

**Univerzita Karlova**  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

**NOHEJBAL V ČESKÉ REPUBLICE, JEHO HISTORIE,  
METODIKA A VYUŽITÍ VE ŠKOLNÍ TV**

Footballtennis in Czech Republic, its history, methods and use in school  
PT (physical training)

**DIPLOMOVÁ PRÁCE  
MAGISTERSKÁ**

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

Autor:  
**David Frýbert**  
Studijní obor:  
učitelství pro 2. stupeň ZS  
Tělesná výchova - TIV

**TITLE:**

Footballtennis in Czech Republic, its history, methodics and use in school PT (physical training)

**SUMMARY:**

Main idea of my work is to map history and process of Footballtennis in Czech Republic since its birth until present. For further I'm concerned with concept suitable procedure, which would be possible to include into ordinary school PT (physical training) and validate it in educational experience. My work should be instrumental to general introduction with Footballtennis as a Czech sport and also as guide for teachers who would like to begin to addict oneself teaching this sport, for example in their class or in sport group.

**KEYWORDS:**

footballtennis , sepak-takraw, footbag, methodics, history, stretching, games

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ladislava Pokorného, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

## Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2 FORMULACE PROBLÉMU, CÍLE</b> .....	<b>7</b>
2.1 Formulace problému.....	7
2.2 Cíle.....	7
<b>3 TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>8</b>
3.1 Historie a vznik nohejbalu na území ČR.....	8
3.1.1 1. etapa-nohejbal jako doplňkový sport.....	8
3.1.2 2. etapa - 1. nohejbalové turnaje.....	9
3.1.3 3. etapa - nohejbalové soutěže.....	10
3.1.4 4. etapa - vznik ČNS.....	11
3.1.5 Mezinárodní federace FIFTA.....	12
3.2 Současnost nohejbalu.....	13
3.3 Rozšířenost nohejbalu mimo území ČR - jeho modifikace.....	14
3.4 Osobnosti českého nohejbalu.....	17
3.5 Nohejbal ve školní TV.....	21
3.5.1 Pravidla pro tvorbu pořádání turnaje, organizace, zajištění.....	21
3.5.2 Základní metodika nohejbalu.....	23
3.5.2.1 Všeobecná a speciální příprava.....	23
3.5.2.2 Herní činnosti jednotlivce.....	29
3.5.2.2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce.....	30
3.5.2.2.2 Obranné herní činnosti jednotlivce.....	43
3.5.2.3 Herní kombinace.....	47
3.5.2.4 Profil úspěšného nohejbalisty.....	50
<b>4 HYPOTÉZY</b> .....	<b>51</b>
Formulace hypotéz.....	51
<b>5 METODY A POSTUP PRÁCE</b> .....	<b>51</b>
5.1 Metody pro historickou a teoretickou část práce.....	52
5.2 Výzkumné metody.....	53
5.3 Metody statistické analýzy.....	54
5.4 Postup práce.....	55
<b>6 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>55</b>
6.1 Použitý výběrový soubor.....	55
6.2 Popis experimentu.....	56
6.2.1 Ukázkové hodiny se zařazením prvků nohejbalu do školní TV.....	56
Nácvik základních herních činností - smeč, blok.....	65
6.2.2 Testování.....	69
6.2.2.1 Test podání - test 1.....	69
6.2.2.2 Test přihrávky - test 2.....	70
6.2.2.3 Test smeče - test 3.....	71
6.3 Výsledky experimentu.....	72
6.4 Vyhodnocení výsledků.....	73
<b>7 DISKUZE</b> .....	<b>74</b>
<b>8 ZÁVĚR</b> .....	<b>77</b>
<b>9 POUŽITÁ LITERATURA - informační zdroje</b> .....	<b>79</b>
<b>10 PŘÍLOHY</b> .....	<b>82</b>

# 1 ÚVOD

Při výběru vhodného tématu pro svou diplomovou práci jsem si dal za úkol vybrat takové, které by pojednávalo o něčem, co je mi blízké, co není otřepaným klišé a také téma, které by stálo za ponoření do problému věci. Celý svůj sportovní život se věnuji míčovým hrám, ať už to byl tenis a v neposlední řadě fotbal, který provozuji již od svých šesti let. Během přemýšlení jsem se dostal až ke sportu, který v naší republice zná snad každý, ale o kterém toho víme tak málo. Řeč je o původním českém sportu zvaném nohejbal. Každý ho někdy viděl nebo osobně hrál, ale když jsem se pár lidí ve svém okolí zeptal, co mi mohou říci o nohejbalu, slyšel jsem spíše otázky směrem ke mně - jestli je to opravdu uznáný sport, jestli má nějaké soutěže, popřípadě mistrovství nebo kde vlastně vzniknul? Když jsem já vzpomínal, kde všude jsem se s ním setkal, ať už to bylo při tenisové rozcevičce, plážových aktivitách, o letních prázdninách nebo prostě jen při srazu s kamarády na pár setů nohejbalu, byla to pro mě lákavá volba na napsání diplomové práce.

Tyto všechny aspekty přispěly k tomu, že jsem se rozhodl napsat takovou práci, která by mapovala jak historii nohejbalu od jeho vzniku až po současnost, tak zároveň vytvořit jakousi metodickou příručku, použitelnou při utváření vyučovacích hodin se zaměřením na nohejbal v rámci školní tělesné výchovy.

Že o tomto sportu toho nebylo příliš napsáno, jsem tušil. A potvrdilo se mi to právě při shánění kontaktů, publikací a jakýchkoli dalších informací. Zjistil jsem, že kromě jediné nověji vydané knihy, která se věnuje přímo nohejbalu, jsou k dispozici jen příručky pro trenéry z roku 1976, a pak jedna diplomová práce napsaná v roce 2001 na FTVS UK v Praze, věnovaná striktně historii nohejbalu. Naštěstí se ukázalo, že lidé pohybující se kolem vrcholového nohejbalu, jsou s trochou nadsázky jedna velká rodina. Bez problému jsem komunikoval s lidmi z Českého nohejbalového svazu (dále jen ČNS), dali mi k dispozici vhodné materiály jak písemné, tak obrazové a s ochotou odpovídali na mé mnohdy všetečné dotazy. Doufám tedy, že i když jsem jen rekreačním a příležitostným hráčem tohoto sportu, podařilo se mi mé cíle splnit a vytvořit tak práci, která třeba pomůže nahlédnout pod pokličku tohoto jistě krásného sportu a odpovědět na otázky: Je nohejbal vůbec uznáným sportem? Existují nějaké nohejbalové soutěže? Kde vlastně jsou počátky jeho vzniku?

## 2 FORMULACE PROBLÉMU, CÍLE

### 2.1 Formulace problému

- Kdy a jak došlo ke vzniku nohejbalu?
- Je nohejbal původně český sport?
- Jak se měnila pravidla v důsledku vývoje hry a její popularity?
- Jaký je aktuální stav nohejbalu v naší zemi - amatérská, klubová a reprezentační úroveň - jsme „konkurence schopni“?
- Jsou odlišnosti v mezinárodních pravidlech FIFTA a ČNS?
- Je nohejbal vhodným sportem pro zařazení do školní TV?
- Jde aplikovat základní metodika výuky nohejbalu do praktické školní TV?
- Zlepší se při krátkodobém tréninku (cca 3 týdny = 6 vyučovacích hodin - využití metodiky) úroveň hry nohejbalu na 2. stupni ZS?

### 2.2 Cíle

1. Zmapovat a zachytit historický vývoj nohejbalu na území České republiky - od vzniku tohoto sportu, až po současnost.
2. Zpracovat návrh metodiky využitelný pro začlenění do výuky v rámci školní TV.

#### Dílčí cíle:

1. Počátky nohejbalu na území České republiky - příčiny vzniku, důležité mezníky vývoje.
2. Změny pravidel hry v důsledku jejího vývoje a popularity - vznik klubové úrovně, ČNS.
3. Rozšíření nohejbalu do zahraničí - vznik FIFTA, odnože nohejbalu.
4. Aktuální stav nohejbalu - klubová úroveň, reprezentace.
5. Prostudovat a následně zpracovat vybrané části metodiky nohejbalu vhodné pro začlenění do školní TV - modifikace, tréninkové hry, prvky z přípravy nohejbalu.
6. Ověření funkčnosti metodiky v pedagogické praxi pomocí experimentu - 2 skupiny žáků, odlišný metodický postup, následné testování a posouzení výsledků.

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Historie a vznik nohejbalu na území ČR

#### 3.1.1 1. etapa - nohejbal jako doplňkový sport

Soutěžní a závodní forma nohejbalu je v naší zemi poměrně mladý sport. To ovšem neplatí pro vznik tohoto tradičního českého sportu, který se datuje kolem roku 1922. Vznikl sice později než ostatní sporty jako třeba fotbal, tenis, hokej, volejbal atd., což je logické, jelikož bez některých těchto sportů by jeho vznik nebyl možný. Nohejbal vznikl praktickým skloubením především tenisu, volejbalu a fotbalu. Byl to fotbal a jeho hráči, kteří



foto - archiv ČNS

začali provozovat první náznaky nohejbalu jako doplňkového sportu. Ten jim umožňoval rozvíjet jejich technické schopnosti a vyplňoval tak meztřéninkový čas. „Dorostenci sportovního klubu Slávia v Praze na Letné hrají hru „fotbalpřes provaz“. Nejprve se hraje přes naskládané lavičky, později přes natažený provaz, nakonec přes síť“}

Zde se projevuje právě všestrannost tohoto sportu a kořeny jeho vzniku. Z fotbalu jsou to prvky jako míč, kopy, hra hlavou, z tenisu pak výška sítě, podání, jeden dopad míče a z volejbalu druh sítě, blokování, jeden dotek míče, tři doteky celkem a v neposlední řadě rozměry hřiště. „Tak postupně také vznikala základní pravidla hry. Sjejíím vznikem jsou spojena jména pozdějších známých fotbalistů pražské Slavie: Čapka, Čtyřokého, Borkovce, syna skotského trenéra Madenna, ale i atletů: Ardýho, Žáka, Slabého, plavců Novotného, bratrů Jesenských a mnoha dalších“.<sup>2</sup> Na hřišti fotbalové Slavie Praha na Letné se hraje nohejbal až do roku 1926, kdy dochází k jeho mírnému úpadku. Znovuzrození přichází téměř o deset let později - v roce 1936, kdy se schází opět parta kolem zakladatelů Borkovce, Čapka a dalších, ale namísto hřiště na Letné se nohejbal přesouvá do pražských Žlutých lázní, kde se využívá jedno

<sup>1</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 17

<sup>2</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76.



ze hřišť na volejbal - posléze se do party přidávají další zastánci této hry nejen z řad sportovců. Za zmínku stojí především jméno legendárního Josefa Bicana. Hrála se hra trojic, populárních dvojic a posléze i jednotlivců. Ředitelství Žlutých lázní zprvu nové hře příliš nepřálo, ale později dochází k obratu a v roce 1939 je dokonce pod jejich záštitou pořádán turnaj o putovní Pohár Žlutých lázní, který se zde hraje až do roku 1948.

Snahou všech nohejbalových nadšenců je dostat tento nový sport ze škatulky rekreačních a doplňkových a uzнат jej jako plnohodnotný sport se vším, co k tomu patří. Proto se jeho zakladatelé rozhodnou o propagaci v rámci zápasů tramské volejbalové ligy (především okolí řek Sázavy, Berounky a Vltavy).

### 3.1.2 2. etapa - 1. nohejbalové turnaje

Jak už vyplynulo z předchozích řádek, první nohejbalové pravidelné turnaje vznikly v rámci oblíbené a rozšířené tramské ligy. Zde se setkávají hráči všech možných kategorií - jak věkové, výkonnostní, tak sociální. Všechny tyto rozdíly se zde smazávají a nejdůležitější je především radost ze hry. První takový turnaj se koná v roce 1940 na osadě Montana na Berounce u Mokropes, která byla založena již roku 1929 a je dějištěm všemožných sportů zejména v letních měsících. Účastníci prvního nohejbalového turnaje, který je označen jako turnaj dvojic, dostávají první propozice a také vypracovaná pravidla. Turnaje jsou zpravidla otevřené, takže se jich mimo pozvaných mohli účastnit i lidé příchozí

či náhodní kolemjdoucí. Veškerá spolupráce a organizace je založena jen na domluvě, jelikož nejsou založeny ještě žádné nohejbalové oddíly. Významný je rok 1942, kdy se koná v pražských Žlutých lázních turnaj dvojic s názvem Pohár Žlutých lázní. Na

rozdíl od turnajů v osadě Montana je tento pod záštitou nejmenované významné organizace, což má za následek vyšší společenskou prestiž a ohlas. Nohejbal se tak pomalu dostává do podvědomí veřejnosti a v roce 1944 vycházejí první pravidla nohejbalu, jejichž autory jsou Borkovec a Kulhánek. Společně s dalšími hráči a příznivci tohoto sportu jej začínají propagovat na populární tramské volejbalové lize,

#### Turnaj Slovana VII dokončen

P. — Slovan VII uskutečnil turnaj v tak rvaném »nohejbalu«. Je to .dřiftrfi .doplňk pro konanou., .kde.se xvláJiě.ynlatfeuié technika a postřeh. O úpornosti svědčí, že o oošsái neilép-šich tří rozhodoval brankový poměr (při ateinéro počtu bodů). Soutěž vyhrála Montana Beroun I. (Kulhánek mladší—Ine. Veselý) před Slovanem Vít (Barták—Novák). Montana Beroun II. (Kulhánek Starší—Krause) a Grado Čelákovice (Mládek—Sebesta). g W

foto - archiv ČNS

kteřá se hraje po osadách po celé republice. Z této doby je také první filmový záznam, který se promítá v kinech jako součást dobových Aktualit. O rok později, tedy v roce 1945, se konají v pražské vyprodané Lucerně tzv. Nohejbalové dny, kterých se účastní mimo jiné i Josef Bican a další známé sportovní osobnosti té doby. Centrem českého nohejbalu se stává Praha, které zdatně sekundují České Budějovice. S vývojem Trampské ligy a začleněním nohejbalu do jejího programu začaly vznikat první neoficiální oddíly s příznačnými trampskými názvy: Flamengo, Zapomenutých, Montana, Old Wanderers, Šacung, Calvados atd. Oficiální název soutěže zněl Nohejbalový turnaj mužstev, ale do podvědomí se dostal spíše jen jako Trampská liga. V soutěži se již nepoměřovaly síly jen jednotlivců nebo dvojic, ale už přibyla první družstva, která skládala jednotlivé týmy pro hru dvojic, trojic nebo jednotlivců. Postupně se oblíbenost nohejbalu rozšiřuje i do oblastí Příbrami, Strakonice, Plzně, Chomutova, Liberce a Náchoda. Trampská liga dostává „celostátní“ podobu v roce 1953, kdy se jí účastní kolem jedné desítky mužstev ve dvou skupinách a čtyři nejlepší pak poměřují své síly ve finále. *„V 60. letech se postupně z původně čistě rekreačního a lázeňského pojetí mění nohejbal na hru sportovního charakteru, náročnou jak po stránce fyzické, tak i technické a taktické“.*<sup>3</sup>

### **3.1.3 3. etapa - nohejbalové soutěže**

V roce 1953 byla z O.W. - Staří tuláci založena celoroční pražská soutěž: tzv. nohejbalová liga. Jednalo se o soutěž mužstev (každé sehrálo 3 utkání dvojic a 2 utkání trojic), ve které byl na konci vyhlášen přeborník Prahy. Tato soutěž se hrála nepřetržitě až do roku 1961. V tomto roce přichází pro nohejbal další z mezníků, a to v podobě ustanovení komise nohejbalu v rámci MV ČSTV Praha. Tím nohejbal splňuje podmínky pro organizaci a řízení celoroční nohejbalové soutěže. Prvním předsedou byl zvolen Jan Macek a místopředsedou Břetislav Pták. Hlavním cílem bylo řízení pravidelné soutěže na území hlavního města Prahy. První ročník byl zahájen následující rok (1962) s účastí 26. mužstev. Rok od roku počet přihlášených mužstev rostl a turnaj se hrál v několika třídách o účasti cca 100 mužstev s opětovným vyhlášením přeborníka a postupem i sestupem v rámci jednotlivých tříd. Zpráva z roku 1968 říká,

<sup>3</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76.

že v Praze je registrováno přes 2500 hráčů nohejbalu a soutěž obsahuje 8 tříd za účasti 80 mužstev s hracím systémem utkání dvojic a trojic - 3 dvojice, celkem 9 zápasů na 2 vítězné sety a 2 trojice, celkem 4 zápasy na 3 vítězné sety. V roce 1968 získalo přebornický titul mužstvo S.O. Havran před mužstvem TJ Slávia Praha. Ovšem nezůstávalo jen u utkání pražských týmů - konaly se i meziměstské nohejbalové turnaje jako např. Praha - Strakonice (1962 ve Strakonících), Praha - Plzeň (1963 Plzeň) a významný turnaj Praha - Plzeň - Hronov v roce 1964 na stadionu Aksamita v Praze, kde utkání přenášela i Československá televize. Nohejbal se tak stal celorepublikovým sportem a jeho popularita a počet turnajů se zvyšoval natolik, že vytlačil dosud oblíbený volejbal a stal se tak sportem č. 1 v pražských rekreačních oblastech v okolí Berounky, Sázavy a Vltavy.

„Dne 30.8.1969 se uskutečnila z iniciativy Městského svazu nohejbalu v Praze první schůzka zástupců jednotlivých oblastí, kde má nohejbal již svou tradici a kde se hrají pravidelné soutěže... Účastníci se jednomyslně shodli na tom, požádat UV ČTO o oficiální uznání nohejbalu jako sportovního odvětví a o jeho zařazení do rámce ČTO a pověřili MSN Praha, aby je zastupoval v dalších jednáních.“<sup>4</sup> V témže roce se konalo v Praze 26. a 27. září na stadionu K. Aksamita 1. mistrovství ČSR v nohejbalu trojic za účasti 10 družstev - zde opět závěrečné boje přenášela Čs. televize. První titul mistra ČSR získalo družstvo Tepny Hronov před TJ Lokomotiva Praha „Havran“ a Spartou Praha.

### **3.1.4 4. etapa - vznik ČNS**

Restrukturalizace a reorganizace ČSTV, kdy se přechází na svazové uspořádání při řízení sportu a po celé republice vznikají nové tělovýchovné organizace, pokračuje. Městský svaz nohejbalu v Praze přestává stačit při řízení nohejbalových soutěží a nohejbalu obecně, a tak se připravuje založení nového řídicího orgánu. Na několika pracovních schůzích se schází koordinační komise, jejímž úkolem je připravit vznik nového orgánu. „Je sestaven přípravný výbor Českého nohejbalového svazu ÚV ČTO. Ten zpracoval zásady organizační výstavby nového orgánu. Základním článkem nohejbalového svazu se stávají nohejbalové oddíly sdružené v tělovýchovných jednotách. Oddíly se v rámci okresu sdružují v okresní nebo městské nohejbalové svazy.

<sup>4</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76.

*Přípravný výbor ČNS připravil pro předsednictvo ÚV ČTO zdůvodňující materiál pro uznání nohejbalu jako oficiálního sportu v rámci ČTO. Na zasedání pléna ÚV ČTO bylo schváleno začlenění sportovního odvětví nohejbalu do ČTO.*

*Po nezbytných přípravných krocích se tak historickým datem stává 29.5.1971, kdy se v Praze konala ustavující konference Českého nohejbalového svazu. Ta mimo jiné schválila organizační zásady ČNS, registrační řád ČNS a zvolila předsednictvo ČNS. To bylo tvořeno předsedou a úseky politicko-výchovným, sportovně-technickým, trenérsko-metodickým, hospodářsko-organizačním, mládežnickým a kontrolním-revizním. Pro hráče byl zaveden registrační průkaz, nutný pro účast v soutěžích ČNS".<sup>5</sup>*

V roce 1973 jsou v rámci IV. Sjezdu ČSTV konference ČNS ustanoveny nové okresní svazy na Praze-západ, v Kutné Hoře, Kladně, Litoměřicích, Pardubicích, Ostravě a Nymburce. Cílem je vytvořit mezistupeň mezi Extraligou a okresními soutěžemi a také vytvořit dostatečnou základnu pro mládežnické celky. Po vzoru mužské kategorie je vytvořena celorepubliková Dorostenecká liga s 12. účastníky (povinná účast týmů, které jsou v mužské extralize) a od roku 1974 se hraje jako dlouhodobá soutěž družstev.

V již zmiňovaném roce 1974 se u našich „sousedů“ v Bratislavě ustanovuje Slovenský nohejbalový svaz. Tím jsou splněny důležité podmínky pro vytvoření federálního svazového orgánu, který je po letech protahování ustanoven v roce 1988 jako federální Svaz nohejbalu při ČSTV. V roce 1990 je tento svaz přejmenován na Československou nohejbalovou - fotbaltenisovou federaci ČSFTNF. Jsou vypracovány nové základní dokumenty a založena též společná federální reprezentace.

### **3.1.5 Mezinárodní federace FIFTA**

Od konce 2. světové války do roku 1989 byl československý stát v jakési izolaci od okolního světa. A tak byla v roce 1988, k překvapení všech českých a slovenských příznivců, založena mezinárodní nohejbalová federace IFTA (International Football Tennis Association) - dnes FIFTA (Federation International FootballTennis Association), ale nikoli u nás, jak bychom předpokládali, nýbrž ve Švýcarsku. Dochází tak k prvním mezinárodním kontaktům. Do České republiky jsou pozváni vrcholní představitelé IFTA, aby se seznámili s místními poměry a situací.

<sup>5</sup> HRÁDKOVÁ, M. *Historie nohejbalu*, [s.l.], 2003. 65 s. FTVS UK v Praze. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek Csc.

V Žatci je proto uspořádán první mezinárodní turnaj. Mezistátní účast je však zastoupena pouze v řadách funkcionářů IFTA. Dva roky po pádu komunismu se stává ČSFR právoplatným členem organizace IFTA, a to na jejím valném shromáždění v rakouském Veldenu. Na tomto shromáždění se také ČSFTNF snaží ze svých dlouholetých zkušeností o prosazení změn v rámci organizace a pravidel IFTA. Tyto změny nejsou ale akceptovány - zřejmě právě v důsledku velkého výkonnostního rozdílu ve prospěch ČSFTNF. A rozkol v rámci organizace - dnes už FIFTA - dle zpráv ze zasedání trvá dodnes. Za zmínku stojí jistě i pořádání prvního Mistrovství Evropy ve fotbaltenise, které se uskutečnilo pod záštitou IFTA v Maďarsku a Švýcarsku. Hrál se jak v kategoriích jednotlivců a dvojic - Maďarsko, tak trojic - Švýcarsko. Pravidla si vždy určovala pořádající země, takže jak pro Maďarsko, tak pro Švýcarsko platil jednodopadový systém nohejbalu.

### **3.2 Současnost nohejbalu**

Novodobá éra nohejbalu se začíná psát po vzniku samostatné České republiky 1. ledna 1993. K dnešnímu dni čítá česká nohejbalová základna před 360 klubů a počet registrovaných nohejbalistů je cca 10 000. K těmto číslům je nutné samozřejmě připočítat i nespočet rekreačních a „amatérských“ nohejbalových nadšenců. Na území České republiky se hrají, mimo okrasních a oblastních, celkem 4 nejvyšší soutěže;

1. WITTE Automotive Extraliga mužů (8 týmů)
- 2.1. liga mužů (8 týmů)
3. 2 liga mužů - skupina A a B (8 a 8 týmů)
4. BOTAS dorostenecká liga - skupina A a B (5 a 5 účastníků)

Za zmínku stojí i soutěže žen, jakožto 1. a 2. ženská liga, které čítají 8 respektive 4 ženské týmy.

Z pohledu pravidel se nekoná žádná převratná změna. Stále je rozkol mezi mezinárodními pravidly FIFTA a ČNS a tak naše domácí soutěž zůstává dvoudolarová, zatímco mezinárodní akce se hrají na dopad jeden dle pravidel FIFTA. Jako každý systém, i tento má své zastánce i odpůrce. V roce 2001 sice dochází k pokusu o sjednocení s mezinárodními pravidly, ale netrvá dlouho a tamní soutěže se opět vrací k zavedenému modelu. Jedním z důvodů, proč ČNS nechce akceptovat „nová“ pravidla do svých soutěží je ten, že jednodopadový systém by hru příliš ztížil, čímž by došlo

k odlivu a nezájmu z řad rekreačních a „nezávodních“ hráčů. Volba hrát jednodopadový nohejbal pouze na mezinárodní úrovni byla sice riskantním krokem, ale českému nohejbalu to nijak výrazně neuškodilo. Tento systém se ukázal pro vrcholové akce jako velmi vhodný z hlediska zvýšení atraktivity a rychlosti celé hry. Prokázala se i tradice „našeho“ sportu a společně se Slovenskem, které přešlo na mezinárodní pravidla i v rámci některých svých soutěží, zůstáváme nejúspěšnější zemí.

Co se budoucnosti nohejbalu týče, tak ze všech rozhovorů (se současnými i bývalými hráči), zpráv ČNS i FIFTA jsem došel k závěru, že nohejbal zůstane i nadále tím stejným sportem, jakým je doposud. To znamená sportem bez profesionálních hráčů, založený především na sportovním duchu, chuti a obětavosti. Vtipně celkové dění komentuje záznam ze zprávy kongresu FIFTA pro ČNS v pasáži V. Zpráva pokladníka FIFTA: „Jsme chudá organizace a co máme, projíme!“.

### **3.3 Rozšířenost nohejbalu mimo území ČR-jeho modifikace**

Je zcela zřejmé, pokud jde o rozšířenost nohejbalu mimo území ČR, že nejbližší k nám budou mít naši slovenští sousedé. Dlouhá léta šel vývoj nohejbalu ruku v ruce s naším. Pro Slovensko byl nohejbal objeven v roce 1945 v Piešťanech, kde se zastavili při svém pobytu na lázeňském hřišti čeští fotbalisté. Průkopníkem byl především Štefan Bartovic a také nesmíme zapomenout na české vojáky, kteří byli na Slovensko převeleni a přivezli si „naší“ hru s sebou. V roce 1963 se již uskutečnilo první mistrovství Piešťan v nohejbalu trojic a následně i první meziměstské utkání mezi Piešťany a Martinem. Nadvláda piešťanského nohejbalu trvala na Slovensku až do roku 1980. Mezitím rostla popularita tohoto sportu a pořádaly se další a další turnaje - například v letech 1970-1979 turnaje na Oravě. Počátkem 60. let dochází také k prvním konfrontacím českého a slovenského nohejbalu, když se hráči Piešťan účastní turnaje v pražských Vršovcích. V letech 1968 vzniká i první neoficiální, ale pravidelná Moravsko-slovenská liga. S koncem této ligy v roce 1971 ztrácí slovenský nohejbal na nějaký čas kontakt s naší nejužší špičkou a dostává se do mírného útlumu. Jsou proto snahy ustanovit centrální řídicí orgán, který by napomohl k jeho opětovnému rozvoji. Jak již bylo zmíněno výše, Slovenský nohejbalový svaz byl založen 5. listopadu 1974 v Bratislavě. Co se týče výkonnostních úrovní, je třeba zmínit, že rokem 1980 končí nadvláda Piešťan a v roce 1982 nastupuje Bratislava. Hlavní město se neudrží na

nejvyšší úrovni dlouho, jelikož pomalu přichází éra Košic, jejichž vysoká výkonnostní úroveň trvá dodnes.

Když se podíváme na soupisku členů FIFTA, je evidentní, že nohejbal jde i dál za naše hranice. Z výčtu stojí za zmínku kupříkladu Turecko, Francie, Švýcarsko nebo třeba Makedonie a Rumunsko. Zajímavosti jsou i z oblasti za „velkou louží“ v USA. Zde se hraje nohejbal již přibližně 30 let a provozují jej převážně bývalí Češi a Slováci. „V USA existují tři velké oblasti, kde se nohejbal hraje. Jsou to San Francisco, San Diego a Pennsylvánie. V podstatě ale hra nohejbalu v USA není nijak organizována, pouze se jednou ročně koná mistrovství USA. Dle slov předsedy amerického nohejbalového svazu, pana Sommera, ale mužský nohejbal nemá v USA příliš perspektivu, vzhledem k tradičním americkým sportům jako je baseball, basketball či americký fotbal. Navíc ani vztahy mezi nynějšími hráči nejsou příliš dobré a spolupráce mezi nimi prakticky neexistuje. Největší potenciál pak vidí v rozvoji ženského nohejbalu. Mnoho žen a dívek je zapojeno do kopané, která je v současné době v USA velmi populární a mnoho z nich by se jistě dokázalo pro nohejbal nadchnout. Problémem ovšem je nedostatek kvalifikovaných trenérek a také propagace.“<sup>6</sup>

## Modifikace nohejbalu

### Sepak-Takraw

Koncem 80.let se k nám dostávají první zmínky o hře, která se provozuje téměř v celé jihovýchodní Asii. Počátky jejího vzniku sahají až do 15. století, kdy vzniká v oblasti Malajsie hra s názvem Sepak-Takraw nebo také Sepak-raga. Slovo „Sepak“ znamená v malajštině kopat a raga je míč, stejně jako takraw v thajštině. Původně ji hrálo několik hráčů stojících v kruhu, kteří se snažili udržet míč ve vzduchu za pomoci všech částí těla vyjma rukou. Poprvé se hrála jinak v roce 1935, kdy bylo použito hřiště, síť a pravidel badmintonu. Raketový rozvoj přišel za druhé světové války. První soutěž se konala v roce 1945. Pak došlo k velkému zpopularizování tohoto sportu, zejména ve školách. V roce 1960 byla založena Malajská federace sepak raga a o dva roky později byla zorganizována mezistátní soutěž za účelem propagace této hry i do ostatních zemí



<sup>6</sup> HRÁDKOVÁ, M. *Historie nohejbalu*, [s.l.], 2003. 65 s. FTVS UK v Praze. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek Csc.

jihovýchodní Asie. Hra byla začleněna do Her Jihovýchodní Asie v roce 1965 a poté bylo s Thajskem dosaženo dohody o názvu. Dnes celou hru zajišťuje Mezinárodní Sepak Takraw federace (ISTAF), která pořádá každým rokem na území Thajska tzv. „King's Cup World Championships“ neboli mistrovství světa v Sepak-Takraw. V 80. letech se hra dostala přes oceán až do Spojených států a Kanady a stala se zde populární zejména u početné asijské komunity, jako vhodný sport pro rekreaci a zábavu. V USA je hra Sepak-Takraw spojována především se jménem Kurta Sondereggra, který se velmi zasloužil mimo jiné i o účast „ne-asijských“ týmů na MS v Thajsku. V Kanadě je dokonce založena organizace Sepak Takraw Association of Canada (STAC), jejímž prezidentem je Rick Engel a která má pod záštitou propagaci a výuku tohoto sportu, který je i na území Kanady velmi oblíben.

### **Footbag<sup>n</sup>**

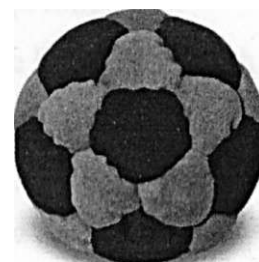
Tento dnes velmi populární sport, zvláště u mládeže, vznikl v roce 1972 v USA z popudu dvou kamarádů, kteří si kopali ručně vyrobeným sáčkem naplněným fazolemi. Hru si sami pro sebe pojmenovali "Hack the Sack". Odtud pochází obchodní značka "Hacky Sack" a od ní zkomolený český název hakisak, kterým je tento sport někdy nesprávně nazýván. Byla založena také Národní hakisaková asociace (National Hacky Sack Association) a tento sport se postupně začal šířit po celém světě. Později se přejmenovala již na Světovou footbagovou asociaci (World Footbag Association), která je oficiálním orgánem a má za úkol prezentaci footbagu ve světě. Pro řízení a s správu tohoto sporu je založena i Mezinárodní footbagová komise (International Footbag Commitee), která je složena z hráčů a členů footbagové komunity.

Footbag se v podstatě hraje ve dvou variantách. Je to "footbag freestyle" a "footbag net - síť", která se nejvíce podobá právě nohejbalu. Stále nejpopulárnější formou je freestyle, kdy hráči stojí v kruhu a předvádějí své triky s footbagem, posílají ho dokola za pomoci všech částí těla, kromě rukou, a snaží se, aby jim nespádl na zem. Freestyle u profesionálů je už artistickou formou a při soutěžích se dělí na jednotlivce a dvojice, rozdělené jsou také kategorie mužů a žen a podle úrovně dovedností se dělí na středně pokročilé a profesionály. Rozhodčí u soutěžích hodnotí choreografii (pokročilí freestyleři choreografují svá vystoupení do hudby), obtížnost, různorodost a provedení.

<sup>5</sup> HRÁDKOVÁ, M. *Historie nohejbalu*, [s.l.], 2003. 65 s. FTVS UK v Praze. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek Csc.



Oproti tomu footbag-net je „kurtová“ hra, kterou hrají buď jednotlivci nebo dvojice. Kurt má velikost 6,25 m x 13,75 m a je rozdělen do čtyř stejných kvadrantů pro servis. Síť je vysoká 1,5 m. Samotný footbag je 32 - panelový, sešitý z vinylu nebo kůže. Pravidla pro dvojice jsou podobná volejbalovým, tj. hráčům jsou povoleny tři doteky zatímco u dvojic jsou to jen doteky dva. Hraje se do jedenácti nebo patnácti bodů a musí se zvítězit s dvoubodovým rozdílem. Footbag se smí dotknout hráčova těla jen v části pod kolena.



Česká republika se s tímto sportem seznamuje v polovině 90. let, kdy se objevují první „hakisaky“ dovezené ze zahraničí. V průběhu následujících dvou let dochází k jejich velkému rozšíření a v roce 1997 se konají první závody. O dva roky později v roce 1999 je uspořádáno první Mistrovství Evropy v Berlíně. Další ME se uskutečnilo za dva roky v Praze a vítězem se stává Čech Václav Klouda. V témže roce přichází na řadu i I. oficiální mistrovství České republiky. O rok později je oficiálně uznána Česká footbagová asociace.

### 3.4 Osobnosti českého nohejbalu<sup>8</sup>

#### JUDr. ZDENĚK BORKOVEC



Narozen v roce 1905, patřil ve druhé polovině 30. let k nejvýraznějším postavám zakladatelů nohejbalu na pražských Žlutých lázních. Jeden z nejčastějších vítězů vůbec prvních turnajů "Osada Montana" a "O pohár ředitelství Žlutých lázní", stal se také spoluautorem prvních vydaných pravidel nohejbalu v roce 1944. V občanském životě zastával funkci šéfa legendární policejní Pražské čtyřky, poté se stal přednostou středočeské kriminální úřadovny. Po převratu v roce 1948 odmítl vstoupit do KSČ a musel řady policie navždy opustit. Další část života strávil jako technický pracovník a od roku 1954 jako dělník. Zemřel v roce 1986.

<sup>8</sup> *Síň slávy nohejbalu* [online], 2003 , 2009 [cit. 2009-06-21], Dostupný z WWW: <[http://nohejbal.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=142&Itemid=154](http://nohejbal.org/index.php?option=com_content&task=view&id=142&Itemid=154)>.

## MILOŠ FABIÁN



Narozen roku 1936, byl ve své kariéře mj. hráčem prvoligových družstev Slávia Kroměříž v roce 1973 a NK Kúpele Piešťany v letech 1975-95, hráčem reprezentačního výběru ČSSR. Za kariéru vybojoval celkem 20 mistrovských titulů. Jako funkcionář se podílel na organizaci Mistrovství Moravy a Slovenska v letech 1969-72 a Slovenského poháru v roce 1975, byl členem přípravného výboru a předsedou Slovenského nohejbalového svazu v letech 1988-97. V roce 1992 byl prezidentem Československé fotbaltenisově-nohejbalové federace a členem exekutivy mezinárodní federace IFTA. Jako trenér vychoval mnohonásobné vítěze juniorských slovenských i světových šampionátů.

## VÁCLAV KOVANDA



Narozen v roce 1935, byl mj. vedoucím katedry na Ústřední ; tělovýchovné škole ČSTV v 60-70. letech, kde prosazoval nohejbal mezi celostátní oficiálně uznávané sporty. K tomuto účelu vytvořil řadu metodických materiálů pro hráče, trenéry, rozhodčí i organizaci soutěží, které jsou dodnes výchozí literaturou pro další autory. V roce 1969 byl členem MSN Praha, na základě jeho koordinační činnosti v ČTO mohl v roce 1971 vzniknout ČNS, kde působil v předsednictvu, později VV a řadě funkcí do roku 1990.

## JUDr. LADISLAV KRATOCHVÍL



Narozen v roce 1946, od roku 1963 hrál pražskou nohejbalovou soutěž v dresu Havranu. V letech 1972-73 byl členem vítězného ligového celku TJ Solidarita Praha. Jako funkcionář pracoval již od roku 1968 v Komisi nohejbalu MV ČSTV Praha. Od založení ČNS v roce 1971 do roku 1988 byl členem VV, z toho několik let v nejvyšší funkci předsedy, později prezidenta svazu. V roce 1990 stál u zrodu Československé fotbaltenisově-nohejbalové federace, které také předsedal. Z jeho dílny vzešla většina tehdejších sportovně technických a organizačních dokumentů. V devadesátých letech se podílel na začlenění domácího nohejbalu do mezinárodní federace IFTA. Kromě těchto činností působil i jako trenér, školitel a rozhodčí. Velkou měrou se nepřímou zasadil i o vznik Síně slávy nohejbalu, neboť jím shromažďované

archivní materiály se staly nezbytnou pomůckou pro její realizaci. V občanském životě zastával pozici podnikového právníka, později náměstka ministra, od roku 1995 se věnuje advokacii.

### **VLADIMÍR VILIMOVSKÝ**



Narozen v roce 1929, jeho éra spadá do Trampské ligy, kde reprezentoval barvy Čunčí huby a Calvadosu, kdy se dvakrát radoval z titulu. Další tituly přidal i v pražské nohejbalové soutěži v letech 1962 a 63 v dresu Calvadosu, v letech 1965 a 67 ve Slavii Praha. Poté hrál za Sparta klub a účastnil se i ligové soutěže do roku 1975 v dresu Kobyliš. Ve svých čtyřiceti letech ještě získává medaili z mistrovství republiky.

Pokračuje pak ve druhých družstvech Kompresorů a znovu Kobyliš. Vilimovský patřil nejen k prototypům hráče moderního útočného pojetí s minimálním počtem chyb a vytloukáním bloků soupeře, ale zejména k největším „šoumenům“ nohejbalových klání. Byl častým účastníkem exhibičních zápasů před televizními kamerami, hrával i s Bicanem na Žlutých lázních, jako téměř šedesátiletý se v roce 1988 vrátil z bronzem z mezinárodního turnaje jednotlivců ve Švýcarsku. Zapořil se i funkcionářsky, byl členem Komise nohejbalu MV ČSTV Praha. Jako grafik a linorytec se stal autorem řady grafických návrhů diplomů a dalších materiálů. Asi nejznámější jsou loga ČNS i mezinárodní federace FIFTA.

### **ZDENĚK DIVIŠ**



Narozen v roce 1935, jako hráč řady sportovních odvětví se k nohejbalu dostal v roce 1965 v barvách Havranu. Následující rok už hářil barvy pražského TJ Podolí, kde vytvořil nerozlučnou dvojici s Jindřichem Žaludem. Výsledkem jejich spolupráce bylo 6 titulů z šampionátu dvojic, 4 z trojic a dva ligové. V roce 1979 pomohl dalšímu pražskému týmu z Kunratic do ligové soutěže, své pražské

působení ukončil v nižší soutěži v barvách Hodkoviček. Soutěžní kariéru dosud neukončil, s družstvem Zlonic startuje v kladenském okresním přeboru. Nahlédl i do prvního reprezentačního výběru v letech 1976-78. Jeho hlavním postem byla hra polaře a nahrávače, jeho devizou pak vyrovnanost a rozvaha. Kromě hráčské činnosti byl i členem svazové metodické komise. Profesní kariéru vykonával jako vedoucí laboratoři Institutu klinické a experimentální medicíny.

## **JIRÍ SMEJKAL**



Narozen v roce 1932, nohejbalu se začal věnovat od svých patnácti let. Po krátkém působení v pražských Vršovicích kraloval v dresu Calvadosu, celkem čtyřikrát se radoval z vítězství v pražské soutěži. Po přechodu do týmu Lékařské fakulty pokračoval dále do nového týmu pražského Podolí, který pomáhal založit. Zde si připsal titul z šampionátu trojic a dva ligové tituly. Kariéru končil v nižších soutěžích s celkem Malešic. Jeho doménou byl blok a nahrávka, patřil ke klidným hráčským typům. Výsledky dosahoval i jako trenér, uplatnil se i jako rozhodčí. Jako funkcionář působil v Komisi nohejbalu MV ČSTV Praha, kde je dnes posledním jejím žijícím členem. Jako zaměstnaneckou profesi si vybral frézařinu.

## **JINDŘICH ŽALUD**



Narozen v roce 1950, hlavní část své úspěšné nohejbalové kariéry strávil v barvách pražského Podolí. Zde se výrazně podílel na zisku 6 republikových titulů z dvojic, 4 z trojic a dvou ligových. V devadesátých letech hájil ještě dres Dopravních podniků Praha a poté přešel do Petrovic. Jako všestranný hráč vynikal ve všech herních činnostech a ocitl se tak i v národním týmu. Na kurtech vynikal i svou nesmírně bouřlivou povahou, přesto poté v roli trenéra dokázal pro český nohejbal vychovat řadu dalších vynikajících hráčů.

## **Ing. JAROSLAV HANÁK**



Narozen 1936. Jako hráč hájil barvy Slávie Kroměříž, se kterou v 70. letech hrál nejvyšší soutěž a získal i medaili z republikového šampionátu. Svou dlouhou funkcionářskou dráhu na konci 60. let, kdy na Moravě prováděl nohejbalovou osvětu a vytvořil i vazby na slovenský nohejbal. Počátkem let sedmdesátých stál u zrodu moravsko-slovenské ligy a organizoval i jednorázové soutěže. V roce 1973 byl pod jeho vedením založen okresní nohejbalový svaz v Kroměříži a Hanák se též stal členem předsednictva republikového svazu. Od roku 1974 byl předsedou Jihomoravské krajského svazu, kde působí dodnes. Jeho aktivnímu přístupu vděčí mnoho nohejbalových oddílů za svůj vznik. Za funkcionářskou činnost byl i několikrát

vyznamenán tělovýchovnými institucemi. Všestranný sportovec, který byl mj. i mistrem republiky v řecko-římském zápasu, vystřídal ve svém životě několik profesí od zámečníka po strojního inženýra a konstruktéra.

## **FRANTIŠEK TICHÁČEK**



Narozen 1947. Svou bohatou hráčskou kariéru v barvách pražských oddílů načil vcelku Libně 8. V 60. letech hájil dres Dukly Karlín, v roce 1968 vstoupil do řad Hloubětína, tehdy bezejmenného týmu, který však v následujících letech vystoupá i s podílem Ticháčka na 2 titulech k dosud nepřekonaným 11 mistrovským titulům. Ticháček nechává svou stopu i v dalších týmech, jako jsou Kobylisy, Tatra

Smíchov, Dopravní podniky, AFC. S většinou těchto týmů sbírá úspěchy na domácích šampionátech, celkem 5 titulů a 7 dalších medailí, stává se členem prvního reprezentačního výběru CSR. Svou bohatou ligovou kariéru uzavírá ve 48 letech v dresu extraligové TJ Pankrác, Proslul zejména jako mimořádně technicky vybavený hráč, řada znalců jeho styl hry považuje vůbec za nejhezčí v celé nohejbalové historii.

Nejen to ho vyneslo k vítězství v prvním ročníku ankety Nohejbalista roku v roce 1973 a medailovým příčkám v dalších letech. Stejně jako v nohejbalu i v občanském povolání jej jako stavebního klempíře musíme hledat na těch nejvyšších patrech.

## **3.5 Nohejbal ve školní TV**

### **3.5.1 Pravidla pro tvorbu pořádání turnaje, organizace, zajištění**

V této části bych se chtěl lehce zmínit o pořádání nohejbalového turnaje. Jak takový turnaj organizovat a jak se na něj připravit, aby po teoretické stránce proběhlo vše v pořádku. Ne nadarmo se v praxi říká „dvakrát měř a jednou řež“. A to platí samozřejmě i při pořádání jakéhokoli turnaje. Čím lépe si všechno předem připravíme, rozmyslíme a zorganizujeme, tak o to více budeme připraveni na různé neočekávané okolnosti a především zabezpečíme plynulost samotného turnaje. V rámci školních podmínek se můžeme setkat s pořádáním turnaje v rámci jedné školy a pak s turnaji mezi-školními v různém rozsahu. U obou těchto případů platí téměř shodná základní pravidla pouze s rozdílným počtem účastníků (jak z řad realizačního týmu, tak samotných hráčů) a následnou péčí o ně (možnosti: občerstvení, šaten, trávení volného

času, případné ubytování). Připravenost platí i pro samotný areál a technické vybavení turnaje. Kromě hřiště musíme mít i potřebné vybavení -jako<sup>9</sup>:

- zařízení k upnutí sítě (sloupky sítě, upínací objímky, naviják lanka sítě,
- tyčky sítě)
- vyznačovač čar (lajnovačka s vyznačovací hmotou), pokud nejsou čáry již vyznačeny (barvou v hale, nebo umělé čáry venku)
- nástroje pro úpravu hrací plochy u venkovních areálů (hráblo, síťovačka, koště)
- ukazatel stavu setu a zápasu (počítadlo, nebo světelná tabule v hale)
- výsledkový panel
- hráčské lavičky (dvě lavičky, každá pro min. 6 osob)
- hustilka míčů
- hrací potřeby (sítě, míče, i náhradní)
- lékárnička pro ošetření drobných poranění
- další drobné vybavení (píšťalka apod.)

Dále bychom si měli připravit základní dokumenty, které nám pomohou s organizací turnaje<sup>9</sup>:

- propozice
- časový harmonogram (není-li v propozicích, u otevřených turnajů alespoň přibližný)
- formulář prezenční listiny
- formulář pro zapsání výsledku zápasu
- formulář výsledkových tabulek v různém provedení dle počtu účastníků
- ve skupinách (pro 3, 4, 5...), též rozdílný pro skupinový systém a pro vyřazovacího pavouka
- formulář pořadí zápasů

Zřejmě nejdůležitější částí celé organizace turnaje je volba hracího systému. Zde můžeme volit z variant: skupinový, vyřazovací nebo jejich kombinaci. Ať už se ale rozhodneme pro jakýkoli z těchto systémů, měli bychom dodržovat určité zásady<sup>9</sup>:

- za standardních podmínek je hrací systém během turnaje neměnný
- hrací systém nesmí být složitý pro účastníky i diváky

<sup>9</sup> MARŠÁLEK, M. *POŘÁDÁME NOHEJBALOVÝ TURNAJ*. Výtisk: Fišerpress. 1. vyd. Praha : Český nohejbalový svaz, 2007. 80 s. ISBN 80-239-9252-6 Str. 8-15

- hrací systém musí být přizpůsoben požadované délce trvání turnaje
- hrací systém by měl co nejrovnoměrněji rozložit zatížení účastníků v příslušném kole turnaje
- nesmí dojít k herním prolukám vlivem zvoleného herního systému.
- žádný z účastníků by neměl během dne odehrát méně než 6 setů
- žádný z účastníků by neměl během dne odehrát více než 12 setů (jednotlivci), resp. 18 setů (dvojice nebo trojice)

### 3.5.2 Základní metodika nohejbalu

Níže uvedená metodika není kompletní metodikou v oblasti přípravy závodních a vrcholových hráčů nohejbalu. Využívá jen základních HČJ a HK u kterých neproniká do přílišné hloubky a jde tak především o dostatečné zvládnutí a osvojení v rámci školní TV.

#### 3.5.2.1 Všeobecná a speciální příprava

##### Všeobecná tělesná příprava

Všeobecná tělesná příprava přispívá k harmonickému rozvoji hráče, zvyšuje jeho funkční možnosti a vytváří dobré předpoklady pro celkový růst sportovního výkonu. Můžeme ji rozdělit dle druhu pohybových schopností<sup>10</sup>:

##### **silové**

*schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí. Silové schopnosti jsou ve všech svých formách základními a rozhodujícími schopnostmi jedince, bez kterých se nemohou ostatní motorické schopnosti projevit*

##### **rychlostní**

*schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru (do 20s), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě*

<sup>10</sup> HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 96 s. ISBN 80-7290-063-3 Str. 37 - 53

- **obratnostní (koordinační)**

*schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. V současné době se při objasňování pojmu a struktury obratnosti využívá systémového přístupu. Jde o realizaci základních metodologických požadavků pojímat objekt komplexně se zřetelem na všechny jeho existující vazby a souvislosti.*

**vytrvalostní**

*schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu. Ve fyziologii je zkráceně charakterizována jako: odolnost vůči únavě*

V rámci všeobecné těl. přípravy využíváme především prostředků gymnastiky, lehké atletiky a sportovních her. Při samotném tréninku pak dochází k rozvoji jednotlivých schopností především kombinovaně - silově-vytrvalostní, apod.

**Výběr cviků pro všeobecnou tělesnou přípravu<sup>11</sup>:**

**Síla**

dřepy, kliky, shyby, šplh, cvičení s plnými míči, sklapovačky, přeskoky švihadla

**Rychlost**

běžecká cvičení do vzdálenosti cca 20m, běžecká abeceda (liftink, skipink), různé druhy startů, běh do kopce a s kopce, ve vodě nebo na písku.

**Obratnost**

gymnastická cvičení, překážkové dráhy, starty z neobvyklých výchozích poloh, odehrání míče ze ztížených výchozích poloh (po kotoulu, lehu, sedu, dřepu)

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42



## **Vytrvalost**

- Turistika 3-4hodiny, jízda na kole, běh, běh na lyžích, kruhový trénink, sportovní hry, atd.

## **Speciální tělesná příprava<sup>12</sup>**

Jde o rozvoj takových pohybových schopností, které se uplatňují přímo ve hře. Do této kategorie spadá např. pohyb v herním prostoru, dynamická síla trupu a dolních končetin spojená s úderovou technikou, pasivní a aktivní kloubní pohyblivost dolních končetin a trupu, statická a dynamická rovnováha, rychlá změna pohybu v herním prostoru atd. Pro hráče nohejbalu je důležitý především velký rozsah kloubní pohyblivosti, statická a dynamická síla dolních končetin a obecná obratnost. Tyto pohybové kvality jsou předpokladem pro dokonalé zvládnutí herních činností jednotlivce. Speciální tělesnou přípravu hráče nohejbalu můžeme rozdělit do základních skupin:

cvičení **uvolňovací, protahovací** - pro zvyšování kloubní a svalové pohyblivosti

cvičení **posilovači** - pro rozvoj *statické* síly

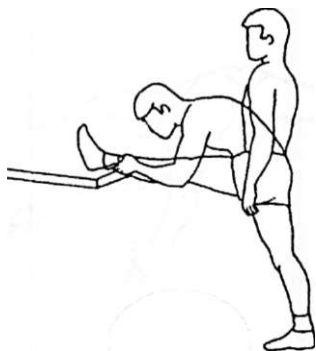
cvičení **posilovači** - pro rozvoj *dynamické* síly

<sup>22</sup>PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

## Výběr cviků pro speciální tělesnou přípravu:

### cvičení uvolňovací a protahovací<sup>13</sup>:

#### a) uvolnění svalů zadní strany stehna



ve stoji pomalu přednožíme a opřeme nohu o vyvýšenou podložku uvolníme se, vydechneme a pomalu se předkláníme, snažíme se dotknout hrudníkem stehna zvednuté končetiny obě dolní končetiny zůstávají propnuté v kolenou, špička stojné nohy směřuje vpřed



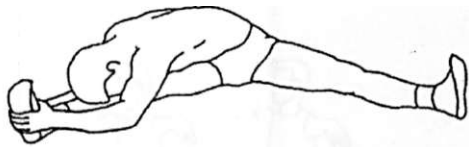
v základním postavení je pravá noha asi 30 cm před levou uvolníme se a s výdechem se pomalu předkláníme a snažíme se dotknout země nebo alespoň bérce přední nohy dolní končetiny jsou natažené v kolenou



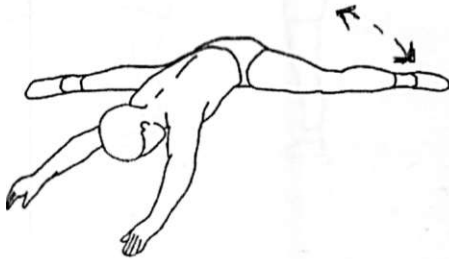
v sedu roznožném propneme obě kolena a snažíme se je přitlačit na podložku uvolníme se a s výdechem se postupně předkláníme s rovnými zády tlačíme hrudník ke stehnům

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha: Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1.

b) uvolnění svalů vnitřní strany stehna

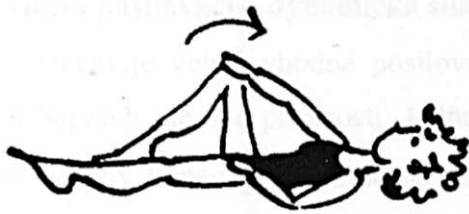


- základní poloha: široký sed roznožný
- uvolníme se a s výdechem natočíme trup a pomalu se předkláníme k jedné noze tak, abychom dosáhli co nejbližší chodidlu



- základní poloha: lež na břiše, paže jsou ve vzpažení
- s uvolněním pomalu vydechujeme a posouváme doplní končetiny po podložce směrem k pažím
- dolní končetiny jsou po celou dobu pohybu přitisknuty k podložce

c) oblast kyčelního kloubu a třísel

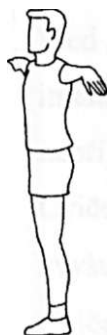


základní poloha: lež na zádech, skrčit pravou dolní končetinu, pravá ruka drží za koleno, druhá přitlačuje bok k podložce  
s výdechem provádíme kroužek kolennem směrem ven, nádech v krajní poloze a s výdechem zpět



- základní poloha: lež na pravém boku, pravá horní končetina je napnutá na podložce, levá je naopak opřena skrčmo před tělem o podložku, levá dolní končetina unožit pokrčmo s výdechem vytáčíme koleno vzhůru (pohyb vychází z kyčelního kloubu) až do krajní polohy, kde pomocí aktivního stahu hýždí podsadíme pánev

### **cvičení posilovači — statická síla<sup>14</sup>:**



základní poloha: stoj spatný - upažit  
cvik se provádí ve 3 dobách:

1. doba: přednožit
- 2 - 3 doba: výdrž v přednožení
4. doba: přinožit

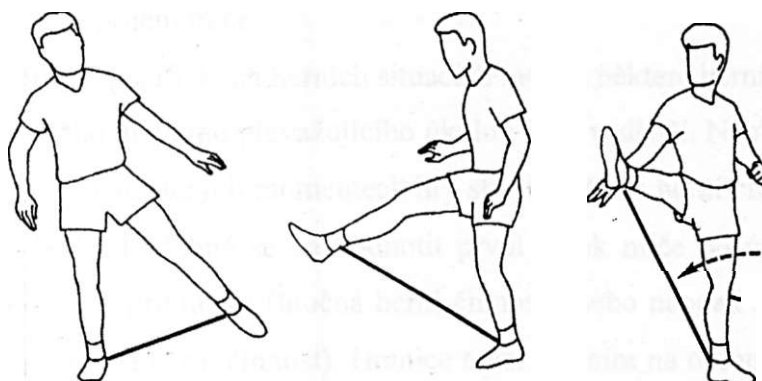


základní poloha: stoj spatný, upažit  
cvik se provádí ve 3 dobách:

1. doba: unožit
- 2 - 3 doba: výdrž v unožení
4. doba: přinožit

### **cvičení posilovači - dynamická síla<sup>14</sup>:**

Pro tato cvičení je velmi vhodná posilovači guma tzv. teraband, který je k dostání v různých barvách dle své pružnosti. Jednu stranu gummy upevníme na procvičovanou nohu a její druhý konec připevníme na zem nebo popřípadě v oblasti kotníku stojné nohy. Posléze můžeme provádět cviky jako na následujících obrázcích - tz. unožovat, přednožovat, přednožovat obloukem, atd.



<sup>22</sup>PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

### **Základní pokyny pro cvičení všeobecné a speciální přípravy<sup>15</sup>:**

Cvičení zařazujeme na začátku tréninkové jednotky, kdy ještě nejsou hráči unaveni.

**Před zahájením uvolňovacích a posilovačích cvičení je nutné intenzivní *rozcvičení a zahřátí* organismu.** Vyhnete se nepříjemným bolestem svalů popřípadě zranění.

Cvičení provádíme nejdříve mírnější intenzitou, postupně zvyšujeme úsilí a snažíme se provést pohyb do krajní polohy.

Cvičení posilovači střídáme s cvičením protahovacím a kompenzujeme je uvolněním a cviky dechovými.

Každé cvičení, které zařadíme do tréninku, opakujeme 10 - 20krát. Celková doba cvičení je 5 - 15 minut.

#### **3.5.2.2 Herní činnosti jednotlivce**

Herní činnosti jednotlivce jsou souhrnem pohybových úkonů, které hráči využívají při řešení vzniklých herních situací. Můžeme je sledovat z hlediska technického provedení, cíleného účelu a taktického uplatnění ve hře. Z hlediska cíleného účelu je můžeme rozdělit na :

- a) HČJ plní úkoly útoku, které souhrnně označujeme jako **útočné** - podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder a zášlap
- b) HČJ plní úkoly obrany, které označujeme jako **obránné** - blok, vybírání a příjem míče

V určitých specifických herních situacích mohou některé herní činnosti jednotlivce plnit vedle svého hlavního převažujícího úkolu i úkol vedlejší. Např. blok jako obranná herní činnost se v některých momentech hry stává útočnou herní činností vedoucí k přímému zisku bodu. Podobně se dá hodnotit první dotek míče po útoku soupeře podle toho, jedná-li se o přihrávku (útočná herní činnost), nebo naopak se může jednat o vybírání míče (obránná herní činnost). Hranice mezi dělením na obranné a útočné herní činnosti není zcela jednoznačná<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76. Str. 19

<sup>16</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 34

### 3.5.2.2.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

#### Podání:

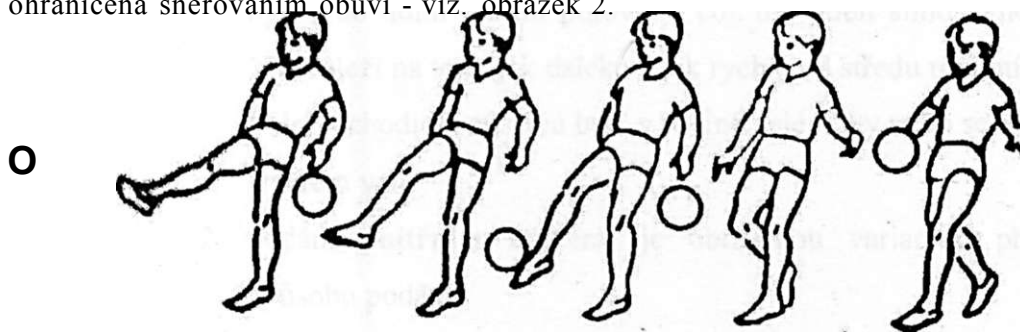
Podání v moderním nohejbalu pokládáme za útočnou herní činnost jednotlivce, kterou se zahajuje každá rozehra. S vývojem nohejbalu se začaly postupně uplatňovat různé druhy podání technicky méně i více náročné. V současné době se snažíme podáním co nejvíce ztížit soupeři přihrávku a následně tak získat přímý či nepřímý bod. Podání provádí kterýkoliv hráč mužstva kopem do míče. Pravidla umožňují podávat třemi způsoby: nohou z voleje, po odskoku míče z prostoru za zadní čárou hřiště nebo přímo

17

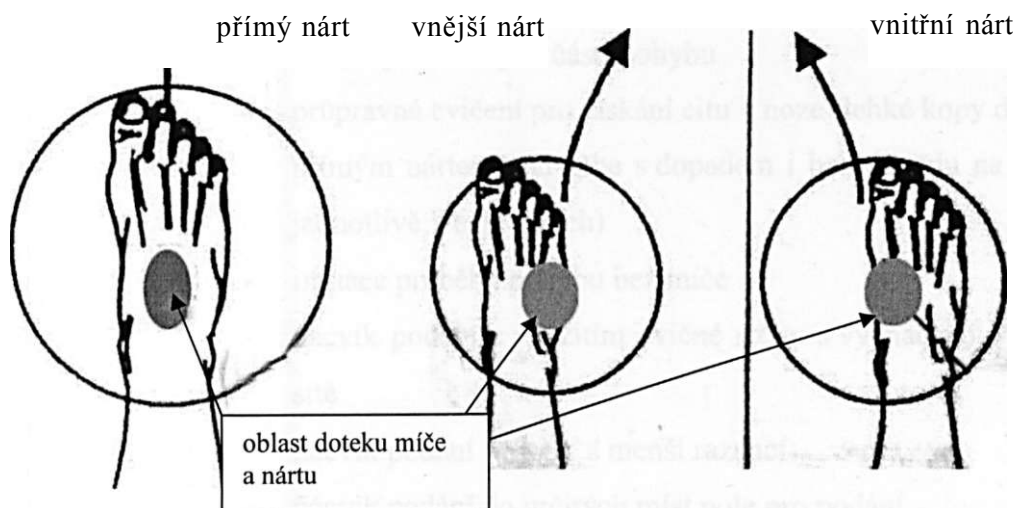
ze země z téhož uvedeného prostoru .

#### Podání nártem:

**Popis pohybu:** Po nápřahu nohy vzad zahajuje pohyb stehno kopající nohy, k němuž se připojuje kyvadlově bérce - viz. obrázek 1. Účinnost úderu - razanci - můžeme zvýšit zpevněním chodidla v hlezenním kloubu těsně před úderem do míče. Trup je při kopu mírně zakloněn a ruce pomáhají udržovat rovnováhu. Vlastní úderová plocha je zhruba ohraničena šněrováním obuvi - viz. obrázek 2.



popis pohybu při podání nártem - obrázek 1



obrázek 2 - detailní pohled na oblast odkopu při podání nártem

### Variety podání nártem<sup>18</sup>:

1. podání **vnějším nártem**: je téměř shodné se základní variantou pouze s tím rozdílem, že ruce míč před jeho uvolněním posunou mírně (cca 2-5cm) doprava/doleva. To zapříčiní, že hráč neudeří do středu míče, nýbrž do dolní vnitřní poloviny, což mu udělí silnou vnější rotaci. Vše záleží na tom, jak daleko a jak rychle od středu nárt míč zasáhne. Poloha chodidla zůstává buď v rovině celé nohy nebo se lehce vytáčí směrem ven.
2. podání **vnitřním nártem**: je obrácenou variantou předchozího způsobu podání.

<sup>18</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76. Str. 9

### **Metodika nácviku<sup>19</sup>:**

názorná ukázka podání

- rozbor jednotlivých částí pohybu

průpravná cvičení pro získání citu v noze (lehké kopy do míče přímým nártem nad sebe s dopadem i bez dopadu na zem - jednotlivě, ve dvojicích)

- imitace průběhu pohybu bez míče

nácvik podání s využitím cvičné stěny s vyznačenou výškou sítě

nácvik podání přes síť s menší razancí

nácvik podání do určitých míst pole pro podání

### **Nejčastější chyby:**

špatné základní postavení hráče (velký předklon nebo záklon trupu, nedostatečné snížení těžiště, napnuté nohy v kolenou)

- nepřesný nadhoz míče (stranou, moc dopředu, před stojnou nohou)

nesprávné vedení nohy provádějící kop do míče (noha je křečovitá, pohyb není plynulý)

nepřesný úder do míče (špatný sklon nártu kopající nohy, příliš slabý nebo silný úder do míče)

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42



## Přihrávka<sup>20</sup>:

Přihrávkou rozumíme každé zahrání míče letícího od soupeře (1. dotek), záměrně usměrněné některému spoluhráči k síti tak, aby ten mohl nahrát nebo zaútočit. Hráč hraje první míč buď při příjmu podání, nebo ve hře, kdy soupeř zahraje míč do jeho poloviny hřiště.

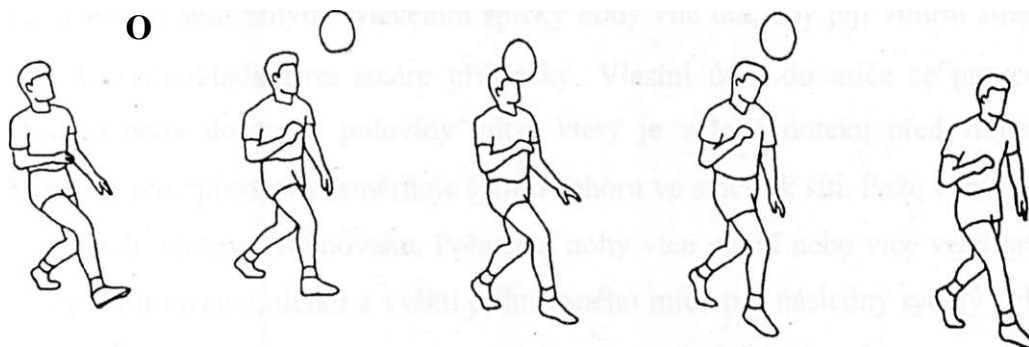
Mezi nejčastější způsoby přihrávky patří:

přihrávka *hlavou* - nejpřesnější a nejjistější způsob

přihrávka *vnitřní stranou nohy* „placírka“

### Přihrávka hlavou:

**Popis pohybu:** (viz. obrázek 3) Hráč stojí v mírném stoji rozkročném čelem proti směru letícího míče. Nohy jsou pokrčeny, trup mírně předkloněn (viz obrázek 4). Po odrazu míče od země hráč mírně zakloní trup a následným náklonem těla vpřed se současným zvyšováním těžiště udeří do míče čelem (viz. obrázek 5). Ruce pomáhají udržovat rovnováhu.

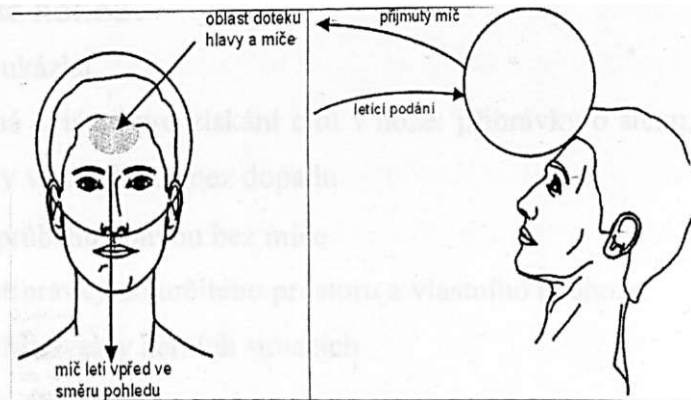


Popis pohybu při přihrávce hlavou - obrázek 3

<sup>20</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76. Str. 33



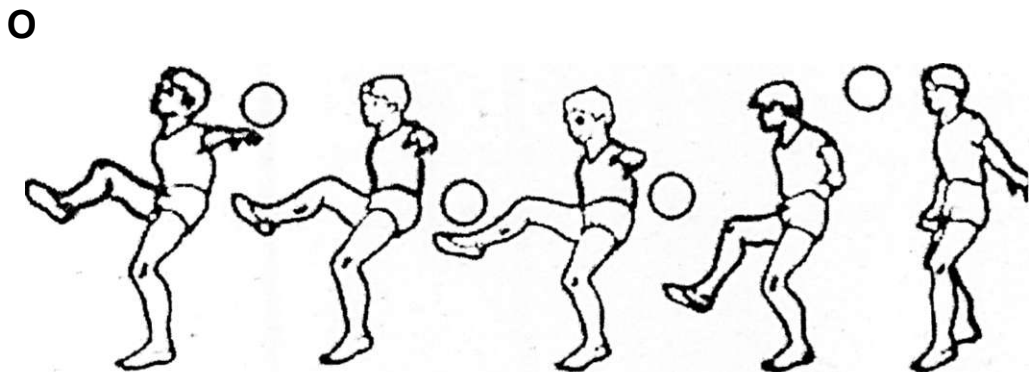
základní postoj - obrázek 4



oblast doteku míče a hlavy - obrázek 5

### Přihrávka nohou:

**Popis pohybu:** (viz. obrázek 6) Stojná noha je mírně pokrčená, přihrávající začíná pohyb náprahem se souběžným vytáčením špičky nohy vně tak, aby její vnitřní strana byla kolmo k předpokládanému směru přihrávky. Vlastní úder do míče se provede vnitřní stranou nohy do zadní poloviny míče, který je v době doteku před stojnou nohou. Míč se tímto způsobem usměrňuje šikmo nahoru ve směru k síti. Paže v mírném upažení pomáhají udržovat rovnováhu. Pohybem nohy více vpřed nebo více vzad hráč koriguje rozdílnou razanci, délku a výšku přihrávaného míče pro následný rychlý nebo postupný útok.



popis pohybu při přihrávce vnitřní stranou nohy - obrázek 6

## **Metodika nácviu<sup>21</sup>:**

### **a) přihrávka nohou**

názorná ukázka

průpravná cvičení pro získání citu v noze: přihrávky o stěnu, přihrávky ve dvojicích bez dopadu

- imitace průběhu pohybu bez míče

nácvik přihrávky do určitého prostoru z vlastního nadhozu

- nácvik přihrávek v herních situacích

### **b) přihrávka hlavou**

názorná ukázka

hlavičkování míče nad sebe - s dopadem, bez dopadu (udržet míč ve vzduchu)

přihrávky ve dvojicích

- nácvik přihrávek v herních situacích

## **Nejčastější chyby:**

- nesprávný odhad letu a dopadu míče s následným chybným postavením hráče v poli (míč v době přihrávky je ve špatné vzdálenosti od těla)
- nepřesný úder do míče (přihrávka je nepřesná, těžko zpracovatelná)
- přihrávka je slabá nebo velmi silná pro následné další zpracování  
přihrávka je nízká nebo příliš vysoká

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

## **Nahrávka:**

Nahrávkou označujeme každé zahrání míče letícího od spoluhráče (2. dotek) záměrně usměrňované smečáři k útočnému úderu. Nejpřesnějším a nejužívanějším způsobem je nahrávka vnitřní stranou nohy<sup>22</sup>.

Rozdíl mezi přihrávkou a nahrávkou je především v přesnosti. Nahrávaný míč musí být velmi přesný, aby bylo možno jej efektivně a přesně zakončit. Popis pohybu a *základní* metodika se však neliší a je u nahrávky stejná jako v případě přihrávky.

*Pozn.* U mezinárodního „jednodopadového“ nohejbalu se obě tyto činnosti slučují a vzniká tak jeden úder, který plní funkci jak přihrávky, tak nahrávky.

## **Útočný úder:**

Útočný úder je každé udeření míče jakoukoliv částí těla (mimo paže), usměrňeného do soupeřova pole nebo hráče (v poli nebo na bloku). Jedná se o útočnou herní činnost jednotlivce, kterou se snaží hráč znemožnit soupeři udržet míč ve hře. Uder se uskutečňuje v blízkosti sítě po nahrávce z voleje nebo po odrazu míče od země minimálně na úroveň horního okraje sítě, většinou však nad její úroveň. Hráč při úderu může přesahovat nohou, hlavou nebo trupem přes síť, nesmí se jí však dotknout.

Ve hře používáme tyto útočné údery:

- razantní úder - *smeč*

- *technický úder*

- *překop nutí*

Všechny útočné údery můžeme dělit podle toho, v jaké míře se u nich kombinuje rychlost a rotace letícího míče. U smečí rozeznáváme větší rychlost letícího míče, avšak většinou s malou mírou rotace. U technických úderů je tomu naopak, neboť rychlost letícího míče je nižší, avšak více se zde uplatňují nejrozumnější druhy jeho rotací<sup>22</sup>.

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

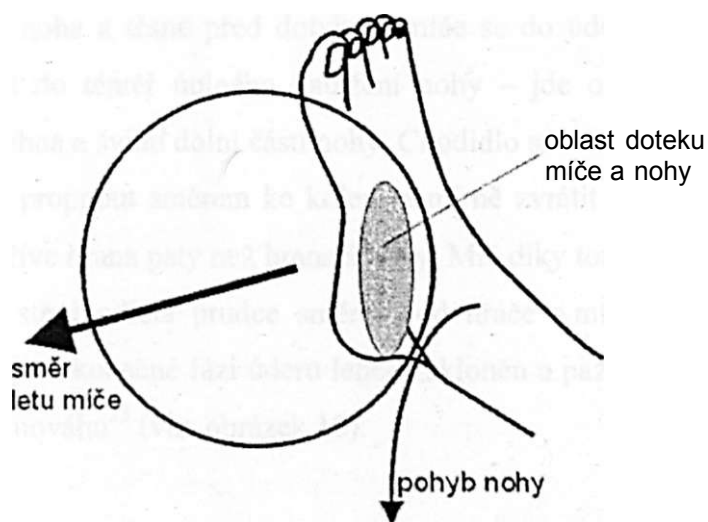
## Smeč:

Je to útočný úder do horní poloviny míče, při němž po prudkém úderu klesá do soupeřova pole. Nejběžnější způsoby smeče jsou: vnitřní stranou nohy, hranou podrážky, podrážkou, patou, nártem, špičkou, háček, rychlík smeč hlavou a nůžky. Pro školní TV jsem vybral jen nejběžnější způsoby použití a to jak z ohledem na obtížnost, tak na věkovou kategorii hráčů. Budou to způsoby: vnitřní stranou nohy, hranou podrážky, podrážkou, nártem, špičkou nohy a hlavou.

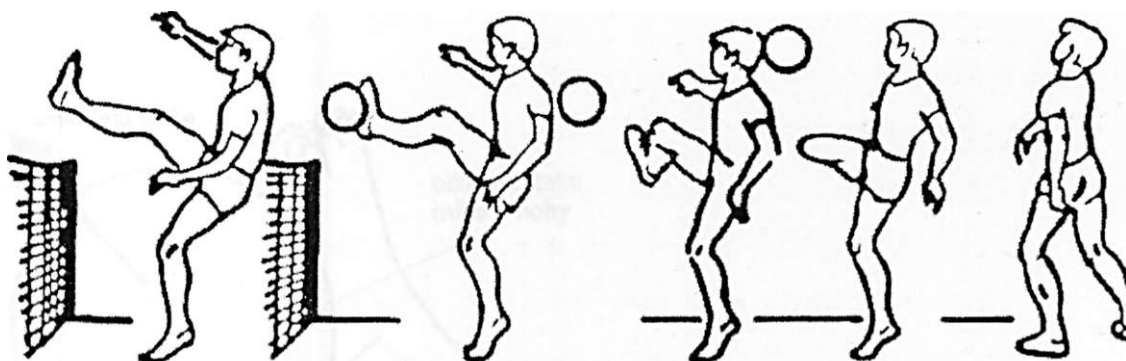
### Smeč vnitřní stranou nohy:

Je základní útočný úder, přesný a dostatečně prudký. Důležitý je maximální nápřah společně se zapojením těla, který umožňuje větší razanci úderu.

**Popis pohybu:** Stojná noha je mírně pokrčena, švihová noha provádí úder vnitřní stranou (viz. obrázek 7) do zadní poloviny míče v prostoru před úrovní stojné nohy. Trup je nakloněn na stranu stojné nohy a paže pomáhají udržovat rovnováhu (viz. obrázek 8)



oblast doteku míče a nohy - obrázek 7



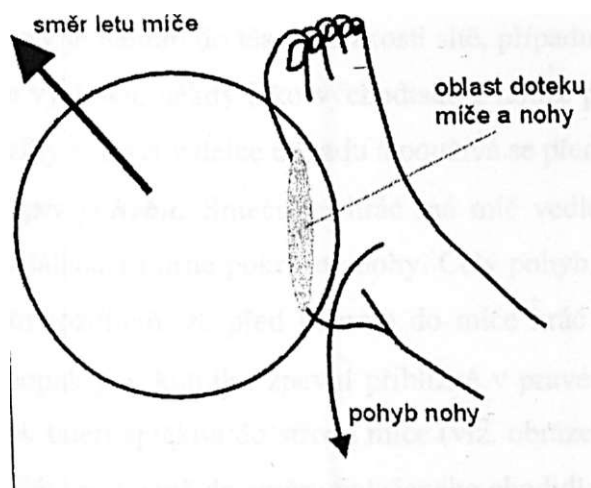
popis pohybu – smeč vnitřní stranou nohy – obrázek 8

### Smeč hranou podrážky:

Razantní útočný úder, při němž má let míče jiný směr než pohyb nohy.

**Popis pohybu:** Švihová noha provádí úder vnitřní hranou podrážky (viz. obrázek 9) do středu míče na úrovni stojné nohy a uděluje tak míči mírnou vnější rotaci. Před úderem je pravá noha mírně zanožena a hráč je natočen levým bokem k síti a čelem k míči. Stojná noha je pokrčena a váha těla je přenesena na její špičku. Hráč se na špičce začíná otáčet a současně pokrčuje nebo naopak napřimuje stojnou nohu podle předpokládané výšky udeřeného míče. Současně s otáčením těla na špičce stojné nohy se zvedá a otáčí v kyčelním kloubu smečářská noha a těsně před dotykem míče se do úderu zapojí i pohyb nohy pod kolenem, až do téměř úplného natažení nohy - jde o složení tří pohybů: rotace těla, pohybu stehna a švihu dolní části nohy. Chodidlo smečující nohy je napnuto, jeho špičku je nutné propnout směrem ke kolenu a mírně zvrátit směrem od míče tak, aby se míče dotkla dříve hrana paty než hrana špičky. Míč díky tomuto úderu, který je umístěn mimo jeho střed odlétá prudce směrem od hráče s mírnou rotací směrem doprava/doleva. Trup je v konečné fázi úderu lehce zakloněn a paže v mírném upažení pomáhají udržovat rovnováhu (viz. obrázek 10).

<sup>23</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76. Str. 15



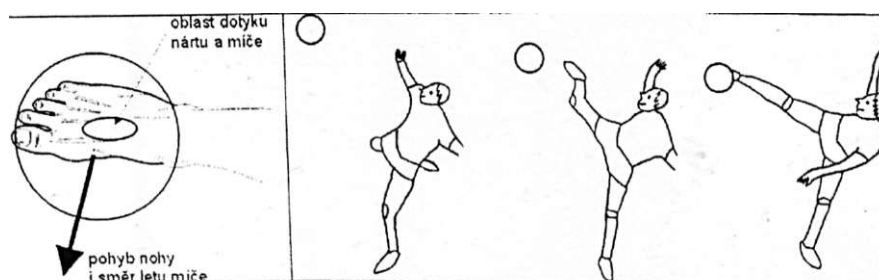
oblast doteku míče a chodidla – obrázek 9



Popis pohybu – smetč hranou podrážky – obrázek 10

### Smetč nártem:

Je útočný úder s velkou razancí, ale méně přesný. **Popis pohybu:** Stojná noha je mírně pokrčena, švihová provádí úder přímým nebo vnitřním nártem do zadní poloviny míče. Míč je přibližně na úrovni stojné nohy, poněkud výš než u ostatních útočných úderů. Trup je zvláště v konečné fázi zakloněn, paže v upažení pomáhají udržovat rovnováhu (viz. obrázek 11). Úspěšné provedení úderu vyžaduje velkou uvolněnost v kyčelním kloubu.

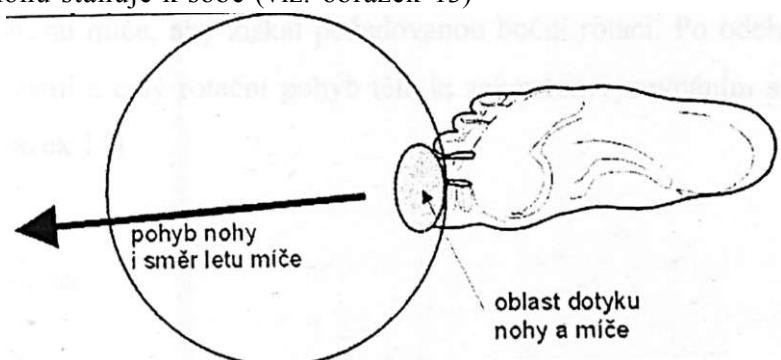


popis doteku míče a nártu a popis pohybu – obrázek 11

### Smeč špičkou (bodlo):

Razantní zřídka používaný útočný úder špičkou nohy do zadní horní části míče, který je nahrán do těsné blízkosti sítě, případně nad polovinou soupeře. Hraje se často i ve výskoku, někdy jako východisko z nouze po ne zcela přesné nahrávce. Má poměrně velký rozptyl v délce dopadu a používá se především jako moment překvapení.

**Popis pohybu:** Smečující hráč má míč vedle sebe nebo jen nepatrně před sebou na vzdálenost mírně pokrčené nohy. Celý pohyb je téměř shodný se smečem nártem jen s tím rozdílem, že před úderem do míče hráč nejenže nepropne špičku od kolena, ale naopak ji v kotníku zpevní přibližně v pravém úhlu k holeni. Švihem od kolena dolů pak udeří špičkou do středu míče (viz. obrázek 12) - míč poté téměř bez rotace prudce odlétá přibližně do směru nataženého chodidla. Po úderu se hráč na stojné noze odklání a smečující nohu stahuje k sobě (viz. obrázek 13)



oblast dotyku míče a chodidla - obrázek 12



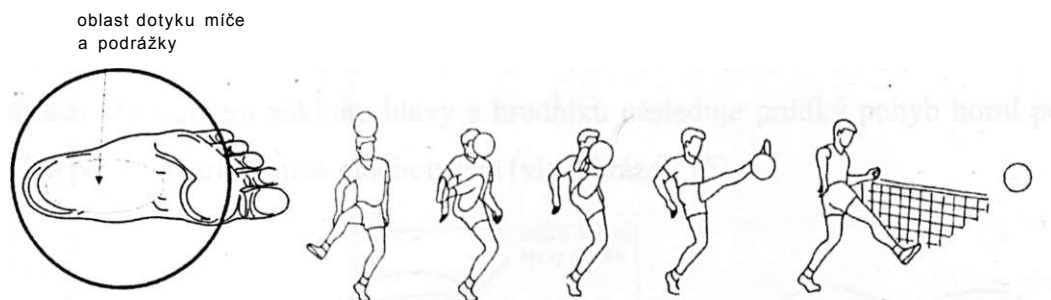
popis pohybu při smeči špičkou - obrázek 13



### **Smeč podrážkou:**

Jde o přesný, do strany rotovaný úder, který je velmi obtížný jak po technické, tak po taktické stránce, ale v nohejbalu velmi používaný pro svou vysokou účinnost. Vyžaduje ovšem kvalitní nahrávku od spoluhráče.

**Popis pohybu:** Stojná noha je pokrčená a mírně zanožena - hráč je natočen pravým/levým bokem k síti. Váha těla je přenesena na špičku stojné nohy. Postupně se hráč začíná na špičce otáčet a současně koriguje vzdálenost těla od míče, aby se dostal do ideální pozice. Švihová „smečářská“ noha se začíná zvedat a otáčet tak, že opisuje kružnici rovnoběžně se zemí. Během pohybu se otáčí v kyčelním kloubu, tak, aby chodidlo bylo rovnoběžné s povrchem hřiště. Při vlastním úderu je chodidlo maximálně propnuto směrem ke koleni, aby se zabránilo kontaktu mezi míčem a špičkou nohy. Míč je zasažen v prostoru mezi patou a středem chodidla. Celý dotek je velmi rychlý a jemný po povrchu míče, aby získal požadovanou boční rotaci. Po odehrání smečářská noha klesá k zemi a celý rotační pohyb těla je zakončen vyrovnáním stability pomocí paží. (viz. obrázek 14)

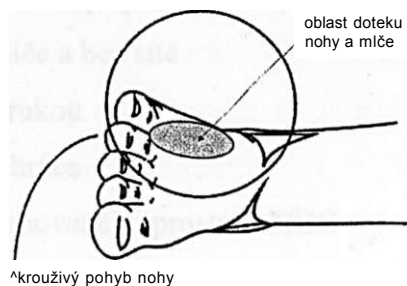


Oblast doteku míče a chodidla – popis pohybu při smeči podrážkou – obrázek 14

### Zkrácený smeč - ulití:

Tento způsob zahrání smeče označuje pomalý míč (často se zpětnou rotací) těsně za síť na polovinu soupeře. Míč má velmi nízký následný odskok popřípadě velmi silnou zpětnou rotaci směrem k síti.

**Popis pohybu:** Hráč stojí šikmo k síti. Celý pohyb je téměř shodný s pohybem při smeči vnitřní stranou nohy, až na poslední fázi úderu. Ve chvíli, kdy se smečářská noha zvedá dochází ke sklopení chodidla přibližně o 90° špičkou směrem k míči. Míč je udeřen do spodní části, čímž dostává silnou zpětnou rotaci (viz. obrázek 15).

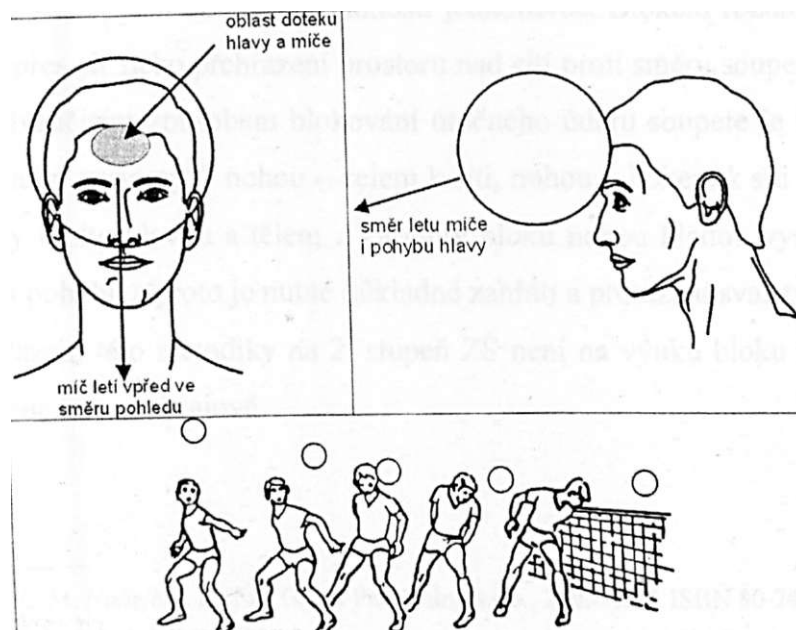


oblast doteku míče a nohy -  
obrázek 15

### Smeč hlavou:

Je velmi přesný a poměrně snadno proveditelný, avšak méně prudký úder, velmi účinný v případě zahrání do blízkosti sítě. Využívá se především ve hře dvojic a jednotlivců.

**Popis pohybu:** Hráč stojí mírně rozkročen, obě nohy pokrčené a jedna z nich je více vpředu. Po mírném záklonu hlavy a hrudníku následuje prudký pohyb horní poloviny těla vpřed a udeření míče plochou čela (viz. obrázek 15).



oblast doteku míče a čela - popis pohybu při smeči hlavou - obrázek 15

### **Metodika nácviu - smeč<sup>24</sup>:**

názorná ukázka

zde je obzvláště důležitá speciální příprava a protažení

**nácviu techniky úderu bez míče a bez sítě**

- nácviu po vlastním nadhozu rukou
  - nácviu po přihrávce od spoluhráče
- umístění úderů do předem stanoveného prostoru hřiště
- nácviu proti bloku

### **Nejčastější chyby:**

špatné postavení smečaře - nesprávný odhad letu míče

- nepřesně provedený úder - chybný „timing“
- nedostatečná razance úderu - míč končí v síti
- příliš signalizovaná příprava na konkrétní druh úderu
- ulehčení příjmu soupeři

### **3.5.2.2 Obranné herní činnosti jednotlivce**

#### **Blok:**

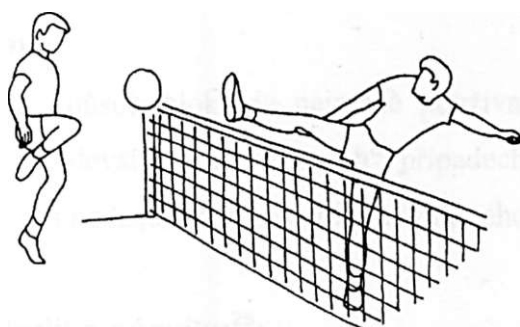
Blok je jedna ze základních obranných činností jednotlivce. Blokem rozumíme zabránění přeletu míče přes síť nebo přehrazení prostoru nad sítí proti směru soupeřova útočného úderu. Nejužívanějším způsobem blokování útočného úderu soupeře je blok nohou, který má 3 základní varianty<sup>25</sup>: nohou - čelem k síti, nohou - bokem k síti a ve výskoku a pak techniky bloku hlavou a tělem . Varianty bloku nohou kladou vysoký důraz na kloubní rozsah pohybu a proto je nutné důkladné zahřátí a protažení svalstva. Vzhledem k věku a zařazení této metodiky na 2. stupeň ZŠ není na výuku bloku brán takový zřetel a je zařazena pouze okrajovS.

<sup>24</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha: Grada Publishing s.r.o., 2003.95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 48-49

<sup>25</sup> KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Bolemír Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76.

### **Blok nohou čelem ksíti:**

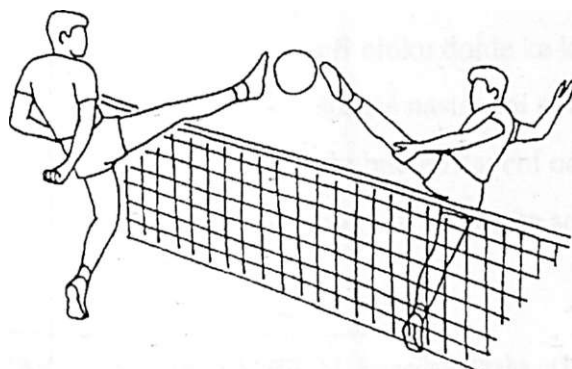
Tento způsob je nejvýhodnější, a proto také nejpoužívanější. **Popis pohybu:** Ve výchozí pozici stojí hráč v těsné blízkosti sítě čelem ke smečáři. Stojná noha je v mírném pokrčení je přidržována jednou rukou pod kolenem, druhá paže vyvažuje rovnováhu. V době soupeřova úderu do míče se švihová noha napíná do vysokého přednožení a celou plochou podrážky je postavena v těsné blízkosti proti míči (viz. obrázek 16)



Popis pohybu při bloku nohou čelem k síti - obrázek 16

### **Blok nohou bokem k síti:**

Jedná se již o méně používaný způsob - především z důvodu, že blokující hráč má při tomto způsobu, kdy stojí bokem k síti, menší přehled o soupeři a zhoršuje se tak jeho reakce na případnou změnu v jeho útočné kombinaci. **Popis pohybu:** Ve výchozí pozici stojí hráč v těsné blízkosti sítě bokem ke smečáři. Stojná noha je v pokrčení, švihová je v momentu úderu soupeře napjata ve vyšším unožení a celou plochou podrážky je postavena proti míči, který přijde od soupeře. Jako dopomoc se opět využívá paže, která uchopí nohu zezadu pod kolenem (viz. obrázek 17).



Popis pohybu při bloku nohou čelem k síti - obrázek 16

### **Blok hlavou:**

Jak již bylo zmíněno, tak tento typ bloku s sebou nese zvýšenou míru zranění a proto vyžaduje maximální pozornost a ohled na bezpečnost. Tímto způsobem se blokují především vysoké míče v těsné blízkosti sítě, které nelze nohou zachytit.

**Popis pohybu:** Hráč stojí tradičně v těsné blízkosti sítě a náklonem horní poloviny těla vpřed zasahuje plochou čela míč tak, aby směřoval zpět do soupeřova pole. Paže jsou buď u těla nebo v mírném zapažení.

### **Blok tělem:**

Tento způsob bloku je nejméně používaný, ale i tak má své opodstatnění. Používá se především v „nouzových“ případech, kdy je důležitá především rychlá reakce nebo při nedostatku místa pro použití jiného typu blokování.

### **Metodika nácviku<sup>26</sup>:**

názorná ukázka

speciální tělesná příprava (gymnastická cvičení, uvolňovací a posilovači cviky)

nácvik blokování bez míče s využitím nižší sítě

nácvik s normální výškou sítě stále bez míče

zrcadlový blok s přetlačováním (hráči stojí proti sobě)

nácvik ve dvojicích - jeden drží míč v rukou, druhý nacvičuje blok

nácvik v rámci HČJ - smečář x blokař

zapojení bloku v HS

### **Nejčastější chyby:**

- při bloku dojde ke kontaktu se sítí
- špatné nastavení nohy při bloku
- chybné postavení od sítě - daleko, blízko
- pomalá reakce na soupeřův útok, špatný pohyb

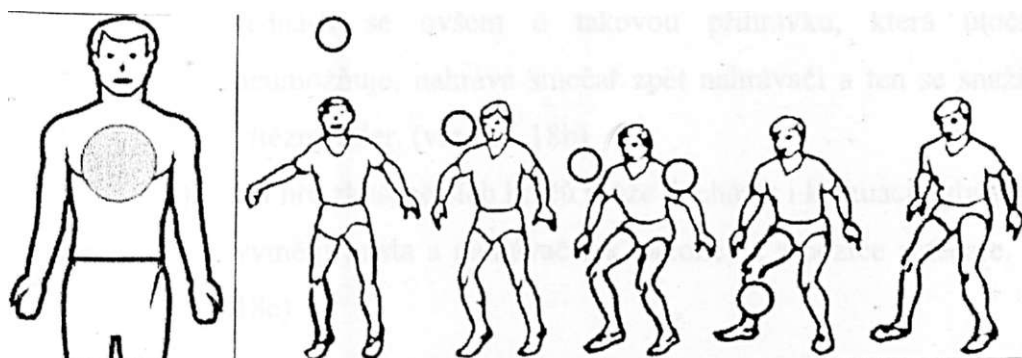
<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

### Vybírání míče:

Označuje zahrání nesnadno zpracovatelného míče všemi, dle pravidel dovolenými, způsoby za účelem udržení míče ve hře. Hlavní úlohou je vytvoření aktivní a účelné obrany proti jednotlivým herním kombinacím a zachycení míče v rámci soupeřovy útočné kombinace. Hráč při této činnosti využívá všech základních způsobů úderu do míče, které byly již výše popsány. V některých složitých obranných situacích hráč zpracovává míč ve výskoku, v pádu, z voleje, nártem těsně po odrazu od země (halfvolejem), tělem apod.

### Hra tělem:

**Popis pohybu:** Při hře tělem se hráč v obranné pozici staví čelem proti míči, zpevní svalstvo trupu a pohybem proti míči, zasahuje míč plochou hrudníku nebo břicha. Paže jsou většinou v zapažení, aby nedošlo ke kontaktu s míčem v rozporu z pravidly (viz. obrázek 18). Hra tělem se využívá v případech, kdy letí míč přímo na hráče a ten nemá dostatek času připravit se na zpracování míče.



popis pohybu při vybírání míče tělem a ideální oblast doteku– obrázek 18

### Metodika nácviku - smeč<sup>27</sup>:

názorná ukázka

všeobecná a speciální tělesná příprava se zaměřením na  
rozvoj rychlosti, obratnosti a orientace v prostoru  
nahazování a vybírání obtížných míčů ve dvojicích  
nácvik v modelových HS  
hra jeden proti jednomu na menším prostoru hřiště

<sup>22</sup> PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1. Str. 40-42

### Nejčastější chyby:

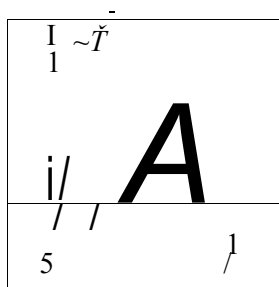
- nedostatek rychlosti nebo obratnosti
- opožděná reakce na letící míč
- chybné technické provedení
- špatná orientace v prostoru

### 3.5.2.3 Herní kombinace

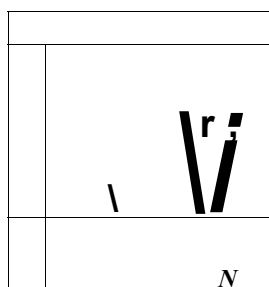
#### Hra dvojic

#### Příjem podání a rozehrání útoku

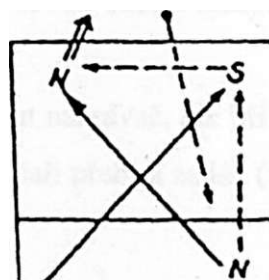
- 1) Přijímá-li podání smečář (S), jde od něj následná přihrávka k síti na nahrávače (N), který nahrává vhodný míč smečáři pro zakončení útočným úderem (viz. obr 18a)
- 2) Směřuje-li soupeřovo podání na nahrávače je možnost volit rychlý útok tak, že smečář využívá již první přihrávku k útočnému úderu. Jedná-li se ovšem o takovou přihrávku, která útočný úder neumožňuje, nahrává smečář zpět nahrávací a ten se snaží uplatnit vítězný úder. (viz obr. 18b)
- 3) Při hře zkušenějších hráčů může docházet i k situaci, kdy si oba hráči vymění místa a nahrávač tak zakončuje z pozice smečáře. (viz. obr 18c)



18a



18b



18c

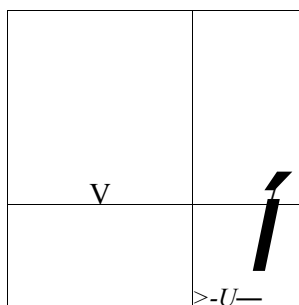
#### Vysvětlivky

pohyb hráče

pohyb míče

## Obrana proti útoku soupeře

Základem účinné obrany je úspěšné vykrytí prostoru hřiště, které skrývá možnost odvrácení útočného úderu soupeře. Zde se uplatňuje systém, že každý hráč je zodpovědný za svou polovinu hřiště, (viz obr. 19) Vzdálenost bránících hráčů od sítě je závislá na tom odkud hraje soupeř útočný úder. Z těchto důvodů je nezbytně nutné sledovat pohyb protihráčů a předvídat tak jejich útočný úder.



obr. 19

## Hra trojic

### Příjem podání a rozehrání útoku

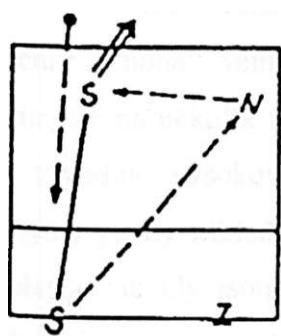
Základním úkolem postavení hráčů ve hře trojic při příjmu podání je možnost co nejlepšího rozehrání útoku. Z těchto důvodů se snaží přijmout soupeřovo podání smečař (S) nebo zadák (Z), zatímco nahrávač (N) je připraven u pomezí čáry na příjem přihrávky.

- 1) Příjímací hráč se snaží, aby jeho přihrávka směřovala vždy na nahrávače, který míč nahrává na levou stranu smečaři k zakončení (viz. obr. 20a)
- 2) V situaci, kdy podání musí přijmout nahrávač, tak přihrává míč k síti a pozici nahrávače směrem ke smečaři přebírá zadák (viz. obr. 20b)

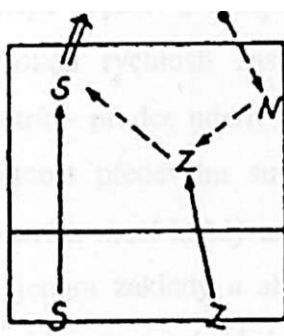


## Obrana proti útoku soupeře

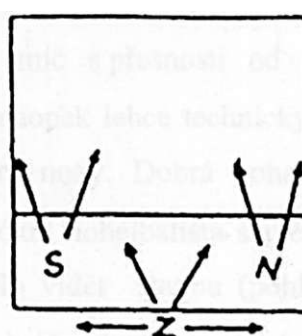
Zde rozeznáváme varianty obrany bez postaveného bloku a s blokem. Základní postavení hráčů v poli při obraně bez bloku - viz. obr. 21a. Role jednotlivých hráčů jsou dány tak, že míč zahráný do těsné blízkosti sítě zpracovávají smečář nebo nahrávač a zadák se dopředu nevysunuje a hlídá tak případné zahrání dlouhého míče. Při hře s blokařem je postavení a pohyb hráčů následující - viz obr. 21b,c



obr 20a



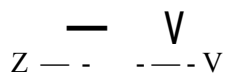
20b



21a

*B*

1 /



obr 21b

obr 21c

### 3.5.2.4 Profil úspěšného nohejbalisty

V nohejbalu se uplatňují hráči jakéhokoli věku a nejrůznějších fyzických dispozic. Co však dělá z dobrého hráče vynikající individualitu? Je to především dobrá obratnost, dokonalý timing ve všech herních činnostech, široké periferní vidění, schopnost vysoké koncentrace, bojovnost a značná psychická odolnost. Lze tedy zjednodušeně říci, že každý vynikající nohejbalista musí mít: „za první nohu, za druhé hlavu a za třetí srdce“.

Jak tohle všechno nejlépe popsat? „Nohejbal je vysoce technická hra, při které smečující ‚noha‘ velmi vysokou rychlostí zasahuje míč s přesností od několika centimetrů na několik milimetrů - prudce udeřit nebo naopak lehce technicky tečovat míč vyžaduje vysokou obratnost především smečující nohy. Dobrá noha je tedy nezbytný pevný základ, na kterém musí každý ambiciózní nohejbalista stavět. Každé sebelepší základy jsou stále jenom základy a aby bylo vidět stavbu (pohlednou a účelnou hru s množstvím kombinací), musí mít každý hráč ‚hlavu‘, hráčský mozek a intuici. Ty mu říkají, v které herní situaci použít ten který herní prvek, jestli zahrát razantní smeč nebo naopak technický úder, jestli nahrát krátkou nebo dlouhou náhru, jestli zariskovat nebo naopak hrát na údržbu. Nohejbalistova vynikající hlava mu může nahradit i některé jeho případné nedostatky v technice. Může leckdy dosáhnout větších úspěchů, než výborný, ale ‚čitelný‘ smečař. Naučit se hrát takticky není snadné a někteří hráči to nezvládnou za celý svůj hráčský život, ale taktické myšlení a cit pro hru jdou ruku v ruce s hráčovou zkušeností a s počtem odehraných zápasů.

Má-li hráč vynikající nohu a hlavu - a takových je poměrně dost, neznamená to, že je hotový a dokonalý nohejbalista, neboť do špičky ho vynese až jeho ‚srdce‘ - bojovnost, vůle, chuť vítězit, překonat soupeře a leckdy i sám sebe. Tím, že set v nohejbale trvá poměrně krátce, tak a že k celkové výhře stačí pouze 2 vítězné sety, nabývá každý získaný bod na obrovské důležitosti a je třeba se o něj rvát, bojovat a **v žádném případě ho neodevzdat zadarmo. V tomto případě pomůže hráči jen jeho srdce a vůle. Právě bojovnost, sebedůvěra a neutuchající vůle pomohou velmi často hráči povýšit svůj výborný výkon na vynikající“.**<sup>2H</sup>

## 4 HYPOTÉZY

### Formulace hypotéz

1. Předpokládám, že nohejbal není příliš vhodným sportem pro začlenění do školní TV, ale lze jej úspěšně zařadit jako výběrový sport - popřípadě použít některé jeho prvky a herní formy ve výuce školní TV.
2. Předpokládám, že úroveň hry nohejbalu se s použitím vhodné metodiky ve vymezeném časovém období u experimentální skupinylepší (cca 15%) - oproti skupině kontrolní, která danou metodikou neprojde a bude seznámena jen se základními pravidly a hrou.

## 5 METODY A POSTUP PRÁCE

Jelikož se práce skládá ze dvou na sobě nezávislých částí, jsou pro každou její část zvoleny jiné metody výzkumu. V první části, kdy se zabývám historickým vývojem a vznikem nohejbalu je použita progresivní a přímá metoda. Oproti tomu v části, která se zabývá danou metodikou a jejím použitím ve školní praxi, je zvolena metoda experimentu. V neposlední řadě je aplikováno nestrukturované interview, které mapuje názory a postoje závodních a profesionálních hráčů nohejbalu.

## 5.1 Metody pro historickou a teoretickou část práce

v 29

1. **Progresivní metoda (diachronní a synchronní přístup)** : Metoda, kdy líčíme dějiny paralelně s časovou osou. Synchronní přístup znamená, že sleduji stav nějakého historického jevu na více místech v téže době. Při diachronním přístupu analyzuji jeden historický jev během vývoje. Při psaní své práce jsem tuto metodu i oba dva přístupy využil při popisu vzniku a vývoje nohejbalu.
2. **Přímá metoda<sup>29</sup>**: Jde o prostou rekonstrukci historických událostí z dostupných pramenů. Této metody bylo především použito při popisu vývoje nohejbalu v pozdějších letech jeho vzniku, kdy jsou dostupné dostatečné materiály jak z archivu ČNS, tak z různých jiných zdrojů.
3. **Interview - rozhovor<sup>30</sup>**:

Jde o interpersonální kontakt - nejčastěji tváří v tvář. Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. Je to velmi dobrý nástroj na zmapování problematiky, se kterou výzkumník dosud neměl zkušenosti anebo která není zpracována ani v literatuře. Výzkumník použije otevřené otázky, aby získal základní orientaci ve zkoumaném poli. Údaje, které takto získá, mu potom slouží jako východisko pro vytvoření dalších - zpravidla strukturovaných výzkumných nástrojů.

### **Nestrukturované interview**

Umožňuje úplnou volnost odpovědi. Takové interview přináší nové, často nepředpokládané informace. Na druhé straně se však tyto údaje těžko kategorizují

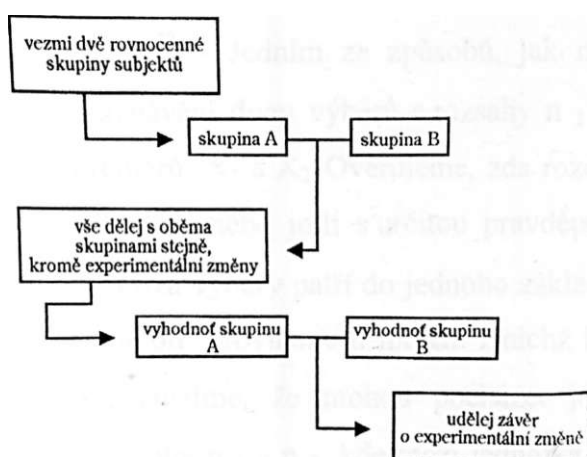
<sup>29</sup> HROCH, M. *Úvod do studia dějepisu*. 1. vydání. Praha: SPN, 1985. Str. 201 -244

<sup>30</sup> GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno : Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15-X. Str. 65

## 5.2 Výzkumné metody

### 1. Experiment<sup>31</sup>:

V každodenním jazyce se slovo „experiment“ používá volněji než ve vědecké řeči. Nejčastěji se toto volné používání kryje se slovem „pokus“ nebo „zkoušení“. V jazyce společenských věd má slovo „experiment“ odlišný význam. Experiment musí mít několik základních prvků. Musí v něm být alespoň dvě skupiny osob, které fungují za různých podmínek. Tyto podmínky se přísně kontrolují (má je v rukou „experimentátor“) a na konci se jejich vliv v obou dvou skupinách vyhodnotí.



**Experimentální plán:** způsob rozvržení experimentu

**Experimentální skupina:** je skupina subjektů, ve které se uskutečňuje experimentální působení

**Kontrolní skupina:** skupina subjektů, ve které se neuskutečňuje experimentální působení

<sup>31</sup> GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky.* Brno : Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15-X. Str. 87

## 5.3 Metody statistické analýzy

Pro vyhodnocení výsledků experimentu byly zvoleny následující metody statistické analýzy:

1. **Aritmetický průměr**<sup>32</sup> - charakterizuje úroveň výkonu v testovaném souboru (míru polohy) - součet výsledků měření pro  $n$  osob dělený jejich počtem

$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

2. **Směrodatná odchylka**<sup>32</sup> - charakterizuje vyrovnanost výkonů v testovaném souboru (rozptýlení výsledků)

$$s = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

3. **T-test**<sup>33</sup> - Jedním ze způsobů, jak můžeme měřit testování hypotéz, je srovnávání dvou výběrů s rozsahy  $n_1$  a  $n_2$  z hlediska jejich vypočtených průměrů  $\bar{X}_1$  a  $\bar{X}_2$ . Ověřujeme, zda rozdíl mezi hodnotami  $\bar{X}_1$  a  $\bar{X}_2$  je pouze náhodný, nebo je-li s určitou pravděpodobností zákonitý. Zjišťujeme, zda tyto dva výběry patří do jednoho základního souboru, tj. do jedné populace, či nikoli. Srovnáme-li měření z nichž byly získány výběrové průměry  $\bar{X}_1$  a  $\bar{X}_2$ , zjistíme, že mohou pocházet jednak ze dvou nezávislých výběrů s rozsahy  $n_1$  a  $n_2$ , kde mezi jednotkami prvního a druhého výběru není nic společného, a jednak se může jednat o měření s průměry  $\bar{X}_1$  a  $\bar{X}_2$ , získanými opakovaným měřením u jednoho a téhož výběrového souboru s rozsahem  $n$ . Mluvíme pak o závislých výběrech, nebo tzv. párových hodnotách. Je-li např. nositelem nějaké změny ve sportovní výkonnosti jedinec (od něhož máme vždy dvojici opakovaně naměřených údajů), pak jde o výběry závislé. K testování rozdílu mezi výběrovými průměry slouží T-Test. Podle toho, zda jsou rozptyly shodné nebo neshodné, a podle toho, zda je měření ze závislých nebo nezávislých měření můžeme použít jednu ze tří modifikací t-testu:

- T-Test pro nezávislé výběry, se shodnými rozptyly
- T-Test pro nezávislé výběry, s různými rozptyly

<sup>32</sup> Cs.wikipedia. [online], 2001, 29. 5. 2009 [cit. 2009-06-14], Dostupný z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sm%C4%9Brodavn%C3%BD>.

<sup>33</sup> ČELIKOVSKÝ, S. & kol. *Antropomotorika*, Praha: SPN 1979, str. 266.

- T-Test pro párové hodnoty závislých výběrových souborů, tzv. párový t-test

V rámci experimentu popsaném v této práci byl zvolen párový T-test.

## 5.4 Postup práce

1. Nastudování dostupných materiálů - učebnice, příručky pro trenéry - na téma výuka nohejbalu.
2. Na základě zkušenosti, rozhovorů s odborníky, pozorování - analyzovat prvky výuky nohejbalu a vytvořit metodiku vhodnou pro školní prostředí.
3. Aplikovat vytvořenou metodiku v rámci experimentu do školní TV.
4. Pomocí testů zaznamenat a vyhodnotit výsledky použití dané metodiky.

## 6 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 6.1 Použitý výběrový soubor

Celý experiment s výukou nohejbalu ve školní TV se uskutečnil na Gymnáziu Praha 9 ulice Českolipská 373 ve výuce žáků 4. tříd 8mi letého studia pod vedením Mgr. Mariana Sády.

Třída 1 - kontrolní skupina		Třída 2 - experimentální skupina	
ID žáka	Sportovní zaměření	ID žáka	Sportovní zaměření
Pavel	žádné	Viktor	florbal
Martin	fotbal	Pavel	fotbal
Lukáš	baseball	Tomáš	žádné
Mikuláš	žádné	Martin2	žádné
Martin2	žádné	Lukáš	atletika
Petr	hokej	Petr	cyklistika
Martin3	lakros	Tomáš2	fotbal
Tomáš	fotbal	Michal	pozemní hokej
Mirek	florbal	Lukáš2	hokej
Lukáš2	žádné	Michal2	karate
Gábor	plavání	Jiří	fotbal
Antonín	judo	Ondřej	karate
Slávek	žádné	Přemysl	žádné
Tomáš2	florbal		
Ondřej	atletika		

## 6.2 Popis experimentu

1. Na Gymnáziu Českolipská jsou vybrány 2 třídy - věk žáků cca 14 let.
2. Počet žáků v 1. třídě - kontrolní = 15 chlapců, ve 2. třídě - experimentální = 13 chlapců.
3. Při 1. hodně se uskuteční úvodní testování obou skupin žáků.
4. V kontrolní skupině jsou žáci seznámeni se základy a pravidly nohejbalu a po úvodní a průpravné části hodiny se rozdělí do družstev a věnují se rovnou hře samotné.
5. U experimentální skupiny je po dobu 5ti vyučovacích hodin vedena výuka hry nohejbalu dle vypracované metodiky a příprav.
6. V poslední hodině se uskuteční závěrečné testování obou skupin na zvládnutí jednotlivých HČ.

### 6.2.1 Ukázkové hodiny se zařazením prvků nohejbalu do školní TV

#### Úvodní hodina

**Stručný popis:** V této první hodině seznámíme stručně žáky s historií nohejbalu - kdy a jak vznikl. Vysvětlíme základní pravidla hry a v poslední - nejdelší - části si žáci zahrají vybrané hry z oblasti nohejbalu.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina = 45 minut

#### Výukové cíle:

- Žák se seznámí s pojmem nohejbal.
- Žák se naučí základním pravidlům hry.
- Žák se seznámí s hřištěm a vybavením prostřednictvím vybraných her z prostředí nohejbalu.



Část hodiny	Obsah	Poznámky - graf. znázornění
<b>Úvodní část:</b>	Stručné seznámení s historií nohejbalu - kdy a jak vznikl? Ukázka a vysvětlení základních pravidel hry	Jednotlivé části pravidel ukazovat demonstrativně přímo v prostoru hřiště
<b>Průpravná část:</b>	<p><b>Zahřátí.</b></p> <p>1) Rozdělení do 2 skupin - každá na jedné polovině hřiště s jedním míčem - hra na „babu“ v ohraničeném prostoru cca 2 minuty</p> <p>2) Pokračování hry na babu s tím rozdílem, že míč se vede nohou a předání se provádí dotykem paže</p> <p><b>Protahení+posílení:</b> Viz. výběr cviků pro spec. tělesnou přípravu</p>	<p>1) baba se předává dotykem - nikoli hodem - míče)</p> <p>2) míč v momentě předání musí být u nohy</p>
<b>Hlavní část:</b> PRŮPRAVNÉ HRY - žák se seznamuje s míčem a snaží se získat tzv. „cit pro míč“	<p>1) Rozdělení do skupin - soutěže na rychlost - vedení míče různým způsobem, slalom</p> <p>2) Malý turnaj - jde o vlastní seznámení s hrou</p>	<p>1) rozdělit třídu do stejně početných skupin které soutěží na vzdálenost cca 5-7m. Družstva se seřadí do řady na startovní čáru. Na povel vyběhají první členové družstva a požadovanou technikou vedou míč tam i zpět a předávají „štafetu“ dalšímu. Které družstvo doběhne první, vyhrává. Možnosti vedení míče: jakkoli levou - zpátky pravou nohou, převalování levou/pravou, slalom mezi kužely, ...</p> <p>2) žáci se rozdělí do trojic, hrají na zkrácené nohejbalové hřiště (podávací pole, možnost dalšího zkrácení</p>

v případě velkých chyb)  
dle pravidel nohejbalu,  
čas 3minuty najeden  
zápas

**Závěrečná část:**

Kompenzační a protahovací  
cvičení

1) uvolnění a protažení bederní oblasti

a)



Základní poloha: lež na  
zádech pokrčmo, paže podél  
těla, dlaněmi k zemi  
- s výdechem stah hýžd'ových  
svalů, podsazení pánve,  
s dalším výdechem zvedat  
bedra od podložky postupně  
obratel po obratli až  
k lopatkám, nádech  
- s výdechem se postupně  
vracíme do výchozí pozice  
obratel po obratli; hýždě  
uvolníme až po dotyku s  
oodložkou

b)



Základní poloha: lež na  
zádech skrčmo, ruce na  
kolenou  
- s výdechem přitáhnout  
kolena na hrudník,  
s nádechem oddálit od  
hrudníku až do napjatých  
paží

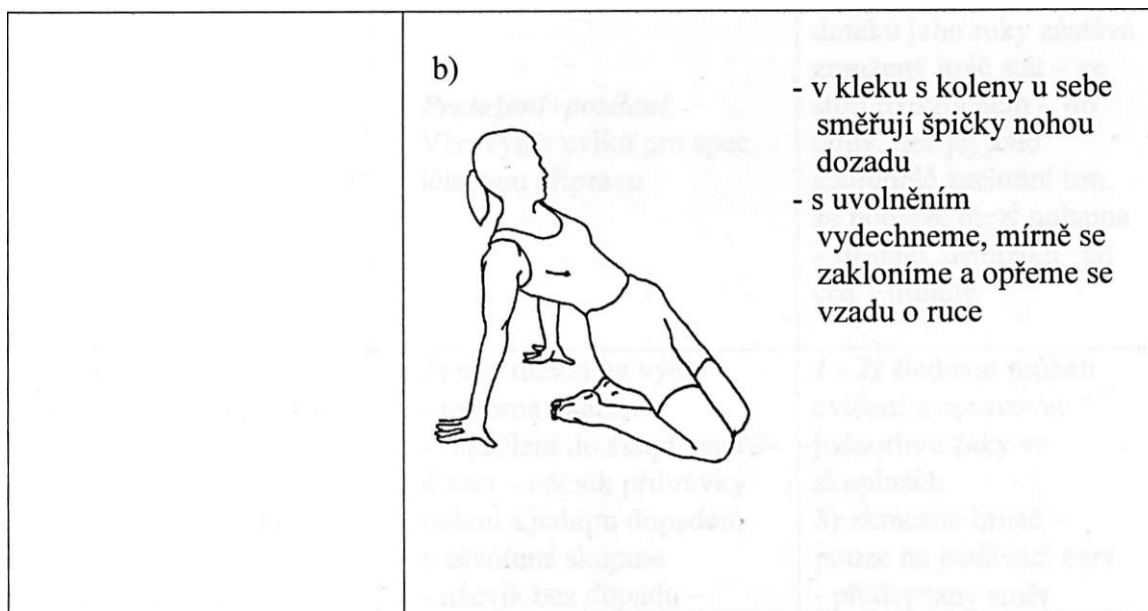
« a

2) protažení svalstva dolních končetin

a)



- v lehu na břiše pokrčte jednu dolní končetinu  
v koleni tak, aby pata směřovala k hýždím
- s uvolněním vydechneme, rukou uchopíme kotník  
pokrčené končetiny a přitahujeme patu k hýždím



### Nácvik základních herních činností - přihrávka, nahrávka

**Stručný popis:** V této hodině se žáci naučí vybrané druhy přihrávek a nahrávek.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina = 45minut

#### Výukové cíle:

- Žák bude zvládat metodiku přihrávky, nahrávky vnitřní stranou nohy a hlavou.
- Žák bude umět přihrávat a nahrávat jím vybraným způsobem a bude se umět orientovat v prostoru hřiště .

Část hodiny	Obsah	Poznámky - graf. znázornění
Úvodní část:	Stručné vysvětlení pojmů přihrávka, nahrávka a jejich užití ve hře	Zmínit rozdíl jedno-dopadového a dvou-dopadového nohejbalu. Kde se užívá.. .výhody, nevýhody
Průpravná část:	<b>Zahřátí.</b> 1) hra na „Mrazíka“	1)vybrán jeden „Mrazík“, který má babu - po

	<p><b>Protážení+posílení.</b> Viz. výběr cviků pro spec. tělesnou přípravu</p>	<p>doteku jeho ruky zůstává zasažený hráč stát - ve stoji rozkročeném - do doby, než jej jeho spoluhráč zachrání tím, že podleze mezi nohama - střídání „Mrazíků" po cca 1 minutě</p>
<p><b>Hlavní část:</b> 1) Přihrávka, nahrávka nohou 2) Přihrávka hlavou 3) Modelová hra</p>	<p>1) viz. metodika výše - názorná ukázka - rozdělení do skupin cca 3-4 žáci - nácvik přihrávky nohou s jedním dopadem v utvořené skupině - nácvik bez dopadu - soutěž, která skupina si vícekrát přihraje</p> <p>2) viz. metodika výše - názorná ukázka - ve stejných skupinách si žáci přihravají hlavou na cca 3 - 4m po vlastním nadhození s dopadem o zem - zmenšení vzdálenosti, přihrávky bez dopadu na největší počet přihrávek</p> <p>3) Rozdělit žáky na stejné skupiny po 4 hráčích - sehrají modelové utkání v rozestavení 2 smečaři a 2 zadáci - hra bez podání - zahájení hry vždy jedním ze zvolených systémů přihrávek - trvání zápasu 5 minut</p>	<p>1-2) sledovat průběh cvičení a opravovat jednotlivé žáky ve skupinách 3) zkrácené hřiště - pouze na podávací čáry</p> <p>- předepsaný směr</p> <p>• •</p> <p>Varianta 1</p> <p>přihrávek a zakončení bez smeče, pouze přihrávkou přes síť - šipky znázorňují směr letu míče</p> <p>t</p> <p>« 1</p> <p>Varianta 2</p> <p>- platí i zrcadlově obrácené varianty - po každé výměně následuje posun pozic ve směru hodinových ručiček</p>

## Závěrečná část:

Kompenzační a protahovací cvicem

### 1) uvolnění a protažení bederní oblasti

a)



- základní poloha: lehná zádech skrčmo, ruce na kolenou
- s výdechem přitáhneme kolena k hrudníku a kolébáme se zepředu dozadu

b)



**JJ<sup>š</sup>Š<sup>s</sup>**

- základní poloha: vzpor klečmo, hlava je v prodloužení trupu
- s výdechem postupně stahujeme hýždě, podsouváme pánev až dochází vyhrbování celé páteře; v konečné fázi následuje předklon hlavy a nádech
- poté se vracíme s výdechem postupně do základní polohy

### 2) protažení svalstva dolních končetin

a)



- v sedu roznožíme a pokrčíme kolena tak, aby se chodidla navzájem **dotýkala**
- rtkarna viphopfme chodidla nebo kotníky a přitáhneme si je co nejblíže k tříslům
- následně položíme lokty na vnitřní stranu stehna a s výdechem pomalu tlačíme kolena směrem **k podložce**
- po celou dobu cviku dbáme na rovná záda



- základní poloha je sed pokrčmo roznožný, chodidla na podložce, ruce opřené za tělem
- s výdechem střídavě tlačíme levé a pravé koleno dovnitř k podložce

## Nácvik základních herních činností - podání, příjem

**Stručný popis:** V této hodině se žáci naučí vybrané druhy podání a způsoby příjmu.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina = 45minut

### Výukové cíle:

- Žák zvládne úspěšně podat dle předepsaných pravidel do určeného prostoru.
- Žák bude schopen přijmout podání a zároveň tak přihrát na spoluhráče.

<b>Část hodiny</b>	<b>Obsah</b>	<b>Poznámky - graf. znázornění</b>
<b>Úvodní část:</b>	Vysvětlení pravidel pro podávání a příjem, vymezení prostoru, způsoby	
<b>Průpravná část:</b>	<b>Zahřátí:</b> 1) Honička ve dvojicích	1)hra na celý prostor tělocvičny - žáci utvoří

**Protaiení+posílení:**

Viz. výběr cviků pro spec. tělesnou přípravu

dvojice - jedna z nich má „babu" a předává ji ostatním - po chvíli možno přidat dvě dvojice, jako „honiče"

**Hlavní část:**

1) Podání, příjem

viz. metodika výše

- 1) názorná ukázka
- 2) rozdělení do dvojic - na vzdálenost cca 3-4m  
nácvik pohybu podání s míčem - velmi zlehka - důležitá především správnost a přesnost provedení

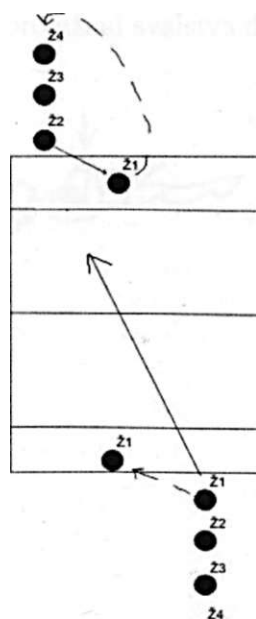
- 1) Zmínit, že příjem je zhruba stejný, jako při již procvičované přihrávce/nahrávce
- 2-3)

- důležitá průběžná kontrola žáků
- ideální je žáky rozdělit na délku tělocvičny do dvou zástupů - větší rozestupy mezi sebou

- 3) postupně zvětšovat vzdálenost i razanci

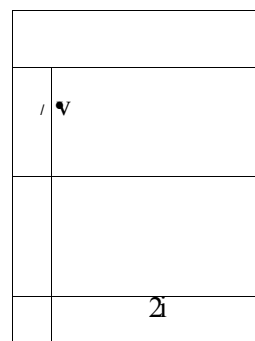
- 4) dvě skupiny - každá na jedné straně hřiště  
role: podávající, přijímající a nahrávač

- 4) po odehrání celé „akce" se žáci posouvají směrem dozadu a podávající hráč se přesune na pozici nahrávače



24

23



22

2j

24

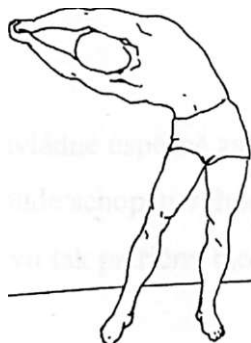
- 5) modelové utkání 3 na 3      5) točení hráčů po směru hodinových ručiček po každém podání družstva  
- délka zápasu cca 5 minut

**Závěrečná část:**

Kompenzační a protahovací cvičení

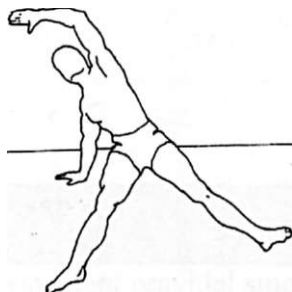
1) uvolnění a protažení trupu

a)



- základní poloha: mírný stoj rozkročný, vzpažit a spojit ruce za hlavou
- uvolníme se, pomalu vydechujeme a s úklonem vytahujeme paže a trup do strany

b)



- základní poloha: sed roznožný, ruce se opírají za zády o podložku
- s nádechem se opřeme o paty, jednou paží vzpažíme a boky zvedneme mírně od země

2) protažení svalstva dolních končetin

a)



- základní poloha: leh pokrčmo pravou, levá dolní končetina je natažena
- s výdechem přitahujeme pravou končetinu k hrudníku a levou naopak
- protahujeme co nejvíce do dálky po podložce; s nádechem opět vracíme zpět do základní polohy



## Nácvik základních herních činností-smeč, blok

**Stručný popis:** V této hodině se žáci naučí vybrané způsoby smečování a blokování.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina = 45minut

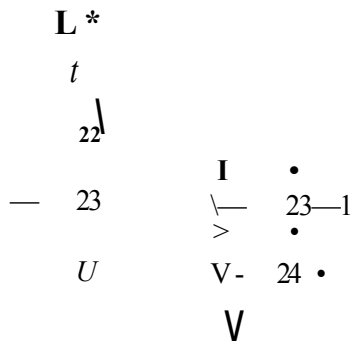
### Výukové cíle:

- Žák zvládne úspěšně zaútočit do vybrané poloviny soupeře.
- Žák bude schopen vyhodnotit útočnou situaci soupeře a vystavit tak patřičný blok proti útoku.

**Poznámka:** Vzhledem k věku a časové náročnosti nácviku budou zvoleny jen vybrané varianty smeče a bloku.

Část hodiny	Obsah	Poznámky - graf. znázornění
<b>Úvodní část:</b>	Vysvětlení pravidel smeče a blokování, možné způsoby	
<b>Průpravná část:</b>  - pro tuto část nácviku platí obzvlášť velký důraz na patřičné zahřátí a protažení svalstva !!	<b>Zahřátí.</b> 1) Rozběhání kolem tělocvičny (2-3 kolečka) - následuje běžecká abeceda  <b>Protažení+posílení</b> Viz. výběr cviků pro spec. tělesnou přípravu	1) obsah běžecké abecedy: - zakopávání, liftink, skipink, předkopávání, úskoky stranou
<b>Hlavní část:</b> smeč, blok	viz. metodika výše 1) ukázka vybraných způsobů smečování: - smeč hlavou - smeč nártem - smeč hranou podrážky - smeč podrážkou a ulití	2) žáci si vyzkouší všechny způsoby smečování. Nejdříve po vlastním nadhozu - pak z přihrávky od spoluhráče. Vystřídají se všichni žáci!!

2) rozdělení do dvou skupin - učitel opět kontroluje  
 - skupiny se postaví do dvou řad na jedné polovině hřiště  
 před sítí - každá na svojí polovinu



3) ukázky jednotlivých způsobů blokování:

- blok čelem k síti
- blok bokem k síti
- blok tělem a hlavou

4) předchozí skupiny stojí proti sobě - každá na jedné straně sítě - jeden vždy smečuje po přihrávce spoluhráče a na druhé straně se snaží další hráč postavit účinný blok - libovolným způsobem

**Závěrečná část:**  
 Kompenzační a protahovací cvičení

1) uvolnění a protažení bederní oblasti



- základní poloha: vzpor klečmo oporou o zvýšenou podložku (lavičku)
- s výdechem otočit zvednuté nohy a očima (pomocí otočení hlavy) se podívat na jejich špičky

2) uvolnění a protažení dolních končetin

a)

- základní poloha: lež na zádech, paže podél těla
- s výdechem podsadíme pánev, přitáhneme špičky chodidel směrem k sobě

	<p>b)</p> <p style="text-align: center;"> <math display="block">\begin{array}{c} p-ft \ ^ \\ \_ \_ y \ ^ \ j \ l \ ^ \\ w \ P \ c \ y \ Q \ y \ i \\ \quad \quad \quad i' / \\ \quad \quad \quad \wedge \wedge \end{array}</math> </p> <p>- základní poloha: sed mírně roznožený pokrčmo pravou - s výdechem se předkloníme a uchopíme napjatou končetinu za hlezenní kloub a mírně přitáhneme</p>
--	--

## Nácvik základních herních kombinací

**Stručný popis:** Žáci se seznámí se základními herními kombinacemi při útočné a obranné hře

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina = 45minut

**Výukové cíle:**

- Žák zvládne orientaci v prostoru hřiště v rámci svého postu
- Žák bude schopen se zapojit do vybrané herní kombinace svého týmu

Část hodiny	Obsah	Poznámky - graf. znázornění
<b>Úvodní část:</b>	Seznámit žáky se základním rozestavením při hře dvojic a trojic - ukázat modelově jednotlivé herní kombinace	- při ukázce jednotlivých kombinací použít 2 a 3 žáky jako figuranty
<b>Průpravná část:</b>	<b>Zahřátí.</b> 1) Nohejbalová „obíhačka“ na zkrácené hřiště - cíl je, aby hráči získali co nejvíce vítězných bodů  <b>Protážení+posílení:</b> Viz. výběr cviků pro spec. tělesnou přípravu	1) rozdělení do dvou stejně početných družstev - zvýšená pozornost při přebíhání hřiště - konečná fáze, když na každé straně zbudou 2 hráči - pak hrají zápas o jeden bod v sestavě 2 na 2.

		- z vítězného týmu dostávají oba hráči po bodu
<b>Hlavní část:</b> HK při hře dvojic HK při hře trojic	1) žáci se rozdělí na obě poloviny hřiště do dvojic - nácvik útočných a obranných HK pro hru dvojic se provádí zároveň  2) žáci se rozdělí na obě poloviny hřiště do trojic - nácvik útočných a obranných HK pro hru dvojic se provádí opět zároveň	1) nejprve jen názorné vysvětlení bez míče - každá skupina si zkusí 2x útok a 2x obranu - pak se skupiny střídají  2) ad1)
<b>Závěrečná část:</b> Kompenzační a protahovací cvičení	Výběr z cviků, které byly použity v minulých hodinách - opět pro protažení a kompenzaci v oblasti zad, beder a dolních končetin	



### 6.2.2.2 Test přihrávky - test 2

#### Popis:

	@ u i
IP - Af	<i>u</i> <sub>1</sub>
<i>m</i>	

Učitel/vybraný žák (U) hází - přihrává míč žákovi, který se jej snaží přihrát do vyznačeného prostoru hřiště (P)

1) žák 2x přihrává nohou

2) žák 2x přihrává hlavou

**Pozn.:** v případě, že je žák levák, tak přihrává z opačné strany hřiště

#### Bodování:

Každá přihrávka hodnocena:

**2 body:** správně zvládnutá technika přihrávky; umístěna do vymezeného prostoru

**1 bod:** správně zvládnuta technika přihrávky, avšak je usměrněna mimo vymezený prostor; nesprávná technika - i přesto je přihráno do daného prostoru

**0 bodů:** přihrávka nezvládnuta - špatná technika, neumístění míče do prostoru pro přihrávku

Celkem možno získat 8 bodů.

### 6.2.2.3 Test smeče - test 3

#### Popis:

\	x v

Učitel/vybraný žák hází - nahrává míč žákovi, který se jej snaží smečovat do soupeřova pole na libovolné místo

1) žák 2x smečuje hlavou

2) žák 2x smečuje nártem nebo vnitřní stranou nohy

**Pozn.:** v případě, že žák zakončuje levou nohou, tak smečuje z opačné strany hřiště

#### Bodování:

Každý smeč je hodnocen:

**2 body:** správně zvládnuta technika; smeč je umístěn do soupeřova pole

**1 bod:** správně zvládnuta technika, avšak míč je usměrněn do sítě; nesprávná technika - i přesto je smeč zahrán do soupeřova pole

**0 bodů:** smeč nezvládnut - špatná technika, neumístění do soupeřova pole

Celkem možno získat 8 bodů.

## 6.3 Výsledky experimentu

### Třída 1 - kontrolní skupina

ID žáka	Body - testi		Body - test2		Body - test3		Body celkem		
	před	po	před	po	před	po	před	po	
Pavel	2	3	4	5	2	4	8	12	
Martin	7	8	6	7	6	6	19	21	
Lukáš	1	3	3	5	4	5	8	13	
Mikuláš	2	3	4	6	3	4	9	13	
Martin2	5	4	5	7	5	6	15	17	
Petr	4	6	6	6	5	6	15	18	
Martin3	2	3	5	6	5	5	12	14	
Tomáš	8	7	7	8	8	8	23	23	
Mirek	5	6	4	4	4	5	13	15	
Lukáš2	3	4	4	5	3	4	10	13	
Gábor	3	2	2	4	1	3	6	9	
Antonín	3	3	4	3	5	6	12	12	
Slávek	3	4	4	4	5	6	12	14	
Tomáš2	5	6	5	6	6	7	16	19	
Ondřej	3	5	4	7	3	4	10	16	
<b>Suma</b>	<b>I</b>	<b>56</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>:</b>	<b>83</b>	<b>65</b>	<b>i</b>	<b>79</b>

### Třída 2 - experimentální skupina

ID žáka	Body - testi		Body - test2		Body - test3		Body celkem		
	před	po	před	po	před ;	PO	před	PO	
Viktor	4	5	4	7	4	6	12	18	
Pavel	6	7	6	8	6	8	18	23	
Tomáš	3	6	3	5	4	4	10	15	
Martin2	2	5	4	7	3	5	9	17	
Lukáš	4	4	3	4	2	4	9	12	
Petr	2	3	3	6	1	4	6	13	
Tomáš2	7	8	8	8	7	8	22	24	
Michal	4	5	5	7	6	5	15	17	
Lukáš2	4	4	6	7	4	6	14	17	
Michal2	1	3	4	6	4	7	9	16	
Jiří	8	7	6	8	6	7	20	22	
Ondřej	3	4	5	7	5	6	13	17	
Přemysl	4	6	3	5	5	7	12	18	
<b>Suma</b>	<b>II</b>	<b>52 ;</b>	<b>67</b>	<b>60</b>	<b>i</b>	<b>85</b>	<b>57</b>	<b>i</b>	<b>77</b>



### **Výsledná statistika**

	kontrolní skupina		experimentální skupina	
	Měření před	Měření po	Měření před	Měření po
<b>Suma - bodů</b>	188	229	169	229
<b>% - zlepšení</b>	18%		26%	
<b>Aritmetický průměr</b>	12,53	15,27	13	17,62
<b>Směrodatná odchylka</b>	4,36	3,62	4,54	3,43
<b>T-test</b>	0,681*10 <sup>®</sup>		0,210*10 <sup>⁵</sup>	

## **6.4 Vyhodnocení výsledků**

### **Průběh výuky**

Při hodnocení průběhu výuky se musím pozastavit nad velkou časovou a materiální náročností. Jak bude popsáno níže, tak i přesto, že nohejbal je řazen mezi kolektivní sporty, bylo do jeho výuky velmi obtížné zapojit celou třídu čítající cca 15 žáků. Proto byly voleny především takové formy nácviku, aby bylo možné všechny žáky zapojit a docházelo tak k jejich maximální aktivizaci. Zejména je nutné disponovat dostatečným množstvím míčů na daný počet žáků a také dostatkem volného prostoru pro samotný nácvik. Ukázalo se, že pro školní prostředí je vhodnější volit nácvik v tělocvičně, pokud splňuje požadavky na velikost volné plochy, kde máme uzavřený prostor a při velkém počtu míčů je větší míra kontroly, což zabezpečuje plynulejší chod výuky i následné rychlejší testování žáků.

### **Výsledky experimentu**

Z pohledu hodnocení (bodování) byl zvolen velmi jednoduchý systém, který se může zdát na první pohled jako méně přesný, ale jelikož je hodnocena každá žákova činnost samostatně a jsou pevně vymezena kritéria hodnocení, je podle mého názoru účinné a rychlé. V rámci celkového zhodnocení bych především zdůraznil důležitý prvek v podobě nehomogenních skupin žáků. Jde jak o výškové rozdíly, tak předně o rozdíly v rámci sportovního zaměření. To má za následek nevyrovnanost výkonů při výuce samotné, ale především v následném testování a posuzování kvality použité

metodiky. Podle očekávání mají nejlepší výsledky žáci se zaměřením na fotbal, jelikož je to sport, ze kterého nohejbal při svém vzniku vycházel. Na opačném spektru jsou žáci, kteří sice mají sportovní zaměření, ale s úplně jiným charakterem než jsou míčové hry - např. cyklistika, plavání, atletika. Toto nerovnoměrné rozložení sil se projevuje ve výpočtech směrodatné odchylky, která vychází u obou skupin žáků téměř totožně (4,36 pro kontrolní skupinu a 4,54 pro experimentální skupinu) a je na ní vidět také vliv výuky nohejbalu, a to i bez použití dané metodiky, kdy dochází k jejímu poklesu. Pro vyhodnocení vlivu použité metodiky využijeme hodnoty zlepšení udané v % a také hodnoty aritmetického průměru a T-testu. U všech výše popsaných hodnot hovoří zlepšení ve prospěch experimentální skupiny - dobře je to patrné u výpočtu aritmetického průměru - před a po aplikaci metodiky. Zatímco před začátkem experimentu byl průměr vyšší (12,53 proti 13) než v kontrolní skupině, po skončení se dostal o více než dva body nad (15,27 proti 17,62). Z toho plyne, že použití příslušné metodiky bylo úspěšné a mělo za následek zlepšení daných výkonů.

## 7 DISKUZE

V rámci psaní této práce jsem se snažil obecně nahlédnout do problematiky tradičního českého sportu, jakým nohejbal bezesporu je. Proto jsem se také rozhodl rozdělit celou práci na dva téměř samostatné celky - historii a metodiku tohoto sportu. Osobně mě velmi zajímala jeho historie a v neposlední řadě také to, jestli je možné přenést nohejbal více do školního prostředí a jaké problémy zde můžeme očekávat. Co se týká historické části: během psaní jsem nenarazil na žádný zásadní problém. Zprvu jsem se obával nedostatku informací, jelikož bylo známo, že o nohejbalu nevyšlo zrovna mnoho publikací a příruček, ale vzhledem k tomu, že jsem nechtěl zacházet do přílišných detailů, musel jsem výsledné informace spíše redukovat, což mě příjemně překvapilo. Za přispění ČNS se mi podařilo sehnat i obrazové materiály v digitální podobě a také informace o hře Sepak-takraw, které prezentuji na přiloženém DVD. V metodické části jsem využíval jak poznatků žňových materiálů, tak kupříkladu i informace z příručky z roku 1976. Protože má popsaná metodika jen základní charakter a šlo především o širší poznání nohejbalu jako takového, mohl jsem se spolehnout i na starší informace, které se bez větších obměn využívají dodnes.

Následné ověření metodiky v praxi pro mě bylo tak trochu oříškem. Jako neaktivní učitel jsem si musel nejprve vybrat vhodnou školu a následně metodiku po

daný časový úsek aplikovat. Řekl jsem si, že musím také dodržet daný časový harmonogram, jelikož jsem nechtěl zasahovat do dalšího běhu výuky na škole. To se mi naštěstí podařilo, ale přiznám se, že občas jsem musel takřkajíc „šlapat na plyn“, abych celou výuku stihl v určeném časovém rozmezí.

**Hypotéza č.1:** *Předpokládám, že nohejbal není příliš vhodným sportem pro začlenění do školní TV, ale lze jej úspěšně zařadit jako výběrový sport - popřípadě použít některé jeho prvky a herní formy ve výuce školní TV.*

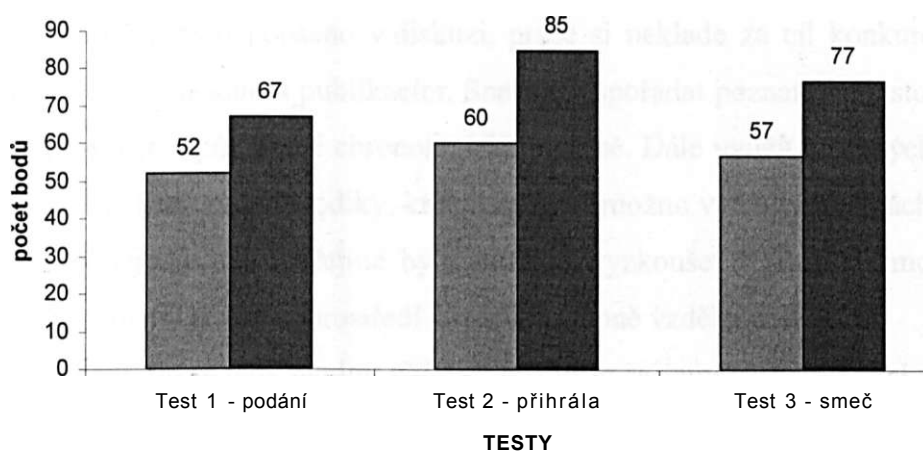
Z průběhu vedení celé výuky jsem došel k názoru, že se tato hypotéza ukázala jako pravdivá. Při velkém počtu žáků se stává výuka velmi náročnou, jak z hlediska organizace, tak především z pohledu, že není zcela možné vždy zapojit všechny žáky do nácvičky herních činností, kombinací a hry - jako tomu je kupříkladu u fotbalu, florbalu a jiných sportovních her. Nohejbal se ovšem ukázal jako vhodný sport pro zpestření výuky TV. Ať už jde o různé průpravné hry, které byly popsány a použity v metodice a výuce nebo různé herní modifikace - jako například hra na zkráceném prostoru, předem určený postup přihrávek a podobně. Lze tedy říci, jak předpokládám v hypotéze, že nohejbal je spíše výběrový sport, který se hodí zařadit do zájmových kroužků a pro pořádání školních turnajů s vybranými žáky.

**Hypotéza č.2:** *Předpokládám, že úroveň hry nohejbalu se s použitím vhodné metodiky ve vymezeném časovém období u experimentální skupiny zlepší (cca 15%) - oproti skupině kontrolní, která danou metodikou neprojde a bude seznámena jen se základními pravidly a hrou.*

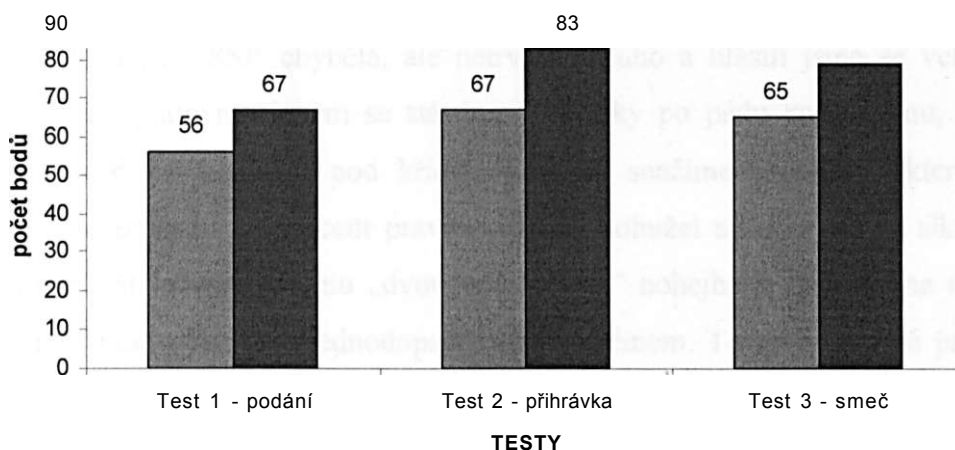
Pro vyhodnocení této hypotézy bylo využito experimentu, jehož postup je podrobně popsán v kapitole: *Metody a postup práce*. Experimentální skupina se podrobila dané metodice a naopak skupina kontrolní byla seznámena jen velmi povrchně se základy nohejbalu a výuka probíhala jen na herní bázi. Při zjišťování výsledků bylo využito metod statistické analýzy a použito výsledků - procentuálního zlepšení (%), aritmetický průměr, směrodatná odchylka a T-test. Vyhodnocoval jsem také největší míru zlepšení v rámci jednotlivých testů (součet všech výsledků před a po ukončení metodiky), abych zjistil u které HČ došlo k největšímu rozvoji. Dle obou grafů (graf č.1 i č.2) je zřejmé, že největších pokroků dosáhli žáci v testu č.2, který se zabýval testováním přihrávkou. Experimentální skupina se zde zlepšila ze 60 na 85 bodů (rozdíl 25b) a kontrolní ze 67 na 83 bodů (rozdíl 16b). Tento výsledek přisuzuji tomu, že přihrávka je nejfrekventovanější HČ v celém nohejbalu. Dochází tak k jejímu lepšímu osvojení a to jak při samotné hře (kontrolní skupina), tak během výuky

(experimentální skupina). Oproti tomu u testu č.1, který je zaměřen na podání, se ukázal nejmenší pokrokový růst - tzn. nejmenší naměřené hodnoty. Z toho vyplývá, že zvládnutí podání je obzvláště obtížnou záležitostí a splnit tento test, kdy je nutné umístit míč do vymezeného prostoru, který je vzdálen od základní čáry více než 9 metrů, je koordinačně a technicky velmi náročné. Z celkového pohledu, který nám udává tabulka výsledné statistiky je patrné, že většího úspěchu dosáhla experimentální skupina. Dochází zde k nárůstu o 26% oproti 18% kontrolní skupiny. Nejde tedy o zlepšení cca 15%, které jsem stanovil v hypotéze, ale i tak je za poměrně krátký časový úsek výrazné a potvrzuje vliv dané metodiky. To je zřejmé i z výpočtu párového T-testu pro obě skupiny - skupina kontrolní ( $0,681 \cdot 10^{-5}$ ), experimentální ( $0,210 \cdot 10^{-5}$ ). Nižší hodnota také prokázala vliv aplikované metodiky a ukázala, její funkčnost. Příkladám to zejména faktorům jako jsou: neustálá kontrola správnosti provedení u jednotlivých HČ, přechod od lehčího k těžšímu (postupný nácvik - průpravná cvičení), větší míra aktivizace žáků a množství provedení jednotlivých HČ. K pozitivnímu posunu dochází také u *průměrného bodového zisku* v rámci jednotlivých testů, kdy experimentální skupina dosahuje po měření na hodnotu 17,62 bodů na jeden test (z možných 24b). Můžeme dále usoudit, že použitá metodika má také vliv na celkovou vyrovnanost skupiny, kterou reprezentuje hodnota *směrodatné odchylky*. Zde dochází k většímu vyrovnání u skupiny experimentální ze 4,54 na 3,43, což je výraznější pokles proti skupině kontrolní (4,36 na 3,62).

**Grafč. 1 - Experimentální skupina**  
vyhodnocení úspěšnosti jednotlivých testů



**Graf č. 2 - Kontrolní skupina**  
vyhodnocení úspěšnosti jednotlivých testů



Kdybych měl zhodnotit práci z pohledu, co bych ještě vložil nebo naopak vynechal, přemýšlel bych o tom, zda případně nerozšířit výzkumné metody o dotazník. V něm by se mohlo oslovit vybrané množství škol a řešit zájem o výuku nohejbalu, jejich zkušenosti s touto hrou, zapojení do různých turnajů atd. Také by rozhodně stálo za úvahu - při větší časové dotaci - rozšířit experiment do více škol a srovnávat dané výsledky výzkumu a zvýšit tak jejich objektivitu.

## 8 ZÁVĚR

Jak již bylo popsáno v diskuzi, práce si neklade za cíl konkurovat odborným trenérským příručkám a publikacím. Snaží se uspořádat poznatky z historie nohejbalu a prezentovat je v přehledné chronologické podobě. Dále využít získaných informací pro sestavení jednoduché metodiky, kterou by bylo možno využít v hodinách školní TV pro výuku nohejbalu. Samozřejmě bylo nutné ji vyzkoušet v praxi v rámci experimentu, který probíhal v reálném prostředí středního stupně vzdělávání.

Podařilo se tedy naplnit *Cíl č. 1*, kde jsem se zaměřil na historický vývoj této hry od jejího *vzniku* (kolem roku 1922) přes *změny pravidel*, které daný vývoj přinesl. Ať už to bylo nahrazení laviček, přes které se hrálo, obyčejným provazem, až po síť, úpravu vymezení prostoru hřiště, upřesnění dopadů a doteků atd. Dostáváme se až do doby, kdy se stal nohejbal natolik populární, že vytlačil z trampských osad volejbal a

začaly se hrát pravidelné soutěže a vznikaly první oddíly. To posléze vedlo ke vzniku *činného orgánu*, který celý sport v rámci naší republiky řídil: *ČNS byl založen v roce 1971*. V roce 1988 byla na mezinárodním poli *založena organizace IFTA*, u jejíhož vzniku tehdejší ČSSR chyběla, ale netrvalo dlouho a hlásili jsme se vehementně o slovo. Právoplatným členem se stáváme dva roky po pádu komunismu, tedy v roce 1991. Hned při zařazení pod křídla IFTA se snažíme prosadit některé změny a především prosadit sjednocení pravidel. To se bohužel stále nedaří, a tak kupříkladu zůstáváme stále věrni svému „dvoudopadovému“ nohejbalu, zatímco na mezinárodní úrovni je hrán nohejbal „jednodopadovým“ systémem. To se již začíná promítat i do stavu naší reprezentace. Zatímco před několika lety jsme neměli, vzhledem k bohaté historii tohoto sportu u nás, téměř konkurenci, tak se, jak už to tak bývá, okolní státy zlepšovaly. Také díky *rozdílu v pravidlech - dnes už - FIFTA*, se dostáváme pomalu na pomyslnou druhou kolej za reprezentaci Slovenska, která i ve svých domácích soutěžích přešla na mezinárodní pravidla. Proto si myslím, že je největší čas snažit se dohodnout kompromis na obou stranách, jelikož obě verze pravidel mají své výhody a nevýhody, jak je popsáno v kapitole *Současný stav nohejbalu u nás a ve světě*.

Dále se dostáváme k otázce metodiky nohejbalu a k jejímu zařazení do výuky v rámci školní TV. *Cíl č.2* se podařilo splnit a lze tedy dále odpovědět na předpokládané *hypotézy, č.1 - Předpokládám, že nohejbal není příliš vhodným sportem pro začlenění do školní TV, ale lze jej úspěšně zařadit jako výběrový sport - popřípadě použít některé jeho prvky a herní formy ve výuce školní TV*: Tato hypotéza se při uplatňování vytvořené metodiky ukázala jako pravdivá. Bylo velmi obtížné aktivizovat všechny žáky, především při nácvičce jednotlivých HČJ a HK, zabezpečit dostatečné materiální i technické vybavení - co se počtu míčů týče, dostatečná velikost tělocvičny pro větší množství žáků atd. Co problém naopak nedělalo, byla aplikace různých cvičení pro získání správné techniky a citu pro míč. To se ukázalo pro žáky jako velmi aktivizující a motivující. Ať už šlo o tzv. obíhačku, hry na počet doteků bez dopadu nebo jen o nácvičce techniky vedení míče v rámci kolektivních her. Při hledání materiálů jsem také zjistil informace o různých turnajích, spousta škol pořádá nohejbalové turnaje pro své žáky nebo je nohejbal brán jako doplňkový sport v rámci sportovních her a kroužků. Z toho vyvozují závěr, že i když se výuka nohejbalu nehodí do standardních osnov jako třeba fotbal nebo florbal, lze prvky z této hry zařadit do běžné výuky pro její zpestření a dále využít nohejbalu jako vhodného prostředku pro pořádání mezi-školních turnajů či jeho výuku uplatnit v rámci sportovních kroužků.

*Hypotéza č.2: Předpokládám, že úroveň hry nohejbalu se s použitím vhodné metodiky ve vymezeném časovém období u experimentální skupinylepší (cca 15%) - oproti skupině kontrolní, která danou metodikou neprojde a bude seznámena jen se základními pravidly a hrou. U této hypotézy jsem procentuální hodnotu zlepšení více méně odhadl z vlastních zkušeností v rámci výuky fotbalu a jiných míčových her. Ukázalo se, že experimentální skupina opravdu zaznamenala po použití dané metodiky zlepšení oproti skupině kontrolní, ale ne o odhadovaných 15% - pouze o 8%. To příkládám faktu, že i když je nohejbal rozšířeným doplňkovým a rekreačním sportem, tak jeho dobré zvládnutí vyžaduje - dle podkapitoly Profd úspěšného nohejbalisty - především technickou vyspělost, pro jejíž zvládnutí je potřeba delší časové období tréninku a přípravy, a to zejména u žáků bez fotbalové průpravy.*

Celá diplomová práce je vzhledem ke svému charakteru určena především široké veřejnosti se zájmem o nohejbal, a učitelům, kteří by chtěli proniknout do výuky nohejbalu a třeba i založit vlastní kroužek nebo uspořádat školní nohejbalový turnaj.

## **9 POUŽITÁ LITERATURA - informační zdroje**

1. ATLER, M. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha : Grada Publishing, spol. s r.o., 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X.
2. ČELIKOVSKÝ, S. & kol. *Antropomotorika*, Praha: SPN 1979
3. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 196 s.
4. GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno : Paido, 1996. 130 s. ISBN 80-85931-15-X
5. HÁJEK, J. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 96 s. ISBN 80-7290-063-3
6. HOŠKOVÁ, B. *Kompenzace pohybem*. 1. vyd. Praha : Olympia a.s., 2003. 64 s.
7. HRÁDKOVÁ, M. *Historie nohejbalu*, [s.l.], 2003. 65 s. FTVS UK v Praze. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mario Buzek Csc.
8. HROCH, M. *Úvod do studia dějepisu*. 1. vydání. Praha: SPN, 1985

9. KOVANDA, V. *Nohejbal: učební text pro trenéry II. a III. třídy*. Boletín Roubal. Praha : Olympia, 1976. 105 s. ISBN 27-106-76
10. MARŠÁLEK, M. *Pořádáme nohejbalový turnaj*. Výtisk: Fišerpress. 1. vyd. Praha : Český nohejbalový svaz, 2007. 80 s. ISBN 80-239-9252-6
11. PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. Praha : Grada Publishing s.r.o., 2003. 95 s. ISBN 80-247-0674-1
12. RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*, Praha: Karolinum 1998.
13. STEHLÍK, V. *Nohejbal: Metodická příručka pro trenéry*, [s.l.] : Vydáno vlastními silami, 2005. 107 s.
14. ŠTULLER, V. *Kopaná, tréninková cvičení a hry*, Praha: Olympia 1977.
15. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*, Praha: Grada Publishing, a.s. 2005. ISBN 80-247-0925-2.

#### **Elektronické zdroje:**

1. *Cs.wikipedia*. [online], 2001 ,29. 5. 2009 [cit. 2009-06-14], Dostupný z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/>>.
2. *ČNS, pravidla, Síň Slávy nohejbalu* [online], [cit. 2009-22-6], Dostupný z WWW: <<http://nohejbal.org/>>.
3. *FIFTA* [online] Dostupný z WWW: < <http://www.fifta.com/>>
4. *Footbag* [online] Dostupný z WWW: <<http://www.footbag.org/>>
5. *Sepak-takraw* [online] Dostupný z WWW: <[http://en.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_takraw](http://en.wikipedia.org/wiki/Sepak_takraw)>.



### **Rozhovory:**

BLÁHA, Karel - hráč SK Liapor Karlovy Vary, nohejbalista roku 1999, několikanásobný zlatý medailista z mistrovství republiky, MS i ME

BLÁHA, Karel ml. - hráč SK Liapor Karlovy Vary, zlatý medailista z mistrovství republiky dvojic a trojic

FRÝBERT, Luděk - bývalý hráč SK Liapor Karlovy Vary, dorostenecký mistr republiky ve hře dvojic i trojic

MARŠÁLEK, Martin - dlouholetý hráč nohejbalu, funkcionář ČNS, obsahový správce webu ČNS

HLAVATÝ, Vladimír - dlouholetý hráč nohejbalu, člen komise ČNS, prezident klubu SK Liapor Karlovy Vary

### **Seznam použitých zkratk:**

ČSTV - Český svaz tělesné výchovy

ÚV ČTO - Ústřední výbor české tělovýchovné organizace

MSN - Městský svaz nohejbalu

ČSFTNF - Československá nohejbalová - fotbaltenisová federace

IFTA - International Football Tennis Association

FIFTA - Federation International FootballTennis Association

ISTAF - International Sepaktakraw Federation

STAC - Sepak Takraw Association of Canada

HČJ - herní činnosti jednotlivce

HS - herní situace

## **10 PŘÍLOHY**

č. 1 Zkrácený přepis rozhovorů

č. 2 Seznamy týmů nejvyšších soutěží v ČR

č. 3 Seznam výherců vrcholových nohejbalových akcí na území ČR od roku 1969-2000

č. 4 Pravidla nohejbalu ČNS platná od 28.11.2008

## Příloha č.1

### Zkrácený přepis rozhovorů

Jméno: *Karel Bláha*

Místo narození: Karlovy Vary

Současná nebo minulá klubová příslušnost:

SK Liapor K.Vary, dříve ČSAD K.Vary

Největší nohejbalové úspěchy:

4x mistr světa, 3x mistr Evropy, 7x mistr rep. ve dvojicích, 2x ve trojicích, 6x v družstvech

1) *V kolika letech jsi začal hrát nohejbal?*

Ve 13 letech

2) *Hrál jsi před nohejbalem nějaký jiný sport - případně jaký?*

Tenis, hokej, fotbal, ale nic z toho závodně.

3) *Co tě přivedlo k nohejbalu?*

Blízkost hřiště asi 50m od domu, ale hlavně veškerá kouzla, která lze s míčem dělat, dále pestrost úderů, které je nutno proti soupeři vymyslet abych se prosadil.

4) *Kdybys měl vybrat pár slov, která nohejbal vystihují - jaké by to byly?*

Tanec u sítě, kolektiv, emoce, zábava, tréninky, technika míče.

5) *Proč podle tebe ještě není nohejbal na Olympijských hrách?*

Je to sport, kterému neprospívají úpravy pravidel (na mezinárodní úrovni), kde každá země se snaží prosadit si něco svého (např. hra na čas, počet dopadů míče, velikost míče, výška sítě atd.)

6) *Má šanci se tam v budoucnu dostat?*

Byl bych rád, ale z výše uvedených důvodů tomu nevěřím. Vše je o finančních možnostech (přestupy hráčů, kvalitní mezinárodní turnaje a s tím související zájem médií, větší spolupráce jednotlivých svazů).

7) *Co by podle tebe pomohlo ještě více zpopularizovat tento český sport?*

Určitě větší prostor v televizi z ligových zápasů, turnajů, ale i v tisku je málo zpráv. To je myslím ukázkou špatné práce našeho výkonného výboru.

U nás v K. Varech děláme náborů na základních školách a proto máme dostatek žáků a dorostu a tím pádem i dveře otevřené na Varskou radnici potažmo Kraj, kteří se nám snaží pomoci.

Jméno: *Karel Bláha ml.*

Místo narození: Karlovy Vary

Současná nebo minulá klubová příslušnost:

SK Liapor Karlovy Vary

Největší nohejbalové úspěchy:

Mistr ČR ve dvojkách, ve trojkách, mužstva 2x druhý na MČR, 3x 3. Na MČR

1) *V kolika letech jsi začal hrát nohejbal?*

V 5 letech

2) *Hrál jsi před nohejbalem nějaký jiný sport - případně jaký?*

Ano. Fotbal

3) *Co tě přivedlo k nohejbalu?*

Táta

4) *Kdybys měl vybrat pár slov, která nohejbal vystihují -jaké by to byly?*

Předvídavost, Nasazení, Srdíčko...

5) *Proč ještě není podle tebe nohejbal na Olympijských hrách?*

Neznámí sport..

6) *Má šanci se tam v budoucnu dostat?*

Ano. Určitě má, ale chce to více tento sport zpopularizovat

7) *Co by podle tebe pomohlo ještě více zpopularizovat tento český sport?*

Dobrá reklama a propagace.

Jméno: *Luděk Frýbert*

Místo narození: Karlovy Vary

Současná nebo minulá klubová příslušnost:

SK Liapor K.Vary

Největší nohejbalové úspěchy:

dorostenecký mistr republiky ve hře dvojic i trojic

1) *V kolika letech jsi začal hrát nohejbal?*

Ve 14 letech

2) *Hrál jsi před nohejbalem nějaký jiný sport -případně jaký?*

Hokej - závodně za HC Energie Karlovy Vary

3) *Co tě přivedlo k nohejbalu?*

Odchod od hokeje a hledání alternativního sportu - široká varská základna a popularita, kamarádi

4) *Kdybys měl vybrat pár slov, která nohejbal vystihují-jaké by to byly?*

Parta, zábava, tradice, technika, obratnost

5) *Proč podle tebe ještě není nohejbal na Olympijských hrách?*

Nevím. Přejde mi, že je malá podpora v rámci FIFTA a slabé finance

6) *Má šanci se tam v budoucnu dostat?*

Nevěřím tomu

7) *Co by podle tebe pomohlo ještě více zpopularizovat tento český sport?*

Větší medializace a ochota spolupráce uvnitř ČNS a FIFTA

## Příloha č.2

### Seznamy týmů nejvyšších soutěží v ČR

#### **WITTE Automotive Extraliga mužů**

##### **2009**

TJ Sokol SPS Exmost Modřice

TJ Avia Čakovice

Šacung VHS Benešov

TJ Sokol Bře

TJ Spartak Čelákovice

SK LIAPOR WITTE Karlovy Vary

SK Nohejbal Žatec I

NK Děčín

##### **I.liga mužů 2009**

NK CLIMAX Vsetín

NK Janovice

TJ Solidarita Praha

TJ Slavoj Český Brod

TJ Jiskra Aš

SK Bělá

TJ SPARTAK MSEM Přerov

StaFinRent Plzeň

##### **BOTAS Dorostenecká liga A 2009**

SK Kotlářka Praha

TJ DYNAMO České Budějovice

SK LIAPOR WITTE Karlovy Vary

NK ELNA Počeradý

StaFinRent Plzeň BH

##### **BOTAS Dorostenecká liga B 2009**

TJ Sokol I Prostějov

SKP Žďár nad Sázavou

TJ Solidarita Praha

TJ Sokol Mnichovo Hradiště

TJ Sokol Mnětice

##### **I.liga žen 2009**

TJ Slavoj Český Brod "A"

TJ Útěchov Brno "A"

TJ Sokol Praha - Vršovice

TJ AVIA Čakovice

TJ LOKOMOTIVA Nymburk

TJ Solidarita Praha

TJ SOKOL Bře

TJ Karlovy Vary - Dvory

##### **2.liga žen 2009**

TJ Slavoj Český Brod "B"

TJ Útěchov Brno "B"

SK OÁZA Praha

NK Máslovce

## Příloha č.2

### Seznam výherců vrcholových nohejbalových akcí na území ČR od roku 1969-2000

<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>	<b>1956</b>	<u>2. Motorlet</u>	
<u>1. Flamengo</u>		<u>3. Dynamo Strašnice - Šacung</u>	<b>1966</b>
<u>2. Libeňský ostrov</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>3. Požární sbor A</u>		<u>1. Motorlet</u>	
	<b>1957</b>	<u>2. Slavia Praha</u>	
<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>		<u>3. Havran</u>	<b>1967</b>
<u>1. Flamengo</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>2. Calvados</u>		<u>1. Slavia Praha</u>	
<u>3. Požární sbor</u>		<u>2. Motorlet</u>	
	<b>1958</b>	<u>3. Havran</u>	<b>1968</b>
<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>1. Požární sbor</u>		<u>1. Havran</u>	
<u>2. Flamengo</u>		<u>2. Slavia Praha</u>	
<u>3. Calvados</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1969</b>
	<b>1959</b>	<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>		<u>1. Havran</u>	
<u>1. Calvados</u>		<u>2. Slavia Praha</u>	
<u>2. Požární sbor</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1970</b>
<u>3. Flamengo</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
	<b>1960</b>	<u>1. Havran</u>	
<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>		<u>2. Spartaklub (ex Slavia Praha)</u>	
<u>1. Flamengo</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1971</b>
<u>2. Požární sbor</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>3. Calvados</u>		<u>1. Podolí</u>	
	<b>1961</b>	<u>2. Mladá fronta (ex Motorlet)</u>	
<u>Trampská liga - neoficiální soutěž</u>		<u>3. Lokomotiva Praha</u>	<b>1972</b>
<u>1. Calvados</u>		<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>2. Požární sbor</u>		<u>1. Solidarita Praha</u>	
<u>3. Dynamo Strašnice - Šacung</u>		<u>2. Slavoj Hloubětín</u>	
	<b>1962</b>	<u>3. Podolí</u>	<b>1973</b>
<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>		<u>Národní liga ČSR mužů</u>	
<u>1. Calvados</u>		<u>1. Solidarita Praha</u>	
<u>2. Požární sbor</u>		<u>2. Slavoj Hloubětín</u>	
<u>3. Spartak Vršovice - Flamengo</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1974</b>
	<b>1963</b>	<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>	
<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>		<u>1. Solidarita Praha</u>	
<u>1. Calvados</u>		<u>2. Dukla Písek</u>	
<u>2. Dynamo Strašnice - Šacung</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1975</b>
<u>3. Požární sbor</u>		<u>Národní liga ČSR mužů</u>	
	<b>1964</b>	<u>1. Slavoj Hloubětín</u>	
<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>		<u>2. Dukla Písek</u>	
<u>1. Motorlet</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1974</b>
<u>2. Dynamo Strašnice - Šacung</u>		<u>Národní liga ČSR mužů</u>	
<u>3. Calvados</u>		<u>1. Slavoj Hloubětín</u>	
	<b>1965</b>	<u>2. Dukla Písek</u>	
<u>Pražská nohejbalová soutěž mužstev</u>		<u>3. Podolí</u>	<b>1975</b>
<u>1. Slavia Praha</u>			

<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Podolí 3. TJ DP Praha	1976	1. Podolí 2. Sokol Plzeň Letná <u>3. Sokol Hanychov</u>	1986
<u>Národní liga ČSR mužů</u> 1. Podolí <u>2. Slavoj Hloubětín</u> <u>3. Slavoj Kobylišy</u>	1977	<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> <u>2. Admira Kobylišy</u> 3. Podolí	1987
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Podolí 3. Solidarita Praha	1978	<u>Národní liga ČSR mužů</u> 1. ZPA Košiče <u>2. Admira Kobylišy</u> <u>3. Slavoj Hloubětín</u>	1988
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Podolí 3. TJ DP Praha	1979	<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Admira Kobylišy</u> 2. Sokol Plzeň Letná <u>3. Slavoj Hloubětín</u>	1989
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Solidarita Praha 3. Sokol Plzeň Letná	1980	<u>Národní liga ČSR mužů</u> 1. Sokol Plzeň Letná <u>2. Admira Kobylišy</u> 3. ZPA Košiče	1990
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Solidarita Praha 3. VTJ Čáslav	1981	<u>Národní liga ČSR mužů</u> 1. Sokol Plzeň Letná <u>2. Admira Kobylišy</u> 3. ZPA Košiče	1991
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. TJ DP Praha 3. Slovan Kadaň	1982	<u>Federální liga ČSFR mužů</u> 1. ZPA Košiče <u>2. Sokol Kobylišy</u> 3. DPMK Košice	1992
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Plzeň Letná 3. ZPA Košiče	1983	<u>Národní liga ČR mužů</u> <u>1. NK Opava (ex Sigma Dolní Benešov)</u> <u>2. Lokomotiva České Budějovice</u> 3. Moravská Slavia DP Brno	1992
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Sokol Plzeň Letná 3. ZPA Košiče	1984	<u>Federální liga ČSFR mužů</u> 1. Sokol Kobylišy 2. DPMK Košice 3. TJ Plzeň Bílá Hora (ex Plzeň Letná)	1993
<u>Národní liga ČSR mužů</u> <u>1. Slavoj Hloubětín</u> 2. Sokol Plzeň Letná 3. ZPA Košiče	1985	<u>Národní liga ČR mužů</u> <u>1. KAMP Karlovy Vary</u> <u>2. Solidarita Praha (ex Slavoj Hloubětín)</u> <u>3. Spartak Píseň</u>	1993
<u>Národní liga ČSR mužů</u>		<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. Sokol Admira Kobylišy</u> <u>2. Chežak Karlovy Vary</u> 3. Sokol Košiče	



	<b><u>1994</u></b>	<u>1. NK Elna Počerady</u> <u>2. TJ DP Šacung (ex TJ DP Praha)</u> <u>3. TJ Pankrác</u>	
<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. Chezak Karlovy Vary</u> <u>2. Sokol Admira Kobylicy</u> <u>3. TJ Solidarita Praha</u>			<b><u>1999</u></b>
	<b><u>1995</u></b>	<u>Extraliga ČR mužů</u> <u>1. Liapor Karlovy Vary</u> <u>2. Sokol Modřice</u> <u>3. Solidarita Praha</u> <u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. TJ Pankrác</u>	
<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. Sokol Admira Kobylicy</u> <u>2. Solidarita Praha</u> <u>3. Chezak Karlovy Vary</u>		<u>2. ČZ Pospol Strakonice</u> <u>3. Lokomotiva České Budějovice</u>	
	<b><u>1996</u></b>		
<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. Sokol Kobylicy</u> <u>2. Liapor Karlovy Vary</u> <u>3. Solidarita Praha</u>			
	<b><u>1997</u></b>	<u>Extraliga ČR mužů</u> <u>1. Liapor Karlovy Vary</u> <u>2. Avia Čakovice</u> <u>3-4. Sokol Modřice</u> <u>3-4. Sokol Plzeň Bílá Hora</u>	<b><u>2000</u></b>
<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. Sokol Kobylicy</u> <u>2. Liapor Karlovy Vary</u> <u>3. Sokol Modřice</u>		<u>1. liga ČR mužů</u> <u>1. NK Elna Počerady</u> <u>2. ČZ Pospol Strakonice</u> <u>3. TJ DP Šacung</u>	
	<b><u>1998</u></b>		
<u>Extraliga ČR mužů</u> <u>1. Sokol Kobylicy</u> <u>2. Avia Čakovice</u> <u>3. Liapor Karlovy Vary</u> <u>1. liga ČR mužů</u>			

## Příloha č.1

# Pravidla nohejbalu ČNS platná od 28.11.2008

## 1 ZAŘÍZENÍ A VYBAVENÍ

### 1.1 HERNÍ PROSTOR

Herní prostor zahrnuje:

- a) hřiště
- b) volnou plochu
- c) volný herní prostor

Hřiště a volná plocha spolu tvoří hrací plochu.

### 1.2 ROZMĚRY

#### 1.2.1 Hřiště

Hřiště je obdélník o rozměrech (povolená odchylka  $\pm 0,1$  m):

- a) 18 x 9 m pro dvojice a trojice, Rozpis soutěže může povolit šířku 8,2 m
- b) 13 x 9 m pro jednotlivce, Rozpis soutěže může povolit šířku 8,2 m

Hřiště je rozděleno sítí na dvě shodná herní pole.

#### 1.2.2 Volná plocha

Hřiště je obklopeno volnou plochou, která je na všech stranách minimálně:

- a) 3 m široká pro venkovní hrací plochu, pokud Rozpis soutěže nestanoví jinak
- b) 2,5 m široká pro vnitřní hrací plochu, pokud Rozpis soutěže nestanoví jinak

#### 1.2.3 Volný herní prostor

Volný herní prostor je prostor nad hrací plochou, který je bez jakýchkoliv překážek, pokud Rozpis soutěže tuto podmínku neupřesní. Volný herní prostor je vysoký minimálně:

- a) 7 m od povrchu hrací plochy pro venkovní hrací plochu
- b) 6 m od povrchu hrací plochy pro vnitřní hrací plochu, pokud Rozpis soutěže nestanoví jinak

Rozpis soutěže může umožnit sehrát utkání v hale či tělocvičně, ve které do minimálního herního prostoru zasahuje stavební prvek nebo část vybavení či zařízení haly, které samo o sobě ve spojení s dispozicí haly je schopno ovlivnit regulérnost hry jen s velmi malou pravděpodobností.

#### 1.2.4 Povrch hrací plochy

Povrch hrací plochy musí být jednotný (s výjimkou čar a čárových značek), nesmí být kluzký, bořivý či prašný. Příпустné materiály na vrchní vrstvu: antuka, písek, hlína bez kamenů, obvyklé umělé povrchy. Nepříпустné materiály pro vrchní vrstvu: beton, kámen, dlažba, asfalt, tráva, škvára, struska apod.

Povolená odchylka hrací plochy od vodorovné roviny 1:100. Je povolena nerovnost (s výjimkou čar a Čárových značek) s plynulým přechodem nejvýše 2 cm.

#### 1.2.5 Čáry a čárové značky

Všechny čáry jsou 5 cm (povolená odchylka  $\pm 1$  cm) široké. Je povolena výška nejvýše 2 mm nad povrch hrací plochy u nesypaných materiálů, nejvýše 4 mm u sypaných materiálů. Jejich barva musí být rozdílná od povrchu hrací plochy. Příпустné materiály pro čáry: jemné sypké hmoty, nátěrové barvy, umělé ohebné hmoty bez vyčnívajících prvků nad povrch čáry. Všechny čáry jsou součástí herního pole.

K vyznačení konců jednotlivých čar mohou být použity čárové značky. Příпустné materiály pro čárové značky: snadno ohebná umělá nebo přírodní vlákna do průměru 2 mm.

#### 1.2.6 Čáry vymezení hřiště

Hřiště je vymezeno dvěma postranními a dvěma zadními čarami. Jak postranní, tak zadní čáry jsou vyznačeny uvnitř rozměrů hřiště.

#### 1.2.7 Středová čára

Rovnoběžka s čarami postranními, rozděluje hřiště na dvě stejné poloviny (pro hru jednotlivců).

#### 1.2.8 Čáry podání

U dvojic a trojic rovnoběžky se zadními čarami vyznačené ve vzdálenosti 2,55 m (povolená odchylka  $\pm 0,05$  m) od zadních čar. U jednotlivců čáry vymezení hřiště.

#### 1.2.9 Pole podání

U jednotlivců jedna polovina herního pole (levá nebo pravá z pohledu podávajícího). U dvojic a trojic část herního pole omezená čarou podání, postranními čarami a sítí.

#### 1.2.10 Pole zahájení

U jednotlivců prostor za vlastním herním polem omezený vnějším okrajem zadní čáry a myšleným prodloužením středové čáry a postranní čáry. U dvojic a trojic prostor za vlastním herním polem

omezený vnějším okrajem zadní čáry a myšleným prodloužením postranních čar.

### **1.3 OSTATNÍ VYBAVENÍ**

#### 1.3.1 Sloupky

Sloupky na upevnění sítě musí být vzdáleny od postranních čar nejméně 0,5 m.

#### 1.3.2 Sít'

Sít' se ve hře rozumí pouze ta její část, která je zavěšena mezi herními poli, tj. napjatá část mezi podpěrnými tyčemi. Horní okraj sítě je opatřen páskou kryjící napínací lano. Svislice nad průsečíky postranních čar se sít' je vyznačena podpěrnými tyčemi, které jsou součástí sítě.

Vzdálenost horního okraje sítě od povrchu hřiště je po celé jeho šířce hřiště je:

a) 100 cm (povolená odchylka  $\pm 2$  cm) pro kategorii mladšího žactva

b) 110 cm (povolená odchylka  $\pm 2$  cm) pro ostatní věkové kategorie

Vzdálenost dolního okraje sítě od povrchu hřiště je nejvýše 20 cm. Materiál sítě je měkká nekovová tkanina.

#### 1.3.3 Míč

Hraje se lepeným míčem z přírodní nebo umělé kůže. Všechny míče použité v zápase či utkání musí být jednotné. Všechny míče použité v utkání musí být jednotné pokud se týká jejich typu, barvy. Ve všech soutěžích musí být používány dva míče pro zajištění plynulosti hry.

#### 1.3.4 Lavičky

Lavičky pro družstva jsou umístěny mimo hrací plochu, max. však 10 metrů od hrací plochy.

## **2 ÚČASTNÍCI HRY**

### **2.1 DRUŽSTVA**

#### 2.1.1 Složení družstva

Družstvo je útvar složený z několika jednotlivců, dvojic a trojic podle Soutěžního řádu nohejbalu a tří osob realizačního týmu. Pro účely použití obecného názvu pro všechny tyto útvary se používá název „sestava“.

#### 2.1.2 Pozice družstva při hře

Členové družstva, kteří nehrají, buď sedí na lavičce družstva, nebo jsou ve svém prostoru pro rozcvičení či jinde mimo hrací plochu. Sedět na lavičce během utkání a účastnit se rozcvičení je povoleno pouze členům družstva.

#### 2.1.3 Sportovní úbor a jeho změna

Hráči téhož družstva jsou při hře oblečeni do jednotného sportovního úboru a musí být viditelně označeni čísly 1-99 (každý hráč pouze jedno číslo, dva hráči nesmí mít stejné číslo), pokud Rozpis soutěže neurčí jinak. Pokud hráči nesplní tyto podmínky, rozhodčí je nepřipustí ke hře.

Změna sportovního úboru je povolena pouze při změně stran a v rámci oddechového času.

Jednotnost sportovního úboru je určena barvou a provedením trička/teplákové bundy a trenýrek.

#### 2.1.4 Obuv

Obuv hráčů je měkká, ohebná, vždy s hladkou nepřechňavající podrážkou bez kolíků. Pokud hráč nemá takovou obuv, nepřipustí ho rozhodčí ke hře.

#### 2.1.5 Zakázané předměty

Hráčům je při hře zakázáno nosit předměty, které jim nebo ostatním účastníkům hry mohou způsobit zranění nebo přinést výhodu (např. je zakázáno hrát se sádrovým obvazem).

### **2.2 JEDNOTLIVCI**

#### 2.2.1 Kapitán

Při utkání družstev stanoví družstvo z hráčů jediného kapitána, který musí být zřetelně označen. Je-li kapitán zraněn nebo vyloučen a nemůže trvale plnit tuto funkci, je určen jeho zástupce a ten převezme všechna práva a povinnosti kapitána. Má tato práva a povinnosti:

a) zúčastnit se losování, nebo pověřit jiného člena družstva tímto právem

b) žádat rozhodčí o oddechový čas a o střídání hráčů

c) dotazovat se rozhodčích po přerušení hry slušným způsobem na důvod jejich rozhodnutí

d) po utkání podepsat zápis o utkání

#### 2.2.2 Trenér

Trenér družstva řídí přípravu hráčů a vede družstvo v utkáních a zápasech. Má tato práva a povinnosti:

a) určit a nahlásit sestavu družstva

b) žádat rozhodčí o oddechový čas a o střídání hráčů

c) dotazovat se rozhodčích po přerušení hry slušným způsobem na důvod jejich rozhodnutí

## **3 DRUHY A ČÁSTI HRY**

### **3.1 DRUHY HRY**

Seznam druhů her:

a) střetnutí jednotlivců (dále jen jednotlivci)

- b) střetnutí dvojic (dále jen dvojice)
- c) střetnutí trojic (dále jen trojice)
- d) střetnutí jiného počtu hráčů - pro tento druh hry platí pravidla pro střetnutí trojic
- e) střetnutí družstev

Dvojici mohou tvořit tři hráči, dva hrají a jeden je připraven na střídání. Trojici může tvořit pět hráčů, tři hrají a dva jsou připraveni na střídání.

### **3.2 BOD**

Bod je dílčí část setu, kterou získá sestava. Kdykoliv hráč zahraje v rozporu s těmito pravidly či rozpisem soutěže nebo tyto dokumenty jinak poruší, je rozhodčím odpískána chyba ve hře. Pokud nastanou dvě nebo více chyb následně po sobě, počítá se pouze první z nich, pokud těmito pravidly není určeno jinak (sít'). Pokud se dvou nebo více chyb dopustí oba soupeři současně, vzniká "oboustranná chyba", rozhodčí nařídí nový míč. Ta strana, která získala předchozí bod pokračuje podáním. Výjimkou je trestný bod, při kterém zůstává podání nezměněno.

### **3.3 SET**

Set je dílčí část zápasu sestav. Set končí, získá-li jeden ze soupeřů 10 bodů, přičemž není zapotřebí rozdíl dvou míčů, pokud Rozpis soutěže neurčí jinak. Rozpis soutěže může určit zahájení rozhodujícího setu od stavu 5:5.

### **3.4 ZÁPAS**

Střetnutí sestav na dva vítězné sety. Zápas vyhrává strana, která vyhrála dva sety. Rozpis soutěže může stanovit sehrání zápasů celé soutěže či její části na dva sety. V takovém případě nemusí být znám vítěz zápasu.

### **3.5 UTKÁNÍ**

Utkání je střetnutí družstev (soustava zápasů mezi družstvy). Počet a složení zápasů v utkání určuje Rozpis soutěže. V utkání vyhrává to družstvo, které vyhrálo stanovený počet zápasů, pokud je utkání Rozpisem soutěže popsáno tak, že má vítěze.

## **4 OBECNÉ PŘEKÁŽKY KE HŘE**

### **4.1 NEZPŮSOBILOST HRACÍ PLOCHY**

Hrací plocha je nezpůsobilá ke hře, když povrch hrací plochy je rozmoklý, bořivý, nebezpečně kluzký, nezajišťující dostatečný odskok míče nebo bezpečnost hráčů.

### **4.2 TECHNICKÉ PROBLÉMY**

Technické problémy (přetržení i náhradní sítě, poškození obou míčů, výpadek elektrického proudu v hale, apod.)

### **4.3 NEVYHOVUJÍCÍ POČASÍ**

Počasí znemožňující hru je počasí, znemožňující ovládnutí míče nebo ohrožující zdraví hráčů (např. vytrvalé srážky, silný vítr, nízká teplota).

### **4.4 OSTATNÍ PŘEKÁŽKY**

4.4.1 Nedostatečná viditelnost - viditelnost znemožňující hru je taková viditelnost, kdy nedostatek světla nebo zamlžení herního prostoru znemožňuje sledování pohybu míče.

4.4.2 Živelné pohromy - např. požár, povodeň, záplavy atp. (se začátkem před zahájením utkání či v jeho průběhu)

## **5 STRUKTURA HRY**

### **5.1 NÁSTUP NA HŘIŠTĚ**

Před utkáním dlouhodobých soutěží na pokyn rozhodčího nastoupí oba soupeři proti sobě podél zadních čar hřiště a navzájem se pozdraví. Po pozdravu se dostaví oba kapitáni k rozhodčímu a navzájem se představí.

U zápasů jednorázových soutěží se nástup s pozdravem a představením neprovádí, pokud Rozpis soutěže neurčí jinak.

### **5.2 LOSOVÁNÍ A ZAHÁJENÍ HRY**

Losování se provádí před započítáním prvního setu každého zápasu. Zástupce strany, která vyhrála los, buď zvolí stranu hřiště, nebo určí, který ze soupeřů provede zahajovací podání. Zástupce strany, která prohrála los, určí zbývající možnost.

Před posledním, rozhodujícím setem má výhodu volby zástupce strany, která svůj vítězný set, popř. vítězné sety vyhrála lepším rozdílem bodů než soupeř. Je-li rozdíl stejný, rozhodne los.

V ostatních setech se zahajovací podání a strany hřiště pravidelně střídají.

V polovině rozhodujícího setu (při dosažení pátého bodu, hraje-li se set do 10, při dosažení šestého bodu, hraje-li se set do 11), změni soupeři pouze stranu hřiště. Hraje-li se rozhodující set od stavu 5:5, ke změně stran nedochází.

### **5.3 OPRAVNĚNÁ PŘERUŠENÍ HRY**

5.3.1 Oprávněná přerušování hry jsou:

- a) oddechové časy

#### b) střídání hráčů

Všechna oprávněná přerušení hry mají délku 30 s.

#### 5.3.2 Počet oprávněných přerušení

Každé družstvo má v jednom setu právo žádat:

a) maximálně dvě střídání hráčů

b) dva (resp. jeden v rozhodujícím setu, je-li hrán od stavu 5:5) oddechové Časy u hry jednotlivců,

c) jeden oddechový čas u hry dvojic a trojic

#### 5.3.3 Žádost o oprávněná přerušení

Přerušení hry mohou být vyžadována pouze trenérem nebo kapitánem. Žádost je vznesena odpovídajícím zvoláním, když je míč mimo hru a před pokynem rozhodčího k provedení podání.

#### 5.3.4 Návaznost přerušení

Jeden nebo dva oddechové časy a jedno střídání hráče po sobě si může vyžádat jedno i druhé družstvo, aniž by bylo nutno mezitím zahájit hru. Není dovoleno uskutečnit opakovanou žádost o střídání hráčů během téhož přerušení hry.

#### 5.3.5 Oddechový čas

O oddechový čas se žádá zvoláním „tajm“. Během oddechového času je míč u rozhodčího a hráči obou sestav mohou hovořit s ostatními členy vlastního družstva na vlastní polovině hrací plochy. Nevyužitý oddechový čas se nepřevádí do dalšího setu.

#### 5.3.6 Střídání hráče

Střídáním se rozumí výměna hráčů hrající dvojice nebo trojice v setu. Střídání se ohlašuje rozhodčímu zvoláním "střídáme". Při probíhajícím střídání nesmí k hrajícím hráčům přistupovat nikdo z lavičky. Ve hře jednotlivců není možné střídání hráče. Je možné střídat jednoho nebo dva hráče najednou a pokládá se to za jedno střídání.

Každý střídající hráč musí být přítomen na hřišti při nejbližším zahájení hry. Počet nevyužitých střídání se nepřevádí do dalšího setu. Výměna hráčů mezi sety je povolena a nepovažuje se za střídání. Nahrazení vyloučeného hráče je pokládáno za střídání.

Dojde-li ke zranění hráče z důvodu faulu od protihráče (hráč nemůže pokračovat ve hře) a postižené družstvo má již vyčerpán počet střídání v setu, může za zraněného hráče nastoupit náhradník. Takto zraněný a vystřídáný hráč již nesmí v průběhu utkání nastoupit.

### **5.4 NEOPRÁVNĚNÁ PŘERUŠENÍ HRY**

Neoprávněné je žádat o přerušení:

a) během hry

b) neoprávněným členem družstva

c) pro střídání hráče, nebyla-li hra ještě zahájena po předchozím střídání stejného družstva

d) po vyčerpání povoleného počtu oddechových časů a střídání hráčů

#### 5.4.1 Zdržování hry

Neoprávněná činnost družstva, která brání znovuzahájení hry, je zdržování a mezi jiným zahrnuje:

a) nedodržení lhůt pro oprávněná přerušení hry

b) prodlužování ostatních přerušení hry

c) nedodržení lhůty pro zahájení hry

d) neoprávněné žádosti o přerušení hry

e) vnější zásah způsobený družstvem

Sankce za zdržování - viz ustanovení Pravidel, případně Disciplinárního řádu.

### **5.5 OSTATNÍ PŘERUŠENÍ HRY**

Ostatní přerušení hry jsou:

a) vnější zásah

b) přerušení hry na zotavení

c) přerušení hry na úpravu sportovního úboru

d) přerušení obecnou překážkou ke hře

e) ztráta sportovního charakteru

#### 5.5.1 Vnější zásah

Vyskytne-li se během hry jakýkoliv vnější zásah, musí být hra zastavena a rozhodčí nařídí nový míč opakována. Za takové narušení se považuje například, vnikne-li do herního prostoru při hře cizí těleso, zvíře nebo osoba a ovlivní tím průběh hry. Za vnější zásah není považován zásah způsobený některým z družstev.

#### 5.5.2 Přerušení hry na zotavení

Rozhodčí v případě zranění hráče nebo při jiné okolnosti má právo na přerušení hry na zotavení v délce maximálně 3 minuty. Během přerušení hry na zotavení jsou ostatní nehrající členové družstva u svých laviček, s výjimkou osoby poskytující ošetření.

### 5.5.3 Přerušeni hry na úpravu sportovního úboru

Potřebuje-li si hráč upravit ústroj, po ohlášení se rozhodčímu je mu toto umožněno.

### 5.5.4 Přerušeni obecnou překážkou ke hře

Není-li možné utkání zahájit pro obecnou překážku ke hře, jsou obě družstva povinna zahájit utkání v pozdější hodinu, nejpozději však do dvou hodin. O tom, kdy a kde se utkání sehraje, rozhoduje prvý rozhodčí na návrh vedoucího domácího družstva.

Není-li možné v utkání pokračovat pro obecnou překážku ke hře, je utkání přerušeno. O přerušeni utkání a o tom, kdy a kde bude utkání pokračovat, rozhoduje prvý rozhodčí na návrh vedoucího domácího družstva. V utkání musí být pokračováno do dvou hodin.

### 5.5.5 Ztráta sportovního charakteru

Jestliže utkání ztratí sportovní charakter, dojde-li na hřišti k výtržnostem, k inzultaci rozhodčího, instruktora, vedoucího, trenéra nebo hráče utkání či pokusu o ni apod., přeruší nebo ukončí rozhodčí utkání. Vždy však ve spolupráci s pořadatelem, resp. domácím družstvem učiní vše, aby byl závadný stav či jev co nejdříve odstraněn. Pokud rozhodčí v tomto případě nemůže vyplnit a odeslat zápis o utkání, neprodleně zašle řídícímu orgánu soutěže své vyjádření o předčasném ukončení utkání spolu s důvody tohoto rozhodnutí.

### 5.5.6 Dopady ostatních přerušeni hry

Utkání se dohrává od stavu v utkání, zápasu a setu před přerušeni. Výsledky odehraných zápasů a setů zůstávají v platnosti.

Utkání lze přerušit na maximálně dvě hodiny v jednom dni. Pokud utkání není dohráno, pak jej prvý rozhodčí předčasně ukončí a dohrává se v termínu určeném Řídícím orgánem soutěže.

### 5.5.7 Časové lhůty pro další typy přerušeni

Oba soupeři jsou povinni nepřekračovat následující časové lhůty:

- a) po pokynu rozhodčího zahájit hru - 5 s
- b) změna stran mezi sety - 30 s
- c) změna stran v polovině rozhodujícího setu - 30 s
- d) přestávka mezi zápasy v utkání - 240 s (mimo přestávku spojenou s úpravou hrací plochy)

## 5.6 ODCHOD ZE HŘIŠTĚ

Po skončení utkání dlouhodobých soutěží na pokyn rozhodčího nastoupí oba soupeři proti sobě podél zadních čar hřiště a navzájem se pozdraví. Poté se oba soupeři shromáždí po obou stranách sítě a pozdraví se navzájem podáním ruky.

U zápasů jednorázových soutěží se nástup s pozdravem neprovádí, pokud Rozpis soutěže neurčí jinak.

## 6 HERNÍ DEFINICE

### 6.1 ÚČEL HRY

Účelem hry je:

- a) zahrát míč do soupeřova pole dovoleným způsobem tak, aby jej soupeřovi hráči nemohli zachytit a vrátit do hry
- b) zabránit soupeři zahrát míč do svého vlastního pole
- c) zachytit míč zhraný soupeřem do svého vlastního pole
- d) rozehrát zachycený míč do útočné akce

### 6.2 AKCE VLASTNÍ A SOUPEŘOVA

Akce vlastní začíná dopadem míče do vlastního pole nebo dotykem vlastního hráče s míčem, pokračuje snahou dopravit míč dovoleným způsobem do soupeřova pole.

Akce vlastní končí dotykem míče se soupeřovým polem nebo soupeřovým hráčem, čímž začíná akce soupeřova. Vlastní akce rovněž končí dopadem míče mimo herní pole, nebo když se kterýkoliv hráč dopustí chybné herní činnosti.

### 6.3 MÍČ VE HŘE A MÍČ MIMO HRU

Míč je ve hře od okamžiku, kdy se ho dotkne noha podávajícího hráče až do okamžiku, kdy již nemůže být zášahem žádného hráče ani teoreticky vrácen do hry, tím se dostává mimo hru.

## 7 HERNÍ ČINNOST

### 7.1 DOTYK HRÁČE S MÍČEM

7.1.1 Hráč se smí dotknout míče kteroukoliv částí těla mimo rukou (paže od ramene po konečky prstů).

7.1.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Hráč se dotkne míče rukou.

### 7.2 PROVEDENÍ AKCE

7.2.1 Při hře dvojic či trojic provedou hráči akci jedním, dvěma nebo třemi dotyky míče střídavě tak, že mezi jednotlivými dotyky může míč dopadnout na zem v herním poli maximálně jednou.

Mezidopad není nutný, s výjimkou příjmu podání. Při jedné akci jednotlivců (kategorie mladšího žactva) či dvojic či trojic může míč dopadnout na zem nejvýše dvakrát, při hře jednotlivců (ostatní

věkové kategorií) jednou. Rozpis soutěže může určit tři povolené dopady míče na zem.

7.2.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Druhý dopad míče na zem při hře jednotlivců (ostatní věkové kategorií), třetí (případně další - viz Rozpis soutěže) dopad míče na zem při hře jednotlivců (kategorie mladšího žactva) či dvojic či trojic. Dva dopady míče na zem po sobě v téže vlastní akci, též válení míče po zemi. Dopad míče mimo herní pole. Čtvrtý dotyk jedné strany při jedné akci (dvojice, trojice), třetí dotyk na jedné straně při jedné akci u jednotlivců.

### **7.3 STŘIDÁNÍ DOTYKŮ S MÍČEM**

7.3.1 Týž hráč se smí znovu dotknout míče jen po doteku jiného hráče nebo po odrazu míče od soupeřova herního pole. Ve hře jednotlivců se smí hráč dotknout míče dvakrát po sobě.

7.3.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Dva dotyky téhož hráče s míčem bezprostředně po sobě nebo s mezidopadem míče na vlastní polovinu herního pole (mimo hru jednotlivců), též válení míče po hráči.

### **7.4 ÚTOČNÉ ZAHŘANÍ MÍČE**

7.4.1 Míč musí být zahrán do soupeřova herního pole jen přímým dotekem hráče, nikoliv odrazem od země. Hráč se dotkne míče odraženého od soupeřova herního pole.

7.4.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Míč je zahrán do soupeřova herního pole odrazem od země. Hráč se dotkne míče odraženého od soupeřova herního pole rukou.

### **7.5 SOUČASNÝ DOTYK PROTIHRÁČŮ**

7.5.1 Padne-li po současném dotyku protihráčů míč do hřiště, hra pokračuje jako po dotyku protihráče, současný dotyk tak anuluje předchozí akci.

7.5.2 Chybná herní činnost:

Padne-li po současném dotyku protihráčů míč jinam než do herního pole, nařídí rozhodčí nový míč.

### **7.6 PŘESAHOVÁNÍ PŘES SÍŤ (BLOK)**

7.6.1 Je-li míč při hře v soupeřově polovině herního prostoru, může hráč přesahovat kteroukoliv částí těla nad soupeřovo herní pole. Bránit soupeři ve hře blokem nebo zahrát míč lze v soupeřově polovině herního prostoru kdekoliv. Hráč se musí přitom dotýkat svého herního pole, či při výskoku se z něj odrazit a na něj dopadnout.

7.6.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Hráč přesahuje některou částí těla nad soupeřovu polovinu herního prostoru a nestojí ve svém herním poli, či při výskoku se z něj neodrazil nebo do něho nedopadl.

### **7.7 DOTYK HRÁČE S CIZÍMI TĚLESY**

7.7.1 Hráč se při hře dotkne části sítě vně hřiště, upínacího zařízení, sloupků, jiných předmětů i osob mimo herní prostor, pokud neovlivní hru. Hráč se při hře dotkne sítě, byla-li na něj míčem nebo soupeřem naražena. Hráč se při hře dotkne soupeřova herního pole pod sítí, pokud tím neovlivní hru.

7.7.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Hráč se při hře dotkne sítě, podpěrných tyčí nebo soupeřova herního pole, vyjma když na něj byla naražena míčem nebo soupeřem a vyjma dotyku soupeřova pole pod sítí pokud to neovlivnilo hru, a to i tehdy, byl-li míč již mimo hru a hráč se sítě, tyče nebo soupeřova herního pole dotkl v důsledku dokončování pohybů v předchozí akci. Tato chyba anuluje všechny (i odpískané) soupeřovy chyby jiného druhu; toto neplatí v případě, že k dotyku sítě dojde po předchozím nedovoleném dotyku protihráčem a faulovaný hráč se v důsledku toho dotkne sítě. Hráč dotykem s cizím tělesem získal výhodu.

### **7.8 DOTYK MÍČE SE SÍŤÍ**

7.8.1 Jestliže se míč ve hře dotkne sítě a podpěrných tyčí, nepovažuje se to za mezidopad.

7.8.2 Chybná herní činnost:

Způsobí-li dotyk míče se sítí nebo podpěrnými tyčemi porušení regulérnosti hry, nařídí rozhodčí nový míč.

7.8.3 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Míč se dotkne sítě za podpěrnými tyčemi mimo hřiště, upínacího zařízení, sloupků nebo jiných cizích těles a osob i mimo herní prostor.

Způsobí-li dotyk míče se sítí nebo podpěrnými tyčemi porušení regulérnosti hry a dojde k tomuto porušení regulérnosti hry po posledním povoleném doteku ve hře jednotlivců, dvojic i trojic nebo při podání a míč nepřešel do herního pole soupeře.

### **7.9 DOTYKY PROTIHRÁČŮ**

7.9.1 V akci zaměřené na zasažení míče může hráč nohou zasáhnout jen dolní část soupeřovy nohy pod kolenem. V souboji o míč se hlavou a tělem může hráč dotknout soupeře kdekoliv.

7.9.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Úmyslné i neúmyslné dotknutí se soupeře nohou, kromě vzájemného dotyku dolními částmi nohou ve snaze zasáhnout míč. Úmyslný i neúmyslný dotyk soupeře rukou. Úmyslný dotyk soupeře v akci zaměřené na zasažení míče, pokud toto rozhodčí posoudí jako akci zaměřenou na zasažení soupeře.

#### **7.10 ZAHRÁNÍ MÍČE PŘES SÍŤ**

7.10.1 Míč může být zahrán do herního prostoru soupeře z vlastní poloviny herního prostoru pouze přes síť.

7.10.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Míč zahráný z vlastní poloviny herního prostoru tak, že prolétne celým objemem mimo síť.

#### **7.11 DOPAD MÍČE DO SOUPEŘOVA POLE**

7.11.1 Dopad zahaného míče do soupeřova herního pole.

7.11.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Dopad míče mimo soupeřovo herní pole.

#### **7.12 PROVEDENÍ PODÁNÍ**

7.12.1 Hráč podává tak, že stojnou nohu má v poli zahájení, aniž se on sám nebo míč dotkne herního pole v časové lhůtě po pokynu rozhodčího. Při správném podání musí míč dopadnout do soupeřova pole podání aniž se dotkne jiného tělesa nebo osoby vyjma sítě nebo soupeře. Při hře jednotlivců hráč podává zprava nebo zleva do opačného pole podání podle počtu vlastních dosažených bodů v setu - při sudém počtu zprava, při lichém počtu zleva. Dotkne-li se podání sítě před správným dopadem, považuje se za správné.

7.12.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Hráč provedl podání z prostoru mimo pole zahájení nebo se on sám nebo míč dotkl herního pole.

Míč při podání nedopadl do soupeřova pole podání. Míč se při podání dotkl cizího tělesa nebo osob nebo vlastního hráče. Při soupeřově podání zasáhl míč vlastní hráč. Míč při dotyku sítě dopadl mimo pole podání.

#### **7.13 ODEHRÁNÍ MÍČE Z HERNÍHO PROSTORU**

7.13.1 Hráč při odehrání míče musí alespoň jednou nohou stát na vlastní polovině hrací plochy. Při výskoku se musí odrazit z vlastní poloviny hrací plochy.

7.13.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Hráč při odehrání míče stojí mimo vlastní polovinu hrací plochy, či před odehráním ve výskoku se odrazil z prostoru mimo vlastní polovinu hrací plochy.

#### **7.14 MRTVÝ MÍČ**

7.14.1 Zůstane-li míč mezi sítí a podpěrnou tyčí, případně zůstane-li míč jakkoliv uvízlý v síti, nařídí rozhodčí nový míč.

7.14.2 Chybná herní činnost (bod pro soupeře):

Mrtvý míč po posledním povoleném dotyku.

### **8 CHOVÁNÍ ÚČASTNÍKŮ HRY**

Účastníky hry jsou družstva, rozhodčí, instruktoři, pořadatelská služba.

#### **8.1 SPORTOVNÍ CHOVÁNÍ**

Obecné zásady sportovního chování:

a) Účastníci musí znát tato pravidla nohejbalu a řídit se jimi.

b) Účastníci musí přijímat rozhodnutí rozhodčích ve sportovním duchu, bez toho, že by jim oponovali. V případě pochybností je možné požadovat vysvětlení pouze prostřednictvím kapitána a trenéra ve hře.

c) Účastníci se musí vyvarovat jednání nebo postojů zaměřených na ovlivňování rozhodnutí rozhodčích nebo zakrývání chyb vlastního družstva.

d) Fair play

e) Účastníci se musí chovat zdvořile a s úctou v duchu fair play nejen k rozhodčím, ale i k ostatním funkcionářům, soupeřům, spoluhráčům a divákům.

f) Domluva mezi členy družstva v průběhu utkání je dovolena.

#### **8.2 NEVHODNÉ CHOVÁNÍ**

8.2.1 Mírně nevhodné chování

Přestupky vyplývající z mírně nevhodného chování nejsou předmětem sankcí. Povinností prvního rozhodčího je předcházet opakování takového chování a to napomenutím družstva slovem nebo prostřednictvím kapitána. Toto napomenutí není sankcí a nemá žádné okamžité důsledky. Není zaznamenáváno do zápisu o utkání.

8.2.2 Nevhodné chování vedoucí k sankcím

Nevhodné chování člena družstva vůči funkcionářům, soupeřům, spoluhráčům - viz specifikace dle těchto Pravidel.



### 8.2.3 Uplatnění sankcí za nevhodné chování

Všechny sankce za nevhodné chování jsou sankcemi individuálními zůstávají v platnosti po celé utkání a jsou zaznamenávány do zápisu o utkání.

## 9 ŘÍZENÍ ZÁPASU A UTKÁNÍ

Zápas jednorázových nebo dlouhodobých soutěží nebo celé utkání dlouhodobých soutěží řídí delegovaný rozhodčí nestranně podle sportovně-technických předpisů.

### 9.1 POČET ROZHODČÍCH

9.1.1 Zápas nebo utkání řídí dva rozhodčí (1. rozhodčí a 2. rozhodčí). Řídící orgán soutěže může v Rozpisu soutěže stanovit, že na řízení zápasu se podílí větší či menší počet rozhodčích.

9.1.2 Řídí-li zápas nebo utkání jeden rozhodčí, přejímá práva a povinnosti obou. Obsluhou ukazatele stavu zápasu může pověřit buď pořadatele nebo střídavě obě družstva.

### 9.2 POVINNOSTI OBOU ROZHODČÍCH

Povinností obou rozhodčích:

- a) řídí zápas nebo utkání v úboru stanoveném Rozpisem soutěže
- b) provádějí losování
- c) dávají pokyn k provedení podání a k přerušení hry
- d) posuzují chyby ve hře a určují, která strana získala bod
- e) nařizují nový míč v případě, že se neshodnou v posouzení chyby
- f) kontrolují ukazatel stavu zápasu a utkání
- g) v případě potřeby nařizují úpravu hřiště, čar, sítě, úboru hráčů apod.
- h) posuzují chování hráčů i ostatních a podle potřeby určují příslušný postih
- i) povolují a kontrolují střídání hráčů a oddechové časy
- j) měří časové lhůty
- k) dávají pokyny píšťalkou a používají smluvených znamení
- l) obsluhují ukazatel stavu zápasu a utkání
- m) ze závažných důvodů může rozhodčí přerušit hru; po pominutí důvodu hra pokračuje novým míčem
- n) provádějí všechny další úkony a rozhodnutí vyplývající ze sportovně-technických předpisů

### 9.3 PRVNÍ ROZHODČÍ

9.3.1 Kompetence prvního rozhodčího:

- a) řídí zápas nebo utkání od začátku až do konce. Má pravomoc nad všemi rozhodčími a členy družstev.
- b) nepřipustit do hry účastníka (družstvo), které nemá platnou soupisku a hráče, který na soupisce není uveden, popřípadě není schopen na žádost rozhodčího, instruktora nebo kapitána soupeře prokázat svou totožnost. V případě osoby mladší 15-ti let se považuje za prokázanou totožnost pas či registrační průkaz oddílu či ČNS s fotografií a datem narození, pokud rozpis soutěže nestanoví jinak
- c) dává pokyn k nástupu na hřiště
- d) prověřit vliv alkoholu u hráčů, trenérů a vedoucího družstva formou testu na přítomnost alkoholu v krvi (dechová zkouška) - toto prověření probíhá výhradně v rámci přestávky mezi zápasy
- e) prověřit vliv alkoholu u pořadatelské služby formou testu na přítomnost alkoholu v organismu (dechová zkouška) - toto prověření probíhá výhradně v rámci přestávky mezi zápasy
- f) nepřipustit do hry hráče se sádrovým obvazem, hráče, který je pod vlivem alkoholu v průběhu zápasu a nejednotné či v rozporu s Pravidly či Rozpisem soutěže oblečenou sestavu družstva
- g) nepřipustit k výkonu funkce člena družstva, pokud je pod vlivem alkoholu nebo kouří cigarety či doutníky a vykázat takového člena družstva z lavičky družstva a herního prostoru, příp. mu odebrat označení pořadatele
- h) v průběhu zápasu nebo utkání jsou rozhodnutí prvního rozhodčího konečná. Je oprávněn změnit rozhodnutí ostatních rozhodčích, jestliže je přesvědčený, že se mýlí. Toto se netýká okamžiku, kdy nařizují nový míč v případě, že se neshodnou v posouzení chyby.
- i) má právo rozhodnout o jakékoliv záležitosti, týkající se zápasu nebo utkání, včetně těch, které nejsou uvedeny v Pravidlech.
- j) nesmí připustit žádnou diskusi o svých rozhodnutích. Na žádost kapitána nebo trenéra, však první rozhodčí vysvětlí použití nebo výklad pravidel, na jejichž základě rozhodl,
- k) rozhoduje o přerušení hry.
- l) vyžadovat po vedoucím domácího družstva změnu obsazení na pozici pořadatelské služby, pokud bude zjištěn alkohol u Člena pořadatelské služby vykázat z lavičky a herního

prostoru hráče, trenéra či vedoucího družstva, pokud u něj bude zjištěn alkohol dechovou zkouškou či pokud kouří cigarety nebo doutníky

m) vyzvat kapitány družstev ke kontrole a podpisu zápisu

9.3.2 Zodpovědnosti prvního rozhodčího:

a) v zápase nebo utkání za rozhodnutí, zda hrací plocha, vybavení a podmínky splňují

požadavky hry (před i v průběhu utkání, zápasu, setu)

b) kontroluje hrací plochu, míče a další vybavení (před i v průběhu utkání, zápasu, setu)

c) provádí losování s kapitány družstev

d) vyplnit řádně zápis o zápasu nebo utkání a po skončení zápasu nebo utkání zkontrolovat

zápis o utkání a uvést do něho všechny důležité události, zvláště jestli je přesvědčen, že

došlo k pokusu o podvod. Zápis podepsat jako poslední.

e) při přerušení utkání zapsat do poznámek v zápise o utkání důvod, čas přerušení, čas

opětovného zahájení, stav skóre v rozehraném setu, kdo je na podání a kdy je pokračováno

v utkání

f) vyznačit do zápisu o utkání start fluktujícího hráče (písmenem F)

g) vyznačit do zápisu o utkání start hostujícího hráče (písmenem H)

h) uvést do zápisu o utkání nedostatky týkající se Soutěžního řádu, případné náměty

instruktora utkání dle ustanovení Soutěžního řádu a také další skutečnosti jako např.

důvody skrečování utkání, zjištění alkoholu u účastníků utkání atp.

i) zkontrolovat za přítomnosti obou kapitánů družstev soupisky družstev (některými dílčími

zápisy může pověřit druhého rozhodčího)

## 9.4 DRUHÝ ROZHODČÍ

9.4.1 Kompetence druhého rozhodčího:

a) má pravomoc nad všemi členy družstev a nad pořadatelskou službou

b) před zahájením hry kontroluje připravenost hrací plochy ke hře, zejména vyznačení hřiště

a herního prostoru čarami, upnutí sítě, umístění ukazatelů stavu, umístění hráčských

laviček apod.

c) přestane-li být první rozhodčí schopen pokračovat ve své činnosti, druhý rozhodčí ho

nahrazuje

9.4.2 Zodpovědnosti druhého rozhodčího

a) před zahájením hry kontroluje připravenost hrací plochy ke hře, zejména vyznačení hřiště

a herního prostoru čarami, upnutí sítě, umístění ukazatelů stavu, umístění hráčských

laviček apod.

b) dohlíží na členy družstva na lavičce oznamuje jejich nevhodné chování prvnímu

rozhodčímu

c) řídí se pokyny prvního rozhodčího vyjma posuzování chyb ve hře

d) kontroluje délku přerušení hry

e) kontroluje počet oprávněných přerušení hry

f) podepsat zápis o utkání

## 9.5 ČÁROVÍ ROZHODČÍ

9.5.1 Pozice čárových rozhodčích

Jsou-li delegováni čároví rozhodčí, stojí v herním prostoru v místech určených prvním rozhodčím.

Každý z nich kontroluje svěšenou část herního prostoru.

9.5.2 Zodpovědnosti čárových rozhodčích

Čároví rozhodčí plní své funkce použitím praporků a signalizují:

a) dopad míče do hřiště nebo mimo hřiště

b) odehrání míče z mimoherního prostoru

c) přešlap při podání

## 9.6 STANOVIŠTĚ ROZHODČÍCH

Stanoviště rozhodčích je v herním prostoru.

## 9.7 SMLUVENÁ ZNAMENÍ ROZHODČÍCH

9.7.1 Rozhodčí smluvenými znameními a přerušením hry hvizdem píšťalky signalizují chyby ve hře:

a) vyšší než povolený počet dotyků míče - vztyčit čtyři prsty, signalizováno při události

b) vyšší než povolený počet dopadů míče - jednou rukou ukázat k zemi, druhou vztyčit a

ukázat tři prsty, signalizováno při události

c) dvojdopad míče - ukázat k zemi dvěma prsty jedné ruky, signalizováno při události

d) dvojdotek hráče nebo válení míče po hráči - vztyčit dva prsty jedné ruky, signalizováno při

události

e) dotyk míče s herním polem soupeře po odrazu z vlastního herního pole - ukázat k zemi dlaní

jedné ruky

- f) přešlap při podání - ukázat na místo přešlapu, signalizováno při události
- g) dotyk sítě - uchopit rukou pásku sítě, signalizováno při události
- h) dotyk míče rukou - uchopit se za ruku, signalizováno při události
- i) nedovolený dotyk protihráčů - úder pěstí do otevřené dlaně, signalizováno při události
- j) dopad míče mimo hřiště, průlet míče mimo síť, odehrání míče z mimoherního prostoru, chybný dotyk hráče nebo míče s cizím tělesem, chybné provedení herní činnosti z hlediska místa provedení - upažit s ohnutým předloktím vzhůru, dlaně otevřených rukou směřují vzad, signalizováno při události

9.7.2 Rozhodčí smluvenými znameními signalizují ve hře další situace nebo pokyny:

- a) dopad míče do hřiště - ukázat rukou a prsty k zemi, signalizováno kdykoliv dopadne míč v těsné blízkosti čáry či na čáru nebo při nepřehledné situaci
- b) zahájení hry podáním - zahájení hry hvizdem píšťalky a pohyb upažené ruky do pokrčení ve směru od podávajícího hráče směrem k přijímající sestavě, signalizováno jako pokyn rozhodčího
- c) nový míč - přerušení hry hvizdem píšťalky, ruce v pěst, palce vztyčit vzhůru, signalizováno jako pokyn rozhodčího
- d) střídání hráčů - přerušení hry hvizdem píšťalky, kroužit předloktími navzájem kolem sebe, zvolat „střídání“ a název žádajícího družstva, signalizováno při žádosti družstva
- e) oddechový čas - přerušení hry hvizdem píšťalky, dlaněmi vytvořit písmeno „T“, zvolat „tajm“ a název žádajícího družstva, signalizováno při žádosti družstva

9.7.3 Čároví rozhodčí smluvenými znameními signalizují chyby ve hře i další situace:

- f) dopad míče do hřiště - ukázat praporek k zemi, signalizováno kdykoliv dopadne míč v těsné blízkosti čáry či na Čáru nebo při nepřehledné situaci
- g) dopad míče mimo hřiště, přešlap při podání, odehrání míče z mimoherního prostoru - zvednout praporek vzhůru, signalizováno při události

## **10 STUPNICE PROVINĚNÍ A POSTIHŮ**

### **10.1 1. STUPEŇ**

Proviněním 1. stupně jsou:

- a) nevhodné poznámky účastníků hry při zápasu i mezi sety
- b) časté protesty kapitána nebo trenéra
- c) zesměšňování soupeře
- d) neupravený úbor hráčů
- e) neoprávněné žádosti o přerušení hry a její zdržování

Pravidla Českého nohejbalového svazu

1

Strana 20 (celkem 21)

- f) překročení časové lhůty
- g) neoprávněný vstup kapitána nebo trenéra do herního prostoru
- h) úmyslné zakopnutí míče

Postih: slovní napomenutí provinivšího se hráče (při provinění družstva slovní napomenutí kapitána).

### **10.2 2. STUPEŇ**

Proviněním 2. stupně jsou:

- a) opakování provinění 1. stupně týměž hráčem nebo celým družstvem
- b) neúmyslná nebezpečná hra se zraněním soupeře
- c) úmyslné narušování zápasu
- d) nesportovní chování

Postih: žlutá karta pro viníka (při provinění družstva žlutá karta bude do zápisu zaznamenána jako žlutá karta družstva) a přisouzení bodu soupeři.

### **10.3 3. STUPEŇ**

Proviněním 3. stupně jsou:

- a) opakování provinění 2. stupně týměž hráčem nebo celým družstvem
- b) hrubé nesportovní chování
- c) urážka nebo zlehčování výkonu rozhodčího
- d) úmyslné zasažení protihráče některou částí těla

Postih: červená karta pro viníka a jeho vyloučení do konce utkání (při provinění družstva červená karta bude do zápisu zaznamenána jako červená karta družstva) a přisouzení bodu soupeři.

### **10.4 4. STUPEŇ**

Proviněním 4. stupně jsou:

- a) zjištění alkoholu u hráče, trenéra či vedoucího družstva

b) odmítnutí dechové zkoušky pro zjištění alkoholu  
Postih: skreč následujícího zápasu ve prospěch soupeře.

#### **10.5 5. STUPEŇ**

Proviněním 5. stupně jsou:

- a) znemožnění výkonu rozhodčího
- b) hrubé násilnosti
- c) neregulérní prostředí

Postih: ukončení utkání.

### **11 ZÁVĚREČNÁ A PŘECHODNÁ USTANOVENÍ**

#### **11.1 PŘECHODNÁ USTANOVENÍ**

Výkonný výbor ČNS může změnit znění pravidel pro vybrané jednorázové soutěže ČNS, pokud tato změna bude provedena jako změna pro ověření potenciálních nových pravidel.

#### **11.2 PLATNOST DOKUMENTU**

11.2.1 Ruší se všechny předchozí Pravidla včetně všech změn a doplňků.

11.2.2 Tento dokument je platný dnem 29.11.2008.

V Praze dne 29.11.2008

Kamil Kleník v.r.

Prezident ČNS