

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Současný trénink volejbalu mládeže

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Vypracovala:

Marika Pupakisová

Praha 2008

Abstrakt

Název: Současný trénink volejbalu mládeže

Cíle: Srovnání současného tréninku volejbalu mládeže s teoretickým modelem vytvořeným na základě studia odborné literatury.

Metody: V diplomové práci byly využity metody kvalitativního výzkumu dokumentů a fyzických dat, dotazníku a srovnávací analýza.

Výsledky: Výsledky poukazují na shody a rozdílnosti tréninku v teorii a praxi.

Klíčová slova: volejbal, trénink, sportovní příprava, mládež

Abstract

Title: Contemporary youth volleyball training

Aim: Comparison of contemporary youth volleyball training with theoretic model created on the basis of scholarly literature researching.

Methods: Questionare, qualitative research of documents and physical data and comparative analysis methods were used in the thesis.

Results: Results point to congruities and dissimilarities of training between theory and practice.

Key words: volleyball, training, sport preparation, youth

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně na základě citované literatury, rad vedoucího práce a vlastních zkušeností.

V Praze dne 7. dubna 2008



Marika Pupakisová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu práce Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc. za odborné vedení a důležité rady při její přípravě a následné realizaci, trenéru Jiřímu Zachovi za poskytnutí cenných připomínek a svých zkušeností z mládežnického volejbalu.

Také bych chtěla poděkovat svým rodičům za velkou podporu po celou dobu studia.

OBSAH

OBSAH	7
I. Úvod.....	9
II. Cíle a úkoly práce	10
1. Cíle práce.....	10
2. Úkoly práce	10
III. Teoretická část.....	11
1. Charakteristika mládežnického volejbalu	11
1.1 Obecná charakteristika volejbalu mládeže.....	11
1.2 Věkové kategorie mládeže	13
2. Sportovní trénink volejbalu mládeže.....	15
2.1 Složky sportovního tréninku	16
2.1.1 Kondiční příprava.....	16
2.1.2 Technicko – taktická příprava	16
2.1.3 Psychologická příprava	17
2.2 Sportovní příprava dětí.....	18
2.3 Zvláštnosti složek tréninku dětí.....	20
2.3.1 Kondiční příprava.....	20
2.3.2 Technická příprava.....	20
2.3.3 Taktická příprava.....	21
2.3.4 Psychologická příprava	21
2.4 Etapy sportovního tréninku volejbalové mládeže	22
2.4.1 Etapa všestranné přípravy	22
2.4.2 Etapa základní přípravy.....	24
3. Výběr talentů ve volejbalu	29
3.1 Spontánní výběr neboli nábor (etapa předběžného výběru).....	29
3.2 Základní výběr (etapa hlubšího ověřování).....	29
3.3 Specializovaný výběr (etapa výkonnostního rozvoje)	30
3.4 Výběr pro vrcholový sport (etapa vrcholové výkonnosti)	30
4. Periodizace tréninku volejbalu	31
4.1 Roční tréninkový cyklus.....	31
4.1.1 Přípravné období	31
4.1.2 Předsoutěžní období	32
4.1.3 Soutěžní období.....	32
4.1.4 Přejížděcí období	32
4.2 Tréninková jednotka.....	33
4.2.1 Úvodní část.....	33
4.2.2 Hlavní část.....	33
4.2.3 Závěrečná část	34
4.3 Metody sportovní přípravy	35
4.3.1 Hlavní metody všestranné sportovní přípravy.....	35
4.3.2 Hlavní metody základní sportovní přípravy.....	35
4.4 Realizace tréninkového procesu.....	36
4.4.1 Plánování předsportovní přípravy	36
4.4.2 Plánování sportovní přípravy kategorie mladšího žactva	37
4.4.3 Plánování sportovní přípravy kategorie staršího žactva.....	38

5. Plánování tréninkového procesu	39
5.1 Perspektivní tréninkový plán.....	40
5.2 Roční tréninkový plán	40
5.3 Operativní plán.....	40
5.4 Plán tréninkové jednotky.....	41
5.5 Evidence tréninku.....	42
6. Kontrola trénovanosti	43
IV. Výzkumná část	44
1. Metodika.....	44
1.1 Metody výzkumu.....	44
1.2 Charakteristika dotazníku.....	44
1.3 Charakteristika souboru.....	45
2. Výsledky a diskuze.....	47
2.1 Návrh teoretického modelu systému tréninku volejbalu mládeže.....	47
2.1.1 Obecné tréninkové ukazatele	49
2.1.2 Rámcový plán jednoročního cyklu.....	50
2.2 Srovnání údajů z dotazníků v rámci skupiny	54
2.2.1 Kategorie přípravka.....	55
2.2.2 Kategorie mladší žactvo	58
2.2.3 Kategorie starší žactvo	64
2.3 Srovnání údajů z dotazníků s teoretickým modelem.....	70
2.3.1 Kategorie přípravka.....	70
2.3.2 Kategorie mladší žactvo	72
2.3.3 Kategorie starší žactvo	74
V. Závěr.....	78
VI. Použitá literatura	80
VII. Přílohy.....	82

I. Úvod

„Sportem se nazývají všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

Takto definuje sport Evropská charta sportu. Každý sportovec či sportovní kolektiv se tak snaží dosáhnout co nejlepších výsledků. Málokdo si přitom uvědomí, že dokonce i olympijský vítěz někdy se sportem začínal. A právě tyto začátky byly a jsou pro jeho další výkon určující, jsou základem, ze kterého vychází a na který navazuje.

Totéž platí i o volejbalu, jedné z neoblíbenějších a nejrozšířenějších kolektivních sportovních her u nás. Ve volejbalu jsou ony základy položeny již při prvotních výběrech budoucích hráčů a hráček do žákovských družstev a prvních letech trénování. Také to, že v této kolektivní hře je od samého začátku velmi důležitá technická stránka tréninku, naznačuje velký význam správného vedení již od mládežnických kategorií.

Já sama jsem bývalou hráčkou toho nádherného sportu a i po ukončení aktivní kariéry jsem se pohybovala ve volejbalovém prostředí jako trenérka mládežnického družstva. Přestože jsem v rámci Fakulty tělesné výchovy a sportu absolvovala specializaci volejbal a získala tak základní vědomosti, chtěla jsem si je nadále rozšiřovat a doplňovat. Zjistila jsem, že dostupná literatura věnující se této problematice je poměrně zastaralá, pokud si uvědomíme k jak velkému rozvoji zde v poslední dekádě došlo. Existuje samozřejmě několik prací, které jsou z posledních let. Jedná se převážně o diplomové práce studentů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, ale tyto jsou buď zaměřeny velmi úzce na metodické řady nácviku jednotlivých dovedností, nebo jsou obecnější, ale týkají se pouze jediného volejbalového klubu či dokonce jediného družstva dané věkové kategorie. Ráda bych proto zmapovala současnou situaci mládežnického volejbalu u nás a konfrontovala teoretická doporučení se skutečnými údaji z praxe.

II. Cíle a úkoly práce

1. Cíle práce

Cílem diplomové práce je srovnání současného tréninku volejbalu mládeže s teoretickým modelem vytvořeným na základě studia odborné literatury.

2. Úkoly práce

1. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu.
2. Na základě odborné literatury vytvořit teoretický model volejbalového tréninku mládeže.
3. Vypracovat nestandardizovaný dotazník, který přinese informace o tréninku družstev.
4. Distribuovat dotazník vybraným trenérům mládežnického volejbalu.
5. Zpracovat získaná data.
6. Porovnat teoretický model tréninku se zjištěnými údaji z praxe a zjistit rozdíly uvnitř skupin.
7. Stanovit východiska pro tréninkovou praxi vyplývající ze zjištěných shod a odlišností.

III. Teoretická část

1. Charakteristika mládežnického volejbalu

1.1 Obecná charakteristika volejbalu mládeže

Volejbal patří mezi týmové síťové sportovní hry, které jsou charakteristické ovládním společného předmětu – míče. Hráči se naučili tento společný předmět ovládat a spoluprací se snaží míč dopravit přes síť tak, aby jej soupeř nemohl vrátit zpět na jejich stranu. Snaží se tedy docílit bodu ve prospěch svého družstva a dosažením 25 bodů získat pro družstvo jeden set. (Buchtel, 2005)

Mezinárodní pravidla předpokládají hru šestičlenných mužských či ženských družstev, která se snaží dosáhnout vítězství v utkání ziskem 3 vítězných setů. Těmito pravidly se řídí veškerá oficiální utkání světového i českého vrcholového a výkonnostního volejbalu. Pro mládežnický volejbal existují různé modifikace hry týkající se počtu hráčů, velikosti hřiště, výšky sítě, počtu a způsobu odbití a dalšího, jejichž cílem je usnadnit a vhodně přizpůsobit hru herní vyspělosti hráčů a umožnit tak jejich další rozvoj a růst.

Podle Buchtela, 2005 je činnost hráčů každého družstva charakterizována tím, že zaujmají ve svém hřišti takové postavení, které jim umožňuje co nejlépe plnit herní úkoly po přeletu míče od soupeře, a také tím, že se snaží dovoleným počtem odbití dopravit míč do pole soupeře a dosáhnout bodu.

Jako každá sportovní hra se volejbal realizuje v utkání. Utkání ve volejbalu se skládá z jednotlivých setů. Sety utkání jsou tvořeny rozehrami, což jsou části utkání, která jsou vždy zahájena podáním a zakončena chybou jednoho družstva (Příbramská, 1989) a vyplývajícím ziskem bodu pro družstvo druhé. Výsledek utkání je pak výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, popřípadě vztahu mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. (Buchtel, 2005) Vítězství v utkání jako konečný cíl družstva se ve volejbalu mládeže objevuje v kategorii staršího žactva v případě mistrovských utkání. V ostatních případech a u mladších kategorií je utkání specifickým tréninkovým a kontrolním prostředkem. Cílem takových utkání je uskutečnit dostatek herních situací a úspěšně je řešit individuálními činnostmi a

herními kombinacemi. Mladí hráči zde uplatňují získané technické i taktické dovednosti v proměnlivých podmínkách a prostředí. Výsledek utkání mívá motivační hodnotu.

Volejbal mládeže je charakteristický nižší technickou a taktickou vyspělostí hráčů, z toho vyplývající vyšší četností jednoduchých a „vlastních“ chyb a nestabilitou výkonu jednotlivých hráčů i družstva. Kratší délka utkání může být způsobena hráčskou nevyzrálostí a případnými modifikacemi pravidel.

1.2 Věkové kategorie mládeže

Rozdělení věkových kategorií prošlo v průběhu posledních let několika změnami. Při poslední z nich Správní rada Českého volejbalového svazu na svém jednání dne 24. května 2006 odsouhlasila úpravu věkových limitů kadetských a juniorských kategorií dívek pro všechny své soutěže. Na základě reality s pozdějším nástupem populace do základní školy a tím i pozdějším ukončením s návazností na přechod ze žákovské do kadetské kategorie dívek došlo k posunu ("ostaršení") věkového limitu pro žákovské kategorie dívek o 4 měsíce, z 1.1. na 1.9. Tím dochází k ukončení základní školní docházky současně s ukončením žákovské kategorie dívek i pro jedince s pozdějším nástupem do základní školy. Tato úprava má vazbu zejména na žákyně sportovních volejbalových tříd zařazených do systému dotací MŠMT. Touto změnou byly věkové limity dívčích kategorií soutěží Českého volejbalového svazu sladěny s věkovými limity Evropské volejbalové konfederace (CEV) i Mezinárodní volejbalové federace (FIVB).

Podle směrnice Českého volejbalového svazu se mistrovské soutěže vypisují pro tyto věkové kategorie se spodní věkovou hranicí pro přechod do vyšší věkové kategorie:

- a) žactvo,
- b) kadeti 16 let, kadetky 15 let,
- c) junioři 18 let, juniorky 17 let,
- d) muži 20 let, ženy 19 let

Vymezení startu hráčů podle data narození se uvádí v rozpisu soutěže pro daný ročník. (Soutěžní řád ČVS, Článek 11, Věkové kategorie)

Rozpis Českého poháru žáků, žákyň, kadetů a kadetek pro soutěžní období 2007 / 2008 uvádí následující vymezení:

- a) žáci – hráči narození 1.1. 1992 a mladší
- b) žákyně – hráčky narozené 1.9. 1992 a mladší
- c) kadeti – hráči narození 1.1. 1989 a mladší
- d) kadetky – hráčky narozené 1.9. 1990 a mladší

Mistrovská utkání se pořádají pro kategorie žactva a starší. Podrobnější členění kategorií mládeže proto není v rámci Českého volejbalového svazu jednotně vymezeno. Lze ho vysledovat například ve směrnících krajských přeborů mládeže a ve struktuře jednotlivých volejbalových klubů.

Rozpis krajského přeboru mládeže 2007/2008 středočeský kraj, Technická ustanovení:

žáci – hráči narození 1992 a mladší

mladší žákyně – hráčky narozené 1.9. 1994 a mladší

starší žákyně – hráčky narozené 1.9. 1992 a mladší

Stejně rozlišuje věkové kategorie i naprostá většina volejbalových klubů, které mají svá žákovská družstva. Kategorie volejbalových přípravek zahrnuje většinou ročníky 1993 a 1994. V mnoha klubech je hranice mezi přípravkou a mladším žactvem velmi nezřetelná a záleží spíše na zkušenostech, „odtrénovaných hodinách“ a šikovnosti mladých hráčů a hráček, do které kategorie jsou zařazeni. Výraznější, ale stále ještě velmi slabá, je i hranice mezi mladším a starším žactvem. Mladší a šikovní hráči často absolvují tréninky i některá utkání se starší kategorií. Důvodem je získání cenných zkušeností, ovšem velmi často i nedostatečný počet členů družstva dané kategorie.

Správní rada Českého volejbalového svazu schválila pro rok 2007 a Memoriály v lednu 2008 mimořádnou změnu termínu narození u kategorie dívek pro přípravu v Krajských centrech mládeže a účasti na Memoriálu Milana Kafky z 1.9. na 1.1. příslušného roku. Pro přípravu v Krajských centrech mládeže v roce 2008 a účast na Memoriálech v lednu 2009 tedy platí tyto ročníky narození:

chlapci - narození 1.1.1993 a mladší

dívky - narozené 1. 1. 1994 a mladší.

2. Sportovní trénink volejbalu mládeže

Základním problémem ve všech sportovních hrách včetně volejbalu je možnost ovlivnění individuálního a týmového herního výkonu.

Tréninkový proces je zaměřen v kategoriích mládeže jednoznačně na rozvoj, v kategoriích dospělých pak na stabilizaci úrovně určujících determinant, tvořících hlavní faktory výkonu ve volejbalu. Pro výkon hráče to jsou bioenergetická, biomechanická, psychická, sociálně psychická a činnostní determinanta.

Vnější projevem je herní systém družstva (Tobolka, 1990).

2.1 Složky sportovního tréninku

2.1.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti nepochybně patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů, ve svém celku mají také podstatný význam jako kondiční základ sportovní činnosti vůbec (Dovalil, 2002).

Kondiční příprava obecná komplexně působí na všechny pohybové schopnosti pomocí mnoha různorodých cvičení a jejím cílem je dosáhnout všestranného pohybového rozvoje. Je zdůrazňována především v tréninku dětí. Naproti tomu kondiční příprava speciální se odvozuje od specifiky sportu a spočívá v maximálním uplatnění pohybových schopností ve sportovních dovednostech, ve speciálně vytvářené struktuře pohybu. (Dovalil, 2002)

2.1.2 Technicko – taktická příprava

Technická příprava si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti se pokládají získané předpoklady sportovce účelně, účinně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace. Jsou komplexem, který se týká nejen motoriky člověka (projevují se v pohybové činnosti), ale uplatňuje se zde i jeho psychika a fyziologické funkce. Dovednosti jsou specifické podle sportů. Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce se vyjadřuje pojmem technika. (Dovalil, 2002)

Kromě osvojování a zdokonalování techniky se ve sportovních hrách významně uplatňují i hlediska taktiky, ta se rovněž stávají součástí neurofyziických struktur příslušných řídicích procesů. (Dovalil, 2002) Tyto dva aspekty jsou spolu pevně spojeny, proto se hovoří jednotně o přípravě technicko – taktické.

2.1.3 Psychologická příprava

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti. (Dovalil, 2002)

2.2 Sportovní příprava dětí

Hlavním rysem tréninku dětí je jeho přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané sportovní výkon (Perič, 2004).

Prioritou trenéra dětí by měla být snaha vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a hlavním cílem sportovní přípravy vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon.

Předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Přičemž u volejbalu je průměrný věk vrcholové výkonnosti u mužů i u žen 22 až 26 let. Trenér také musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. (Dovalil, 2002)

Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, vysokém podílu všestrannosti v přípravě a zachování perspektivnosti. (Perič, 2004)

Respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti se v první řadě odráží ve znalostech senzitivních období vývoje motoriky a jejich dodržování. Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku.

Období mladšího školního věku (6 až 10 let) je senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat zčásti i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Přiměřené je i možné zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového odporu.

Období staršího školního věku (11 až 15) je zpočátku stále ještě příznivé pro stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později podmínky dovolují ve větší míře stimulaci vytrvalostních, rychlostních a silových schopností. Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti. (Dovalil, 2002)

Perič, 2004 shrnuje věkové hranice senzitivních období v souvislosti s vysokou efektivitou tréninku do následujícího přehledu:

základní koordinace pohybů:	6 – 8 let
kombinace pohybů:	7 – 10 let
rychlostní schopnosti:	7 – 10 let
rovnováha:	8 – 13 let
pohyblivost:	10 – 13 let
komplikovaná motorika:	10 – 13 let
přesnost pohybu:	10 – 13 let

2.3 Zvláštnosti složek tréninku dětí

2.3.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava by se měla věnovat vždy stimulaci všech pohybových schopností, nelze zanedbávat žádnou z nich. Období mladšího a staršího školního věku je však ideální pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností, na tyto pohybové by měl být kladen důraz. To neznamená, že ostatní schopnosti nelze u dětí trénovat, důležité je respektovat věkové zvláštnosti, a to jak v celkové nižší náročnosti (objemu a intenzitě), tak ve výběru cvičení a metod. Tato koncepce vede k vytvoření základů pro pozdější kondiční trénink speciálního zaměření. (Dovalil, 2002)

2.3.2 Technická příprava

Technická příprava má v podobě samostatných tréninkových jednotek nebo jejich částí u dětí zásadní význam. Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí techniky, je v tom, že může v pozdějších letech limitovat sportovce v jeho motorickém učení a dosahování maximální výkonnosti. I v rámci všeobecné přípravy se doporučuje volit cvičení, které napomáhají zvládnutí techniky.

Od počátku stavíme v technické přípravě na první místo kvalitu provedení. (Dovalil, 2002)

2.3.3 Taktická příprava

Taktická příprava získává na významu teprve u starších dětí a v pozdějších letech tréninku. Děti, zvláště mladší, již mají dobrou motorickou docilitu, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové procesy, vyžadující delší soustředění a vyšší míru abstrakce. Od nejmenších dětí je možné již požadovat některé taktické znalosti: znalost základních pravidel a jejich dodržování a správné chování v soutěžních situacích. (Dovalil, 2002)

2.3.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava u dětí směřuje především k získávání odolnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a sebevědomí. (Dovalil, 2002) Další úkoly psychologické přípravy se týkají motivace. Optimální je, když děti samy chtějí trénovat a mají snahu si spíše přidávat.

2.4 Etapy sportovního tréninku volejbalové mládeže

Dlouhodobou přípravu můžeme rozdělit na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku. Protože se budeme zabývat kategoriemi mládeže, zaměříme se pouze na předsportovní přípravu, která odpovídá etapě všestranné přípravy, a na etapu základní přípravy.

2.4.1 Etapa všestranné přípravy

Etapa všestranné přípravy se týká dětí ve věku 9 až 11 let, jež odpovídá volejbalové kategorii přípravka. Tato etapa by neměla být zaměňována s etapou základní přípravy, která představuje první stupeň dlouhodobého procesu sportovní přípravy.

Podle Tobolky, 1990 jsou **hlavními cíli** této etapy zaměření předsportovní přípravy dětí mladšího školního věku na vybudování předpokladů pro podávání optimálního herního výkonu v dospělosti, získávání všestranných pohybových dovedností a zvládnutí základních volejbalových struktur, postupně zařazovaných do upravené hry se zjednodušenými pravidly.

Jako **hlavní úkoly** jednotlivých složek předsportovní přípravy uvádí tyto:

a) Kondiční příprava je základem pro vytvoření všestranných základních pohybových dovedností, které podporují potřeby sportovní přípravy ve volejbalu.

Základem pro rozvoj **rychlosti** pohybu jsou přirozená rychlostní cvičení formou honiček, štafetových her a stíhacích závodů, pohotovostních cvičení, doplňkových sportovních her jako basketbal, házená a fotbal. Rozvoj rychlostních dovedností je zaměřen na rychlost jednoduchých lokomočních pohybů, pohybové reakce a frekvence. Jejich rozvoj je spojen s rozvojem obratnosti k větší intenzitě pohybových činností.

Pro rozvoj **obratnosti**, prostorové orientace a nervosvalové koordinace se využívají gymnastická a akrobatická cvičení, různé druhy přeskoků, přelézání či podlézání, změn postojů a poloh, rychlosti i tempa a ztížení cvičení doplňujícími pohyby. S rozvojem obratnosti souvisí ohebnost a pohyblivost. Nezapomíná se na střídání protahovacích cvičení přímivých.

Rozvoj **silových schopností** se podněcuje přirozeným vývojem svalové síly ke zrychlení pohybů, k provádění výbušných pohybů a rytmicky rychlých pohybů. Formou všestranného posilování se využívá komplexních cvičení jako přetahů, přetlaků, úpolových her, cvičení na gymnastickém nářadí, cvičení s 1 kg plnými míči a pohybových her se zaměřením na posilování horních a dolních končetin. Při posilování se rovněž zařazují uvolňovací a protahovací cvičení.

Vytrvalost se systematicky rozvíjí v úzké návaznosti na ostatní základní pohybové schopnosti přirozeným a nenásilným způsobem v zařazování delšího opakování různých cvičení, štafetových her a soutěží atp. Účinným prostředkem rozvoje obecné vytrvalosti je běh s měnícím tempem v terénu, plavání na delší vzdálenosti, ale i jiná opakovaná zatížení při pohybových činnostech.

b) Technicko – taktická příprava zahrnuje nácvik základních způsobů odbíjení míče a jednotlivých herních činností jednotlivce ve spojení se základními herními kombinacemi prostřednictvím různých forem speciálně průpravných i herních cvičení a průpravných her, jako např. přehazovaná přes síť a různých forem volejbalu s upravenými pravidly, jako např. minivolejbal. V teoretické přípravě se děti seznamují se zásadami úrazové prevence, učí se pravidla volejbalu a osvojují se základy taktiky hry.

c) Psychologická příprava spočívá v systematické výchovné práci trenéra, která prolíná nácvikem, herní a kondiční přípravou a je zaměřena k rozvoji a upevnění kladných morálních a volních vlastností. Má své zvláštnosti, vyplývající z psychického vývoje dětí, a podle toho se mění i působení trenéra a jeho vztah i postoje k dětem. (Tobolka, 1990)

Mezi hlavní úkoly předsportovní přípravy patří i seznámení dětí s pravidly správné životosprávy a osobní hygieny. Jako regenerační prostředek slouží pravidelné protažení na závěr tréninkové jednotky, sprchování po tréninku případně doplněné o další prostředky jako plavání, zdravotní cvičení a další.

2.4.2 Etapa základní přípravy

Etapa základní přípravy navazuje na před sportovní přípravu. Zabývá se sportovní přípravou dětí ve věku 11 až 15 let u dívek a 11 až 16 u chlapců. Toto věkové období je rozděleno na dvě volejbalové kategorie, a to kategorii mladšího žactva (11 až 13 let) a kategorii staršího žactva (věk 13 až 15 let u dívek, 13 až 16 let u chlapců). Každá z nich má svá vlastní specifika, a proto se jimi budeme zabývat samostatně.

2.4.2.1 Sportovní příprava mladšího žactva

Mezi **hlavní cíle** v etapě základního tréninku pro mladší žactvo řadí Tobolka, 1990 zvyšování všestranného rozvoje pohybových dovedností – zejména rychlosti, obratnosti a dynamické síly, rozvoj základních technických a taktických dovedností a všestranný rozvoj v oblasti pohybového, rozumového a mravního vývoje jedince.

V poslední době je bohužel možno sledovat trend, jež mezi hlavní cíle řadí podávání výkonů již v mládežnických kategoriích, což je v rozporu s všestranným zaměřením této etapy tréninku. Hlavní tlak bývá ze strany rodičů, trenérů i samotného klubu. Důsledkem je raná specializace a pořádání lokálních i celorepublikových turnajů a mistrovství, na která děti výkonnostně nemají a mohou vést až k ztrátě sebedůvěry, motivace a pozdějšímu neočekávanému ukončení tréninku.

Hlavní úkoly jednotlivých složek sportovní přípravy mladšího žactva:

a) Kondiční příprava zabezpečuje celkové zvyšování tělesné zdatnosti, rozvoj speciálních pohybových dovedností pro volejbalové a herní činnosti a preventivně vyrovnává jednostranný vliv nerovnoměrného zatížení organismu ve volejbalovém tréninku.

Rozvoj **rychlosti** je zaměřen na všechny druhy rychlostních dovedností. Ve speciální rychlosti se spojují rychlostní cvičení s volejbalovou technikou.

V rozvoji **obratnosti** se usiluje o zvládnutí co největšího množství co nejrozmanitějších cvičení se spojením s volejbalovou technikou. Ve speciální obratnosti se provádějí akrobatická cvičení se zaměřením k pádové technice.

Rozvoj **pohyblivosti** je zaměřen na dostatečný rozsah pohybů klubů, což má funkční i preventivní význam.

Rozvoj **silových schopností** je zaměřen na dynamickou sílu dolních a horních končetin přirozenými prostředky jako odrazová cvičení, přeskakování překážek, násobené skoky na nářadí nebo opakované hody jednoruč i obouruč ze země či ve výskoku z místa a z rozběhu. Posilování břišního a zádového svalstva prospívá přímému držení těla během růstu.

b) Technicko – taktická příprava uplatňuje postupně jednotlivé základní způsoby odbíjení míče, herní činnosti jednotlivce a posléze i nejjednodušší herní kombinace v herních formách. V navozených herních podmínkách se rozvíjí další technicko – taktické dovednosti, jako je pohyb bez míče, reakce na míč a na soupeře a jiné. Po tréninkové přípravě herních činností jednotlivce, základních herních kombinací a průpravných her se přechází ke hře v šestkách podle pravidel volejbalu. V teoretické přípravě je zaměřena na důkladné osvojení pravidel volejbalu a volejbalové terminologie. Hráči se seznamují se základními poznatky o organizaci tréninkové jednotky a znalostmi rozcvičení.

c) Psychologická příprava je orientována na rozvoj motivace k tréninku a ke hře, volního úsilí na překonávání překážek, tréninkového zatížení a postupnou adaptaci na psychické zatížení v utkáních. (Tobolka, 1990)

Jako regenerační prostředek slouží pravidelné protažení na závěr tréninkové jednotky, sprchování po tréninku případně doplněné o další prostředky jako plavání, zdravotní a kompenzační cvičení a další.

2.4.2.2 Sportovní příprava staršího žactva

Hlavními cíly etapy základního tréninku pro starší žactvo jsou podle Tobolky, 1990 zdokonalování všestranných pohybových dovedností, rozvoj speciálních pohybových dovedností pro herní činnosti jednotlivce a osvojení herního systému 4 – 2 s obranou dvojblokem.

Hlavní úkoly jednotlivých složek sportovní přípravy:

a) Kondiční příprava vyžaduje realizaci cvičení v krátkých časových intervalech s vysokou intenzitou a dostatečnými intervaly odpočinku, což odpovídá požadavkům intervalového zatížení ve volejbalu.

Zaměření na rozvoj **reakční rychlosti** vede k podstatnému zkrácení reakční doby i celé pohybové reakce hráče. Při rozvíjení rychlosti herních činností jednotlivce se stupňuje rychlost se stupněm technického zvládnutí

V rozvoji **obratnosti** se pokračuje v rozvíjení pohybové koordinace pomocí složitějších cvičení, rozdělování pozornosti, prostorové orientace, složité pohybové reakce a zdokonaluje se pádová technika s míčem.

K rozvoji výbušné **síly** se používá rázová metoda, spočívající ve skocích do hloubky s následným odrazem do výskoku. Při tomto způsobu posilování je nutné zařazovat uvolňovací, protahovací a posilovací cviky svalstva páteře.

K rozvoji rychlostní a silové **vytrvalosti** se používá cvičení s technikou herních činností jednotlivce, vazeb několika herních činností jednotlivce, opakování jednoduchých herních kombinací, různých způsobů přemísťování a změn poloh při činnostech u sítě a v poli.

b) Technicko – taktická příprava vychází z hráčské všestrannosti a univerzálnosti. Kromě nahrávačské specializace nevyžaduje další specializace pro určitou funkci. U herních činností jednotlivce půjde o zvládnutí stability provedení ve standardních a proměnlivých podmínkách. Teoretická příprava se zaměřuje na problematiku individuálního tréninku a hráči se seznamují s režimem sportovce.

c) Psychologická příprava je směřována na vytváření vztahů spolupráce hráčů v soutěživosti a na uplatňování psychické koncentrace a regulace interpersonálních vztahů. (Tobolka, 1990)

Jako regenerační prostředek slouží pravidelné protažení na závěr tréninkové jednotky, sprchování po tréninku cíleně doplněné o další prostředky jako plavání, zdravotní a kompenzační cvičení a další.

3. Výběr talentů ve volejbalu

Samostatnou kapitolou, která prolíná obě etapy základní i všestranné přípravy, je výběr talentů. Tento dlouhodobý proces je nedílnou součástí systému tréninku mládeže. Jeho cílem je vyhledání a získání takových jedinců, kteří po absolvování kvalitního tréninku dosáhnou v dospělosti vrcholné výkonnosti.

Organizační struktura výběru talentů má čtyři základní etapy:

3.1 Spontánní výběr neboli nábor (etapa předběžného výběru)

Hlavním úkolem je výběr celkově motoricky talentovaných dětí a odhalení jejich psychomotorického statutu. Do tohoto stupně se neprovádí v praxi výběr, ale do družstev přípravků se nabírají všechny děti, které projeví zájem. Počet přijatých jedinců by měl být maximální. Tato etapa je realizována ve 3. či 4. třídě základní školy, což odpovídá věku 8 až 10 let, a podle Buchtela, 2005 by měla trvat minimálně 2 měsíce.

3.2 Základní výběr (etapa hlubšího ověřování)

Hlavními úkoly etapy jsou ověření sportovního zájmu dětí, jejich iniciativy, rozvoje pohybových schopností podmiňujících jejich sportovní výkon, hodnotovou orientaci, spolupráci v družstvu, koncentraci a pozornosti v průběhu tréninku.

Základní výběr je rozdělen do dvou podetap:

a) V první podetapě dochází k prvotnímu výběru talentů, který by měl postihnout jen evidentně neperspektivní jedince. V praxi se zaměřuje na hledisko zdravotní (zdravotní stav jedince), antropometrické (predikce tělesné výšky), motorické (úroveň komplexu motorických schopností), herních dovedností (předpoklady pro volejbal z hlediska techniky) a částečně i psychické (bojovnost).

b) Druhá podetapa probíhá během dvouleté přípravy a tento výběr prohlubuje. Charakteristický by měl být negativní způsob výběru – tj. vyřazení jen evidentně neperspektivních hráčů.

Základní výběr je realizován v 5. třídě základní školy, tedy ve věku 10 až 11 let a odpovídá volejbalové přípravce a kategorii mladšího žactva.

3.3 Specializovaný výběr (etapa výkonnostního rozvoje)

Ve třetím stupni, který trvá řadu let, jsou sledovány a v přípravě také formovány již konkrétní volejbalové schopnosti. Také tento výběr probíhá ve dvou podetapách. První má povrchnější charakter, probíhá v 7. až 8. třídě ve věku 13 až 15 let a odpovídá kategorii staršího žactva. Ve druhé jsou již nároky na jedince vyšší a týká se hráčů ve věku 15 let.

3.4 Výběr pro vrcholový sport (etapa vrcholové výkonnosti)

Tato etapa postupuje již předchozím stupněm výběru. Pokračuje zjišťování sportovních schopností a posuzování dosaženého sportovního mistrovství mladých adeptů, a posuzování všech předpokladů jedince pro dosažení absolutní výkonnosti.

Snahou Českého volejbalového svazu je centralizovat přípravu reprezentačních družstev, která se nejvíce projevuje právě v systému výběru talentů a péčí o ně.

Spontánní a základní výběr je realizován buď přímo jednotlivými kluby nebo sportovními třídami základních škol, které s místními kluby spolupracují. Během první etapy specializovaného výběru jsou talentovaní hráči zařazováni do Krajských center mládeže. Český volejbalový svaz pořádá každoročně turnaje těchto Krajských center mládeže, konkrétně Memoriál Richarda Myslíka chlapců a Memoriál Milana Kafky dívek. Jejich součástí je i testování účastníků a slouží především k vyhledávání hráčů a hráček k doplnění reprezentačních výběrů mládeže a Sportovních center mládeže.

Zde se již jedná o výběr pro vrcholový sport, tvoří se mládežnická reprezentační družstva a zásadně se rozhoduje o sportovní budoucnosti mladých hráčů.

4. Periodizace tréninku volejbalu

V podkapitole 2.4 jsou popsány jednotlivé etapy sportovního tréninku. Z hlediska praktického využití pro každodenní trénink jsou ovšem příliš dlouhé. Proto se dále rozdělují do menších úseků, které se snadněji plánují, organizují a především realizují.

Pro sportovní přípravu dětí jsou nejdůležitější dva „stavební kameny“: roční tréninkový cyklus, který obvykle trvá jeden rok, a tréninková jednotka, což je v podstatě „vlastní“ trénink. (Perič, 2004)

4.1 Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je periodicky se opakující jednotkou v tréninku dětí i dospělých. Je v podstatě nejdelším úsekem, na který se běžně trénink plánuje. Roční cyklus není vázán na kalendářní rok, ani na jednotlivá roční období, vychází z potřeb specializace každého sportu.

Tento cyklus se skládá z několika úseků, přičemž každý z nich má jiné úkoly, obsah a formy tréninku.

4.1.1 Přípravné období

Přípravné období slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má všestranný charakter, zaměřuje se na vytvoření dostatečné kondice pro hlavní soutěžní období.

U nejmladších kategorií v etapě všestranné přípravy si trénink zachovává tento charakter v podstatě po celý tréninkový rok.

4.1.2 Předsoutěžní období

V předsoutěžním období dochází ke spojení všeobecně rozvíjejícího a specializovaného tréninku. Dosažená úroveň funkčních parametrů organismu se převádí do dané specializace. Trénink v této fázi obsahuje spojení techniky a taktiky s určitým kondičním zatížením. U mladších dětí se předsoutěžní období většinou vynechává.

4.1.3 Soutěžní období

V soutěžním neboli hlavním období probíhají soutěže. Přesto by měl být trénink dětí pravidelný a nemělo by docházet k jeho zaměrování k jednotlivým soutěžím a utkáním. Obsahem je převážně speciální trénink, který je ale kombinován s tréninkem všeobecně rozvíjejícím. Utkání by neměla převažovat nad tréninkem, ten je stále ještě hlavní náplní období, mají především motivační aspekt pro trénink. Proto je nutné do utkání zapojovat co nejvíce dětí.

4.1.4 Přejídné období

Zvláštní místo má v ročním tréninkovém cyklu přejídné období. Ostatní období mají za cíl rozvinout či udržet výkonnost, přejídné období slouží k fyzickému i psychickému odpočinku dětí. (Perič, 2004)

Vzhledem k organizaci jednotlivých období má každá věková kategorie svá vlastní specifika a uspořádání v závislosti na hrané soutěži. Například nejmladší kategorie soutěžní období jako takové nemají a proto zde rozlišujeme pouze období přípravné a přejídné. U starších kategoriích bývá koncepce soutěží vícevrcholová, z čehož vyplývá vyšší početnost příslušných přípravných a soutěžních období.

4.2 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovní přípravy dětí. Obvykle ji rozdělujeme na tři základní části – úvodní, hlavní a závěrečnou.

4.2.1 Úvodní část

Úvodní část je situována na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na hlavní část. Jejími úkoly jsou psychologická příprava, rozcvičení a zapracování. Psychologická příprava spočívá v seznámení s obsahem tréninku, navození pracovní aktivity a motivaci k následující činnosti. Rozcvičení má dvě části: zahřátí a prokrvení organismu, jež se u menších dětí dosahujeme pomocí drobných závodivých a sportovních her, a protažení hlavních svalových skupin, které je vedené nebo dostatečně kontrolované z hlediska správného provedení. Úkolem zapracování je připravit organismus jako celek na následující část tréninku. Ve volejbalu se zařazují házení a chytání míče, později základní druhy odbití a pádová technika.

4.2.2 Hlavní část

Do této části je situováno hlavní zatížení. Jejím úkolem je plnit cíl tréninku. Ten může být různý: herní, kondiční, regenerační, trénink s nácvikem a zdokonalováním technických a taktických dovedností a schopností, případně jejich kombinace. Struktura, intenzita a provedení tréninku se liší podle potřeby a cílů družstva v daném období.

4.2.3 Závěrečná část

Tato část tréninku slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Dynamická část prostřednictvím cvičení s nízkou intenzitou urychluje zotavení po tréninku a začíná odbourávat odpadní látky vzniklé během zatížení. Vhodné jsou drobné hry, vyklusání a podobně. Statická část zahrnuje protažení svalů s tendencí ke zkracování, kompenzační cvičení a vyrovnávací cvičení. Dochází tak k prevenci možných pozdějších problémů a také k celkovému uklidnění organismu.

V úplném závěru je vhodné provést krátké zhodnocení, pochválit děti a motivovat je k další přípravě. Vhodné je zakončit trénink bojovým pokřikem nebo jiným rituálem družstva.

Délka tréninkové jednotky je proměnlivá, u dětí trvá většinou kolem 90 minut. Jednotlivé části zaujímají různý poměr v závislosti na obsahu tréninku. (Perič, 2004)

4.3 Metody sportovní přípravy

Variabilita úkolů tréninků vyžaduje použití různých metod. Jedná se o tyto hlavní:

- a) **Metody strukturace sportovní činnosti založené na vztahu celku a části** tělesného cvičení. Konkrétně jsou to metoda vcelku, metoda od části k celku (syntetická) a metoda od celku k části a celku (metoda analyticko – syntetická).
- b) **Metody založené na koncentraci a disperzi činnosti v čase**, a to jak v rámci tréninkové jednotky, tak i tréninkového cyklu. Koncentrace a disperze činnosti vyjadřuje stupeň hustoty (četnosti výskytu) opakování činnosti.
- c) **Metody manipulace s objemem a intenzitou zatížení**. Konkrétně s intenzitou, délkou trvání zátěžového intervalu, počtem zátěžových intervalů v jedné sérii, délkou zotavného intervalu mezi zátěžemi jedné série, počtem sérií, délkou zotavného intervalu mezi sériemi a charakterem zotavné činnosti v zotavných intervalech.

4.3.1 Hlavní metody všestranné sportovní přípravy

- a) metoda opakovací spočívá v organizovaném opakování vybraných cvičení, vedoucích ke splnění vytyčeného úkolu
- b) metoda komplexní přistupuje k plnění daného úkolu vcelku
- c) analyticko – syntetická metoda rozděluje úkol na několik částí, které spojuje zpět do jednoho celku

4.3.2 Hlavní metody základní sportovní přípravy

- a) metoda opakovací
- b) metoda komplexní
- c) metoda analyticko – syntetická
- d) metoda kruhová, jež je zvláštní formou cvičení na několika stanovištích, na kterých se střídají cvičení rozvíjející různé svalové skupiny

4.4 Realizace tréninkového procesu

Při sestavování konkrétního plánu musí trenér vycházet z rozboru aktuální situace a podmínek a z koncepce dalšího plynulého a progresivního vývoje. Úkoly stanovené plánem jsou plněny ve většině případů ve stále se měnících podmínkách, a proto je nutné plán průběžně sledovat a aktualizovat.

4.4.1 Plánování předsportovní přípravy

Ve dvouleté volejbalové přípravce je každý roční tréninkový cyklus vlastně přípravným obdobím, neboť v této věkové kategorii se mistrovsky ještě nesoutěží. Vnitřní soutěže družstva jsou především kontrolní povahy a příprava k nim není zvláště směřována.

Dílčí tréninkové cíle prvního roku přípravy:

- a) kondiční** – rozvoj všestranných pohybových dovedností
 - rozvoj pohybových dovedností s míčem
- b) nácvik a herní** – zvládnutí základních způsobů odbíjení míče (obouruč vrchem a spodem, jednoruč vrchem a spodem)
 - osvojení průpravné hry pro volejbal (přehazovaná)

Dílčí tréninkové cíle druhého roku přípravy

- a) kondiční** – zvyšování rozvoje všestranných pohybových dovedností
 - rozvoj speciálních pohybových dovedností
- b) nácvik a herní** – zvládnutí základních herních činností jednotlivce (spodní a vrchní podání, přihrávka míče letícího od soupeře, nahrávka před a za sebe, útočné odbití obouruč vrchem a jednoruč přes síť, vybírání míče)
 - osvojení průpravné hry (minivolejbal)

4.4.2 Plánování sportovní přípravy kategorie mladšího žactva

První roční tréninkový cyklus je ještě přípravným obdobím, neboť pro tuto kategorii nejsou mistrovské soutěže. Ve druhém roce se již v utkání objevuje prvek výkonu a tomu odpovídá struktura a pojetí tréninku.

Dílčí tréninkové cíle prvního roku přípravy:

- a) kondiční** – zvyšování úrovně všestranných pohybových dovedností
 - rozvoj speciálních pohybových dovedností se zaměřením na speciální obratnost
- b) nácvik a herní** – zdokonalování základních způsobů odbíjení míče s rozšířením o odbití obouruč vrchem i spodem po pohybu vpřed, vzad a stranou
 - zdokonalování základních herních činností jednotlivce a osvojení útočného úderu z vysoké nahrávky
 - osvojení hry šestek systémem každý střední nahrávačem a s obranou bez bloku

Dílčí tréninkové cíle druhého roku přípravy

- a) kondiční** – zdokonalování rozvoje všestranných pohybových dovedností
 - zdokonalování rozvoje speciálních pohybových
- b) nácvik a herní** – zdokonalování základních herních činností jednotlivce a osvojení jednobloku
 - osvojení útočných kombinací s vbíhajícím nahrávačem a obranou s jednoblokem
 - osvojení herního systému ve spojení nahrávajícího u sítě a vbíhajícím ze zóny I bez specializace hráčů a obranou s jednoblokem

4.4.3 Plánování sportovní přípravy kategorie staršího žactva

V kategorii staršího žactva je již organizována mistrovská soutěž, proto je tréninkový cyklus zaměřen na přípravu na jednotlivé turnaje. První a druhý tréninkový rok se výrazněji neodlišují.

Dílčí tréninkové cíle přípravy:

- a) **kondiční** – zvyšování celkové tělesné připravenosti podmiňující technické zvládnutí herních činností a kombinací
- b) **nácvik a herní** – zvládnutí stability provedení ve standardních a proměnlivých podmínkách, osvojení odbití obouruč za sebe, pod úhlem, ve výskoku před a za sebe, spodem v nízkém střehovém postoji a dvou druhů podání
 - zvládnutí přihrávky podání do prostoru nahrávače, všech druhů nahrávek vyplývajících z útočných kombinací, dvojbloku s přesunem a osvojení útočných úderů z polovysokých nahrávek v zóně IV a II diagonálně a podél postranní čáry
 - osvojení útočných kombinací s polovysokou nahrávkou do všech tří zón u sítě a vbíhajícího nahrávače
 - osvojení obranných kombinací s obranou dvojblokem a vykrýváním
 - osvojení herního systému na dva vbíhající nahrávače s využitím i dvou hráčů v zadní řadě. (Tobolka, 1990)

5. Plánování tréninkového procesu

Plánování jako formulace představ o následné tréninkové činnosti je důležitým východiskem řízení tréninkového procesu. Musí být v těsném vztahu s ostatními řídicími činnostmi, bez nich ztrácí smysl. Sestavování plánů předchází praktické tréninkové činnosti, její evidenci a kontrole trénovanosti a současně z nich vychází. Plánování je tedy převádění koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho rozložení v čase, jeho návaznosti. Musí vycházet z minulého, současného i budoucího tréninku. Na základě vytyčených cílů pak trenér klade důraz na splnění určitých požadavků, volí určité prostředky a metody.

Podle délky období, na něž se plán sestavuje, se obvykle rozlišují plán perspektivní (víceletý), plán roční, plán operativní (týdenní a více týdenní) a plán tréninkové jednotky. Základem úvah by měl být plán perspektivní, z něho pak postupně vychází plány další.

5.1 Perspektivní tréninkový plán

Tento víceletý tréninkový plán rozkládá cíle a úkoly tréninku do jednotlivých etap podle věkových zvláštností a zákonitostí růstu výkonnosti. Vychází se z odhadu předpokládaného vývoje výkonnosti a na podkladě reálného zhodnocení možností se stanoví v hrubých rysech zaměření tréninku.

5.2 Roční tréninkový plán

Roční tréninkový plán detailněji určuje úkoly a zaměření jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Je v něm upřesněna dynamika zatížení, konkrétněji charakterizovány jednotlivé složky tréninku. Plán obvykle zahrnuje stručnou charakteristiku družstva, dosaženou výkonnost, hlavní výchozí údaje z minulého roku, cíle a úkoly na rok, kalendář soutěží, periodizaci ročního cyklu a úkoly na jednotlivá období, rozložení tréninkového zatížení (cvičení, objem, intenzita) v průběhu roku, případně i materiální zajištění tréninku.

5.3 Operativní plán

Operativní plány specifikují požadavky ročního plánu do kratších úseků. V plánování zatížení se operuje se stejnými ukazateli jako v plánech ročních, ovšem pohled je již detailnější, aby bylo patrné těžiště tréninkových jednotek. Upřesněny by zde měly být také tréninkové metody.

5.4 Plán tréninkové jednotky

Plán tréninkové jednotky zahrnuje obsah jejích jednotlivých částí, časový rozvrh, výběr cvičení a jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení, metodické pokyny, předpokládanou organizaci. Kromě slovního popisu se využívá nejrůznějších způsobů grafického znázornění, symbolů a schémat.

Plánování představuje nepřetržitý proces, v němž formulace plánu znamená pouze výchozí pozici. Plán se postupně přepracovává a převádí v praktický trénink, průběžně je korigován podle výkonnosti a trénovanosti. Plán nemůže být chápán jako dogma, ale při snaze o kvalitní trénink se bez něj nejde obejít.

5.5 Evidence tréninku

Evidence tréninku se v širším pojetí často ztotožňuje s dokumentací tréninku, tj. se zaznamenáním všech podstatných a nezbytných informací o tréninku. V užším smyslu je to jeden z nástrojů řízení tréninku, v tomto případě jde hlavně o evidenci tréninkového a závodního zatížení. Zodpovědný přístup k tréninku předpokládá dostatečné informace o druhu a velikosti zatížení, na jejich základě pak trenér vyhodnocuje efektivitu tréninkového procesu. Způsob kvantitativního popisu zatížení celý tréninkový proces objektivizuje a umožňuje používat při jeho vyhodnocování i statistických postupů a vyjadřovat hledané závislosti. Vhodná evidence tak slouží ke snadnějšímu posouzení dosažených výsledků, odstranění chyb, a je proto nepostradatelná pro kvalitní plánování tréninku.

Evidence se provádí pomocí vybraných ukazatelů, jimiž se číselně zachycuje obsah, objem, míra specifčnosti a intenzita tréninkového zatížení. Prakticky se vychází ze základního výčtu tréninkových cvičení a jejich charakteristik. Ta představují množinu tréninkových vlivů, která je přístupná kvantitativnímu i kvalitativnímu vyjadřování, hodnocení, posuzování a hledání vztahů k parametrům trénovanosti a výkonu. (Dovalil, 2005)

Jednotlivé ukazatele rozlišuje Pavliš, 1999 na

- a) nespecifické** – počet tréninkových dnů
 - počet tréninkových jednotek
 - počet hodin regenerace
 - počet utkání

- b) specifické** – obsah zatížení podle míry specifčnosti
 - objem zatížení
 - intenzita zatížení

6. Kontrola trénovanosti

Má – li být tréninkový cyklus dostatečně účinný, musí trenér neustále sledovat a kontrolovat průběh jeho jednotlivých složek. Na základě získaných informací o změnách, k nimž dochází (či nedochází) v důsledku konkrétního zatížení, pak může efektivně upravovat strukturu a vedení dalšího tréninkového procesu.

Okamžitá kontrola a následná korekce během tréninku je sice nejčastější a nejjednodušší formou kontroly, ovšem z dlouhodobého hlediska má velmi nízkou vypovídací hodnotu. Základním prostředkem průběžného hodnocení trénovanosti je kontrola výkonnosti hráčů formou různých testů jejich tělesné a technické připravenosti. Trenér tak získává důležitou zpětnou vazbu o vývoji schopností, dovedností a somatických předpokladů, jež se podílejí na výkonu hráčů i celého družstva.

Je možné použít již vypracované testy, nebo vytvořit své vlastní. Při tom je třeba dbát na dodržení některých zásad: test by měl být prováděn v pokud možno standardních podmínkách, a měly by být dodrženy dvě základní vlastnosti motorických testů: reliabilita a validita. Reliabilita neboli spolehlivost testu vyjadřuje korelaci mezi dvěma po sobě následujícími provedeními téže zkoušky u stejné skupiny testovaných za týchž podmínek. Validita neboli platnost testu vyjadřuje míru adekvátnosti interpretace výsledků testu vzhledem ke konkrétní testované skupině.

IV. Výzkumná část

1. Metodika

1.1 Metody výzkumu

Pro výzkum bylo použito několik metod. První z nich byla kvalitativní metoda, konkrétně metoda „Dokumenty a fyzická data.“ Metoda je charakteristická údaji, které vznikly v minulosti a byly pořízeny někým jiným než výzkumníkem. (Hendl, 2005) Druhou použitou metodou byla metoda dotazníku. Dotazník je zprostředkovaná forma dotazování, založená na písemné komunikaci mezi diagnostikem na jedné straně a zkoumanou osobou na straně druhé. Jeho podstatou je uspořádaný soubor otázek, jež jsou kladeny i zodpovězeny písemnou formou. Poslední metodou, kterou jsem ve své práci použila, byla srovnávací analýza, která představuje organizaci dat a popis užitím grafů. Jejím účelem je přehledně graficky a tabulkově zpřístupnit data tak, aby byly dobře patrné jejich statistické vlastnosti. (Hendl, 2004)

1.2 Charakteristika dotazníku

Dotazník měl dvě části. První, obecná, část se týkala informací o klubu, trenérovi a údajů doplňujících dále zjišťovaná data. Tato část obsahovala otázky otevřenou, polouzavřenou i uzavřenou formou a jejich kombinace. Druhá část měla formu tabulek, do které trenéři vpisovali jednotlivé údaje týkající se již samotného tréninkového procesu.

Nejprve jsem vypracovala pilotní dotazník, který jsem konzultovala se třemi zkušenými trenéry. Na základě jejich připomínek jsem původní dotazník upravila a doplnila na jeho konečnou verzi (viz přílohy č. 3 až 5). Tento jsem následně rozeslala vybraným trenérům.

1.3 Charakteristika souboru

Celkově jsem oslovila přibližně 120 volejbalových trenérů, kterým jsem nejprve zaslala motivační dopis (viz příloha č. 1). Z nich mi na otázku případné spolupráce kladně odpovědělo 63, ale jen 20 z nich v mi poté skutečně zaslalo vyplněné dotazníky. Celkem jsem tedy měla k dispozici data od 20 trenérů z 11 různých klubů, jež trénovali dohromady 26 družstev. Z toho 8 v kategorii přípravy, 9 v kategorii mladší žactvo a 8 v kategorii staršího žactva.

Jedná se o následující volejbalové kluby a družstva:

- Volejbalový klub SK Budo Hostivař je přiřazen ke klubu bojových umění, funguje od roku 2006. Údaje mi poskytlo jeho dívčí volejbalové družstvo starších zákyň, které hraje IV.ligu Pražského přeboru zákyň.
- Volejbalový klub Sokol Mnichovo Hradiště organizuje míčovou přípravku pro děti již od pěti let. V žákovských kategoriích spolupracuje s kluby Slavia a Dukla Liberec, kterým dodává talentované hráčky. Krajských přeborů se účastní se střídavými úspěchy. Údaje mi poskytla družstva přípravy a mladšího žactva.
- Volejbalový klub PVK Přerov má dvě družstva přípravy při základní škole ZŠ Velká Dlážka. Většina hráček žákovských kategorií navštěvuje sportovní třídy tamtéž. Pravidelně se umisťují v Moravském poháru a Krajském přeboru. Data mám k dispozici od družstev přípravy, mladšího i staršího žactva.
- Volejbalový klub TJ ŽĐAS Žďár nad Sázavou nemá družstvo přípravy, pouze mladší a starší zákyně a mladší žáky. Spolupracuje s Domem dětí, který jim dodává talentovanější hráče a hráčky. Starší zákyně hrají Krajský přebor. Údaje daly k dispozici družstva mladšího i staršího žactva.

- Volejbalový klub TJ Klášterec nad Ohří pracuje s mládeží teprve několik let. V současné době má jedno družstvo přípravy a dvě družstva žákovské kategorie. V těch se účastní mistrovských soutěží se průměrnými až podprůměrnými výsledky. Data mám od družstev přípravy a mladšího žactva.
- Volejbalový klub TJ Jičín má dlouholeté zkušenosti s mládežnickým volejbalem včetně volejbalových přípravek. V mladších i starších žákyních hraje Krajské přebory s dobrými výsledky. Údaje poskytly družstva všech tří zkoumaných věkových kategorií.
- Volejbalový klub TJ Slavia Hradec Králové se věnuje převážně dívčímu volejbalu. Spolupracuje se dvěma základními školami – ZŠ Štefánikova a ZŠ Bezručova. Má dvě družstva přípravek. Informace poskytla družstva všech tří věkových kategorií.
- Volejbal TJ Lokomotiva Plzeň v letošním roce navazuje spolupráci s 20.ZŠ v Plzni. Dlouhodobá práce s mládeží již od kategorie přípravy se promítá do úspěchů v mistrovských soutěžích, ať už Krajských přeborů nebo Českého poháru. Údaje mi poskytla družstva přípravy, mladších i starších žákyň.
- Volejbalový klub VK Ervěnice má širokou mládežnickou základnu, kterou tvoří družstva od přípravy až po juniory a juniorky. V žákovské kategorii úzce spolupracují se ZŠ Jirkov. Zvláště chlapečci dosahují v Krajských přeborech vynikajících výsledků. Data dala k dispozici družstva mladšího a staršího žactva.
- Volejbalový klub TJ EMĚ Mělník má dva roky družstvo mladších žákyň a dlouhodobě družstvo starších žákyň, které hraje Krajský přebor. Údaje mám od obou družstev.
- Volejbalový klub TJ OA ENVIENT Třebíč úzce spolupracuje se ZŠ T. G. Masaryka. Kromě přípravy se dívky i chlapečci obou žákovských kategorií účastní Krajských přeborů kraje Vysočiny. Údaje poskytla družstva přípravy a mladších žákyň.

2. Výsledky a diskuze

2.1 Návrh teoretického modelu systému tréninku volejbalu mládeže

Při tvorbě návrhu teoretického modelu jsem nejprve provedla rešerši dostupné odborné literatury týkající se dané problematiky. Obecně lze říci, že publikace věnující se tématu tréninku mládežnického volejbalu v současné době již vůbec nevychází. Dříve vydávané metodické dopisy dnešní volejbalové obci chybí a mezeru po nich se bohužel nepodařilo příliš úspěšně zaplnit. Základní informace a podklady pro svou práci jsem čerpala z následujících čtyř publikací: Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže (Tobolka, 1979), Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ (Tobolka, 1983), Celoroční program sportovní přípravy (Tobolka, 1990) a Jednotný tréninkový systém odbíjené (Ejem, 1977).

Následně jsem pomocí vybraných tréninkových ukazatelů provedla analýzu jednotlivých publikací. Sledovala jsem tyto specifické a nespecifické ukazatele:

nespecifické – počet dnů zatížení

– počet tréninkových jednotek

– počet tréninkových hodin

specifické – míra specifičnosti zatížení (technicko – taktická a tělesná příprava)

– objem zatížení (v hodinách)

Vzhledem ke starší dataci vydání výše zmíněných zdrojů bylo nutno zohlednit tendence a trendy současného volejbalu a provést aktualizaci některých údajů. Dále jsem provedla konkretizaci obecných údajů jednotlivých nespécifických ukazatelů. Toto jsem provedla po konzultaci s významnou postavou současného mládežnického volejbalu, panem Jiřím Zachem, a po diskuzi s některými dalšími trenéry mládežnických družstev. Tělesnou přípravu jsem rozlišila na přípravu všeobecných pohybových schopností, speciálních pohybových schopností, z níž jsem zvláště vydělila i pádovou techniku. Důvodem je snaha zdůraznit tuto oblast, která je ve výchově mladých hráčů obecně zanedbávána a způsobuje pozdější problémy na výkonnostní a vrcholové úrovni. V technicko – taktické přípravě jsem odlišovala herní činnosti jednotlivce (konkrétně podání, nahrávku, přihrávku, vybírání, útočný úder, jednoblok a dvojblok) resp. v kategorii přípravy základní způsoby odbití (tj. odbití obouruč vrchem a spodem a odbití jednoruč vrchem a spodem), dále herní kombinace útočné a obranné, hru v tréninkové jednotce, utkání mimo tréninkovou jednotku a regeneraci. Poslední položku jsem vyčlenila samostatně proto, že přestože je neodmyslitelnou a nutnou součástí koncepce tréninku, je jí, zejména u mládeže, věnována naprosto nedostatečná pozornost. Což může mít i velmi vážné pozdější následky.

Při návrhu teoretického modelu jsem vycházela z vytvořeného dotazníku a data jsem zpracovala do podoby odpovídajících tabulek. V tabulce *Obecné tréninkové ukazatele* je uveden teoretický návrh počtu tréninkových jednotek, tréninkových hodin a utkání pro jednotlivé kategorie během každého roku přípravy. Navíc jsou zvláště vyčleněny hodnoty tréninkových jednotek a hodin během soustředění. Podrobnější tabulka *Rámcový plán jednorocního cyklu* již detailněji rozpracovává procentuální podíl jednotlivých specifických tréninkových ukazatelů na celkovém ročním objemu a také jejich sumarizace. Uváděné hodnoty jsou přibližným vyjádřením objemů jednotlivých položek. Kopírují průběh změn a jejich vzájemné poměry v různých etapách přípravy. Pro použití v praxi je možno objemy modifikovat o plus minus dvacet procent jejich vlastní velikosti v závislosti na konkrétních podmínkách.

Pro kategorii staršího žactva se poznatky analyzovaných autorů i družstev shodli v téměř totožném průběhu a shodných hodnotách pro oba dva roky přípravy. Proto je pro tuto kategorii vypracován model společný pro oba dva roky přípravy.

2.1.1 Obecné tréninkové ukazatele

V kategorii přípravy nejsou změny vzájemného poměru složek tréninku během jednoročního cyklu tolik markantní, proto je možné podrobnější periodizaci přípravného období úplně vynechat. Případně ji zvolit vzhledem k tréninkovému prostředí, které do jisté míry determinuje obsah a pojetí tréninku. V první a třetí etapě se předpokládá trénink na venkovních kurtech, ve druhé etapě trénink ve sportovním zařízení. Toto zůstává platné i pro první rok přípravy mladšího žactva. S přibližováním ke staršímu žactvu se vydělení více diferencuje vzhledem k obsahu jednotlivých období a přípravě směřující k výkonům v hraných soutěžích a tak je periodizace vymezena silící vazbou k termínům rozpisu jednotlivých soutěží. Ve všech třech kategoriích je zvláště uvedena charakteristika soustředění. Důvodem je odlišnost a význam této etapy ve volejbalové přípravě projevující se v koncentrované zátěži během velmi krátkého období. Konkrétní příklady periodizace a objemových charakteristik jsou uvedeny v přílohách v tabulkách č. 27, 28 a 29.

Sumární objemová charakteristika jednotlivých období je určena tak, aby odpovídala dále uvedeným hodinovým dotacím. Pro první a druhý rok kategorie přípravy je to dvakrát týdně hodina a půl tréninkové zátěže. V prvním roce pro kategorii mladšího žactva dochází k mírnému zvýšení na tři tréninky týdně opět po hodině a půl, a ve druhém roce k dalšímu navýšení o jeden trénink týdně stejné délky (ve druhém roce identicky odpovídá i trénink třikrát týdně po dvou hodinách). V kategorii staršího žactva opět plynule narůstá celková zátěž na čtyři dvouhodinové tréninky týdně.

Teoretická doporučení jsou souhrnně vyjádřena v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1 – Obecné tréninkové ukazatele jednotlivých věkových kategorií

	kategorie	přípravka		mladší žactvo		starší žactvo
	rok přípravy	1. rok	2. rok	1. rok	2. rok	1. a 2. rok
roční objemy	počet tr.jednotek	80 – 105	95 – 120	135 – 160	120 – 160	130 – 190
	počet tr. hodin	120 – 160	140 – 180	200 – 240	220 – 280	260 – 380
	počet utkání	–	–	30 – 50	50 – 80	60 – 100
soustř.	počet tr.jednotek	10 – 14	10 – 14	12 – 16	12 – 16	14 – 20
	počet tr. hodin	15 – 21	15 – 21	24 – 32	24 – 32	28 – 40

2.1.2 Rámcový plán jednoročního cyklu

V kategorii přípravky je ve srovnání s navazujícími dvěma žákovskými kategoriemi mírně odlišné dělení. Důvodem je převládající všeobecné zaměření této etapy sportovního tréninku volejbalu. Specifikací tohoto období je stále ještě neúplná sportovní vyhraněnost, proto v technicko – taktické přípravě ještě nelze hovořit o herních činnostech jednotlivce a herních kombinacích, ale pouze o základních způsobech odbití. Ze stejného důvodu není samostatně vyčleněno objemové vyjádření hry. Obě kategorie žactva mají z hlediska charakteristiky téměř totožné dělení, jediným rozdílem je absence herní činnosti dvojbloku v kategorii mladšího žactva.

Rozvoj obecných pohybových schopností zahrnuje rozvoj jednoduché pohybové rychlosti, obratnosti a síly nohou, paží a břišního svalstva. Toto je uskutečňováno prostřednictvím atletických cvičení zaměřených na techniku běhu, skoků a hodů, gymnastické průpravy zlepšující koordinaci a obratnost a dalších doplňkových sportů jako plavání, bruslení, lyžování. Rozvoj speciálních pohybových schopností obsahuje osvojení pohybových dovedností s míčem, tj. přihrávání a chytání míče různými způsoby za různých podmínek a základy ovládání míče ve sportovních hrách (fotbal, házená, basketbal). Dalšími součástmi jsou rozvoj reakční rychlosti, odrazových schopností, pohybové koordinace a rozvoj pádové techniky. Poslední jmenovanou jsem vyčlenila zvláště z důvodů uvedených v kapitole 2.1.

Herní činnosti jednotlivce nejsou téměř nikdy trénované samostatně, většinou se jedná o komplexní cvičení. Pro zápis a extrahování výsledků však bylo nutno je rozepsat na jednotlivé složky. Pravděpodobně tak došlo k určitému zkreslení, které však vzhledem k ročnímu pojetí celého hodnocení nijak výrazněji neovlivní vypovídací hodnotu výsledných dat.

Herní kombinace jsou rozděleny na obranné a útočné. Podobně jako nelze oddělit jednotlivé herní činnosti jednotlivce vzájemně mezi sebou, je ještě obtížnější je oddělit od herních kombinací. I zde má vliv subjektivní pohled a pojetí každého trenéra, proto je nutné uvědomit si silnou provázanost těchto dvou oblastí.

Hra v tréninkové jednotce je její důležitou součástí, neboť umožňuje převod trénovaných dovedností do herních podmínek. Tato složka zahrnuje všechny možné využívané modifikace a alternativy.

Utkání mimo tréninkovou jednotku, jak již název položky naznačuje, není zahrnut do počtu tréninkových hodin. Jedná se o mistrovská a přátelská utkání. Tato jsou zohledněna v množství dnů zatížení. V tabulkách jsou udávána v počtu jednotlivých utkání z důvodu poměrně odlišné délky trvání jednotlivých zápasů, jež by v celkovém součtu byla nejasně interpretovatelná. Ostatní položky jsou uváděny v procentech z tréninkového objemu příslušného období s přesností na desetiny.

Do celkového počtu tréninkových hodin nejsou zahrnuty ani objemy regenerace, která je vyčleněna zvláště. Důvodem je opět cílené zaměření pozornosti na tuto důležitou a opomíjenou složku sportovní přípravy. Je vyjádřena v procentech vzhledem k počtu tréninkových hodin v odpovídajícím období přípravy.

V tabulkách č. 2, 3 a 4 vyjádřeny teoretické modely podílů jednotlivých složek na tréninkovém objemu v daném období.

Tabulka č. 2 - Rámcový plán jednorozčného cyklu: kategorie přípravka

Rámcový plán jednorozčného cyklu													
		1.rok přípravy					celkový počet	2.rok přípravy					celkový počet
		1.etapa	2.etapa	3.etapa	přechodné obd. z toho soustř			1.etapa	2.etapa	3.etapa	přechodné obd. z toho soustř.		
obecný rozvoj PS		38,9	38,3	38,9	28,6	28,6	45 – 55	38,9	33,3	33,3	26,7	26,7	50 – 60
speciální rozvoj PS		16,7	13,3	13,9	21,4	21,4	15 – 25	16,7	15,3	13,9	23,3	23,3	20 – 30
základní způsoby odbíjení	OOV	11,1	15	13,9	14,3	14,3	15 – 25	13,9	15,3	16,7	16,7	16,7	20 – 30
	OOS	11,1	13,3	11,1	10,7	10,7	10 – 20	13,9	15,3	16,7	13,3	13,3	20 – 25
	OJV	2,8	2,5	2,8	10,7	10,7	0 – 5	5,6	6,9	8,3	10	10	5 – 7,5
	OJS	2,8	2,5	2,8	5,4	5,4	0 – 5	5,6	8,3	5,6	5	5	5 – 7,5
pádová technika		5,6	3,3	5,6	5,4	5,4	5 – 10	5,6	5,6	5,6	5	5	5 – 7,5
regenerace		11,1	11,7	11,1	3,6	3,6	10 – 15	16,7	13,9	16,7	3,3	3,3	15 – 20
celkový počet		18	60	36	28	28	120 – 160	18	72	36	30	30	140 – 180

PS ... pohybové schopnosti

OOV ... obouruč odbití vrchem

OOS ... obouruč odbití spodem

OJV ... odbití jednoruč vrchem

OJS ... odbití jednoruč spodem

Tabulka č. 3 - Rámcový plán jednorozčného cyklu: kategorie mladší žactvo

Rámcový plán jednorozčného cyklu														
	1.rok přípravy					celkový počet	2.rok přípravy						celkový počet	
	přípravné období			přechod. obd. z toho soustř.			přípravné období I	soutěžní období I	přípravné období II	soutěžní období II	posoutěžní období	přechod. obd. z toho soustř.		
	1. etapa	2. etapa	3. etapa											
obecný rozvoj PS	29,2	24,2	22,2	30	30	50 – 60	22,2	20	20,8	20	16,7	26,7	26,7	45 – 55
speciální rozvoj PS	16,7	18,2	17,6	23,3	23,3	30 – 40	21,1	17,5	20,8	23,3	23,6	20	20	45 – 55
podání	6,3	8,1	7,4	3,3	3,3	10 – 20	6,7	7,5	4,2	6,7	5,6	3,3	3,3	15 – 25
přihrávka	10,4	11,1	11,1	6,7	6,7	15 – 25	11,1	11,7	12,5	11,1	11,1	8,3	8,3	20 – 30
nahrávka	10,4	11,1	11,1	6,7	6,7	15 – 25	11,1	13,3	12,5	11,1	11,1	10	10	20 – 30
útočný úder	8,3	8,6	9,3	3,3	3,3	15 – 20	8,9	9,2	8,3	8,9	8,3	6,7	6,7	15 – 25
jednoblok	2,1	2	1,9	1,7	1,7	0 – 5	2,2	2,5	2,1	2,2	1,4	3,3	3,3	5 – 10
vybírání	4,2	4	3,7	3,3	3,3	5 – 10	4,4	5	4,2	4,4	4,2	5	5	10 – 15
pádová technika	4,2	3,5	3,7	5	5	0 – 5	4,4	5	4,2	4,4	4,2	3,3	3,3	10 – 15
útočné kombinace	2,1	2,5	2,8	3,3	3,3	0 – 5	2,2	2,5	2,1	2,2	2,8	5	5	0 – 5
obrané kombinace	2,1	2,5	1,9	3,3	3,3	0 – 5	2,2	2,5	4,2	2,2	2,8	5	5	5 – 10
hra v tr. jednotce	4,2	4	7,4	10	10	10 – 15	3,3	3,3	4,2	3,3	8,3	3,3	3,3	10 – 15
utkáni (počet)	6	16	8	8	38	30 – 50	4	20	2	20	4	8	8	50 – 80
regenerace	8,3	16,2	9,3	6,7	6,7	15 – 25	8,9	10	20	11,1	16,7	10	10	25 – 35
celkový počet	24	99	54	30	30	200 – 240	45	60	24	45	36	30	30	220 – 280

PS ... pohybové schopnosti

Tabulka č. 4 - Rámcový plán jednoročního cyklu: kategorie starší žactvo

Rámcový plán jednoročního cyklu								
	1. a 2. rok přípravy							celkový počet
	přípravné období I	soutěžní období I	přípravné období II	soutěžní období II	posoutěžní období	přechod. obd. z toho soustř.		
obecný rozvoj PS	12,5	12,5	10,7	9,5	15,6	25	25	45 – 55
speciální rozvoj PS	15,6	15,6	12,5	12,2	15,6	20	20	45 – 55
podání	4,7	4,7	7,1	4,7	4,7	3,3	3,3	15 – 25
přihrávka	6,3	6,3	10,7	5,4	6,3	6,7	6,7	25 – 35
nahrávka	7,8	7,8	10,7	6,1	7,8	10	10	25 – 35
útočný úder	6,3	6,3	10,7	6,1	6,3	6,7	6,7	20 – 30
jednoblok	1,6	2,3	3,6	3,4	1,6	3,3	3,3	5 – 10
dvojblok	1,6%	1,6	1,8	2,0	1,6	1,7	1,7	5 – 10
vybírání	4,7	4,7	1,8	6,1	4,7	5	5	15 – 20
pádová technika	4,7	3,9	1,8	5,4	4,7	3,3	3,3	10 – 15
útočné kombinace	9,4	10,2	7,1	12,8	9,4	6,7	6,7	15 – 20
obrané kombinace	6,3	8,6	7,1	11,5	9,4	5	5	15 – 20
hra v tr. jednotce	18,8	15,6	14,3	14,9	12,5	3,3	3,3	20 – 30
<i>utkáni</i>	8	20	6	24	8	8	8	60 – 100
<i>regenerace</i>	9,4	9,4	10,7	9,5	9,4	10	10	30 – 40
celkový počet	32	64	28	148	32	30	30	260 – 340

PS ... pohybové schopnosti

2.2 Srovnání údajů z dotazníků v rámci skupiny

Vzhledem k odlišnostem jednotlivých zdrojů nebylo v některých případech možné přímé porovnání vytvořeného teoretického modelu a výsledků z praxe. Důvodem byly hlavně rozdílné objemové hodnoty pohybující se v poměrně velkém rozsahu. Proto jsem se rozhodla specifické složky tréninku porovnat pomocí jejich procentuálních vyjádření, které umožňuje komparaci kvantitativně rozdílných výsledků.

2.2.1 Kategorie příprava

Výběr

Z celkového počtu osmi zkoumaných družstev provádí cílený výběr pouze jediné družstvo. Ostatní trenéři většinou uváděli malý zájem, jehož důsledkem pak je přijímání veškerých zájemců, kterých je i tak nedostatek.

Soustředění

Letní soustředění pravidelně pořádá šest družstev z osmi. Délka je v rozmezí 6 až 7 dní a celkový objem tréninkových hodin se pohybuje v rozmezí 18 až 28 hodin, což odpovídá dvěma až třem tréninkovým jednotkám denně v délce 1,5 až 2 hodiny.

Zimní soustředění má přesně opačný poměr, dvě družstva jej pravidelně konají, zbylých šest nikoli. U zimního soustředění nebyly zjišťovány podrobnější charakteristiky, jsou zahrnuty pouze do hodnot příslušného tréninkového období.

Periodizace

Jak již bylo zmíněno v kapitole 2.1.1, je rozdělení do etap v kategorii přípravy poměrně nejednotné. Proto není možné tuto otázku zobecnit na všechna družstva. Dvě z nich přípravné období nedělila vůbec a u ostatních byly etapy určeny spíše formálně, neboť vzájemné poměry složek tréninku se nijak výrazněji neměnily. Družstva shodně vymezila pouze přechodné období, které vyčlenila od 1. 7. do 31. 8., jež logicky odpovídá období letních prázdnin. Pouze jediné družstvo má jeho počátek o měsíc dříve, tedy od 1.6.

Celkový roční objem

Tabulka č. 5 – Celkové roční objemy jednotlivých družstev

	M. Hradiště	Plzeň	Třebíč	Přerov	Kláštorec	Jičín	H. Králové	Ervěnice
1.rok přípravy	166	154,5	143,5	124,5	160	140,5	214	175,5
2.rok přípravy	196	202,5	163	124,5	160	140,5	214	175,5

- Údaje jsou uvedeny v hodinách.
- Absolutní objemy jednotlivých družstev jsou poměrně rozdílné, celkový počet odtrénovaných hodin se pohybuje mezi 124,5 a 214 hodinami, což činí roční odchylku přes 90 hodin. Obě uvedené hodnoty jsou ovšem vzhledem k ostatním výrazně odlišné. Pokud porovnáme data bez těchto dvou extrémů, rozptyl se značně zmenší, konkrétně na 140 až 202,5 hodin.
- Rozdíly mezi prvním a druhým rokem přípravy se objevily u tří družstev, v obou případech šlo o navýšení tréninkových hodin. Ostatní uvádí totožné hodnoty pro oba dva roky.

Specifické ukazatele

Specifické ukazatele jsem porovnávala v rámci skupiny prostřednictvím procentuálního vyjádření jednotlivých složek tréninku z důvodu zmiňované rozdílnosti jejich absolutních hodnot. Hodnoty vybraných položek jsou přehledně vyjádřeny pro první i druhý rok v tabulkách č. 6 a 7.

Tabulka č. 6 – Procentuální podíl rozvoje obecných a speciálních pohybových schopností v rámci roční přípravy

		M.Hradiště	Plzeň	Třebíč	Přerov	Kláštorec	Jičín	H. Králové	Ervěnice
1.rok přípravy	rozvoj obecných PS	24,3	32,6	28,1	24,5	17,5	24,2	31,1	24,2
	rozvoj speciálních PS	21,4	24,2	24,2	16,9	12,5	19,8	25,3	21,6
2.rok přípravy	rozvoj obecných PS	19,9	18,3	15,9	24,5	11,8	24,2	30	24,2
	rozvoj speciálních PS	19	17,8	21,1	16,9	11,3	19,8	26,3	21,6

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- U všech družstev převažoval v prvním i druhém roce přípravy rozvoj obecných pohybových schopností nad speciálními. Výjimkou je pouze družstvo Třebíče, kde ve druhém roce je naopak vyšší hodnota u rozvoje speciálních pohybových schopností.

Zmíněný trend je v souladu se zásadami přiměřené přípravy, jež směřuje k postupnému rozvoji mladých hráčů, a je opakem k příliš rané specializaci.

Tabulka č. 7 - Procentuální podíl základních způsobů odbití v rámci roční přípravy

rok přípravy		M.Hradiště	Plzeň	Třebíč	Přerov	Kláštorec	Jičín	H. Králové	Ervěnice
1.	základní způsoby odbití	50,7	31,8	37,7	52,2	70	47,8	39,5	46,4
2.	základní způsoby odbití	55,4	51,7	53	52,2	76,3	47,8	39,5	46,4

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- U dvou družstev došlo v obou letech přípravy k výraznému snížení objemů rozvoje pohybových schopností a zvýšení podílu nácviku základních způsobů odbití (rozdíl činil zhruba patnáct a dvacet procent tréninkového objemu). U ostatních byly rozdíly kolem pěti procent tréninkového objemu.

2.2.2 Kategorie mladší žactvo

Výběr

V této kategorii výběr adeptů provádí pouze jediné družstvo z devíti. V ostatních případech byl jako hlavní důvod opět uváděn nízký zájem a jako praktikovaný způsob celoroční nábor všech zájemců. Znovu všichni trenéři shodně upozorňovali na velký nedostatek jak dětí přicházejících z přípravek tak i nových adeptů.

Soustředění

Na letní soustředění pravidelně jezdí kromě jednoho všechna analyzovaná družstva. Doba trvání se pohybuje mezi 6 až 10 dny, počet tréninkových hodin v rozmezí 28 a 44 hodin, což koresponduje s dvěma až třemi tréninkovými jednotkami denně v délce 1,5 až 2 hodiny.

Alespoň krátkodobé zimní soustředění uvedla jako součást přípravy čtyři družstva. Podobně jako u předchozí kategorie nebyly zjišťovány detailnější charakteristiky. Tyto byly zahrnuty pouze do hodnot příslušného tréninkového období.

Periodizace

V kategorii mladšího žactva je v prvním roce ještě stále velká různorodost periodizace přípravy u každého družstva. Ve druhém roce je již vidět trend směřující k podobnému dělení na jednotlivá období. Přesto ještě nelze jednoznačně určit dominantní způsob. V obou letech přípravy lze opět sledovat shodu v určení přechodného období na letní prázdniny 1. 7. až 31. 8., kdy pouze v prvním roce u jednoho družstva je toto období o měsíc delší a začíná již 1. 6. Ve druhém roce přípravy je navíc u šesti družstev z devíti identické vymezení posoutěžního období 1. 5. až 30. 6. Zbylá tři družstva uvádí jeho začátek již 1. 4.

Celkový roční objem

Tabulka č. 8 – Celkové roční objemy jednotlivých družstev

	Přerov	M. Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Klášterec	Jičín	H. Králové
1.rok přípravy	145,5	212,5	211	196	188	178,5	168	140,5	240
2.rok přípravy	180	212,5	218	211	188	211,5	160	148	290

- Údaje jsou uvedeny v hodinách.
- Rozdíly mezi tréninkovými objemy jednotlivých družstev jsou ještě výraznější, než je tomu u předchozí kategorie.
Minimum a maximum tréninkových hodin je v prvním roce 140,5 (resp. 145,5) a 240 hodin, ve druhém roce dokonce 148 a 290 hodin, což znamená rozdíl přes 140 hodin. Pokud bychom porovnali výsledky bez těchto tří silně vybočujících hodnot, rozptýl se výrazně sníží v prvním roce na 168 až 212,5 hodin a ve druhém roce přípravy na 160 až 212,5 hodin.
- Celkový počet tréninkových hodin v prvním a druhém roce je shodný u dvou družstev, šest družstev uvádí větší či menší navýšení. U jednoho družstva došlo k poklesu tréninkového objemu.

Specifické ukazatele

Stejně jako v kategorii přípravy je pro porovnání v rámci skupiny použito procentuální vyjádření jednotlivých složek tréninku, pouze utkání mimo tréninkovou jednotku jsou uvedeno v počtu zápasů. Ve druhém roce jsou navíc rozepsána i jednotlivá období. Hodnoty vybraných položek jsou přehledně vyjádřeny v tabulkách č. 9 až 13.

Tabulka č. 9 – Procentuální podíl rozvoje obecných (ob) a speciálních (sp) pohybových schopností v rámci roční přípravy

rok přípravy		Přerov	M.Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Kláštrec	Jičín	H.Králové	
1.	ob	20,5	16,4	15,2	11	16,7	14,7	11,3	18,5	14,7	
	sp	16,5	15,8	17,8	12,9	16,7	10,6	17,9	16,6	9,3	
2.	přípravné období I	ob	12,1	9,5	9,7	9,1	16,7	9,5	6,3	8,3	15,9
		sp	9,1	14,3	13,9	13,6	16,7	9,5	12,5	12,5	13,6
	soutěžní období I	ob	10	9,5	10,4	9,5	14,6	8,3	8,3	13,9	8,3
		sp	13,3	9,5	14,6	9,5	11,5	8,3	16,7	16,7	8,3
	přípravné období II	ob	13,9	12,8	5,6	5,6	16,7	8,3	6,3	8,1	12,1
		sp	8,3	12,8	5,6	16,7	16,7	7,8	6,3	8,5	10,5
	soutěžní období II	ob	5,6	10,7	5,1	9,5	14,6	10,3	6,1	7,8	9,4
		sp	8,3	9,3	5,1	9,5	11,5	7,7	6,5	8,8	9,4
	posoutěžní období	ob	12,1	6,3	3,0	4,2	6,3	9,1	5,7	8,3	8,2
		sp	15,2	9,4	9,1	10,4	7,8	12,1	6,5	8,3	8,4

• Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

• Obecně lze říci, že u všech družstev hodnoty rozvoje pohybových schopností v prvním roce převyšují hodnoty ve druhém roce přípravy.

Počet družstev, ve kterých dominuje jedna nebo druhá složka, je vyrovnaný v prvním roce, ve druhém přípravném a soutěžním období druhého roku přípravy.

V prvním přípravném, prvním soutěžním a v posoutěžním období druhého roku ve většině družstev převažuje rozvoj speciální přípravy.

Tabulka č. 10 - Procentuální podíl herních činností jednotlivce (hčj) a herních kombinací (hk) v rámci roční přípravy

rok přípravy		Přerov	M.Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Kláštorec	Jičín	H.Králové	
1.	hčj	33,7	58,6	52,9	48,3	50	49,4	61,3	48,3	53,7	
	hk	16,9	0	5	4,3	0	11,5	0	4,9	6,7	
2.	přípravné období I	hčj	56,1	59,5	44,4	48,5	50	69	56,3	58,3	52,3
		hk	12,1	9,5	18,1	15,2	0	4,8	9,4	8,3	4,5
	soutěžní období I	hčj	56,7	59,5	41,7	57,1	55,2	61,1	54,2	47,2	45,8
		hk	6,7	12,8	20,8	16,7	8,3	11,1	10,4	5,6	16,7
	přípravné období II	hčj	55,6	56,4	47,2	58,3	50	59,4	46,9	41,7	50
		hk	5,6	14,35	11,1	13,9	7,2	15	6,3	8,3	6,5
	soutěžní období II	hčj	54,2	53,3	53,8	55,3	55,2	59	56,3	41,7	62,5
		hk	20,8	14,7	17,9	13,5	8,3	10,3	9,4	25	6,3
	posoutěžní období	hčj	42,4	68,8	54,5	57,3	64,1	51,5	56,3	41,7	50
		hk	18,2	17,7	9,1	17,7	9,4	9,1	9,4	25	8,3

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- V případě herních činností jednotlivce jsou patrné poměrně velké rozdíly mezi minimálním (33,7) a maximálním (69) podílem na tréninkovém objemu.
U družstev u spodní hranice je možno vysledovat vyšší hodnoty u herních kombinací. Část herních činností jednotlivce je tak částečně zahrnuta právě v této hodnotě.
- U dvou družstev došlo k nárůstu o patnáct a dvacet procent v herních kombinací v prvním a druhém přípravném období druhého roku přípravy. Trenéři je po dotázání zdůvodňovali nutností vyplývající z aktuální technické úrovně hráčů a výkonu celého družstva. U ostatních byly změny pouze v řádu do pěti procent tréninkového objemu.

Tabulka č. 11 – Procentuální podíl hry v tréninkové jednotce (in) a počet utkání mimo tréninkovou jednotku (out) v rámci roční přípravy

rok přípravy		Přerov	M.Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Kláštorec	Jičín	H.Králové	
1.	in	8	3,6	5,8	6	8,3	9,6	6	6,3	10,4	
	out	2	8	8	2	0	36	0	4	22	
2.	přípravné období I	in	6,1	4,8	11,1	10,6	8,3	4,8	12,5	8,3	9,1
		out	0	0	0	0	0	6	0	0	6
	soutěžní období I	in	10	7,1	10,4	4,8	5,2	5,6	8,3	11,1	16,7
		out	6	6	6	6	20	20	6	6,0	16
	přípravné období II	in	11,1	0	27,8	0	8,3	5,6	31,3	25	16,1
		out	0	0	0	0	0	12	0	0	20
	soutěžní období II	in	5,6	8	15,4	9,5	5,2	10,3	18,8	8,3	6,3
		out	4	18	4	18	20	20	4	4	16
	posoutěžní období	in	6,1	4,2	21,2	6,3	4,7	12,1	18,8	8,3	20,8
		out	0	0	0	0	2	12	0	0	12

- Údaje hry v tréninkové jednotce jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

Hodnoty položky utkání mimo tréninkovou jednotku jsou vyjádřeny v počtu jednotek a nejsou zahrnuty do tréninkového objemu.

- Poměrně velké rozdíly se objevily v podílu hry realizované v tréninkové jednotce. Z tabulky je vidět, že družstva, která mají vyšší počet utkání mimo tréninkovou jednotku se hře věnují více i přímo v tréninku.

- U všech družstev se v soutěžním období zvyšuje počet utkání mimo tréninkovou jednotku.

U většiny družstev také platí, že se v přípravném období zvyšuje podíl hry v tréninku.

- Celkově lze z tabulek č. 9, 10 a 11 vysledovat trend mírného snižování podílu tělesné přípravy a vyplývající zvyšování podílu přípravy technicko – taktické.

Tabulka č. 12 – Procentuální vyjádření regenerace vzhledem k ročnímu tréninkovému objemu

rok přípravy	Přerov	M.Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Klášterec	Jičín	H.Králové	
1.	0	0	2	9,8	0	11,5	2,1	8,8	9,6	
2.	přípravné obd. I	0	0	2,8	6,1	0	14,3	3,1	8,3	6,8
	soutěžní obd. I	0	0	4,2	7,1	0	22,2	4,2	13,9	16,7
	přípravné obd. II	0	0	2,8	25	0	18,9	3,1	8,3	9,7
	soutěžní obd. II	0	0	2,6	7,9	0	25,6	3,1	4,2	15,6
	posoutěžní obd.	0	0	6,1	6,3	0	12,1	6,3	4,2	16,7

- Údaje jsou uvedeny v procentech vzhledem k tréninkovému objemu příslušného období.
- Vyjádření regenerace vzhledem k natrénovaným hodinám má poměrně široké rozpětí. Celkem čtyři družstva mají nulovou hodnou, což je velmi alarmující informace. Na druhé straně dvě hodnoty nad dvacet procent by ve skutečnosti byly velmi vhodné, ovšem trenéři realitu zřejmě nadhodnotili a uvedli spíše své přání než skutečný stav.

Přesto je patrný pozvolný nárůst hodnot této položky, což je jistě pozitivní.

Tabulka č. 13 – Procentuální podíl pádové techniky v rámci roční přípravy

rok přípravy	Přerov	M.Hradiště	Mělník	Třebíč	Žďár n.S.	Plzeň	Klášterec	Jičín	H.Králové	
1.	4,4	5,7	3,2	4,5	8,3	4,2	3,6	5,4	5,3	
2.	přípravné obd. I	4,5	2,4	2,8	3	8,3	2,4	3,1	4,2	4,5
	soutěžní obd. I	3,3	0	2,1	2,4	5,2	5,6	2,1	5,6	4,2
	přípravné obd. II	5,6	5,1	2,8	5,6	8,3	3,9	3,1	8,3	4,8
	soutěžní obd. II	5,6	4	2,6	1,6	5,2	2,6	3,1	8,3	6,3
	posoutěžní obd.	6,1	6,3	3	4,2	7,8	6,1	3,1	8,3	4,2

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- Podobně jako u regenerace jsou údaje pohybující se u horní hranice zřejmě způsobené vyčleněním této složky mimo speciální pohybovou přípravou a zkrácením pocitem trenérů.

2.2.3 Kategorie starší žactvo

V kategorii staršího žactva se všechny sledované ukazatele u každého družstva v prvním a druhém roce přípravy shodují. Proto v této kategorii nesledují přípravné roky jednotlivě a zjištěné poznatky jsou pro oba roky totožné.

Soustředění

V této kategorii jezdí na letní soustředění pravidelně všechna zkoumaná družstva. Důvodem je zřejmě účast v soutěži, která začíná již velmi brzy po konci prázdnin, a absence intenzivní přípravy před začátkem školy by se citelně promítla do herní výkonnosti družstva. Doba trvání se pohybuje mezi 5 až 11 dny, objem tréninkových hodin je v rozmezí 20 až 48 hodin, což odpovídá dvěma až třem většinou dvouhodinovým tréninkovým jednotkám.

Zimní soustředění zahrnují do tréninkové přípravy tři družstva. Ani u kategorie staršího žactva jsem nezjišťovala podrobnější popis obsahu. Opět je vše zahrnuto do příslušného období tréninkové přípravy.

Periodizace

Ve skupině staršího žactva se již většina družstev účastní některé ze soutěží a proto lze v porovnání s předchozími kategoriemi v periodizaci přípravy nahlédnout vyšší míru shody. Výjimku tvoří družstvo Hradce Králové, které letní soustředění absolvuje již na konci července a měsíc srpen je prvním přípravným obdobím. Periodizace dalších období je posunuta odpovídajícím způsobem. Obecné schéma ostatních družstev lze popsat takto: první přípravné období během září, první soutěžní od října do prosince, druhé přípravné období v lednu, druhé soutěžní období od února do dubna. V délce jednotlivých období se u dvou až tří družstev vyskytují jednoměsíční odchylky, kdy je jedno období o měsíc kratší a následující o měsíc delší. Posoutěžní a přechodné období jsou u všech družstev, s výjimkou již zmiňovaného družstva Hradce Králové, totožná. Posoutěžní v květnu a dubnu, přechodné období během letních prázdnin, tedy od července do srpna.

Celkový roční objem

Tabulka č. 14 – Celkové roční objemy jednotlivých družstev

Přerov	Ervénice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H. Králové
180	296	216	207	240	272	219	290

- Údaje jsou uvedeny v hodinách.
 - Absolutní hodnoty odtrénovaných hodin se pohybují v rozmezí 180 až 296 hodin. Údaj 180 tréninkových hodin ročně je jedinou hodnotou pod 200 hodin, ostatní družstva tuto hranici přesáhla.
- Rozdíl je ve srovnání se 145,5 hodinami v kategorii mladšího žactva o něco nižší, činí 116 hodin ročně. I tak je podobný rozdíl v jedné kategorii nežádoucí a nejnižší hodnota (180 hodin) pro kategorii staršího žactva nedostatečná.

Specifické ukazatele

Podobně jako u předchozí kategorie je pro komparaci použito procentuální vyjádření podílu na celkovém objemu tréninku těchto složek: rozvoj obecných pohybových schopností, rozvoj speciálních pohybových schopností, z nich zvláště vyčleněna pádová technika, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a hra v tréninkové jednotce. Dále je procentuálně vyjádřen poměr regenerace k tréninkovým hodinám a počtem jednotek popsán podíl utkání mimo tréninkovou jednotku. Všechny složky jsou samostatně rozepsány pro jednotlivá období v tabulkách č. 15 až 19.

Tabulka č. 15 – Procentuální podíl rozvoje obecných (ob) a speciálních (sp) pohybových schopností v rámci roční přípravy

		Přerov	Ervěnice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H. Králové
přípravné období I	ob	6,7	5,6	11,1	11,1	9,1	8,3	17,4	11,1
	sp	13,3	11,1	13,9	11,1	6,1	12,5	13	7,4
soutěžní období I	ob	6,7	11,1	9,3	5,3	10	5,6	12,5	12,5
	sp	13,3	8,3	13	8,8	6,7	8,3	9,4	8,3
přípravné období II	ob	8,3	11,1	5,6	11,1	12,5	8,3	12,7	16,7
	sp	8,3	11,1	11,1	11,1	8,3	12,5	10,2	11,1
soutěžní období II	ob	6,7	6,9	9,3	5,6	14,7	5,6	6,3	15,3
	sp	13,3	8,3	11,1	9,3	10,7	8,3	6,3	11,1
posoutěžní období	ob	6,3	27,8	6,3	12,5	16,7	31,3	10,7	19,6
	sp	12,5	15,4	8,3	16,7	14,6	3,1	10,7	13,7

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- Počet družstev, ve kterých dominoval rozvoj obecných nebo pohybových schopností, je ve všech obdobích téměř vyrovnaný.

Pouze ve druhém soutěžním období ve většině družstev převažoval rozvoj speciálních pohybových schopností. Důvodem je zřejmě pokles natrénované fyzické kondice hráčů a snaha trenérů využít k jejímu zvyšování prostředky sloužící zároveň k rozvoji herního výkonu.
- V posoutěžním období je patrný mírný nárůst podílu rozvoje pohybových schopností na celkovém objemu tréninku. V tomto období se tedy družstva opět zaměřují více na zvyšování fyzické kondice.

Tabulka č. 16 – Procentuální podíl herních činností jednotlivce (hčj) a herních kombinací (hk) v rámci roční přípravy

		Přerov	Ervénice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H. Králové
přípravné období I	hčj	50	61,1	55,6	58,3	56,1	56,3	48,1	47,8
	hk	13,3	11,1	11,1	11,1	15,2	16,7	18,5	4,3
soutěžní období I	hčj	51,1	58,3	54,6	64	61,7	65,3	52,5	53,1
	hk	13,3	16,7	16,7	13,2	15	16,7	8,3	6,3
přípravné období II	hčj	58,3	47,2	56,7	63,9	58,3	56,3	50	52,5
	hk	12,5	16,7	18,3	11,1	12,5	16,7	11,1	5,1
soutěžní období II	hčj	50	58,1	56,5	63,9	54,7	65,3	52,8	53,1
	hk	13,3	8,3	16,7	12	5,3	16,7	5,6	3,1
posoutěžní období	hčj	52,1	41,3	47,9	60,4	54,2	31,3	52,9	53,6
	hk	16,7	9,3	20,8	8,3	0	15,6	0	3,6

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

- U všech sledovaných družstev jsou hodnoty obou složek poměrně vyrovnané.

Vybočující hodnoty, které se objevily vždy v rámci jednoho družstva, jsou reakcí na momentální situaci. Lze tak pozorovat důležitou zpětnou vazbu, kdy trenér hodnotí dosavadní vedení tréninku a uzpůsobuje trénink individuálním potřebám hráčů i celého družstva.

- V průměru je součet obou položek v posoutěžním období o něco nižší, než ve zbylých obdobích přípravy. Trenéři se zaměřují spíše na kvalitu technického provedení než kvantitu odtřinovaných cvičení a zároveň opět zvyšují objem tréninku věnující se tělesné přípravě hráčů (viz tabulka č. 15).

Tabulka č. 17 – Procentuální podíl hry v tréninkové jednotce (in) a počet utkání mimo tréninkovou jednotku (out) v rámci roční přípravy

		Přerov	Ervěnice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H. Králové
přípravné období I	in	13,3	11,1	5,6	5,6	7,6	4,2	7,4	13
	out	7	7	16	16	0	20	0	12
soutěžní období I	in	13,3	11,1	3,7	4,4	3,3	2,8	4,2	12,5
	out	20	24	40	36	8	40	32	16
přípravné období II	in	8,3	5,6	5,6	0	4,2	4,2	5,6	12,7
	out	0	0	9	8	2	9	5	24
soutěžní období II	in	13,3	6,9	3,7	4,6	8,3	2,8	9,7	18,8
	out	20	24	40	36	20	40	12	20
posoutěžní období	in	10,4	3,9	8,3	0	10,4	18,8	9,8	14,3
	out	12	12	12	10	0	12	4	8

- Údaje hry v tréninkové jednotce jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

Hodnoty položky utkání mimo tréninkovou jednotku jsou vyjádřeny v počtu jednotek a nejsou zahrnuty do tréninkového objemu.

- Celkový počet odehraných utkání je ve srovnání s oběma předchozími kategoriemi vyšší u všech družstev. Příčinou je účast v mistrovských soutěžích.
- Vztahy „méně hry v tréninku – více mimo tréninkovou jednotku“ a obráceně již nejsou obecně platné. Projevuje se větší rozdílnost jednotlivých družstev a jejich specifických potřeb vedení.
- Z tabulek č. 16 a 17 lze opět velmi dobře sledovat tendenci zvyšování celkového podílu technicko – taktické přípravy a vyplývající snižování podílu samostatného rozvoje tělesné přípravy, zejména obecné.

Tabulka č. 18 – Procentuální vyjádření regenerace vzhledem k ročnímu tréninkovému objemu

	Přerov	Ervěnice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H.Králové
přípravné obd. I	0	0	5,6	0	6,1	4,2	0	15,2
soutěžní obd. I	0	0	5,6	0	13,3	4,2	0	15,6
přípravné obd. II	0	0	5,6	0	4,2	4,2	5,6	8,5
soutěžní obd. II	0	0	5,6	0	12	4,2	4,2	15,6
posoutěžní obd.	0	0	8,3	0	15,2	6,3	5,9	14,3

- Údaje jsou uvedeny v procentech vzhledem k tréninkovému objemu příslušného období.
- U tří družstev jsou uvedeny nulové hodnoty, což je dokladem nedostatečné pozornosti věnované dané oblasti. Zvláště pokud mladí hráči absolvují poměrně velkou tělesnou zátěž a značné množství zápasů. Možným důvodem v některých případech je pouze doporučení trenéra a nedostatečná zpětná kontrola.
- U dvou družstev, která uvedla nenulové hodnoty, lze v soutěžních obdobích pozorovat nárůst, což kompenzuje zátěž odehraných zápasů. U dalších jsou hodnoty vyrovnané.

Tabulka č. 19 – Procentuální podíl pádové techniky v rámci roční přípravy

	Přerov	Ervěnice	Mělník	Žďár n.S.	Plzeň	Hostivař	Jičín	H.Králové
přípravné obd. I	3,3	0	2,8	2,8	6,1	2,1	7,4	4,3
soutěžní obd. I	2,2	0	2,8	4,4	3,3	1,4	4,2	6,3
přípravné obd. II	4,2	8,3	2,8	2,8	4,2	2,1	5,6	5,1
soutěžní obd. II	3,3	1,4	2,8	4,6	5,3	1,4	5,6	3,1
posoutěžní obd.	2,1	3,1	8,3	2,1	4,2	0	3,9	3,6

- Údaje jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- Nulové hodnoty svědčí o komplexním zahrnutí pádové techniky do herních cvičení.

2.3 Srovnání údajů z dotazníků s teoretickým modelem

K porovnání údajů z dotazníků s teoretickým modelem jsem využila příslušných tabulek z předchozí kapitoly. Údaje z nich jsem porovnávala s rozsahy, které jsem určila pomocí vytvořených modelů v kapitole 2.1.

2.3.1 Kategorie příprava

Celkový roční objem

Tabulka č. 20 – Teoretický model: celkový roční objem

	počet tr. hodin
1. rok	120 – 160
2. rok	140 – 180

- Údaje jsou uvedeny v hodinách.
- Počet tréninkových hodin je nedostačující vzhledem k teoretickému modelu pouze u jednoho družstva ve druhém roce přípravy. V ostatních případech mu buďto odpovídá, nebo je dokonce o něco vyšší.

Specifické ukazatele

Tabulka č. 21 – Teoretický model: celkový roční objem

	rozvoj obecných PS	rozvoj speciálních PS	základní způsoby odbití
1. rok	30 – 40	15 – 20	30 – 40
2. rok	30 – 40	15 – 20	40 – 50

- Rozsahy jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

Rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností

- Údaje rozvoje obecných pohybových schopností jsou v obou letech přípravy téměř u všech družstev nižší, než modelové hodnoty. Většina se pohybuje kolem 20 až 25 procent.
- Hodnoty rozvoje speciálních pohybových schopností jsou přibližně v modelovém rozsahu v prvním roce u čtyř, ve druhém roce u pěti družstev. Navíc u tří družstev v prvním a jednoho družstva ve druhém roce přípravy jsou hodnoty dokonce vyšší.
- Celková tělesná příprava je v praxi v průměru o deset procent tréninkového objemu v příslušných obdobích nižší. Propad je výraznější u rozvoje obecných pohybových schopností, ovšem podíl rozvoje speciálních tento deficit mírně eliminuje.

Základní způsoby odbití

- Téměř u všech družstev v obou letech přípravy hodnoty odpovídají teoretickému modelu, případně jej převyšují. Pouze v jediném případě ve druhém roce je hodnota nižší.
- U družstva které uvedlo výrazněji vyšší hodnoty u tohoto ukazatele, jsou naopak v tělesné přípravě, obecné i speciální, hodnoty velmi nízké.

U tří družstev se hodnoty pohybují těsně nad horní hranicí teoretického modelu.

2.3.2 Kategorie mladší žactvo

Celkový objem

Tabulka č. 22 – Teoretický model: celkový roční objem

	počet tr. hodin
1. rok	200 – 240
2. rok	220 – 280

- Údaje jsou uvedeny v hodinách.
- V prvním roce přípravy čtyři družstva uvedla hodnoty odpovídající teoretickému modelu, zbylých pět družstev hodnoty pod jeho spodní hranicí.

Specifické ukazatele

Tabulka č. 23 – Teoretický model: rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností

rok přípravy	rozvoj obecných PS	rozvoj speciálních PS
1.	20 – 30	15 – 25
2.	přípravné obd. I	15 – 25
	soutěžní obd. I	15 – 25
	přípravné obd. II	15 – 25
	soutěžní obd. II	20 – 30
	posoutěžní obd.	10 – 20

- Rozsahy jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.

- Hodnoty u rozvoje obecných pohybových schopností byly u všech družstev ve všech obdobích přibližně o deset procent příslušného objemu nižší než u teoretického modelu.

V prvním roce to bylo kolem patnácti procent, ve druhém roce se pohybovaly kolem deseti procent tréninkového objemu příslušných období.

- Rozvoj speciálních pohybových schopností byl s teoretickým modelem v souladu v obou přípravných obdobích druhého roku přípravy. V ostatních případech u všech nebo téměř všech družstev byly údaje nižší, než uvádí teoretický model.

Tabulka č. 24 – Teoretický model: herní činnost jednotlivce, herní kombinace, hra v tréninkové jednotce

rok přípravy		herní činnosti jednotlivce	herní kombinace	hra v tréninkové jednotce
1.		35 – 45	5 – 10	5 – 10
2.	přípravné obd. I	40 – 50	5 – 10	5 – 10
	soutěžní obd. I	45 – 55	5 – 10	5 – 10
	přípravné obd. II	40 – 50	5 – 10	5 – 10
	soutěžní obd. II	40 – 50	5 – 10	5 – 10
	posoutěžní obd.	35 – 45	5 – 10	5 – 10

- Rozsahy jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- S výjimkou dvou případů hodnoty herních činností jednotlivce u všech družstev v obou obdobích odpovídají teoretickému modelu nebo ho převyšují.
- Herní kombinace byly ve shodě s teoretickým modelem vždy u čtyř až pěti družstev. V prvním roce se objevily nulové hodnoty u tří družstev, v prvním přípravném období druhého roku u jednoho družstva. Poukazuje to na odsun cíleného nácviku herních kombinací na pozdější období přípravy. V ostatních případech byly hodnoty nad horní hranicí modelu.
- Hodnoty u hry v tréninkové jednotce byly ve všech případech shodné nebo vyšší než u teoretického modelu.

Pádová technika zaujímá v modelu do pěti procent podílu na tréninkovém objemu.

- U všech družstev se hodnoty kolem tohoto údaje pohybují, případně jej lehce přesahují. Tato součást speciální pohybové přípravy byla vyňata úmyslně, což ovšem mělo zřejmě za následek její nadhodnocování oproti skutečnosti. K dalšímu zkrácení mohlo dojít také zaokrouhlováním.

Doporučované hodnoty u **regenerace** se pohybují v rozmezí patnáct až dvacet procent v soutěžních obdobích, v ostatních obdobích přípravy kolem hodnoty deseti procent.

- Toto plně splňují dvě družstva, další dvě družstva poskytla údaje o něco nižší bez viditelného cíleného odlišení soutěžních období přípravy, tři družstva uvedla dokonce nulové hodnoty. Je možné, že ani u nich není regenerace zcela zanedbávána, jen není dostatečně monitorována a vedena.

Počty **utkáni mimo tréninkovou jednotku** jsou nejsilněji určovány hranou soutěží a počtem odehraných přátelských utkání.

2.3.3 Kategorie starší žactvo

V analyzované odborné literatuře není v kategorii staršího žactva mezi prvním a druhým rokem příliš velký rozdíl v periodizaci, koncepci ani objemových charakteristikách. Také spolupracující trenéři shodně uváděli totožné hodnoty v obou letech přípravy. Proto již v této kategorii nerozlišují první a druhý rok, ale jednotné hodnoty platné pro oba dva.

Celkový roční objem

Celkový počet tréninkových hodin je v teoretickém modelu v rozmezí 260 až 340 hodin.

- Pouze tři družstva z osmi se vešla do doporučeného rozmezí. Ostatní mají celkový počet odtrénovaných hodin nižší.

Specifické ukazatele

Tabulka č. 25 – Teoretický model: rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností

období přípravy	rozvoj obecných PS	rozvoj speciálních PS
přípravné obd. I	10 – 20	10 – 20
soutěžní obd. I	10 – 20	10 – 20
přípravné obd. II	5 – 15	10 – 20
soutěžní obd. II	5 – 15	10 – 20
posoutěžní obd.	10 – 20	10 – 20

- Rozsahy jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- V prvním přípravném a soutěžním období vždy polovina družstev uvádí hodnoty v rámci doporučeného rozsahu, druhá polovina družstev hodnoty pod spodní hranicí.

Ve druhém přípravném a soutěžním období jsou hodnoty v souladu s teoretickým modelem.

V přechodném období jsou hodnoty čtyř družstev shodné s teoretickým modelem, hodnoty dvou družstev nižší a dvou družstev výrazně vyšší. Tato rozdílnost je zřejmě způsobena cílem, na který se zaměřili jednotliví trenéři. Každý z nich koncepci tréninku v tomto období přizpůsobuje individuálním potřebám každého družstva. V rozdílných poměrech se pak věnují cvičením, na které nebyl v průběhu soutěže prostor, nácvičku nových věcí a práci na zvýšení fyzické kondice.

Tabulka č. 26 – Teoretický model: herní činnost jednotlivce, herní kombinace, hra v tréninkové jednotce

přípravy	herní činnosti jednotlivce	herní kombinace	hra v tréninkové jednotce
přípravné obd. I	30 – 45	10 – 20	10 – 20
soutěžní obd. I	30 – 45	15 – 25	10 – 20
přípravné obd. II	40 – 50	10 – 20	10 – 20
soutěžní obd. II	30 – 45	15 – 25	10 – 20
posoutěžní obd.	30 – 45	15 – 25	10 – 20

- Rozsahy jsou uvedeny v procentech z tréninkového objemu příslušného období.
- V naprosté většině případů jsou hodnoty u herních činností jednotlivce z praxe vyšší než doporučená horní hranice. Průměrné navýšení se pohybuje kolem deseti procent tréninkových hodin jednotlivých období. Z předchozích kapitol je vidět, že je toto společné pro všechny tři věkové kategorie.
- V prvním a druhém přípravném období a v prvním soutěžním období se hodnoty uváděné u herních kombinací většiny družstev pohybují v rozpětí daném teoretickým modelem. Ve druhém soutěžním období mu odpovídají tři družstva, zbylých pět je pod uváděnou spodní hranicí. Stejně počty družstev jsou i v přechodném období, kde lze opět sledovat velkou různorodost v důsledku odlišných cílů tréninku v tomto období. Jedno družstvo má ve všech obdobích hodnoty herních kombinací výrazněji nižší než zbylá družstva.
- Počet her v tréninkové jednotce většiny družstev je v obou přípravných obdobích nižší než u teoretického modelu. V ostatních obdobích přípravy vždy tři až pět družstev uvedlo hodnoty těsně nad spodní doporučenou hranicí. Zbylá družstva opět hodnoty nižší.

Pádová technika má v modelu jen lehce nižší podíl na tréninkových hodinách než u kategorie mladšího žactva, tedy přibližně do pěti procent.

- Také údaje z praxe jsou v průměru o něco nižší než u předchozích kategorií. U jednoho družstva se nenulové hodnoty objevují od druhého přípravného období. Zřejmě až tehdy je na pádovou techniku vyčleněn samostatný tréninkový prostor. Je ovšem pravděpodobné, že v předchozí přípravě není úplně vynechána, jen průprava na ni je zahrnuta v jiných položkách.

Poměr **regenerace** k tréninkovému objemu je v teoretickém modelu kolem deseti procent.

- Opět dvě družstva tyto hodnoty splňují, další tři uvádí hodnoty většinou poloviční, tedy kolem pěti procent. Z těchto jedno družstvo až od druhého přípravného období. Trenér toto zdůvodnil pozdějším evidováním dané oblasti.

Bohužel opět tři družstva uvádí pouze nulové hodnoty.

Počty **utkání mimo tréninkovou jednotku** jsou nejsilněji determinovány hranou soutěží. Dalším důležitým faktorem je také aktivita klubu a trenéra, kteří organizují přátelská utkání v rámci kategorií, klubu, případně jiných klubů z České republiky i zahraničí.

V. Závěr

V souladu s naplánovanými úkoly jsem postupně provedla rešerši odborné literatury a na jejím základě vypracovala teoretický model. Tento jsem po konzultacích s trenéry modifikovala podle aktuálních trendů a potřeb současného volejbalu. Dále jsem zpracovala data získaná od konkrétních družstev a provedla komparaci v rámci příslušných skupin a s vytvořeným modelem. Vytýčený cíl diplomové práce byl tak splněn.

Ve výsledcích jsou podrobně rozepsány jednotlivé vztahy a závislosti. Obecně je lze shrnout do následujících několika bodů:

1. Průběh změn poměru tělesné a technicko – taktické přípravy probíhá v praxi v souladu s vytvořeným modelem. S přibývajícím věkem klesá podíl přípravy tělesné a logicky se zvyšuje podíl přípravy technicko – taktické. Rozdílná je ovšem počáteční hodnota obou složek. V praxi jsou hodnoty tělesné přípravy přibližně o deset procent tréninkového objemu nižší, což je vyrovnáno odpovídajícím kladným rozdílem u technicko – taktické části.

Současní trenéři řeší velké dilema, jak dlouho rozvíjet obecné sportovní schopnosti bez užšího zaměření na konkrétní sport, když rodiče a často i sami mladí svěřenci tlačí na rané zapojení do hry. Trenér se tak musí rozhodovat mezi ideálním řešením a kompromisem, kdy je potřeba děti motivovat, aby udržel jejich zájem o sport. Tak je nucen je zapojit do hry, což zvláště v případě volejbalu vyžaduje určitou technickou úroveň a z toho vyplývající zvýšený podíl technicko – taktické přípravy.

2. Jasně patrná je tendence k postupnému sjednocování periodizace i hodnot ukazatelů jednotlivých družstev vyplývající z účasti na mistrovských soutěžích. Stále více je tak determinován obsah a složení tréninku, což se projevilo i v údajích z praxe.

3. V rámci jednotlivých družstev se objevily překvapivě velké rozdíly v hodnotách absolutních objemů. Relativní údaje u daných ukazatelů a jejich změny v průběhu času se většinou pohybovaly v přijatelných rozmezech. Samozřejmě se objevily výjimky, které naznačovaly odlišný přístup a pojetí v konkrétních případech.

4. Negativním poznatkem je bohužel velké zanedbávání regenerace, jež je u nás velmi rozšířeným trendem. Důsledky se projeví až později, ale o to vážněji.

Je potřeba na tuto oblast poukazovat a věnovat jí náležitou pozornost. Bylo by ovšem chybou svalovat všechnu odpovědnost na trenéra. V tomto případě je potřeba ji přerozdělit a část přesunout také na rodiče a rodinné zázemí.

Na získané údaje je potřeba hledět s určitým odstupem, neboť tréninkový proces probíhá jako provázaný celek a nikdy nelze jednoznačně abstrahovat jeho jednotlivé složky. Dochází tak k určité deformaci zjišťovaných hodnot, jež je důsledkem subjektivního pohledu člověka, v našem případě trenéra.

Přesnost výsledků je limitována počtem a variabilitou dat, která jsem měla k dispozici. V případné další práci zabývající se danou problematikou lze výsledky dále upřesnit. V ideálním případě by se zkoumala družstva stejných hráčů, vedená týmiž trenéry ve všech třech analyzovaných kategoriích. Bohužel toto je v praxi téměř nerealizovatelné, je ale možné výsledky zpřesnit vyšším počtem družstev, nejlépe každé družstvo sledovat od přípravy až do staršího žactva, případně všechny tři kategorie vždy v rámci stejného klubu.

Zajímavé by bylo i rozlišení podle pohlaví hráčů. Zvláště u nejstarší sledované kategorie jsou křivky akcelerace rozvoje jednotlivých schopností a dovedností již pozorovatelně odlišné.

Mnou vytvořený model by mohl být základem, ze kterého je možno vycházet. Orientační kostrou, kterou je ovšem nutno modifikovat vzhledem ke konkrétním podmínkám a situaci v družstvu, jeho potřebám a možnostem, s cílem co nejoptimálnějšího rozvoje všech hráčů. Protože spolupracující trenéři projevili zájem, výsledky své práce jim zašlu. Doufám tedy, že tak má práce bude mít skutečně praktické uplatnění a dosažené výsledky budou zajímavé jak pro začínající trenéry, kterým poskytnou současný přehled, tak i pro trenéry zkušené, kterým pomohou rozšířit dosavadní úhel pohledu a ohodnotit vlastní práci.

Dosud jsem také nenarazila na pramen týkající se srovnání přístupů u nás a v zahraničí, proto by má práce mohla být užitečná nejen pro českou volejbalovou obec ale i impulzem a podkladem pro další zpracování této tematiky.

VI. Použitá literatura

BLAHUŠ, P., *K teorii pohybových schopností*, Praha: Nakladatelství Karolinum, 1976.

BUCHTEL J. a kolektiv, *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6

BUCHTEL, J., *Model tréninku volejbalu pro kategorii mladšího žactva: Zpravodaj 4/2004 str. 17-24, Zpravodaj 5/2004, str. 16-18, Praha: ČVS, 2004.*

BUCHTEL, J., *Prvotní výběr talentů ve volejbalu: článek Zpravodaj 2/2005 str. 15-18, 3/2005 str. 12-16, Praha: ČVS, 2005.*

CÍSAŘ, V. *Volejbal*, Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-0502-8

DOVALIL, J. – CHOUTKOVÁ, B., *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988.

LEBEDA, I. – SOBOTKA, V., *Plánování sportovní přípravy ve volejbalu*. Praha: ČÚV ČSTV, 1978.

PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSHL, 2000. ISBN 80-900063-8-8

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0

PERIČ, T., *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada publishing. a.s., 2006. ISBN 80-247-1827-8

PŘÍBRAMSKÁ, A. *Volejbal – Učební texty pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1989.
ISBN 80-7033-028-7

SOBOTKA, V. – MUŽÍK, V. *Sportovní příprava ve volejbalové přípravce*.
Praha: ČÚV ČSTV, 1987.

TOBOLKA, A., *Celoroční program sportovní přípravy ve výkonnostním volejbalu*.
Praha: ČÚV ČSTV 1990.

TOBOLKA, A., *Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ*, Praha:
ČÚV ČSTV, 1983.

TOBOLKA, A., *Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže*.
Praha: ČÚV ČSTV, 1979.

www.cvf.cz

VII. Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Motivační dopis

Příloha č. 2 – Teoretický model: Periodizace a základní objemové charakteristiky

Příloha č. 3 – Dotazník: kategorie přípravka

Příloha č. 4 – Dotazník: kategorie mladší žactvo

Příloha č. 5 – Dotazník: kategorie starší žactvo

Příloha č. 1 – Motivační dopis

Vážený pane...,

Jmenuji se Marika Pupakisová, jsem posluchačkou FTVS (Fakulty tělesné výchovy a sportu) UK v Praze. Tento rok budu v posledním ročníku, jehož součástí je i diplomová práce. Bude se týkat volejbalu – sportu, který jsem si zvolila jako specializaci během dosavadního studia a který je mi velmi blízký i jako bývalé vrcholové hráčce.

Obracím se na Vás jako na zkušeného trenéra a prosím Vás o spolupráci. V rámci diplomové práce budu zjišťovat systém tréninku mládeže volejbalu ve vybraných českých volejbalových klubech.

Vaše pomoc by spočívala ve vyplnění dotazníku, jež by se týkal organizace volejbalu ve Vašem klubu a obsahu a plánování sportovní přípravy družstva, které vedete a velmi dobře znáte. Dotazník bude celkem podrobný, ale věřím, že nebude obtížné jej vyplnit. Pokud si vedete dokumentaci, bude to velmi snadné, ale i bez podrobných zápisů jej trenér s Vašimi zkušenostmi lehce zvládne.

Naše případná spolupráce bude velmi přínosná pro obě strany. Pokud získám souhlasy spolupracujících klubů, budete moci porovnat jejich a své postupy. V případě zájmu Vám ráda zašlu také elektronickou podobu výsledků práce, jejichž součástí bude i vytvoření optimálního modelu na základě studia odborné literatury a nově získaných informací.

Pokud máte zájem, ráda podám podrobnější informace o Vaší případné spolupráci a zmíněném dotazníku.

Prosím Vás o brzkou odpověď, ať už kladnou či zápornou.

Děkuji za Váš čas a přeji příjemný den

Marika Pupakisová

Tabulka č. 27 – Obecné tréninkové ukazatele: kategorie přípravka

Obecné tréninkové ukazatele						
			od – do	počet dnů zatižení	počet tr. jednotek	počet tr. hodin
1. rok přípravy	přípravné období	1.etapa	1.9. – 15.10.	12	12	18
		2.etapa	16.10 – 31.3.	40	40	60
		3.etapa	1.4. – 30.6.	24	24	36
	přechodné období		1.7. – 31.8.	7	14	28
	z toho soustředění		1 týden	7	14	28
celkový počet				83	90	142
2. rok přípravy	přípravné období	1.etapa	1.9. – 15.10.	12	12	18
		2.etapa	16.10 – 31.3.	48	48	72
		3.etapa	1.4. – 30.6.	24	24	36
	přechodné období		1.7. – 31.8.	7	14	30
	z toho soustředění			7	14	30
celkový počet				91	98	156

Tabulka č. 28 – Obecné tréninkové ukazatele: kategorie mladší žactvo

Obecné tréninkové ukazatele						
			od – do	počet dnů zatižení	počet tr. jednotek	počet tr. hodin
1. rok přípravy	přípravné období	1.etapa	1.9. – 15.10.	20	18	24
		2.etapa	16.10 – 31.3.	70	66	99
		3.etapa	1.4. – 30.6.	38	36	54
	přechodné období		1.7. – 31.8.	7	14	30
	z toho soustředění		1 týden v srpnu	7	14	30
celkový počet				135	134	207
2. rok přípravy	přípravné období I		1.9. – 31.10.	32	30	45
	soutěžní období I		1.11. – 31.1.	44	40	60
	přípravné období II		1.2. – 28.2.	18	16	24
	soutěžní období II		1.3. – 30.4.	34	30	45
	posoutěžní období		1.5. – 30.6.	26	24	36
	přechodné období		1.7. – 31.8.	7	14	30
	z toho – soustředění		1 týden v srpnu	7	14	30
celkový počet				161	154	240

Tabulka č. 29 – Obecné tréninkové ukazatele: kategorie starší žactvo

Obecné tréninkové ukazatele					
		od – do	počet dnů zatížení	počet tr. jednotek	počet tr. hodin
1. rok přípravy	přípravné období I	1.9. – 30.9.	18	16	32
	soutěžní období I	1.10. – 30.11.	36	32	64
	přípravné období II	1.12. – 31.12.	16	14	28
	soutěžní období II	1.1. – 30.4.	68	64	148
	posoutěžní období	1.5. – 30.6.	18	16	32
	přechodné období	1.7. – 31.8.	7	14	30
	<i>z toho – soustředění</i>	<i>1 týden v srpnu</i>	7	14	30
celkový počet			163	156	304

Obecné tréninkové ukazatele			od – do	Počet dnů zatížení	Počet tr. jednotek	Počet tr. hodin
1. rok přípravy	přípravné období	1.etapa				
		2.etapa				
		3.etapa				
	přechodné období <i>z toho soustředění</i>					
celkový počet						
2. rok přípravy	přípravné období	1.etapa				
		2.etapa				
		3.etapa				
	přechodné období <i>z toho soustředění</i>					
celkový počet						

Rámcový plán jednorozhodného cyklu										
	1.rok přípravy				celkový počet	2.rok přípravy				celkový počet
	1.etapa	2.etapa	3.etapa	přechodné obd. <i>z toho soustř.</i>		1.etapa	2.etapa	3.etapa	přechodné obd. <i>z toho soustř.</i>	
obecný rozvoj PS										
speciální rozvoj PS										
základní způsoby odbíjení	OOV									
	OOS									
	OJV									
	OJS									
pádová technika										
regenerace										
celkový počet										

Obecné tréninkové ukazatele			od – do	Počet dnů zatížení	Počet tr. jednotek	Počet tr. hodin
1. rok přípravy	přípravné období	1. etapa				
		2. etapa				
		3. etapa				
	přechodné období z toho soustředění					
celkový počet						
2. rok přípravy	A – přípravné období I					
	B – soutěžní období I					
	C – přípravné období II					
	D – soutěžní období II					
	E – posoutěžní období					
	F – přechodné období					
	z toho G – soustředění					
celkový počet						

	1. rok přípravy				celkový počet	2. rok přípravy						celkový počet
	přípravné období			přechod. obd. z toho soustř.		A	B	C	D	E	F z toho G	
	1. etapa	2. etapa	3. etapa									
obecný rozvoj PS												
speciální rozvoj PS												
podání												
přihrávka												
nahrávka												
útočný úder												
jednoblok												
vybírání												
pádová technika												
útočné kombinace												
obranné kombinace												
hra v tr. jednotce												
utkáni (počet)												
regenerace												
celkový počet												

Obecné tréninkové ukazatele					
		od – do	Počet dnů zatížení	Počet tr. jednotek	Počet tr. hodin
1. a 2. rok přípravy	A – přípravné období I				
	B – soutěžní období I				
	C – přípravné období II				
	D –soutěžní období II				
	E – posoutěžní období				
	F – přechodné období				
	<i>z toho G – soustředění</i>				
celkový počet					

Rámcový plán jednorozhodního cyklu							
	1.a 2. rok přípravy						celkový počet
	přípravné období I	soutěžní období I	přípravné období II	soutěžní období II	posoutěžní období	přechod. obd. z toho soustř.	
obecný rozvoj PS							
speciální rozvoj PS							
podání							
přihrávka							
nahrávka							
útočný úder							
jednoblok							
dvojblok							
vybírání							
pádová technika							
útočné kombinace							
obranné kombinace							
hra v tr. jednotce							
<i>utkáni</i>							
<i>regenerace</i>							
celkový počet							