

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Obranné herní činnosti, kombinace a systémy v plážovém volejbale**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Rostislav Vorálek PhD.**

Vypracoval:

**František Pihera**

Praha, Květen 2021

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne: .....

.....

## Poděkování:

Děkuji panu doktoru Vorálkovi za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Zároveň bych chtěl poděkovat třem profesionálním volejbalovým týmům – Perušič/Schweiner, Mol/Sorum a McKibbin/McKibbin za spolupráci s vyplněnou anketou. Na závěr bych rád poděkoval všem odborníkům, trenérům a hráčům, kteří se mnou konzultovali sledované výsledky.

## Abstrakt

Hlavním úkolem této bakalářské práce bylo sledovat a porovnat typy obrany tří vybraných beach volejbalových týmů, kterými jsou Perušič/Schweiner, Mol/Sorum a McKibbin/McKibbin. Výsledky jsou založeny na statistice ze sledovaných zápasů a na anketě, která byla zaslána zmíněným týmům.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První je část teoretická, která uvádí čtenáře do tématu, seznamuje ho s historií beach volejbalu a definuje základní pojmy, které jsou potřeba pro pochopení zkoumané problematiky. Praktická část je zaměřena na sledování vybraných zápasů a jejich vyhodnocení společně s vyplněnou anketou. Z výsledovaných údajů vyšel nejlépe tým McKibbin/McKibbin, který brání s úspěšností 61 %. Na druhém místě jsou Perušič/Schweiner, kteří brání s úspěšností 54 % a na třetím místě jsou Mol/Sorum, kteří mají úspěšnost obrany 51 %.

Klíčová slova: blokař, polař, blok, beach volejbal, „side-out“, „defence“, úspěšnost

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Teoretická část – Beach volejbal.....</b>	<b>8</b>
2.1	Charakteristika beach volejbalu.....	8
2.2	Historie beach volejbalu .....	8
2.3	Vybraná pravidla beach volejbalu k dané problematice.....	10
2.3.1	Míč v hřišti.....	10
2.3.2	Míč mimo hřiště .....	10
2.3.3	Odbití družstva.....	10
2.3.4	Následné doteky.....	10
2.3.5	Současné doteky .....	10
2.3.6	Charakteristika dotyku .....	11
2.3.7	Hráč u sítě.....	11
2.3.8	Blok.....	12
2.4	Struktura herního výkonu .....	13
2.4.1	Faktory.....	14
2.5	Systematika beach volejbalu .....	25
2.5.1	Herní činnosti jednotlivce (HČJ).....	25
2.5.2	Herní kombinace.....	30
2.5.3	Herní systémy .....	32
2.6	Typy obranných kombinací v beach volejbale .....	33
<b>3</b>	<b>Výzkumná část .....</b>	<b>38</b>
3.1	Cíle práce .....	38
3.2	Úkoly .....	38
3.3	Hypotézy .....	38
3.3.1	Hypotéza 1.....	38
3.3.2	Hypotéza 2 .....	38
3.3.3	Hypotéza 3 .....	39
3.3.4	Hypotéza 4 .....	39
3.3.5	Hypotéza 5 .....	39
3.3.6	Hypotéza 6 .....	39
3.4	Metodika práce.....	39
3.4.1	Popis sledovaného/výzkumného souboru.....	39

3.4.2 Použité metody .....	40
3.4.3 Sběr dat .....	42
3.4.4 Analýza dat .....	42
3.5 Výsledky .....	46
3.5.1 Sledování zásobů .....	46
3.5.1.1 Mol/Sorum .....	46
3.5.1.2 McKibbin/McKibbin .....	58
3.5.1.3 Perušič/Schweiner .....	70
3.5.2 Anketa .....	81
3.6 Diskuze .....	94
3.7 Potvrzení hypotéz .....	97
3.7.1 Potvrzení hypotézy 1 .....	97
3.7.2 Potvrzení hypotézy 2 .....	97
3.7.3 Potvrzení hypotézy 3 .....	97
3.7.4 Potvrzení hypotézy 4 .....	97
3.7.5 Potvrzení hypotézy 5 .....	98
3.7.6 Potvrzení hypotézy 6 .....	98
3.8 Závěr .....	99
Seznam literatury .....	100
Seznam tabulek .....	104

# 1 Úvod

Plážový volejbal (dále už jako beach volejbal) je poněkud mladý sport, který však každým rokem nabírá na popularitě. Beach volejbal samozřejmě nelze srovnávat se sporty jako je fotbal nebo hokej, které jsou celosvětově známé. V České republice se beach volejbalová základna rozrůstá a dostává se do podvědomí čím dál tím více lidí. Doufejme, že úspěchy našeho nejlepšího páru Perušič/Schweiner tomu jen napomůžou. Nicméně i přes tohle vše se beach volejbal řadí na úroveň menších sportů jako je stolní tenis či badminton. Hlavní problém tohoto sportu jsou finance. Bohužel se beach volejbalem v dnešní době u nás živí jen pár sportovců, pokud se bavíme o profesionální kariéře (trenérů a lidí pohybujících se okolo beach volejbalu je poměrně hodně). Věnování se beach volejbalu profesionálně komplikuje nestálý příjem. Vaše finanční zajištění stojí na podpoře ze strany sponzorů a Českého beach volejbalového svazu. Pokud si nejste schopni najít sponzory nebo nemáte takové úspěchy, aby si vás vybral beach volejbalový svaz a začal vás podporovat, pak bohužel vše stojí na vás a vašem finančním zabezpečení (Mach, 2009).

Téma bakalářské práce Obranné herní činnosti, kombinace a systémy v plážovém volejbale jsem si vybral proto, že velká část lidí v mém okolí se zaměřuje na ztrátu neboli „side-out“, což je získání bodu po vlastním příjmu. Pokud se podíváte na čísla, tak v beach volejbale se málokdy za zápas povede ubránit útok soupeře, nicméně právě obrana dělá rozdílové body, které vám zařídí vítězství. S faktem, že se touto problematikou zabývá málo lidí, vzniká problém s počtem použitelných zdrojů, které jsou možné najít. Je málo lidí, kteří píšou o tématu „Obrana v beach volejbale“. Tudíž jsem do své bakalářské práce použil i poznatky, které byly získány v konzultacích s profesionálními trenéry a hráči.

## **2 Teoretická část – Beach volejbal**

### **2.1 Charakteristika beach volejbalu**

Beach volejbal je plážový míčový sport, který se vyvinul z klasického šestkového volejbalu a který v průběhu poměrně krátké doby existence dokázal získat na popularitě, a i díky tomu se zařadit mezi sporty patřící na Letní olympijské hry. Jedná se o převážně venkovní sport, který lze ale hrát i v nafukovacích halách. Nejčastěji se používají nafukovací haly podobné jako na tenis, ale vyšší (Džavoronok a Kaplan, 2002).

V České republice se hraje na úrovni soutěžní a rekreační s tím, že pro soutěžní úroveň existuje tzv. „Český okruh“, což jsou turnaje pořádané Českým Volejbalovým Svazem. Beach volejbal se řadí mezi technicky složitější sporty, kde se míč odbíjí především rukama, nicméně je povoleno hrát i jakoukoli jinou částí těla. Jediné, co je dáno pravidly, je, že hráči musí uvést míč do hry pomocí horní končetiny. Jedná se o sport, kde hrají proti sobě dvě družstva složená ze dvou hráčů. Hraje se na hřišti, které je 18 metrů dlouhé a 8 metrů široké. Je ohraničeno čarami a uprostřed ho rozděluje síť, které je 243 centimetrů vysoká pro muže a 224 centimetrů vysoká pro ženy. Hráči mají v beach volejbale za úkol přepravit míč přes síť pomocí tří úderů, které jsou v souladu s pravidly. Beach volejbal se hraje na dva vyhrané sety do 21 bodů. Pokud nastane situace, kdy oba týmy vyhrají jeden set, hraje se zkrácený set neboli „tiebreak“, který se hraje pouze do 15 bodů. Všechny sety musí skončit rozdílem minimálně dvou bodů (Buchtel, 2017).

### **2.2 Historie beach volejbalu**

Historie beach volejbalu sahá do dvacátých let minulého století, kde v období první světové války američtí vojáci trávili volný čas hraním volejbalu na prosluněných plážích. Nejprve se hrálo s pravidly pro šestkový volejbal, takže i pravidlo udávající počet hráčů, tudíž šest proti šesti. Dokonce se i v roce 1920 uskutečnil první beach volejbalový turnaj na pláži v Santa Monice. Beach volejbal v podobě dva na dva, jak ho známe dnes, vznikl v roce 1930, kdy se konal turnaj opět na pláži v Santa Monice. Zprvu se beach volejbal hrál převážně v USA a v brazilském Riu de Janeiru na plážích Coppacabana nebo Ipanema. První evropskou zemí, kam se dostal beach



volejbal byla Francie, nicméně za rozmach beach volejbalu v Evropě má zásluhy spíše Itálie. Po roce 1960 vznikají v USA a Brazílii první okruhy turnajů (Sedlický, 2016).

První světový šampionát, kde už hovoříme o profesionálním sportu, se konal v roce 1976 v USA na Pacific Palisades, který ovládli Jim Menges a Greg Lee. Po dobu dalších deseti let vzrostl počet turnajů na hodnotu dvanáct. V roce 1983 se v USA zakládá asociace AVP (association of volleyball professionals), která má na starosti organizování turnajů a zastřešuje beach volejbal v USA jako celek. Svět na sebe nenechal dlouho čekat a v roce 1986 zakládá FIVB (fédération internationale de volleyball). Ta v roce 1987 organizuje historicky první mistrovství světa v Brazílii v Riu de Janeiro na pláži Ipanema. Mistrovství se zúčastnili sportovci ze šesti zemí a přihlíželo jim 120 tisíc diváků. V roce 1989 byla zahájena první Světová série, která se každým rokem rozrůstala do podoby, kterou známe dnes. V průběhu dalších let beach volejbal nabral na popularitě a v roce 1996 je v Atlantě zařazen na seznam olympijských sportů. V dnešní době se beach volejbal hraje po celém světě a můžeme najít přes 90 federací, které tento krásný sport zastřešují (Sedlický, 2016).

Počátky beach volejbalu v Českých zemích můžeme najít v osmdesátých letech minulého století, kdy se zakládají první beach volejbalová hřiště v Brně a v Odolené vodě. První turnaj se uskutečnil v roce 1987 v Brně, kde ho organizovala Zbrojovka Brno. V roce 1991 se zakládá beach volejbalová asociace a zároveň se konají první turnaje československého okruhu. O rok později se uskutečnilo první mistrovství Československa. Beach volejbal se stal v našich zemích velmi oblíbeným sportem a bylo to vidět i na úspěších našich sportovců. V roce 1996 jsme se stali vítězi mistrovství Evropy jak v kategorii mužů, tak i žen. V mužích se o to zasloužil tým Pakosta/Palínek a mezi ženami tým Celbová/Dosoudilová, které svůj úspěch dokázali zopakovat o dva roky později v roce 1998 (Sedlický, 2016). V dnešní době beach volejbalová základna roste. Můžeme to pozorovat i na vzrůstajícím počtu turnajů, které se u nás organizují. Můžeme najít turnaje, jako jsou halové i venkovní mistrovství republiky, české poháry, letní poháry a do nedávna i všemi známé Supercupy, které se minulý rok změnilly na jednohvězdy, dvouhvězdy a tříhvězdy.

## **2.3 Vybraná pravidla beach volejbalu k dané problematice**

### **2.3.1 Míč v hřišti**

- Míč je v hřišti, pokud se dotkne povrchu hřiště včetně vymezených čar hřiště.

### **2.3.2 Míč mimo hřiště**

- Míč je mimo hřiště:
  - a) jestliže se dotkne povrchu hrací plochy za čarami vymezenými hřiště
  - b) jestliže se dotkne předmětu vně hřiště nebo osoby mimo hru
  - c) jestliže se dotkne antének, provazů, sloupků nebo sítě vně postranních pásek
  - d) pokud přeletí svislou rovinu sítě zcela nebo částečně vnějším prostorem přeletu při podání nebo při třetím odbití
  - e) pokud celým objemem proletí spodním prostorem pod sítí

### **2.3.3 Odbití družstva**

- Odbití je jakýkoli dotyk hráče ve hře s míčem.
- Každé družstvo má právo na nejvýše 3 odbití, aby vrátilo míč.
- Tyto odbití družstva zahrnují nejen úmyslná, ale i neúmyslné doteky s míčem.

### **2.3.4 Následné doteky**

- Hráč nesmí udeřit do míče dvakrát za sebou, kromě doteku na bloku. Tam se jedná o výjimku.

### **2.3.5 Současné doteky**

- Oba hráči se mohou současně dotknout míče v jednom okamžiku.
- Jestliže se oba spoluhráči současně dotknou míče, počítají se dva údery (kromě blokování).

- Pokud oba spoluhráči chtějí zasáhnout míč, ale pouze jeden z nich se ho skutečně dotkne, počítá se pouze jeden úder.
- Pokud se spoluhráči srazí, není to žádná chyba.
- Jestliže se oba soupeři současně dotknou míče nad sítí a míč zůstane ve hře, družstvo přijímající míč má právo na další tři odbití. Pokud však míč dopadne mimo hřiště, je to chyba družstva na opačné straně hřiště
- Pokud soupeři při současném doteku míč nad sítí přidrží, hra pokračuje.

### 2.3.6 Charakteristika dotyku

- Dotknout se míče je možné kteroukoliv částí těla.
- Míč nesmí být chycen ani hozen. Může se odrazit kterýmkoliv směrem.

K druhému bodu však existují výjimky:

- Při obranné akci po "hard driven ball" (tvrdě udeřeném míči). Míč může být na okamžik přidržen prsty (horní odbití obouruč).
- jestliže dva soupeři při současném dotyku přidrží míč.

### 2.3.7 Hráč u sítě

#### 2.3.7.1 Přesah přes síť

- Při bloku je dovoleno hráči dotknout se míče v prostoru soupeře nad sítí s podmínkou, že hráč nebude překážet soupeři před nebo během jeho útočného úderu.
- Po útočném úderu je dovoleno přesáhnout rukou za síť za předpokladu, že dotek s míčem se uskutečnil ve vlastním hracím prostoru.

#### 2.3.7.2 Proniknutí do soupeřova prostoru, pole nebo volné zóny

- Do soupeřova prostoru pod sítí je dovoleno proniknout s podmínkou, že hráč nebude překážet soupeři ve hře.

#### 2.3.7.3 Dotek sítě

- Dotek sítě hráčem mezi oběma anténkami, v průběhu akce hraní míče, je chybou. Akce hraní míčem zahrnuje (mimo jiné) výskok, úder (nebo pokus) a dopad.

- Hráč se může dotknout sloupů, provazů nebo jiného předmětu z vnější strany anténky, včetně samotné sítě, s podmínkou, že tento dotyk neovlivní hru.
- Pokud je míč zahraný do sítě a dotkne se soupeře, není to chyba.

#### 2.3.7.4 *Chyba hráče u sítě*

- Hráč se dotkne míče nebo protihráče v prostoru soupeře před nebo během soupeřova útočného úderu.
- Hráč proniknutím do soupeřova prostoru pod síť překáží soupeři ve hře.
- Hráč překáží ve hře tím, že (mimo jiné):
  - dotkne se sítě mezi anténkami nebo anténky v průběhu jeho/její akce hraní míčem
  - použije síť mezi anténkami jako podporu nebo jako pomoc ke stabilizaci
  - dotekem sítě si vytvoří neférovou výhodu nad soupeřem nebo
  - provede akci, která brání oprávněnému pokusu soupeře hrát míč nebo
  - držení/chytání se sítě.

### 2.3.8 Blok

#### 2.3.8.1 *Blokování*

- Blokování je činnost hráčů v blízkosti sítě a nad úrovní sítě s cílem zabránit přeletu míče, který směřuje ze soupeřova pole, bez ohledu na to, v jaké výši se dotknou míče. V momentě dotyku s míčem musí být alespoň část těla nad horním okrajem sítě.
- Pokus o blok je činnost blokování, při níž se blokující hráči nedotkli míče.
- Dokončený blok je uskutečněn tehdy, dotknou-li se blokující hráči míče.
- Kolektivní blok provádějí dva hráči tehdy, pokud jsou seskupení těsně vedle sebe a uskutečněn je tehdy, když se míč dotkne jednoho z nich.

#### 2.3.8.2 *Doteky míče při bloku*

- Následné (rychlé a plynulé) dotyky jedním nebo více blokujícími hráči jsou povolené za podmínky, že se uskutečnily během jedné akce. Tyto dotyky se počítají jako jedno odbití družstva. K těmto dotykům může dojít kteroukoliv částí těla.

#### 2.3.8.3 Blok v prostoru soupeře

- Při blokování může hráč přesahovat rukama nebo pažemi přes síť za podmínky, že nepřekáží soupeři ve hře. Není, proto dovoleno dotknout se míče v prostoru soupeře nad sítí, dokud soupeř neprovedl útočný úder.

#### 2.3.8.4 Blok a doteky družstva

- Dotek míče při bloku se počítá jako odbití družstva. Blokující družstvo má po bloku právo již jen na dvě další odbití.
- První odbití po bloku může provést kterýkoliv hráč, tedy i hráč, který se dotkl míče při bloku.

#### 2.3.8.5 Chyby na bloku

- Blokující se dotkne míče v prostoru soupeře buď před, nebo současně s útočným úderem soupeře.
- Blokování míče v prostoru soupeře z vnější strany anténky.
- Blokování soupeřova podání.
- Míč po bloku dopadne mimo hřiště.

(Chesaux, 2012)

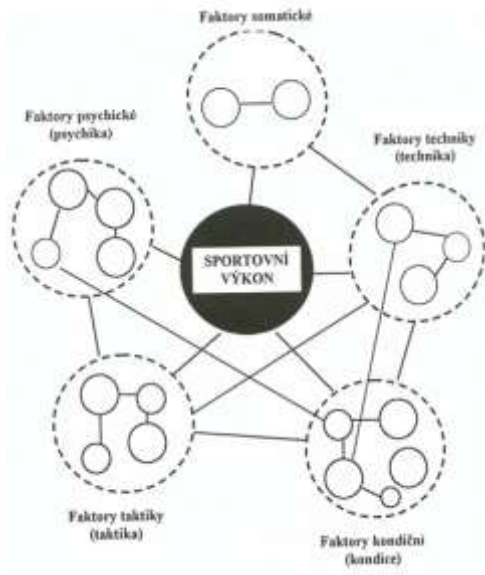
Více pravidel můžete najít na odkaze:

[https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05\\_Pravidla/5-01\\_Beachvolejbal/Pravidla%20beachvolejbalu%202013-2016.pdf](https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-01_Beachvolejbal/Pravidla%20beachvolejbalu%202013-2016.pdf)

## 2.4 Struktura herního výkonu

Struktura herního výkonu je tvořena systémem prvků neboli faktorů, které mají mezi sebou určité vztahy. Tyto faktory se dělí do pěti skupin a těmi jsou somatické faktory – zahrnují konstituční znaky jedince, kondiční faktory – soubor pohybových schopností, psychické faktory – zahrnují kognitivní, emoční a motivační uplatňování v řízení a regulaci jednání a vycházejí z osobnosti sportovce, technické faktory – související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením a taktické faktory – jako součást tvořivého jednání sportovce. Každý typ faktorů má v herním výkonu své zastoupení a žádný faktor se nedá plně vynechat. U některých sportů jsou některé faktory méně výrazné, nicméně i přes to mají svou roli. „*Faktory jsou relativně samostatné součásti sportovních výkonů*“ (Muni, 2007). Každý sportovní výkon je

charakteristický počtem a uspořádáním faktorů. Výkony, kde dominuje převážně jeden faktor nazýváme monofaktorální. Naopak výkony, kde je zastoupení více faktorů nazýváme multifaktoriální.



Obrázek č.1 – Struktura sportovního výkonu

(Zdroj: [www.fsp.muni.cz/~korvas/sport\\_vykon.ppt](http://www.fsp.muni.cz/~korvas/sport_vykon.ppt))

## 2.4.1 Faktory

### 2.4.1.1 Somatické faktory

Somatické faktory jsou z velké míry geneticky dané a mohou se označit za relativně stálé. Týkají se podpůrného systému, což jsou svaly, kostra, šlachy a vazy. Mezi hlavní somatické faktory patří tělesná výška, hmotnost, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ. Ve volejbale hrají tyto faktory velkou roli, zejména délkové rozměry a tělesná výška jsou významné determinanty volejbalového výkonu (Buchtel, 2017).

Tělesná výška je jeden z hlavních faktorů, podle kterého se jedinec rozhoduje, na kterém postu bude hrát. Průměrná výška plážových volejbalistů je 197 cm u blokařů a 190 cm u polařů (Tili a Giatsis, 2011), u plážových volejbalistek se jedná o hodnoty 173 cm u polařek a 182 cm u blokařek (Průchová, 2012). Tili a Giatsis (2011) zmiňují, že nejmenší plážový volejbalista, který

vyhrál FIVB turnaj, měří pouhých 180 cm. Zároveň nejvyšší plážový volejbalista, který vyhrál FIVB turnaj v plážovém volejbale, měří 207 cm.

Hmotnost často souvisí s tělesnou výškou jedince. Ve volejbale je průměrná tělesná hmotnost pro muže 89 kg a pro ženy 68 kg. Z toho průměrné BMI u plážových volejbalistů je 24 pro muže a 20 pro ženy (Palao, Gutiérres a Frideres, 2008).

U složení těla rozlišujeme aktivní tělesnou hmotu, která je tvořena veškerou tukuprostou hmotou plus malé množství esenciálního tuku a pasivní tělesnou hmotou, která nám poukazuje na tukovou část. Další důležitý determinant pro plážové volejbalisty je zastoupení svalových vláken, které je až z 90 % dáno geneticky. Máme tři typy svalových vláken. Prvním typem jsou svalová vlákna typu I neboli SO (slow oxidative) vlákna, která jsou velmi tenká a bohatě kapilarizovaná. Přítomnost většího množství myoglobinu jim dodává červenou barvu. Jsou charakteristická pomalou kontrakcí, ale za to vlastností rychlé regenerace, proto se hodí spíše na činnosti vytrvalostního charakteru. Druhým typem je typ II A neboli FOG (fast oxidative and glycolytic) vlákna, která jsou středně silná a kapilarizovaná. Tato vlákna jsou charakteristická rychlými kontrakcemi prováděnými velkou silou po krátkou dobu. Posledním typem je typ II B neboli FG (fast glycolytic) vlákna, která jsou velmi silná a málo kapilarizovaná. Mají silně vyvinuté sarkoplazmatické retikulum a jsou známá velkou aktivitou Ca a Mg iontů. Díky tomu dochází ve vláknech k rychlému stahu prováděnému maximální silou. Tento typ vláken je velmi náchylný na únavu. Plážoví volejbalisté mají v průměru zastoupení 53 % SO vláken. V plážovém volejbale se sice hrají krátké výměny do 10 vteřin v maximální intenzitě, nicméně zápas může trvat hodiny (Perič, 2010).

Další důležitý prvek somatických faktorů je somatotyp. „*Jako první použil termín „somatotyp“ Sheldon, který ho definuje jako určitý vztah morfologických komponent vyjádřených třemi čísly*“ (Perič, 2010). Každé ze tří čísel určuje jednu komponentu, kterými jsou endomorfie, mezomorfie a ektomorfie. V roce 1967 byla vytvořena nová metoda určování somatotypu Heathovou a Carterem, kteří určují somatotyp na základě antropometrických zjištění. Endomorfie je vztahována k hubenosti a tloušťce jedince, řeší se tedy množství podkožního tuku. Mezomorfie řeší otázky množství kosterního svalstva v závislosti na tělesné výšce. A ektomorfie se zabývá délkou jednotlivých segmentů těla. V beach volejbale se setkáváme s odlišnými postavami na různých postech (blokař x polař). Nicméně v důsledku toho, že se s vývojem sportu vše zrychluje

a přitvrzuje, tak i v beach volejbale silová komponenta nabírá většího významu. Stále ale můžeme najít rozdíly somatotypu v závislosti s hraným postem. Podle Hercogové (2016) v somatotypech volejbalistů jednoznačně převažují komponenty mezomorfie a endomorfie.

Nyní bych se s Vámi rád podělil o výzkum, který provedli Lopes, Medeiros, Afonso a Batista (2013). Testovali 22 brazilských beach volejbalistek pod 19 let a 12 brazilských beach volejbalistek pod 21 let na somatické parametry hráček. U kategorie U-19 bylo deset hráček blokařky a dvanáct hráček polařky. Naopak u kategorie U-21 bylo šest hráček blokařky a šest hráček polařky. Hráčky byly porovnávány v závislosti na pozici. Měření obsahovalo měření výšky, váhy a procento tělesného tuku. Somatotyp byl učen pomocí Heath-Carter metody. Výsledky prokázaly, že blokařky kategorie U-19 byly v průměru o 5 cm větší než blokařky kategorie U-21 (U-19 cca 179 cm, U-21 cca 174 cm). Zároveň byly i blokařky mladší kategorie štíhlejší (U-19 cca 42,5 kg a U-21 cca 56,1 kg). V obou kategoriích byly blokařky zařazeny do somatotypu mezomorfni-ektomorf. Zároveň polařky mladší kategorie byly větší než polařky kategorie U-21 (U-19 – cca 171 cm a U-21 – cca 165 cm).

Výsledky mohou být poněkud překvapivé, že hráčky z mladších kategorií jsou vyšší a lehčí, nicméně to může odrážet trend posledních let, kde se do beach volejbalu hledají hráči, kteří mají parametry pro tento sport.

#### 2.4.1.2 Kondiční faktory

*„Ve sportovním výkonu se za kondiční faktory považují pohybové schopnosti.“ (Perič, 2010).* Každou pohybovou činnost tvořící sportovní výkon můžeme popsat jako spojení silové, vytrvalostní a z části rychlostní schopnosti s tím, že jejich poměr využití se liší podle druhu pohybové činnosti. Jak už bylo zmíněno, beach volejbal se řadí do silově-rychlostních sportů. I přesto není možné vynechat jednu ze složek kondiční připravenosti jedince. V beach volejbale je důležitá převážně síla dolních končetin a rychlost neboli švih horní končetiny, kterou hráč udeřuje do míče. Vytrvalost je malinko upozaděna z důvodu krátkých výměn, které trvají několik sekund. Je však důležitá v návaznosti na technickou stránku jedince, protože ne nadarmo se říká, že s únavou odchází technika. Kondiční faktory blízce souvisí se svalovými vlákny, která se z velké části dědí po rodičích (Perič, 2010).



### *2.4.1.3 Silové schopnosti*

Silová schopnost je schopnost člověka překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Existují různé druhy silových schopností. Základním rozdělením je podle druhu kontrakce na statickou, což je vyvinutí síly v izometrické kontrakci, a dynamickou, tedy vyvinutí síly pomocí koncentrické či excentrické svalové kontrakci. Další typ členění je na výbušnou (explozivní), maximální, rychlou, pomalou a vytrvalostní (Piños, 2007). V beach volejbale se silové schopnosti mění v závislosti na postu, který daný jedinec hraje.

Všeobecně je dáno, že blokaři jsou větší a silově lépe vybaveni než polaři. Takovou krásnou ukázkou je brazilská dvojice Alison/Alvaro, kde blokaři Alisnovi se jinak přezdívá Mammut, díky jeho velikosti.

### *2.4.1.4 Vytrvalostní schopnosti*

Jedná se o schopnost provádět danou činnost po dlouhou dobu a odolávat při tom únavě (Nosek et al., 2012). Vytrvalostní schopnosti rozlišujeme podle délky trvání na rychlostní, které trvají do 20 s, krátkodobé od 50 s do 2 min, střednědobé od 3 min do 10 min a dlouhodobé, které trvají více než 10 minut.

Pokud sledujeme beach volejbal, snad jen těžko bychom řekli, že se jedná o vytrvalostní sport. Krátké sprinty a dynamické skoky, které jsou charakteristické pro tento sport, přeci nemohou dbát na vytrvalost. Vytrvalost však není pouze o tom uběhnout dlouhé vzdálenosti, ale také o tom vydržet provádění dané činnosti po delší časový úsek v co nejvyšší intenzitě, a to je pro beach volejbal velice důležité. Pokud se nacházíte ve vypjaté situaci po hodinovém zápase za stavu 15:15 v „tiebreaku“ (zkrácené hře) a nebudete dostatečně kondičně připraveni, často uděláte na konci setu nevynucenou chybu, která vás může stát výhru v zápase. Zároveň pohybovat se v písku, který je nestabilní, je poměrně složité a fyzicky namáhavé. V beach volejbale jde převážně o vytrvalost svalů dolních končetin a pletence ramenního. Blokaři jsou schopni naskákat v zápase až sto skoků. Nicméně pokud bychom chtěli porovnávat jejich vytrvalost v běhu například s fotbalisty, beach volejbalisté nemají šanci. Tím chci říct, že vytrvalost v běhu je u beach volejbalistů na velice nízké úrovni. Naopak beach volejbalisté jsou schopni hodinu skákat a nijak drastický rozdíl ve výkonech nebude zřetelný (Ryšavá, 2014).

#### *2.4.1.5 Rychlostní schopnosti*

Rychlostní schopnosti můžeme obecně charakterizovat jako předpoklady jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase. Rychlostní schopnost je vnitřní příčina lidského rychlého pohybu, která se na výstupu mění v rychlost, kterou je nutno chápat jako popisnou charakteristiku dosaženého výsledku (Votík, Bursová 1994).

Rychlostní schopnosti můžeme rozlišovat na reakční a akční. Reakční rychlostní schopnosti jsou předpoklady reagovat na určitý podnět nebo zahájit danou činnost v co nejkratším čase. Tato schopnost je závislá především na CNS (centrální nervové soustavě), psychickém stavu a kvalitě soustředěnosti. Délka reakční doby je zároveň dána složitostí podnětu. Na jednoduché podněty (převážně na taktilní podněty) organismus reaguje nejrychleji. Nejdelší dobu reakce má organismus na podněty vizuální, které jsou důležité pro beach volejbal. Akční rychlostní schopnosti jsou předpoklady provést danou činnost v co nejkratším čase (nepočítá se do toho reakční doba). Akční rychlost nebo také realizační rychlost můžeme dále dělit na acyklickou a cyklickou rychlost. Acyklická rychlost znamená, že se jedná o pohyb, který se neopakuje (hod míčkem, skok z místa). Naopak cyklická rychlost je rychlost opakujících se pohybů (běh, jízda na kole). Úroveň rychlostních schopností je ovlivňována nervosvalovou koordinací, typem svalových vláken a je podmíněna dalšími pohybovými schopnostmi jako například koordinací (Perič, 2010). Pro beach volejbal, jak už bylo řečeno, je nejdůležitější reakční rychlost, protože míč v tomto síťovém sportu může lítat rychlostí až za hranicí 100 km/h. Nejrychlejší smeč ve volejbale patří bulharskému volejbalistovi Mateymu Kaziyskému, který udeřil do míče neskutečnou rychlostí 132 km/h. V beach volejbale jsou hráči schopni udeřit do míče o něco pomaleji, nicméně zase na rozdíl od volejbalu jsou vzdálenosti v beach volejbale kratší. Nejrychlejší podání se pohybuje ještě o 2 km/h rychleji než smeč, kde rekord drží italský volejbalista s předky v Rusku Ivan Zaytsev (opět ve volejbale). Jeho rekord byl nedávno dorovnán poměrně méně známým volejbalistou z Polska Bartoszem Filipiakem, který uvedl míč rychlostí 134 km/h při čtvrtfinále polského poháru v sezóně 2019/2020 (Popelková, 2020).

#### *2.4.1.6 Koordinační schopnosti*

Koordinační schopnosti (dříve nazývané obratnostní schopnosti) jsou definovány jako zobecněné a relativně upevněné kvality řízení a regulace pohybu, které jsou základem různorodého pohybového jednání. Koordinační schopnosti jsou často spojovány s centrální nervovou soustavou

(CNS). Koordinaci můžeme rozdělit na obecnou a specifickou. Obecná koordinace je schopnost účelného provádění pohybových dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Naopak koordinace speciální představuje schopnost efektivního a intenzivního provádění specifických sportovních činností. To znamená provádět dané pohybové úkony rychle, bezchybně a dokonale. U koordinačních schopností jsou důležité dílčí schopnosti. Těmito schopnostmi jsou diferenční, orientační, reakční, rovnováhová, rytmická schopnost a další (Piňos, 2007).

Beach volejbal a jeho sportovní provedení je velice koordinačně náročný sport. Beach volejbalisté musí dokázat správně načasovat výskok, úder a dopad v rozmezí ani ne sekundy. Do toho ti nejlepší dokážou periferně sledovat polohu bloku soupeře. Podobně vysoká úroveň koordinace musí být i v obraně, kde je změřeno, že při vybírání míče v obranné činnosti mají hráči čas cca 0,4 s. Pokud nemají hráči míru koordinace na úrovni, která je potřeba, stává se, že nenastaví platformu „bagru“ (spodního odbití) tak, jak je potřeba a díky tomu poté nejsou schopni vybrat míč (Ryšavá, 2014).

#### 2.4.1.7 Technické faktory

*„Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu“ (MUNI, 2009).* Jedná se o motorickým učením získaný předpoklad, jak řešit správně, rychle a úsporně daný pohybový úkol. Takovýto naučený pohybový úkol se nazývá pohybová dovednost. Je to základ pro specifická jednání ve sportovních soutěžích. Rozlišujeme techniku vnitřní a vnější. Vnější technika jsou kinematické parametry a průběh pohybu, který lze sledovat z venku. Do vnitřní techniky řadíme mezisvalovou koordinaci, neurofyziologickou podstatu a svalovou kontrakci a relaxaci (Perič, 2010).

Technické dovednosti se učíme pomocí procesu zvaného motorické učení. Tento proces rozdělujeme do čtyř fází – 1. fáze seznámení, 2. fáze zdokonalování, 3. fáze automatizace a 4. fáze tvořivé koordinace. Fáze seznámení je první fáze. Zde se jedinci poprvé seznamují s daným sportem a provádí první pokusy dovedností, i když tyto pokusy nejsou moc úspěšné. V této fázi je důležitá role trenéra, který má na starost demonstraci pohybu (ukázkou). Najdeme zde i proces generalizace, což znamená, že jedinci přidávají do provedení pohyby navíc, které nejsou důležité (potřebné). Poté následuje fáze zdokonalování. V této fázi se dovednosti uchovávají do paměti. Prožívají se jak úspěchy, tak i neúspěchy (úspěchy by měly převládat). Nicméně ve fázi

zdokonalování se naučené dovednosti i zapomínají (pokud nejsou delší dobu opakovány). Na konci této fáze by měla být dovednost plně osvojena. Třetí fází je automatizace. Dovednosti se stávají automatické, což znamená, že nad pohybem není potřeba přemýšlet. Zároveň aniž bychom dovednost dlouhodoběji neopakovali, dovednost se nezapomíná. V této fázi je možnost ideomotorického tréninku. Jedná se o představování si provádění dovednosti v hlavě. Tento typ tréninku by se neměl objevovat dříve jak ve třetí fázi motorického učení. Poslední fáze je fáze tvořivé koordinace. Nalezneme ji pouze v měnném prostředí, kde je možnost modifikovat pohyb v závislosti na podmínkách. Objevuje se zde sportovní myšlení a přepracovávání pohybu v průběhu provedení (Piños, 2007). Například ve volejbale, když se na poslední chvíli hráč rozhodne místo smeče „zalít“ míč na střed hřiště.

Existují tři kritéria účelnosti techniky – racionalizace, stabilita a variabilita. Racionalita znamená, že organismus dodává/spotřebovává tolik energie, kolik je nutno k provedení vydat. Stabilita je odolnost techniky vůči vnějšímu prostředí. A poslední, variabilita, je přizpůsobení techniky vůči vnějšímu prostředí. Využíváme modifikace techniky (Perič, 2010).

Při nácviku dovednosti musíme projít čtyřmi kroky, a to vybrání dovednosti – co a jak naučit. Využíváme u toho druhy motorického učení (učení nápodobou, instrukční učení, zpětnovazebné učení, problémové učení a ideomotorické učení), plánování předvedení – definovat klíčové body, organizace skupiny, požadavky na pomůcky, plánování nácviku dovednosti – jednoduché a jasné instrukce, od jednoduchých činností ke složitějším, učíme postupné kroky k činnosti, stručné a jasné poskytování zpětné vazby. Máme dva typy zpětné vazby – průběhové a resultativní. Průběhovou zpětnou vazbu zajímá průběh pohybu, jak pohyb vypadá (jestli je ruka tam, kde má být). Resultativní zpětnou vazbu zajímá pouze výsledek (zahrál míč k lajně) (Perič, 2010).

Beach volejbal se řadí mezi technicky složité sporty. U beach volejbalu je potřeba v jednom momentě skloubit poměrně velké množství pohybů, a to vše například ve vzduchu bez žádné opory. Technika je v tomto ohledu velice důležitá kvůli zdraví. Není tajemství, že volejbalisti trpí dysbalancí a jednostranným zatěžováním. Představte si, že do míče udeřujete pouze jednou rukou (pravou × levou) a za trénink udeříte asi 50x. Výsledné číslo za rok je enormní. Proto se v dnešní době profesionální týmy neobejdou bez kompenzačních cvičení a tréninků. Velice důležitou roli v tomto směru hraje i regenerace (Vlček, 2012).

Technika je ve volejbale velice ustálená a základy učí všichni trenéři stejně. Každý trenér samozřejmě má své metody a postupy, jak danou techniku učit. Nyní budeme vše řešit pro hráče s pravou dominantní rukou. Nejdůležitější je mít správně zvládnutou techniku odbití horem jednoruč, tedy smeč, drive nebo lob. Pokud není tato technika správně zvládnuta, dochází později ke zranění nebo dysbalancím. Technika útočného úderu má pět základních fází a to rozběh, odraz, let, úder a doskok (Buchtel, 2015).

Úkolem rozběhu není pouze správné načasování odrazu a následně úderu, ale hlavně vytvoření horizontální síly pro pozdější vertikální odraz. Existuje buďto tříkrokový nebo dvoukrokový volejbalový rozběh. Kroky v rozběhu dělíme na přípravný krok, který má za úkol dostat se do správné pozice pro hlavní část rozběhu. Druhým krokem je krok brzdící, který je velice důležitý. Paradox je, že se mu říká brzdící, nicméně se jedná o nejrychlejší krok. Na konci jeho fáze je ale zabrzdění v horizontálním směru a přesměrování síly do vertikálního směru. Posledním krokem je krok koncový neboli přídavný. Jedná se o poslední dokrok před odrazem. Má za úkol ještě více zvýraznit přesměrování síly do vertikálního směru. V tomto kroku se našlapuje přes špičku, zatímco u předchozích dvou se našlapuje přes patu (Buchtel, 2015).

Odraz je nejdynamičtější fází rozběhu. Ruce se pohybují prudce vpřed nahoru a velkou částí se podílejí na intenzitě výskoku. Nohy se dynamicky napínají, trup se napřimuje, oči hledí na míč. Levá ruka ukazuje na míč a hraje důležitou roli v rovnováze (Buchtel, 2015).

Během letu už musí hráč pracovat pouze s energií, kterou získal pomocí rozběhu a odrazu. V letové fázi je prováděna rotace trupu směrem vpravo. Levé rameno se dostává do popředí, pravé rameno s pravým loktem naopak maximálně dozadu. Nohy jsou zakopnuté vzad, což vytváří pomocí paží a trupu „smečářský luk“ (Buchtel, 2015).

V co nejvyšším bodě se provádí úder. Trup se vyrotovává zpět, tedy zezadu dopředu. Úderová ruka (pravá) udeřuje míč co nejvýše zezadu shora. Levá paže před úderem padá k zemi a udržuje stabilitu a koordinaci těla (Buchtel, 2015).

Poslední fází je doskok. Ten je z hlediska zdravotního nesmírně důležitý. Dopadá se na obě nohy, nikdy bychom neměli dopadat pouze na jednu nohu. Pokud bychom dlouhodobě dopadali na jednu nohu, zaděláváme si na pozdější problémy se zády. Doskok se tedy provádí na obě nohy přes špičky. Doskok by měl být kontrolovaný a jedinec by ho měl brzdit (Buchtel, 2015).

#### 2.4.1.8 Taktické faktory

„Taktikou se chápe způsob řešení širších dílčích úkolů realizovaných v souladu s pravidly daného sportu“ (Muni, 2009). Základní úkol taktiky je vybrání optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Taktické faktory obsahují tři základní pojmy a těmi jsou strategie, taktika a soutěžní situace. Strategie je promyšlený plán, jak dojít k nejlepšímu výsledku. Jedná se o koncepci sportovního boje. Taktika je operativní řešení v průběhu sportovního boje. Mluvíme o realizaci strategie. Soutěžní situace je úsek sportovního boje, kde se nachází konflikt rozhodnutí a hráč musí volit, které rozhodnutí je správné (Perič, 2010).

Strategie a taktika samotná se liší podle komponent taktiky. Jedná se o typ soupeření, možnost kontaktu se soupeřem, délka sportovního boje a množství kooperujících. Typ soupeření dále dělíme na souběžné, kde náš výkon přímo neovlivňuje výkon soupeře (gymnastika) a protichůdné, kde úspěch jednoho sportovce znamená neúspěch druhého sportovce. Váš výkon je závislý na výkonu soupeře. Možnost kontaktu se dále dělí na čtyři typy a to individuální, kde neexistuje žádná šance kontaktu, nepřímá, jako je třeba plavání, kde v jednu chvíli závodí více sportovců, ale opět není šance kontaktu (zde najdeme i volejbal), přímá, zde může dojít ke kontaktu, ale důsledkem tohoto kontaktu se nesmí soupeři ublížit a poslední cílená, kde mohou kontakt využít pro svůj prospěch. Délka sportovního boje se dělí na krátkodobou – v průběhu činnosti se nemůže ovlivnit (skok do výšky), střednědobou (běh na 400 m) a dlouhodobou – je možné zásadně změnit taktiku (maraton). A poslední komponentou taktiky je množství kooperujících, které se dělí na jednotlivce, družstvo/skupinu a tým, kam se řadí i volejbal. Jedná se o sport, kde v jednu chvíli provádí několik lidí výkon (Perič, 2010).

V taktických faktorech rozlišujeme fáze soutěžní situace. Rozpoznáváme jich devět: vznik situace, rozpoznání situace, rozbor situace, návrh řešení, výběr řešení, provedení řešení a zpětná vazba. V tomto ohledu jsou velice důležité zkušenosti a s nimi spojené paměťové mosty. To znamená, pokud jsem už danou situaci někdy v minulosti zažil, pamatuji si postup, tudíž přeskakují rovnou k fázi provedení. To nám zajistí rychlejší rozhodování. Existují tři možnosti, jak řešit soutěžní situace. Pomocí improvizace, kde se řeší daná situace až poté, co vznikne. Pomocí algoritmu, kde má sportovec dopředu připravených několik řešení a jedno si vybere. A vzorce, kde je dopředu připravené řešení, které se použije. Ve volejbale se řeší dané soutěžní situace pomocí algoritmů. Jsou určité situace, které mohou nastat (jako například „nalepená“ nahrávka na síť)

a útočící hráč má možnost vybrat si nějaké z připravených řešení. Pro improvizaci je zde pouze malé místo. Ve volejbale se také můžeme setkat s pojmem „strojový výkon“, jedná se o precizní výkon, kde není prostor pro chyby, kde hráč neustále bezchybně hraje podobné údery, na které soupeř nemá žádnou odpověď (Piňos, 2007).

Jako poslední bych rád u taktických faktorů zmínil tvorbu strategického plánu. Každý strategický plán je tvořen pomocí pěti bodů: cíl soutěže, výkonnost soupeře, strategie soupeře, vlastní výkonnost a informace o podmínkách a prostředí, ve kterém se bude například soutěžní utkání odehrávat (Piňos, 2007).

Myslím si, že se volejbal řadí spíše mezi sport jednodušší, co se týče taktiky. Kdybych měl nastínit taktiku ve volejbale, tak by vypadala asi následovně. Pokud se podává, tak protihráč, na kterého podání směřuje, bude buďto hůře přijímací nebo ho naopak chceme zaměstnat před útokem, aby měl na něj složitější přípravu, tudíž hůře útočil. Pokud se bavíme o obraně, tak ta se odvíjí od soupeře. Pokud je v soupeřově týmu jeden dominantní útočník, tak se samozřejmě obrana soustředí na něj. To znamená, že na něj je vždy vytvořený nejméně dvojblok. Když bychom se podívali na útok, tak tam se mění strategie podle typu hráčů, kteří jsou v týmu. Například Rusové hrají vysoké nahrávky, protože mají vysoké hráče, kteří jsou schopni udeřit do balonu z velké výšky. Naopak třeba Brazilci, kteří jsou šikovní na míči a jsou převážně menšího vzrůstu, tak se zaměřují na stoprocentní příjem a rychlejší nahrávky, aby vyšší a pomalejší Rusy na bloku roztrhali a měli poté snadnější útok (Vlček, 2012).

#### *2.4.1.9 Psychický faktor*

Psychická příprava se zaměřuje na vyjádření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu. Jedná se o adaptaci a regulaci psychiky a psychických funkcí sportovce na podmínky tréninku a soutěže. Psychickou přípravu dělíme na dlouhodobou a krátkodobou. Obě jsou na sebe velmi blízko závislé, protože krátkodobá psychická příprava plynule navazuje na přípravu dlouhodobou (Perič, 2010).

Dlouhodobá psychická příprava se prolíná celým tréninkovým procesem. Ze strany trenéra vyžaduje vysokou míru schopností v oblasti psychologie a zkušeností. Zároveň by měl být schopen navazovat se sportovci neformální komunikací. V psychické přípravě existují tři činitelé, kteří ji ovlivňují. První z nich jsou specifické požadavky daného sportu. Volejbal jakožto týmový sport má jednu velkou výhodu a tou je možnost střídání. Pokud se nějakému hráči nedaří, není problém

ho vystřídat, aby si odpočinul, třeba i uklidnil a posléze znova nastoupil. Naopak v beach volejbale dělá až 60 % výkonu psychická vyspělost týmu. Koncovky setů jsou často vypjaté a každá chyba může znamenat neúspěch. Zde se teprve ukazují vrcholoví hráči, kteří dokáží v důležitých momentech ustát tlak. Druhý činitel jsou věkové zákonitosti a pohlavní specifika. Samozřejmě je jasné, že například komunikace s deseti-letými svěřenci bude jiná než s dospělými hráči. U pohlavních rozdílů je to stejné. U žen si musíme dávat pozor na řešení citlivých témat jako například váhové problémy. Mužům můžeme říci, že jsou při těle, aniž by to vedlo k duševním problémům jako je třeba bulimie nebo anorexie, což se u žen může stát. Posledním činitelem jsou individuální zvláštnosti. Je samozřejmostí, že každý jsme jiný a každý potřebujeme i trochu jiný přístup od trenéra. Na někoho platí, když se zvýší hlas, naopak na někoho, jakmile se zvýší hlas, tak se psychicky zhroutí a je potřeba na něj být mírnější (Perič, 2010).

Krátkodobá psychická příprava přispívá k dosažení maximální formy k určitému datu podle potřeby soutěže. Je časově omezena pouze na několik týdnů. Máme tři typy krátkodobé psychické přípravy a těmi jsou specifická předsoutěžní příprava, bezprostředně předsoutěžní psychická příprava a posoutěžní příprava. U specifické předsoutěžní psychické přípravy je důležité plánovat v závislosti na termínu soutěže. Cílem této fáze přípravy je postupné formování optimální připravenosti sportovce na daný výkon. Základní metodou je modelový trénink, což je umělé vytváření zápasových situací, například vyrovnaných koncovek setů a připravovat hráče na psychické vypětí. Výsledkem této fáze je růst stabilizace sportovní formy, která se projevuje sebedůvěrou a jistotou. U bezprostředně předsoutěžní psychické přípravy je cílem optimalizovat psychickou připravenost tak, aby byl v danou chvíli podán maximální výkon. Základní roli hraje motivace, kterou je potřeba neustále aktualizovat. Důležitou roli hrají předstartovní stavy. První takovýto stav je stav nadměrné aktivace neboli startovní horečka. Tento jev je nežádoucí. Projevy tohoto stavu je nadměrná dráždivost, vysoká úroveň aspirace, svalový třes a zvýšená agresivita. Druhým stavem je nepřiměřeně nízká aktivace neboli apatie. Jedná se opět o nežádoucí jev, nicméně je to přesný opak startovní horečky. Projevuje se útlumem v mozkové kůře, sníženou aspirací, ochabnutím svalového tonu, malátností a celkovou ochablostí. Čeho chceme dosáhnout je stav nazvaný bojová pohotovost neboli stav optimálně zvýšené aktivace. Projevuje se pozitivním vnitřním napětím, reálnou aspirací a vysokou pohotovostí. Poslední je posoutěžní psychická příprava. Ta je zaměřená na odstranění úspěchu či neúspěchu, tedy buďto nadměrného opojení nebo frustrace. Tato fáze je ve volejbale velice důležitá, protože často se stává, že tým hraje klidně



i více zápasů za týden (pokud se dostane do pohárových bojů). Což znamená, že po dohrání jednoho zápasu se ihned připravuje na zápas další a není moc času na oslavy nebo naopak truchlení nad prohrou (Perič, 2010).

## 2.5 Systematika beach volejbalu

Systematika je nedílnou a důležitou částí beach volejbalu. Pokud chceme beach volejbalu porozumět, je potřeba rozdělit hru na smysluplné části. Jedná se o uspořádání děje utkání a jeho obsahu.

Obsah dělíme podle Macha (2009) na:

- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Herní systémy

### 2.5.1 Herní činnosti jednotlivce (HČJ)

*„Herní činnosti jednotlivce představují komplex pohybových činností, které řeší vzniklé situace ve hře (Buchtel, 2015)“*. Tyto činnosti se provádí jak s míčem, tak i bez míče. Obsahují dvě stránky – technickou a taktickou s tím, že obě spolu velmi blízce souvisejí (Buchtel, 2015).

HČJ:

- Podání
- Příjem (přihrávka)
- Nahrávka
- Útočný úder
- Vybírání
- Blok
- Vykryvání

## 1. Podání

Podání je uvedení míče do hry způsobem předepsaným pravidly. Má dva hlavní úkoly. První je získání bodu pro vlastní tým. Takováto událost se nazývá přímý bod z podání neboli „eso“. Druhý je ztížit příjem soupeře natolik, aby měl nahrávač sníženou možnost volby nahrávky, nemohly se hrát určité signály, a tudíž byla lehčí obrana. Tyto dva úkoly se nachází u hráčů vyšší kvality. U začátečníků má podání jediný úkol, a to je dopravit míč přes síť do soupeřova hřiště (Buchtel, 2015).

Máme dva druhy podání a těmi jsou spodní a horní podání. Spodní podání můžeme najít převážně u začátečníků, a to hlavně u dívek. Často je spodní podání užíváno hráči, kteří nemají dostatečnou sílu a švih v horní končetině. Při spodním podání stojí hráč čelem k síti, nohy mírně od sebe, u praváka je levá noha cca o stopu před pravou. Míč hráč drží v levé ruce (pokud je pravák) a pravou má mírně zapaženou, připravenou na odbití. Hráč si míč mírně nadhodí a udeří do něj pravou dlaní, která je zpevněná od konečků prstů až k zápěstí. Prsty jsou natažené, buď u sebe nebo mírně od sebe.

Horní neboli vrchní podání je jedno z nejtěžších dovedností jednotlivce. Máme tři druhy horního podání, a to vrchní podání ze země, vrchní podání z výskoku plachtící a vrchní podání z výskoku smečované. Poslední dva druhy podání, tedy plachtící a smečované z výskoku, můžeme pozorovat u profesionálních sportovců. Nicméně můžeme vidět, že i u těchto hráčů se nachází poměrně velká chybovost. Pokud se podíváme na techniku provedení z místa, tak základní postavení je stejné jako u podání spodem. Míč si nadhazujeme buď obouruč nebo - pokud jsme praváci - levou rukou přibližně jeden až dva metry nad pravé rameno. Následuje rotace trupu, pravá paže pokrčená v lokti zapažuje, loket je nad rovinou ramen a směřuje vzad. Poté následuje rotace trupu vpřed a rychlý pohyb paže vpřed a vzhůru. Úder do míče probíhá v oblasti nad pravým ramenem mírně vpředu zpevněnou dlaní. Prsty jsou přirozeně roztažené. Paže by měla být napnutá, abychom udeřili do míče v co nejvyšším bodě. U podání, které se provádí ve výskoku, je to trochu něco jiného, protože to, co děláte na zemi, musíte stihnout ve výskoku. Smečované podání ve výskoku je úplně stejné jako smeč pouze s jednou odchylkou, a to je nadhoz. Ten je ale velice individuální. Na začátku se učí míč nahazovat oběma rukama, protože se to způsob, kterým je míč nahazen nejpřesněji. Spousta volejbalistů ale posléze přechází do nadhozu jednou rukou, a to většinou tou, co posléze smečují. Například ale Korejci, Japonci a obecně hráči z Asie si často

nadhazují míč druhou rukou než tou, kterou poté smečují. Plachtící podání není tak agresivní jako smečované, nicméně je lehčí na provedení. Beach volejbal je, jak už bylo řečeno, venkovní sport a mnoho špičkových hráčů dokáže pracovat s větrem. Většina hráčů na světové úrovni, pokud podává proti větru, podávají skákaným smečovaným podáním, protože když se míč rotuje proti větru směrem od hráče, klesá k zemi mnohem rychleji a je obtížné takovýto míč přijmout. Naopak pokud se podává po větru, přechází se na plachtící podání (Stará A., Šamšula, Stará J., 2014).

## 2. Příjem

Pokud se řekne slovo příjem, ve volejbalové terminologii to znamená přihrávka podání. Příjem podání je odbití míče letícího od soupeře a usměrnění ho na místo, odkud chceme, aby náš spoluhráč posléze nahrával. Narozdíl od šestkového volejbalu v beach volejbale se přijímá převážně spodním odbitím neboli „bagrem“. Technika spodního odbití obnáší perfektní vytvoření plochy pomocí předloktí obou paží. Ruce do sebe zaklesnou zámkem, který si mnoho hráčů upravuje podle své potřeby. Pokud je zvládnuta dovednost vytvoření plochy pro obití, poté pomocí dokonale propnutých paží a správného úhlu odbíjíme míč na předloktí do daného místa, kam je potřeba podle taktiky hry (Buchtel, 2015).

## 3. Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, který zrovna přihrával. To znamená, že nahrávka je druhé odbití. Úkol nahrávky je dopravit míč do místa, kde chce druhý hráč provést útočný úder. Je prováděna buďto horním nebo spodním odbitím. V beach volejbale je výhodnější nahrávat pomocí vrchního odbití, nicméně technika provedení je poněkud složitější, proto můžeme najít nahrávání pomocí takzvaných „prstů“ spíše u zdatnějších hráčů, nicméně není to pravidlem. Například jeden z nejlepších polářů dnešní doby – polář jednoznačně nejlepšího týmu z Norska Christian Sorum nahrává převážně pomocí „bagra“. Techniku spodního odbití jsme si řekli u herní dovednosti příjem. Co se týče horního odbití neboli „prstů“, nejdůležitější je dostat se do správného postavení pod míč. Posléze je potřeba vytvořit košík pomocí rukou a prstů, do kterého nám míč zapadne při odbití. Jakmile míč správně zapadne do „košíku“, následuje napínání paží v loktech. Napínání loktů je následováno vnější rotací v zápěstí. Poslední je fáze vypuštění míče do směru, kam má míč letět. V beach volejbale je možnost si míč v ruce podržet déle než

v šestkovém volejbale. To znamená, že to, co by v šestkovém volejbale bylo pískáno jako tažený míč je v beach volejbale v pořádku. Nicméně je zde pravidlo, že se míč za dobu letu nesmí celý otočit o osu otáčení a musí být zahrán rukama symetricky (Buchtel, 2015).

#### 4. Útočný úder

„Útočný úder je odbití míče do pole soupeře v průběhu rozehry s cílem dosáhnout bodu pro své družstvo“ (Buchtel, 2015). Nejčastější provedení je jednoruč nad hlavou ve výskoku. Výskok je většinou z obou nohou. Hlavní parametr při výskoku je výška. V beach volejbale je určitá technika, která se vyučuje. Jedná se o dvou nebo tříkrokový rozeběh a poté výskok z obou nohou. Míč je udeřován převážně otevřenou zpevněnou dlaní v co nejvyšším bodě, kterého je možno dosáhnout. Zde přichází pravidlo, který je odlišné od šestkového volejbalu a to, že úder nesmí být zahrán „měkce“. Jsou různé druhy útočného úderu, které jsou v beach volejbale využívány Mezi tyto údery patří smeč, drive, lob, kobra a někdo využívá i úder, kterému se říká husa nebo labuť. U dětí se často začíná s lobem, ze kterého poté vycházejí údery drive a smeč. Jediný rozdíl mezi těmito údery je v razantnosti a trajektorii, kterou míč letí. Jak už asi tušíte, lob bude mít nejmenší razanci a poletí největším obloukem. Na druhém konci je smeč, který je z těchto tří úderů nejrazantnější a letí nejvíc přímo. Tento úder je specifický tím, že musí být hrán ze shora dolů, jinak míč spadne mimo hřiště (Buchtel, 2015).

Pokud bychom se podívali na úder „kobra“ nebo také „dráp“. Tento úder se hraje, pokud se potřebuje hráč dostat vysoko nebo naopak zahrát skrytý úder. Kobra se hraje pokrčenými prsty, druhým článkem prstů. Tento úder je poněkud bolestivý, pokud hráč není schopen správně zpevnit ruku a prsty (Vlček, 2013).

Husa nebo labuť je hraná z těchto druhů nejméně. Někteří hráči ji za celý život nezahrají. Jedná se o úder hraný v případě, že se potřebujeme dostat co nejvýše nad blok a jen míč zahrát přes blokaře. Husa se hraje nataženými konci prstů. Pokud jsem říkal, že kobra je poněkud bolestivá, když nedokážete zpevnit prsty, u tohoto úderu to platí několikanásobně více.

## 5. Vybírání

Vybírání je zásah v poli, převážně polařem, který se snaží udržet míč ve hře tak, aby byl jeho spoluhráč schopen pokračovat ve hře nahrávkou. Vybírání se děje ve třech případech. Buďto po útoku soupeře, po přeletu míče přes síť, tomu se ve volejbalové terminologii říká „míč zadarmo“ anebo při vykrývání (Buchtel, 2015). Beach volejbalový tým se skládá ze dvou hráčů. Jeden je většinou vyšší a jeho role je blokovat. Druhý často bývá menšího vzrůstu a ten má za úkol bránit v poli. Takto to má například naše nejlepší dvojice Perušič/Schweiner. Jsou ale i takové dvojice, kde jsou oba hráči podobně vysocí a jsou natolik šikovní, že dokáží dělat obě činnosti. To znamená, že pokud podává hráč číslo 1, hráč číslo 2 blokuje a obráceně. Samozřejmě obě možnosti mají svoje výhody i nevýhody. Pokud máte velkého blokaře, je velká šance, že útočící hráči budou mít větší problém přes něj zalobovat míč než přes menšího hráče. Nicméně znamená to pro něj, že bude muset neustále běhat na blok i z podání a když bude protihráč schopen hrát tak, že bude druhý úder útočný, často nestihne doběhnout k síti na blok. Naopak pokud se na bloku střídají, míče zalobované přes hráče, který zrovna blokuje, budou dopadat na zem mnohem dříve (Vlček, 2013).

V beach volejbale se nejčastěji míč vybírá technikou „bagr“ (spodní odbití obouruč). Dalším poněkud používaným způsobem vybírání míče je „scoop defence“. Tuto techniku jsme schopni zpozorovat spíše u hráčů vyšších kvalit, kteří dokážou přizpůsobit svou techniku podmínkám. „Scoop defence“ je technika, která vypadá jako nespojený „bagr“. Využívá se hlavně v případech, kde je potřeba rychlého reflexního vybrání míče. Jedná se o techniku, kde se pouze nastaví ruce tak, aby jimi vytvořená „platforma“ směřovala do místa, kam by se měl míč odrazit. Samozřejmě je to způsob vybírání, který je vidět pouze zřídka a je na něj potřeba mít „cit na míč“ (The McKibbin Brothers, 2017).

## 6. Blok

Blok je činnost, kde se hráč na síti snaží odrazit míč buďto zpět do pole soupeře, nadrazit míč směrem ke spoluhráči anebo zmenšit útočnickovi prostor, kam může útočit tvrdým útokem. V beach volejbale se nejčastěji děje ta poslední možnost a tou je vymezit prostor, kam může útočník zahrát tvrdý útočný úder. V beach volejbale na rozdíl od šestkového volejbalu se blokuje pomocí jednobloku. Díky tomu by si neznalec řekl, že není šance v beach volejbale zablokovat. Samozřejmě že v šestkovém volejbale je možnost vidět v zápase více bloků, nicméně tím, že se

beach volejbal hraje na písku a hráči udeřují míč v menší výšce, není rozdíl v množství bloků tak markantní. Blokovat mají na starosti blokaři, kteří často bývají na hřišti ti nejvyšší. Největší blokařská hvězda v dnešní době je Anders Mol – norský mladý talent, který už ve svých 24 letech světovou jedničkou (Buchtel, 2015).

Blok v beach volejbale je poměrně identický jako blok v šestkovém volejbale. V beach volejbale se ale mnohem více dbá na nastavení rukou proti míči, aby kryly správný směr, potažmo část hřiště. Důležité je, aby si blokař dal záležet na správném úhlu mezi rukama a sítí, aby zbytečně nedocházelo k „vytlučení“ bloku, a tudíž bodu pro soupeře. Zároveň si musí dát záležet na časování bloku, protože v beach volejbale se často používá tzv. „zpožděný blok“, což znamená, že blokař neskáče na tvrdý úder, ale o něco později, aby dokázal zablokovat technický úder přes blok. Podle polohy rukou existuje blok otevřený, polozavřený a zavřený. Názvy nám udávají typ bloku podle úhlu mezi paží a sítí. V praxi se nejvíce používá blok uzavřený, který je proti tvrdým úderům nejúčinnější (Vlček, 2012).

### **2.5.2 Herní kombinace**

*„Herní kombinaci chápeme jako vědomou spolupráci dvou hráčů družstva sladěnou v prostoru a čase, kterou hráči uskutečňují společný taktický záměr při řešení konkrétní herní situace. Herní kombinace jsou jádrem hry.“ (Křístek, 2014)* Herní kombinace se dělí, podle toho ve které fázi hry se vyskytují na: útočné, útočně-obranné a obranné.

Mezi útočné kombinace patří všechny herní kombinace, které jsou zakončeny útočným úderem. Ty dále rozlišujeme na kombinace se signálem a bez signálu. Kombinace bez signálu jsou jednoduché kombinace, které nemají za úkol nijak rozhodit ani překvapit obranu, ale jsou precizně naučeny tak, aby útočící hráč měl na provedení útoku dostatek času. Tyto herní kombinace jsou v beach volejbale nejpoužívanější, protože se družstvo skládá pouze ze dvou hráčů, tudíž není taková příležitost rozhodit soupeře nahrávkou, když soupeř ví, na jakého hráče bude nahrávka směřovat. Kombinace bez signálu je často styl, kterým tým útočí většinu útoků. Nejčastěji se jedná o vysokou nahrávku do určitého předem domluveného bodu, odkud posléze útočící hráč provádí útok. Tato hra je nejvíce charakteristická pro Brazilce, kteří za celý zápas nepoužijí žádnou překvapivou herní kombinaci.

Druhým typem je kombinace se signálem. Tato kombinace je charakteristická dopředu domluveným typem nahrávky nebo typem nahrávky v závislosti na reakci na vzniklou situaci. Například pokud se v zápase stane, že je „míč zadarmo“, je domluveno, že následuje příjem, ze kterého lze hned útočit. Nejjednodušší kombinací se signálem je nahrávka přes hlavu. Při této kombinaci si často lepší hráči ani nemusí nic říkat. Když hráč, který nahrává vidí, že útočící hráč se rozbíhá za něj, automaticky nahrává přes hlavu. V beach volejbale se dá překvapit pouze naznačením těla. Propagátorem tohoto stylu je Polský tým Kantor/Losiak, kteří přinesli do beach volejbalu nový styl útoku. Jejich hra byla a stále je založena na rychlých nečekaných a pestrých nahrávkách tak, aby se bránící blokař nestíhal přesouvat s útočícím hráčem, tudíž měl horší přípravu na blok (Mach, 2009).

Útočně-obranné kombinace se nacházejí spíše v šestkovém volejbale než v beach volejbale, protože se jedná o výchozí postavení hráčů, kteří se účastní přihrávky (příjmu). Jelikož v beach volejbale se tým skládá z dvou hráčů, je potřeba, aby přijímali oba. V beach volejbale na rozdíl od šestkového volejbalu neexistuje točení (rotace) hráčů, tudíž hráči přijímají neustále na stejném místě a nemusí střídat strany. Nicméně i zde existuje variace, která se dá v beach volejbale zahrát. Naposledy jsme ji mohli vidět u Brazilců na turnaji v Dauhá. Jedná se o vyměnění hráčů těsně před podáním, natolik pozdě, aby to podávající hráč nezpozoroval a podal na hráče, na kterého nechce. Tato strategická výměna se může zahrát, kdy jeden ze dvojice není schopen v nějaký moment složit míč a získat tím bod. Pokud taková situace nastane, hráči se těsně před podáním vymění, podávající hráč podá na druhého hráče, než by původně zamýšlel a tento hráč má možnost získat bod (Vlček, 2012).

V obranných kombinacích je cíl hráče zabránit úspěšnému útoku nebo bloku soupeře. Jedná se o vybírání a vykrývání. Tato činnost vyžaduje vysokou míru spolupráce blokaře s polařem. U vykrývání se jedná o vybrání míče po soupeřově bloku (snažíme se, aby soupeřův blok nebyl úspěšný). V beach volejbale je to složitější než v šestkovém volejbale, protože na tuto činnost zbývá pouze jeden hráč. Úkolem vykrývajícího hráče je dostat se do pozice, kam se s největší pravděpodobností po bloku soupeře odrazí míč. Posléze hráč čeká v nízkém (střehovém) postavení, aby byl schopen reagovat na odražený míč (Buchtel, 2015).

Druhý typ je vybírání, při němž má polař za úkol najít si správné postavení na obranu protihráče. V beach volejbale se může toto postavení měnit každou rozehru, takže nalézt správné

postavení není úplně jednoduchá činnost a hráč se musí spolehnout hlavně na své předvídání a čtení hry. Samozřejmě i v beach volejbale je ale dané základní postavení polaře, ze kterého vycházíme, nicméně s narůstající úrovní musí bránící tým přizpůsobit svou obranu soupeři (Buchtel, 2015). Pokud bych měl dát příklad, když budete hrát proti hráči, který udeřuje míč v menší výšce jako třeba Petterson nebo Lucena, základní postavení bude více vzadu, protože nebudou schopni zahrát tak ostrý úder blízko za síť. Nicméně pokud budete hrát proti hráčům jako Dalhauser, Troy Field nebo Evandro, kteří udeřují míč vysoko nad sítí, základní postavení se bude muset posunout blíže k síti. Obecně se říká, že polař nesmí být schován za blokařem, tudíž musí vždy vidět míč vedle blokaře. O obranných kombinacích se dočtete dále, tudíž je zde nebudu rozebírat dopodrobna.

### 2.5.3 Herní systémy

*„Herním systémem družstva rozumíme uspořádání vztahů mezi hráči jednoho družstva a jejich činností při předvídané obraně soupeře“ (Bambas, 2013).* Systémy dělíme na útočné a obranné.

Útočné systémy v beach volejbale jsou poněkud jednoduché, a to díky malému počtu participujících v jednom týmu. Nicméně i přes to máme tři útočné systémy a těmi jsou hra na tři doteky, na dva doteky a na jeden dotek. Na tři doteky je standartní útočný systém, kde se nachází příjem, nahrávka a útočný úder. Systém na dva doteky se dá hrát pouze, pokud je příjem natolik kvalitní, že se dá považovat už jako nahrávka, nahrávka se přeskakuje a druhý dotek je už útočný úder. Poslední systém je, hraní míče přes na první dotek. Tento systém se dá považovat jako útočně-obranný, protože se používá při přečteném útoku soupeře a zahrání míče na první dotek přes síť, dokud soupeř není připraven (Mach, 2009).

Obranné herní systémy jsou pouze dva. Buďto je jeden hráč na bloku a druhý v poli nebo hráč na bloku na poslední chvíli odstoupí od sítě, tudíž nikdo neblokuje a jsou dva hráči v poli (Vlček, 2012).



## 2.6 Typy obranných kombinací v beach volejbale

V beach volejbale je nesmírně důležitá souhra obranné taktiky a techniky blokaře a polaře, kteří společně tvoří defenzivní jednotku. Zároveň je potřeba mít na vysoké úrovni komunikační schopnosti mezi hráči a předvídavost, protože v beach volejbale se často mění rozhodnutí jednoho hráče na poslední chvíli a je potřeba na takovou změnu dokázat zareagovat. V beach volejbale na nejvyšší úrovni rozhodují o výhře setu dvě úspěšné obrany. Úspěšná obrana je taková obrana, kde jste schopni proměnit vybraný míč ve svůj bod (Chromý, 2007). Tým společně s trenérem vždy tvoří podle Chromého (2007) společný taktický plán, který se skládá ze tří částí:

- Vstupní taktika = informace o hře soupeře (v jaký moment zahraje jaký úder), informace jsou zpracovány trenérem a hráči před začátkem zápasu
- Hrací taktika = jedná se o informace nasbírané v průběhu hry, pomocí těchto informací se následně modifikuje vstupní taktika a hráči se podle ní přizpůsobují průběhu hry
- Situační taktika = jedná se o přizpůsobení hry na konkrétní herní situaci, může se lišit od předchozích dvou taktik

Všechny tři taktiky mají za úkol dovést tým k vítězství v zápase a všem druhům taktiky je potřeba určitá míra technických dovedností. Například pokud není hráč schopen rychle se v poli přemístit, není ani schopen zareagovat na rychlou nahrávku přes hlavu a jiné.

V beach volejbale, jak už bylo řečeno, nejsou při zápase na střídačkách trenéři, kteří by mohli vstoupit do průběhu zápasu a ovlivnit ho. To znamená, že jakékoli měnění taktiky v průběhu zápasu, je na hráčích. Hráči si taktické pokyny buďto říkají mezi rozehrami, nicméně známější je ukazování taktiky pomocí signálů za zády těsně před podáním druhého hráče. Každý tým má určené signály, které hráčům vyhovují. To znamená, že jeden prst nemusí zpravidla znamenat blokování lajny, jako u většiny týmů (Vlček, 2012).

Příklady obranných signálů (jak je značíme my):

1. Otevřená dlaň - žádný blok, blokař odstupuje
2. Jeden prst - blokař blokuje lajnu, obránce vybírá úder v diagonále
3. Dva prsty - blokař blokuje diagonálu, obránce vybírá úder v lajně
4. Pěst - blokař blokuje míč, polař vybírá „zalívky“ (technické údery)
5. Palec a malíček - blokař blokuje pomocí roztažených paží, obránce vybírá úder uprostřed hřiště
6. Tři prsty - blokař přeskakuje z diagonály do lajny, obránce vybírá úder v diagonále
7. Čtyři prsty - blokař přeskakuje z lajny do diagonály, obránce vybírá úder v lajně

Typ kombinace č.1 - Žádný blok, blokař odstupuje

Tuto strategii můžeme zpozorovat primárně na nižší úrovni, kde hráči nejsou schopni zasmečovat míč přímo do země a je šance vybrat míč bez bloku. Na nejvyšší úrovni můžeme tuto strategii vidět pouze zřídka, a to v případě, kdy se jedná o horší nahrávku a je jasné, že útočící hráč nebude smečovat. Tato strategie je poměrně náročná na technické zvládnutí rychlého odstupu a následně vybrání míče. Je zde potřeba umět techniku vybírání míče nad hlavou, buď pomocí kaple a nebo pokud se jedná o smeč, tak je možné vybírat míč pomocí prstů. Tato strategie obrany je pro blokaře velice fyzicky náročná (Chromý, 2007).

Typ kombinace č.2 - Blok lajna, obrana diagonála

Jedná se o nejjednodušší typ obrany, který je zároveň nejpoužívanější. Díky její jednoduchosti je učena u dětí jako první. Blokař zaujímá takovou pozici, aby byl schopen zabránit tvrdému úderu do lajny a nejlépe i do středu hřiště. Zároveň by měl být schopen vybrat krátké údery, které jsou zahrány do jeho okolí. Polař stojí v diagonále, kde by měl být schopen vybrat

tvrdý úder a zároveň musí být připraven vyběhnout pro krátký úder za síť a dlouhý úder přes blokaře. Zde přichází velmi vhod vysoký blok, protože čím vyšší bude blok, tím větším obloukem bude muset hráč úder zahrát, aby ho blokař nezablokoval. To znamená i více času pro polaře, aby míč dokázal vybrat. Na vyšší úrovni samozřejmě není možné doběhnout každý míč, tím pádem si polaři vždy vytipují údery, které se snaží vybrat. Pokud útočící hráč vybere jiný typ úderu, obrana je většinou neúspěšná.

#### Typ kombinace č.3 - Blok diagonála, obrana lajna

Tento typ strategie je možno vidět na Světovém okruhu velmi často. Jedná se o typ strategie, kde blokař zaujímá pozici, ze které je schopen zablokovat diagonální směr a nejlépe i střed. Polař má za úkol vybrat míč v lajně, potažmo se snaží doběhnout míč, který je zahrán přes blokaře. Jedná se o alternativu ke strategii č.2. Při této strategii je velice obtížné vybrání úderu přes blokaře do diagonály. Tento typ obrany se používá na hráče, kteří mají dominantní úder směř do diagonály.

#### Typ kombinace č.4 - Blok míč, obrana technické údery

Strategie číslo 4 se neřadí mezi časté typy obran, i když se nedá říct, že by se jednalo o neúspěšnou strategii. Tato strategie je využívána převážně týmy s vyššími blokaři, kteří jsou schopni pracovat s rukama nad sítí. To znamená, že když vyskočí na blok, mohou na poslední chvíli změnit směr bloku. Menší blokaři tuto možnost nemají nebo pouze minimální. Jedná se o velice složitou strategii z hlediska sehranosti týmu. Je totiž potřeba, aby polař dokázal odhadnout, co blokař udělá. Pokud tuto schopnost polař nemá, je velice obtížné pomocí této strategie bránit. Na druhou stranu je potřeba, aby polař byl schopen číst hru a dovedl odhadnout, kam útočící hráč nejspíš zahraje technický úder. Tým, který dokáže tuto strategii hrát a jedná se i o jejich častou obranu, je Mol/Sorum.

#### Typ kombinace č.5 - Blok roztažené ruce, obrana na středu

I tato obranná strategie není častá a můžeme jí vidět poměrně zřídka. Obrana se hraje při nahrávce na střed, kde se blokař snaží pokrýt smeč do obou hlavních směrů, kterými jsou diagonála a lajna. Hlavní chybou této obrany je, že pokud je soupeř schopen zahrát rychlé údery k lajnám, blokař není schopen míč zablokovat, protože nedosáhne tak daleko, aby takovéto úhly pokryl. I přes slepá místa obrany jsou blokaři, kteří tuto taktiku používají poměrně často. Zastánci této strategie na Světovém okruhu jsou už zmíněný Mol a kanadský reprezentant Pedlow. Často se tato strategie hraje v koncovkách, kde je snaha soupeře překvapit.

#### Typ kombinace č.6 - Blok přeskakuje do lajny, obrana v diagonále

Pokud se bavíme o strategii, kterou značíme číslem tři, jedná se o strategii, která je využívána především menšími šikovnými blokaři, kteří jsou schopni tento technicky náročný pohybový úkon provést. Tři natažené prsty znamenají, že blokař se schválně před výskokem na blok ukazuje hodně v diagonále, aby ho tam útočící hráč zpozoroval. Následně přeskakuje do lajny. Polař má za úkol vybrat tvrdý úder v diagonále nebo technické údery k lajnám. Nevýhoda strategie číslo 6 je, že jakmile blokař uskakuje do strany, znamená to, že výška bloku nebude taková, jako kdyby blokař skákal přímo vzhůru. Naopak výhodou je překvapení soupeře. Útočník na poslední chvíli blok v lajně nečeká a často se z této strategie získávají body pomocí úspěšného bloku.

#### Typ kombinace č.7 - Blok přeskakuje do diagonály, obrana lajna

Poslední typ strategie je velmi podobná jako strategie číslo 6. Také se jedná o přeskočený blok, nicméně tentokrát do diagonály. Blokař se do poslední chvíle ukazuje útočnickovi v lajně a na poslední chvíli přeskakuje do diagonály, kde se snaží zablokovat. Hráč v poli vybírá smeč letící do lajny. Jako předchozí strategie se jedná o typ, který je velice nečekaný pro útočícího hráče a má za úkol zastavit jeho tvrdou smeč do diagonály. Stejně jako strategie číslo 6 má tato strategie

nevýhodu nižšího bloku. Ten je nevýhodný proti vysokým hráčům, kteří dokáží udeřit míč ve velké výšce.

Je jasné, že všechny tyto strategie mají variace, které se dají ve hře využít. Taková základní variace je zdvojení daného směru. Jedná se o variace velice používanou na Světovém okruhu. V praxi to vypadá tak, že hráči mají domluvený typ obrany číslo 2, kterým také útok brání. Nicméně na poslední chvíli (těsně před úderem) polař vyběhne do lajny pro technický úder. Tato strategie se dá zahrát i tak, že polař v lajně dopředu stojí. Útočící hráč si může myslet, že nakonec vyběhne do diagonály, a proto zahraje technický úder do lajny, který je ale zahraný přímo do postavení polaře.

## **3 Výzkumná část**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem práce bylo sledovat a porovnat používání různých typů obranných kombinací a jejich úspěšnost u tří světových beachvolejbalových párů (Mol/Sorum, Perušič/Schweiner a McKibbin/McKibbin).

### **3.2 Úkoly**

1. Nastudování si dané problematiky v knižních i online zdrojích
2. Vybrání týmů pro výzkum
3. Najít zdroje, ze kterých budu čerpat sledované zápasy (v dnešní době díky pandemii to byl převážně youtube)
4. Vytvoření ankety (12 otázek)
5. Poslání ankety vybraným týmům
6. Analýza zápasů (5 zápasů od každého týmu)
7. Zpracování odpovědí z ankety
8. Zvolení si, jakým způsobem budou výsledky z ankety a ze sledování zápasů prezentovány
9. Zpracování teoretické rešerše
10. Sepsání cílů, úkolů, hypotéz, metodiky, výsledků, diskuze a závěru
11. Vytvořit shrnutí použité literatury

### **3.3 Hypotézy**

#### **3.3.1 Hypotéza 1**

Nejvíce používaný typ obranné kombinace bude kombinace č. 1, kde blokař blokuje lajnu a polář vybírá tvrdý úder v diagonále.

#### **3.3.2 Hypotéza 2**

Největší úspěšnost obrany bude mít tým Mol/Sorum

### **3.3.3 Hypotéza 3**

Druhý nejčastější typ obranné kombinace se bude u všech tří týmů lišit.

### **3.3.4 Hypotéza 4**

Nejméně používaný typ obranné kombinace bude ten, kde blokař odstupuje od sítě a vybírá v poli.

### **3.3.5 Hypotéza 5**

Nejhorší obranu ze zvolených týmů budou mít bratři McKibbin.

### **3.3.6 Hypotéza 6**

Převažovat bude úspěšnost obrany „defence“ nad obranou „side-out“.

## **3.4 Metodika práce**

### **3.4.1 Popis sledovaného/výzkumného souboru**

Výzkumný soubor se skládá ze tří světových beachvolejbalových týmů. Prvním týmem jsou Norští reprezentanti Mol/Sorum, kteří jsou v dnešní době nejlepší tým na světě a úřadující bronzoví medailisti z MS v Hamburku 2019.

Mol je 23 – letý norský beachvolejbalový blokař, který měří 200 cm a váží 90 kg. Za svojí kariéru získal nespočet úspěchů, jedním z největších úspěchů je určitě vítězství na ME 2018/2019 v Nizozemsku nebo vyhraný pětihvězdičkový turnaj ve Vídni. Anders Mol hrál i šestkový volejbal, kde byl součástí reprezentačního týmu do dvaceti let. Zároveň si zahrál i Lize mistrů a stal se vicemistrem Belgie. Od roku 2016 hraje Mol s nynějším spoluhráčem Christianem Sandie Sorumem. Stejně jako Mol, je Sorum norský beach volejbalista, nicméně tentokrát se jedná o polaře. Sorum je 25 – letý hráč měřící 192 cm a vážící 89 kg. Za jeho největší úspěchy jsou považovány vítěz ME do 22 let ve Fehiye nebo již zmiňované prvenství s Anders Molem. Za svou kariéru vystřídal tři spoluhráče. Stejně jako Mol i Sorum hrál šestkový volejbal a byl součástí juniorské norské volejbalové reprezentace, nicméně nikdy se za hranice Norska s volejbalem nepodíval.

Druhým týme je nejlepší český pár Perušič/Schweiner. Jméno Perušič ve volejbalovém světě proslavil již jeho dědeček, který reprezentoval Československo ve volejbale a má stříbrnou medaili z OH 1964. Ondřej Perušič se na mezinárodní úrovni pohybuje od roku 2012, kdy se svým spoluhráčem Ondrou Benešem uhráli páté místo na MS do 21 let. Další rok na to navázal s Tomášem Váňou čtvrtým místem na ME do 22 let. Od roku 2015 hraje se svým spoluhráčem Davidem Schweinerem. David zahájil svojí beach volejbalovou kariéru až s Ondrou Perušičem, se kterým hrál šestkový volejbal za Dobřichovice. David do té doby hrál šestkový volejbal za Benátky nad Jizerou, které v tu dobu hrály extraligu (nejvyšší česká soutěž). Společně s Ondrou se dokázali dostat na ME i MS, kde se ale bohužel ani jednou nedokázali dostat do nejlepších deseti týmů. První velký společný úspěch bylo druhé místo na čtyřhvězdičkovém turnaji v Ostravě. Poprvé se dostali na nejvyšší stupeň v roce 2021 v Dauhá, kde ve finále porazili brazilskou dvojici Evandro/Guto. V roce 2021 se zároveň nominovali na OH do Tokia.

Třetím týmem jsou zástupci americké školy, tým hrající AVP, Maddison McKibbin/ Riley McKibbin. Bratři McKibbinové se narodili na Havaji, na ostrově jménem Honolulu. Věkový rozdíl mezi nimi činí dva roky, kde Riley je starší, kterému je 32 let. Oba měří nad 190 cm (Riley měří 191 cm a Maddisson 194 cm). Jedná se o jediné sourozence na světě, kteří hráli spolu šestkový volejbal na střední škole, vysoké škole, v zámoří a posléze i beach volejbal. Za střední i vysokou školu hráli samozřejmě na Havaji, se kterou měli i meziuniverzitní úspěchy. V zámoří se oba hráči potkali v Řecku, kde společně hráli nejvyšší řeckou volejbalovou ligu. Ve volejbale byl úspěšnější starší z bratrů Riley, který si zahrál i italskou Serii A za tým Altotevere Volley San Guistino. V dnešní době se soustředí na americkou „tour“ AVP a na nově vzkvétající sport snow volejbal.

### **3.4.2 Použité metody**

V teoretické části byla použita obsahová analýza, která zajišťuje zachycení obsahu či tematiky dokumentů. Jedná se o kvantitativní, objektivní metodu. Tato metoda byla využita hlavně u zpracování systematiky beach volejbalu.

Ve výzkumné části byly použity dvě metody, a to metoda pozorování a dotazování. Metoda pozorování byla využita u všech tří týmů, kde se jednalo o nepřímé pozorování jejich zápasů za pomoci technických prostředků. Od každého týmu bylo pozorováno pět zápasů odehraných v sezónách 2019/2020 a 2020/2021. V každém zápase byla provedena statistika použitých obran



a jejich úspěšnost. Statistika byla zaznamenávána do tabulek, které byly posléze vyhodnocovány. Ke každému zápasu byl vytvořen sloupcový graf pro lepší přehlednost výsledků.

Druhou metodou byla metoda dotazování, která měla formu internetové ankety, která byla poslána všem třem týmům. Anketa obsahovala jak otevřené, tak i uzavřené odpovědi. Anketa se skládala z dvanácti otázek směřovaných k obranné strategii týmu.

Otázky:

1. Je Vaše filosofie obrany zaměřená spíše na bodový blok nebo na chycení míče v poli?
2. Preferujete hrát spíše přes technické hráče - ti co více požívají technické údery (Lupo)?  
Nebo přes hráče, kteří používají spíše razanci při úderu (Alison, Slick)? Proč?
3. Má blokař v obranné činnosti na síti volnost? To znamená, jakmile vystihne úmysl útočícího hráče, může změnit na poslední chvíli strategii bloku?
4. Jaký je rozhodující parametr pro změnění typu bloku na poslední chvíli z domluvené taktiky?
5. Pokud je změna typu nahrávky a nahrávající nahrává přes hlavu za sebe, drží blokař směr, který je domluvený, nebo tento směr mění? Pokud ano - jak?
6. Otázka pro bránícího hráče v poli. Když jste v základním postavení v poli a připraven na obranu. Jste schopni sledovat útočícího hráče i svého spoluhráče na síti? Například když Váš spoluhráč přečte úmysl protihráče a rozhodne se změnit typ bloku, jste schopni na to zareagovat vlastním pohybem?
7. Otázka pro bránícího hráče v poli. Při obraně sledujete protihráče (jeho ruku, styl rozběhu, úsilí atd.) nebo míč?
8. Otázka pro bránícího hráče v poli. Pokud při obraně sledujete protihráče, jaké jsou hlavní faktory, které sledujete?

9. Měníte způsob obrany v závislosti na místě útočení? Mám na mysli útok z kůlu/útok ze středu hřiště.
10. Otázka pro bránícího hráče v poli. Je důležité pro úspěšnost obrany pracovat s útočícím hráčem v podobě klamavého pohybu nebo spíše čekání do poslední chvíle v základním postavení? Proč?
11. Otázka pro blokaře. Preferujete přeskokovaný bloky do stran ze základního postavení nebo úkrok do strany a poté rovný blok?
12. Při rozhodování přes koho z dvojice soupeřů budete hrát, preferujete spíše podávat na hráče s horším příjmem, tudíž pravděpodobně i horším útokem nebo na hráče, který dostává horší nahrávku?

### **3.4.3 Sběr dat**

Sběr dat byl dvojího typu. První byl pomocí rozeslání ankety daným týmům. To bylo poněkud složité, protože ne všichni jsou aktivní na sociálních sítích a spojit se například s americkým týmem bylo komplikované i přes to, že spravují jejich youtube kanál, kam dávají naučná a informativní videa o beach volejbale. Druhým typem sběru dat bylo sledování zápasů online pomocí stránky youtube. Díky tomu časový rozvrh zápasů nebyl daný a mohl jsem si časový rozvrh zorganizovat sám. Tím pádem jsem data sbíral ve svém volném čase. Zápas, který jsem sledoval, jsem vybíral podle data odehrání (čím novější, tím lepší) a kvality soupeře (čím prestižnější soupeř, tím lepší). V průběhu zápasu jsem zapisoval statistiku obran do tabulky, která byla posléze vyhodnocována.

### **3.4.4 Analýza dat**

Data byla zpracována dvojím způsobem. Data získaná ze sledovaných zápasů, kterých bylo dohromady patnáct (pět zápasů od každého týmu), byly zapisovány do vytvořených tabulek, do kterých se zapisoval výčet a četnost použitých obran a zároveň i úspěšnost jednotlivých typů obrany. Čísla se zapisovala buďto zelenou barvou, která značila úspěšnou obranu anebo červenou

barvou, která značila neúspěšnou obranu. Data byly následně vyhodnoceny a pro větší přehlednost byl použit sloupcový graf, jak u každého zápasu, tak dohromady za pět zápasů u každého týmu.

Ukázková tabulka pro zapisování statistiky:

*Tabulka 1- ukázka pro zapisování statistiky (side-out)*

Side-out	Nahrávka k anténce	Nahrávka 2m od antény	Nahrávka na střed sítě	Nahrávka přes hlavu	Zrychlená nahrávka (střel)	Útok na druhý úder
Kombinace č.1						
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10						

Tabulka 2- ukázka pro zapisování statistiky (defence)

Defence	Nahrávka k anténce	Nahrávka 2m od antény	Nahrávka na střed sítě	Nahrávka přes hlavu	Zrychlená nahrávka (střel)	Útok na druhý úder
Kombinace č.1						
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10						

Legenda:

- Side-out – obrana, která následuje hned po podání
- Defence – obrana, která následuje po neúspěšném útoku, který soupeř ubrání v poli
- Nahrávka k anténce – nahrávka, kde útočící hráč udeřuje míč u postranní čáry v blízkosti antény na kraji sítě
- Nahrávka 2 m od antény – nahrávka, kde útočící hráč udeřuje míč cca dva metry od postranní čáry, tedy i dva metry od antény, která se nachází nad postranní čarou
- Nahrávka na střed sítě – nahrávka, kde útočící hráč udeřuje míč na prostředku sítě (vzdálenost k obou anténkám je shodná)
- Nahrávka přes hlavu – nahrávka, kterou hráč nahrává přes hlavu za sebe
- Zrychlená nahrávka (střel) – nahrávka, kde se jedná často o signál, nahrávka směřuje na místo určení rychle, obrana často nemá čas se zformovat a připravit
- Útok na druhý úder – jedná se o útok, kterému nepředchází nahrávka ale příjem, hráč, který by měl nahrávat, rovnou útočí

- Kombinace č.1 – typ obrany, kde blokař skáče na blok rovně z lajny do lajny, polař stojí ve volném prostoru v diagonále
- Kombinace č.2 – typ obrany, kde blokař skáče na blok rovně z lajny do lajny, polař zabíhá za blok do lajny a brání technické údery
- Kombinace č.3 – typ obrany, kde blokař skáče na blok z pozice diagonálního úderu útočníka rovně na blok, polař zabíhá do volného prostoru do lajny
- Kombinace č.4 – typ obrany, kde blokař skáče na blok z pozice diagonálního úderu útočníka rovně na blok, polař zůstává v diagonálním směru za blokem a brání technické údery
- Kombinace č.5 – typ obrany, kde blokař přeskakuje na blok z pozice diagonálního úderu útočníka do lajny, polař brání údery v diagonálním směru
- Kombinace č.6 – typ obrany, kde blokař přeskakuje na blok z pozice diagonálního úderu útočníka do lajny, polař zabíhá do lajny a brání technické údery
- Kombinace č.7 – typ obrany, kde blokař skáče na blok z lajny a přeskakuje na obranu diagonálního úderu, polař zabíhá do lajny a brání údery letící do lajny
- Kombinace č.8 – typ obrany, kde blokař skáče na blok z lajny a přeskakuje na obranu diagonálního úderu, polař zabíhá nebo zůstává v diagonále a brání technické údery
- Kombinace č.9 – typ obrany, kde blokař odstupuje od sítě a tvoří typ obran, kde jsou oba hráči v poli
- Kombinace č.10 – Typ obrany, kde blokař blokuje přímo naproti míči nebo má při bloku roztažené ruce a blokuje oba dva směry

## 3.5 Výsledky

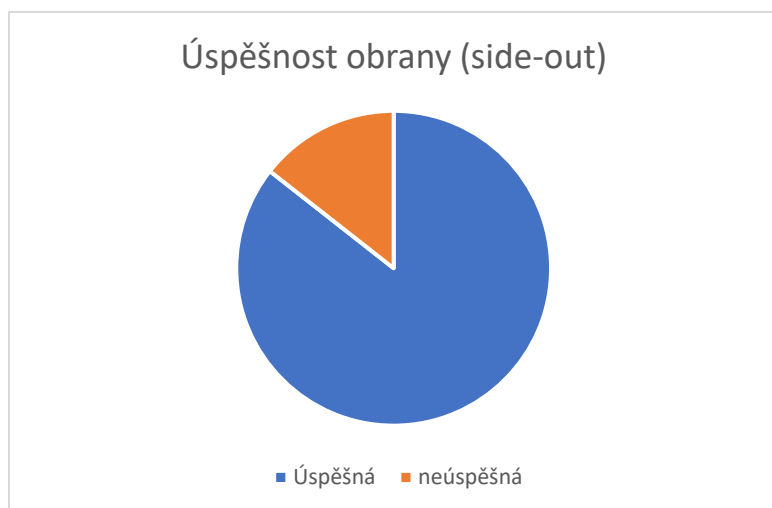
### 3.5.1 Sledování zápasů

#### 3.5.1.1 Mol/Sorum

##### 1. Mol/Sorum: Thole/Wickler (1:2)

Tabulka 3- Mol/Sorum 1. zápas (side-out)

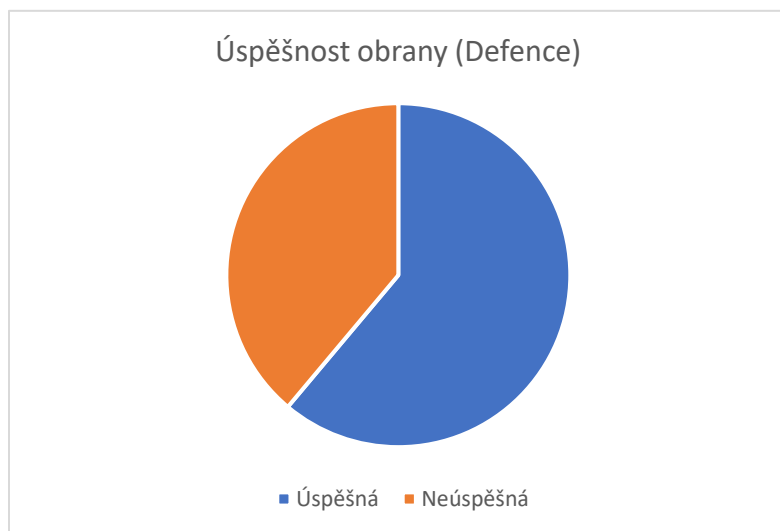
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2, 5	4, 5	3,1	4		1
Kombinace č.2	1	1, 3	1			
Kombinace č.3		1	1			
Kombinace č.4		1		1		
Kombinace č.5		3	1			
Kombinace č.6			1			
Kombinace č.7		1	2	1		
Kombinace č.8		2				
Kombinace č.9			1			
Kombinace č.10	2, 1					



Graf č.1 – Mol/Sorum 1. zápas (Side-out)

Tabulka 4- Mol/Sorum 1. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2, 2	3, 2	2, 2			
Kombinace č.2		3				
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10			1, 1			

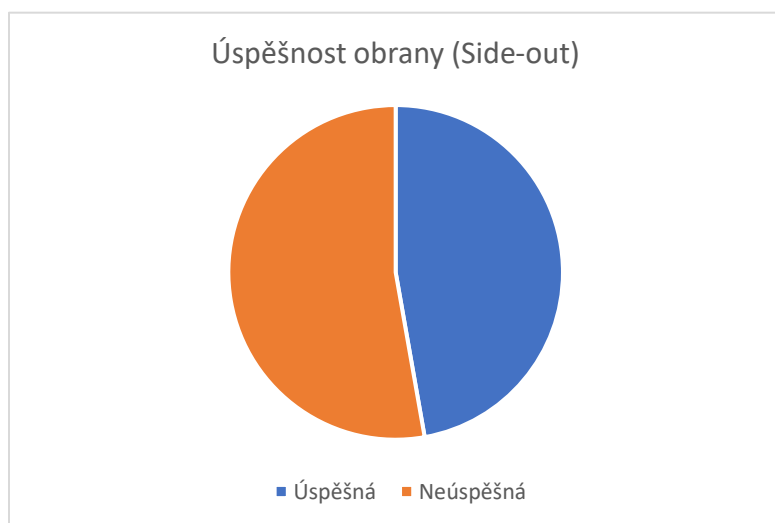


Graf č.2 – Mol/Sorum 1. zápas (defence)

## 2. Mol/Sorum: Krasilnikov/Stoyanovskiy (2:0)

Tabulka 5- Mol/Sorum 2 zápas (side-out)

Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	2	1	1		2
Kombinace č.2		1				
Kombinace č.3		1, 2	1			
Kombinace č.4	1			1		
Kombinace č.5		1	1	1		
Kombinace č.6	1					
Kombinace č.7	1, 1	3, 3	2, 1	2		
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			1			
Kombinace č.10	1	1		1	1	1

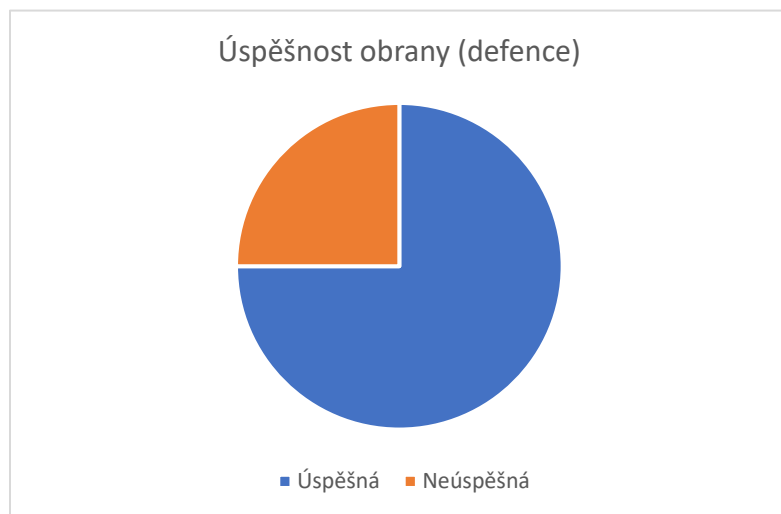


Graf č.3 – Mol/Sorum 2. zápas (Side-out)



Tabulka 6- Mol/Sorum 2. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	2				1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8		1		1		
Kombinace č.9		1				
Kombinace č.10			1			

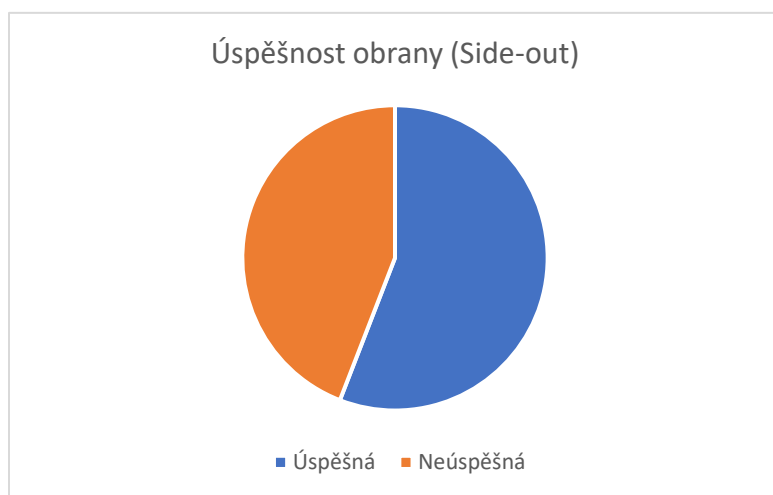


Graf č.4 – Mol/Sorum 2. zápas (defence)

### 3. Mol/Sorum: Evandro/Bruno Schmit (2:0)

Tabulka 7- Mol/Sorum 3. zápas (side-out)

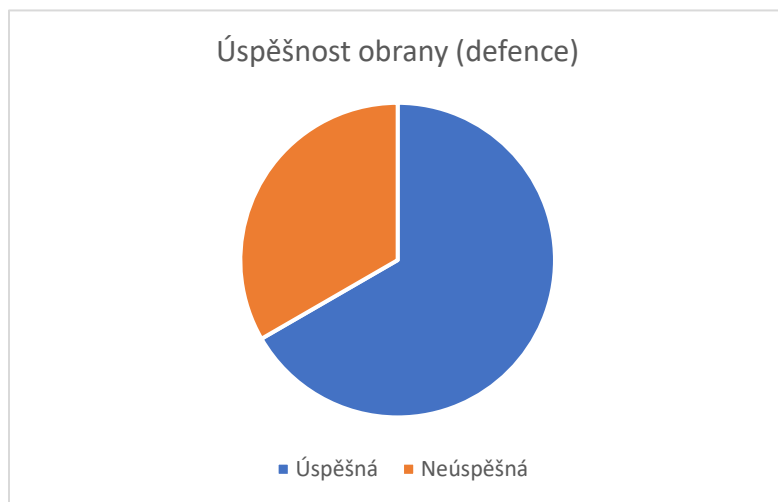
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	2	1	1	1	
Kombinace č.2	1	1				
Kombinace č.3	1, 1		1			1, 2
Kombinace č.4						1, 1
Kombinace č.5			1			
Kombinace č.6						
Kombinace č.7	2, 1	3, 3	1			
Kombinace č.8			1			
Kombinace č.9	1					
Kombinace č.10		2	2			1



Graf č.5 – Mol/Sorum 3. zápas (Side-out)

Tabulka 8- Mol/Sorum 3. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	3	3, 1	1		1, 1	
Kombinace č.2		1				
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5		2				
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1				
Kombinace č.10			2			1, 1

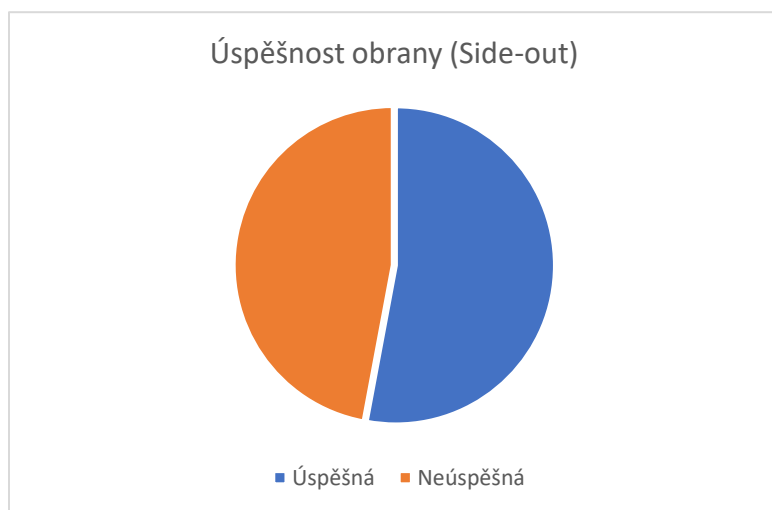


Graf č. 6 – Mol/Sorum 3. zápas (defence)

#### 4. Mol/Sorum: Bryl/Fijalek (2:0)

Tabulka 9- Mol/Sorum 4. zápas (side-out)

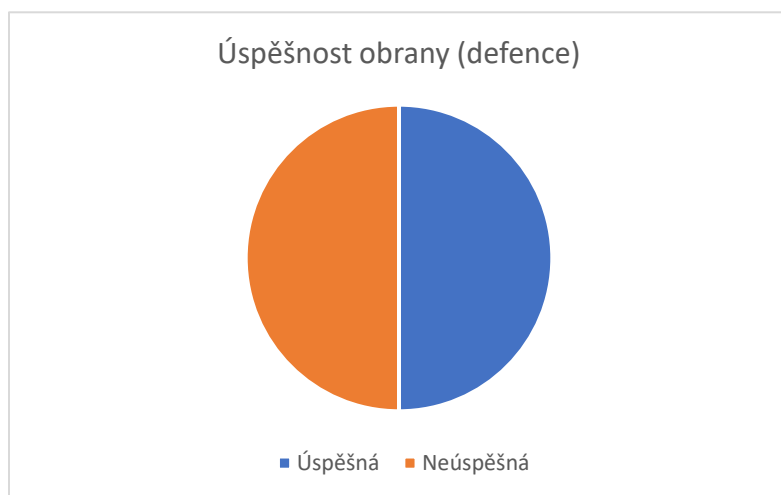
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1		1, 2	2, 1	1	1, 1	2
Kombinace č.2				1		
Kombinace č.3		2	1			
Kombinace č.4				1, 1		
Kombinace č.5		1	1			
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		2, 3				
Kombinace č.8	1	1				
Kombinace č.9		1				
Kombinace č.10	1, 1	1	3	1		



Graf č.6 – Mol/Sorum 4. zápas (Side-out)

Tabulka 10- Mol/Sorum 4. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1						1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3					1	
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1	1			1
Kombinace č.10		1				2

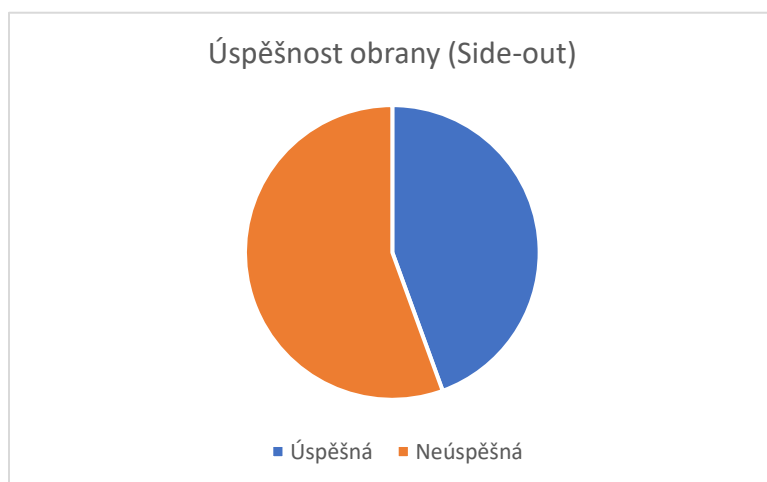


Graf č.7 – Mol/Sorum 4. zápas (defence)

## 5. Mol/Sorum: Brower/Meeuwsen (2:0)

Tabulka 11- Mol/Sorum 5. zápas (side-out)

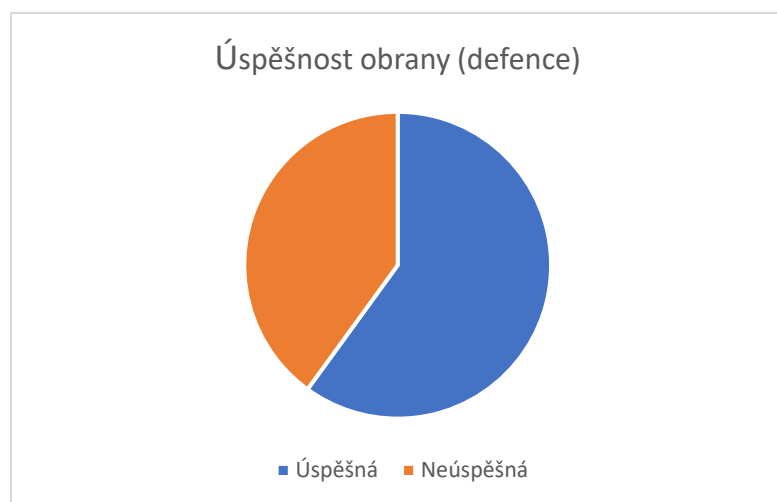
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	4, 7	2, 2				
Kombinace č.2	1, 2	1, 1				
Kombinace č.3		2				
Kombinace č.4						
Kombinace č.5		1				
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		3, 2	1			
Kombinace č.8	1	2, 1				
Kombinace č.9						
Kombinace č.10		1	1	1		



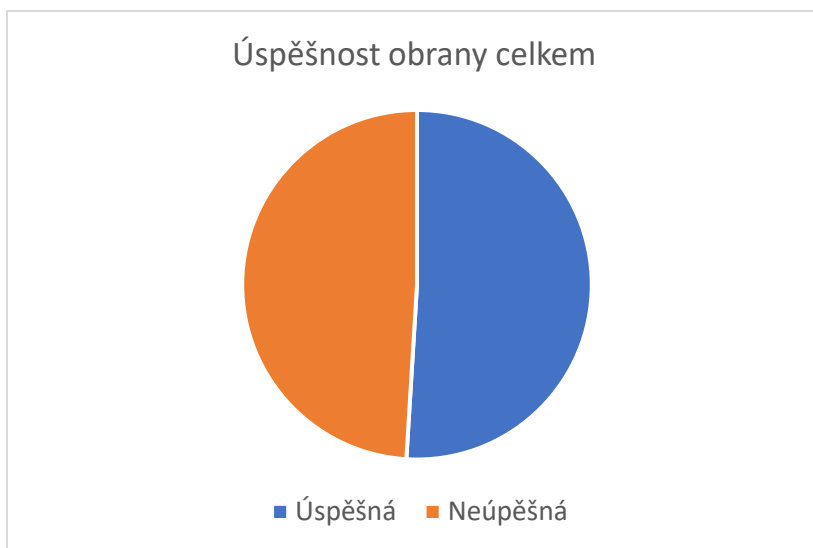
Graf č.8 – Mol/Sorum 5. zápas (Side-out)

Tabulka 12- Mol/Sorum 5. zápas (defence)

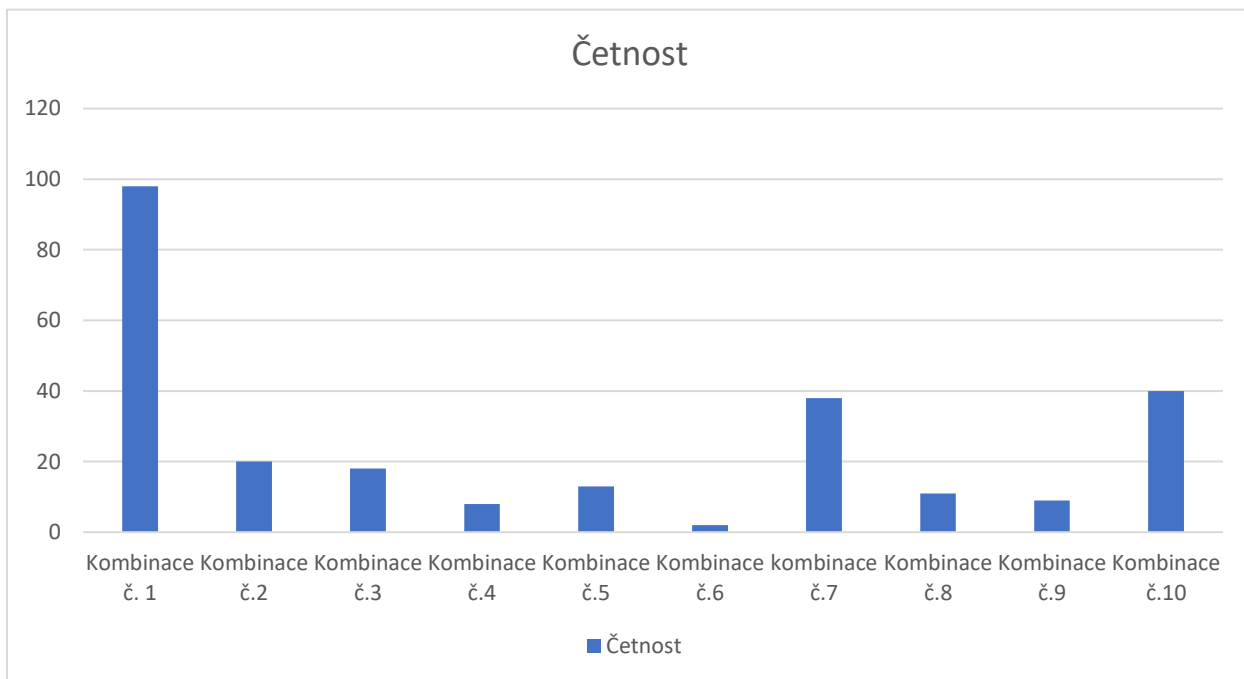
Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2, 1	2, 2				
Kombinace č.2			1			
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10	1	1, 3	2			



Graf č.9 – Mol/Sorum 5. zápas (defence)



Graf č. 10 – Mol/Sorum (úspěšnost obrany celkem)



Graf č. 11 – Mol/Sorum (četnost obran)

V grafu, který poukazuje na celkovou úspěšnost obrany, můžeme vidět, že úspěšnost týmu Mol/Sorum je 51 %, což je v beach volejbale poměrně vysoké číslo. Pokud se podíváme na jednotlivé zápasy, tak je zřejmé, že tým má mnohem větší úspěšnost obrany po vybraném míči, než po vlastním podání. To je nejlépe vidět v prvním sledovaném zápase, kde hrají proti týmu



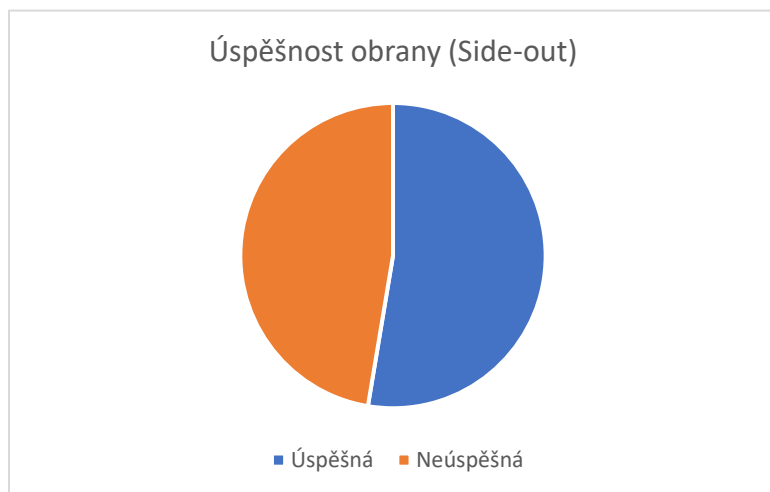
Thole/Wickler ve finále Mistrovství světa 2019. Nejpoužívanější typ obrany tohoto týmu je kombinace č. 1, což je základní typ obrany, kde polař skáče z lajny rovně nahoru a blokuje tvrdý úder do lajny. Polař kryje tvrdý úder do diagonály. Zajímavý poznatek je, že druhou nejpoužívanější obranou je kombinace č. 10. Jedná se o obranu, kde blokař blokuje míč, nebo blokuje pomocí roztažených rukou. Třetím typem obrany, která vyčnívá v grafu četnosti, je kombinace č. 7. Jedná se o kombinaci, kde blokař skáče z postavení v lajně do diagonály a polař zabíhá pro tvrdý úder do lajny. Tyto tři typy obran jsou u prvního týmu dominantní a tvoří hlavní obranné kombinace, které Mol se Sorumem používají.

### 3.5.1.2 McKibbin/McKibbin

#### 1. McKibbin/McKibbin: Bomgren/Field (0:2)

Tabulka 13- McKibbin/McKibbin 1. zápas (side-out)

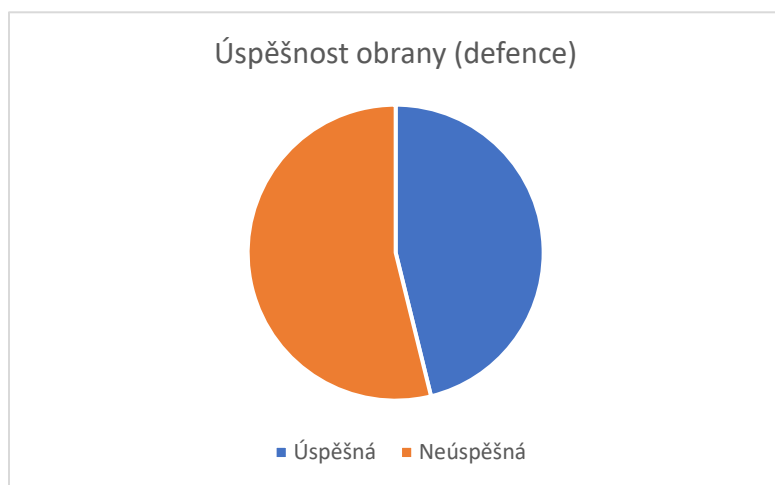
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	1, 3	1			1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3		1, 1		1		
Kombinace č.4		1		1		
Kombinace č.5						
Kombinace č.6	1					
Kombinace č.7			1, 1			
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			3			
Kombinace č.10		1				



Graf č. 12 – McKibbin/McKibbin 1. zápas (Side-out)

Tabulka 14- McKibbin/McKibbin 1. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2	1		1		1, 2
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6		1				
Kombinace č.7			1			
Kombinace č.8						
Kombinace č.9	1		1, 1			
Kombinace č.10			1			

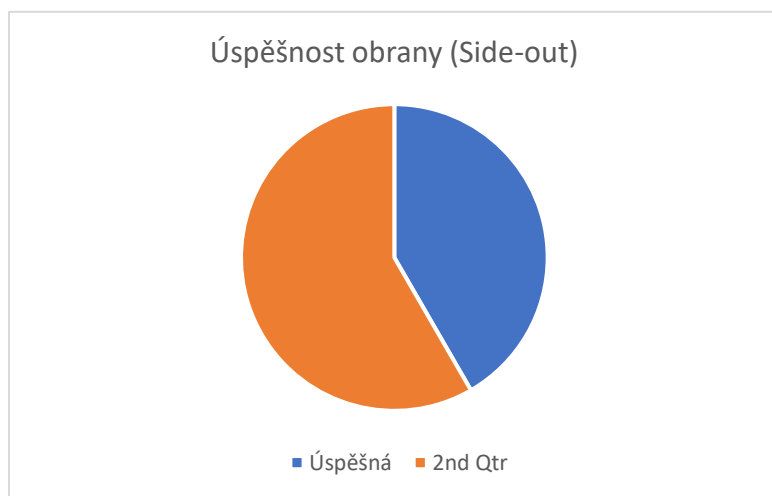


Graf č. 12 – McKibbin/McKibbin 1. zápas (defence)

## 2. McKibbin/McKibbin: Ta. Crabb/Gibb

Tabulka 15- McKibbin/McKibbin 2. zápas (side-out)

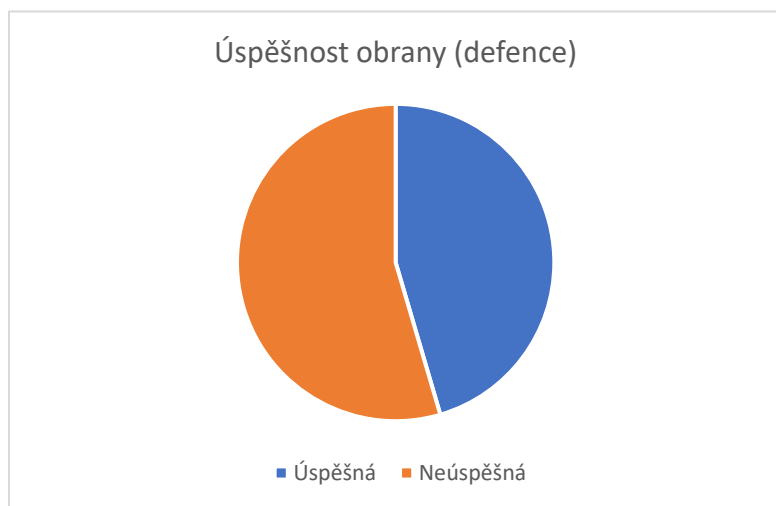
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2, 1	3, 3	1	1		
Kombinace č.2						
Kombinace č.3	2	1				
Kombinace č.4					2	
Kombinace č.5		1	1			
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1, 1		1		
Kombinace č.10			1, 1			1



Graf č. 13 – McKibbin/McKibbin 2. zápas (Side-out)

Tabulka 16- McKibbin/McKibbin 2. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kúlu	Nahrávka 2m od kúlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	1, 1	1			
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4	1					
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1	1			1
Kombinace č.10		1	1			1

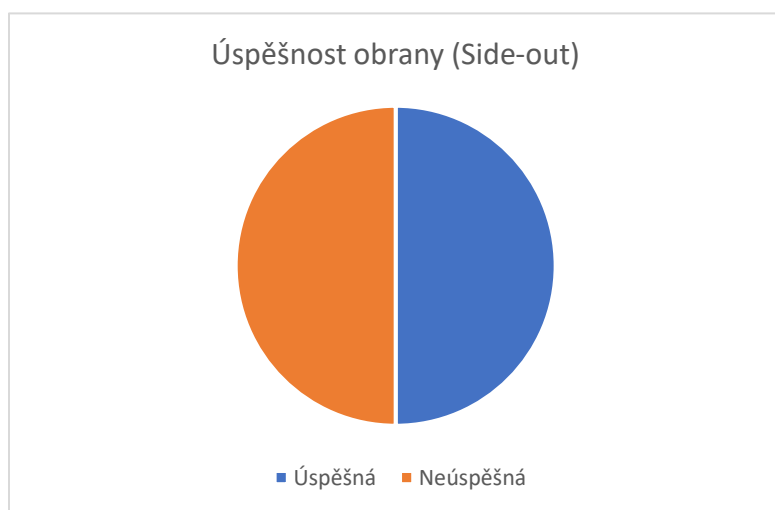


Graf č. 14 – McKibbin/McKibbin 2. zápas (defence)

### 3. McKibbin/McKibbin: Mewhirter/Muagututia (2:0)

Tabulka 17- McKibbin/McKibbin 3. zápas (side-out)

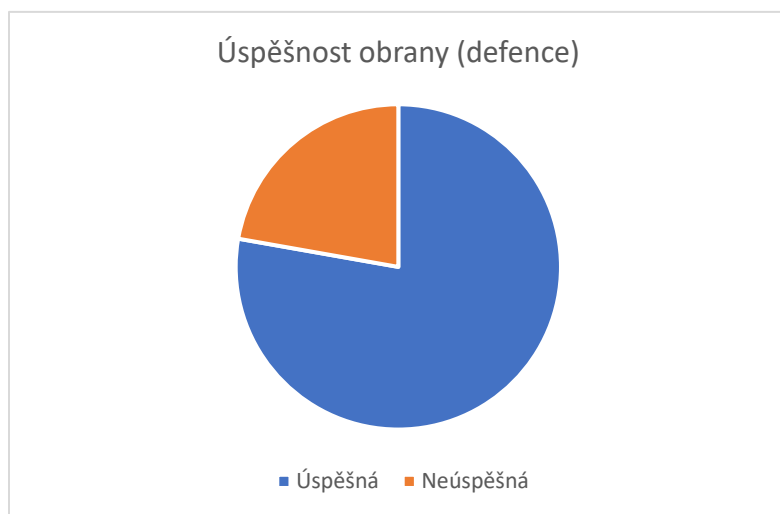
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1		1, 1		1	1	
Kombinace č.2			1, 1			
Kombinace č.3				1		2, 1
Kombinace č.4			1			1
Kombinace č.5						
Kombinace č.6			1			
Kombinace č.7				1		
Kombinace č.8						
Kombinace č.9				1		
Kombinace č.10			1	1		1



Graf č. 15 – McKibbin/McKibbin 3. zápas (Side-out)

Tabulka 18- McKibbin/McKibbin 3. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1		2	1	2		
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		1				
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			1			1
Kombinace č.10		1				

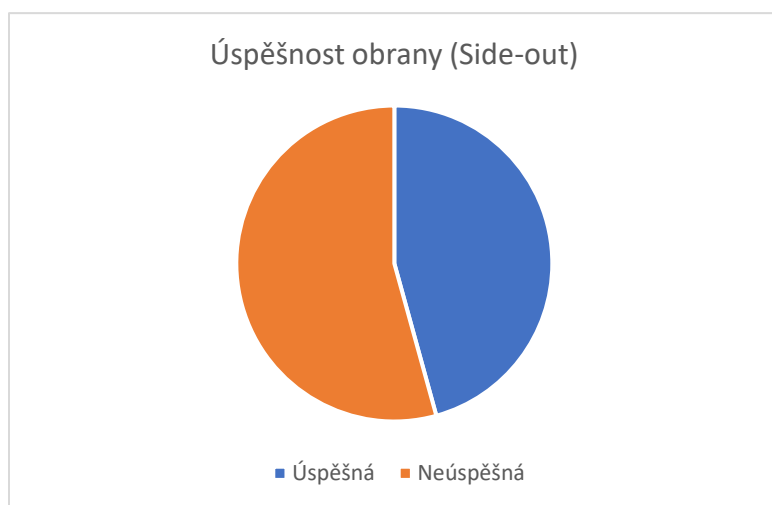


Graf č. 16 – McKibbin/McKibbin 3. zápas (defence)

#### 4. McKibbin/McKibbin: Lorenz/Schoonover (2:1)

Tabulka 19- McKibbin/McKibbin 4. zápas (side-out)

Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2	4, 8				
Kombinace č.2		1				
Kombinace č.3	1	1				
Kombinace č.4		1				
Kombinace č.5			1, 2			
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		2, 2	1			
Kombinace č.8	1	3, 1	1			
Kombinace č.9	2			1		
Kombinace č.10						1

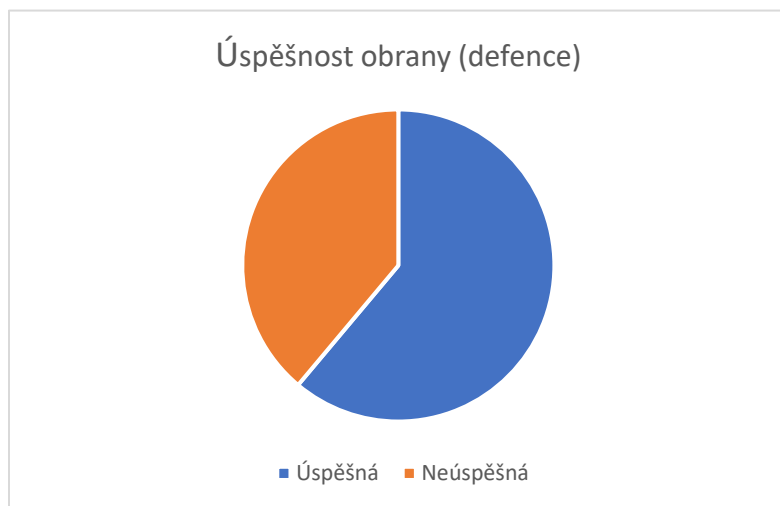


Graf č. 17 – McKibbin/McKibbin 4. zápas (Side-out)



Tabulka 20- McKibbin/McKibbin 4. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kúlu	Nahrávka 2m od kúlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	4	1, 1			
Kombinace č.2			1			
Kombinace č.3			1			1
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		1, 1	1			
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		2	2			
Kombinace č.10						1

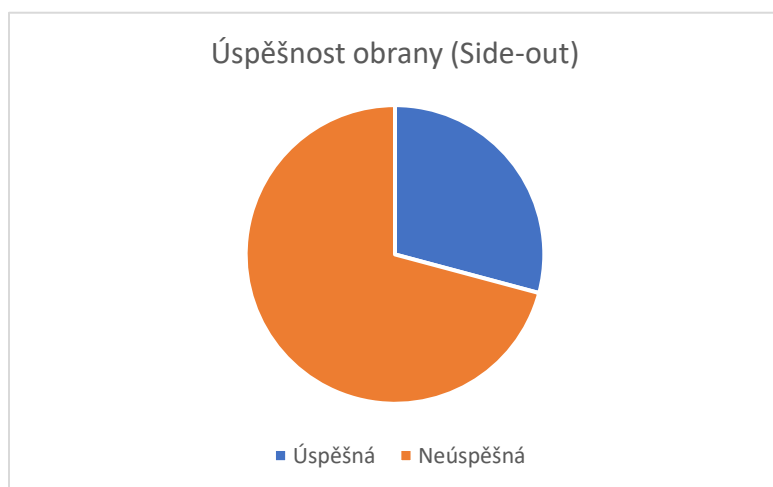


Graf č. 18 – McKibbin/McKibbin 4. zápas (defence)

## 5. McKibbin/McKibbin: Ratletge/Rodriguez (0:2)

Tabulka 21- McKibbin/McKibbin 5. zápas (side-out)

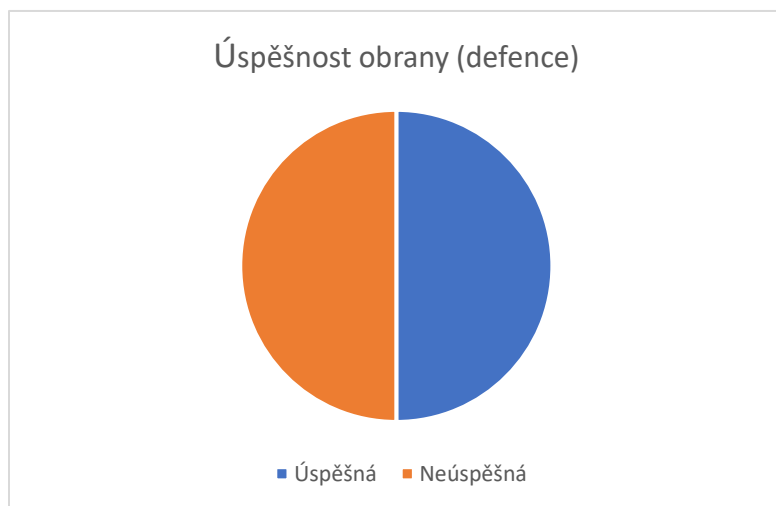
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1, 1	2, 3	1, 1			
Kombinace č.2		1	1			
Kombinace č.3		1	1			
Kombinace č.4	1	2	1			
Kombinace č.5			2			
Kombinace č.6		1				
Kombinace č.7						
Kombinace č.8			1			
Kombinace č.9			1, 1			
Kombinace č.10			1			



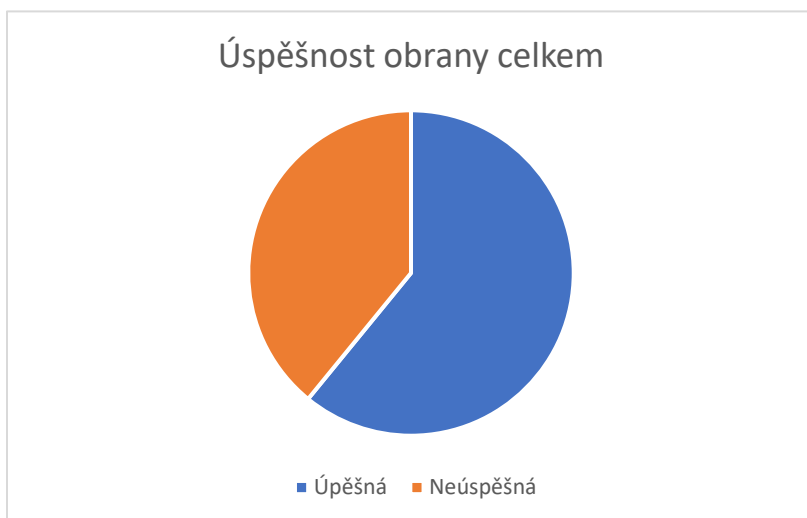
Graf č. 19 – McKibbin/McKibbin 5. zápas (Side-out)

Tabulka 22- McKibbin/McKibbin 5. zápas (defence)

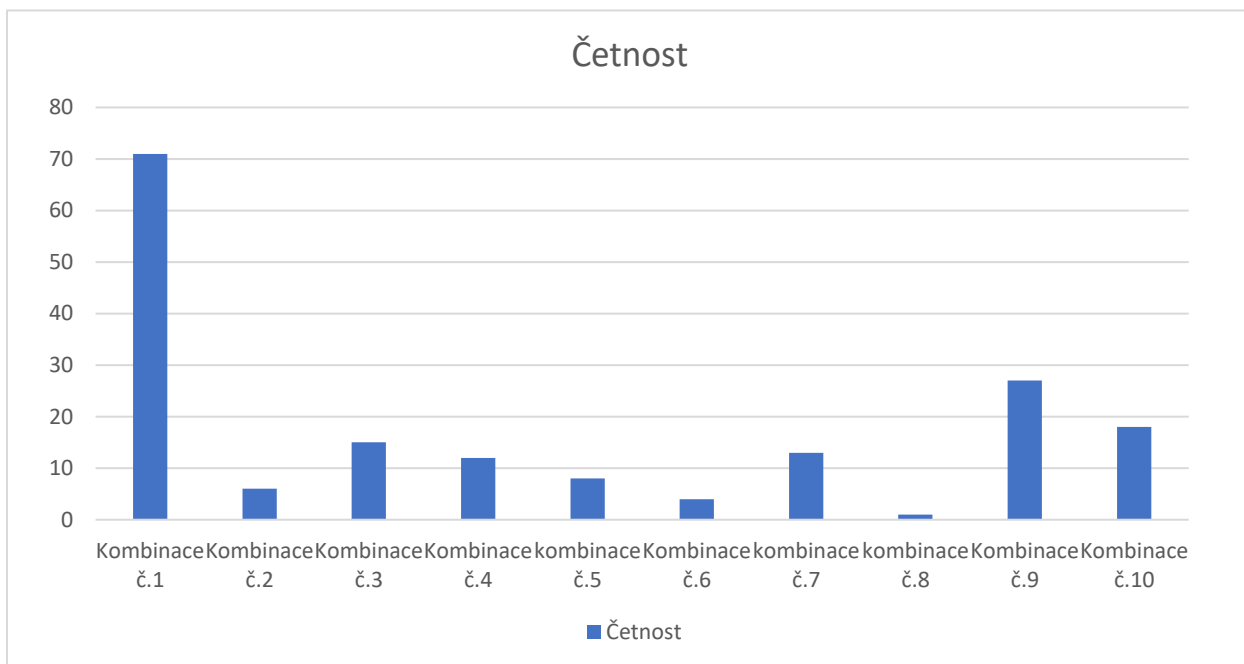
Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1		1, 3				
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5	1					
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			1, 1			1, 1
Kombinace č.10						1



Graf č. 20 – McKibbin/McKibbin 5. zápas (defence)



Graf č. 21 – McKibbin/McKibbin (úspěšnost obrany celkem)



Graf č. 22 – McKibbin/McKibbin (četnost obrany)

Celková úspěšnost obrany týmu bratrů McKibbinů je 61 %. Což je v beach volejbale velmi vysoké číslo. Toto číslo může být zapříčiněno úrovní, která je na beach volejbalovém okruhu v USA. Tím nechci říct, že je špatná, nicméně ve srovnání se světovým okruhem je horší. Když bychom srovnali jednotlivé zápasy, tak u týmu McKibbin/McKibbin není jednoznačně vidět, že

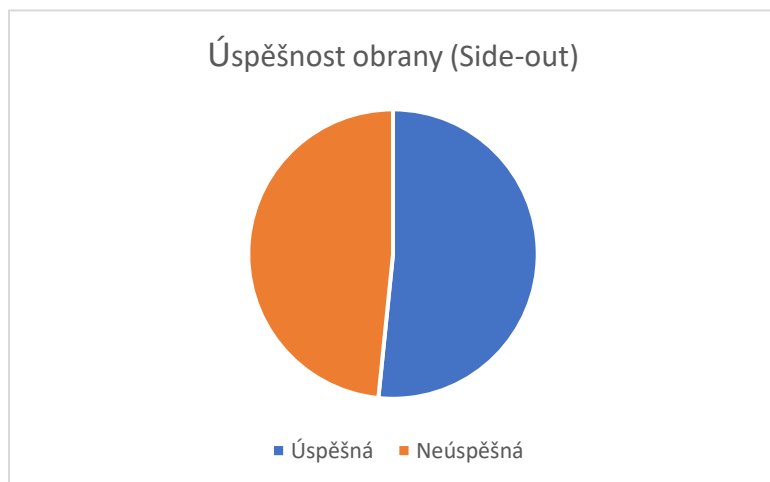
mají lepší obranu po vybraném míči, jako u Mol/Sorum. Vyskytují se i zápasy, kde jsou úspěšnější v obraně „side-out“ než při obraně nazvané „defence“. Pokud se podíváme na četnosti obran, jednoznačně vede kombinace č.1. Jedná se o kombinaci, kde blokař skáče z lajny rovně nahoru na blok a polař vybírá tvrdý úder do diagonály. Zajímavé je, že jejich druhá nejpoužívanější obrana je kombinace č. 9, což je typ obrany, kde blokař odstupuje od sítě a vybírá společně s polařem údery v poli. Třetí nejčastější kombinací je kombinace č. 10, kde blokař blokuje pomocí roztažených rukou a snaží se zabránit tvrdému úderu do obou směrů, jak lajny, tak i diagonály.

### 3.5.1.3 Perušič/Schweiner

#### 1. Perušič/Schweiner: Evandro/Guto (2:0)

Tabulka 23- Perušič/Schweiner 1. zápas (side-out)

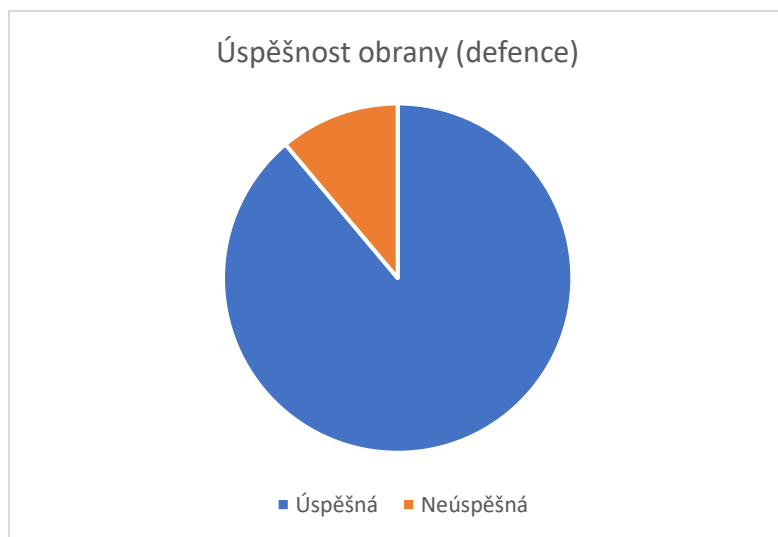
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	3	1, 1	1			
Kombinace č.2						
Kombinace č.3	1	1	3, 2	2, 1		3, 7
Kombinace č.4				1		
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		1				
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			1			
Kombinace č.10		1		1		



Graf č. 23 – Perušič/Schweiner 1. zápas (Side-out)

Tabulka 24- Perušič/Schweiner 1. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1		1, 1	3			
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						1
Kombinace č.4					1	
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10		1	1			

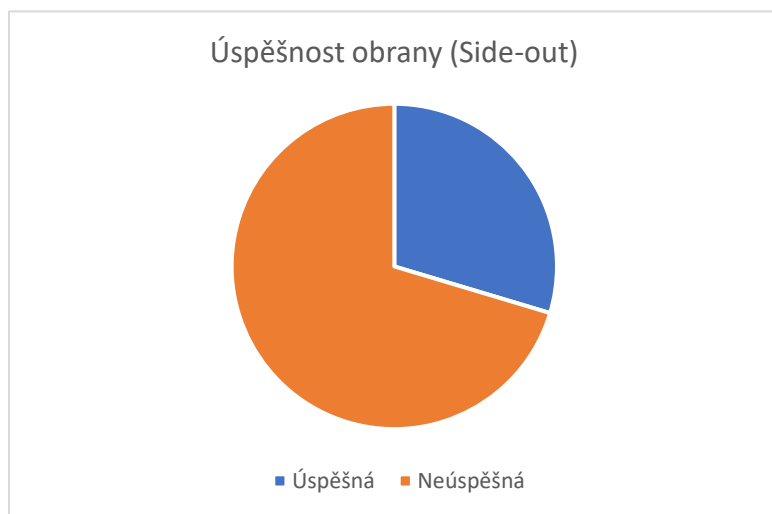


Graf č. 24 – Perušič/Schweiner 1. zápas (defence)

## 2. Perušič/Schweiner: Kantor/Losiak (0:2)

Tabulka 25- Perušič/Schweiner 2. zápas (side-out)

Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1, 1	2, 2	5	3	1	
Kombinace č.2			1			
Kombinace č.3	1		1		1	1
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7	1					
Kombinace č.8				1		
Kombinace č.9		1	2			
Kombinace č.10	1		1			

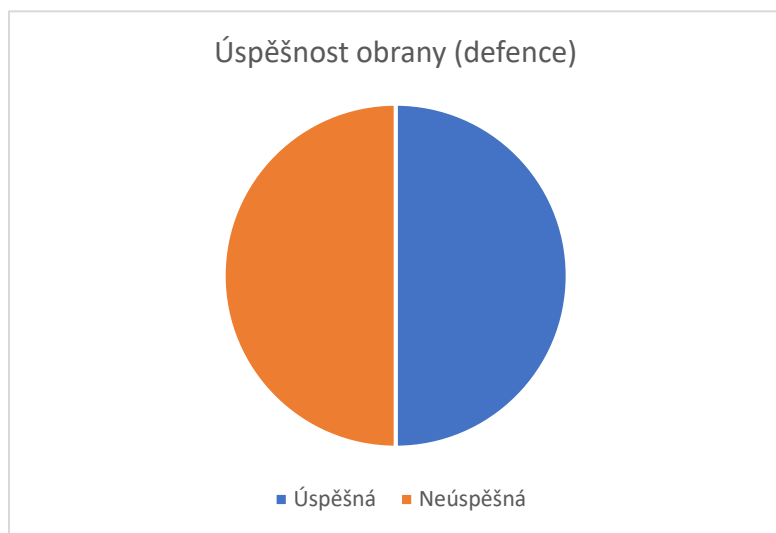


Graf č. 25 – Perušič/Schweiner 2. zápas (Side-out)



Tabulka 26- Perušič/Schweiner 2. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kúlu	Nahrávka 2m od kúlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	2, 2	1		1	
Kombinace č.2						
Kombinace č.3						
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10		1				

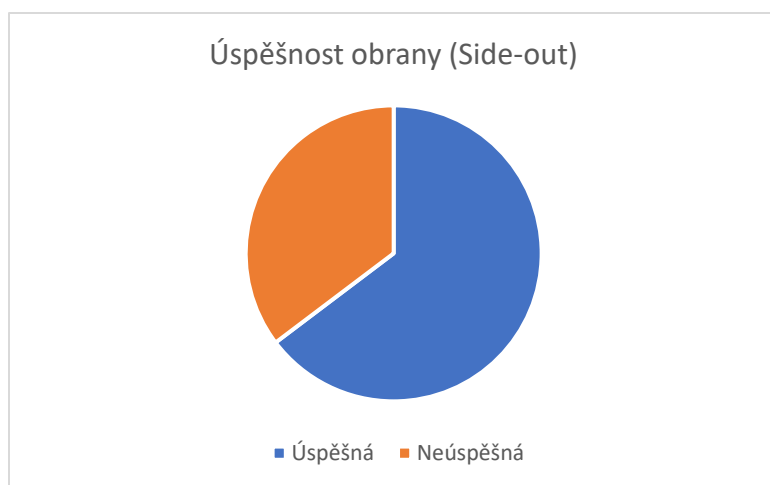


Graf č. 26 – Perušič/Schweiner 2. zápas (defence)

### 3. Perušič/Schweiner: Dalhauser/Lucena (2:0)

Tabulka 27- Perušič/Schweiner 3. zápas (side-out)

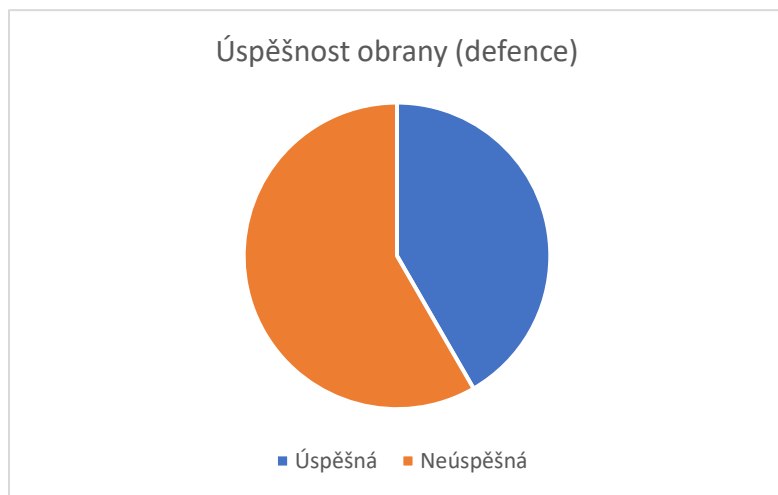
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	8, 3	8, 3	2			1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3	1		1			1, 4
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						1
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9			1			
Kombinace č.10						



Graf č. 27 – Perušič/Schweiner 3. zápas (Side-out)

Tabulka 28- Perušič/Schweiner 3. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	3, 3	1				1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3			1			1
Kombinace č.4						1
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7		1				
Kombinace č.8						
Kombinace č.9						
Kombinace č.10						

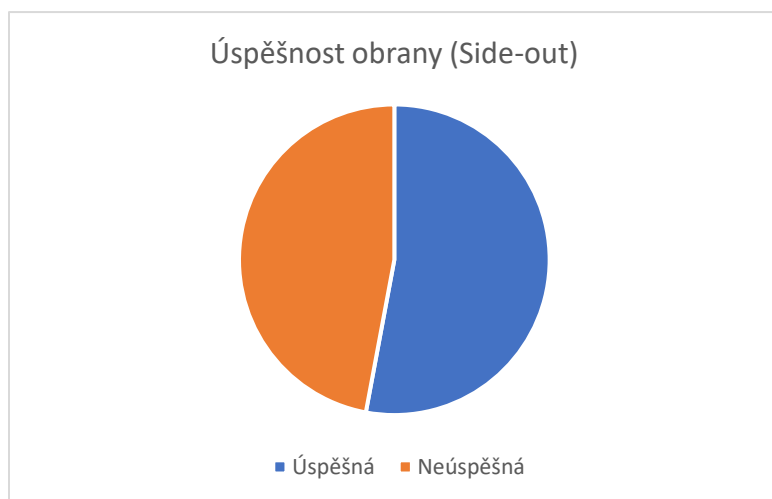


Graf č. 28 – Perušič/Schweiner 3. zápas (defence)

#### 4. Perušič/Schweiner: Mol/Sorum (1:2)

Tabulka 29- Perušič/Schweiner 4. zápas (side-out)

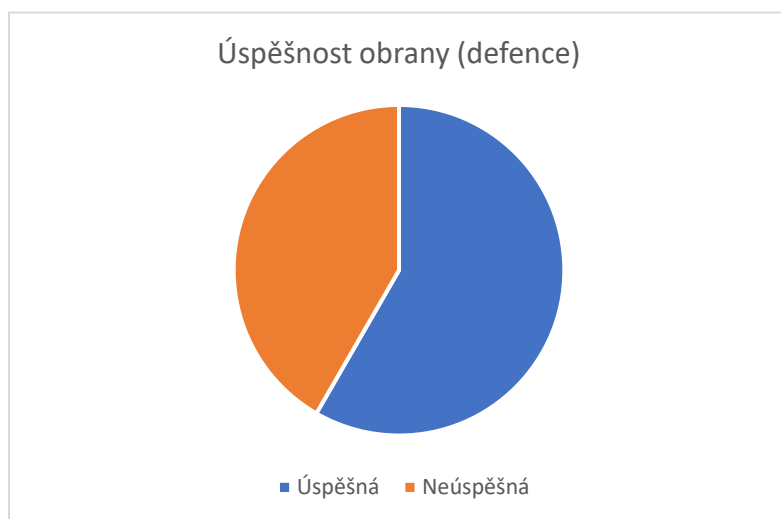
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2	8, 4		1		1
Kombinace č.2						
Kombinace č.3	1	2, 4	1	2, 2		
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1		1		
Kombinace č.10		2		1		1



Graf č. 29 – Perušič/Schweiner 4. zápas (Side-out)

Tabulka 30- Perušič/Schweiner 4. zápas (defence)

Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	2	7, 6		1		
Kombinace č.2						
Kombinace č.3		1, 1	1			
Kombinace č.4						
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1				
Kombinace č.10		1	1, 1	1		

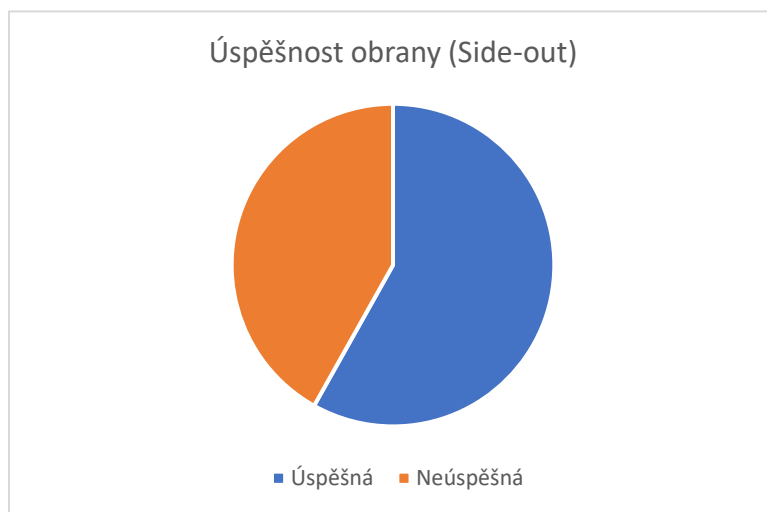


Graf č. 30 – Perušič/Schweiner 4. zápas (defence)

## 5. Perušič/Schweiner. Brower/Meeuwsen (1:2)

Tabulka 31- Perušič/Schweiner 5. zápas (side-out)

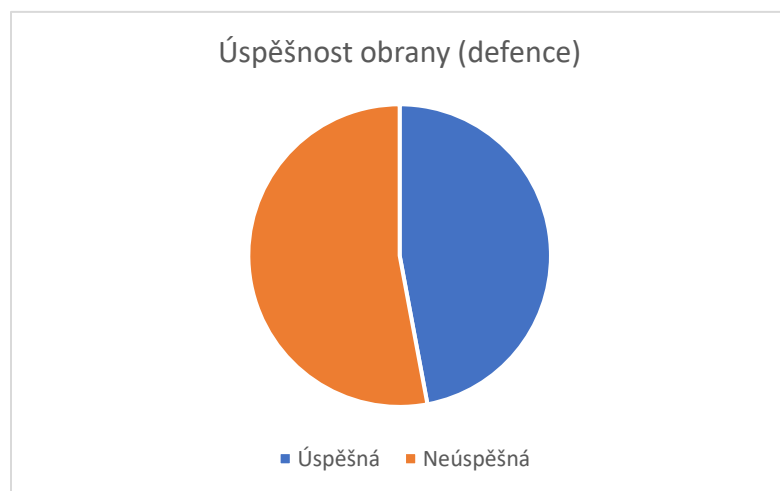
Side-out	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	10, 8	4, 4	5, 2	1		
Kombinace č.2						
Kombinace č.3	1, 3	2				
Kombinace č.4	1	1				
Kombinace č.5			1			
Kombinace č.6				1		
Kombinace č.7						
Kombinace č.8						
Kombinace č.9		1				
Kombinace č.10						1



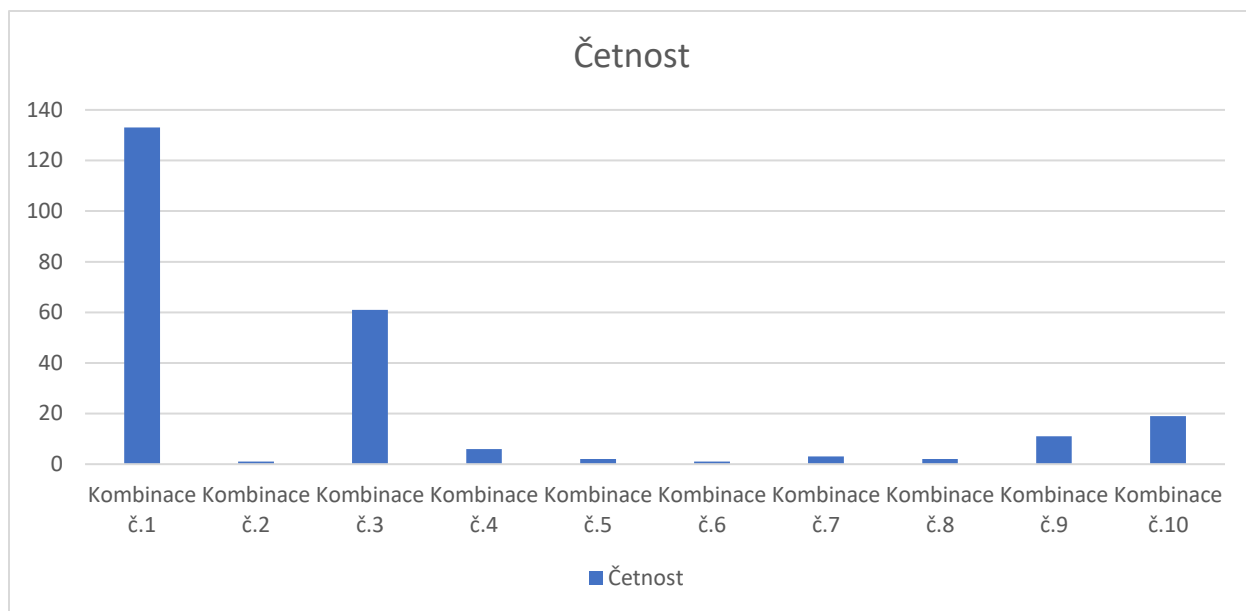
Graf č. 31 – Perušič/Schweiner 5. zápas (Side-out)

Tabulka 32- Perušič/Schweiner 5. zápas (defence)

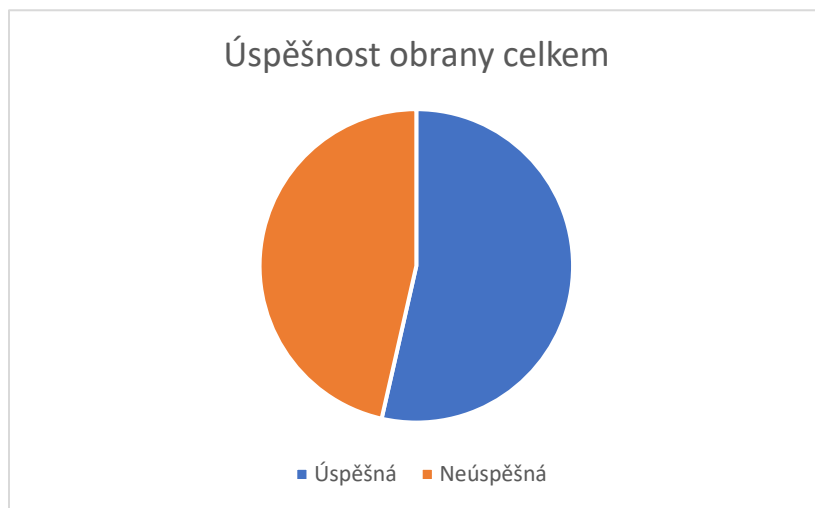
Defence	Nahrávka do kůlu	Nahrávka 2m od kůlu	Nahrávka na střed	Nahrávka přes hlavu	Nahrávka střel	Na druhou
Kombinace č.1	1	1, 1	1			
Kombinace č.2						
Kombinace č.3		2	1, 2			1
Kombinace č.4	1					
Kombinace č.5						
Kombinace č.6						
Kombinace č.7						
Kombinace č.8		1				
Kombinace č.9			1, 1			
Kombinace č.10		1				2



Graf č. 32 – Perušič/Schweiner 5. zápas (defence)



Graf č. 33 – Perušič/Schweiner (úspěšnost obrany celkem)



Graf č. 34 – Perušič/Schweiner (četnost obrany)

Celková úspěšnost týmu Perušič/Schweiner je 54 %. Ve srovnání se světovými jedničkami (Mol/Sorum) je vyšší. Zároveň ale nižší oproti týmu bratrů McKibbinů. Pravidlo, které platilo u Mola se Sorumem, že úspěšnost obrany zvané „defence“ je vyšší, než úspěšnost obrany při „side-out“, u českého páru neplatí. V tomto případě záleží, proti komu hrají. Například proti Lucenovi vyšla jednoznačně lépe úspěšnost „side-outu“. Pokud se podíváme na celkovou četnost obran, tak je opět nejpoužívanější obranná kombinace č. 1. Jedná se o základní



obranu, kde blokař skáče z pozice v lajně rovně nahoru a polař vybírá v diagonále. Druhý nejčastější typ obrany je kombinace č. 3, což je obrana, kde blokař skáče z diagonální pozice rovně blok a polař vybírá tvrdý úder do lajny. Můžeme pozorovat, že obě nejčastější obrany jsou kombinace, kde blokař skáče rovně na blok a nesnaží se překvapit útočícího hráče.

## 3.5.2 Anketa

### 3.5.2.1 Perušič/Schweiner

1. Otázka: Is your philosophy of defence focused more on active points (blocking) or passive points (digging)?

Překlad: Je Vaše filozofie obrany zaměřená spíše na bodový blok nebo na chycení míče v poli?

Odpověď: „Passive points (digging)“, chycení míče v poli

2. Otázka: Do you prefer serving at technical type of players – use more soft shots (Lupo) or hard attacking players (Alison, Slick)? Why?

Překlad: Preferujete hrát spíše přes technické hráče – ti co více požívají technické údery (Lupo)? Nebo přes hráče, kteří používají spíše razanci při úderu (Alison, Slick)? Proč?

Odpověď: Záleží na podmínkách (vítr, hluboký/tvrdý písek, aktuální formě), asi se nedá jednoznačně říct, mně osobně se lépe podává na technické hráče, ale obrana proti smečujícím je přece jen o dost jednodušší :) záleží, o jakém týmu se mluví – u Nicolai/Lupo určite Lupo, třeba u Gerson/Heidrich spíše Heidrich

3. Otázka: Does the blocker have a freedom in the type of defence at the net? It means once the blocker finds out the intention of the attacking player, can the blocker change the strategy of the block and go for a blocking point at the last minute.

Překlad: Má blokař v obranné činnosti na síti volnost? To znamená, jakmile vystihne úmysl útočícího hráče, může změnit na poslední chvíli strategii bloku?

Odpověď: Ne, za normální situace ne – v té základní variantě dodržujeme systém (tzn., co ukazujeme), a pak jsou dvě speciální situace – pokud je soupeř v problémech, tak nikdy

nesmíme měnit systém, většinou bráníme lajnu a je na soupeři, aby riskoval v tu chvíli, pokud máme opravdu silného útočníka (Mol, Stoyanovsky) v dobré pozici (dobrý příjem + nahrávka), anebo když máme jiného kvalitního hráče, kterého se nám nějakou delší dobu nedaří ubránit, tak se po domluvě dává blokaři větší volnost

4. Otázka: What is the main parameter for changing the type of block at the last minute from the agreed tactic?

Překlad: Jaký je rozhodující parametr pro změnění typu bloku na poslední chvíli z domluvené taktiky?

Odpověď: Kvalita příjmu - po nahrávce už není čas měnit domluvenou obranu, takže se mění dle příjmu, zpravidla pouze z jakéhokoliv domluveného signálu na jedničku/lajnu, protože to je směr, který chceme bránit v případě, že je soupeř v problémech, takže pokud třeba vidíme, že jsme soupeře dostali pomocí servisu do problémů, nenahrávají z dobré pozice, nebo mají vybranou bodovku v těžké pozici, tak buď rovnou ukazujeme lajnu, nebo polař (protože jako jediný vidí celou situaci) volá „změnu,, a brání se lajna

5. Otázka: If there is a change in the type of setting and the setter is setting over the head, does the blocker keep the direction that is agreed or change this direction? If so - how?

Překlad: Pokud je změna typu nahrávky a nahrávající nahrává přes hlavu za sebe, drží blokař směr, který je domluvený, nebo tento směr mění? Pokud ano – jak?

Odpověď: Při oběhu nebo změně stran při útoku obecně jsou dva hlavní systémy – držet směr nebo polovinu hřiště, náš tým hraje to druhé – blokař brání tu polovinu, kterou předtím ukazoval, takže pokud se ukázala obrana lajny, tak při oběhu soupeře automaticky bráníme diagonálu a naopak

6. Otázka: Question for the defending player in the field. When you are in a basic position and ready to defend. Are you able to follow the attacking player and also your teammate at the net? For example, if your teammate recognizes an opponent's intent and changes the type of block, are you able to respond with your own movement?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Když jste v základním postavení v poli a připraven na obranu. Jste schopni sledovat útočícího hráče i svého spoluhráče na síti?

Například když Váš spoluhráč přečte úmysl protihráče a rozhodne se změnit typ bloku, jste schopni na to zareagovat vlastním pohybem?

Odpověď: Záleží, jak pozdě taková změna nastane, zpravidla v rámci možností ano, ale pokud se třeba rozhodne blokař odstoupit na poslední chvíli od sítě, tak už se málokdy dostanu do správné pozice, navíc jak jsem popsal předtím – v našem týmu to není součást systému, čili takovým situacím se snažíme vyhnout

7. Otázka: Question for the defending player in the field. While defending, do you rather watch the opponent's hand, starting-up style, power, etc. or the ball?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Při obraně sledujete protihráče (jeho ruku, styl rozběhu, úsilí atd.) nebo míč?

Odpověď: V ideálním případě všechno, určitě rozběh, sílu a míč, ruku se pak snažím sledovat těsně před úderem

8. Otázka: Question for the defending player in the field. If you watch the opponent during the defense, what are the main factors you concentrate on?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Pokud při obraně sledujete protihráče, jaké jsou hlavní faktory, které sledujete?

Odpověď: Několik věcí, ta nejdůležitější je taktická příprava před zápasem, to znamená, kam rád útočí jakým stylem, jaké má stereotypy při útok, pak ještě určitě sílu rozběhu a natočení ramen, někteří hráči rádi naznačují rameny a hrají proti nim, nebo naopak útočí tam, kam se natočí, a poté už jen kvalita nahrávky, která mu může sebrat některé útočné možnosti a věci předtím zmíněné – ruku, míč atd.

9. Otázka: Do you change the strategy of defense depending on the place of attack? I mean an outside attack or a middle attack.

Překlad: Měníte způsob obrany v závislosti na místě útočení? Mám na mysli útok z kůlu/útok ze středu hřiště.

Odpověď: Jo, hodně záleží na stylu hry soupeře a druhu nahrávky, ale většinou se jedná spíš o různé varianty držení stejného směru – když třeba budeme bránit lajnu, tak z antény u některých hráčů ukážeme dopředu to postavení blokaře v lajně a polář čeká v diagonále,

když ale soupeř přejde do středu v té samé situaci pak spíše začínáme za sebou a blokař tu lajnu uskakuje na poslední chvíli a já se přesouvám na poslední chvíli.

10. Otázka: Question for the defending player in the field. Is it important for the success of the defense to play fake movements or rather waiting until the last minute in the basic position? Why?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Je důležité pro úspěšnost obrany pracovat s útočícím hráčem v podobě klamavého pohybu nebo spíše čekání do poslední chvíle v základním postavení? Proč?

Odpověď: Podle mě hodně záleží na několika faktorech - jednak na tom polaři a blokaři a jeho rychlosti, čtení hry, výšce bloku atd., a potom taky na soupeři. Já osobně jsem zastáncem spíš občasného klamání v poli, protože pokud to člověk dělá pořad, tak je neustále v pohybu někam, a to se statisticky nevyplatí, zároveň ti nejlepší hráči často vidí tu situaci celou, takže je to spíš plýtvání energií :) naznačování v poli používáme spíše na hráče vyšší, kteří nemají takový přehled o dění na druhé straně

11. Otázka: Question for blockers. Do you prefer blocks by jumping to the side from the basic position or stepping to the side and then a straight up block?

Překlad: Otázka pro blokaře. Preferujete přeskakovaný bloky do stran ze základního postavení nebo úkrok do strany a poté rovný blok?

Odpověď: Nevím, jak Dave, ale využíváme oba typy bloku, každý na jiné typy hráčů, takže umět musí oba, oblíbenější nevím, jestli má, řekl bych, že mu líp jde ten základní, kdy skáče z pozice rovnou nahoru a neuskakuje/nevlaje do stran

12. Otázka: When deciding which opponent to play against, do you prefer to serve to a player with a worse reception, therefore probably a worse attack, or to a player who receives a worse set?

Překlad: Při rozhodování přes koho z dvojice soupeřů budete hrát, preferujete spíše podávat na hráče s horším příjmem, tudíž pravděpodobně i horším útokem nebo na hráče, který dostává horší nahrávku?

Odpověď: To hodně záleží na těch jednotlivých týmech a podmínkách, na to asi nedovedu jednoznačně odpovědět – vždy záleží na konkrétní dvojici, a jestli se hraje ve

větru/bezvětří atd....já osobně asi horšího přihrávajícího hráče, protože tam je větší šance nějakého zisku přímých bodů z podání

### 3.5.2.2 Mol/Sorum

1. Otázka: Is your philosophy of defence focused more on active points (blocking) or passive points (digging)?

Překlad: Je Vaše filosofie obrany zaměřená spíše na bodový blok nebo na chycení míče v poli?

Odpověď: Active points (blocking)

Překlad: Bodový blok

2. Otázka: Do you prefer serving at technical type of players – use more soft shots (Lupo) or hard attacking players (Alison, Slick)? Why?

Překlad: Preferujete hrát spíše přes technické hráče – ti co více požívají technické údery (Lupo)? Nebo přes hráče, kteří používají spíše razanci při úderu (Alison, Slick)? Proč?

Odpověď Sorum: My job as a defender is to help Anders get blockpoints. If you block its a point, if you dig you still have to set the ball and then kill it in attack (more difficult) but we always choose the player we think fit our game the best. Doesnt matter what he likes to do. Sometimes the spiker, sometimes the shooter.

Odpověď Mol: It depends on the spike height of the attacker. If the attacker can hit high touches consistently, we are better off serving the "shorter" player. If the attacker hits the ball consistently in the "sweet spot" spike height wise, we are better off serving the hard attacking player.

Překlad Sorum: Moje práce jako polaře je pomoc Andersovi získat bodové bloky. Když zablokuješ, je to rovnou bod, pokud vybereš míč, stále musíš míč nahrát a složit (složitější). Nicméně vždy hrajeme přes hráče, který si myslíme, že více sedí naší hře a je jedno, co má radši (smeče/zalívky). Někdy to je tvrdě útočící hráč, někdy technický.

Překlad Mol: Záleží na výšce udeření míče. Pokud útočící hráč dokáže stabilně udeřit míč ve velké výšce, radši hrajeme přes technického hráče. Pokud útočící hráč konstantně udeřuje míč ve výšce, která nám vyhovuje, hrajeme raději přes tvrdě útočícího hráče.

3. Otázka: Does the blocker have a freedom in the type of defence at the net? It means once the blocker finds out the intention of the attacking player, can the blocker change the strategy of the block and go for a blocking point at the last minute.

Překlad: Má blokař v obranné činnosti na síti volnost? To znamená, jakmile vystihne úmysl útočícího hráče, může změnit na poslední chvíli strategii bloku?

Odpověď Sorum: Yes definately.

Odpověď Mol: Always, but your blocker need an good eye for it.

Překlad Sorum: Ano, určitě.

Překlad Mol: Vždy, ale blokař musí mít dobrý odhad na to.

4. Otázka: What is the main parameter for changing the type of block at the last minute from the agreed tactic?

Překlad: Jaký je rozhodující parametr pro změnění typu bloku na poslední chvíli z domluvené taktiky?

Odpověď Sorum: Body language.

Odpověď Mol: If you think you can block the ball then you should do it. The blocker and the defender can also try to make the attacker hit where the blocker are.

Překlad Sorum: Řeč těla.

Překlad Mol: Pokud si myslíš, že můžeš míč zablokovat, měl bys to udělat. Obrana týmu se také může pokusit, aby útočící hráč smečoval tam, kde je blokař.

5. Otázka: If there is a change in the type of setting and the setter is setting over the head, does the blocker keep the direction that is agreed or change this direction? If so - how?

Překlad: Pokud je změna typu nahrávky a nahrávající nahrává přes hlavu za sebe, drží blokař směr, který je domluvený, nebo tento směr mění? Pokud ano – jak?

Odpověď Sorum: This has to be agreed upon on beforehand.

Odpověď Mol: We normally keep the same call. If he goes behind we also block line.

Překlad Sorum: Toto musí být domluveno před rozehrou.

Překlad Mol: Většinou držíme stejnou kombinaci. Pokud jde nahrávku přes hlavu, držíme stále lajnu.

6. Otázka: Question for the defending player in the field. When you are in a basic position and ready to defend. Are you able to follow the attacking player and also your teammate at the net? For example, if your teammate recognizes an opponent's intent and changes the type of block, are you able to respond with your own movement?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Když jste v základním postavení v poli a připraven na obranu. Jste schopni sledovat útočícího hráče i svého spoluhráče na síti? Například když Váš spoluhráč přečte úmysl protihráče a rozhodne se změnit typ bloku, jste schopni na to zareagovat vlastním pohybem?

Odpověď Sorum: Yees. I know Anders sooo well, so in a lot of situation i know what Anders will take and then i will focus on another part of the court. But to do this you have to play a lot together and see volleyball the same way.

Odpověď Mol: The blockers decision trumps the defenders decision. In our case, for the defender its very difficult to change a lot on a last decision block change.

Překlad Sorum: Ano. Zním Anderse velmi dobře, takže ve velkém množství situací vím, co Anders udělá, a bráním druhou část hřiště. Nicméně zvládnout to, je potřeba spolu odehrát hodně zápasů a vidět volejbal stejným pohledem.

Překlad Mol: Blokaře rozhodnutí převyšuje rozhodnutí polaře. V našem případě to je pro blokaře velice složité změnit své rozhodnutí na základě rozhodnutí blokaře na poslední chvíli.

7. Otázka: Question for the defending player in the field. While defending, do you rather watch the opponent's hand, starting-up style, power, etc. or the ball?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Při obraně sledujete protihráče (jeho ruku, styl rozběhu, úsilí atd.) nebo míč?

Odpověď Sorum: Ball, then where the body is positioned, then the hand/arm.

Odpověď Mol: I try to watch the player the most. His body, his hand but always have control of where the ball is.

Překlad Sorum: Míč, posléze řeč těla, následně ruku.

Překlad Mol: Snažím se sledovat hlavně hráče. Jeho tělo, jeho ruku, ale vždy mít pod kontrolou, kde je míč.

8. Otázka: Question for the defending player in the field. If you watch the opponent during the defense, what are the main factors you concentrate on?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Pokud při obraně sledujete protihráče, jaké jsou hlavní faktory, které sledujete?

Odpověď Sorum: The speed when he put down the last steps, where his body is facing and then the hand.

Odpověď Mol: Same as question number seven.

Překlad Sorum: Rychlost posledního kroku rozběhu, natočení těla a ruka.

Překlad Mol: Stejná odpověď jako v otázce sedm.

9. Otázka: Do you change the strategy of defense depending on the place of attack? I mean an outside attack or a middle attack.

Překlad: Měníte způsob obrany v závislosti na místě útočení? Mám na mysli útok z kůlu/útok ze středu hřiště.

Odpověď Sorum: Yees you can. Also depends on the player you play against, some players have different options they like to do in the different places.

Odpověď Mol: Yes, you would have to cover different sides of the field. If there is a soft shot, you wont be able to run it down from a middle based attack if you are standing on the opposite side. So when the attack is more from the middle you need to shift more into the middle of the court.

Překlad Sorum: Ano můžeš. Zároveň záleží na hráči, proti kterému hraješ, někteří hráči hrají rádi z odlišných míst různé údery.



Překlad Mol: Ano, je potřeba bránit jiný území hřiště. Pokud se jedná o technický úder, který je hrán ze středu a ty budeš stát na druhé straně, než kam letí, nebudeš schopen ho vybrat. Takže pokud je úder hrán více ze středu, i ty jako se musíš posunout více na střed.

10. Otázka: Question for the defending player in the field. Is it important for the success of the defense to play fake movements or rather waiting until the last minute in the basic position? Why?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Je důležité pro úspěšnost obrany pracovat s útočícím hráčem v podobě klamavého pohybu nebo spíše čekání do poslední chvíle v základním postavení? Proč?

Odpověď Sorum: Its important to not do the same thing all the time. Be unpredictable. This breeds discomfort in the opponent.

Odpověď Mol: This also depends on the player you play against. In the beginning of a match it can be better to just wait. And then try different fakes/things during the game. Attackers are looking at different things(blocker/defenders/nothing) so its all about getting to know the players and then make good plans for each and every player (during each game) every game is different, even if the player are still the same

Překlad Sorum: Je důležitý nedělat stejnou věc celou dobu. Být nepředvídatelný. To přináší nepohodlí soupeři.

Překlad Mol: To také záleží na soupeři. Ze začátku zápasu je lepší počkat a pak zkusit různé klamavé pohyby v průběhu zápasu. Útočníci sledují různé věci (blokař/polař/nic), takže je to celé o poznávání hráče a posléze vytvořit dobrý plán pro každého hráče. Každý zápas je jiný, i když hráči jsou stejní.

11. Otázka: Question for blockers. Do you prefer blocks by jumping to the side from the basic position or stepping to the side and then a straight up block?

Překlad: Otázka pro blokaře. Preferujete přeskakovaný bloky do stran ze základního postavení nebo úkrok do strany a poté rovný blok?

Odpověď Sorum: I am a defender.

Odpověď Mol: It depends on the player you are blocking against. If the attacker has a high spike reach, its better to take a side step, then jump straight up, as you will get higher this way. The jumping to the side technique is better for players that has a lower spike reach.

Překlad Sorum: Já jsem polař.

Překlad Mol: To záleží na hráči, proti kterému hraješ. Pokud hráč dokáže trefit míč ve velké výšce, je lepší si pomoci úkrokem do strany a posléze vyskočit rovně nahoru. Skákání do stran na bloku je lepší pro hráče, kteří nejsou schopni udeřit míč dostatečně vysoko.

12. Otázka: When deciding which opponent to play against, do you prefer to serve to a player with a worse reception, therefore probably a worse attack, or to a player who receives a worse set?

Překlad: Při rozhodování přes koho z dvojice soupeřů budete hrát, preferujete spíše podávat na hráče s horším příjmem, tudíž pravděpodobně i horším útokem nebo na hráče, který dostává horší nahrávku?

Odpověď Sorum: It depends on the player. On the world tour it very few players that gets bad sett or are bad in reseption all the time.

Odpověď Mol: We figure this out as the match goes. Everyone has bad days/good days.

Překlad Sorum: Záleží na hráči. Na světovém okruhu je velmi málo hráčů, kteří mají špatnou nahrávku nebo špatný příjem.

Překlad Mol: Přijdeme na to v průběhu zápasu. Všichni mají špatné i dobré dny.

### 3.5.3.3 *McKibbin/McKibbin*

1. Otázka: Is your philosophy of defence focused more on active points (blocking) or passive points (digging)?

Překlad: Je Vaše filosofie obrany zaměřená spíše na bodový blok nebo na chycení míče v poli?

Odpověď: Active points (blocking)

Překlad: Bodový blok

2. Otázka: Do you prefer serving at technical type of players – use more soft shots (Lupo) or hard attacking players (Alison, Slick)? Why?

Překlad: Preferujete hrát spíše přes technické hráče – ti co více požívají technické údery (Lupo)? Nebo přes hráče, kteří používají spíše razanci při úderu (Alison, Slick)? Proč?

Odpověď: Attacking because if you can block them, thats the easiest way to score and if they hit a lot then their shots wont be as good and my defender can run them down.

Překlad: Hráče, kteří používají razanci, protože pokud je dokážeš zablokovat, je to nejsnazší cesta, jak získat body. Následně pokud přejdou na technické údery, nebudou dost kvalitní a můj polář je dokáže vybrat.

3. Otázka: Does the blocker have a freedom in the type of defence at the net? It means once the blocker finds out the intention of the attacking player, can the blocker change the strategy of the block and go for a blocking point at the last minute.

Překlad: Má blokař v obranné činnosti na síti volnost? To znamená, jakmile vystihne úmysl útočícího hráče, může změnit na poslední chvíli strategii bloku?

Odpověď: Yes I believe thats the smartest move.

Překlad: Ano, věřím, že je to dobrá volba.

4. Otázka: What is the main parameter for changing the type of block at the last minute from the agreed tactic?

Překlad: Jaký je rozhodující parametr pro změnění typu bloku na poslední chvíli z domluvené taktiky?

Odpověď: If the ball is tight or if I play against a hitter that's easy to read.

Překlad: Pokud je míč nahaný blízko sítě nebo pokud hraji proti hráči, který je jednoduchý na přečtení.

5. Otázka: If there is a change in the type of setting and the setter is setting over the head, does the blocker keep the direction that is agreed or change this direction? If so - how?

Překlad: Pokud je změna typu nahrávky a nahrávající nahrává přes hlavu za sebe, drží blokař směr, který je domluvený, nebo tento směr mění? Pokud ano – jak?

Odpověď: That depends up usually we keep the same call.

Překlad: To záleží, obvykle držíme stejný typ obranné kombinace.

6. Otázka: Question for the defending player in the field. When you are in a basic position and ready to defend. Are you able to follow the attacking player and also your teammate at the net? For example, if your teammate recognizes an opponent's intent and changes the type of block, are you able to respond with your own movement?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Když jste v základním postavení v poli a připraven na obranu. Jste schopni sledovat útočícího hráče i svého spoluhráče na síti? Například když Váš spoluhráč přečte úmysl protihráče a rozhodne se změnit typ bloku, jste schopni na to zareagovat vlastním pohybem?

Odpověď: Yes usually. But it depends if the defender is as good at reading the hitter as their blocker is.

Překlad: Obvykle ano. Záleží ale na tom, jestli je na tom polář se čtením útočníka stejně dobře jako blokař.

7. Otázka: Question for the defending player in the field. While defending, do you rather watch the opponent's hand, starting-up style, power, etc. or the ball?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Při obraně sledujete protihráče (jeho ruku, styl rozběhu, úsilí atd.) nebo míč?

Odpověď: Never really the ball, usually mostly the hitter and then try to find the spot where the hitter will contact the ball and focus on that.

Překlad: Nikdy ne míč. Většinou hlavně útočícího hráče a také najít místo, kde bude hráč udeřovat míč a soustředit se na to.

8. Otázka: Question for the defending player in the field. If you watch the opponent during the defense, what are the main factors you concentrate on?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Pokud při obraně sledujete protihráče, jaké jsou hlavní faktory, které sledujete?

Odpověď: Try and keep the ball in front of you while hitting.

Překlad: Snažit se nechat míč před tělem, když útočíte.

9. Otázka: Do you change the strategy of defense depending on the place of attack? I mean an outside attack or a middle attack.

Překlad: Měníte způsob obrany v závislosti na místě útočení? Mám na mysli útok z kůlu/útok ze středu hřiště.

Odpověď: Yes that will change how we play defense.

Překlad: Ano to se mění podle toho, jakou máme domluvenou obranu.

10. Otázka: Question for the defending player in the field. Is it important for the success of the defense to play fake movements or rather waiting until the last minute in the basic position? Why?

Překlad: Otázka pro bránícího hráče v poli. Je důležité pro úspěšnost obrany pracovat s útočícím hráčem v podobě klamavého pohybu nebo spíše čekání do poslední chvíle v základním postavení? Proč?

Odpověď: It depends on who you play, what their tendencies are and how much vision they have during the play.

Překlad: Záleží na tom, proti komu hraješ, Jaké jsou jeho tendence a jaký mají přehled na hřišti, když hrají. (vizuální přehled)

11. Otázka: Question for blockers. Do you prefer blocks by jumping to the side from the basic position or stepping to the side and then a straight up block?

Překlad: Otázka pro blokaře. Preferujete přeskakovaný bloky do stran ze základního postavení nebo úkrok do strany a poté rovný blok?

Odpověď: I prefer jumping to the side or more, jumping straight up and moving my hands to the side as much as possible. It's a more disguised block.

Překlad: Já preferu překakování na bloku, výskok rovně nahoru a pohybování rukama do stran, jak moc jen mohu. Je to poté více schovaný blok.

12. Otázka: When deciding which opponent to play against, do you prefer to serve to a player with a worse reception, therefore probably a worse attack, or to a player who receives a worse set?

Překlad: Při rozhodování přes koho z dvojice soupeřů budete hrát, preferujete spíše podávat na hráče s horším příjmem, tudíž pravděpodobně i horším útokem nebo na hráče, který dostává horší nahrávku?

Odpověď: We serve the bad passer.

Překlad: Podáváme na hráče, který hůře přihrává.

### 3.6 Diskuze

Úkolem bylo porovnat obranné styly tří světových týmů. Jedná se o nejlepší tým České republiky – Perušič/Schweiner, nejlepší tým na světě – Mol/Sorum a tým hrající americkou AVP (Assosiation of Volleyball Professionals) – McKibbin/McKibbin. K problematice se nachází málo oporných materiálů jak v české literatuře, tak i v zahraniční. Z tohoto důvodu je v bakalářské práci menší počet použitých zdrojů. Provedený výzkum nám jednoznačně poukazuje na to, že nejvyšší procento úspěšnosti obrany má americký tým, který se dostal až na 61 %. To by mohlo být zapříčiněno úrovní a stylem hry, který můžeme pozorovat na americkém okruhu AVP. AVP je charakteristická delšími výměnami, kde míč přeletí přes síť víckrát než 2x. Druhým týmem byl s ohledem na úspěšnost obrany český nejlepší pár Perušič/Schweiner, kteří v průměru bránili s úspěšností 54 %. Tento rok, tedy sezónu 2020/2021 mají velice povedenou, dokonce v ní skončili na čtvrtém místě ve světovém žebříčku. Jejich obrana je založená na precizním provedení bloku, který, jak jsme zjistili z ankety, drží domluvený směr a na vynikajících schopnostech Perušiče vybrat míč v poli. Dalším důvodem, proč je jejich úspěšnost tak vysoká, je, že sledované zápasy jsou z úspěšných turnajů. Nejspíš právě proto jsou výsledky jejich obrany takto nadstandartní. Z výzkumu vyšel z pohledu úspěšnosti obrany nejhůře norský tým Mol/Sorum, kteří jsou v této chvíli světové jedničky. Bránili s úspěšností 51 %, což je podobné jako tým Perušič/Schweiner. Poukazuje na fakt, že týmy na světové špičce jsou velice vyrovnané. Pro některé může být překvapující, proč mohou být nejlepší tým na světě, když jim vyjde úspěšnost obrany nejhůře. Může to být zapříčiněno výběrem sledovaných zápasů, kde některé zápasy byly pro Norský tým

neúspěšné, protože se tým nacházel v přípravě na Olympijské hry v Tokiu. Současně se na jejich úspěších může podílet vysoké procento úspěšnosti „side-outu“.

Pokud se podíváme na výsledky četnosti použitých obran, jednoznačně nejčastěji byla používána obranná kombinace číslo 1, kterou můžeme vidět na prvním místě u všech tří párů. Jedná se o základní obranu, která se učí jako první. Obrana spočívá v ubránění tvrdého úderu do lajny pomocí bloku a polář vybírá míč v diagonále. Druhá nejčastější obrana se u všech týmů liší. U Českého týmu se jedná o kombinaci číslo 3, kde blokař brání tvrdý úder do diagonály a polář má za úkol vybrat míč v lajně. Obranná kombinace č. 3 je považována jako druhá nejlehčí, protože blokař nikam neuskakuje a polář často v lajně už stojí. Je zajímavé sledovat, že všechny tři týmy mají založenou obranu na něčem úplně jiném. Český pár jde cestou nejmenšího odporu. Snaží se minimalizovat chyby na bloku a dát šanci polaři, aby míč vybral. Nicméně i přes to se Schweiner řadí mezi nejlepší blokaře na světě. Americký tým má druhou nejpoužívanější obrannou kombinaci číslo 9, což se jedná o odstoupení blokaře od sítě a bránění pomocí dvou hráčů v poli. To by mohlo být zapříčiněno menší kvalitou útočníků a jejich horší fyzickou vybaveností. Pokud se podíváme na zápasy Světového okruhu, tak i když je míč nahrán dál od sítě, blokaři přesto zůstávají u sítě a snaží se zablokovat. Poslední tým Mol se Sorumem mají druhou nejčastější obrannou kombinaci číslo 10, kde se blokař snaží zablokovat míč pomocí roztažených rukou. Na tuto obranu je potřeba buď aby byl míč nahrán blíž k síti a blokař byl schopen na míč dosáhnout, nebo vynikajících fyzických schopností blokaře, které Anders Mol určitě má. Anders Mol má na písku dosah s výskokem přes 340 cm, což znamená, že dokáže vyskočit a rukou sáhnout do výšky 340 cm. To někteří hráči nemají ani na tvrdém povrchu, kde se skáče výrazně lépe. To znamená, že je schopen pracovat s rukama nad sítí na velké ploše. Proto je schopen blokovat pomocí této kombinace.

Ve vyplněné anketě, kterou jsem hráčům zaslal, jsou některé odpovědi dosti překvapivě rozdílné. Například hned první otázka, jestli hráči preferují pasivní nebo aktivní získání bodu, se odpovědi liší. Norský a americký tým jednoznačně odpověděl, že preferují aktivní bod, protože se jedná o jednodušší formu získání bodu než u pasivní obrany. Naopak český tým odpověděl, že preferují pasivní obranu, což je vybrání míče v poli a následný útok. To by mohlo být zapříčiněno silovými schopnostmi obou blokařů z Norska a USA, kteří jsou oba velice dobře fyzicky vybaveni a jsou schopni se dostat na bloku do dostatečné výšky, aby mohli pracovat s rukama nad sítí a na poslední chvíli změnit taktiku bloku.

S tím se dostáváme k otázce číslo tři, zda má blokař při blokování volnost či nikoli. Zde se nám odpovědi rovněž rozcházejí. Norský tým i tým z USA jednoznačně odpověděli, že blokař má volnost a když blokař na útočnickovi rozpozná, jaký má úmysl, tak může na poslední chvíli změnit taktiku bloku. To je ale velice náročné na souhru blokař-polař. Jak napsal Christian Sorum v anketě, je potřeba, aby se hráči velice dobře znali. Proto jakmile situace nastane, polař čeká, že blokař změní taktiku bloku a předem s tím počítá. Naopak Český tým odpověděl, že blokař striktně drží stanovenou taktiku a může jí změnit, pouze pokud se jim nedaří soupeře delší dobu ubránit. V anketě nám Perušič dokonce odpověděl, že se takovýmto situacím snaží vyhnout, a ne je vytvářet.

Jsou ale i otázky, kde se odpovědi na otázku všech tří týmů shodují. To je například otázka číslo 7, kde všichni tázaní odpověděli na otázku, jestli sledují při obraně spíše míč nebo hráče, že je důležitější sledovat hráče než míč. Nicméně obránce musí mít stále představu, kde míč je a mít ho pod kontrolou. Jediný, kdo odpověděl jinak, je blokař Anders Mol. Napsal, že nejprve sleduje míč a hráče sleduje až na poslední chvíli těsně před úderem. Zajímavé je, že pro youtubový kanál „McKibbin Brothers“ řekl, že nejvíce přečte na hráči, kam bude hrát, až nad sítí při blokování.

U otázky číslo 12, jestli hrají raději přes hráče, který hůře přihrává nebo přes hráče, který dostává horší nahrávky, se zase shodují týmy z České republiky a Norska, kde oba odpověděli, že se to nedá přímo říct, že záleží na podmínkách, ve kterých se zápas hraje. Zároveň často prý zjistí přes koho hrát až v průběhu zápasu, protože každý hráč má lepší a horší dny. Naopak tým z USA jasně odpověděl, že hrají přes hráče, který hůře přihrává, protože je jednodušší získat přímé body z podání.

Některé otázky, jako je například otázka 8, u týmu McKibbin/McKibbin si myslím, že byly špatně pochopeny, a proto odpověď nedává smysl. Tyto odpovědi jsem do vyhodnocování nezařadil.



## **3.7 Potvrzení hypotéz**

### **3.7.1 Potvrzení hypotézy 1**

První hypotéza, která říká, že nejvíce používaná obrana bude obranná kombinace č. 1, se potvrdila, neboť u všech tří týmů se kombinace č. 1 řadí jednoznačně mezi nepoužívanější obranu. U týmu Mol/Sorum se obrana ve sledovaných pěti zápasech objevila 98x, u týmu z USA se objevila 71x a u českého páru dokonce 133x. Nejspíše to je tím, že se jedná o nejzákladnější a nejběžnější typ obranné kombinace, který je učen jako první a často je i nejjednodušší na provedení.

### **3.7.2 Potvrzení hypotézy 2**

Druhá hypotéza, která předpokládá, že tým Mol/Sorum bude mít nejvyšší úspěšnost obrany, se zdaleka nepotvrdila, protože ze sledovaných pěti zápasů se ukázalo, že ze tří vybraných týmů mají nejmenší úspěšnost obrany. Norský tým se dostal v úspěšnosti obrany na číslo 51 %, což je velice kvalitní výsledek, nicméně na druhé dva týmy to nestačilo. Mohlo by to být zapříčiněno vyrovnaností vybraných týmů a zároveň i výběrem sledovaných zápasů.

### **3.7.3 Potvrzení hypotézy 3**

Třetí hypotéza očekává, že druhá nejčastější obranná kombinace bude u všech tří týmů odlišná. Tato hypotéza se vyplnila, protože u týmu Mol/Sorum na druhém místě četnosti obranných kombinací nalezneme kombinaci č. 10, u bratrů McKibbinů je na druhém místě obranná kombinace č. 9 a u Perušiče se Schweinerem se jedná o obrannou kombinaci č. 3. Odlišnost druhé nejčastější kombinace je jednoznačně dána různorodostí herních stylů, které týmy využívají. Každý tým má svou hru, která mu vyhovuje a kterou aplikuje v zápase.

### **3.7.4 Potvrzení hypotézy 4**

Čtvrtá hypotéza je mylná. Předpokládá, že nejméně častá bude obranná kombinace č. 9, při které blokař odstupuje od sítě a tým brání v paralelním postavení v poli. Domníval jsem se, že na tak vysoké úrovni se od sítě odstupuje pouze v ojedinělých případech. Ve světové špičce jsou totiž

hráči natolik fyzicky vybavení, že dokáží zasměčovat, přestože je míč nahaný dál od sítě. Nicméně tým McKibbin/McKibbin mě vyvedli z omylu a ukázali, že se dá úspěšně bránit i tímto stylem. Již zmiňovaná obranná kombinace č. 9 se totiž řadí mezi jejich druhou nejpoužívanější obrannou kombinaci. Jak jsem již zmiňoval u předchozí hypotézy, každý tým má jiný herní styl. A právě bratři McKibbinové, jak jsme zjistili z výzkumu, se pyšní vynikající technikou odstupování.

### **3.7.5 Potvrzení hypotézy 5**

Hypotéza číslo 5, která říká, že bratři McKibbinové budou mít nejhorší úspěšnost obrany, se opět nepotvrdila, protože opak je pravdou. Tým z USA totiž bránil s ohledem na výsledky s úspěšností 61 %, což je nejvyšší úspěšnost ze všech tří týmů. Otázkou zní proč. Je možné, že je to díky stylu hry, kterou můžeme pozorovat na AVP. Jak se ukázalo z výzkumu, tak AVP je charakteristická delšími výměnami, kde míč přeletí víckrát přes síť. To by mohl být hlavní důvod, proč skočili bratři McKibbinové s úspěšností tak dobře.

### **3.7.6 Potvrzení hypotézy 6**

U šesté hypotézy nemůžeme přímo určit, zda se vyplnila či nikoli. Hypotéza nám říká, že úspěšnost obrany zvané „defence“ bude převažovat oproti úspěšnosti obrany „side-out“. Například u týmu Mol/Sorum je krásně vidět, že tato hypotéza platí a je naplněna. U týmu z USA můžeme říct, že až na první zápas, kde je úspěšnost obrany „side-out“ větší než úspěšnost obrany „defence“, se hypotéza také potvrdila. Nicméně poslední tým, tedy tým z České republiky, nám hypotézu nepotvrzuje. Objevují se totiž zápasy, kde je obrana „side-out“ mnohem úspěšnější. Hodně záleží na stylu hry protihráčů. To se například stalo u zápasu Perušič/Schweiner s dvojicí Lucena/Daulhausser, kde je krásně vidět, že úspěšnost obrany „side-out“ je na mnohem vyšších číslech než úspěšnost obrany „defence“.

### 3.8 Závěr

V teoretické části je popsána historie beach volejbalu, jsou nastíněny základní pojmy beach volejbalu a jsou uvedena pravidla spojená s danou problematikou. Dále se teoretická část zabývá systematikou beach volejbalu a strukturou herního výkonu.

Cílem práce bylo porovnat úspěšnost obrany tří vybraných párů (Perušič/Schweiner, Mol/Sorum a McKibbin/McKibbin) a zároveň zjistit četnost používaných obranných kombinací daných týmů. Cíl práce se podařilo splnit.

Potvrdila se hypotéza 1, že nejpoužívanější typ obranné kombinace je kombinace č. 1, ve které blokař brání tvrdý úder do lajny a polař čeká na vybrání míče v diagonále. Druhou obranu s nejvyšší četností má každý tým jinou v závislosti na jejich herním stylu. Na druhou stranu hypotéza 2, že Mol se Sorumem budou mít nejvyšší úspěšnost obrany, se nepotvrdila, protože se ukázalo, že nejúspěšnější obranu má tým z USA McKibbin/McKibbin, který bránil s úspěšností 61 %. Naopak hypotéza 3 se potvrdila, protože z výsledků vychází, že druhá nejčastější obrana je u všech tří týmů rozdílná. Hypotéza 4 se nepotvrdila, protože u týmu z USA se kombinace č. 9 objevuje jako druhá nejčastější obranná kombinace. Hypotéza 5 se také nepotvrdila, protože tým McKibbin/McKibbin bránil s úspěšností 61 %. Poslední hypotéza 6 má nejasné výsledky. U týmu Mol/Sorum se hypotéza potvrdila, nicméně druhé dva týmy ji vyvrací.

Práce by měla být přínosem trenérů například juniorských kategorií, kteří si vedou záznamy úspěšnosti obrany svých týmů a následně je mohou porovnat s výsledky bakalářské práce, aby zjistili, na jakou úroveň je potřeba své týmy dostat, aby byly schopny konfrontace se světovou špičkou.

Protože o popsané problematice neexistují téměř žádné předchozí práce, doporučil bych pro případné další výzkumy použít stejnou statistickou analýzu. Je možné navázat na tuto práci a věnovat se problematice následného útoku po vybraném míči, například úspěšnosti a četnosti typu útoku po vybrání.

## Seznam literatury

### Knižní

- BUCHTEL, J., VORÁLEK, R. a EJEM, M. *Trénink volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinka, 2012. ISBN 978-80-246-1967-5
- BUCHTEL, J. *Trénink dětí a mládeže ve volejbale*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-244-4330-0
- DŽAVORONOK, M. a KAPLAN, O. *Plážový volejbal*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0055-7
- NOSEK, M., HNÍZDIL, J. et al. *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. 1. vyd. Ústí nad Labem, 2012. ISBN 978-80-7414-476-9
- ŠTUMBAUER, J., MALEČEK, J., a ŠIMBEROVÁ, D. *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2003. ISBN 978-80-210-6325-9
- VOTÍK, J., BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU, 1994. 77 s. ISBN 80-7043-202-0
- WALKER, I. *Výzkumné metody a statistika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 218 s. ISBN 978-80-247-3920-5
- ZAHRADNÍK, D. a KORVAS, P. *Základy sportovního tréninku*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3

### Online

- BUCHTEL, J. *Systematika volejbalu* [online]. Praha, 2015 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/volejbal/index.php?c=3>
- DVOŘÁK, V. *Uplatnění ve volejbalových specializacích v závislosti na somatotypu jednotlivců na regionální úrovni* [online]. Praha, 2011 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/38836>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ladislav Pokorný
- FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU, Univerzita Karlova. Typy svalových vláken. <https://ftvs.cuni.cz> [online]. 24. leden 2018 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1430.html>

- HERCOGOVÁ, S. *Pohybová úroveň hráčů šestkového a plážového volejbalu v závislosti na jejich antropometrických parametrech* [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/1728>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ladislav Pokorný
- HŘEBÍČKOVÁ, S. *Volejbal* [online]. s. 105-110 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/studia\\_sportu/volejbal\\_281109.pdf](https://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/studia_sportu/volejbal_281109.pdf)
- CHROMÝ, P. *Obrana v beach volejbale mužů* [online]. Brno, 2007 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/r35u9/DIPLOMOVA\\_PRACE\\_07.pdf](https://is.muni.cz/th/r35u9/DIPLOMOVA_PRACE_07.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Miroslav Čada
- CHROMÝ, P. *Obrana v beach volejbale mužů* [online]. Brno, 2007 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/r35u9/DIPLOMOVA\\_PRACE\\_07.pdf](https://is.muni.cz/th/r35u9/DIPLOMOVA_PRACE_07.pdf). Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Miroslav Čada
- KAČMÁRIK, T., KALICHOVÁ, M. et al. *Výzkum ve sportovním tréninku IV* [online]. Masaryk University Press, 2013 [cit. 2021-5-22]. ISBN 9788021064928. Dostupné z: DOI: 10.5817/CZ.MUNI.M210-6492-2013
- KOLOVSKÁ, I. Rozvoj rychlostních schopností. <https://clanky.rvp.cz> [online]. 7. listopad 2008 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/r/ZHAAA/2600/ROZVOJ-RYCHLOSTNICH-SCHOPNOSTI---1-CAST.html/>
- KRPAČ, R. Atletická příprava a vytrvalostní trénink ve volejbale. <http://metodika.cvf.cz> [online]. 2. červen 2010 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/vytrvalost/blog>
- KŘÍSTEK, Š. *Útočné herní kombinace ve vrcholovém volejbalu žen* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/819f2o/12221279>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého. Vedoucí práce Pavel Háp
- LEHNERT, M., KUDLÁČEK, M. et al. *Sportovní trénink I* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2021-7-22]. ISBN 978-80-244-4330-0
- LIŠKA, V., BERGER, E. Silové schopnosti. <https://is.muni.cz> [online]. 2015 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/np2003/ode/Antropo\\_Berger\\_Liska.pdf](https://is.muni.cz/el/1451/podzim2015/np2003/ode/Antropo_Berger_Liska.pdf)

- MACH, R. *Hodnocení útoku z prvního sledu ve volejbalu extraligových mužstev mužů* [online]. České Budějovice, 2009 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/iso5yh/downloadPraceContent\\_adipIdno\\_9429](https://theses.cz/id/iso5yh/downloadPraceContent_adipIdno_9429). Bakalářská práce. Jihočeská univerzita.
- MARQUES, M., C., TILLAAR, R., GABBETT, T., J., REIS, V., M. a GONZÁLEZ-BADILLO, J., J. Physical Fitness Qualities of Professional Volleyball Players: Determination of Positional Differences. *Journal of Strength and Conditioning Research* [online]. 2009, 23(4), 1106-1111 [cit. 2021-5-22]. ISSN 1064-8011. Dostupné z: DOI:10.1519/JSC.0b013e31819b78c4
- MASARYKOVA UNIVERZITA. Koordinační schopnosti. <https://is.muni.cz> [online]. 2009 [cit. 2021-5-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/elportal/estud/fsp/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.4.\\_Koordinace.pdf](https://is.muni.cz/elportal/estud/fsp/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.4._Koordinace.pdf)
- MYŠÁK, J. Plážový volejbal. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2019, 28.11 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Plážový\\_volejbal](https://cs.wikipedia.org/wiki/Plážový_volejbal)
- PAOLO, J. M., GUTIÉRREZ, D. a FRIDERES, J. E. Eight, weight, Body Mass Index, and age in beach volleyball players in relation to level and position. *Journal of Sports medicine and Physical Fitness* [online]. 2008, Prosinec [cit. 2021-8-3]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18997649/>
- PERIČ, T. *Základy sportovního tréninku* [online]. Praha, 2010 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>
- PIŇOS, A., *Sportovní trénink* [online]. Přerov, 2007 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.gjb-spgs.cz/media/cache/file/62/sportovni-trenink.pdf>. Střední pedagogická škola Přerov
- POPELKOVÁ, B. Nejrychlejší servis! Volejbalista Filipiak ukázal světový rekord. *Volleycountry* [online]. 2020, 18. ledna [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://volleycountry.com/cz/novinky/nejrychlejsi-servis-volejbalista-filipiak-ukazal-svetovy-rekord>
- PRŮCHOVÁ, P. *Jak je to s tou výškou?* [online]. Praha, 2012, 8.7. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=259-jak-je-to-s-tou-vyskou>

- RYŠAVÁ, E. *Názory na současné působení hráčů ve volejbalu a beach volejbalu* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/7q2k5z/Ryav\\_BP\\_-\\_kompletn.pdf](https://theses.cz/id/7q2k5z/Ryav_BP_-_kompletn.pdf). Diplomová práce. Univerzita Palackého. Vedoucí práce Michal Lehnert
- SLABYHOUDKOVÁ, K. *Provedení kontroly tréninkového procesu volejbalového družstva juniorů* [online]. České Budějovice, 2012 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/9ahlrx/bakalsk\\_prce\\_pdf.pdf](https://theses.cz/id/9ahlrx/bakalsk_prce_pdf.pdf). Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita. Vedoucí práce Zdeněk Tomšíček
- STARÁ, A., ŠAMŠULA J. a STARÁ J. *Základy volejbalu: Terminologie a metodika nácviku* [online]. Brno, 2012 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/volejbal/terminologie.html>
- ŠOUFEK, L. *Beach volejbal* [online]. Praha, 2017 [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.adrenalinerace.cz/beachvolejbal/>
- TILI, M. a GIATISIS, G. The height of the men's winners FIVB Beach Volleyball in relation to specialization and court dimensions. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE* [online]. Alicante, 2011, šestý(třetí), 504-510 [cit. 2021-7-22]. ISSN 1988-5202. Dostupné z: doi:10.4100/jhse.2011.63.04
- The McKibbin Brothers, 2017, *How to dig a volleyball: Scoop Defence*, YouTube video. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Vcecf93\\_ftI&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=Vcecf93_ftI&t=12s)
- VLČEK, O. *Blok* [online]. Praha, 2012, 11.10. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=314-blok>
- VLČEK, O. *Jednoduché herní systémy – obrana v poli* [online]. Praha, 2012, 18.10. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=319-jednoduche-herni-systemy-obrana-v-poli>
- VLČEK, O. *Obranné systémy č. 4* [online]. Praha, 2012, 12.11. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=341-obranne-systemy-c-4>
- VLČEK, O. *Vysvětlení pojmu herní kombinace v beach volejbalu* [online]. Praha, 2012, 15.11. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=342-vysvetleni-pojmu-herni-kombinace-v-beachvolejbalu>
- VLČEK, O. *Pohyb ve hřišti a úder "kobrou"* [online]. Praha, 2013, 24.1. [cit. 2021-7-22]. Dostupné z: <https://www.praguebeachteam.cz/?id=384-pohyb-ve-hristi-a-uder-kobrou>

## Seznam tabulek

Tabulka 1- ukázka pro zapisování statistiky (side-out).....	43
Tabulka 2- ukázka pro zapisování statistiky (defence).....	44
Tabulka 3- Mol/Sorum 1. zápas (side-out) .....	46
Tabulka 4- Mol/Sorum 1. zápas (defence).....	47
Tabulka 5- Mol/Sorum 2 zápas (side-out) .....	48
Tabulka 6- Mol/Sorum 2. zápas (defence).....	49
Tabulka 7- Mol/Sorum 3. zápas (side-out) .....	50
Tabulka 8- Mol/Sorum 3. zápas (defence).....	51
Tabulka 9- Mol/Sorum 4. zápas (side-out) .....	52
Tabulka 10- Mol/Sorum 4. zápas (defence).....	53
Tabulka 11- Mol/Sorum 5. zápas (side-out) .....	54
Tabulka 12- Mol/Sorum 5. zápas (defence).....	55
Tabulka 13- McKibbin/McKibbin 1. zápas (side-out).....	58
Tabulka 14- McKibbin/McKibbin 1. zápas (defence) .....	59
Tabulka 15- McKibbin/McKibbin 2. zápas (side-out).....	60
Tabulka 16- McKibbin/McKibbin 2. zápas (defence) .....	61
Tabulka 17- McKibbin/McKibbin 3. zápas (side-out).....	62
Tabulka 18- McKibbin/McKibbin 3. zápas (defence) .....	63
Tabulka 19- McKibbin/McKibbin 4. zápas (side-out).....	64
Tabulka 20- McKibbin/McKibbin 4. zápas (defence) .....	65
Tabulka 21- McKibbin/McKibbin 5. zápas (side-out).....	66
Tabulka 22- McKibbin/McKibbin 5. zápas (defence) .....	67
Tabulka 23- Perušič/Schweiner 1. zápas (side-out) .....	70
Tabulka 24- Perušič/Schweiner 1. zápas (defence).....	71
Tabulka 25- Perušič/Schweiner 2. zápas (side-out) .....	72
Tabulka 26- Perušič/Schweiner 2. zápas (defence).....	73
Tabulka 27- Perušič/Schweiner 3. zápas (side-out) .....	74
Tabulka 28- Perušič/Schweiner 3. zápas (defence).....	75
Tabulka 29- Perušič/Schweiner 4. zápas (side-out) .....	76
Tabulka 30- Perušič/Schweiner 4. zápas (defence).....	77
Tabulka 31- Perušič/Schweiner 5. zápas (side-out) .....	78
Tabulka 32- Perušič/Schweiner 5. zápas (defence).....	79