Kaplan, 1999)

2.2.2.1 Podání

Patří mezi základní herní činnosti ve volejbale. Podáním se zahajuje každá rozehra. Podání se řadí i mezi útočné činnosti, protože lze podáním získat přímý bod. Podání lze rozlišovat podle techniky provedení:

- spodní podání v čelném postoji
- spodní podání v bočním postoji
- vrchní podání čelné (z místa nebo z výskoku)

- vrchní podání čelné plachtící
- vrchní podání bočné plachtící
- vrchní podání bočné – estonské.

2.2.2.2 Spodní podání

Spodní podání se využívá především v začátcích, protože je snadnější na naučení. Správné postavení je čelně k síti, podle dominantní ruky hráče se určí noha, která bude o stopu vpřed (vždy opačná noha, než ruka), mírně pokrčená kolena. Trup mírně předkloněn, chodidla na šíři ramen. Míč má hráč v opačné ruce, než je ruka dominantní, před tělem v úrovni boků. Hráč si míč nadhodí nebo spustí dolu a dominantní ruku současně s nadhozem zapaží, paže je mírně pokrčena v lokti. Ze zapažení, vede paži vpřed, tak aby zasáhla míč ve výši boků. Současně s úderem je váha těla přenesena na přední nohu. Po odehrání míče se hráč přemístí na své místo v hřišti. K úderu míče slouží dlaň tzv. volejbalová špetka. Dlaň je mírně ohnutá a prsty u sebe.

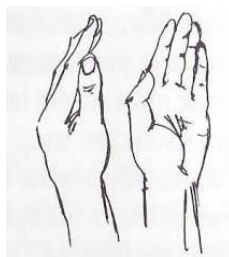
Spodní podání lze provádět i bokem k síti, záleží na dominantní ruce (když bude dominantní pravá ruka, hráč bude stát levým bokem k síti, při dominantní levé ruce bude stát hráč pravým bokem k síti). Dolní končetiny jsou na šíři ramen s jednou nohou mírně vpřed (opět záleží na úderné ruce). Hráč si míč opět nadhodí mírně nad sebe a dominantní rukou, ze zapažení směrem zdola, udeří míč.

Obrázek 1 Spodní podání



Zdroj: Kaplan, 1999, s. 12

Obrázek 2 Volejbalová špetka



Zdroj: Kaplan, 1999, s.12

2.2.2.3 Vrchní podání

Nejčastějším způsobem vrchního podání, je podání čelní z místa. Toto podání se provádí čelem k síti, špička přední nohy směřuje k síti, zadní noha vytočena vně. Hráč může držet míč jednou nebo oběma rukama a dívá se vpřed do pole soupeře. Míč nadhazuje buď jednou rukou nebo oběma, podle toho, jak ho drží, nad rameno ruky, která bude míč odbíjet. Při nadhozu přenesse váhu těla na zadní nohu a s mírnou rotací trupu se zaklání. Dominantní paže je pokrčená v lokti a s nadhozem míče je zapažena vzad. Před úderem do míče je pohyb zahájen ze zadní pokrčené nohy, jde přes rotaci v kyčli až ke kolmému postavení ramen ve směru vpřed (směr podání), trup se narovná a paže energeticky rotačním pohybem švihá vpřed a zasahuje míč dlaní. S úderem dlaně do míče se pohybuje zadní noha vpřed a paže pokračuje směrem dolů až k dolní končetině. (Haník, 2004)

Obrázek 3 Vrchní podání

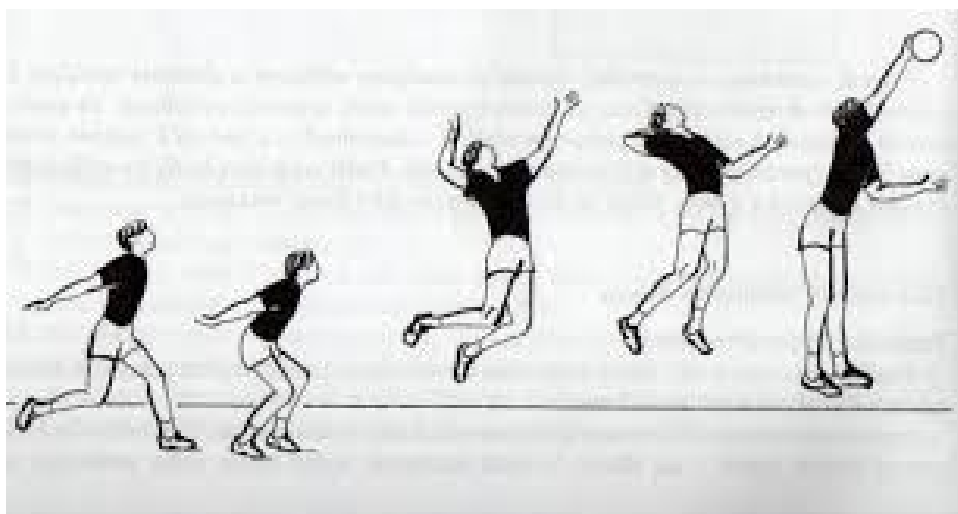


Zdroj: Kaplan, 1999, s 14

2.2.2.4 Vrchní podání ve výskoku

Druhým častým podáním je vrchní podání čelní ve výskoku. Hráč stojí dál za koncovou čarou čelem k síti (může stát i mírně šikmo). Délka i rytmus je pro každého individuální. Míč si opět může nadhazovat jednou nebo oběma rukama, důležité je, udeřit míč v nejvyšším bodě výskoku. Pokud je hráč pravák, tak rozběh začíná pravou nohou, levák levou nohou. Po prvním kroku následuje druhý delší krok, potom dlouhé naskočení na obě nohy a z této pozice odraz k výskoku. Míč zasahuje stejně jako z místa dlaní. Po udeření míče už může hráč dopadnout do hřiště a není to bráno jako přešlap. (Haník, 2004)

Obrázek 4 Vrchní podání ve výskoku

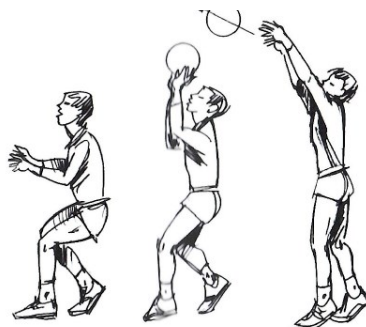


Zdroj: Kaplan, 1987, s. 15

2.2.2.5 Odbití obouruč vrchem

Nebo také odbití prsty, patří mezi nejstarší činnosti jednotlivce ve hře. Nejčastěji se využívá především proto, že je nejpřesnější. Proto kdykoli to jen jde, hráč odbíjí přednostně prsty. Nejčastěji jej využívá nahrávač. Správné odbití obouruč vrchem je tak, že hráč musí být pod míčem, nemůže míč odbíjet mimo tělo. Nejen že musí být hráč pod míčem, ale ramena by měl mít natočená ve směru kam bude míč odbíjet. Pohyb vychází z kolen, která mají být mírně pokrčená, chodidla na šířku pánve, případně může mít jednu nohu mírně o půl kroku předsunutou vpřed. Vrchní končetiny má připravené nad hlavou, pokrčená v loktech a jsou od sebe vzdálené na šířku ramen. Prsty jsou mírně roztažené, palce směřují k sobě a vytváří tzv. košíček. Míč dopadá na celou délku prstů i palců, pouze malíčky se dotýkají posledními články. Dlaně se míče vůbec nedotýkají. Když míč dopadne hráči do dlaní, tak se úhel ohnutí loktů ještě zmenší. Pro správné provedení odbití obouruč horem je, aby hráč odbíjel míč před obličejem. (Zapletalová, 2007).

Obrázek 5 Odbití obouruč vrchem

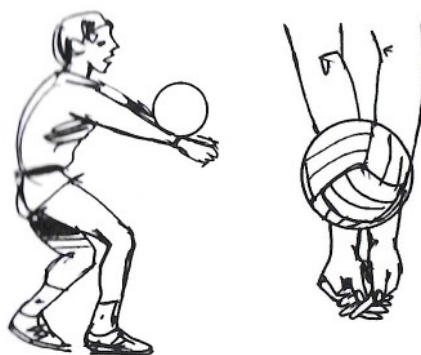


Zdroj: Kaplan, 1999, s. 27

2.2.2.6 Odbití obouruč spodem

Odbití obouruč spodem nebo také bagr, se využívá především ke zpracování míče, který letí od soupeře a hráč jej připravuje pro nahrávače k dalšímu zpracování případně k jiné herní činnosti. Správné postavení při bagru je ve středním až nízkém střehu. Chodidla jsou od sebe více než je šířka ramen a opět s jednou nohou mírně vpřed. Váha těla je převážně na přední části chodidel a paty lehce odlepeny od podlahy. Kolena jsou pokrčena, trup těla předkloněn. Paže jsou před tělem spojeny dlaněmi s propnutými lokty. Dlaně před tělem hráč spojuje až těsně před odbitím míče a odbijí předloktím, přibližně 5 cm nad zápěstím. Při odbití hráč propíná co nejvíce paže, aby se vytvořila plocha k odbití a tím docílí hlavně vytočením zápěstí dolů. Při bagru vychází pohyb z kolen až do napnutí, přes kyčel, ramena a paže. (Zapletalová, 2007)

Obrázek 6 Odbití obouruč spodem



Zdroj: Kaplan, 1999, s. 23

2.2.2.7 Útočný úder – smeč

Útočný úder slouží k získávání bodů a říká se mu smeč. Nejčastěji se odehrává jednou rukou ve výskoku. Tento úder je jeden z obtížnějších a skládá se z pěti na sebe navazujících částí. První z nich je rozběh. Hráč před zahájením smeče udělá jeden až dva rychlé kroky šikmo k síti, poté následuje krok brzdící, který je důležitý pro rychlost. Je zahájen přes patu, druhá noha pokračuje a dokončuje prodloužený krok tak, že je dána před zadní nohu. Celý tento proces musí být plynulý. Při zahájení rozběhu jdou paže švihem do zapažení, trup se mírně předklání. Následuje brzdící krok spolu se švihovou prací paží vpřed a narovnávání trupu. (Kaplan, 1999)

Po rozběhu je další fáze odraz, který navazuje na dokončení brzdícího kroku. Důležité je zapojení kotníků, kolen, kyčlí a ramen. (Kaplan, 1999)

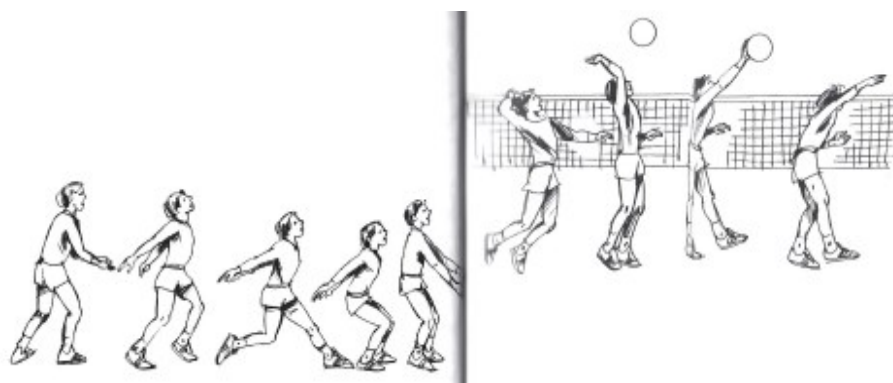
Po odrazové fázi následuje letová fáze. Po odrazu jsou nohy ve vzduchu, dochází k rotaci boků, závisí na to, jakou rukou bude hráč odbíjet míč. Pokud bude hráč odbíjet pravou rukou, tak je rameno pravé ruky vzadu, pokud levou, tak levé rameno bude vzadu. Paže jdou společně až na úroveň hlavy, poté se podle úderné ruky oddělují. Úderová ruka je zapažována, loket je nad ramenem a spolu s předloktím jsou téměř vodorovné. Úderná ruka je ohnuta v lokti. (Kaplan, 1999)

Předposlední fází je úder do míče. Provádí se stejně jako u podání dlaní. Hráč může míči úderem určovat rotaci (přední, boční, spodní). Před úderem míče je pohyb zahájen rotací boků a poté jde dále na celé tělo. Trup jde vpřed současně s ohýbáním ramene a napnutím lokte a zakončuje tento pohyb ohnutí zápěstí. Druhá paže napomáhá udržovat rovnováhu těla. Tato fáze není závislá pouze na úderné končetině, ale je důležitá celá rotace těla. (Kaplan, 1999)

Poslední závěrečná fáze je dopad, který by měl být měkký a tlumený na obě dolní končetiny, případně pouze na jednu nohu. Tlumeného dopadu docílí hráč tím, že dopadne na špičky, poté na celá chodidla až na paty. Důležitá jsou i pokrčená kolena až do podřepu. (Kaplan, 1999)

Mezi útočné údery patří také smeč s otočkou, ulívka, rychlík, útočný úder ze zadní řady, smeč z jedné nohy (jednonožka). (Kaplan, 1999)

Obrázek 7 Útočný úder – smeč



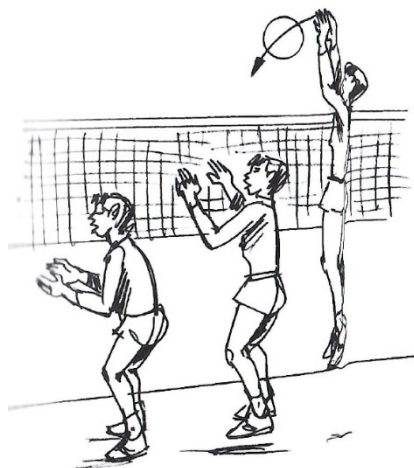
Zdroj: Kaplan, 1999, s. 36,37

2.2.2.8 Blokování

Blokování patří mezi herní činnosti jednotlivce, při kterém hráč brání prostor nad sítí a jeho snahou je zamezit přeletu míče do vlastního pole a zároveň je jeho snahou pomocí bloku srazit míč do soupeřova pole, případně míč nadrazit do výšky. Bloku se mohou

účastnit pouze hráči přední řady a můžou vytvořit maximálně trojblok. Může být ale i dvojblok nebo jednoblok. Blok je zahájen čelním postavením k síti, chodidla jsou na šíři pánve a spolu s rameny míří k síti. Blokující hráč sleduje pohyb soupeře, stojící proti němu. Paže jsou pokrčené v loktech, dlaně na úrovni ramen směřující k síti. Kolena mírně pokrčena, připravená k rychlému pohybu do stran nebo k výskoku. Váha těla mírně na špičkách. Výskok je zahájen z kolen, která se před odrazem ještě více pokrčí. Dochází k dynamickému pohybu vzhůru pomocí čtyřhlavých svalů stehenních a svalů lýtkových. Paže jdou pouze přímo vzhůru do natažených loktů nad hlavu, prsty roztažené a zápěstí zpevněné. Paže jsou od sebe vzdálené maximálně na šířku ramen, aby míč neproletěl mezi nimi. Pokud je hráč nucen k bloku dojít, využívá se k tomu překrok podél sítě. Zkušeným hráčům stačí k překonání vzdálenosti jeden až dva kroky, méně zkušení hráči využívají spíše běh než překrok. (Císař, 2005)

Obrázek 8 Blok



Zdroj: Kaplan, 1999, s. 45

2.3 Charakteristika motorických dovedností

2.3.1 Motorické dovednosti

Motorická dovednost je koordinačně podmíněna a lze jí získat učením. Když si osvojíme určitou dovednost, tak jsme schopni řešit pohybové úkoly vhodnou metodou, na určité úrovni, dostatečně rychle a především správně. Všechny tyto znaky poznáme podle toho, že výkon je vysoký a nevzniká při něm příliš velká únava. Motorická dovednost je vždy zaměřena na jeden úkol (např. dovednost nahrávky). Může být zaměřena ale i na úzkou skupinu úkolů (např. hrát dobře volejbal). (Měkota, 1983)

Osvojování a upevňování dovedností lze pouze opakováním a procvičováním. Pro dovednosti nejsou určené jednotlivé názvy jako pro schopnosti, pouze je nazýváme jako dovednost určité činnosti (např. dovednost chytat míč). Jednotlivé dovednosti můžeme hodnotit pozorováním. Pomocí sledování můžeme posuzovat stupeň osvojení určité motorické dovednosti. (Měkota, 1983)

Při posuzování se bere ohled i na počet variant pohybové činnosti, které dovede sportovec uplatnit při pohybovém úkolu. Pomocí toho se odhaduje šíře uplatnění dovedností. Pro motorické dovednosti jsou důležité i zrakové a hmatové smysly. (Měkota, 1983)

Hodně se spekuluje, zda jsou motorické dovednosti podmíněny geneticky nebo ne. Samozřejmě malé procento genetiky v tom hraje roli, ale dovednosti jsou získávány především v průběhu života. Získávání motorických dovedností začíná už v batolecím věku a postupně se zdokonalují. S přibývajícím vývojem se postupně zdokonalují i sportovní a pracovní dovednosti. Sportovní dovednosti se získávají především v době, kdy se sportovec začleňuje do tréninkového procesu. Pro osvojení dovedností je důležité neustálé opakování příslušné činnosti. Ne všechny činnosti je třeba procvičovat dlouho, u některých dovedností stačí kratší doba. U některých je ale důležité a potřebné odborné vedení a dlouhé trénování. Úspěšnost dovedností je ovlivněna rychlostí motorického učení, ale velký vliv mají také koordinační a obratnostní schopnosti. (Měkota, 1983)

Pohybových činností existuje velký počet. Také motorických dovedností je velmi mnoho, dokonce mnohem více než motorických schopností. Dělení je prováděno z různých hledisek, např. podle rozsahu zapojených svalových skupin – hrubé (vzpírání, jízda na lyžích) nebo jemné (ovládání míče, střelba). Dalším možným dělením je podle časového průběhu na jednoduché (krátkodobé a acyklické – např. smeč), sériové (zahrnují řetěz

navazujících dovedností různého typu např. skok do dálky, skok o tyči) a kontinuální (rytmická návaznost opakujících se cyklů např. běh, chůze, jízda na kole. (Choutka, 1999)

V neposlední řadě je zde i dělení podle podmínek vnějšího prostředí. V tomto dělení se jedná o uzavřené a otevřené prostředí. Uzavřené prostředí je takové, kde nejsou rušivé elementy a toto prostředí je stabilní (např. sportovní gymnastika, halová atletika). Otevřené prostředí je ovlivňováno vnějšími vlivy (např. sportovní hry). (Choutka, 1999)

Volejbal se podle Měkoty a Blahuše řadí mezi sportovní a herní dovednosti. Dále řadí mezi hrubé ale i jemné, protože jde o pohyby v menším rozsahu ale v přesném provedení (např. při ovládní míče).

Do časového průběhu se volejbalové dovednosti řadí mezi dovednosti, které mají začátek i konec (např. smeč). Mezi otevřené a uzavřené dovednosti se volejbal řadí mezi obě možnosti. Vždy záleží na činnosti, kterou sportovec právě vykonává. Takže například podání v uzavřeném prostoru může být pro sportovce stereotypní, kdežto v otevřeném prostoru bude ovlivňovat podání například vítr nebo slunce, takže sportovec potom musí více promýšlet provedení.

2.3.2 Motorické učení

Motorické učení je důležitý proces k osvojování a upevňování pohybových dovedností ale i pohybové přípravy pro život. (Čelikovský, 1990)

V motorickém učení jsou důležitá i psychologická složka, která se dělí na vnější a vnitřní. Vnější činnost zahrnuje základní činnost (životně nutné), komunikační, pracovní, tělocvičné, estetickoúmělecké a další. Mezi vnitřní činnost patří psychomotorické, kognitivní a mentální proces. (Frömel, 1991)

Motorické učení se dělí na 4 fáze. Každá fáze je různě dlouhá, ale je velmi důležité dodržovat jejich návaznost. (Čelikovský, 1990)

1. Fáze – Generalizace

Fáze, ve které se sportovec/žák seznamuje s úkolem. Snaží se vytvořit si představu o dané činnosti, která je mu předávána pomocí videa, prostým výkladem nebo názornou ukázkou. Sportovec/žák využívá ke zpracování informací zrakovou, polohovou nebo pohybovou metodu. Poté co přijme veškeré informace, tak se z nich snaží vytvořit celek a pochopit jeho obsah a tím pro sebe formulovat řešení úkolu. Když si sám sportovec/žák

stanový úkol, tak se tím sám motivuje k vyřešení stanoveného úkolu. Fáze generalizace je důležitá v tom, že dochází k prvním pokusům, které nejsou vůbec uspořádané. Tato fáze je nejdůležitější. Sportovec dostává první povědomí o tom, jak daný pohyb vypadá, jak se přibližně provádí a je důležité, aby vždy měl správné pokyny a nenaučil se nějaký pohyb chybně. Není žádoucí, aby si chybný pohyb dovedl i do dalších fází pohybu. V této fázi je důležitá kontrola od zkušeného trenéra/učitele, který je schopný svěřence slovně, případně názorně opravovat. Motivace od trenéra je také nezbytnou součástí této fáze, aby počáteční neúspěchy svěřence neodradily od dalšího provádění daného pohybu. V této fázi také musíme počítat s tím, že sportovec/žák nebude daný pohyb provádět dokonale. (Choutka, 1999)

2. Fáze – Diferenciace

Ve fázi diferenciaci se sportovec/žák neučí ničemu novému, ale pouze mnohonásobně opakuje pohybovou činnost, kterou se neustále snaží zlepšovat a zdokonalovat. Sportovec už ví, jak se má daný pohyb provádět správně a snaží se o jeho provedení. Opět je zde důležitá role trenéra/učitele, který se snaží sportovci/žákovi říkat co dělá špatně a napravovat chyby. K tomu, aby sportovec/žák pochopil co dělá špatně je dobré využít například kameru. Pokud se uvidí sportovec na kameře, ukážeme mu přesně danou pasáž, kterou dělá špatně a poté mu ukážeme, jak jí provádět správně. Je důležitý opět slovní doprovod. Na konci této fáze by měl svěřenec provádět už daný pohyb plynuje a přesně. (Choutka, 1999)

3. Fáze – Automatizace

Poté co svěřenec už zvládá pohybovou činnost správně a plynule, navazuje další fáze a to automatizace. Tato fáze zahrnuje také opakované provádění pohybové činnosti ale se změnou podmínek. Například rušivé elementy okolí (tleskání, pískání, vítr) nebo těžší provedení pohybové činnosti. Cílem je další zdokonalení a zapamatování pohybové činnosti. Po této fázi už bude svěřenec schopný provést danou pohybovou činnost za jakýchkoli podmínek, aniž by přemýšlel, jak a co provádět. (Choutka, 1999)

4. Fáze – Tvořivost

Tuto fázi každý autor nazývá jinak, můžeme se setkat i s názvem jako Kreativní fáze, Tvořivá koordinace apod. Také ne všichni autoři tuto fázi propagují, protože se v této fázi zabýváme především komunikací se spoluhráči ale i se soupeřem (např. ve sportovních hrách, v úpolových sportech aj.). V této fázi se sportovci snaží kreativně a co nejrychleji

vyhledat řešení daného sportovního problému. Samozřejmě ne všechny situace lze natrénovat. (Choutka, 1999)

2.4 Motorické testy

*„Pohybový úkol je tvůrcem testu určené a testovanou osobou přijaté zadání.“
(Měkota, 1983, s.17)*

Testování znamená provedení zkoušky a získávání čísel pomocí měření. Člověk, který se účastní měření (testování) se nazývá testovaná osoba (TO). Examinátor je člověk, který testování provádí. (Měkota, 1983)

2.4.1 Test jako standardizovaná zkouška

Test je systematický proces, který vznikl za účelem měření určitého vzorku chování testované osoby. Test je pro všechny testované stejný a také vyhodnocení testu je pro všechny stejné. Pro lepší validitu je ideální dodržet stejný způsob provedení. Po dodržení všech podmínek můžeme o testu hovořit jako o testu standardizovaném. (Měkota,1983)

Provést standardizovaný test není vůbec jednoduché. Musí se dodržet použití standardizovaných pomůcek a dodržení přesných instrukcí, které musí být pro všechny stejné. Testová situace, kterou zajišťuje zadání testu, examínátor a prostředí, by měla být reprodukovatelná v jiném čase, místě i s jiným examínátorem. V testování jsou ze všeho nejdůležitější objektivita, validita (platnosti) a reliabilita (spolehlivost). (Měkota, 1983)

2.4.2 Test jako měření

Test ukazuje záměr, který má testovaná osoba provést, případně nějakou situaci, kterou má vyřešit pomocí pohybové činnosti. K provedení daného úkolu může být konkrétní výzva, například: „hod' co nejdále“, nebo může být různá možnost řešení. Pokud je možnost řešení více způsoby, musí být vždy stanoven konečný počet řešení. Nejčastější jsou pouze 2 alternativy: „splnil“ nebo „nesplnil“. Testy mohou mít i větší počet řešení (např. 10 nebo také 100). (Měkota, 1983)

Úroveň zjištěného výsledku nazýváme pohybový výkon. Ne vždy se každý výsledek dá považovat za výkon. Pokud máme v testu možnost výběru ze 2 možností, u kterých není přímo dáno, který výsledek je lepší nebo horší, nazýváme tento výsledek jako pohybové řešení. (Měkota, 1983)

Motorický test tedy můžeme definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel podle splnění pohybového úkolu. Tato přiřazená čísla nazýváme testové výsledky nebo také skóre.

Takže můžeme říct, že testování je přiřazování testových výsledků podle plnění úkolů. (Měkota, 1983)

2.4.3 Rozdělení motorických testů

Nejčastěji využívané testy jsou testy maximální výkonnosti, kdy se testovaná osoba snaží dosáhnout nejvyššího individuálního výkonu (zvednut břemeno). Pro tělovýchovnou praxi jsou nejdůležitější testy motorických schopností (rychlostní, vytrvalostní apod.) a motorických dovedností (plavecké, volejbalové apod.). (Měkota, 1983)

Dále jsou testy rozdělovány podle místa, kde se testy provádí, a to laboratorní nebo terénní. Výhodou laboratorního testování je, že je zajištěna standardizace a možnost využití měřících přístrojů. Nevýhodou tohoto prostředí je, že je to uměle vytvořené prostředí a neumožňuje testování činností, které potřebují více prostoru. Více prostoru naopak umožňují terénní testy, které lze provádět tam, kde probíhá tělovýchovný proces (např. tělocvičny, haly, bazény aj.) (Měkota, 1983)

Poslední dělení motorických testů je podle počtu testovaných osob. Jsou to testy individuální nebo skupinové. Skupinové testy jsou výhodnější, protože se testuje celá skupina najednou a netrvá to tolik času. (Měkota, 1983)

Za plně standardizované testy považujeme testy, u kterých je přesně formulovaný účel, které byly vyzkoušeny a statisticky zhodnoceny. (Měkota, 1983)

Testy ve volejbale se řadí mezi testy motorických dovedností a do terénních testů, protože mohou probíhat v tělocvičně ale i venku na hřištích určená pro volejbal. Přesto, že je volejbal týmová hra, tak se testy provádí spíše individuálně.

2.4.4 Účely testování

Motorické testy využívají nejčastěji učitelé, trenéři ale i lékaři, protože jsou nejlepším zdrojem informací potřebných ke správnému řízení tělovýchovného procesu. Výsledky těchto testů často slouží jako podklad pro přijímání či zamítání vědeckých hypotéz. V praxi jsou důležité spíše pro kontrolu pohybového rozvoje, trénovanosti a zdatnosti sportovců/žáků. Dalším jejich využitím je ověření účinnosti tréninkových metod nebo rehabilitačních postupů. (Měkota, 1983)

Výsledky testů nejsou důležité jen pro učitele, trenéry a lékaře, ale i pro samotného sportovce, který tak sám zjistí vlastní přednosti a nedostatky. Pokud sportovec chce

dosahovat nejlepších výsledků, je vhodné, aby pravidelně prováděl dané testy. Neslouží to pouze ke zjišťování čísel, ale pro sportovce to může hodně působit jako motivace se zlepšovat. (Měkota, 1983)

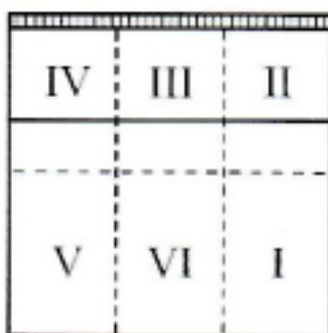
2.5 Volejbalové testy

Testy se využívají k diagnostice sportovců, především k hodnocení jednotlivých volejbalových dovedností. Testy jsou zaměřeny na „čistotu“ odbití, některé na délku a jiné na přesnost. Velice často se využívají testy s odbíjením o stěnu. Velikou výhodou těchto testů je, že nejsou ovlivnitelné druhou osobou. Testy jsou přizpůsobeny tak, aby co nejlépe modelovaly herní situaci ve volejbale. Ne všechny testy jsou plně standardizované a některé testy si vymysleli trenéři nebo pedagogové sami. Přesto tyto testy slouží jako kontrolní cvičení. (Kubínová, 2007)

K testování jsem použila celkem 9 testů. 2 testy na vrchní podání, 1 test na spodní podání. Na odbití obouruč vrchem jsem použila 3 testy a na odbití obouruč spodem také 3 testy.

Před popisem veškerých testů je důležité znát základní pojmy používané ve volejbale. Hřiště se rozděluje na 6 stejně velkých zón a každému hráči je vždy jedna přiřazena, podle postavení na hřišti. (viz obrázek č. 9)

Obrázek 9 Základní zóny



Zdroj: Kaplan, 1999, s. 6

2.6 Testy podání

2.6.1 Test umístěného vrchního podání č. 1

Cílem tohoto testu je zjistit stupeň osvojení volejbalové dovednosti vrchního čelního podání. Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení podání jednoruč vrchem, ale i dovednost umístit podání do vymezených prostor. (Osvaldová, 2013)

Průběh testu

Volejbalové hřiště rozděleno úhlopříčně ze zóny IV. Do zóny I. (viz obrázek č. 10)

Testovaná osoba (TO) provádí v souladu s pravidly volejbalu podání jednoruč vrchem a míč umísťuje do vyznačených zón. Do jednoho trojúhelníku umísťuje míč 5x a do druhého trojúhelníku také 5x. Volba prvního trojúhelníku je na TO. (Osvaldová, 2013)

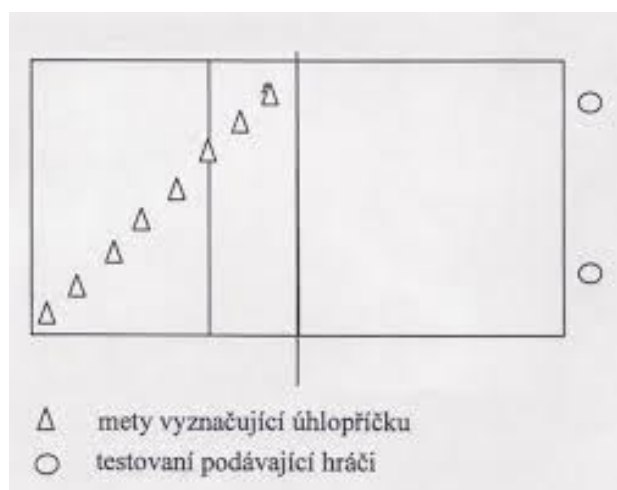
Hodnocení testu

Každé podání, které je provedeno v souladu s pravidly a zasáhne zvolený trojúhelník je bráno jako úspěšné. Za úspěšně umístěný míč získá TO 1 bod. Minimální hranice bodů na splnění testu je 7 bodů. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, kužele nebo jiné náčiní na vytyčení trojúhelníků.

Obrázek 10 Test umístění podání



Zdroj: Osvaldová, 2013, s. 23

2.6.2 Test umístěného vrchního podání č. 2

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu zvládnutí umístěného vrchního podání ve stoji. Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení vrchního rotovaného podání, ale i dovednost umístit podání do vymezených prostor. (Osvaldová, 2013)

Průběh testu

Volejbalové hřiště rozděleno na 4 stejně veliké čtverce o velikosti 4,5 m x 4,5 m. Čtverce označit A, B, C a D. (viz obrázek č.11) (Osvaldová, 2013)

Hráč provádí 5 podání po sobě. První 4 podání umísťuje do označených částí postupně od A do D a pátý čtverec si TO vybere sám, vybraný čtverec musí předem nahlásit. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

Každé podání je hodnoceno jednotlivě:

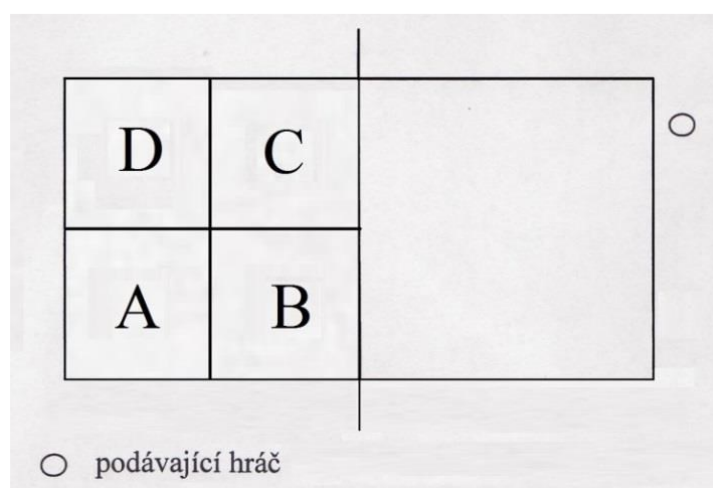
- A) Zásah správného čtverce v daném pořadí – 2 body
- B) Zásah jakéhokoli čtverce, které není v pořadí – 1 bod
- C) Porušení pravidel podání (přešlap koncové čáry, aut) – 0 bodů

Za úspěšné splnění testu je považováno dosažení minimálně 7 bodů z 10. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, kužele nebo jiné náčiní na vytyčení čtverců.

Obrázek 11 Test umístění podání



Zdroj: Osvaldová, 2013, s. 24

2.6.3 3. Test umístěného spodního podání

Cílem tohoto testu je zjistit schopnost přesného umístění podání. Testem zjišťujeme dovednost správného provedení spodního podání, ale také dovednost umístit podání do vymezených prostor.

Průběh testu

Test je prováděn na volejbalovém hřišti, síť ve výšce odpovídající kategorii TO. Hřiště je rozděleno na 4 menší stejné části, na 2 větší a 1 středně velkou část. Každá část je bodově

ohodnocena, viz obrázek č. 12. Testovaný hráč podává spodním podáním z místa pro podání. Podává celkem 5x. Cílem podávajícího je zasáhnout pole s nejvyšší bodovou hranicí. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

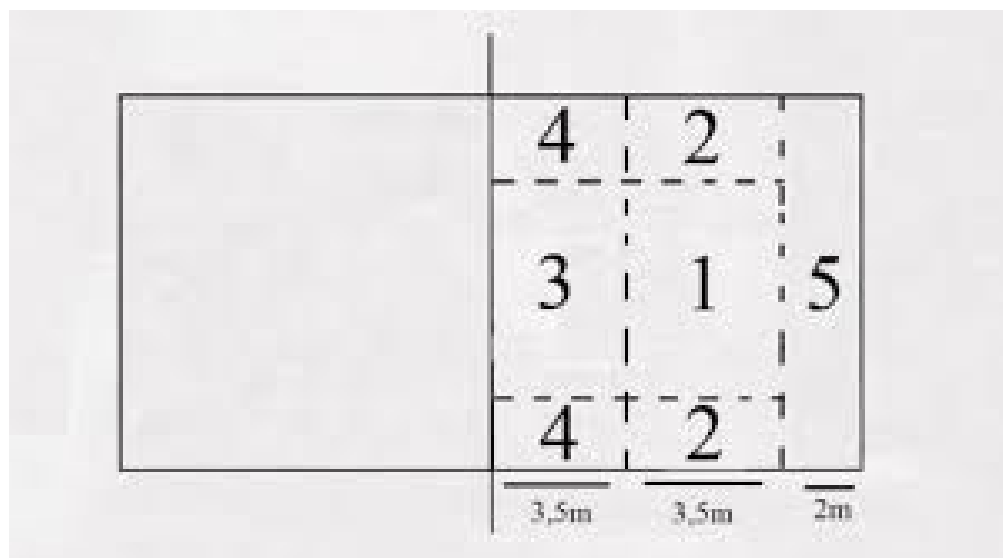
Každé zasáhnuté pole je hodnoceno body, podle příslušného obrázku. Podávající hráč musí dodržovat pravidla volejbalu, jinak bude jeho pokus hodnocen 0 body. Testovaný má 10 pokusů, test provádí dvakrát a započítává se lepší skóre.

U tohoto testu není stanovena hodnota úspěšnosti. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, kužele nebo jiné náčiní na vytyčení pole.

Obrázek 12 Test umístění spodního podání s bodovým hodnocením



Zdroj: Buchtel, 1685, s. 292

2.7 Testy odbíjení obouruč vrchem

Odbíjení obouruč vrchem je nejčastějším způsobem nahrávky.

2.7.1 1. Test odbíjení obouruč vrchem na cíl

Cílem tohoto testu je posouzení odbíjení obouruč vrchem. Čistota odbití podle pravidel mezinárodních pravidel je posuzována examínátorem.

Průběh testu

Test je prováděn na hřišti, výška sítě je podle odpovídající kategorie TO. Terče jsou vyznačeny pomocí žíněnek. (viz obrázek č. 13) (Osvaldová, 2013)

TO odbíjí míč z vlastního nadhozu. TO stojí v zóně II. A snaží se 3 x zasáhnout žíněnkou v zóně IV., poté opět 3 x žíněnkou v zóně II. A na závěr 3 x žíněnkou v zóně VI. Po dokončení tohoto pokusu se přemístí TO do zóny č. IV. a provádí test znovu. Opět se snaží každou žíněnkou zasáhnout 3 x ale nejdříve v zóně II., následuje zóna IV. a na závěr opět žíněnkou v zóně VI. (Osvaldová, 2013)

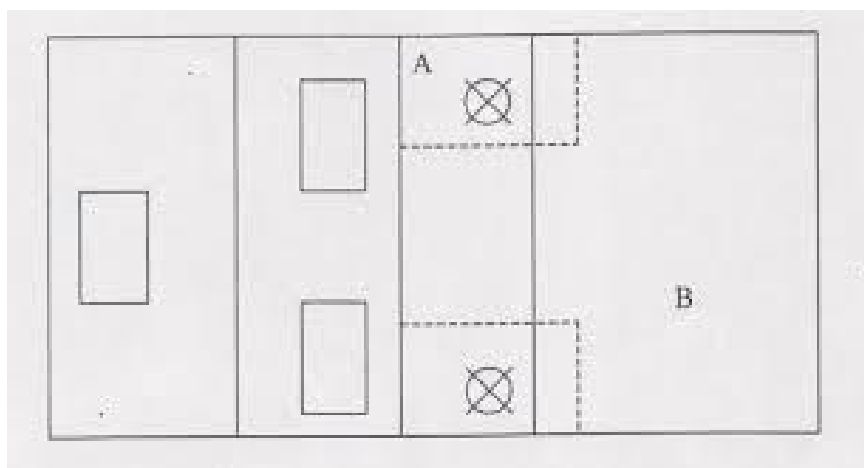
Hodnocení

Za úspěšný pokus je považován každý míč, který se dotkne terče (žíněnky) a je hodnocen 1 bodem. Pokud se míč žíněnky vůbec nedotkne je hodnocen 0 body. Maximální počet bodů, který může TO získat je 18 bodů a pro úspěšné zvládnutí testu je třeba dosáhnout minimálně 14 bodů. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, 3 žíněnkou na vyznačení terčů a dvě kruhy na vyznačení místa pro TO.

Obrázek 13 Test odbíjení obouřuč vrchem na cíl



Zdroj: Osvaldová, 2013, s 31

2.7.2 2. Test odbíjení obouřuč vrchem do vymezeného prostoru

Cílem tohoto testu je zjistit přesnost odbíjení do vymezeného prostoru, ale i správnost provedení odbíjení.

Průběh testu

Test je prováděn na volejbalovém hřišti, výška sítě odpovídá kategorii TO. V zóně č. II jsou vyznačena pomocí obručí dva kruhy, jeden o poloměru 1 m a druhý o poloměru 2 m. Kruhy mají střed v zóně č. II a jsou 1 m od středové čáry. (Osvaldová, 2013)

Uprostřed středového kruhu stojí další hráč a jeho úkolem je chytit míč od TO nad úroveň ramen. Testovaný hráč stojí v zóně VI, odkud zpracovává míč obouruč vrchem. Trenér stojí v zóně III na protější straně hřiště a přihrává na TO míč. TO se snaží co nejpřesněji zpracovat míč a zasáhnout vymezené kruhy. TO má celkem 6 pokusů. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

Každá odbití je hodnoceno zvlášť:

- A) Míč je chycen pomocnou osobou nad úroveň ramen v prostoru kruhu o poloměru 1 metr – 2 body.
- B) Míč je chycen stanoveným způsobem v prostoru kruhu o poloměru 2 metry – 1 bod.
- C) Míč letí mimo vymezený prostor, chybná technika odbití, nízká dráha letu míče – 0 bodů.

Testovaný hráč může získat celkem 12 bodů, pro úspěšné zvládnutí testu je potřeba získat 8 bodů. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, 2 obruče s daným poloměrem. Dále je potřeba trenér a jedna pomocná osoba.

2.7.3 3. Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem

Tento test nám ukáže dovednost svěřence odbíjet obouruč vrchem opakovaně do jednoho místa a jeho techniku odbití.

Průběh testu

Tento test se výjimečně neprovádí na volejbalovém hřišti, ale stačí nám hladká zeď s dostatečně vysokým stropem. Na stěně vyznačíme čáru od země 2,24 m pro ženy, 2,43 m pro muže, která bude udávat hranici, pod kterou TO nesmí odbíjet míč, horní hranice není

vymezena. TO stojí od stěny 1,5 m (ženy) nebo 2,2 m(muži), tuto hranici taky nesmí překročit, jinak se úder počítá za chybný. Test je omezen časově a to 60 vteřin, kdy se TO snaží o co nejvyšší počet odbití obouruč vrchem. TO stojí čelem ke stěně a na výzvu časoměřiče začíná s odbíjením obouruč vrchem o stěnu. Pokud ztratí TO kontrolu nad míčem, pomocník mu ihned podává náhradní míč. Konec testu opět hlásí časoměřič. Počet platných odbití posuzuje další pomocná osoba, která jej počítá. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

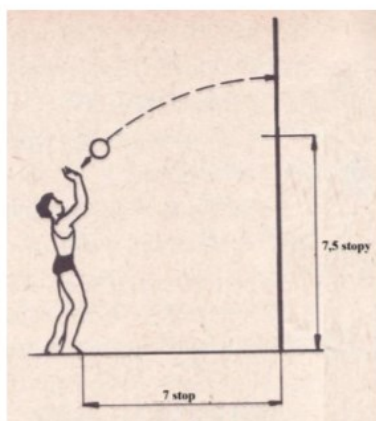
Cílem tohoto testu je tedy co největší počet správných odbití, správné odbití musí být v souladu s mezinárodními pravidly. Za špatné odbití se počítá i když se TO netrefí do vymezeného prostoru. Test je prováděn dvakrát a zaznamenává se lepší skóre.

U tohoto testu není stanovena hodnota úspěšnosti. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Pevná hladká zeď, míče, stopky, časoměřič a pomocník na počítání správných odbití.

Obrázek 14 Test opakované odbíjení obouruč vrchem



Zdroj: Osvaldová, 2013, s 30

2.8 Testy odbíjení obouruč spodem

Odbíjení obouruč spodem je nejčastějším způsobem přihrávky.

2.8.1 1. Test umístěného odbití obouruč spodem

Cílem tohoto testu je zjistit dovednost správného provedení odbití, ale také dovednost odbít míč do vymezeného prostoru.

Průběh testu

Test se provádí na volejbalovém hřišti. Hřiště je rozděleno v zadní části na 3 zóny – I, VI a V a v přední středové části jsou vyznačeny dvě kruhové zóny, kam bude TO zpracovávat míč. (viz obrázek č. 15) (Osvaldová, 2013)

TO se postaví do zadní zóny V a čeká na míč, který mu je nahazován z druhé strany hřiště, TO míč zpracovává a snaží se zasáhnout kruhy ve středu přední části. Po jeho zpracování se přemísťuje do zóny VI, potom do zóny I a toto opakuje celkem 2x. (Osvaldová, 2013)

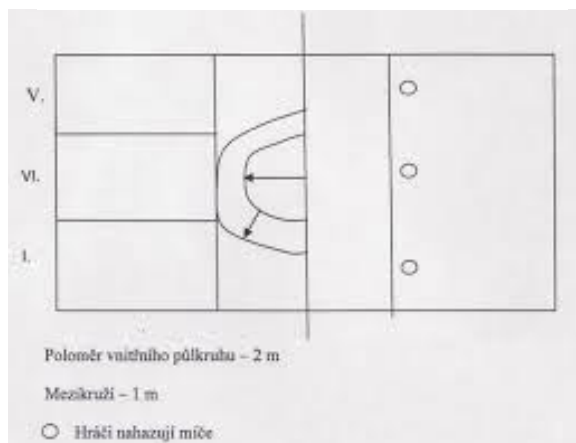
Hodnocení

Pokud je od TO míč zpracován a zasáhne vnitřní kruh, získává 2 body, za umístění míče do vnějšího kruhu získává 1 bod. V případě minuty terče je hodnocen 0 body. TO může získat celkem 12 bodů, pro splnění toho testu je třeba získat 8 bodů. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, švihadla pro vymezení zón a jednoho pomocníka k nahazování míče.

Obrázek 15 Test umístění odbití obouruč spodem



Zdroj: Osvaldová, 2013, s. 41

2.8.2 2. Test zvládnutí odbití obouruč spodem na cíl

Tento test má za úkol také zjistit dovednost správného provedení odbití a dovednost umístit míč do vymezeného prostoru, stejně jako předchozí test.

Průběh testu

Test je prováděn na volejbalovém hřišti, výška sítě opět dle kategorie TO. V zóně II je pomocí obručí o poloměru 1 a 2 metry vymezen prostor, který musí být ve středu zóny a 1 metr od středové čáry. (Osvaldová, 2013)

TO stojí v prostoru zóny VI, odkud zpracovává přihrávku ze zóny III od trenéra. TO zpracovává celkem 6 přihrávek a jeho cílem je zpracovat míč tak, aby pomocný hráč stojící ve vnitřním kruhu chytil míč do rukou nad rameny. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

Každé zpracování míče je hodnoceno zvlášť:

- A) Míč je chycen pomocným hráčem nad úrovní ramen v prostoru kruhu o poloměru 1 metr – 2 body.
- B) Míč je chycen stanoveným způsobem v prostoru kruhu o poloměru 2 metry – 1 bod.
- C) Míč letí mimo vymezený prostor, chybná technika odbití, nízká dráha letu míče – 0 bodů.

TO může získat maximálně 12 bodů, a ke splnění tohoto testu musí získat minimálně 8 bodů. (Osvaldová, 2013)

Pomůcky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, 2 obruče s daným poloměrem. Dále je potřeba trenér a jedna pomocná osoba.

2.8.3 3. Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru

Tímto testem získáváme informace o dovednosti správného odbití a dovednosti umístit míč do vymezeného prostoru.

Průběh testu

Test se provádí na volejbalovém hřišti, výška opět podle TO kategorie. Ve středu hřiště u sítě je ve svislé poloze kruh o průměru 60 cm. Dolní okraj kruhu je vzdálen 1,3 metrů od země a 1 m od sítě. Na stejné straně hřiště v zadní části jsou vyznačeny dva kruhy o průměru 2 m, vzdálenost středů kruhů je 1,5 m od postranní čáry a 3 m od zadní čáry. Na opačné

straně hřiště je vyznačen kříž pro trenéra, který nahazuje míč. TO stojí v jednom z kruhů v zadní části hřiště a zpracovává míč, který mu nahazuje trenér. Cílem TO je zpracovat míč přímo do středu kruhu, aniž by se dotkl jeho kraje. Testovaný provádí celkem 20 odbití, vždy 10 odbití z jednoho kruhu a 10 z druhého. (Osvaldová, 2013)

Hodnocení

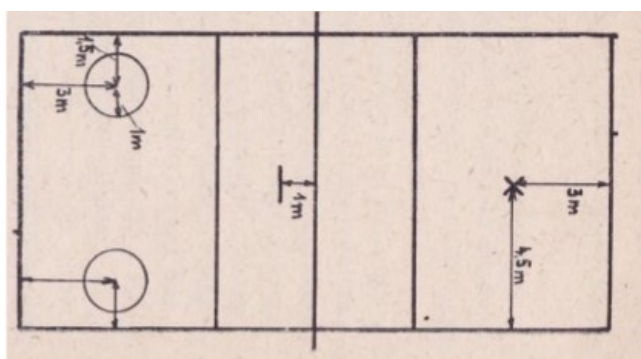
- A) Pokud míč proletí bez dotknutí a v souladu s pravidly – 4 body.
- B) Pokud míč proletí s dotykem okraje a v souladu s pravidly – 2 body.
- C) Pokud míč neproletěl středem kruhu, ale dotkl se okraje – 1 bod.
- D) Míč neproletěl středem kruhu ani se nedotkl okraje nebo byla porušena pravidla správného odbití – 0 bodů.

V tomto testu může TO získat maximálně 80 bodů. Minimální počet bodů pro splnění podmínek tohoto testu není udán. (Osvaldová, 2013)

Podmínky a vybavení

Volejbalové hřiště, míče, síť, 3 obrouče s daným poloměrem, stojan k držení jedné obrouče a trenér k nadhazování míče.

Obrázek 16 Test hodnocení odbití obrouč spodem do vymezeného prostoru



Zdroj: Osvaldová, 2013, s. 44

2.9 Metodologie práce

2.9.1 Metody práce

Pro svoji diplomovou práci jsem zvolila kvantitativní výzkumnou strategii. U kvantitativního výzkumu se předpokládá, že lidské chování můžeme do jisté míry měřit a předpovídat. V této metodě se využívají náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Metody založené na těchto principech

jsou zpracovány tak, aby odpovídaly co nejvíce předmětu zkoumání. Je třeba klást důraz na to, aby měření bylo validní. Neboli, že se měří, co se skutečně měřit dá. (Hendl, 2005)

Hlavní použitou metodou v mé diplomové práci je kvaziexperiment, protože jsem nedělala náhodný výběr hráček, ani jsem nesestavovala rovnocenné skupiny. Testovala jsem všechny hráčky týmu a výsledky jsem neporovnávala s žádnou jinou skupinou.

2.9.1.1 Testování

Testování je metoda výzkumu, která umožňuje objektivní zjišťování určitého stavu pomocí testu.

Testy využíváme ke zjišťování určitých znaků. Je potřeba dodržet stejná pravidla a stejné podmínky pro dosažení objektivních hodnot. Test je systematický postup, v němž se testovanému jedinci předloží soubor konstruovaných předmětů, na které reaguje, přičemž tyto reakce umožňují přidělit zkoušenému číslo nebo soubory čísel, z nichž lze dělat dedukce. Testy jsou určitými indikátory (ukazateli) motorických schopností.

Testování znamená: a) provedení zkoušky ve smyslu procedury b) Přiřazování čísel, jež bylo pojmenováno měřením. (Měkota, Blahuš, 1983)

2.9.1.2 Měření

Je třeba rozhodnout, jak se budou měřit příslušné zkoumané jevy a jakých měrných jednotek bude použito. Měření znamená přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle stanovených pravidel. Základem každého postupu měření je vymezení zkoumaného souboru, který je nutno definovat.

2.9.1.3 Komparativní metoda

Tato metoda je podstatou srovnávacích disciplín. Při této metodě porovnáваме výsledky několika pozorování a vyvozujeme závěry. Srovnávání lze charakterizovat, jako výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy, skutečnostmi.

2.9.1.4 Experiment

U experimentu se jedná o objektivní pozorování jevů, které sledujeme za kontrolovaných podmínek. Cílem této metody je ověřit nebo vyvrátit hypotézu. (Hendl, 2005)

Z hlediska podmínek, v nichž se uskutečňuje experimentální zkoumání, se rozlišuje experiment laboratorní a experiment přirozený. (Švarcová, 2008)

Kvaziexperiment

Jedná se o typ experimentu přirozeného. Využívá se v případě, že nemáme skupiny rozdělené podle náhodného výběru. Já jsem do své práce zahrнула celou konkrétní skupinu. Skupinu jsem nijak nečlenila, ani nerozdělovala. Hodnotila jsem ji jako celek a neporovnávala jsem s žádnou jinou skupinou.

2.9.2 Sběr dat

První testování probíhalo po letní pauze na soustředění (srpen). S průběhem testování byly hráčky seznámeny při příjezdu. Další dvě testování probíhala v průběhu sezóny (prosinec, květen). Do výsledků jsou zahrnuty hráčky, které se zúčastnily všech tří testování.

Testování probíhalo po základním rozcvičení a bylo jako součást tréninkové jednotky. Hráčky byly rozděleny do dvou skupin. Na jednom hřišti probíhalo testování vrchního a spodního podání. Na druhém probíhalo testování umístěné odbití obouruč vrchem a spodem do vymezeného prostoru a umístěné odbití (opět vrchem a spodem) míče na cíl. Mimo volejbalová hřiště se testovalo opakované odbíjení obouruč vrchem. Všechna testování probíhala pod odborným vedením trenérek.

2.9.3 Analýza dat

Jednotlivá data byla shromážděna a podle nich jsem vytvořila přehledné tabulky. Z výsledných dat jsem vytvořila grafy úspěšnosti/neúspěšnosti. Testované hráčky jsou označené začátečním písmenem jejich jména a příjmení.

2.9.4 Popis sledovaného souboru

Místo: TJ Sokol Křemže, Na Vyhlídce 353, 382 Křemže, Český Krumlov

Sportovní hala TJ Sokol Písek, Tyršova 395/3, 937 01 Písek

Datum: 17.8.2018, 20.12.2018, 9.5.2019

Sledované družstvo: kadetky TJ Sokol Písek

Trenéři: Jindra Švandová Vlčková, Hana Musilová, Vladimíra Štěpánová

Družstvo kadetek TJ Sokol Písek je tvořeno celkem z 18 hráček ve věku 15 – 16let. Tréninky probíhají dvakrát týdně hodinu a půl. Většina hráček se volejbalu věnuje už od svých 6–7 let, některé pouze 3–4 roky. V tréninkovém procesu se využívají různé pomůcky

na zdokonalování herních činností; například basketbalové míče, švihadla, překážky apod. Tréninkové jednotky jsou zaměřené na rozvoj pohybových schopností a volejbalových dovedností. První testování probíhalo v rámci soustředění v Křemži, ostatní testování probíhala v Písku v rámci tréninkových jednotek.

3 Cíle, problémy a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Hlavní cíl:

- Pomocí vybraných volejbalových testů zjistit pohybové dovednosti hráček volejbalu. Dovednosti budou testovány třikrát během jedné sezóny – na začátku, uprostřed a na konci, za účelem získat přehled o vývoji dovedností v dílčích cílech.

Dílčí cíle:

1. Zjištění vlivu trénovanosti na zlepšení vrchního a spodního podání.
2. Zjištění vlivu trénovanosti na zlepšení odbití obouruč vrchem.
3. Zjištění vlivu trénovanosti na zlepšení odbití obouruč spodem.
4. Zjištění procentuální úspěšnosti v testech u hráček, které se volejbalu věnují déle/méně než 5 let.

Problémové otázky

1. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování vrchního a spodního podání?
2. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování odbíjení obouruč vrchem?
3. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování odbíjení obouruč spodem?
4. Bude mít délka doby, kterou se hráčky volejbalu věnují, vliv na úspěšnost v testech volejbalových dovedností?

3.2 Úkoly práce

- Provést rozbor dostupné literatury domácích a zahraničních autorů.
- Z dostupných výzkumných metod vybrat vhodnou metodu pro sběr a analýzu dat.
- Provedení pozorování a testování.
- Zpracování získaných výsledků.
- Zhodnocení zjištěných poznatků.

3.3 Hypotézy

- H1 Předpokládáme, že úspěšnost podání při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 50 % testovaných hráček.
- H2 Předpokládáme, že úspěšnost odbití obouruč vrchem při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 40 % testovaných hráček.

- H3 Předpokládáme, že úspěšnost odbití obouruč spodem při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 30 % testovaných hráček.
- H4 Předpokládáme, že hráčky, které se volejbalu věnují déle jak 5 let, budou mít o 35 % větší procentuální úspěšnost v testech než hráčky, které trénují méně než 5 let.

3.4 Metodika práce

Ve své diplomové práci jsem použila jako hlavní metodu experiment, konkrétně kvaziexperiment a testování. Cílem práce bylo zjištění pohybových dovedností u hráček volejbalu. K testování jsem zvolila celkem 9 testových baterií, které byly zaměřené na volejbalové dovednosti. Od každé dovednosti jsem vybrala tři různé testy. U testů podání jsem zvolila dva testy na vrchní podání a jeden test na spodní podání. U testů odbíjení obouruč vrchem jsem zvolila dva testy: jeden na odbití míče na určitý cíl a jeden test na opakované odbíjení do vymezeného prostoru. U testů odbíjení obouruč spodem jsem zvolila všechny tři testy na zpracování míče na cíl.

Každý test byl bodově ohodnocen a pro splnění daného testu bylo třeba dosáhnout určitého počtu bodů. V případě, že nebylo dosaženo daného počtu, byl test považován za nesplněný. Z každého testu jsem vyhodnotila procentuální úspěšnost/neúspěšnost jednotlivců, ale také celého týmu.

Na závěr jsem vytvořila souhrnnou tabulku ze všech testů, abych ukázala, jak úspěšné hráčky v celém testování byly. Testovanou skupinu jsem neporovnávala s žádnou jinou skupinou, protože cílem nebylo porovnávat, ale motivovat. Jediné porovnání bylo úspěšnosti hráček, které se volejbalu věnují delší dobu, s hráčkami, které se mu věnují kratší dobu.

Testování se účastnilo celkem 16 hráček. Se všemi hráčkami jsme si všechny testy ukázaly a poté jsme začaly testovat. Všechny výsledky jsem zaznamenala do předem připravených tabulek.

4 Výzkumný soubor

4.1 Charakteristika vybraného týmu

Pro svou práci jsem si vybrala hráčky TJ Sokol Písek, kategorie kadetek. Vybrala jsem je proto, že v Písku žiji a celé družstvo i trenérky znám. Měla jsem také možnost zúčastnit se soustředění, které se koná pravidelně před zahájením sezóny. Družstvo se skládá z 18 hráček ve věku 15 - 16let. Většina hráček se volejbalu věnuje již 6 - 7let, některé 3-4 roky. První roky se nejdříve učily základy s míčem, ale poslední 4 roky, už se věnují volejbalu a účastní se pravidelných utkání. Soutěž kadetek se hraje systémem turnajů, takže se během sezóny konají 4 turnaje a vždy je pořadatelem jedno z účastnících se družstev.

Hráčky mají každý týden dvě tréninkové jednotky po 1,5h. Tréninky jsou od poloviny září do poloviny června. Dokud je hezké počasí, tak se konají na venkovním antukovém hřišti, jinak trénují v písecké sportovní hale.

Tréninky probíhají pod dohledem 3 zkušených trenérek, které se trénování volejbalu věnují už 20 let. Začaly trénování svých vlastních dětí, tedy i mne. Všechny tři tajně doufají, že „štafetu“ po nich převezmu já. Proto mi velice rády umožnily trénovat holky a zároveň je otestovat na pohybové motorické dovednosti.

4.2 Použité metody

K této práci jsem využila testových baterií, které jsou podrobně vysvětlené výše. Na každou herní činnost jednotlivce jsem použila tři typy testů. Celkem tedy každá hráčka absolvovala 9 testů na pohybové dovednosti, a to vše třikrát.

Další použitá metoda v mé práci je kvaziexperiment. Vybranou skupinu jsem neporovnávala s žádnou jinou skupinou. Pouze jsem zkoumala, zda dojde ke zlepšení výsledků v testování u celé skupiny.

Na podání jsem použila tři typy testů, dva na vrchní podání a jeden na spodní. U testů na vrchní podání bylo cílem umístit míč do vymezeného prostoru, u testu spodního podání bylo cílem také umístění, ale prostor byl bodově rozdělený.

Na odbíjení obouruč vrchem jsem využila test odbití míče do vymezeného prostoru, odbití na cíl a opakované odbíjení. Test na opakované odbíjení byl jediný na časový limit.

Další tři testy byly na odbíjení obouruč spodem. Stejně jako u odbíjení obouruč vrchem se jednalo o odbíjení míče do vymezeného prostoru a na cíl.

4.3 Zpracování dat

Veškerá získaná data jsem zaznamenávala do připravených tabulek. Z každého testu mohly hráčky získat maximální a minimální počet bodů (počet bodů je stanoven u každého testu jinak). Získaná data jsem je zanesla do elektronické podoby pomocí tabulky vytvořené v Microsoft Office Excel. Poté jsem vyhodnotila výsledky jednotlivých testů, zda byly splněny nebo nesplněny. Na závěr jsem porovнала vývoj úspěšnosti v jednotlivých testech.

5 Praktická část

5.1 Test umístěného vrchního podání č. 1

Tento test probíhal tak, že každá hráčka 5x po sobě musela zasáhnout vrchním podáním jednu polovinu hřiště a poté 5x druhou polovinu. Hřiště bylo viditelně oddělené kuželi. Za každý správně umístěný míč získala hráčka 1 bod, za špatně umístěný nezískala žádný bod. Minimální počet bodů k úspěšnému splnění toho testu je 7 bodů z 10.

Níže je tabulka se získanými body jednotlivých hráček. Celkem jsou 3 tabulky (srpen 2018, prosinec 2018 a květen 2019).

U hráčky MV byl výsledek prvního a druhého testování velmi podprůměrný, při třetím testování už dosáhla alespoň minimálního počtu bodů. Tato hráčka tedy tento test nesplnila. Hráčka NH měla své výsledky nadprůměrné a u posledního testování dosáhla plného počtu bodů. Test splnila. Hráčka ML získala při prvním testování minimálního počtu bodů, ale u dalších dvou testování už měla pod hranici minimálních bodů. I přes první povedený pokus test nesplnila. Hráčka TL získala ve dvou testování minimálního počtu bodů, v druhém testování byla těsně pod hranicí minimálních počtů bodů. Test kvůli jednomu nepovedenému výsledku nesplnila. Pátá hráčka se zkratkou KP získala v prvním testování skoro plný počet bodů, v druhém a třetím o bod méně. Přesto můžeme tento výkon považovat za velmi dobrý a test splnila. Hráčka KH měla v druhém testování výrazný pokles výkonu, přesto zbylá dvě testování dopadla nad hranicí minimálního počtu bodů. I přes výrazný pokles test splnila. Stejného výsledku jako KH dostala i hráčka LB. Hráčka EB neměla velké výkyvy výkonu a v testu obstála. Hráčka VC měla hned první testování na plný počet bodů, zbylá dvě testování klesla o dva body, ale i tak, její výkon můžeme považovat za velmi dobrý a test za splněný. Další hráčka se zkratkou MK se držela těsně pod hranicí minimálního počtu bodů. Za úspěšné můžeme považovat, že podala ve všech třech měření stejného výkonu, přesto v testu neobstála. Hráčka AF měla první testování velmi dobré, ale v dalších dvou testováních hodně spadla pod úroveň minimální hranice bodů. Test nesplnila. Hráčka HM měla svůj výkon klesající, místo stoupající. Ale první dvě testování byla nad hranicí minimálního počtu bodů pro splnění daného testu. Třetím výkonem testem neprošla. Hráčka KB byla těsně nad hranicí minimálního počtu bodů a zároveň podala stejný výkon ve všech třech měření. Test splnila. Hráčka DM byla v prvním a třetím testování na minimální hranici bodů, ale druhé testování dopadlo velmi špatně a testem tedy neprošla. Předposlední hráčka BP se všechny

tři testování držela těsně kolem hranice minimálního počtu bodů, ale test byl splněn ve všech testováních. Poslední hráčka VV měla velice dobrý výkon, když v prvních dvou testováních získala plný počet bodů. V posledním testování došlo k poklesu, ale test byl splněn.

Tabulka 1 Výsledky jednotlivých hráček z testu vrchního podání č. 2

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	4	MV	2	MV	7
NH	9	NH	8	NH	10
ML	7	ML	5	ML	6
TL	7	TL	5	TL	7
KP	9	KP	8	KP	8
KH	7	KH	4	KH	8
LB	7	LB	4	LB	8
EB	9	EB	7	EB	8
VC	10	VC	8	VC	8
MK	6	MK	6	MK	6
AF	9	AF	4	AF	4
HM	9	HM	7	HM	3
KB	8	KB	8	KB	8
DM	7	DM	2	DM	7
BP	8	BP	7	BP	8
VV	10	VV	10	VV	7

Zdroj: Vlastní

5.2 Test umístěného vrchního podání č. 2

Tento test je náročnější než předchozí test č. 1. Volejbalové hřiště je rozděleno na 4 stejně velké části (tedy 4 stejně velké čtverce). K rozdělení jsem opět využila kužele. Testovaná hráčka podává vrchním podáním a snaží se zasáhnout čtverce ve správném pořadí. Pokud zasáhne čtverec ve správném pořadí, získává za každý čtverec 2 body. Pokud zasáhne čtverec, který není v pořadí, získává 1 bod, nezasáhne-li volejbalové hřiště, nezískává žádný bod. Po odehrání 4 vrchních podání si sama hráčka určí jeden čtverec, který musí zasáhnout. Minimální hranice získání bodů ke splnění tohoto testu je opět 7 bodů z 10.

První hráčka v tabulce, se zkratkou MV, nezískala ani v jednom testování alespoň minimální hranice 7 bodů a testem tedy neprošla. Zlepšení ale vidíme, když výkon ve třetím testování stoupl. Hráčka NH měla také stoupající výkon, ale v prvním ani druhém testování nedosáhla na minimální počet bodů, a proto byl test neúspěšný. Hráčka ML nedosáhla ani v jednom testování na minimální hranici získaných bodů. Ale pohybovala se těsně kolem této hranice. Test nesplnila. Hráčka TL udržela stejný výkon ve všech třech testování, bohužel, pod hranicí minimálního počtu bodů. Test tedy nesplnila. Hráčka KP dosáhla dvakrát minimální hranice bodů a v posledním testování dokonce získala plný počet bodů. Test splnila. Další hráčka KH, která v prvních dvou testování získala skoro plný počet bodů, klesla v posledním testování pod hranici minimálního počtu bodů. Testem tedy neprošla, i přes slibný začátek. Hráčky LB a EB držely stálý výkon, ale těsně pod hranicí minimálního počtu bodů. Testem neprošla ani hráčka LB ani EB. Podobný výkon podala hráčka VC, jen v posledním testování získala o jeden bod více. Také byl test neúspěšný. Hráčce MK se tento test hodně nepovedl, i přes lepší výkon ve třetím testování byl tento výkon jeden z nejhorších. Jeden bod pod hranicí minimálního počtu bodů se držela hráčka AF. I přes nesplnění testu můžeme považovat výkon za uspokojivý. Hráčka HM v prvních dvou testování nezískala ani jeden bod, přesto ve třetím testování dosáhla minimálního počtu bodů. Tento výkon byl nejhorší ze všech výkonů v tomto testu. Dva nejlepší výkony měly hráčky KB a VV. Obě hráčky test splnily, a ještě byl jejich výkon ve všech testováních vyrovnaný. Poslední dvě hráčky v tom testu neuspěly. První dvě testování měly výkon vyrovnaný a na třetím testování jejich výkon lehce stoupl. Přesto nedosáhly ani jednou minimální hranice.

Tabulka 2 Výsledky jednotlivých hráček z testu vrchního podání č. 2

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	3	MV	3	MV	6
NH	4	NH	5	NH	7
ML	5	ML	6	ML	5
TL	5	TL	5	TL	5
KP	7	KP	7	KP	10
KH	9	KH	9	KH	5
LB	5	LB	5	LB	5
EB	5	EB	5	EB	5
VC	5	VC	5	VC	6
MK	2	MK	2	MK	5
AF	6	AF	6	AF	6
HM	0	HM	0	HM	7
KB	8	KB	8	KB	8
DM	4	DM	4	DM	5
BP	3	BP	3	BP	6
VV	9	VV	9	VV	9

Zdroj: vlastní

5.3 Test umístěného spodního podání

Třetí a poslední test, který zjišťuje pohybové dovednosti hráček při podání. Tento test jsem zařadila, protože spodní podání je základní úder při učení. Hřiště je rozděleno na 7 úseků a každý má určenou bodovou hodnotu. Hráčka má 5 pokusů na získání co nejvíce bodů a poté dalších 5 pokusů. Do testování započítáváme lepší výsledek. Protože u tohoto testu nebyla stanovena minimální hranice pro splnění testu, tak jsem jí stanovila sama. Minimální hranici pro splnění tohoto testu jsem určila na 18 bodů z 25.

V posledním testu podání podala nejlepší výkon hráčka TL, která ve všech testováních získala plný počet bodů. Stejného výkonu už jiná hráčka nedosáhla. Mezi další úspěšné hráčky v tomto testu patří AF a VV, které získaly ve dvou testováních plného počtu bodů a v jednom o 5 bodů méně. Přesto test splnily. Další a poslední hráčka, která test splnila byla

EB. V jednom testování dosáhla plného počtu bodů a v dalších dvou se držela kolem hranice 20 bodů. Naopak nejhorší hráčkou v tomto testování byla LB, která dosáhla jednou hranice 10 bodů, ale jinak se držela výkonem pod touto hranicí. Další hráčky, které neuspěly v tomto testu, dosáhly ve dvou testováních nad hranici 18 bodů, ale v jednom testování nedosáhly této hranice a test tedy nesplnily. Jedná se celkem o 4 hráčky, a to o NH, ML, VC a MK. Hráčky KP, HM, KB a DM dosáhly v jednom testování více jak 18 bodů, ale v dalších dvou testováních pod tuto hranici a test tedy nesplnily. Poslední tři hráčky nedosáhly ani jednou minimální hranice, ale ani tak nebyl jejich výkon úplně katastrofální.

Tabulka 3 Výsledky jednotlivých hráček z testu spodního podání

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	16	MV	13	MV	13
NH	22	NH	17	NH	23
ML	17	ML	23	ML	21
TL	25	TL	25	TL	25
KP	15	KP	12	KP	25
KH	14	KH	10	KH	12
LB	9	LB	7	LB	10
EB	21	EB	25	EB	20
VC	25	VC	20	VC	17
MK	15	MK	25	MK	25
AF	25	AF	20	AF	25
HM	12	HM	17	HM	23
KB	14	KB	16	KB	19
DM	16	DM	16	DM	25
BP	13	BP	15	BP	13
VV	20	VV	25	VV	25

Zdroj: vlastní

5.4 Test odbíjení obouruč vrchem na cíl

Další tři testy jsou zaměřeny na odbíjení obouruč vrchem.

Testovaná hráčka stojí v zóně II. Po vlastním nadhozu míče se snaží 3x zasáhnout žíněnkou v zóně IV, poté 3x žíněnkou v zóně II a na závěr se snaží zasáhnout 3x žíněnkou v zóně VI. Po dokončení tohoto pokusu se přemístí do zóny č. IV a provádí test znovu. Opět se snaží každou žíněnkou zasáhnout 3x, ale nejdříve v zóně II, následuje zóna IV a na závěr opět žíněnkou v zóně VI. Za úspěšný pokus je považován každý míč, který se dotkne žíněnky a je hodnocen 1 bodem. Pokud se míč žíněnky vůbec nedotkne, je hodnocen 0 body. Maximální počet bodů, který může testovaná hráčka získat, je 18 bodů a pro úspěšné zvládnutí testu je třeba dosáhnout minimálně 14 bodů.

V tomto testu byla nejúspěšnější hráčka VV, která ve všech třech testováních získala plný počet bodů. V závěsu za ní byla hráčka NH, která získala v každém testování jen o bod méně. Podobného výkonu dosáhla i hráčka TL. Ta ve třetím testování získala pouze 16 bodů, ale test splnila. Mezi další hráčky, které neměly plný počet bodů, ale test i tak splnily, patří EB, HM, KB, DM a BP. Hráčka MK v prvních dvou testováních dosáhla 16 bodů, ale ve třetím testování její výkon klesl pod hranici 14 bodů a test tedy nesplnila. Hráčka ML dosáhla pouze jednou nad minimální hranici bodů ke splnění testu. Ostatní výkony byly těsně pod hranicí. Hráčky MV, KP, KH, VC a AF nepřekročily ani v jednom testování hranici 14 bodů, takže test nesplnily. Nejhorší výkon podala hráčka LB, která nepřesáhla ani hranici 10 bodů.

Tabulka 4 Výsledky jednotlivých hráček z testu odbíjení obouruč vrchem na cíl

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	13	MV	13	MV	8
NH	17	NH	17	NH	17
ML	13	ML	13	ML	16
TL	17	TL	17	TL	16
KP	12	KP	12	KP	10
KH	10	KH	10	KH	8
LB	7	LB	7	LB	5
EB	16	EB	16	EB	17
VC	10	VC	10	VC	7
MK	16	MK	16	MK	11
AF	10	AF	10	AF	13
HM	15	HM	15	HM	14
KB	14	KB	14	KB	16
DM	16	DM	16	DM	14
BP	15	BP	15	BP	15
VV	18	VV	18	VV	18

Zdroj: vlastní

5.5 Test odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru

Cílem tohoto testu je zjistit přesnost odbíjení do vymezeného prostoru. K tomuto testu bylo za potřebí pomoc ještě dvou lidí. Jeden pomocník nahazuje míč testované hráčce, druhý pomocník chytá míč od testované hráčky. Jako pomocníky jsem využila trenérky. Protože je k tomuto testu zapotřebí přesné nahazování míče (nepřesné nahazování může ovlivnit výsledek výkonu). Proto pokud nahazovaný míč nebyl úplně vhodně hozený, tak byl míč chycen a nahazování míče jsme opakovali. Testovaná hráčka stojí v zóně č. VI. Na stejné části hřiště ale v zóně II jsou vyznačeny pomocí obručí dva kruhy. Jeden o poloměru 1 m a druhý o poloměru 2 m. Kruhy mají střed v zóně č. II a jsou 1 m od středové čáry. Uprostřed středového kruhu stojí druhá trenérka a jejím úkolem je chytit míč od testované hráčky nad úroveň ramen. Testovaná hráčka zpracovává míč obouruč vrchem. Trenérka, která nahazuje

míč, stojí v zóně III na protější straně hřiště. Testovaná hráčka se snaží co nejpřesněji zpracovat míč a zasáhnout vymezené kruhy. Má celkem 6 pokusů.

Každé odbití je hodnoceno zvlášť. Pokud je míč chycen trenérkou nad úrovní ramen v prostoru kruhu o poloměru 1 metr, získává testovaná hráčka 2 body. Míč chycen stanoveným způsobem v prostoru kruhu o poloměru 2 metry, získává testovaná hráčka 1 bod. Za míč, který letí mimo vymezený prostor nebo je chybná technika odbití, testovaná hráčka nezíská žádný bod. Testovaná hráčka může získat celkem 12 bodů, pro úspěšné zvládnutí testu bylo potřeba získat minimálně 8 bodů.

V tomto testu bylo nejtěžší nahazování míče, ale protože mají trenérky dlouholetou praxi, tak to zvládly skvěle a mohli jsme test zařadit do výzkumu.

I v tomto testu byly úplně odlišné výsledky jednotlivých hráček. Nejhorší výkon podala hráčka ML, která v prvních dvou testováních získala pouhé 4 body a v posledním testování nezískala ani jeden bod. Další neúspěšnou hráčkou, která nepokořila ani v jednom testování hranici 8 bodů, byla MV. Hráčky TL, KH, AF a BF nezískaly v prvních dvou měřeních požadovaný počet bodů ale ve třetím už ano, i přes nesplněný test byl jejich výkon zlepšen. Naopak hráčky EB, HM a DM získaly v prvních dvou měřeních dostatečný počet bodů, ale ve třetím testování jejich výkon klesl a test tedy nesplnily. Zbýlých sedm hráček test splnily. Jedná se o hráčky NH, KP, LB, VC, MK, KB a VV.

Tabulka 5 Výsledky jednotlivých hráček z testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	6	MV	6	MV	4
NH	10	NH	10	NH	12
ML	4	ML	4	ML	0
TL	6	TL	6	TL	8
KP	9	KP	9	KP	8
KH	7	KH	7	KH	10
LB	9	LB	9	LB	11
EB	8	EB	8	EB	7
VC	8	VC	8	VC	8
MK	8	MK	8	MK	9
AF	6	AF	6	AF	11
HM	8	HM	8	HM	2
KB	8	KB	9	KB	10
DM	9	DM	9	DM	5
BP	7	BP	7	BP	9
VV	12	VV	11	VV	12

Zdroj: vlastní

5.6 Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem

Tento test je obtížný v tom, že se testovaná hráčka musí 1 minutu opakovaně odbíjet míč do stejného místa. Tento test může dělat problémy i profesionálním hráčům.

K tomuto testu jsme potřebovali hladkou zeď a lepicí pásku. Na stěně jsme vyznačili čáru od země 2,24 m. Tato čára udává hranici, pod kterou testovaná hráčka nesmí odbíjet míč, hranice nad vyznačenou čarou není. Hráčka stojí od stěny 1,5 m a tuto hranici taky nesmí překročit, jinak se úder počítá za chybný. Cílem tohoto testu je po dobu 60 vteřin o co nejvyšší počet odbítí obouruč vrchem. Pokud ztratí hráčka kontrolu nad míčem, trenérka ihned podá náhradní míč. Počet platných odbítí posuzuje pomocná osoba, která jej počítá.

V tomto testu jsme hodnotili počet správných obítí. Za špatné odbítí se počítá i když se hráčka netrefí do vymezeného prostoru. Test byl prováděn dvakrát a zaznamenávalo se

lepší skóre. V literatuře není určeno kolik bodů je třeba ke splnění daného testu. My jsme si ale stanovili minimální hranici pro splnění testu 45 bodů.

Hráčka MV přesáhla hranici 45 bodů pouze ve třetím testování, takže test nesplnila. Hráčce NH v prvních dvou testování chyběli tři body do splnění testu, ale ve třetím testování už hranice dosáhla. Přesto test nesplnila. Hráčka ML se první dvě testování držela kolem hranice úspěchu, ale ve třetím testování její výkon hodně klesl. Test také nesplnila. Ani hráčky ML a TL test nesplnily. První hráčka, která test splnila, byla hráčka KP, která přesáhla i hranici 65 bodů. Tento výkon byl v tomto testu nejlepší. Hráčka KH dosáhla hranice 45 bodů pouze jednou, ale předchozí dva výkony byly blízko minimální hranice. Jedna z dalších úspěšných hráček byla hráčka LB, která také svým třetím testováním přesáhla hranici 65 bodů. Další tři hráčky EB, VC a MK nepřesáhly sice hranici 45 bodů, ale nebyly daleko od splnění tohoto limitu. Hráčka AF svůj výkon postupně navyšovala, ale až ve třetím testování dosáhla hranice 45 bodů. Třetí úspěšnou hráčkou byla HM, která svůj výkon každým měřením zvyšovala. Hráčka KB test splnila, i přesto, že svůj výkon držela těsně kolem minimální hranice. Hráčky DM a BP sice test nesplnily, ale svůj výkon zvyšovaly a ke splnění testu neměly daleko. Poslední testovaná hráčka VV patří do skupiny úspěšných a svůj výkon postupným testováním zvyšovala.

Tabulka 6 Výsledky jednotlivých hráček z testu opakované odbíjení obouruč vrchem

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	34	MV	34	MV	49
NH	42	NH	42	NH	45
ML	40	ML	40	ML	33
TL	42	TL	42	TL	44
KP	57	KP	57	KP	68
KH	41	KH	41	KH	45
LB	50	LB	50	LB	67
EB	39	EB	39	EB	40
VC	40	VC	40	VC	41
MK	40	MK	40	MK	43
AF	36	AF	40	AF	45
HM	47	HM	53	HM	60
KB	45	KB	46	KB	45
DM	40	DM	42	DM	44
BP	41	BP	41	BP	43
VV	50	VV	54	VV	57

Zdroj: vlastní

5.7 Test umístěného odbítí obouruč spodem

Cílem tohoto testu je zjistit dovednost správného provedení odbítí obouruč spodem, ale také dovednost odbít míč do vymezeného prostoru.

Při tomto testu je hřiště rozděleno v zadní části na 3 zóny – I, VI a V a v přední středové části jsou vyznačeny dvě kruhové zóny, kam testovaná hráčka zpracovává míč. Při tomto testu bylo za potřeby opět pomocníků (trenérek).

Testovaná hráčka se postaví do zadní zóny V a čeká na míč, který je nahazován z druhé strany hřiště trenérkou, míč zpracovává a snaží se zasáhnout kruhy ve středu přední části. Po jeho zpracování se přemísťuje do zóny VI, potom do zóny I a toto opakuje celkem 2x.

Když hráčka zasáhne vnitřní kruh, získává 2 body, za umístění míče do vnějšího kruhu získává 1 bod. V případě minutí kruhů je hodnocena 0 body. V tomto testu může získat celkem 12 bodů, pro splnění toho testu je třeba získat 8 bodů.

Tento test nebyl pro hráčky vůbec snadný, protože ovládat odbíjení obouruč spodem je na dlouhé roky trénování. Přesto se některým hráčkám podařilo získat dostatečného výkonu ke splnění testu. Mezi úspěšné hráčky patří EB, VC, HM, KB a VV. Ze zbývajících 11 hráček se alespoň jednou, přes hranici 8 bodů, dostala hráčka BP. Hráčky MV a KH se k minimální hranici přiblížily a chyběl jim jeden nebo dva body k tomu test splnit. Hráčky NH, ML, TL, KP, LB, AF a DM získaly alespoň pár bodů, ale k dosažení 8 bodů jim chybělo hodně. Za pozitivní můžeme brát to, že ani jedna hráčka nezískala nulu z tohoto testu.

Tabulka 7 Výsledky jednotlivých hráček z testu umístění odbítí obouruč spodem

Srpen 2018	
Hráčka	Získané body
MV	7
NH	4
ML	5
TL	5
KP	3
KH	7
LB	5
EB	8
VC	10
MK	5
AF	4
HM	9
KB	9
DM	6
BP	7
VV	12

Prosinec 2018	
Hráčka	Získané body
MV	7
NH	4
ML	5
TL	5
KP	3
KH	7
LB	5
EB	8
VC	10
MK	5
AF	4
HM	8
KB	10
DM	6
BP	5
VV	11

Květen 2019	
Hráčka	Získané body
MV	7
NH	6
ML	3
TL	6
KP	5
KH	6
LB	7
EB	9
VC	10
MK	3
AF	2
HM	10
KB	10
DM	4
BP	8
VV	12

Zdroj: vlastní

5.8 Test odbíjení obouruč spodem na cíl

Při tomto testu jsme v zóně II pomocí obručí o poloměru 1 a 2 metry vymezili prostor, který musel být ve středu zóny a 1 metr od středové čáry. Hráčka stála v prostoru zóny VI, odkud odbíjela míč ze zóny III od trenérky. Zpracovávala celkem 6 přihrávek a úkolem bylo zpracovat míč tak, aby druhá trenérka, stojící ve vnitřním kruhu, chytila míč do rukou nad rameny. Když trenérka chytila míč nad úrovní ramen v prostoru kruhu o poloměru 1 metr, získala hráčka 2 body. Pokud trenérka chytila míč nad rameny v prostoru kruhu o poloměru 2 metry, získala hráčka 1 bod. Pokud letěl míč mimo vymezený prostor, nezískala hráčka žádný bod. Ke splnění tohoto testu bylo zapotřebí získat minimálně 8 bodů z 12.

Tabulka 8 Výsledky jednotlivých hráček z testu obouruč spodem na cíl

Srpen 2018		Prosinec 2018		Květen 2019	
Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body	Hráčka	Získané body
MV	2	MV	2	MV	2
NH	7	NH	7	NH	8
ML	2	ML	2	ML	4
TL	1	TL	1	TL	4
KP	3	KP	3	KP	1
KH	3	KH	3	KH	6
LB	3	LB	3	LB	6
EB	1	EB	1	EB	5
VC	5	VC	5	VC	5
MK	2	MK	2	MK	6
AF	3	AF	3	AF	2
HM	6	HM	6	HM	6
KB	8	KB	8	KB	9
DM	3	DM	3	DM	7
BP	2	BP	2	BP	6
VV	10	VV	11	VV	12

Zdroj: vlastní

Podle výsledků je vidět, že tento test byl pro hráčky velmi obtížný. Test splnily pouze dvě hráčky, a to KB a VV. Hráčka VV dokonce ve třetím testování dosáhla plného počtu

bodů. Blízko splnění tohoto testu byla hráčka NH, které v prvních dvou testováních chyběl jeden bod, ale ve třetím testování už dosáhla alespoň minimálního počtu bodů. Hráčka HM sice test nesplnila, ale svůj výkon držela na stejné úrovni po celou dobu testování. Ostatní hráčky se k hranici sice nepřiblížily, ale u většiny jejich výkon postupným testováním stoupal. Pouze u třech hráček došlo u třetího testování k poklesu výkonu.

5.9 Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru

Při tomto testu jsme umístili do středu hřiště u sítě do svislé polohy kruh o průměru 60 cm. Dolní okraj kruhu je vzdálen 1,3 metrů od země a 1 m od sítě. Na stejné straně hřiště v zadní části jsme vyznačily dva kruhy o průměru 2 m, vzdálenost středů kruhů je 1,5 m od postranní čáry a 3 m od zadní čáry. Na opačné straně hřiště je vyznačen kříž pro trenérku, která nahazuje míč. Při tomto testu nebylo nahazování takový problém, protože se odbíjí spodem a není za potřebí aby míč letěl tak vysoko.

Testovaná hráčka stojí v jednom z kruhů v zadní části hřiště a zpracovává míč, který jí nahazuje trenérka. Cílem je zpracovat míč přímo do středu kruhu, aniž by se dotkl jeho kraje. Hráčka provádí celkem 20 odbití, vždy 10 odbití z jednoho kruhu a 10 z druhého.

Pokud míč proletěl bez doteku obruče, získala hráčka 4 body. Pokud míč proletěl s dotykem okraje obruče, získala 2 body. Pokud míč neproletěl středem kruhu, ale dotkl se okraje, tak 1 bod. A pokud míč neproletěl obručí, ani se nedotkl okraje, tak nezískala žádný bod. V tomto testu může testovaná hráčka získat maximálně 40 bodů. Minimální hranice u tohoto testu nebyla stavena, proto jsem si sama stanovila 20 bodů ke splnění testu.

Tento test také nepatří mezi úspěšné. Test splnily pouze dvě hráčky, a to LB a VV. Ale ani jedna hráčka nedosáhla plného počtu bodů. Hráčky MV, KP a VC ve svém třetím testování dosáhly nad hranici 20 bodů. Ale předchozí výsledky nestačily na tuto bodovou hranici. Nejméně bodů v tomto testu získala hráčka BP, která až posledním testováním získala alespoň 10 bodů. Podobně na tom byla i hráčka DM. Výkony ostatních neúspěšných hráček se pohybovaly kolem 10 bodů. Hráčka VC v prvních dvou měřeních získala pouhých 11 bodů, ale ve třetím testování získala o 16 bodů více. Tento výkon můžeme považovat za úspěšný, i přesto, že test nesplnila. Podobně i hráčka KP, která ve třetím testování získala o 13 bodů více než v předchozím testování.

Tabulka 9 Výsledky jednotlivých hráček z testu hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru

Srpen 2018	
Hráčka	Získané body
MV	11
NH	10
ML	13
TL	14
KP	9
KH	16
LB	22
EB	11
VC	11
MK	12
AF	12
HM	13
KB	10
DM	6
BP	5
VV	25

Prosinec 2018	
Hráčka	Získané body
MV	17
NH	10
ML	13
TL	14
KP	9
KH	16
LB	22
EB	11
VC	11
MK	12
AF	12
HM	13
KB	14
DM	6
BP	5
VV	28

Květen 2019	
Hráčka	Získané body
MV	22
NH	12
ML	14
TL	18
KP	22
KH	10
LB	22
EB	16
VC	27
MK	15
AF	11
HM	21
KB	18
DM	10
BP	10
VV	30

Zdroj: vlastní

6 Výsledky

6.1 Podání

6.1.1 Test umístěného vrchního podání č. 1

V tabulce výsledky z prvního testu vrchního podání za všechny tři testování jsme zjišťovali, zda došlo u hráček ke zlepšení, zhoršení, případně jestli byl jejich výkon konstantní. Pod tabulkou jsme vytvořili pro lepší přehlednost ještě grafické znázornění.

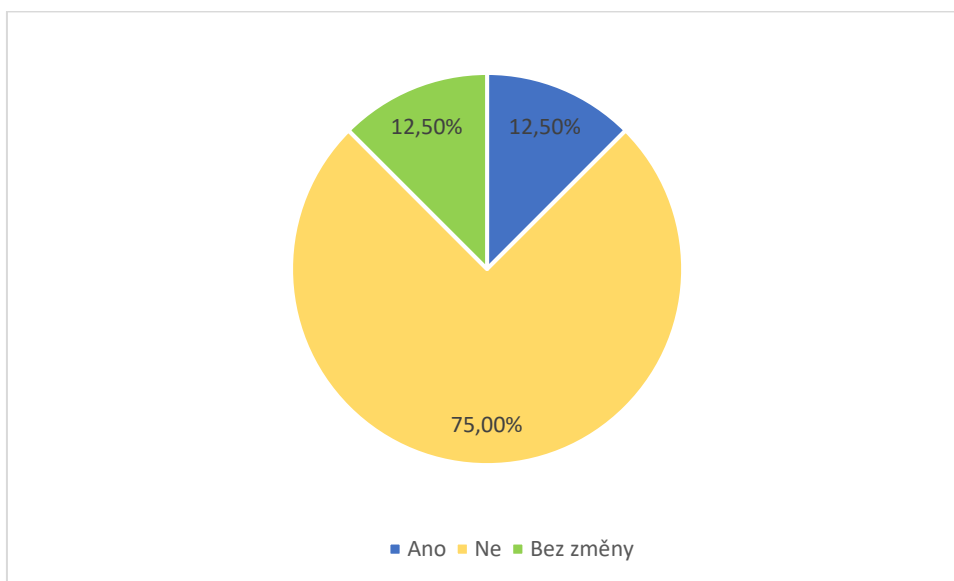
Zjistili jsme, že se 13 % hráček zlepšilo, 13 % hráček se nezlepšilo ani nezhoršilo ale 75 % hráček se svým výkonem zhoršilo.

Tabulka 10 Výsledky testu umístěného vrchního podání č.1

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	4	2	7	Ano
NH	9	8	10	Ano
ML	7	5	6	Ne
TL	7	5	7	Ne
KP	9	8	8	Ne
KH	7	4	8	Ne
LB	7	4	8	Ne
EB	9	7	8	Ne
VC	10	8	8	Ne
MK	6	6	6	Bez změny
AF	9	4	4	Ne
HM	9	7	3	Ne
KB	8	8	8	Bez změny
DM	7	2	7	Ne
BP	8	7	8	Ne
VV	10	10	7	Ne

Zdroj: vlastní

Graf 1 Porovnání výsledků testu vrchního podání č.1



Zdroj: vlastní

6.1.2 Test umístěného vrchního podání č. 2

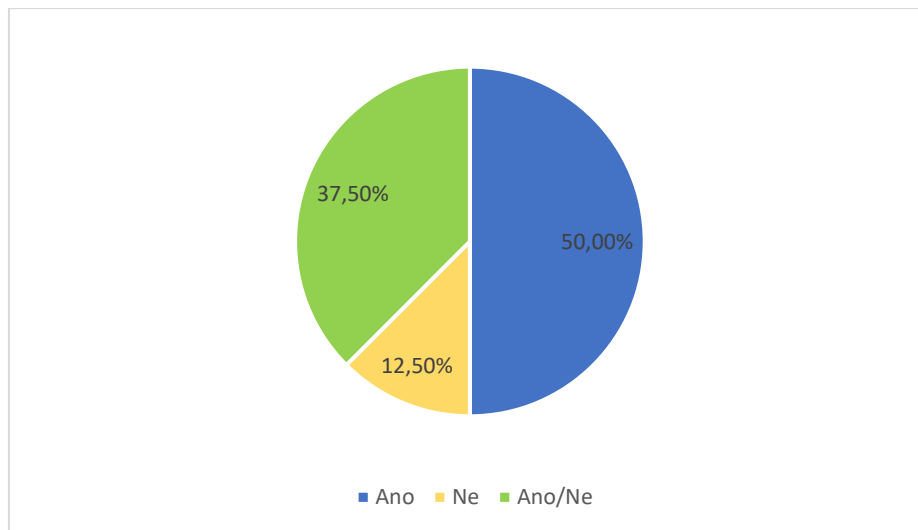
V druhém testu vrchního podání došlo ke zlepšení výsledků hráček. Z grafu vidíme, že 50 % hráček svůj výkon zlepšilo. Dalších 12,5 % procent se zhoršilo a 37,5 % hráček svůj výkon nezlepšilo ani nezhoršilo.

Tabulka 11 Výsledky testu umístěného vrchního podání č.2

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	3	3	6	Ano
NH	4	5	7	Ano
ML	5	6	5	Ne
TL	5	5	5	Bez změny
KP	7	7	10	Ano
KH	9	9	5	Ne
LB	5	5	5	Bez změny
EB	5	5	5	Bez změny
VC	5	5	6	Ano
MK	2	2	5	Ano
AF	6	6	6	Bez změny
HM	0	0	7	Ano
KB	8	8	8	Bez změny
DM	4	4	5	Ano
BP	3	3	6	Ano
VV	9	9	9	Bez změny

Zdroj: vlastní

Graf 2 Porovnání výsledků testu vrchního podání č.2



Zdroj: vlastní

6.1.3 Test umístěného spodního podání

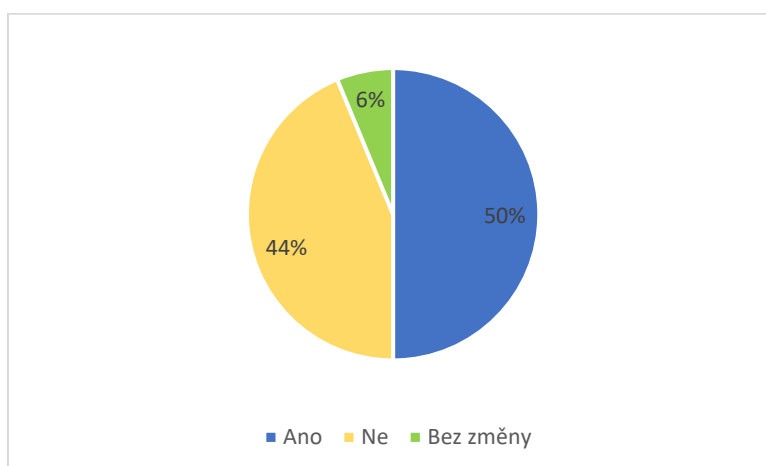
Další tabulka a graf nám ukazují výsledky testů spodního podání. Stejně jako v předchozím testu se 50 % hráček svým výkonem zlepšilo. Oproti předchozímu testu se zvýšilo procento hráček, které svůj výkon zhoršily a to na 44 %. Ale snížilo se procento s konstantním výsledkem na 6 %.

Tabulka 12 Výsledky v testu spodního podání

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	16	13	13	Ne
NH	22	17	23	Ano
ML	17	23	21	Ne
TL	25	25	25	Bez změny
KP	15	12	25	Ano
KH	14	10	12	Ne
LB	9	7	10	Ano
EB	21	26	20	Ne
VC	25	20	17	Ne
MK	15	25	25	Ano
AF	25	20	25	Ne
HM	12	17	23	Ano
KB	14	16	19	Ano
DM	16	16	25	Ano
BP	13	15	13	Ne
VV	20	25	26	Ano

Zdroj: vlastní

Graf 3 Porovnání výsledků testu spodního podání



Zdroj: vlastní

6.1.4 Srovnání testů vrchního a spodního podání

První test vrchního podání měl u našich testovaných hráček větší úspěšnost oproti druhému testu vrchního podání. Projevila se náročnost druhého testu vrchního podání. Test spodního podání jsme zařadili z důvodu, že se s tímto podáním začíná. Při provádění tohoto testu jde spíše o zábavnou formu, kdy je hřiště takový terč, který je bodově ohodnocen a hráčky se tedy nemusely soustředit, které místo na hřišti musí zasáhnout.

Ze souhrnné tabulky z testů za srpen nám testy podání splnila pouze jedna hráčka a to VV. Dva testy splnilo 6 hráček. Jeden test splnilo také 6 hráček a ani jeden test nesplnily 3 hráčky. Pro lepší orientaci jsme barevně odlišily zjištěné výsledky.

Tabulka 13 Výsledky testu podání – srpen

Srpen	Vrchní podání	Vrchní podání	Spodní podání	Úspěšnost
MV	4	3	16	0/3
NH	6	4	22	1/3
ML	5	5	17	0/3
TL	7	5	25	2/3
KP	9	7	15	2/3
KH	7	9	14	2/3
LB	7	5	9	1/3
EB	5	5	21	1/3
VC	10	5	25	2/3
MK	6	2	15	0/3
AF	9	6	25	2/3
HM	9	0	12	1/3
KB	8	8	14	2/3
DM	7	4	16	1/3
BP	8	3	13	1/3
VV	10	9	20	3/3

Zdroj: vlastní

V prosinci opět splnila pouze hráčka VV všechny tři testy. Dva testy splnilo 6 hráček a jeden test splnilo 7 hráček. U hráček, které nesplnily ani jeden test, došlo ke zlepšení a už jsme měli pouze 2 oproti testu v srpnu.

Tabulka 14 Výsledky testu podání – prosinec

Prosinec	Vrchní podání	Vrchní podání	Spodní podání	Úspěšnost
MV	4	3	13	0/3
NH	6	5	17	0/3
ML	5	6	23	1/3
TL	7	5	25	2/3
KP	9	7	12	2/3
KH	7	9	10	2/3
LB	7	5	7	1/3
EB	5	5	26	1/3
VC	10	5	20	2/3
MK	6	2	25	1/3
AF	9	6	20	2/3
HM	9	0	17	1/3
KB	8	8	16	2/3
DM	7	4	16	1/3
BP	8	3	15	1/3
VV	10	9	25	3/3

Zdroj: vlastní

V květnu se výkony hráček zlepšily a všechny tři testy splnily 4 hráčky. K hráčce VV, která splnila všechny tři testy ve všech obdobích se přidaly ještě hráčky KP, HM a KB. Dva testy splnily 4 hráčky. Počet hráček, které splnily pouze jeden test, se nezměnil a stále zůstalo 7 hráček. Naopak, jako největší zlepšení bereme, že s žádným testem zůstala jen jedna hráčka.

Tabulka 15 Výsledky testu podání – květen

Květen	Vrchní podání	Vrchní podání	Spodní podání	Úspěšnost
MV	4	6	13	0/3
NH	6	7	23	2/3
ML	5	5	21	1/3
TL	7	5	25	2/3
KP	9	10	25	3/3
KH	7	5	12	1/3
LB	7	5	10	1/3
EB	5	5	20	1/3
VC	10	6	17	1/3
MK	6	5	25	1/3
AF	9	6	25	2/3
HM	9	7	23	3/3
KB	8	8	19	3/3
DM	7	5	25	2/3
BP	8	6	13	1/3
VV	10	9	26	3/3

Zdroj: vlastní

Z celkových výsledků můžeme říct, že postupným testováním došlo u hráček ke zlepšení výkonů. Podle úspěšnosti jednotlivých podání můžeme říct, že první test vrchního podání dopadl nejlépe. Druhý byl test podání spodem a nejhůře dopadl druhý test vrchního podání.

6.2 Odbíjení obouruč vrchem

Testy na odbíjení obouruč vrchem jsou pro hráčky už o trochu snazší, když mají nad míčem větší kontrolu. Udat míči směr je lehčí než při podání.

6.2.1 Test odbíjení obouruč vrchem na cíl

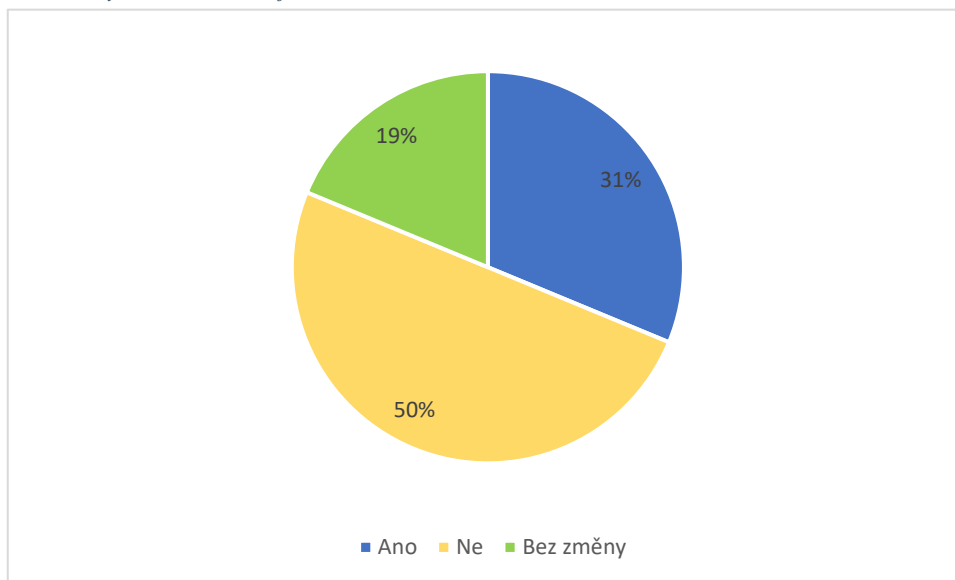
První test na odbíjení obouruč vrchem dopadl pro 31 % hráček úspěšně, protože své výkony zlepšily. 50 % hráček svůj výkon zhoršily a 19 % hráček se nevylepšily ani nezhoršily.

Tabulka 16 Výsledky testu odbíjení obouruč vrchem na cíl

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	13	13	8	Ne
NH	17	17	17	Bez změny
ML	13	13	16	Ano
TL	17	17	16	Ne
KP	12	12	10	Ano
KH	10	10	8	Ne
LB	7	7	5	Ne
EB	16	16	17	Ano
VC	10	10	7	Ne
MK	16	16	11	Ne
AF	10	10	13	Ano
HM	15	15	14	Ne
KB	14	14	16	Ano
DM	16	16	14	Ne
BP	15	15	15	Bez změny
VV	18	18	18	Bez změny

Zdroj: vlastní

Graf 4 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč vrchem na cíl



Zdroj: vlastní

6.2.2 Test odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru

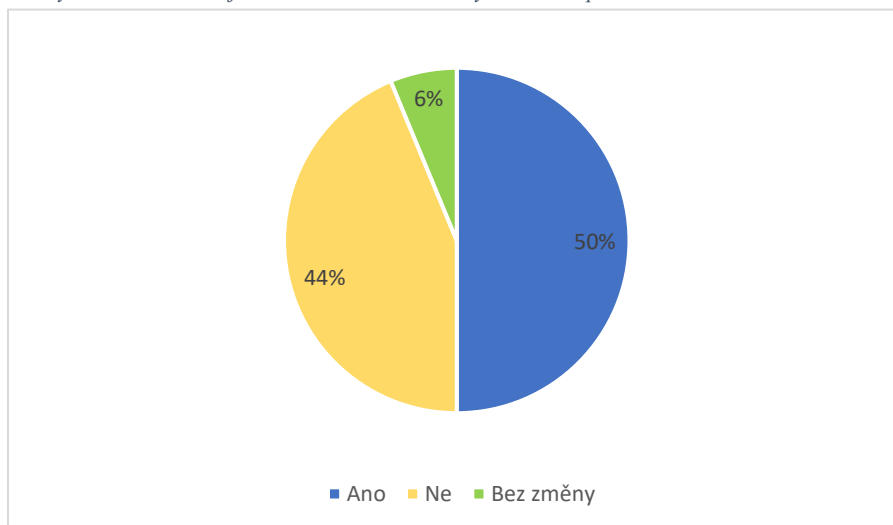
V druhém testu odbíjení obouruč vrchem uspělo 50 % hráček. Hráček, které svůj výkon nezlepšily ale zhoršily bylo 44 % a celkem 6 % hráček svůj výkon nezlepšily ani nezhoršily.

Tabulka 17 Výsledky testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru

Hráčka	Získané body	Získané body	Získané body	Zlepšení Ano/Ne
MV	6	6	4	Ne
NH	10	10	12	Ano
ML	4	4	0	Ne
TL	6	6	8	Ano
KP	9	9	8	Ne
KH	7	7	10	Ano
LB	9	9	11	Ano
EB	8	8	7	Ne
VC	8	8	8	Bez změny
MK	8	8	9	Ano
AF	6	6	11	Ano
HM	8	8	2	Ne
KB	8	9	10	Ano
DM	9	9	5	Ne
BP	7	7	9	Ano
VV	12	11	12	Ne

Zdroj: vlastní

Graf 5 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru



Zdroj: vlastní

6.2.3 Test opakovaného odbíjení obouruč vrchem

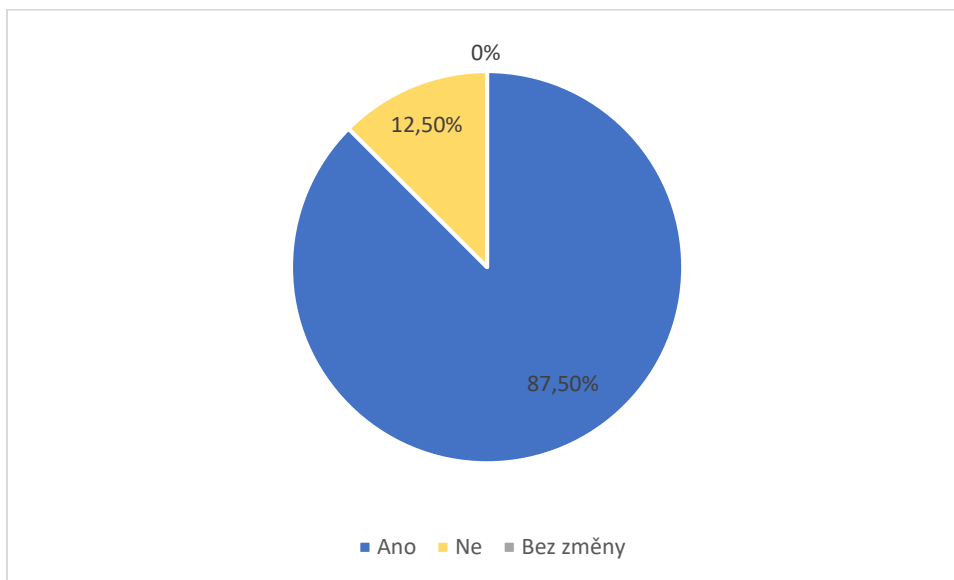
Třetí test na odbíjení vrchem se od předchozích dvou lišil. A dopadl ze všech třech testů nejlépe. Celkem 87,5 % hráček se svým výkonem v opakovaném odbíjení zlepšilo. Pouhých 12,5 % hráček svůj výkon zhoršilo a žádná hráčka neměla svůj výkon stabilní.

Tabulka 18 Výsledky testu opakované odbíjení obouruč vrchem

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	34	34	49	Ano
NH	42	42	45	Ano
ML	40	40	33	Ne
TL	42	42	44	Ano
KP	57	57	68	Ano
KH	41	41	45	Ano
LB	50	50	67	Ano
EB	39	39	40	Ano
VC	40	40	41	Ano
MK	40	40	43	Ano
AF	36	40	45	Ano
HM	47	53	60	Ano
KB	45	46	45	Ne
DM	40	42	44	Ano
BP	41	41	43	Ano
VV	50	54	57	Ano

Zdroj: vlastní

Graf 6 Porovnání výsledků testu opakované odbíjení obouruč vrchem



Zdroj: vlastní

6.2.4 Srovnání testů odbíjení obouruč vrchem

V srpnovém testování uspěly 3 hráčky. O jeden test neuspělo celkem 6 hráček. Jeden test zvládly 4 hráčky a s žádným testem skončily 3 hráčky.

Tabulka 19 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem - srpen

Srpen	OV na cíl	OV do vymezeného prostoru	OV opakované odbíjení	Úspěšnost
MV	13	6	34	0/3
NH	17	10	42	2/3
ML	13	4	40	0/3
TL	17	6	42	1/3
KP	12	9	57	2/3
KH	10	7	41	1/3
LB	7	9	50	2/3
EB	16	8	39	2/3
VC	10	8	40	1/3
MK	16	8	40	2/3
AF	10	6	36	0/3
HM	15	8	47	3/3
KB	14	8	45	3/3
DM	16	9	40	2/3
BP	15	7	41	1/3
VV	18	12	12	3/3

Zdroj: vlastní

V prosincovém testování se výsledky skoro nezměnily. Pouze ubyla hráčka s jedním splněným testem a přesunula se do skupiny s žádným splněným testem.

Tabulka 20 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem – prosinec

Prosinec	OV na cíl	OV do vymezeného prostoru	OV opakované odbíjení	Úspěšnost
MV	13	6	34	0/3
NH	17	10	42	2/3
ML	13	4	40	0/3
TL	17	6	42	1/3
KP	12	9	57	2/3
KH	10	7	41	0/3
LB	7	9	50	2/3
EB	16	8	39	2/3
VC	10	8	40	1/3
MK	16	8	40	2/3
AF	10	6	40	0/3
HM	15	8	53	3/3
KB	14	9	46	3/3
DM	16	9	42	2/3
BP	15	7	41	1/3
VV	18	11	54	3/3

Zdroj: vlastní

V květnovém testování došlo ke zlepšení. Testem prošly opět pouze 3 hráčky, ale naopak se o jednu hráčku zlepšila skupina s dvěma testy úspěchu. Největší posun byl u hráček, které v prvních dvou testováních neobstály ani v jednom testu. V květnovém testování všechny hráčky splnily alespoň jeden limit.

Tabulka 21 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem – květen

Květen	OV na cíl	OV do vymezeného prostoru	OV opakované odbíjení	Úspěšnost
MV	8	4	49	1/3
NH	17	12	45	3/3
ML	16	0	33	1/3
TL	16	8	44	2/3
KP	10	8	68	2/3
KH	8	10	45	2/3
LB	5	11	67	2/3
EB	17	7	40	1/3
VC	7	8	41	1/3
MK	11	9	43	1/3
AF	13	11	45	2/3
HM	14	2	60	2/3
KB	16	10	45	3/3
DM	14	5	44	1/3
BP	15	9	43	2/3
VV	18	12	57	3/3

Zdroj: vlastní

6.3 Odbíjení obouruč spodem

Z výsledků nám testy na odbíjení obouruč spodem vyšly ze všech testů nejhůře. Přesto se našla alespoň jedna hráčka, která testy splnila.

6.3.1 Test umístěného odbití míče obouruč spodem

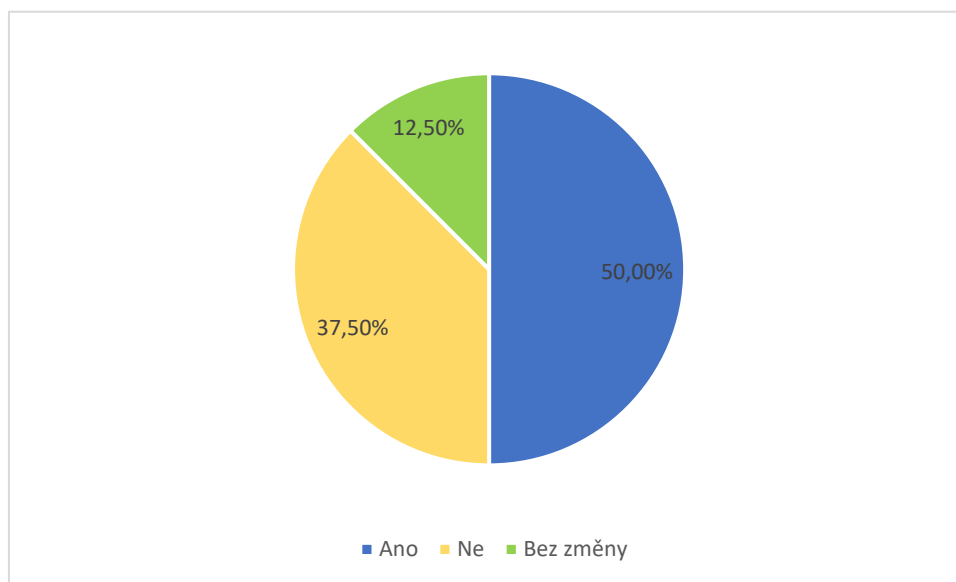
V prvním testu obouruč spodem svůj výkon vylepšilo 50 % hráček, 37,5 % hráček svůj výkon zhoršilo a 12,5 % hráček svůj výkon nezlepšilo ani nezhoršilo.

Tabulka 22 Výsledky testu umístěné odbití míče obouruč spodem

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	7	7	7	Beze změny
NH	4	4	6	Ano
ML	5	5	3	Ne
TL	5	5	6	Ano
KP	3	3	5	Ano
KH	7	7	6	Ne
LB	5	5	7	Ano
EB	8	8	9	Ano
VC	10	10	10	Beze změny
MK	5	5	3	Ne
AF	4	4	2	Ne
HM	9	8	10	Ano
KB	9	10	10	Ano
DM	6	6	4	Ne
BP	7	5	8	Ano
VV	12	11	12	Ne

Zdroj: vlastní

Graf 7 Porovnání výsledků testu umístěné odbití míče obouruč spodem



Zdroj: vlastní

6.3.2 Test odbíjení obouruč spodem na cíl

V druhém testu odbíjení obouruč spodem došlo ke zlepšení. Oproti předchozímu testu, kde zlepšení dosáhlo 50 % hráček, se v tomto testu zlepšení výsledků dočkalo 62,5 %

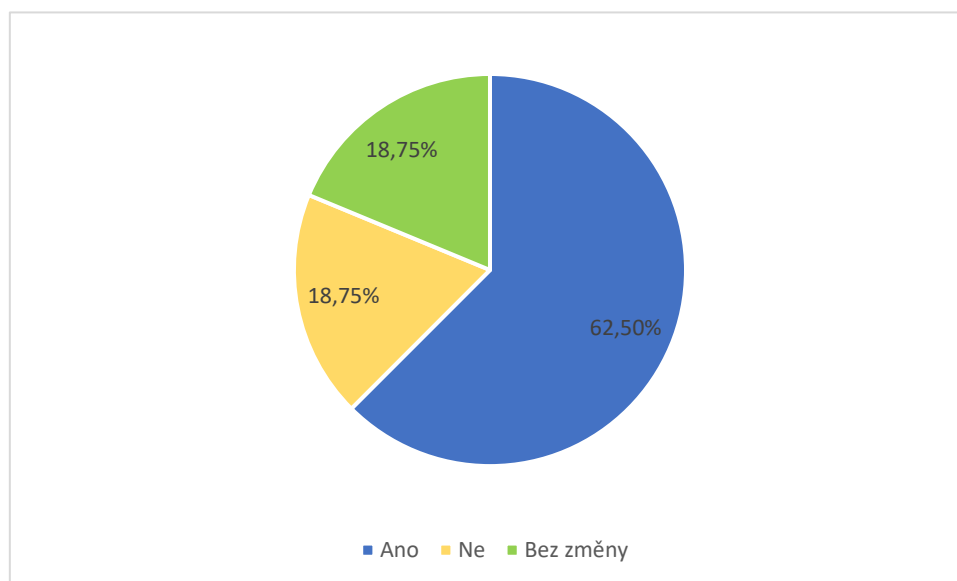
hráček. Dalšíh 18,75 % hráček svůj výkon zhoršilo, což je oproti předchozímu výsledku také zlepšení. Ale došlo k navýšení, oproti předchozímu testu, u hráček s konstantním výkonem na 18,75 %.

Tabulka 23 Výsledky testu odbíjení obouruč spodem na cíl

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	2	2	2	Bez změny
NH	7	7	8	Ano
ML	2	2	4	Ano
TL	1	1	4	Ano
KP	3	3	1	Ne
KH	3	3	6	Ano
LB	3	3	6	Ano
EB	1	1	5	Ano
VC	5	5	5	Bez změny
MK	2	2	6	Ano
AF	3	3	2	Ne
HM	6	6	6	Bez změny
KB	8	8	9	Ano
DM	3	3	7	Ano
BP	2	2	6	Ano
VV	10	11	12	Ne

Zdroj: vlastní

Graf 8 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč spodem na cíl



Zdroj: vlastní

6.3.3 Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru

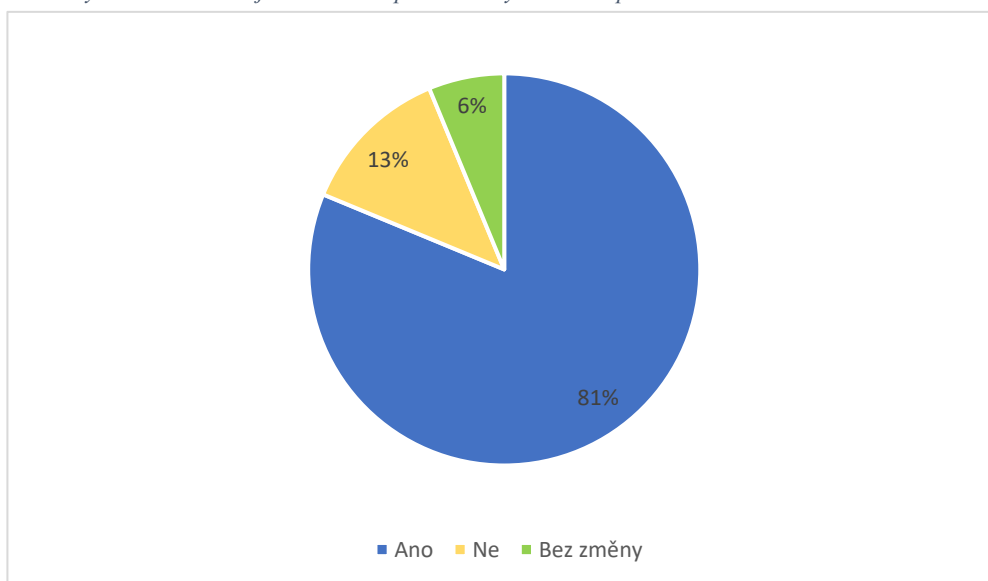
V posledním testu odbití obouruč spodem se hráčky zlepšily nejvíce. Celkem 81 % hráček zlepšilo svůj výsledek. Dalších 13 % svůj výsledek zhoršilo a 6 % svůj výsledek nezlepšilo ani nezhoršilo.

Tabulka 24 Výsledky testu odbijení obouruč spodem do vymezeného prostoru

Hráčka	Srpen	Prosinec	Květen	Zlepšení Ano/Ne
MV	11	17	22	Ano
NH	10	10	12	Ano
ML	13	13	14	Ano
TL	14	14	18	Ano
KP	9	9	22	Ano
KH	16	16	10	Ne
LB	22	22	22	Bez změny
EB	11	11	16	Ano
VC	11	11	27	Ano
MK	12	12	15	Ano
AF	12	12	11	Ne
HM	13	13	21	Ano
KB	10	14	18	Ano
DM	6	6	10	Ano
BP	5	5	10	Ano
VV	25	28	30	Ano

Zdroj: vlastní

Graf 9 Porovnání výsledků testu odbijení obouruč spodem do vymezeného prostoru



Zdroj: vlastní

6.3.4 Srovnání testů odbití obouruč spodem

V srpnu prošla testem pouze jedna hráčka, opět VV. Dva testy splnila také jen jedna hráčka. U splnění jednoho testu už se číslo trochu zvýšilo na 4. Ostatních 10 hráček nesplnilo podmínky ani jednoho testu.

Tabulka 25 Výsledky testů odbíjení obouruč spodem – srpen

Srpen	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbití	Úspěšnost
MV	7	2	11	0/3
NH	4	7	10	0/3
ML	5	2	13	0/3
TL	5	1	14	0/3
KP	3	3	9	0/3
KH	7	3	16	0/3
LB	5	3	22	1/3
EB	8	1	11	1/3
VC	10	5	11	1/3
MK	5	2	12	0/3
AF	4	3	12	0/3
HM	9	6	13	1/3
KB	9	8	10	2/3
DM	6	3	6	0/3
BP	7	2	5	0/3
VV	12	10	25	3/3

Zdroj: vlastní

V prosincovém testování nedošlo k žádné změně. Splnila pouze jedna hráčka, další hráčka měla splněné dva testy a čtyři hráčky jeden test. Deset hráček nesplnilo ani jeden test.

Tabulka 26 Výsledky testů odbijení obouruč spodem – prosinec

Prosinec	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbití	Úspěšnost
MV	7	2	17	0/3
NH	4	7	10	0/3
ML	5	2	13	0/3
TL	5	1	14	0/3
KP	3	3	9	0/3
KH	7	3	16	0/3
LB	5	3	22	1/3
EB	8	1	11	1/3
VC	10	5	11	1/3
MK	5	2	12	0/3
AF	4	3	12	0/3
HM	8	6	13	1/3
KB	10	8	14	2/3
DM	6	3	6	0/3
BP	5	2	5	0/3
VV	11	11	28	3/3

Zdroj: vlastní

Květnové testování už přineslo lepší výsledky. Splnění všech třech testů stále dokázala pouze hráčka VV. Ale počet hráček se dvěma testy se navýšil na tři a u hráček se splněným alespoň jedním testem, se počet zvýšil u šesti hráček. Z deseti neúspěšných hráček se už počet snížil na šest.

Tabulka 27 Výsledky testů odbíjení obouruč spodem – květen

Květen	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbití	Úspěšnost
MV	7	2	22	1/3
NH	6	8	12	1/3
ML	3	4	14	0/3
TL	6	4	18	0/3
KP	5	1	22	1/3
KH	6	6	10	0/3
LB	7	6	22	1/3
EB	9	5	16	1/3
VC	10	5	27	2/3
MK	3	6	15	0/3
AF	2	2	11	0/3
HM	10	6	21	2/3
KB	10	9	18	2/3
DM	4	7	10	0/3
BP	8	6	10	1/3
VV	12	12	30	3/3

Zdroj: vlastní

V poslední tabulce máme konečné výsledky úspěšnosti a neúspěšnosti hráček v testech. Hráčky jsme v tabulce seřadili podle dosažených výsledků. Ve všech devíti testech uspěla pouze jedna jediná hráčka ze všech šestnácti testovaných. Jedná se o hráčku VV. Tato hráčka v několika testech dosáhla plného počtu bodů. Hráčka KB byla druhá nejúspěšnější v testování.

Nejlépe se jí dařilo v testech odbíjení vrchem. Třetí nejúspěšnější hráčkou byla HM, které se také dařilo spíše v odbíjení vrchem. Na čtvrtém místě se umístila hráčka KP. Tato hráčka se držela poměrně stabilně na prvních šesti testech, ale odbíjení obouruč spodem se jí velmi nepovedlo. S dvanácti úspěšnými testy se na pátém místě umístily hned dvě hráčky. Hráčka LB a VC. Hráčka LB měla lepší výsledky v testech na odbíjení vrchem, kdežto hráčka VC měla lepší výsledky v vrchním podání. Ostatní testy měly hráčky přibližně na stejné úrovni. Na další příčce skončily opět dvě hráčky s jedenácti body. Hráčka EB

nezískala z žádného testování nulu na rozdíl od hráčky NH, která získala nuly 3, ale jeden test splnila na plný počet. Obě hráčky ale měly nejvíce bodů v testech na odbíjení vrchem. Hráčka TL, která svým výsledkem 10/27 skončila na sedmém místě, měla testy z podání relativně dobré, ale testy z odbíjení obouruč spodem se jí nepovedly a nezískala z nich ani jeden bod. Na osmém místě se umístila hráčka DM, která měla dobré výsledky z odbíjení vrchem, ale odbíjení spodem se jí nepovedlo a nezískala z nich ani bod. O deváté místo se dělí tři hráčky. Z nich nejlepšího výsledku dosáhla hráčka BP, která dostala nulu pouze dvakrát, hráčka KH měla čtyři nuly a hráčka AF dokonce pět. Hráčce AF se ale nejvíce dařilo v podání. Hráčka BP měla výsledky z podání a vrchního odbíjení na stejné úrovni. Hráčka MK, se sedmi úspěšnými testy, se umístila na desátém místě. V testech získala čtyři nuly a opět odbíjení obouruč vrchem dopadlo lépe než ostatní testy. Poslední dvě hráčky MV a ML patří mezi nejméně úspěšné. Hráčce ML se více dařilo v testech podání, v jednom testu vrchního odbíjení a v odbíjení spodem se jí nedařilo vůbec. Hráčka MV byla neúspěšná v testech podání, ale v jednom testu na vrchní odbíjení a v jednom na spodní odbíjení úspěšná byla.

Tabulka 28 Souhrn výsledků úspěšnosti/neúspěšnosti ve všech testech pohybových dovedností

Hráčka	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
VV	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	3/3	27/27
KB	2/3	2/3	3/3	3/3	3/3	3/3	2/3	2/3	2/3	22/27
HM	1/3	1/3	3/3	3/3	3/3	2/3	1/3	1/3	2/3	17/27
KP	2/3	2/3	3/3	2/3	2/3	2/3	0/3	0/3	1/3	14/27
LB	1/3	1/3	1/3	2/3	2/3	2/3	1/3	1/3	1/3	12/27
VC	2/3	2/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	2/3	12/27
NH	1/3	0/3	2/3	2/3	2/3	3/3	0/3	0/3	1/3	11/27
EB	1/3	1/3	1/3	2/3	2/3	1/3	1/3	1/3	1/3	11/27
TL	2/3	2/3	2/3	1/3	1/3	2/3	0/3	0/3	0/3	10/27
DM	1/3	1/3	2/3	2/3	2/3	1/3	0/3	0/3	0/3	9/27
KH	2/3	2/3	1/3	1/3	0/3	2/3	0/3	0/3	0/3	8/27
AF	2/3	2/3	2/3	0/3	0/3	2/3	0/3	0/3	0/3	8/27
BP	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	2/3	0/3	0/3	1/3	8/27
MK	0/3	1/3	1/3	2/3	2/3	1/3	0/3	0/3	0/3	7/27
ML	0/3	1/3	1/3	0/3	0/3	1/3	0/3	0/3	0/3	3/27
MV	0/3	0/3	0/3	0/3	0/3	1/3	0/3	0/3	1/3	2/27

Zdroj: vlastní

Z konečných výsledků můžeme vyčíst, že nejčastěji hráčky uspěly v testech na odbití obouruč vrchem. Zatímco v testech na odbití obouruč spodem měly hráčky nejhorší výsledky. Testy na podání jsou podle výsledků svou obtížností někde mezi těmito dvěma testy.

Z testů na odbíjení obouruč horem se nejvíce dařilo hráčkám v testu na opakované odbíjení o zed'. Vliv může mít to, že nepřekonávají velikou vzdálenost. U testů na cíl a do vymezeného prostoru je třeba mít v pažích sílu a tu ještě hráčky moc nemají.

V testech na odbíjení obouruč spodem je obtížné usměrnit míč tam kam chceme. Hra obouruč spodem je velmi náročná.

6.3.5 Porovnání úspěšnosti testů hráček dle doby, po kterou se věnují volejbalu

Jeden dílčí cíl, který jsem si stanovila na začátku práce bylo, zda hráčky, které se volejbalu věnují už 7 - 8let budou mít lepší výsledky než hráčky, které se věnují volejbalu jenom 3-4 roky. Proto jsem si rozdělila hráčky do dvou skupin, právě podle toho, jak dlouho hrají volejbal.

Tabulka 29 Souhrn výsledků hráček (doba, po kterou hrají volejbal)

Více než 5 let	Úspěšnost v testech	Procentuální úspěšnost v testech	Méně než 5 let	Úspěšnost v testech	Procentuální úspěšnost v testech
VV	27/27	100 %	KB	22/27	81 %
KP	14/27	52 %	HM	17/27	63 %
VC	12/27	44 %	LB	12/27	44 %
NH	11/27	41 %	DM	9/27	33 %
EB	11/27	41 %	KH	8/27	30 %
TL	10/27	37 %	BP	8/27	30 %
AF	8/27	30 %	MK	7/27	26 %
MV	2/27	7 %	ML	3/27	11 %
Průměrná úspěšnost		44 %	Průměrná úspěšnost		40 %

Zdroj: vlastní

Výsledky jednotlivých testů jsem převedla na procenta a u obou skupin jsem vypočítala průměrnou procentuální úspěšnost v testování. Můžeme vidět, že hráčky, které se volejbalu věnují o pár let více mají úspěšnost vyšší pouze o 4 %.

6.3.6 Porovnání výsledků testů podání (srpen x květen)

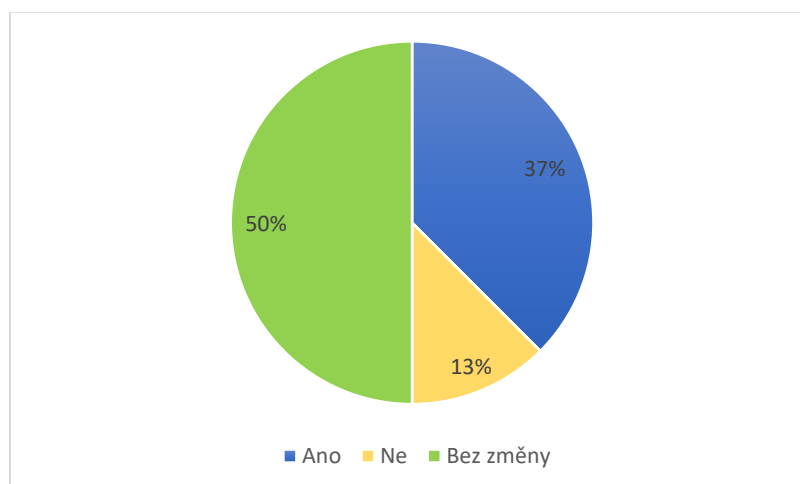
V tabulce č. 30 vidíme výsledky vrchního a spodního podání za období srpen a květen.

Tabulka 30 Porovnání výsledků testů vrchního a spodního podání v období srpen a květen

Hráčka	srpen	květen	Zlepšení
VV	0/3	0/3	Bez změny
KB	1/3	2/3	Ano
HM	0/3	1/3	Ano
KP	2/3	2/3	Bez změny
LB	2/3	3/3	Ano
VC	2/3	1/3	Ne
NH	1/3	1/3	Bez změny
EB	1/3	1/3	Bez změny
TL	2/3	1/3	Ne
DM	0/3	1/3	Bez změny
KH	2/3	2/3	Bez změny
AF	1/3	3/3	Ano
BP	2/3	3/3	Ano
MK	1/3	2/3	Ano
ML	1/3	1/3	Bez změny
MV	3/3	3/3	Bez změny

Zdroj: vlastní

Graf 10 Porovnání výsledků testů vrchního a spodního podání v období srpen a květen



Zdroj: vlastní

Z grafu je zřejmé, že 37 % hráček svůj výkon ve vrchním a spodním podání zlepšilo, 13 % hráček svůj výkon zhoršilo a polovina hráček svůj výkon nezlepšila ani nezhoršila.

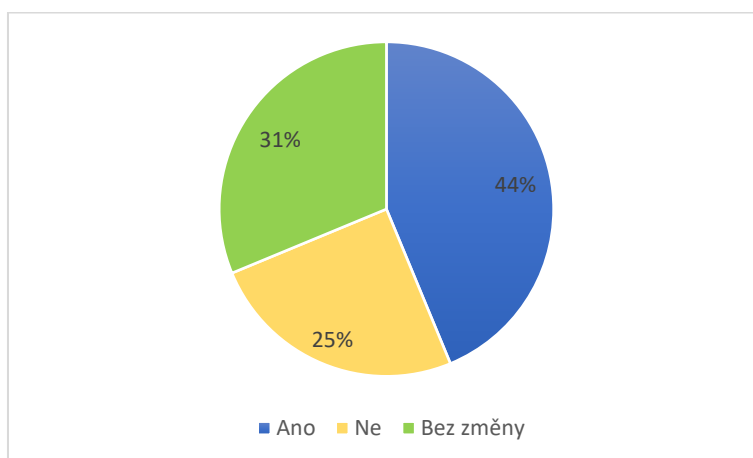
V tabulce č. 31 vidíme výsledky odbíjení obouruč vrchem za období srpen a květen.

Tabulka 31 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč vrchem za období srpen a květen

Hráčka	srpen	květen	Zlepšení
VV	0/3	1/3	Ano
KB	2/3	3/3	Ano
HM	0/3	1/3	Ano
KP	1/3	2/3	Ano
LB	2/3	2/3	Bez změny
VC	1/3	2/3	Ano
NH	2/3	2/3	Bez změny
EB	2/3	1/3	Ne
TL	1/3	1/3	Bez změny
DM	2/3	1/3	Ne
KH	0/3	2/3	Ano
AF	3/3	2/3	Ne
BP	3/3	3/3	Bez změny
MK	2/3	1/3	Ne
ML	1/3	2/3	Ano
MV	3/3	3/3	Bez změny

Zdroj: vlastní

Graf 11 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč vrchem v období srpen a květen



Zdroj: vlastní

Z grafu můžeme vyčíst, že se 44 % procent hráček v odbíjení obouruč vrchem za celé období zlepšilo, 25 % hráček se nezlepšilo a 31 % hráček svůj výkon opět nezlepšilo ani nezhoršilo.

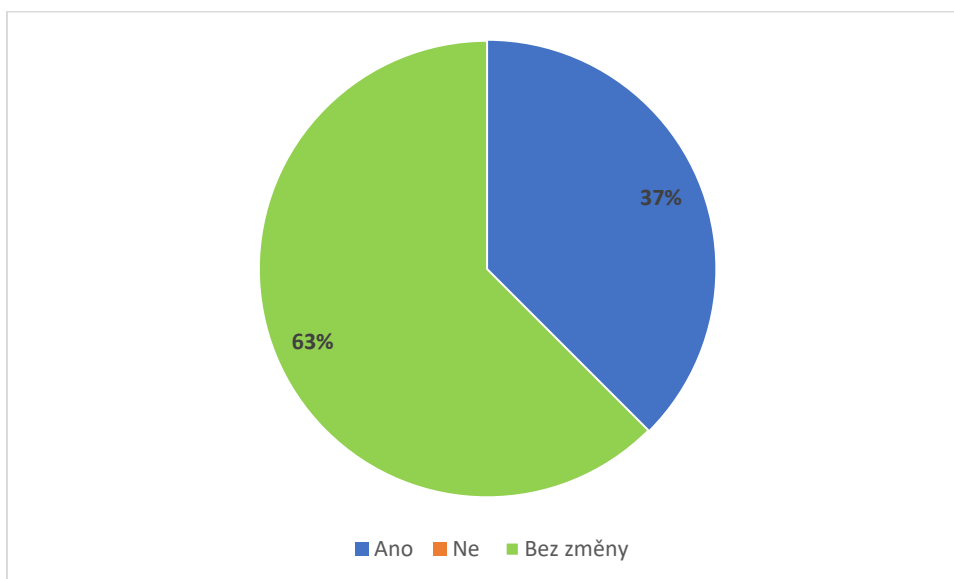
V poslední tabulce č. 32. vidíme výsledky odbíjení obouruč spodem za období srpen a květen.

Tabulka 32 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč spodem za období srpen a květen

Hráčka	srpen	květen	Zlepšení
VV	0/3	1/3	Ano
KB	0/3	1/3	Ano
HM	0/3	0/3	Bez změny
KP	0/3	0/3	Bez změny
LB	0/3	1/3	Ano
VC	0/3	0/3	Bez změny
NH	1/3	1/3	Bez změny
EB	1/3	1/3	Bez změny
TL	1/3	2/3	Ano
DM	0/3	0/3	Bez změny
KH	0/3	0/3	Bez změny
AF	1/3	2/3	Ano
BP	2/3	2/3	Bez změny
MK	0/3	0/3	Bez změny
ML	0/3	1/3	Ano
MV	3/3	3/3	Bez změny

Zdroj: vlastní

Graf 12 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč spodem za období srpen a květen



Zdroj: vlastní

V grafu vidíme, že se v odbíjení obouruč spodem žádná hráčka nezhoršila. Celkem 63 % hráček svůj výkon nezlepšilo, ani nezhoršilo a pouze 37 % hráček svůj výkon zlepšilo.

7 Diskuze

V této diplomové práci jsem testovala hráčky volejbalu na pohybové dovednosti. K testování bylo využito 9 dostupných testových baterií. Dvě byly zaměřené na vrchní podání, jedna na spodní podání, další tři na odbíjení obouruč vrchem a poslední tři na odbíjení obouruč spodem.

Vybrala jsem tyto testy, protože se zaměřují na nejdůležitějšími prvky ve volejbale. Protože jsem s hráčkami strávila několik letních soustředění a nespočet tréninkových jednotek, rozhodla jsem se pro toto otestování. Nejen, že jsem chtěla vyzkoušet práci s hráčkami, ale především jsem je chtěla motivovat do další práce. Sama vím, že nic není zadarmo a pokud chce člověk lepší výkony a posunout svou výkonnost někam výš, musí pro to něco udělat. A právě tímto testováním jsem to hráčkám chtěla ukázat.

Testování probíhalo ve třech fázích. První testování proběhlo v srpnu, po letní volejbalové pauze a před novou sezónou. Druhé testování v průběhu sezóny, tedy v prosinci a třetí testování hráčky absolvovaly na konci sezóny. Tyto termíny jsem vybrala záměrně, protože na soustředění byly po letní pauze, a tedy bez tréninků. V prosinci byly hráčky přibližně v polovině sezóny, a tedy rozehrané a plné sil. Třetí testování bylo na konci celé sezóny. Většinou už jsou hráčky v tomto období fyzicky vyčerpané a těší se na letní pauzu.

Před každým testováním jsme si s hráčkami jednotlivé testy probraly, ukázaly a znovu si zopakovaly, proč a k čemu daný test slouží. Cílem rozhodně nebylo hráčky demotivovat a shazovat po psychické stránce, ale naopak. Chtěla jsem hráčky motivovat, aby u volejbalu dál zůstaly.

Po zpracování veškerých výsledků do tabulek jsem rozebírala výsledky jednotlivých testů a jejich postupný vývoj ve všech testováních. Mým záměrem nebylo hodnotit, která hráčka je nejlepší v herních činnostech jednotlivce, ale záměrem bylo, aby samy hráčky poznaly, že čím více trénují, tím se jejich herní činnosti zlepšují.

Po zpracování výsledků, jsem zjišťovala, jaká byla úspěšnost v testech. Jako v každém sportu jsou i ve volejbale některé herní činnosti jednodušší a některé těžší.

Na závěr jsem si vytvořila tabulku se všemi testy. Podle výsledků úspěšnosti ve všech testováních jsem vytvořila pořadí hráček. Opět nebylo mým záměrem demotivovat hráčky, ale motivovat.

Před zahájením testování jsem si stanovila čtyři hypotézy:

Hypotéza 1: Předpokládáme, že úspěšnost podání při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 50 % testovaných hráček.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Zlepšení výsledku podání bylo u méně než 50 % hráček – pouze 38 % hráček dosáhlo zlepšení. Předpokládala jsem, že zlepšení bude vyšší, z důvodu zařazení i jednoduššího spodního podání. Celkem u 13 % hráček došlo dokonce i ke zhoršení výsledku.

Hypotéza 2: Předpokládáme, že úspěšnost odbití obouruč vrchem při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 40 % testovaných hráček.

U této hypotézy došlo k potvrzení, protože došlo ke zlepšení u 44 % hráček. Do testování byl zařazený složitý test, který je pro mladé hráčky obtížný především z důvodu jejich nedostatečné fyzické síly. Při tomto testu je také složité udržet soustředění se na jeden vymezený prostor.

Hypotéza 3: Předpokládáme, že úspěšnost odbití obouruč spodem při květnovém testování bude oproti srpnovému vyšší u více než 30 % testovaných hráček.

Třetí hypotézu mohu potvrdit. Ke zlepšení došlo celkem u 38 % hráček. Přesné umístění míče při odbití obouruč spodem je pro každého hráče obtížné bez ohledu na jeho věk a na jeho volejbalové zkušenosti, proto jsem nepředpokládala vyšší úspěšnost.

Hypotéza 4: Předpokládáme, že hráčky, které se volejbalu věnují déle jak 5 let, budou mít o 35 % větší procentuální úspěšnost v testech než hráčky, které trénují méně než 5 let.

Poslední stanovená hypotéza se nepotvrdila. Hráčky, které se volejbalu věnují delší dobu, měly průměrnou procentuální úspěšnost v testech pouze o 4 % vyšší než hráčky, které se volejbalu věnují kratší dobu. Výsledky mohou být ovlivněny mnoha faktory. Každá hráčka může testovou situaci zvládat jinak. Jedna může být ve stresu, druhá naopak podá ještě lepší výkon než v běžné situaci. Další vliv může mít i aktuální zdravotní a psychický stav hráček.

Největší problém může nastat u testů, kde je důležitá i činnost trenérů. U některých testů bylo potřeba, aby trenér nahazoval míč. Samozřejmě se nestane, aby trenér nahodil 6x po sobě míč stejně, ale vzhledem k dlouholeté praxi trenérů tam byly velice malé

odchylky. Jak by šlo zamezit tomuto problému? Ideálně pomocí nějakého stroje, který bude nastavený podle zadaných parametrů a tím bude zajištěna přesnost nadhazování míče.

Toto testování hráčkám ukázalo, v jaké fyzické kondici jsou, ale hlavně na jaké úrovni jsou jejich volejbalové dovednosti. U každé hráčky byl výkon zcela jiný. Na každého také působí stejné cvičení jinak. Mým cílem nebylo zjišťovat příčiny odchylek, ale hráčkám ukázat, jaké herní činnosti je třeba u nich ještě zlepšovat a motivovat je do další práce. A také, že cvičení, která při trénincích běžně dělají a která jim připadají nezajímavá, mají svůj význam. Volejbal je velmi technicky náročný sport a jednotlivé herní činnosti je nutné dlouho trénovat.

8 Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo pozorovat vývoj volejbalových dovedností u hráček volejbalového oddílu TJ Sokol Písek.

1. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování vrchního a spodního podání?

Testování ukázalo, že trénovanost nemá velký vliv na úspěšnost podání. Procentuální zlepšení nastalo pouze u 38 % testovaných hráček a u 13 % hráček dokonce došlo ke zhoršení. U zbytku testovaných hráček nastala stagnace dovedností. Největším problémem je nesoustředěnost hráček na danou činnost.

2. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování odbíjení obouruč vrchem?

U testovaných hráček došlo ke zlepšení u 48 %. U 13 % hráček došlo u odbíjení obouruč vrchem ke zhoršení dovedností. Zbýlých 31 % hráček svůj výkon ani nezhoršily, ale ani nezlepšily.

3. Bude mít trénovanost vliv na zlepšování odbíjení obouruč spodem?

Z testovaných hráček 38 % zaznamenalo zlepšení dovednosti odbíjení obouruč spodem. Naopak 63 % hráček zůstalo na stejných výsledcích. Při tomto testování u žádné hráčky nedošlo ke zhoršení. Ukázalo se, že odbíjení obouruč spodem je pro mladé hráčky obtížnější než odbíjení obouruč vrchem.

4. Bude mít délka doby, kterou se hráčky volejbalu věnují, vliv na úspěšnost v testech volejbalových dovedností?

Výsledky všech testů byly rozděleny do dvou skupin podle toho, jak dlouho hrají volejbal. Průměrná úspěšnost u hráček hrajících déle jak 5 let byla 44 % a u hráček hrajících méně než 5 let byla 40 %. Vliv délky činnosti se neukázala jako vypovídající předpoklad pro lepší výsledky ve volejbalových dovednostech.

Určitě bych toto testování doporučila hráčkám i za další 2–3 roky, aby si samy ověřily, zda se jejich herní činnosti zlepšují a zda se někam ve svém vývoji posunuly. Opakované testování pohybových dovedností by napomohlo i trenérkám, které by mohly vidět posun jejich práce.

Dále bych tyto testy doporučila trenérům mládeže, kteří si tak mohou ověřit volejbalové dovednosti svých svěřenců. Díky kladné zpětné vazbě od hráček testování doporučuji zařazovat do tréninkových plánů.

Myslím si, že má diplomová práce by byla dobrým zdrojem informací pro trenéry mládežnických týmů.

Protože jsem vybrala k testování mladé hráčky, nelze u nich ještě adekvátně testovat výkonnost. Co se ale u těchto mladých hráček může testovat, jsou pohybové dovednosti. Ukáže se, že pravidelnost a trénovanost jsou hlavní cestou ke zlepšování. Pohybové dovednosti jsou ve volejbale velmi důležité. Proto jsem zařadila testy na herní činnosti jednotlivce: na podání (vrchní, spodní), nahrávka (zpravidla odbíjení obouruč vrchem) a přihrávka (zpravidla odbíjení obouruč spodem). Spodní podání jsem zařadila, protože je klíčovou fází při přechodu na vrchní podání. U odbíjení obouruč vrchem je důležité ovládat a usměrňovat míč. Co je ale jedním z nejtěžších prvků ve volejbale, to je odbíjení obouruč spodem. Usměrnování odbití míče není ani tak závislé na fyzické síle jedince, ale je závislé na celé koordinaci těla. Proto je velmi důležitý pravidelný a správný trénink. Testování těchto tří pohybových dovedností jsem zvolila, protože jsou základní činnostmi při hře.

U mladých hráček ještě není zcela určeno, jaký post v poli budou zastávat a zkusí si všechny. Proto je ideální toto testování i pro představu, které herní činnosti hráčky ovládají nejvíce a který post by jim mohl v budoucnosti nejvíce vyhovovat.

Zjistila jsem, že hráčka, která úspěšně splnila všechny testy, má velké ambice, aby svou volejbalovou kariéru dotáhla na vysokou úroveň. Ve volejbale hraje velkou roli i psychické rozpoložení, stavba těla a další faktory. Pokud má hráčka pohybové schopnosti na takto dobré úrovni, tak má velké šance na úspěch.

Na závěr bych ráda poděkovala všem hráčkám, které se testování zúčastnily. Také jejich trenérkám, které mi testování umožnily a zároveň mi při něm byly nápomocny. Pro všechny to myslím bylo přínosné, trenérky získaly nové zkušenosti, hráčky novou motivaci k dalšímu snažení a všichni získali zpětnou vazbu pro další volejbalovou práci.

Referenční seznam literatury

- 1) BUCHTEL, J., EJEM M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985, 292 s
- 2) BUCHTEL, J., EJEM M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1975.
- 3) BUCHTEL, J., EJEM M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1981.
- 4) BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6
- 5) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.
- 6) ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu ...* 3., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-23248-5.
- 7) DOSTÁLOVÁ, Iva. *Morfologicko-funkční profil mladých volejbalistek*. Medica Sportiva Bohemica et Slovaca, 2005, roč. 14, č. 2, s. 80-88. ISSN 1210-5481.
- 8) FRÖMEL, Karel. *Teorie programovaného učení v tělesné výchově: Theorie des programmierten Sportunterrichts = Theory of Programmed Teaching in Physical Education*. Praha: SPN, 1991. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. ISBN 80-7067-084-3.
- 9) HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3380-0.
- 10) HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- 11) CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-708-2500-6.
- 12) KAPLAN, O. BUCHTEL, J. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- 13) KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- 14) KUBÍNOVÁ, P. *Diagnostika motorických dovedností ve volejbalu*. Plzeň, 2007. Diplomová práce. Západočeská univerzita.

- 15) MĚKOTA, K., BLAHUŠ P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy
- 16) OSVALDOVÁ, V. *Diagnostika volejbalových dovedností pomocí motorických testů*. Plzeň, 2013. Bakalářská práce. Západočeská univerzita.
- 17) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7
- 18) PŘÍBRAMSKÁ, Alena. *Volejbal: učební text pro trenéry 3. třídy*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-703-3028-7.
- 19) SILVERMAN, D. *Akorobit' kvalitatívny výskum*. 1. vyd. Bratislava: Pegas, 2005
- 20) ŠVARCOVÁ-SLABINOVÁ, Iva. *Základy pedagogiky*. 2., upr. a rozš. vyd. Praha: Vydavatelství VŠCHT Praha, 2008. ISBN 978-80-7080-690-6
- 21) VÍT, J., SPIRIT, V., STIBITZ, F., TABARA, V., ŠVEDA, A. *80 let organizovaného volejbalu v České republice*. 1. vyd. Brno: Ing. Zdeněk Novotný, CSc., 2001. ISBN 60-86510-04-2.
- 22) WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L. *Physiology of sport and exercise*. 3. vyd. Human Kinetics, 2004. 726 s. ISBN 0-7360-4489-2
- 23) ZAPLETALOVÁ, L., PŘÍDAL, V. & LAURENČÍK, T. (2007). *Volejbal: Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- 24) ZHÁNĚL, Jiří, Vladimír HELLEBRANDT a Martin SEBERA. *Metodologie výzkumné práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6696-0.

Elektronické zdroje

- 1) BRITANNICA, The Editors of Encyclopaedia. "Volleyball".[online].[cit. 2021-07-09]. Encyclopedia Britannica, 12 Nov. 2020, Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/volleyball>.
- 2) *History of Volleyball* [online]. 2019, 1 [cit. 2021-7-9]. Dostupné z: doi:Volleyball.Com
- 3) ÖLLER, H., 2014-2018. Aufwärmen vor dem Wettkampf. [online]. [cit. 2021-07-08]. Dostupné z: <https://volleyballtraining.de/volleyball-training-was-sollte-anfaengern-zuerst-beigebracht-werden/>.
- 4) VOJTÍŠEK, P. *Výzkumné metody*. [online].[cit. 2021-07-09]. Dostupné z: https://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta_-_V%C3%BDzkumn%C3%A9_metody.pdf

Seznam obrázků

Obrázek 1 Spodní podání	7
Obrázek 2 Volejbalová špetka.....	7
Obrázek 3 Vrchní podání	8
Obrázek 4 Vrchní podání ve výskoku	9
Obrázek 5 Odbití obouruč vrchem	9
Obrázek 6 Odbití obouruč spodem.....	10
Obrázek 7 Útočný úder – smeč	11
Obrázek 8 Blok.....	12
Obrázek 9 Základní zóny	18
Obrázek 10 Test umístění podání.....	19
Obrázek 11 Test umístění podání.....	20
Obrázek 12 Test umístění spodního podání s bodovým hodnocením.....	21
Obrázek 13 Test odbíjení obouruč vrchem na cíl	22
Obrázek 14 Test opakované odbíjení obouruč vrchem	24
Obrázek 15 Test umístěné odbití obouruč spodem	25
Obrázek 16 Test hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru	27

Seznam tabulek

Tabulka 1 Výsledky jednotlivých hráček z testu vrchního podání č. 2.....	36
Tabulka 2 Výsledky jednotlivých hráček z testu vrchního podání č. 2.....	38
Tabulka 3 Výsledky jednotlivých hráček z testu spodního podání	39
Tabulka 4 Výsledky jednotlivých hráček z testu odbíjení obouruč vrchem na cíl	41
Tabulka 5 Výsledky jednotlivých hráček z testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru.....	43
Tabulka 6 Výsledky jednotlivých hráček z testu opakované odbíjení obouruč vrchem	45
Tabulka 7 Výsledky jednotlivých hráček z testu umístění odbití obouruč spodem.....	46
Tabulka 8 Výsledky jednotlivých hráček z testu obouruč spodem na cíl	47
Tabulka 9 Výsledky jednotlivých hráček z testu hodnocení odbití obouruč spodem do vymezeného prostoru	49
Tabulka 10 Výsledky testu umístěného vrchního podání č.1.....	50
Tabulka 11 Výsledky testu umístěného vrchního podání č.2.....	52

Tabulka 12 Výsledky v testu spodního podání	53
Tabulka 13 Výsledky testu podání – srpen	54
Tabulka 14 Výsledky testu podání – prosinec	55
Tabulka 15 Výsledky testu podání – květen	56
Tabulka 16 Výsledky testu odbíjení obouruč vrchem na cíl	57
Tabulka 17 Výsledky testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru	58
Tabulka 18 Výsledky testu opakované odbíjení obouruč vrchem	59
Tabulka 19 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem - srpen.....	60
Tabulka 20 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem – prosinec	61
Tabulka 21 Výsledky testů odbíjení obouruč vrchem – květen.....	62
Tabulka 22 Výsledky testu umístěné odbití míče obouruč spodem.....	63
Tabulka 23 Výsledky testu odbíjení obouruč spodem na cíl	64
Tabulka 24 Výsledky testu odbíjení obouruč spodem do vymezeného prostoru.....	65
Tabulka 25 Výsledky testů odbíjení obouruč spodem – srpen.....	66
Tabulka 26 Výsledky testů odbíjení obouruč spodem – prosinec.....	67
Tabulka 27 Výsledky testů odbíjení obouruč spodem – květen.....	68
Tabulka 28 Souhrn výsledků úspěšnosti/neúspěšnosti ve všech testech pohybových dovedností	69
Tabulka 29 Souhrn výsledků hráček (doba, po kterou hrají volejbal)	70
Tabulka 30 Porovnání výsledků testů vrchního a spodního podání v období srpen a květen	71
Tabulka 31 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč vrchem za období srpen a květen	72
Tabulka 32 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč spodem za období srpen a květen	73

Seznam grafů

Graf 1 Porovnání výsledků testu vrchního podání č.1	51
Graf 2 Porovnání výsledků testu vrchního podání č.2	52
Graf 3 Porovnání výsledků testu spodního podání.....	53
Graf 4 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč vrchem na cíl	57
Graf 5 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč vrchem do vymezeného prostoru	58
Graf 6 Porovnání výsledků testu opakované odbíjení obouruč vrchem.....	59
Graf 7 Porovnání výsledků testu umístěné odbití míče obouruč spodem	63

Graf 8 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč spodem na cíl.....	64
Graf 9 Porovnání výsledků testu odbíjení obouruč spodem do vymezeného prostoru	65
Graf 10 Porovnání výsledků testů vrchního a spodního podání v období srpen a květen ..	71
Graf 11 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč vrchem v období srpen a květen.....	72
Graf 12 Porovnání výsledků testů odbíjení obouruč spodem za období srpen a květen.....	74

Seznam příloh

1. Souhrnná tabulka výsledků testů za srpen 2018
2. Souhrnná tabulka výsledků testů prosinec 2018
3. Souhrnná tabulka výsledků testů květen 2019

Tabulka č. 1

SRPEN 2018		Vreční podání	Vreční podání	Spodní podání	OV na cíl	OV opakované odbižení	OV do vymezeného prostoru	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbižení
1	MV	4	3	16	13	34	6	7	2	11
2	NH	9	4	22	17	42	10	4	7	10
3	ML	7	5	17	13	40	4	5	2	13
4	TL	7	5	25	17	42	6	5	1	14
5	KP	9	7	15	12	57	9	3	3	9
6	KH	7	9	14	10	41	7	7	3	16
7	LB	7	5	9	7	50	9	5	3	22
8	EB	9	5	21	16	39	8	8	1	11
9	VC	10	5	25	10	40	8	10	5	11
10	MK	6	2	15	16	40	8	5	2	12
11	AF	9	6	25	10	36	6	4	3	12
12	HM	9	0	12	15	47	8	9	6	13
13	KB	8	8	14	14	45	8	9	8	10
14	DM	7	4	16	16	40	9	6	3	6
15	BP	8	3	13	15	41	7	7	2	5
16	VV	10	9	20	18	50	12	12	10	25

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 2

PROSINEC 2018		Vrchní podání	Vrchní podání	Spodní podání	OV na cíl	OV opakované odbíjení	OV do vymezeného prostoru	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbíjení
1	MV	2	3	13	13	34	6	7	2	17
2	NH	8	5	17	17	42	10	4	7	10
3	ML	5	6	23	13	40	4	5	2	13
4	TL	5	5	25	17	42	6	5	1	14
5	KP	8	7	12	12	57	9	3	3	9
6	KH	4	9	10	10	41	7	7	3	16
7	LB	4	5	7	7	50	9	5	3	22
8	EB	7	5	26	16	39	8	8	1	11
9	VC	8	5	20	10	40	8	10	5	11
10	MK	6	2	25	16	40	8	5	2	12
11	AF	4	6	20	10	40	6	4	3	12
12	HM	7	0	17	15	53	8	8	6	13
13	KB	8	8	16	14	46	9	10	8	14
14	DM	2	4	16	16	42	9	6	3	6
15	BP	7	3	15	15	41	7	5	2	5
16	VV	10	9	25	18	54	11	11	11	28

Zdroj: vlastní

Tabulka č. 3

Květen 2019		Vrchní podání	Vrchní podání	Spodní podání	OV na cíl	OV opakované odbíjení	OV do vymezeného prostoru	OS do vymezeného prostoru	OS na cíl	OS hodnocení odbíjení
1	MV	7	6	13	8	49	4	7	2	22
2	NH	10	7	23	17	45	12	6	8	12
3	ML	6	5	21	16	33	0	3	4	14
4	TL	7	5	25	16	44	8	6	4	18
5	KP	8	10	25	10	68	8	5	1	22
6	KH	8	5	12	8	45	10	6	6	10
7	LB	8	5	10	5	67	11	7	6	22
8	EB	8	5	20	17	40	7	9	5	16
9	VC	8	6	17	7	41	8	10	5	27
10	MK	6	5	25	11	43	9	3	6	15
11	AF	4	6	25	13	45	11	2	2	11
12	HM	3	7	23	14	60	2	10	6	21
13	KB	8	8	19	16	45	10	10	9	18
14	DM	7	5	25	14	44	5	4	7	10
15	BP	8	6	13	15	43	9	8	6	10
16	VV	7	9	26	18	57	12	12	12	30

Zdroj: vlastní