

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Jana Zikmundová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Nácvik vybraných herních činností jednotlivce ve volejbalu
v nepovinné středoškolské tělesné výchově**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Vypracovala:

Jana Zikmundová

Sokolov 2011

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

V Sokolově 28. 8. 2011

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Děkuji vedoucímu diplomové práce Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc., za odborné rady a připomínky při zpracování této diplomové práce.

Abstrakt

Název: Nácvik vybraných herních činností jednotlivce ve volejbalu v nepovinné středoškolské tělesné výchově

Cíle: Práce se zabývá realizací jednoduchých testovacích baterií pro žáky střední školy z hlediska vybraných herních činností jednotlivce ve volejbalu, jejich grafický rozbor a vyhodnocení

Metody: Ve výzkumné části práce byl užít vytvořený model metody testování. Metodu jsme aplikovali pro vybrané herní činnosti jednotlivce. U žáků hodnotíme ve sledovaném období změny v provádění a zdokonalování vybraných herních činností ve volejbalu

Výsledky: Na základě analýzy a rozboru výsledků u aplikovaných testů byly zjištěny poměrně výrazné rozdíly ve zvládnutí vybraných herních činností ve volejbalu. Tyto výsledky mohou posloužit dalším učitelům v práci se způsoby volejbalu v nepovinném předmětu sportovní hry

Klíčová slova: volejbal, herní činnosti jednotlivce, středoškolský volejbal, testování,

Abstract

Title: Training of chosen play activities of an individual in volleyball in voluntary physical education on secondary school level

Objectives: The work deals with the realisation, graphical analysis and evaluation of simple testing batteries for secondary school students in terms of chosen play activities of an individual in volleyball.

Methods: In the research-dedicated part of the work a newly created model of testing method was employed
We have used this method with chosen play activities of individuals.
In students subject to the research we evaluate changes in the accomplishment as well as improvement of the chosen play activities in volleyball throughout the observation period.

Results: Based on an analysis of the results after the applied tests we have come behind relatively distinct differences in the management of chosen play activities in volleyball. These results can help other teachers in their work with ways of playing volleyball in the voluntary subject sport games.

Keywords: volleyball, individual play activities, secondary school volleyball, testing

Obsah

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	10
2.1 Charakteristika volejbalu	10
2.2 Historie volejbalu.....	11
2.2.1 Rozvoj volejbalu v našich zemích	11
2.3 Volejbal jako sportovní hra.....	12
2.4 Dělení a formy volejbalu	14
2.5 Mládežnický volejbal a jeho specifika.....	16
2.6 Herní činnosti jednotlivce.....	17
2.6.1 Podání	17
2.6.2 Přihrávka.....	18
2.6.3 Nahrávka.....	19
2.6.4 Útočný úder.....	21
2.6.5 Blokování.....	23
2.6.6 Vybírání (hra v poli)	24
2.7 Kondiční trénink ve volejbalu.....	26
2.8 Kondiční příprava mládeže.....	27
2.8.1 Charakteristika pohybových schopností v kondiční přípravě mládeže	28
2.9 Sportovní trénink a etapy tréninku mládeže.....	37
2.10 Nácvik herních činností jednotlivce ve volejbalu.....	39
3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE	41
3.1 Cíl, úkoly a hypotézy práce	41
3.1.1 Cíle výzkumu.....	41
3.1.2 Úkoly	41
3.1.3 Hypotézy.....	41
4. METODIKA A REALIZACE VÝZKUMU.....	42
4.1 Postup při realizaci výzkumu a šetření v herní činnosti podání	42
4.1.1 Zkoumaný testovaný soubor.....	42
4.1.2 Testy a testování herní činnosti podání.....	43
4.1.3 Technika podání a vybraná cvičení pro nácvik podání.....	44
4.1.4 Stav a úroveň výsledků vstupních testů	47
4.1.5 Stav a úroveň výsledků výstupních testů.....	49
4.2 Postup při realizaci výzkumu a šetření herní činnosti přihrávky.....	52
4.2.1 Zkoumaný testovaný soubor.....	52
4.2.2 Testy a testování herní činnosti přihrávky.....	53
4.2.3 Technika odbíjení obouruč vrchem a vybraná cvičení pro nácvik	54
4.2.4 Technika odbíjení obouruč spodem a vybraná cvičení pro nácvik.....	55
4.2.5 Stav a úroveň výsledků vstupních a výstupních testů.....	57
5. DISKUSE.....	58
6. ZÁVĚR	61
Literatura.....	
Přílohy.....	11
Seznam zkratk	

1. ÚVOD

Volejbal je sportovní míčová hra, o které se dá bez nadsázky říci, že patří k nejrozšířenějším kolektivním hrám na světě. Stává se také základem pro vznik zcela nových, od původního volejbalu odvozených míčových her. Lze uvést několik příkladů: beach-volleyball, faustbal, plovoucí volejbal, apod.

O těchto nových sportech se zmiňuji proto, že volejbal může poskytnout a také poskytuje vlastně po celou dobu života člověku netušené možnosti jak a dále ve starším a pokročilém věku aktivně se zabývat nejrůznějšími míčovými hrami, vycházejícími z původního volejbalu.. A nejen to.. Např. míčová hra beach-volleyball si získala takový respekt a uznání, že se stala novým olympijským sportem, mnohdy s větší návštěvností, než je tomu u samotného volejbalu..

Jako hráčka a současně trenérka družstva středoškoláků si až nyní uvědomuji univerzálnost volejbalu pro můj další život a také pro mé svěřence.. Sama hraji nejen klasický volejbal, ale účastním se také rekreačně celé řady beach – volleyballových turnajů, kde lze spatřit na rozdíl od jiných sportovních odvětví, účastníky nejrůznějšího věku. Velmi oblíbená je mezi seniory hra zvaná plovoucí volejbal. Základem pro tyto aktivity je samozřejmě jen volejbal sám a poctivý přístup k tréninku..

Tuto práci jsem si zvolila a napsala proto, že jako volejbalistka vím, na rozdíl od ostatních sportovců nehrajících volejbal, že existuje jen málo takových sportů, jako je volejbal, abychom ho mohli de fakto v nejrůznějších vývojových podobách a obměnách provozovat a hrát po celý náš život..

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU

Volejbal patří k nejrozšířenějším sportovním hrám na světě. Jde o síťovou kolektivní hru. Současný volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost a dobrou tělesnou kondici. Dále pak osvojení potřebných technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností. Volejbal rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, ve všech jeho modifikacích. Nejvíce však hráči využívají rychlost spojenou s obratností a rychlostní vytrvalostí a dynamickou sílu dolních i horních končetin a trupu (Příbramská a kol., 1996).

Z hlediska psychosomatického je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování vzhledem ke stále se měnícím podmínkám hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctížádosti a neustále podněcuje k bojovnosti. Taktika hry vychází ze střídání hráčů ve všech postaveních na hřišti, kde je potřebná dynamika pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku i obraně. Utkání ve volejbalu se skládá z jednotlivých setů. Sety jsou tvořeny rozehrami, což jsou části utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z družstev. Herním cílem družstva je docílení předem stanoveného výsledku v setu a v utkání. Herním úkolem je úspěšně vyřešit vzniklou herní situaci. Herní situace vznikají působením vnějších a vnitřních činitelů, kdy vnitřní činitelé při volejbalu jsou zejména let míče ve vlastním poli nebo v poli soupeře, jeho prudkost a usměrnění, počet odbití míče v poli, možnost přesného odbití míče příslušným hráčem. K vnějším činitelům patří např. závažnost a stav utkání, domácí nebo cizí prostředí, způsob rozhodování, počasí, terén, viditelnost, aj. Obsah volejbalu je souhrn možného jednání hráčů, skupin i celého družstva ve hře. Z tohoto hlediska rozeznáváme: herní činnosti jednotlivců (HČJ), herní kombinace (HK) a herní systémy (HS) (Příbramská a kol., 1996).

2.2 HISTORIE VOLEJBALU

O vznik volejbalu se postaral profesor tělesné výchovy W. G. Morgan z USA. Ke hře byla použita síť na tenis, napnutá přes tělocvičnu ve výšce 183 cm a basketbalový míč.

Vlastní hra spočívala v tom, že hráči odráželi míč z jedné poloviny na druhou. Tato hra dostala název „mintonette“.

O rok později přejmenoval hru na volejbal profesor Halstadt. Místo basketbalového míče zkoušeli používat jen gumové duše. Později byl pro tuto hru vyroben první kožený míč s duší. Během jednoho roku se přestěhoval volejbal z tělocvičny do přírody. Roku 1896 dostal volejbal pravidla, a tím i pevnou organizační strukturu. Ze Spojených států severoamerických se dostal volejbal do sousední Kanady v roce 1900. Hrál se v 16 hráčích. Do Evropy se dostal volejbal v roce 1917. Nositelem byla americká armáda bojující na území Francie v I.světové válce.

2.2.1 Rozvoj volejbalu v našich zemích

Rozvoj volejbalu v našich zemích se datuje rokem 1919. S vlastní hrou se někteří naši vojáci seznámili již za první světové války a po jejím skončení se stali propagátory a organizátory volejbalu po celé Československé republice. V roce 1921 vytváří YMCA první Československou volejbalovou organizaci – volejbalový svaz. Do historie českého volejbalu se zlatým písmem zapsaly tramské osady, kde se hrály první organizované soutěže – I., II. a III. Tramská volejbalová liga. Po II. světové válce v roce 1946 se vytvořil samostatný Český volejbalový svaz a po dohodě se Slovenským volejbalovým svazem bylo založeno Československé volejbalové ústředí (Příbramská a kol., 1996).

V prvním období získává tento sport nadšené vyznavače zvláště u studentů vysokých a středních škol, ale i v dělnických tělovýchovných organizacích Sokol, Orel aj.

Mezinárodní volejbalová federace FIVB byla založena roku 1947, první mistrovství světa se pořádalo v roce 1949 v Praze. Od roku 1964 je volejbal součástí programu olympijských her. V roce 1986 přijala FIVB i jeho variantu – plážový volejbal, který se stal součástí programu olympijských her v roce 1996.(Buchtel a kol., 2005).

Významným mezníkem se stal rok 1984, kdy byl zvolen dodnes pouze druhý prezident FIVB, dr. Rubén Acosta. Tento kongres inicioval manažérskou organizaci volejbalu, čímž docílil zdokonalení komerčního využití volejbalu a řadu dalších inovací. Konec osmdesátých let přinesl zřízení dvou prvních dlouhodobých profesionálních volejbalových soutěží (Světové ligy mužů a Světové Grand prix pro ženy). (Příbramská a kol.,1996).

Poslední úpravy pravidel se týkají možnosti hry polaře, tzv. libera, pro kterého platí specifická pravidla. Další změny se týkají snahy o větší sledovanost v médiích a tím přispět k lepší propagaci a většímu přílivu peněz do volejbalu. Proto povinné komerční přestávky v průběhu setu, do kterých jsou zařazeny reklamní spoty.

2.3 VOLEJBAL JAKO SPORTOVNÍ HRA

Sportovní hra je pohybová činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Obě strany usilují o dosažení stejného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích (Dobry, 1988).

Každá sportovní hra se realizuje v utkání, které je limitováno časem nebo dřívějším dosažením stanoveného počtu bodů. Během utkání se soupeřící strany střídají podle charakteru hry pravidelně v kontrole nad míčem. Tím bývají stanoveny jednotlivé úseky utkání (hry), jež určují jejich prostorově či časově vymezenou část. Uvedené ucelené části tvoří fáze hry. Nejobvyklejšími fázemi hry je útok a obrana. Průběh hry je jevem zákonitým, je charakterizován dějem hry, jehož smyslem je neustálá snaha po dosažení herního cíle. Toho lze dosáhnout nepřetržitostí herních úkolů v neustále se měnících herních situacích (Sobotka, 1995).

Hraje se za stejných podmínek pro obě strany, s pravidly platnými celostátně či mezinárodně a jediným měřítkem je konečný výsledek utkání. Hru řídí nezúčastněná osoba – rozhodčí (Stibitz, 1968).

Herním cílem je myšlena snaha o dosažení stanoveného výsledku v určitém úseku hry nebo v celém utkání. Herním úkolem je tedy úsilí úspěšně vyřešit vzniklou herní situaci. **Herní situace** je nejmenší logicky významnou částí utkání. Je to

objektivně existující část úseku utkání, jež závisí na předchozí činnosti hráčů obou družstev (Buchtel, Ejem, 1981).

Herní situace plynule přecházejí jedna v druhou, každá z nich je řešena buď jedním hráčem nebo skupinou hráčů. Vyřešení herních situací umožňují nejjednodušší pohybové úkony směřující ke splnění cíle, jež nazýváme **herními činnostmi jednotlivce**. Ty jsou nejjednodušší pohybovou strukturou všech sportovních her. Na herní činnost jednotlivce se díváme ze dvou stran. Je to oblast technická, která je tvořena pohybovou složkou, tedy způsobem provedení cviku. Druhou je taktická stránka HČJ, závislá na psychických procesech, které předcházejí uvedené pohybové činnosti. Umožňuje hráči učinit na základě získaných informací a s ohledem na technickou vyspělost správné rozhodnutí. Výsledkem je zvolení nejvhodnějšího taktického způsobu technického provedení činnosti jednotlivce v rozhodujícím okamžiku vzniklé herní situace. Skupina herních činností jednotlivce, které jeden hráč provádí bezprostředně za sebou jako způsob řešení několika po sobě následujících herních situací, tvoří řetězce herních činností jednotlivce (Sobotka, 1995).

K řešení některých herních situací a k plnění herních úkolů nemusí být vždy použito jen výše charakterizovaných individuálních činností hráčů, ale mnohdy přichází v úvahu i společné jednání skupiny hráčů. Takové cílevědomé jednání dvou, tří až šesti hráčů při řešení herních úkolů budeme nazývat **herními kombinacemi**. Ty jsou v odbíjené mimořádně důležité. K tomu, abychom mohli společnou činnost několika hráčů nazývat kombinací (HK), je nutno, aby všichni zúčastnění členové skupiny vědomě považovali tuto kolektivní spolupráci při řešení herního úkolu za nejvhodnější a také ji jednoznačně vybrali (Buchtel, Ejem, 1981).

Použití herních činností jednotlivce a herních kombinací v jednotlivých situacích ve hře je do jisté míry i **systém hry** družstva. Ten představuje organizaci individuálních a skupinových činností zaměřenou na splnění úkolů útoku a obrany v jednotlivých úsecích utkání. Systém hry je charakterizován složením družstva (specializovanými herními funkcemi hráče), které určuje do jisté míry výběr některých herních kombinací i postavení jednotlivých hráčů v poli (Kaplan, Buchtel, 1987).

Volejbal patří spolu s basketballem, americkým fotbalem, baseballem, fotbalem a ledním hokejem k nejrozšířenějším a nejpopulárnějším sportovním hrám na světě. Je kolektivní sít'ovou hrou, při níž se utkávají dvě šestičlenná družstva na hřišti rozděleném sítí. Při hře se míč odbíjí rukama nebo pažemi. Cílem obou družstev je poslat míč pravidly povoleným způsobem přes síť na zem do soupeřova pole

(Vorálek, 1990).

2.4 DĚLENÍ A FORMY VOLEJBALU

Sportovní hru volejbal lze dělit a uskutečnit podle různých hledisek do několika forem. Z níže uvedených hledisek nás bude nejvíce zaujímat hledisko organizační, které bude charakterizováno na rozdíl od ostatních forem a druhů volejbalu podrobněji.

Dělení:

1. Forma volejbalu dle výkonnostní úrovně soutěže.:

- a) Rekreační volejbal
- b) Výkonnostní volejbal
- c) Vrcholový volejbal

2. Forma volejbalu dle zdravotního hlediska:

- a) Volejbal stojících tělesně postižených
- b) Volejbal sedících tělesně postižených
- c) Volejbal neslyšících
- d) Volejbal mentálně postižených

3. Forma volejbalu dle organizačních a jiných podmínek

a) Rekreační volejbal hrají jedinci především pro radost z pohybu a prožitků, která jim tato hra přináší. Vrcholný výkon není pro ně hlavním cílem. Významnou roli zde navíc hraje faktor zdravotní a společenský. Týmy pro rekreační volejbal jsou z velké části složeny z neregistrovaných hráčů u ČVS. Tato družstva se zpravidla neúčastní pravidelně hraných mistrovských soutěží a jsou aktivní hlavně v turnajích a soutěžích organizovaných pro neregistrované a příchozí hráče.

b) Výkonnostní volejbal je realizován registrovanými hráči v Českém volejbalovém svazu. Tato skupina hráčů tvoří největší část členské volejbalové základny. Jejich cílem je dosažení co nejlepších herních výkonů a výsledků v utkání. Dosažené výkony však nejsou na té nejvyšší úrovni, neboť hráči na ní nemají odpovídající předpoklady a nechtějí nebo nemohou věnovat tréninku velké množství času. Nejsou u nich také vytvořeny odpovídající materiální a finanční podmínky. Oblast výkonnostního volejbalu tvoří účastnická družstva v rozmezí od krajských soutěží a přeborů až po družstva umístěvaná v druhé polovině 1. Národní ligy.

Takto vymezená družstva z oblasti výkonnostního volejbalu trénují obvykle v intervalu dvou až tří tréninků týdně.

c) Vrcholový volejbal je výběrová forma provádění této hry. Je určena pro talentované hráče, kteří většinou prošli systémem přípravy talentované mládeže a volejbal se stal jejich zaměstnáním. Plná profesionalizace hráčů v ČR dosud ještě ve volejbale není. Řada hráčů proto odchází do zahraničí, kde mají velmi dobré podmínky pro uplatnění svých schopností a možnost získat vysokou finanční odměnu a mzdu.

Vrcholové volejbalové týmy trénují i čtyřikrát a vícekrát týdně, často i dvoufázově. Tato družstva mají vedle svých profesionálních a licenci držících trenérů a jejich asistentů také své realizační týmy, obvykle složených z lékaře, maséra, technického vedoucího a kustoda.

Vrcholový volejbal zahrnuje zhruba oblast družstev od reprezentačních výběrů přes družstva extraligy až po špičku 1. Národní ligy.

2. Volejbal rozdělený z hlediska zdravotního je popsán výše a lze jen dodat, že Česká republika má i v těchto formách poměrně solidní péči o handicapované sportovce – hráče volejbalu.

3. Forma volejbalu dle organizačních a jiných podmínek.

Hrát volejbal umožňují kromě Českého volejbalového svazu i další občanská sdružení a instituce. Jsou to především soutěže, související se školní tělesnou výchovou (výuka v hodinách tělesné výchovy) a mimoškolní tělesné výchovy (kroužky, školské kluby).

Organizací, která podporuje rozvoj volejbalu na školách, je Asociace školských sportovních klubů, jejímž zřizovatelem je Ministerstvo školství ČR.

Na vysokých školách existují volejbalové US sportovní kluby se svými volejbalovými oddíly. Tyto oddíly se zúčastňují soutěží ČVS a soutěží organizovaných Českou asociací univerzitního sportu. Vrcholem jsou České akademické sportovní hry. Ve volejbale dále existuje ještě soutěž pro studenty VŠ – studentská liga, která je určena především hráčům neregistrovaným v Českém volejbalovém svazu.

Dalšími institucemi zabezpečujícími možnosti hraní volejbalu jsou podniky, firmy, ústavy v různých oborech. Tyto instituce pořádají soutěže v rámci svých resortů. Nelze ani zapomenout na soutěže trampské (Buchtel a kol., 2005).

V naší práci pracujeme se skupinou žákyň navštěvující školní nepovinný předmět Sportovní hry. Tato forma nepovinné školní výchovy je poměrně velmi oblíbená u žáků, kteří mají zájem o sportovní aktivity a nemají přitom čas nebo chuť navštěvovat pravidelné tréninky. Předmět Sportovní hry se na školách zpravidla pro

žáky otevírá, pokud přesáhne minimální počet zájemců o tento předmět dvanáct. Je zde samozřejmě klasifikace žáků z tohoto předmětu, která se ovšem nezapočítává do celkového studijního průměru studenta.

2.5 MLÁDEŽNICKÝ VOLEJBAL A JEHO SPECIFIKA

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

Mladší školní věk (6 – 11 let)

Pro toto věkové období je důležité věnovat pozornost návyku dobrého držení těla. Z hlediska tréninku jde o období senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní, se zaměřením na rychlost reakci a frekvenci pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat z části i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Přiměřeně je možné i zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového odporu.

Starší školní věk (11 – 15 let)

V tomto období jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychickém vývoji. Toto období je zpočátku stále ještě příznivé pro stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později podmínky dovolují ve větší míře stimulaci vytrvalostních, rychlostních a silových schopností. Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti. V poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. Urychluje se růst, výrazněji se mění hmotnost a výška. Vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony. Vhodný je soustředěnější vytrvalostní trénink. (Dovalil a kol., 2002).

Z hlediska tréninku je důležité, že se v tomto věkovém rozmezí začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Proto je žádoucí upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru. Trenér by měl být starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jeho přístup by měl být taktní, diskrétní a obtíže, které se vyskytnou, by měl brát s potřebným nadhledem, neboť jsou přechodné, dané věkem. Zasahovat by měl jen tam, kde nevhodné chování přesahuje určitou mez. Měl by se vyhýbat ironii, nevystupovat příliš autoritativně a nementorovat. Nenahraditelný je jeho osobní příklad!

(Jansa, Dovalil a kol., 2006).

Věkové období 15 – 18 let

Tuto věkovou kategorii jsem si vybrala vzhledem k tomu, že se jí v současné době jako trenérka věnuji nejvíce a v dalších kapitolách se o ní více zmíním.

2.6 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Herní činnosti jednotlivce jsou soustavy pohybů zaměřené ke splnění okamžitého herního úkolu, které vždy tvoří určité komplexy s poměrně stálou strukturou. Individuální herní situace se řeší herními činnostmi jednotlivce. Ta představuje promyšlený komplex pohybové činnosti, kterým hráč řeší vzniklou herní situaci. Mají svou stránku technickou (způsob provedení) a taktickou (výběr vhodného druhu této činnosti). Obě stránky spolu úzce souvisejí, a proto hovoříme o technicko-taktické stránce herních činností jednotlivce. Volejbalová systematika rozlišuje tyto herní činnosti jednotlivce:

- plnící převážně úkoly útoku - podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder.
- plnící úkoly obrany i útoku - blokování.
- plnící převážně úkoly obrany - vybírání.

(Kaplan, Buchtel, 1987).

Všechny herní činnosti jednotlivce ve volejbalu s výjimkou podání jsou vlastně činnostmi hráče v herních kombinacích. Jsou tedy zpravidla vázány na činnost spoluhráčů. Herní dovednost je realizována v činnosti hráče, která je vázána na spoluhráče a charakter herní situace (Haník, 2004)

2.6.1 Podání

Podání je odbití míče do soupeřova pole, kterým je zahajována každá rozehra. V okamžiku úderu může být ve styku s míčem pouze jedna ruka. Druhou musí být míč nadhozen nebo spuštěn (Příbramská a kol., 1996).

Podání má v moderním volejbalu dvě zásadní úlohy: dosáhnout přímého bodu nebo způsobit soupeři zásadní těžkosti s rozvinutím ofenzivy a vyhrát souboj o čas.

Tím, že zkomplikujeme soupeři jeho ofenzivu, máme naopak dostatek klidu a času pro rozvinutí vlastní defenzivy (Haník, 2004).

Účinnost podání v odbíjené hodnotíme:

- prudkostí letu míče
- rotací letu míče
- umístěním míče
- výsledkem jeho provedení.

Uvedené faktory účinnosti se vzájemně nevyklučují, působí většinou společně za převahy jednoho z nich. Smyslem jejich souhry je vlastní účinek, který zásadně ovlivňuje hru soupeře. Z taktického pohledu je dělíme na:

- pomalá podání
- prudká podání
- rotovaná podání
- plachtící podání

Z technického hlediska rozeznáváme:

- spodní podání v čelném postavení
- spodní podání v bočném postavení
- vrchní podání v čelném postavení z místa a po rozběhu
- vrchní podání v bočném postavení z místa a po rozběhu
- vrchní podání v čelném postavení z výskoku a po rozběhu

2.6.2 Přihrávka

Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče – většinou nahrávače (nebo do prostoru, kam spoluhráč naběhne) tak, aby mohl založit útok pomocí nahrávky nebo rovnou provést útočný úder. Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli. Tato herní činnost jednotlivce patří mezi nejdůležitější, neboť její přesnost přímo ovlivňuje následné útočné kombinace (Kaplan, Buchtel, 1987).

Z taktického pohledu rozlišujeme u přihrávky:

a) hledisko přípravy:

- přihrávku po podání soupeře
- přihrávku v ostatních herních situacích

b) hledisko určení:

- přihrávku nahrávači přední řady
- přihrávku vbíhajícímu nahrávači
- přihrávku spoluhráči k útoku
- přihrávku na signál

Z technické stránky uskutečňujeme přihrávku dvěma základními způsoby:

- odbitím obouruč spodem- “ bagrem“, a to ve většině případů
- odbití obouruč vrchem, jen tehdy, dovoluje-li to prudkost letícího míče

(Příbramská a kol., 1996).

Přihrávka plachtícího podání

Úhel mezi pažemi a trupem zůstává během všech pohybových fází do hranice 40 stupňů. Během pohybu ramen vzad, pohybují se paže dozadu nahoru. Přitom se úhel předloktí vůči vertikální ose téměř nemění. Pohyb těžiště těla i těžiště rukou jde při příjmu rychle letícího míče nikoliv proti míči, nýbrž nahoru dozadu vzhledem k vertikální ose (Iwoilov, 1984).

2.6.3 Nahrávka

Kvalita nahrávky výrazně ovlivňuje výkon družstva v útoku, zejména při dnešní kombinační útočné hře s mnoha různými signály. Můžeme ji definovat jako zpřesněnou přihrávku k útoku. Ve větší míře jde o druhé odbití míče, usměrněné na útočícího spoluhráče, které mu má zajistit výhodné podmínky pro útočný úder (Příbramská a kol., 1996).

Úspěšnost nahrávky je úzce spojena s útočným úderem. Činnost smečáře musí být prostorově a hlavně časově sladěna s výškou, délkou a rychlostí nahrávky a její vzdálenosti od sítě. Proto je velmi obtížné hodnotit kvalitu nahrávky, a to i vzhledem k různé kvalitě předchozí činnosti – přihrávky (Kaplan, Buchtel, 1987).

Charakteristickým znakem nahrávky je:

- požadavek co největší přesnosti, ať již se jedná o výšku oblouku a jeho délku, nebo vzdálenost od sítě
- klidný let míče, bez rotace, což je umožněno tím, že se přihrávající spoluhráč snaží usnadnit nahrávači jeho činnost co nejkvalitnější přihrávkou

- její variabilita, která odpovídá požadavkům pestrého, rychlého a překvapivého útoku a musí samozřejmě přihlížet k technické vyspělosti a schopnostem útočících hráčů

Základní rozdělení nahrávky:

- a) podle směru, délky a výšky letu míče
- b) podle časového zapojení útočníků v útočných kombinacích
- c) nahrávka zvláštním odbitím
- d) podle hráče, který nahrávku provádí (Příbramská a kol., 1996)

2.6.4 Útočný úder

Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře, provedené v průběhu rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku, úderem do míče jednoruč. Jeho cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře. Pohybová struktura jednotlivých úderů je téměř shodná, liší se jen v hlavní fázi – fázi kontaktu s míčem (Zapletalová, Přidal, Tokár, 2001).

Útočný úder může být z hlediska pořadí odbití kterýmkoli ze tří povolených odbití útočícího družstva.

Charakteristické znaky útočného úderu

- prudkost letu míče (ve většině případů)
- usměrnění úderu do nekrytého prostoru v soupeřově poli
- nečekaný způsob odbití míče (signál – ulítí)
- využití soupeřova bloku k výhodné změně směru letu míče
- možnost provedení bez výskoku odbitím jednoruč (drajv) nebo obouruč prsty (ulítí).

Základní rozdělení útočných úderů:

a) podle křivky letu míče dělíme útočný úder: na smeč, drajv a lob

b) podle způsobu odbití míče:

- jednoruč vrchem (dlaní)
- jednoruč nebo obouruč vrchem prsty (tzv. ulítí)

c) podle postavení hráče:

- čelně k síti
- bočně k síti
- s otočkou

d) podle taktického hlediska

1) dle směru útoku:

- po lajně
- úhlopříčkou

2) po předchozí činnosti:

- po nahrávce podél sítě
- po nahrávce z pole

- po přihrávce
- po míčích letících od soupeře:

3) postavení smečáře:

- u sítě
- z pole

4) soupeřovy obrany u sítě:

- bez bloku
- proti jednobloku
- proti dvojbloku
- proti trojbloku

5) možností využití soupeřových bloků:

- vytloukání bloků
- prorážení bloků
- srážení míče blokem

Předpokladem úspěšného provedení útočného úderu je řada faktorů:

- a) zvládnutí techniky provedení
- b) zvládnutí základních taktických zásad
- c) schopnost rychlé analýzy konkrétní herní situace a z ní vyplývající volby nejvýhodnějšího způsobu provedení

Při této analýze jsou podstatnými činiteli:

- postavení útočícího hráče
- kvalita předcházející činnosti, tj. příprava útočného úderu
- obranná činnost soupeře jak u sítě, tak v „polí“

Základní rozdělení útočných úderů:

a) Smeč

Výchozí postavení hráče je obvykle v prostoru útočné čáry, tj. cca tři metry od sítě. Při smeči je míč zasažen seshora, zezadu a směřuje přímo k zemi.

Struktura jednotlivých fází:

- rozběh
- odraz
- let
- úder
- dopad

b) Drajv

Je dalším útočným úderem, který hráč provádí v postavení čelně k síti. Při drajvu je míč zasažen zezadu, letí ploše, menší rychlostí a dopadá většinou do zadní části soupeřova pole. Hráči drajvují obvykle nahrané míče dál od sítě nebo posílají drajvem míč k soupeři z pole. Může být proveden i ve výskoku a usměřován obvykle do zadních zón.

c) Lob

Při lobu je míč udeřen zezadu, zespoda, letí nejprve vzhůru a později klesá k zemi. Lobovaný míč je poslán vysokým obloukem, obvykle přes soupeřův blok, směrem ke koncové čáře hřiště. Paže provádějící lob není natažena v okamžiku úderu, ale napíná se až po jeho provedení, ruka nemusí být nad úroveň pásky. Je možno lobovat bez výskoku. (Příbramská a kol., 1996)

2.6.5 Blokování

Blokování je obranná činnost jednoho až tří hráčů přední řady, prováděná u sítě (resp. nad sítí) vzpaženýma rukama ve výskoku. Úkolem bloku je přehradit určitý prostor nad sítí a zabránit tak přeletu míče do vlastního pole nebo míč srazit zpět do soupeřova pole tak, aby nemohl být znovu rozehrán k útoku. Při blokování se vlastně míč odbíjí obouruč vrchem ve výskoku. Do styku s míčem se dostávají prsty, dlaně a někdy i předloktí paží. Blok se provádí proti útočnému úderu výskokem z místa nebo po přesunu a jeho současným typickým znakem je přesahování paží nad sítí na stranu soupeře.

Předpoklady úspěšného blokování:

- včasný přesun k místu útoku za neustálého sledování míč a soupeře
- dostatečný a včasný výskok, odpovídající druhu útočného úderu, jeho vzdálenosti od sítě a samozřejmě i schopnostem blokaře
- správné nastavení paží a rukou proti míči podle druhu a směru útočného úderu.

Podle polohy rukou vzhledem k rovině sítě rozdělujeme blok:

- otevřený
- polozavřený
- uzavřený

Podle počtu blokujících hráčů rozlišujeme:

- jednoblok
- dvojblok
- trojblok

Jednoblok se používá především proti útoku z rychlých nahrávek nebo přihrávek, kdy si každý síťář musí hlídat svého soupeře. Někdy se staví také proti útoku z pole nebo protiútku slabšího smečáře. Měl by se vždy objevit proti míčům letícím od soupeře „zadarmo“ nebo proti nepřesným nahrávkám směřujícím přes síť.

Dvojblok se nejčastěji objevuje při útoku od kúlů, tj. v zónách II a IV a méně často v zóně III. Při jeho seskupování má stěžejní úlohu střední síťář, který musí zvládnout rychlý přesun do zóny, ve níž se útočí. Blok diriguje střední blokař, proto kryje diagonálu, kterou je vedena většina útočných úderů.

Trojblok se zpravidla používá nejčastěji ke krytí útoku středem sítě, tj. v zóně III, kam se musí ke střednímu síťáři seskupit oba krajní hráči. Stále častěji se však v dnešní hře objevuje trojblok i proti útoku z vysoké nahrávky do zóny IV. Je to obvykle situace, kdy soupeř útočí na bod nebo zakládá pomalý útok po špatné přihrávce (Příbramská a kol., 1996).

2.6.6 Vybírání (hra v poli)

Pod pojmem vybírání jsme zvyklí rozumět zásah v poli, který je v souladu s pravidly a jehož cílem je udržení míče ve hře, resp. založení protiútku (útku). Zásah v poli se děje ve většině případů po útoku soupeře (vybírání), popř. prostě po přeletu míče na vlastní území (míč zadarmo), ale také po vlastním útoku (vykrývání vlastního smečáře). Tato definice však ukazuje jasně na nutnost vyvíjet stávající terminologii, protože obranná činnost hráče v poli je především činnost v herní obranné kombinaci. To nejdůležitější, což je výběr místa v návaznosti na činnost spoluhráčů a charakter herní situace, se děje ve fázi, kdy vlastní družstvo nemá míč pod kontrolou. Vlastní vybírání je tedy až posledním článkem složitého řetězce úkonů, čili dovednost jednotlivce, která korunuje jeho činnost v obranné kombinaci. Funkce a úloha je částečně obsažena v definici. V podstatě jde ve většině případů o to, odejmout soupeři kontrolu nad míčem, kterou má díky možnosti útočit. Kvalita hry v poli se vždy

odvívá od kvality bloku. Hráč má mít z hlediska techniky zvládnutý přechod z vysokého do nízkého střehu, bezpečně zvládá volejbalový pohyb po hřišti, ustupování, umí upravit své postavení při útoku soupeře z hlediska výšky a vzdálenosti míče od sítě při úderu. Správný polář disponuje správnou technikou odbití obouruč spodem, obouruč vrchem. Ovládá vybírání tvrdých úderů kteroukoliv částí těla, umí hrát jednou rukou, má zvládnutou pádovou techniku (Haník, 2004).

Z taktického hlediska rozeznáváme:

a) Vybírání míče s charakterem přihrávky v situacích (míče letící od soupeře):

- po podání
- po přímém útočném úderu (smeč, drajv, lob)
- po ulití, po nouzových úderech
- po odrazu od vlastního bloku
- po odrazu od bloku soupeře

b) Vybírání míčů s charakterem nahrávky:

- po míčích nepřesně zahraných spoluhráčem v poli
- po odrazu od sítě

c) Vybírání míčů přes síť:

- po jinak nezpracovatelných druhých míčích v poli.

Z technického hlediska rozlišujeme:

a) Odbíjení obouruč spodem:

- na místě, po pohybu
- v pokleku na jedno, dvě kolena
- v pádu vpřed, stranou

b) Odbíjení jednoruč:

- předloktím, pěstí, špetkou
- na místě, v pádu stranou a vpřed, ve výskoku

c) Odbíjení obouruč vrchem:

- prsty, malíkovými hranami
- na místě, v pádu stranou a vzad

d) Odbíjení jiným způsobem, např. „rybičkou“ (Příbramská a kol., 1996).

2.7 KONDIČNÍ TRÉNINK VE VOLEJBALU

Kondičním tréninkem rozumíme psychofyziologický adaptační proces, při kterém se pomocí nesespecifické činnosti působí na změnu funkčních vlastností hráče. Vytváří se tím nesespecifická základna pro herní výkon (Dobrý, 1980).

Soubor adaptačních podnětů kondičního tréninku tvoří didakticky uspořádaná tělesná cvičení, která působí na rozvoj síly a rychlostně silové schopnosti, obecnou vytrvalost silovou lokální vytrvalost dolních končetin, paží, trupu a kloubní flexibilitu.

K tréninku síly hráče volejbalu přistupujeme s diferencovanými požadavky vlastní specifiky hry. Síla je ve struktuře fyzických schopností jednou ze složek ovlivňujících výkon, jednotlivé silové vlastnosti jsou do značné míry autonomní, určitý je vztah mezi výbušnou silou a dynamickou silou, naopak mezi výbušnou a statickou silou vztahy nejsou.

Statická síla vytváří určitý potenciál svalové síly, ze kterého příslušnou specializací, již odpovídá zaměření na specifikaci pohybové struktury, se může rozvíjet požadovaná kvalita síly. Např. určitý stupeň maximální statické síly je předpokladem rozvoje výbušné síly dolních končetin k výskoku volejbalisty, i když statická síla zásadní vliv na výkon vertikálního výskoku nemá. Schopnost projevit velkou svalovou sílu a schopnost projevit ji rychle nejsou na sobě závislé. (Mlateček, 1970).

Metodika rozvoje silových schopností je podřízena fyziologickým mechanismům stimulace nervosvalového napětí za součinnosti volního úsilí každého jednotlivce a vychází z těchto předpokladů, že nervosvalový aparát je schopen přizpůsobivě reagovat na adekvátní podnět a získávat při cvičení jeho kvalitativní specifické rysy a že tréninkový efekt může prokázat jen silný podnět (relativně k dané funkční úrovni a současnému stavu nervosvalového aparátu).

Pracovní napětí svalů je určováno volním úsilím a vnější mechanickou příčinou. Podle převažujícího vlivu některého z činitelů lze vyčlenit tři základní metody stimulace pracovního úsilí a pak se může jednat o stimulaci pomocí břemene, nebo stimulaci kinetickou energií či stimulaci volním úsilím. (Verchošanský 1980).

2.8 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE

Pro všechna sportovní odvětví a to jak u dospělých, tak i u mládeže je velmi důležitá realizace kondiční přípravy. Tato příprava ovlivňuje nejen tělesné, ale také psychické a i morálně volní vlastnosti.

Pro úspěšnost kondiční přípravy je zapotřebí dodržovat tyto hlavní principy:

- a) důsledně respektovat věkové zvláštnosti vývoje organismu
- b) plánovat a zaměřovat rozvoj speciální výkonnosti perspektivně
- c) rozvíjet všestrannou výkonnost.

Kondiční přípravu pro delší tréninkový proces u mládeže lze zahrnout do tří etap.

Každá etapa má své zvláštnosti a specifika v souvislosti s věkem trénované mládeže.

V **1. etapě základní všestranné přípravy** (přípravka a kategorie mladšího žactva) je hlavní důraz orientován na všestranný tělesný rozvoj, vytváření základních pohybových dovedností a zvládnutí základů hry.

Všestrannou kondiční přípravu zaměřujeme nejen na rozvoj rychlosti a obratnosti, ale také na rozvoj obecné rovnoměrné vytrvalosti, všeobecné síly a pohyblivosti.

Ve **2. etapě specializované přípravy** (starší žactvo) se dále rozvíjí síla ve spojení s rychlostí, nacvičují se již herní činnosti jednotlivce a jednoduché herní kombinace.

V závěrečné **3. etapě sportovního zdokonalování** (mladší a starší dorost) pokračuje zvyšování úrovně tělesných schopností, zdokonalování herních činností, herních kombinací a jejich uplatnění v jednoduchých systémech hry. V této etapě dochází také k rozvoji speciálních pohybových schopností. V kondičních cvičeních je více prvků silového charakteru a speciální vytrvalosti.

Kondiční příprava se dělí na všeobecnou a speciální.

Všeobecná kondiční příprava je nejvíce zastoupena v základní etapě a tělesná cvičení v ní obsažená napomáhají rozvoji speciálních pohybových schopností a také vyrovnávají jednostranný vliv specializovaného tréninku. Speciální kondiční příprava se využívá hlavně v etapě sportovního zdokonalování (u staršího dorostu až 70 %).

Objem a vzájemné poměry obou složek kondiční přípravy se řídí věkem, pohlavím, dosaženou úrovní výkonnosti a periodizací sportovní přípravy (Příbramská a kol., 1996).

2.8.1 Charakteristika pohybových schopností v kondiční přípravě mládeže

Při rozvoji pohybových schopností klademe důraz na specifické požadavky volejbalu. Kromě dynamické síly dolních končetin pro odrazy a dopady, posilujeme např. šikmý sval břišní pro přenos sil. Pro úder pak sval prsní, deltový, široký zádný a triceps. V závěru tohoto období trénujeme i maximální sílu. Dále pak rozvíjíme speciální rychlost, koordinaci, aerobní a postupně i speciální anaerobní vytrvalost. Dbáme na dostatečnou pohyblivost (Haník 2004).

Kromě již zmíněných specifíků, na co se v tréninku zaměřit, by se tato věková kategorie dala charakterizovat jako stadium mezi dětstvím a dospělostí. Dokončuje se růst a postupně se vyrovnávají pubertální nesrovnalosti. Pozvolna se dovršuje tělesný vývoj, což se projevuje v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla: srdce, plic, svalů, zesílení kostí, šlach aj. Na rozdíl od let předchozích, kde docházelo spíše k přestavbě organismu, jde nyní o jeho budování. Z hlediska intelektuální činnosti, jejichž předpoklady byli položeny již dříve, se vývoj v této oblasti ubírá spíše k rozvoji abstraktního myšlení, zjemnění a zdokonalování se jeho logických komponentů. Využívá se analýzy a syntézy, logického usuzování a chápání složitějších pojmů a pohybových návazností. Zájmy a potřeby se ustalují, zklidňuje se nestálost a vznětlivost. Začíná ovšem i období negace, které se projevuje usilováním o vlastní názor a zaujímání kritických stanovisek. Z tohoto vyplývá, že tento věk je provázen množstvím změn, které mnohdy provází nežádoucí projevy chování, jako např. lhaní, násilí, odmítání autorit apod. (Dovalil a kol., 2005).

Co se náročnosti tréninků týče, je pozitivní, že zhruba od 16 - ti let se obtížnost tréninků může zvyšovat až do maximálního zatížení na konci dorosteneckého věku. Nic nebrání v rozvoji všech pohybových schopností, všemi známými metodami rozvoje. Značné možnosti jsou v silové a vytrvalostní oblasti. Organismus je tedy připraven i na aerobní zátěž (Dovalil a kol., 2005).

Dalo by se říci, že tímto dostává trenér volnou ruku při rozvoji všech pohybových schopností a jsou zde vidět největší nárůsty svalové hmoty a kondice celkově. Pozor však na dodržování všech správných zásad zatěžování, jako je přiměřenost, dostatečná regenerace a strečink.

Zamezit přetěžování, které by pak mohlo vést k tzv. „vyhoření talentu“, kdy je nadějný sportovec nucen tvrdě trénovat (více než jeho vrstevníci), hrát těžká utkání a

ještě za více kategorií. To vede buď k již zmíněnému vyhoření a opuštění slibné kariéry nebo v horším případě k úrazům. Ty se mnohdy podceňují, nebo špatně léčí, což vede k akumulaci zdravotních problémů a následnému ukončení sportovní kariéry ze zdravotních důvodů.

Pohybová schopnost rychlost

Josef Dovalil (2008, str. 190) tuto schopnost definuje takto: *„Rychlost, rychlostní schopnosti, komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost – maximálně do 15-20s – v daných podmínkách co nejrychleji.“*

Volejbal jako sport je velice náročný na rychlé a současně přesné provedení herních činností v měnících se podmínkách. Tento komplex schopností je nejméně ovlivnitelný, jelikož je velkou měrou dán geneticky (otázka rychlých a pomalých vláken). Přesto musíme rychlostní schopnosti v tréninku rozvíjet. Příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností se vyskytují už v dětském věku, kdy se ve 12-13 letech formuje nervový základ rychlostních projevů. V tomto věku je větší nárůst rychlostních a také rychlostně silových schopností (Sozaňsky, 1981).

Po 14 a 15 roce se přirozená dispozice zvyšování „čisté“ rychlosti poněkud snižuje. K rychlosti lokomoce přispívá spíše zlepšení silových schopností a techniky provedení a zvýšením aerobních schopností. Maxima rozvoje se většinou dosahuje mezi 18. a 21. rokem života. Nadále se ale musí do tréninků začleňovat, ale ne ve smyslu rozvoje, ale spíše k udržení dosažené úrovně (Dovalil, 2005).

Pohybová vlastnost specifická volejbalová lokomoce

V podstatě se s mírnými rozdíly ve volejbalu různých úrovní nejčastěji v herních podmínkách uplatňují tyto způsoby běhu:

běh vpřed – do 4 m (více jak 50 %)

běh vzad – do 3 m (kolem 20 %)

běh stranou – do 2,5 m (kolem 20 %)

běh se změnou směru – do 5,5 m (méně jak 10 %)

Uvedené hodnoty jsou orientační a do jisté míry odlišné vzhledem k herním specializacím, kategoriím a vyspělosti družstva (Haník, 2004) .

Rychlost se projevuje jako komplexní schopnost, ale skládá se z dílčích schopností. Rychlost reakce (převládá výběrová reakce) a možnosti zlepšení tréninkem se obecně zvyšují se složitostí podnětové (herní) situace a s koordinační náročností jejího řešení. Tréninkem tak lze rychlost složité reakce zlepšit až o 30% (trénovatelnost

jednoduché reakce je nižší, neboť rychlost vedení vzruchu v nervové soustavě je dána především geneticky). Rychlost lze dělit na tyto druhy rychlostí:

lokomoční rychlost (zejména akcelerační, tj. zrychlení),

rychlost jednotlivého pohybu (např. rychlost švihů paže),

rychlost herní činnosti jednotlivce, v tréninku se musíme dále věnovat hlavně typické následnosti (řetězcům) herních činností a součinnosti hráčů (uplatňovaným v herních kombinacích) a rychlost psychických procesů.

Kromě uvedené motorické složky herní rychlosti, kterou se v rámci kondičního tréninku zabýváme, se uplatňuje rychlost psychických procesů. Význam psychických procesů, především procesů vnímání, hodnocení a rozhodování v současném volejbale, je patrný.

Celý proces díky zvyšující se rychlosti provedení akcí souvisí s herními zkušenostmi, anticipací, dovednostmi a taktickou připraveností na jednotlivá utkání. (Haník, 2004)

Varianta trénování rychlosti:

Intenzita cvičení: maximální

Interval zatížení (IZ): do 15 - 20s

Interval odpočinku (IO): 2 -5min.

Počet opakování (PO): 10 -15 x

Způsob odpočinku: aktivní nízké intenzity (Dovalil, 2005)

Praktická doporučení pro rychlostní trénink

Rychlost zařazujeme vždy na začátku tréninku hned po důkladném rozehrání a rozcvičení. Hráči musí být koncentrovaní a motivovaní, např. soutěžními podmínkami jako štafety apod. Zvýšíme tím efektivitu rozvoje. Pokud vidíme na hráčích únavu, musíme cvičení okamžitě ukončit. Už by nešlo o rozvoj rychlosti, ale o rozvoj rychlostní vytrvalosti. Další podmínkou je správná technika provedení a přihlídnutí na věk a vyspělost hráče.

Metody rozvoje rychlosti:

Metoda opakování.

Představuje záměrné situace, v nichž se požaduje co nejrychlejší reagování na určitý podnět.

Dělíme na:

- jednoduchou – očekávaný, ale i neočekávaný signál
- výběrovou – je spojena s rozhodováním.

Metoda analytická.

Pohybová struktura je rozdělena na dílčí části a situována odděleně.

Metoda plyometrická

Samotnému cviku předchází vlastní aktivní pohyb. Např. seskok z výšky 80cm do výšky stejné (Havel a kol., 1993).

Síla

Josef Dovalil (2008, str. 200) definuje sílu takto: „*Komplex pohybových schopností překonávat, udržovat nebo brzdit určitý odpor*“.

Dělení síly

Síla absolutní – nejvyšší možný odpor. Realizace je dynamická, nebo statická.

Síla výbušná – překonávání nemaximálního odporu vysokou, až maximální rychlostí. Je spojena s dynamickou svalovou činností.

Síla vytrvalostní – překonávání nemaximálního odporu opakováním pohybu v daných podmínkách (Dovalil, 2008).

Pro volejbal je velice důležitá především síla výbušná (odraz) a rychlá (švih paže při smeči). Dále pak síla statická, která je nezbytná při hře v poli (vykrývání, přihrávka a obranné postavení). Pro udržení obou předchozích po dobu zápasu je potřebná speciální silová vytrvalost.

Výběr svalů pro posilování sílových schopností

Odraz: především trojhlavý sval lýtkový (plantární flexe v kotníku, flexe v koleni), dlouhý ohybač palce a prstů (plantární flexe), čtyřhlavý sval stehenní – přímá hlava (extenze v koleni a flexe v kyčli), svaly hýžďové (extenze kyčle, rotace stehna), dvouhlavý sval stehenní + sval pološlašitý a poloblanitý (flexe v koleni) sehrávají důležitou úlohu jako antagonisté – hlavně v amortizační fázi, svalstvo zádové, především dlouhý sval zádový (extenze trupu). Švih paže při smečarském úderu: především sval podhřebenový, malý sval oblý, velký sval prsní (rotace paže směrem vně), široký sval zádový, velký sval oblý, sval podlopatkový, část svalu deltového (rotace paže směrem dovnitř), sval rombický, pilovitý sval přední (upevnění ramena v momentu kontaktu s míčem), trojhlavý sval pažní (extenze v kloubu loketním). Nahrávka: práce paží – hluboký a povrchový ohybač prstů, dlouhý a krátký ohybač palce, zevní a vnitřní ohybač zápěstí, dvouhlavý a trojhlavý sval pažní, dvouhlavý sval stehenní.

Přihrávka (bez lokomoce): sval bedrokyčlostehenní, čtyřhlavý sval stehenní, sval krejčovský, napínač stehenní povázky (flexe kyčle, extenze kolene), svaly hýžďové +

sval pološlašitý a poloblanitý (extenze kyčle), trojhlavý sval lýtkový, velký a malý sval prsní, svalstvo břišní a zádové (Haník, 2004).

Nesmíme ovšem zapomenout na to, že při provádění všech herních činností je třeba zapojení svalů kolem páteře, beder, břišního lisu a svalstvo kolem hrudníku (Haník, 2004).

Trénink síly

Hlavním cílem silového tréninku je vytvoření specifických adaptací svalového aparátu, nezbytných pro zvýšení trénovanosti a herní výkonnosti mladých hráčů. Dále pak komplexní rozvoj svalstva a podpora jeho přirozeného vývoje. Zvyšování zatížitelnosti a prevence vzniku poranění (profylaxe) – postupné adaptace vazů, šlach, kloubů a svalů. Rozvoj síly v souladu s požadavky herního výkonu ve volejbalu – zaměření na její rychlostní složku a nervosvalovou koordinaci (Haník, 2004).

Před samotným posilováním je třeba provést řádnou rozcvičku. Kombinujeme zahřívací, protahovací a dynamické cvičení. V posilovně můžeme použít rotoped, běhátko, či orbitrek (Tlapák, 1999).

V tělocvičně pak např. volný běh se změnou směru (běh po čarách). Vždy musíme dbát na to, abychom kladli důraz především na prokrvení a protažení svalů, které budou následně posilovány. Následuje posílení svalů a nakonec protažení svalů zapojených do posilování aerobním systémem.

Metody rozvoje

Metoda rychlostní

Provádíme se střední velikostí odporu (cca 50% maxima), vysokou rychlostí pohybu, PO 8-15. Dá se posilovat, dokud vyvíjená rychlost neklesá. Metoda kontrastní

V podstatě kombinuje metody opakovaných úsilí a rychlostní. Střídá tedy velikost odporů, přičemž mění i rychlost pohybu (Havel a kol., 1992).

Metoda opakovaných úsilí

Jedná se o několikrát opakované cvičení s nemaximálním odporem, pohyb je vykonáván nemaximální rychlostí. PO 8-15.

Metoda izometrická (statická)

Je to statické cvičení, kdy svaly vyvíjejí činnost proti pevnému odporu. Jedná se tedy o izometrickou kontrakci. Doporučuje se 4-5 různých cvičení, která se 3x opakují. Ve

statické poloze se setrvává po dobu 15-45s (záleží na prováděném cvičení) (Choutka, 1987).

Vytrvalost

Vytrvalost Josef Dovalil (2008, str. 223) definuje takto: „*Komplex pohybových schopností provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle, nebo ve stanoveném čase s co možná nejvyšší a neklesající intenzitou, tj. v podstatě odolávat únavě*“.

Úloha a funkce vytrvalosti ve volejbalu

Úpravou pravidel (kratší roze hry, libero, utírání podlahy, šest time) by se mohlo zdát, že vytrvalost ztratila pro volejbal význam. Zajímavé jsou fyziologické hodnoty. „Z hlediska kinetiky srdeční frekvence se hodnoty v roze hrách pohybují přibližně v rozsahu 130 – 180/min a při přerušení hry klesají i pod 100/min. a méně. Vrcholový volejbal proto řadíme mezi typicky anaerobní sporty. Proto nesmíme rozvoj vytrvalosti opomenout, ale musíme ji trénovat specificky a účelně, k potřebám volejbalu. Zkrátka tak, aby se rozvoj vytrvalosti podobal co nejvíce hře. V praxi to znamená, že trénujeme rychlostní a silovou vytrvalost. „Čistou“ vytrvalost zařazujeme pouze do přípravného období (rozvoj obecné kondice) a nebo jako formu regenerace po zatížení např. jogging. Cílem je vytvořit adaptaci umožňující soutěžní činnost, bez nástupu únavy.

Dělení vytrvalosti

Rychlostní do 20s

Krátkodobá 2-3min

Střednědobá 8-10min

Dlouhodobá nad 10min až po několik hodin (Choutka, 1987).

Metody rozvoje

Metoda intervalová: střídá se fáze zatížení a zotavení, přičemž interval odpočinku neumožní plné zotavení

Metoda nepřerušovaného zatěžování: cvičení je souvislé, bez přerušení a musí trvat déle než 30min, při střední až nízké intenzitě. (TF 130-170/min)

Fartlek: je to hra s frekvencí vykonávané činnosti.

Obratnost

Obratnost definoval Josef Dovalil (2008, str. 93 takto): „*Dispozice lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.*“

Pro volejbal je typické, že na jedné straně má hráč ustálený postup kroků, které má zautomatizované (týká se jak HČJ, tak HK), na straně druhé však musí při hře samotné reagovat na neustále se měnící podmínky a k tomu je zapotřebí dobrá koordinace. Ta napomáhá na tyto podmínky reagovat jiným typem odbití, či jinak zvládat nestandardní podmínky. Otázka specializace - kdo by měl být obratnější, je velmi kontroverzní, jelikož tento sport vyžaduje na všech postech vysokou dávku obratnostních předpokladů (proto se v přípravce začíná právě gymnastikou a atletickou přípravou). Nicméně vysoký blokař bude asi méně obratný, než např. libero.

Dobrá koordinace je předpokladem dokonalého zvládnutí techniky. Využití kondice ovlivňuje technicko-taktické možnosti hráče a ekonomičnost prováděných pohybů. Uplatnění koordinačních schopností ve volejbalu

Diferenční schopnost

Jde o tzv. pocit míče nebo pohybu, což má ve volejbalu význam např. pro realizaci podání, útočného úderu, vybírání, přihrávky nebo nahrávky do určitého prostoru hřiště s optimální výškou, délkou a rychlostí. Výrazně se uplatňuje zejména při zdokonalování a stabilizaci osvojovaných herních dovedností (např. regulace náprahu při smečování) (Haník, 2004).

Orientační schopnost

Umožňuje sledování ostatních hráčů i sebe sama, letícího míče, sítě, přesuny protihráčů a dalších souvislostí, efektivně anticipovat a programovat pohybové jednání podle herní situace (např. taktika nahrávače – nahrávka podle pohybu soupeřova bloku, skupinová spolupráce v útoku i v obraně – pohyb útočících hráčů podle místa přihrávky, resp. výběr místa bloku podle nahrávky a rozběhu smečáře) (Haník, 2004).

Rovnováhová schopnost

Velice důležitá složka. Udržuje a obnovuje rovnováhu především v jednotlivých fázích herních činností (např. ve výskoku, v průběhu odrazu, letové fáze, odbití a doskoku), ale i při přesunech do místa realizace herní činnosti (např. přihrávka, blok) a při zaujímání výchozích postavení (např. střežový postoj v poli, na bloku aj.) (Haník, 2004).

Rytmická schopnost

Hráč se učí nacházet svůj optimální vnitřní pohybový rytmus pro efektivní provádění pohybů (např. rozběhu na smeč nebo blokařského přesunu), optimálně sladit navazující pohyby (např. běh – nahrávka – vykrytí), ale i přizpůsobovat se vnějšímu rytmu (např. rytmu spoluhráčů při útočné herní kombinaci), udržet nebo změnit rytmus hry, vnutit svůj herní rytmus soupeři apod. (Haník, 2004).

Schopnost spojování pohybových prvků

Umožňuje koordinovat pohyby jednotlivých částí těla a pohyby celého těla. Různou měrou se uplatňuje ve všech herních činnostech a umožňuje řešení složitých herních situací. Uplatňuje se různou měrou ve všech herních činnostech (Haník, 2004).

Schopnost přizpůsobování a přestavby

Umožňuje na základě anticipace situačně přizpůsobit původní zautomatizovaný pohybový program a pokračuje v pohybu zcela jiným způsobem (např. špatná nahrávka, zalívka místo tvrdého smeče...) (Haník, 2004).

Metody rozvoje

Obměňovat cvičení: různé variace provedení daného cviku. Ze začátku radíme jak problém vyřešit, postupně necháme výběr na hráčovi. Kombinovat: spojování jednotlivých pohybových prvků do funkčního celku (např. náskok bez míče, po osvojení náskok s úderem). Pod tlakem: Po předchozím zatížení, co nejrychleji, nejpřesněji apod. (Choutka, 1987).

Trénink koordinace

Tato složka je nejvíce ovlivnitelná tréninkem a je to výslednice všech tří předchozích již zmíněných pohybových schopností. Dá se rozvíjet od útlého věku až po stáří. Pro volejbal je velice důležitá všestrannost, kterou hráč může získat i z jiných sportů, protože používá přirozenou cestou pozitivní transfer. Ten zase souvisí s motorickým učením, které nás provází po celý život.

Z hlediska ontogenetického vývoje můžeme počítat s tím, že vrcholu koordinačních schopností lze dosáhnout mezi 20. a 25. rokem. V období puberty se podmínky pro rozvoj zhorší, což souvisí s růstem jedince (Dovalil, 2005).

Flexibilita (pohyblivost)

Josef Dovalil (2008, str. 142) charakterizuje pohyblivost takto: „Schopnost provádět pohyby velkého kloubního rozsahu“.

Herní výkon ve volejbalu nevyžaduje extrémní nároky na flexibilitu. Přesto musíme její přirozený rozvoj a udržování pružnosti svalů podporovat. Bez dostatečné flexibility je pracovní kapacita svalů výrazně limitována, zvyšuje se jejich unavitelnost a postupně se u hráčů objevují bolesti, které mohou v krajním případě přivodit i úraz. Obvyklá nedostatečná flexibilita svalstva dolních končetin způsobuje omezení pohyblivosti pánve (stehenní svaly mají úpony na pánvi), což má za následek „tuhost“ v oblasti beder, která limituje výkon hráče (a je časem zdrojem bolesti v bedrech). Tato oblast je navíc přetěžována při předklonech a záklonech trupu (přihrávka, vybírání, útočný úder), při odrazech a dopadech po výskoku. Přidává se rovněž zatížení v oblasti ramenního kloubu, které při smečování vyvolává svalové dysbalance, které svalovým řetězením zasahují až do oblasti bederní (ale i krční) páteře. Výsledkem je reflexní ochrana ohrožené tkáně v podobě snížení výkonnosti ohrožené oblasti a následné snížení efektivity herních činností, zejména smečování. (Haník, 2004).

Dělení pohyblivosti

Statická pohyblivost:

Rozsah pohybu bez ohledu na jeho rychlost. Ukazatelem může být např. „rozštěp“.

Dynamická pohyblivost:

Jde o skoky, odrazy a rytmický pohyb. Pozor na přivození úrazu. Při tomto druhu cvičení musí být organizmus dostatečně rozehřátý. Příkladem může být např. dynamické rozpažení s tím, že pohybová energie způsobí zvětšení rozsahu pohybu.

Funkční pohyblivost:

Je to schopnost využít rozsah kloubní pohyblivosti při činnosti normální, či zvýšenou rychlostí. Pro sportovní výkonnost má největší význam a odpovídá specifice procesu.

Pasivní pohyblivost:

Využívá vnější síly. Používá se, je-li agonista příliš slabý k provedení protažení, nebo jsou-li pokusy o uvolnění ztuhlých svalů neúspěšné např. cvičení dvojic.

Aktivní pohyblivost:

Může být statická i dynamická a označuje rozsah pohybu při volném použití svalů bez vnější pomoci např. hráč pomalu zvedá a drží nohu v úhlu 100 stupňů (Alter, 1999).

Trénink pohyblivosti

Pro rozvoj flexibility se používá strečink, což je proces protahování. Do tréninku (zápasu) ho zařazujeme na začátek hned po zahřátí organismu. Připravujeme tak organismus na zátěž. Zde má spíše funkci aktivace svalů. Kdežto po tréninku (zápasu) má spíše funkci regenerační a uvolňovací. Podle toho volíme i druhy strečinku. Před zátěží zařazujeme především aktivní a dynamický strečink (aktivace svalů), kdežto po zátěži spíše pasivní a statický strečink (zklidnění svalstva).

2.9 SPORTOVNÍ TRÉNINK A ETAPY TRÉNINKU MLÁDEŽE VE VOLEJBALU

Dělení hry volejbalu je uvedeno v textu na str. 15 a pro naši práci nás nejvíce zajímají obecné poznatky o úvodních etapách sportovního tréninku.

Každá výkonnostní úroveň této hry vyžaduje tomu odpovídající přípravu – sportovní trénink. Je jasné, že trénink hráče s vrcholovou výkonností bude mít zcela jinou stavbu a obsah než třeba trénink začínajících zájemců o tento sport..

Pro trénink dětí a mládeže je obzvlášť nutné pečlivě volit formy a obsah tréninku. Děti by měly být na tréninku vedeny k tomu, aby věděly co mají udělat a jejich počáteční projevy by neměly být kritizovány jako činnosti plné chyb (Příbramská a kol., 1996).

Naopak při přechodu a postupu hráče do prostředí s vrcholovou výkonností ve hře by měl mít tento hráč již danou fyzickou a psychickou připravenost na zvládnutí vrcholového výkonu. Tento stav lze nazvat biologickým předpokladem pro sportovní vrcholový výkon (Harre, D. a kol., 1973).

Dle Zapletalové, Přídala a Tokára (2001) lze rozdělit trénink mládežnického volejbalu do **čtyř etap:**

- etapa sportovní předpřípravy
- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa vrcholového tréninku.

Dle Příbramské a kol. (1996) lze rozdělit trénink mládeže jen do **tří etap**:

- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa vrcholového tréninku

V naší práci jsme nejvíce čerpali teoretické poznatky z úvodních tréninkových etap obou zmiňovaných autorských kolektivů.

Etapa **základního tréninku** představuje cílevědomý rozvoj pohybových schopností převážně se zaměřením na rychlost, obratnost, pohyblivost a sílu v souladu s přirozeným vývojem. Jde především o všestrannost přípravy a získávání co nejširšího okruhu pohybových zkušeností. Vytvářejí se základy techniky pohybu hráče a odbití míče. Kritériem správnosti tréninku není aktuální herní výkon, ale rozvoj předpokladů pro výkon budoucí. Tato etapa odpovídá kategoriím přípravky, mladšího žactva a také u žáků ve školní tělesné výchově.

Z etapy **specializovaného tréninku** lze ve výuce použít pouze minimum herních cvičení ovlivňujících sportovní výkon ve volejbalu.

Etapa **vrcholového tréninku** se týká pouze vybraného okruhu volejbalistů připravovaných na nejvyšší možnou úroveň – reprezentace (Příbramská a kol., 1996).

Vedle etap sportovního tréninku je nutné také zmínit i obsah tréninku ve volejbalu.

Obsahem sportovního tréninku se rozumí tři základní složky, jejichž podíl ve stavbě tréninku je zpravidla určován cíly, úkoly a mj. také formou tréninku:

- složka **tělesné přípravy** je zaměřená hlavně na všestranný rozvoj organismu a zdraví hráče a na zdokonalování všech jeho pohybových schopností
- složka **technicko – taktické přípravy** usiluje o účelný a efektivní způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi sportovce a jeho taktickou vyspělostí. V rámci této přípravy se nacvičují a zdokonalují jednotlivé herní činnosti jednotlivce, kombinace a herní systémy, přičemž je ideální, pokud se tyto části nacvičují v co nejužším spojení s herními situacemi, které se ve hře vyskytují. U hráčů se pak vytváří celistvý herní návyk – jakýsi herní algoritmus.
- Složka **psychologické přípravy** napomáhá rozvíjet odolnost a adaptaci psychiky volejbalisty na zátěžové a stresové situace a to nejen v utkání, ale i mimo ně (Hančík a kol. 1983).

2.10 NÁCVIK HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE VE VOLEJBALU

Nácvik je proces, zaměřený na osvojení volejbalových (herních) dovedností, které je možné uplatnit v utkání. Úspěšná realizace těchto dovedností při řešení těchto situací vede k vítězství v utkání. Proces nácviku ve volejbalu je možné rozdělit do čtyř etap. Platí to jak pro nácvik HČJ, tak kombinací a systémů. Tyto etapy nejsou přesně časově ohraničeny, neboť jejich délka závisí na úrovni tělesných i psychických vlastností hráčů a na tréninkových možnostech družstva (Buchtel, 2005).

Didaktika sportovních her je součástí didaktiky tělesné výchovy a zkoumá různé formy existence učebního předmětu, tj. sportovních her, a transformace jeho společných obsahů v obsahy individuálního vědomí (Dobry, 1977).

Ve volejbale je nácvik otevřeným dlouhodobým procesem. Ve školní tělesné výchově nácvik převládá, ve výkonnostním a vrcholovém sportu zaujímá v didaktickém procesu přibližně 40 – 60 % celkového objemu s převahou nácviku HČJ oproti HK (Buchtel, 1981).

Řídící činnost učitele – trenéra ovlivňuje úroveň didaktické interakce a je jedním z faktorů, který nejvíce ovlivňuje konečný produkt jak v tělesné výchově, tak ve výkonnostním a vrcholovém sportu (Dobry, Velenský, 1980).

Etapy nácviku herních činností jednotlivce:

I. etapa – cílem je osvojení jednotlivých způsobů odbití. Ty tvoří základ technické stránky HČJ, na kterou potom úzce navazuje stránka taktická. Nácvik je zahájen stručným a jasným popisem provedení zvolené herní činnosti. Zdůrazňuje:

- činnost hráče před odbitím
- činnost hráče těsně před dotykem s míčem
- provedení vlastního odbití
- činnost hráče po odbití.

Zdůrazňujeme stručně kritická místa v technice, potom následuje správně předvedená ukázka.

Jednotlivé způsoby odbití - především ty základní, mezi které patří odbití obouruč vrchem, spodem a odbití jednoruč vrchem a spodem, nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení, řazených postupně od jednodušších ke složitějším.

Některé herní činnosti nemají tak složitou pohybovou strukturu – podání, přihrávka a nahrávka a mohou být nacvičovány metodou vcelku. Další z nich, útočný

úder, blok a vybírání, mají složitější strukturu a nacvičují se metodou analyticko – syntetickou. Ta spočívá v rozložení celé pohybové struktury na jednotlivé její části, které se nacvičují zvlášť a potom se spojí v jeden celek.

Herní činnosti v I. etapě nacvičujeme pomocí speciálně průpravných cvičení. Tato cvičení provádíme v co možná nejjednodušších podmínkách, které umožňují plné soustředění na nacvičovaný pohyb. Cvičení musí být vybírána s ohledem na technickou i taktickou vyspělost hráčů, aby mohla splnit svůj cíl. Je třeba je uspořádat tak, aby co nejvíce hráčů nacvičovalo zvolenou herní činnost.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST PRÁCE

3.1 CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE

3.1.1 Cíle výzkumu

V práci jsem si stanovila tyto cíle:

1. zjistit a ověřit, jaké budou rozdíly v nácviku a zvládnutí obtížnější varianty vybrané herní činnosti v případě volejbalového podání studentkami
2. zjistit a ověřit rozdíly při výuce volejbalové přihrávky stejnými studentkami v hodinách nepovinného předmětu sportovní hry

3.1.2 Úkoly

1. Studium literatury a výběr herních činností pro testování
2. Výběr vhodných testů
3. Realizovat vstupní testování
4. Provést výstupní testování
5. Zpracování a analýza získaných dat
6. Vyhodnocení výsledků

3.1.3 Hypotézy

1. Předpokládáme, že bude existovat významný rozdíl ve výsledcích vstupních a výstupních testů u všech testovaných studentek
2. Předpokládáme, že u všech studentek dojde ke zlepšení výsledků ve výstupních testech
3. Předpokládáme, že nebude existovat významný statistický rozdíl mezi úspěšností nácviku a zvládnutí obou variant podání

4. METODIKA A REALIZACE VÝZKUMU

4.1 POSTUP PŘI REALIZACI VÝZKUMU A ŠETŘENÍ V HERNÍ ČINNOSTI PODÁNÍ

Pro splnění stanovených cílů v práci jsme museli realizovat následující úkoly:

- vytvořit soubor testů, které by měly zhodnotit výsledky nácvičku podání spodem a podání vrchem u hráček a aplikovat je v měsíci říjnu
- po dobu testovaného období trénovat a nacvičovat s využitím různých cvičení obě varianty podání
- připravit a vybrat určitá cvičení, která by dle našeho názoru mohla vést ke zlepšení této herní dovednosti
- po uplynutí testovacího šesti měsíčního období aplikovat opět za stejných podmínek stejné testy
- vytvořit grafické záznamy, porovnat a zhodnotit výsledky

4.1.1 Zkoumaný testovaný soubor

Pro výzkum byla zvolena metoda testování, jejíž podrobné znění bude uvedeno v níže uvedené straně kapitoly práce.

Objektem výzkumu byla skupina čtrnácti dívek prvního ročníku navštěvující nepovinný předmět Sportovní hry se zaměřením na volejbal.

Tato skupina děvčat studuje na Střední škole živnostenské v Sokolově, která má aktuální stav žáků v počtu 947, z toho jich z prvního ročníku je nejvíce, celkem 354.

Žádná žákyně ze souboru není nyní sportovně aktivní a tento předmět si dívky zvolily v souvislosti s velkým rekreačním využitím volejbalu, případně zájmem o atraktivní hru beachvolleyball, která je nadchla..

Žákyně ve věku patnácti až šestnácti let trénovaly a hrály v předmětu Sportovní hry převážně volejbal a podobné míčové hry a to po dobu devadesáti minut jednou týdně.

Z hlediska motorických dovedností lze tento soubor po srovnání s jinými skupinami v povinné tělesné výchově označit jako mírně nadprůměrný.

4.1.2 Testy a testování herní činnosti podání

Obě testovaná podání a to jak spodní, tak i vrchní byla testována stejnou metodou a také stejnou formou hodnocení. Jde o test umístěného podání.

Kvalita každého provedeného podání byla hodnocena podle třístupňové stupnice a to takto:

- dva body za přesně provedené podání (míč zasáhl určenou zónu)
- jeden bod za částečně správně provedené podání (míč přeletěl jen přes síť, ale bez zásahu stanovené zóny)
- žádný bod za chybně provedené podání (míč nepřeletěl síť, nebo letěl mimo hřiště)

Pro obě podání bylo zvoleno v rámci testování šest pokusů. Jednotlivé pokusy hráček u každé varianty podání následovaly v řadě za sebou bez přestávky. Hráčky začínaly nejdříve spodními podáními a po ukončení této série a krátké přestávce následovaly pokusy hráček s vrchními podáními. Každá hráčka měla pro svá podání do každé zóny dva pokusy. Hráčky byly testovány 6.10. 2010.

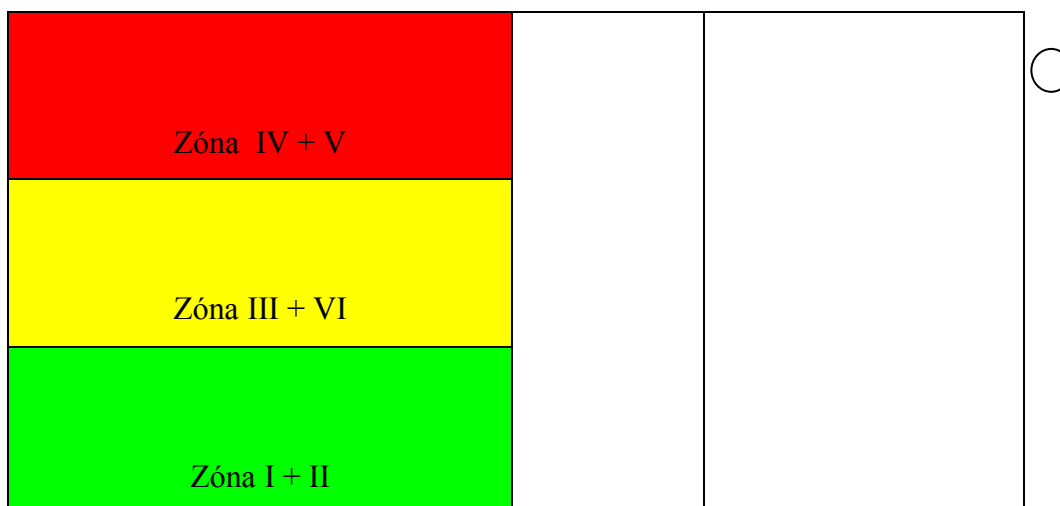
Cílem testů bylo:

- zjištění zvládnutí podávání spodem a vrchem hráčkami do zón I+II, III+ IV a IV+V

Testovací podmínky:

- volejbalové hřiště s nataženou sítí v odpovídající výšce pro mladší dorost, každá určená zóna je barevně označena

Obr. č. 1



Výkon probandu:

- hráčka stojící napravo v místě pro podání absolvuje šest pokusů do každé určené zóny zprava po dvou pokusech (viz. obr. č. 1)

Výsledek testu:

- každá hráčka mohla ze šesti přesně provedených pokusů pro podání spodem získat maximálně dvanáct bodů a stejný počet bodů mohla hráčka získat i za všech šest přesně provedených podáních vrchem
- Maximální zisk bodů: 24

4.1.3 Technika podání a vybraná cvičení pro nácvik podání

Pro nácvik obou sledovaných podání byla u studentek zvolena začátečnická úroveň nacvičování herních činností jednotlivce a byl kladen důraz na zvládnutí správné techniky.

Technika spodního podání v čelném postoji:

- základní postoj je tvořen vysokým volejbalovým střehem. Hráčka stojí na mírně pokrčených nohou čelem k síti a trup má mírně předkloněný. Chodidla jsou od sebe odpovídající šířce ramen a levák má na rozdíl od praváka lehce vysunutou pravou nohu vpřed
- ve fázi nadhozu a nápřahu je hráčkou nadhazován nebo pouštěn míč u praváka levou rukou ve svislé rovině ramene asi 35 centimetrů před tělem. Synchronně s nadhozem provádí hráčka nápřah zapažováním pravé paže mírně ohnuté v lokti. Paže se pohybuje ze zapažení vpřed a nahoru a dlaní a prsty zasahuje nadhozený míč nad pravým stehnem
- vlastní úder do míče je pak uskutečňován dlaní a posledními dvěma články prstů. Paže pokračuje dále po úderu směrem vpřed a vzhůru a po přenesení hmotnosti těla u praváka ne levou nohu je hráči umožněn rychlý pohyb z místa podání do pole (viz. příloha č .2)

Technika vrchního podání v čelném postoji:

- základní postoj je také tvořen vysokým volejbalovým střehem. Hráčka má stoj mírně rozkročný, chodidla jsou od sebe odpovídající šířce ramen a u praváka je vysunutá levá noha vpřed a na zadní pravé noze je soustředěna větší část

hmotnosti těla. Hráčka má kolena mírně pokrčená a míč drží v levé ruce před sebou přibližně ve výšce pasu.

- ve fázi nadhozu a nápřahu je hráčkou nadhazován míč levou nebo oběma rukama do výšky cca 1, 5 nad pravé rameno. Pravá paže vykonává pohyb od míče vzad do zapažení a nápřahu. Při pohybu paže zůstává loket ve vysokém postavení. Zápěstí je mírně vytočené vzad. Hráčka po nápřahu má tělo výrazně zakloněné a přenesenou velkou část své hmotnosti na zadní noze.
- při vlastním úderu je tělo hráčky natočené ve směru podání. Pravá paže hráčky zasahuje míč zezadu otevřenou rukou a zápěstí dodává míči horní rotaci. Paže se pohybuje maximální rychlostí vpřed a v okamžiku úderu je napnutá. Při zásahu míče je celá hmotnost hráčky na předsunuté noze a po provedení podání pokračuje pohyb hráčky směrem do hřiště (viz. příloha č.3)

Upozornění na často opakované chyby:

- chybný základní postoj hráčky
- nesprávný nadhoz míče
- chybné nebo opožděné vedení úderové paže
- nepřesný úder do míče

Vybraná cvičení pro nácvik spodního podání:

- jedna hráčka drží míč 40 centimetrů před pravým stehnem druhé hráčky. Druhá hráčka provádí pravou rukou nápřah, švih paží a přikládá volejbalovou špetku na míč
- hráčka odbíjí míč jednoruč spodem po vlastním nadhozu o zeď ze vzdálenosti pěti metrů. Vzdálenost se postupně zvyšuje na deset metrů
- hráčka odbíjí míč postupně na určité a stanovené místo na stěnu
- hráčky stojí na hřišti ve vzdálenosti tři metry od sítě a provádějí spodní podání přes síť, která je ve výšce 210 – 220 centimetrů. Vzdálenost se postupně zvětšuje na deset metrů
- hráčky stojí za koncovou čarou hřiště a provádějí podání z místa pro podání. Snaží se ho umístit střídavě do levé a pravé poloviny soupeřova hřiště (Kaplan, Buchtel 1987).

Vybraná cvičení pro nácvik vrchního podání:

- hráčka drží míč nad pravým ramenem v levé ruce a pravou rukou provádí nejprve přikládání špetky na míč, později úder do míče ze shora dolů
- hráčka z vlastního nadhozu odbíjí míč o zem. Odbití provádí zatím z krátkého náprahu před tělem, protože jde pouze o nácvik úderu špetkou
- hráčka špetkou dribluje míčem o slabými údery
- hráčka je vzdálenosti 4 – 5 metrů od stěny a odbíjí míč jednoruč vrchem o stěnu do výšky dvěstěpadesáti centimetrů po vlastním nadhozu. Míč odražený od stěny hráčka chytá a znovu odbíjí
- dvojice hráček stojí ve vzdálenosti 6 – 7 metrů od sebe. Jedna hráčka odbíjí míč jednoruč vrchem po vlastním náhozu na druhou. Ta chytá míč a stejným způsobem vrací zpět

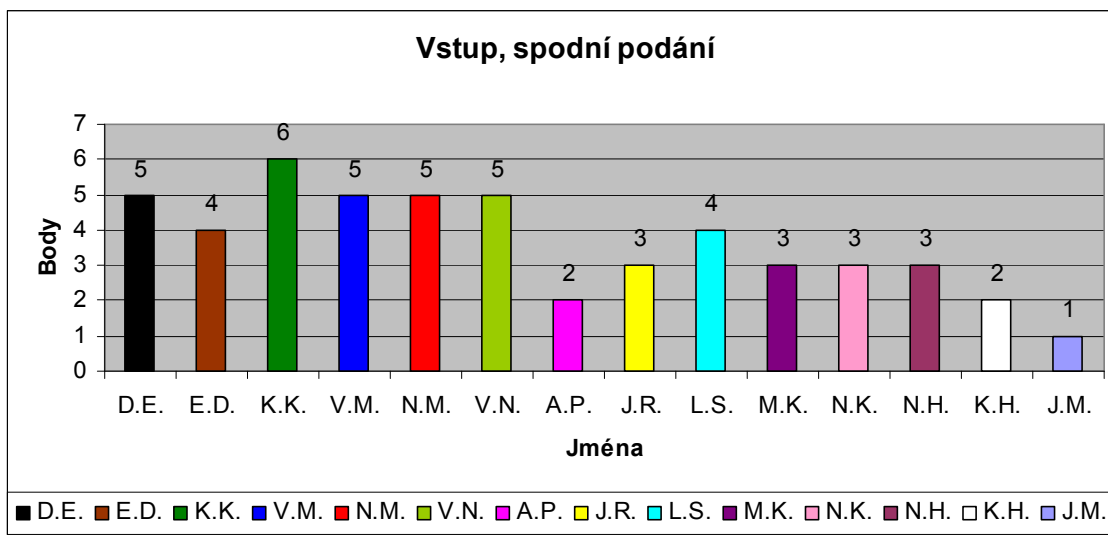
(Kaplan, Buchtel 1987).

Příklad průpravné hry pro nácvik vrchního podání:

- dvě družstva hráček o stejném počtu hrají proti sobě tzv. „smečovanou vybíjenou“. Princip hry spočívá v tom, že se počítají body, získané za zasažení hráčky soupeře. Bod získává to družstvo, ze kterého jakákoliv hráčka po vlastním nadhozu a vrchním podání zasáhne soupeřovu hráčku. Ta, pokud míč chytila, nebyla „zasažena“ a může hrát dál. Pokud byla zasažena, může hrát dál, ale bod je připočten soupeři a zasažená hráčka získává míč. Hráčky s míčem nesmí běhat, jsou povoleny pouze s míčem tři kroky a pak buď musí hráčka házenkářským způsobem nahrát svým spoluhráčkám, které jsou blíže u soupeřek a nebo „podávat vrchním podáním na bod“. Lze hrát i na určitý počet bodů a také i zasažené hráčky, které budou po zasažení vyřazeny ze hry.

4.1.4 Stav a úroveň výsledků vstupních testů

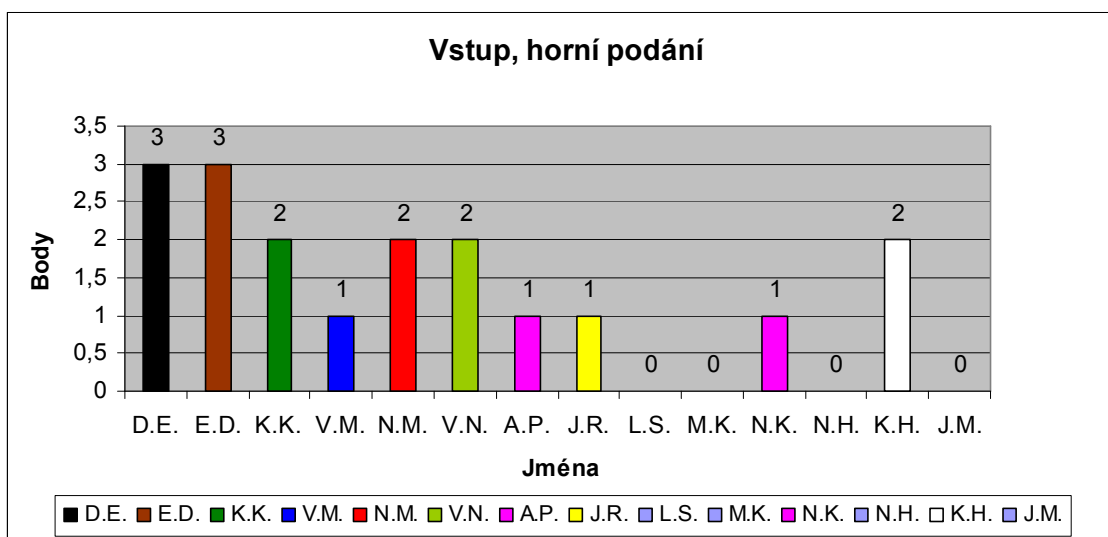
Graf č. 1 Grafické zobrazení výsledků vstupních testů hráček při podání spodem



Graf nám nabízí významná data a hodnoty výsledků, která zde prezentuji:

- celkem se účastnilo testu všech čtrnáct hráček a každá absolvovala všech šest podání spodem předepsaným způsobem do stanovených zón
- žádná hráčka nezískala žádnou, tedy nulovou hodnotu, hráčka J.M. získala nejméně bodů – pouze 1 bod
- hráčka K.K. jako jediná dosáhla alespoň poloviny bodů z maxima, tzn. šest bodů z dvanácti možných bodů
- graf ukazuje poměrně dvě vyrovnané skupiny hráček, které získaly pět a více bodů (pět hráček) a dále skupinu hráček, které získaly tři nebo čtyři body (šest hráček)
- jen tři hráčky se nedostaly přes hranici tři bodů
- v souboru žádná hráčka evidentně nedominuje a také v tomto souboru nemá nejslabší hráčka významný odstup od poněkud lépe podávajících hráček
- závěrem lze konstatovat, že takové výsledky vstupních testů jsme s velkou pravděpodobností očekávali
- výsledky dle mého názoru odpovídají počtu odučených a odtrénovaných hodin volejbalu v předmětu sportovní hry

Graf č. 2 Grafické zobrazení výsledků vstupních testů hráček při podání vrchem

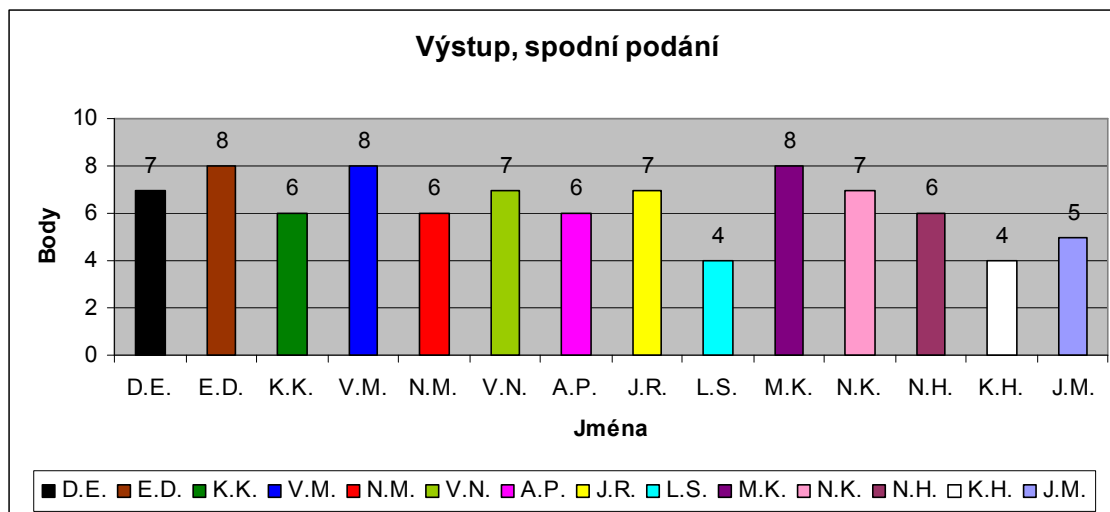


Graf nám nabízí další významná data a hodnoty výsledků, která zde prezentuji:

- opět se celkem testu účastnilo všech čtrnáct hráček a každá absolvovala všech šest podání vrchem předepsaným způsobem do stanovených zón
- na rozdíl od testů se spodním podáním, kde nebyl nikomu udělen nulový počet bodů, tak v tomto testu plná čtvrtina hráček nedosáhla ani na jediný bod – to jen prokazuje daleko vyšší náročnost testu s podáním vrchem
- žádné hráčce se nepodařilo ani jednou z šesti podání vrchem zasáhnout stanovenou zónu
- pouze tři hráčky dokázaly podáním vrchem odbít míč na polovinu soupeře, nikoliv však do určené zóny
- graf opět ukazuje poměrně dvě vyrovnané skupiny hráček, které získaly dva a více bodů (šest hráček) a dále skupinu hráček, které získaly nula až jeden bod (osm hráček)
- také v tomto souboru a testu žádná z hráček výrazně nedominovala a není zde také ani žádné vyložené jediné velmi slabé hráčky
- také v tomto testu jsme očekávali podobné výsledky
- tyto výsledky a hodnoty i v tomto případě odpovídají dle mého názoru počtu odučených a odehraných hodin volejbalu v předmětu

4.1.5 Stav a úroveň výsledků výstupních testů

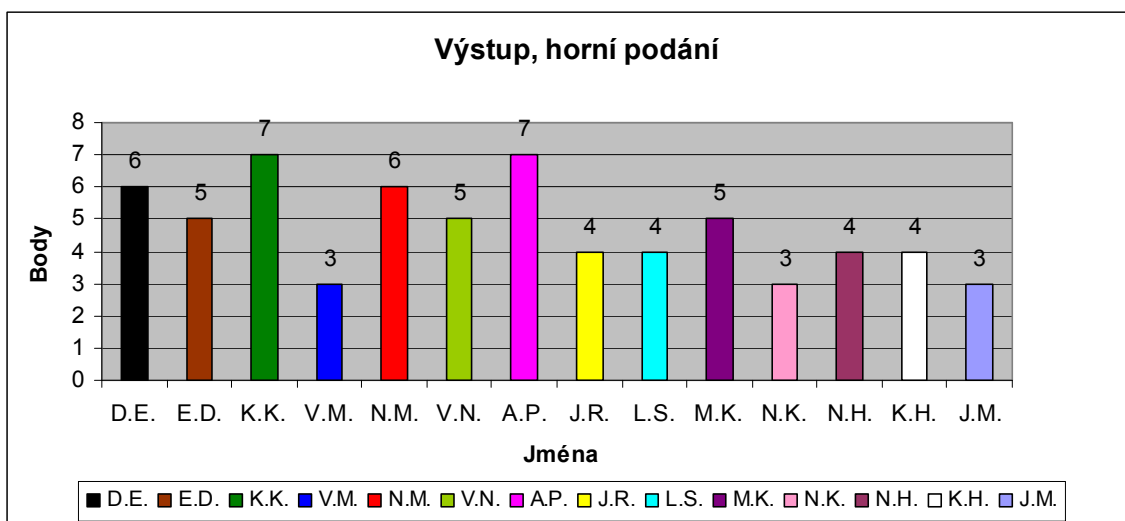
Graf. č. 3 Grafické zobrazení výsledků výstupních testů hráček při podání spodem



Prezentace dat a hodnot výsledků z grafu:

- tento výstupní test pro podání spodem absolvovaly také všechny hráčky a to stejným předepsaným způsobem a po půlročním testovacím období
- graf představuje opět dvě poměrně vyrovnané skupiny hráček (krystalizující základní sestavu), z nichž jedna získala z dvanácti možných bodů sedm až osm bodů (sedm hráček) a dále druhou skupinu hráček se ziskem čtyř až šesti bodů (také sedm hráček)
- z grafu vyplývá, že v testu nejméně úspěšné hráčky získaly minimálně 33% - ní úspěšnost, což bude v práci v níže uvedeném hodnocení zdůrazněno
- jedná se o hráčky L. S. a K. H.
- graf dále ukazuje, že nedošlo u žádné hráčky k dominantnímu postavení v souvislosti se ziskem bodů a současně také potvrzuje, že i po tomto testování není výraznějších rozdílů v počtu získaných bodů u hráček s nejslabší výkonností

Graf č. 4 Grafické zobrazení výsledků výstupních testů hráček při podání vrchem



Prezentace dat a hodnot výsledků z grafu:

- také tento výstupní test pro podání vrchem absolvovaly všechny hráčky za stejných podmínek jako při vstupním testu
- v tomto grafu se již projevuje menší vyrovnanost hráček a jsou zde ne dvě vyrovnané skupiny hráček hodnocených podle získaných bodů, ale již tři
- nejúspěšnější hráčky v 1. skupině získaly po provedení podání šest až sedm bodů (čtyři hráčky), ve 2. průměrné skupině získaly hráčky čtyři až pět bodů (sedm hráček) a ve 3. nejméně úspěšné skupině získaly hráčky tři body (tři hráčky)
- z grafu dále vyplývá, že i nejméně úspěšné hráčky ze souboru získaly minimálně 25% - ní podíl z možného maxima bodů
- Ani z tohoto grafu nevyplývá, že by došlo u nějaké hráčky k nárůstu dominance v souvislosti se ziskem bodů a také lze konstatovat, že i u nejméně úspěšných hráček nevznikl nějaký výrazný rozdíl v počtu získaných bodů

Tabulka č.1 Vyjádření získaných výsledků hráček při podání pomocí statistické metody

Jméno	Vstup	Vstup	Výstup	Výstup	Celkem bodů	Spod +/-	Vrch +/-
	Spod 6/12	Vrch 6/12	Spod 6/12	Vrch 6/12			
D.E.	5	3	7	6	21	2	3
E.D.	4	3	8	5	20	4	2
K.K.	6	2	6	7	21	0	5
V.M.	5	1	8	3	17	3	2
N.M.	5	2	6	6	19	1	4
V.N.	5	2	7	5	19	2	3
A.P.	2	1	6	7	16	4	6
J.R.	3	1	7	4	15	4	3
L.S.	4	0	4	4	12	0	4
M.K.	3	0	8	5	16	5	5
N.K.	3	1	7	3	14	4	2
N.H.	3	0	6	4	13	3	4
K.H.	2	2	4	4	12	2	2
J.M.	1	0	5	3	9	4	3

Nejvyšší nam. hodnota -

x_{max} 6 3 8 7 21 5 6

Nejnižší nam. hodnota -

x_{min} 1 0 4 3 9 0 2

x - aritm. průměr 3,642857 1,285714 6,357143 4,714286 16 2,714286 3,428571

r - variační rozpětí 5 3 4 4 12 5 4

4.2 POSTUP PŘI REALIZACI VÝZKUMU A ŠETŘENÍ HERNÍ ČINNOSTI PŘIHRÁVKY

Pro splnění stanovených cílů v práci jsme museli realizovat následující úkoly:

- výběr souboru testů, které by měly zhodnotit výsledky nácviku přihrávek u hráček a realizovat jejich aplikaci
- po dobu testovaného období trénovat a nacvičovat s využitím různých cvičení obě varianty přihrávek
- připravit a vybrat určitá cvičení, která by dle našeho názoru mohla vést ke zlepšení této herní dovednosti
- po uplynutí testovacího šesti měsíčního období aplikovat opět za stejných podmínek stejné testy
- vytvořit grafické záznamy, porovnat a zhodnotit výsledky

4.2.1 Zkoumaný testovaný soubor

Pro výzkum byla zvolena metoda testování, jejíž podrobné znění bude uvedeno v níže uvedené straně kapitoly práce. Zkoumaný soubor je identický se souborem testovaným v oblasti podání.

Objektem výzkumu byla skupina čtrnácti dívek prvního ročníku navštěvující nepovinný předmět sportovní hry se zaměřením na volejbal.

Tato skupina děvčat studuje na Střední škole živnostenské v Sokolově, která má aktuální stav žáků v počtu 947, z toho jich z prvního ročníku je nejvíce, celkem 354. Žádná žákyně ze souboru není nyní sportovně aktivní a tento předmět si dívky zvolily v souvislosti s velkým rekreačním využitím volejbalu, případně zájmem o atraktivní hru beachvolleyball, která je nadchla..

Žákyně ve věku patnácti až šestnácti let trénovaly a hrály v předmětu sportovní hry převážně volejbal a podobné míčové hry a to po dobu devadesáti minut jednou týdně.

Z hlediska motorických dovedností lze tento soubor po srovnání s jinými skupinami v povinné tělesné výchově označit jako mírně nadprůměrný.

4.2.2 Testy a testování herní činnosti přihrávky

Cílem testu je zjistit kvalitu provádění přihrávky po míčích letících od soupeře v zónách V, VI a I. Přihrávka musí být usměrněna vysokým obloukem na nahrávače tak, že nemusí nahrávat v nízkém střehu, nebo pádu. Kvalita každé provedené přihrávky byla hodnocena podle třístupňové stupnice :

- dva body za přihrávku směřující přesně dostatečně vysokým obloukem na nahrávače stojícího ve vymezeném prostoru (1,5 m x 3 m)
- jeden bod jestliže přihrávka směřuje dostatečně vysokým obloukem na nahrávače stojícího v obdélníku (3 m x 6 m)
- žádný bod nezíská pokud přihrávka mine obě vymezená zemí, letí mimo vlastní pole, do pole soupeře)

Pro přihrávku bylo v rámci testování zvoleno 12 pokusů.

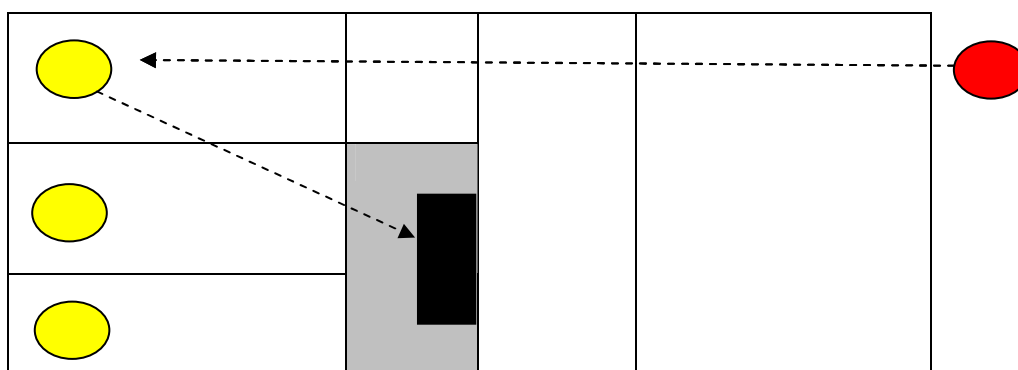
Výkon probandu:

Každá hráčka má po nahození míče trenérem z místa podání 4 pokusy v zóně V, 4 pokusy v zóně VI a 4 pokusy v zóně I. Hráčky byly testovány 6.10. 2010.

Testovací podmínky:

- volejbalové hřiště s nataženou sítí odpovídající výšce pro mladší dorost. Na hřišti v útočném pásmu jsou vyznačeny dva obdélníky . Menší obdélník (1,5 m x 3 m) leží na rozhraní zón II a III tak, že vzdálenost od postranní čáry je 1,5 m a delší strana obdélníku je na střední čáře. Je hodnocen 2 body. Větší obdélník o rozměrech 3 m x 6 m má hodnotu jeden bod (viz. obr. 2)

obrázek č. 2



Výsledek testu:

- každá hráčka mohla z 12 provedených pokusů získat maximálně 24 bodů

4.2.3 Technika odbíjení obouruč vrchem a vybraná cvičení pro nácvik

Odbití obouruč vrchem je způsob odbití, kterým se při výuce volejbalu začíná. Tímto druhem odbití realizujeme všechny herní činnosti jednotlivce.

Technika

Postavení před odbitím. Hráč stojí ve vysokém střehu. Zaujme stoj výkročný, nohy mírně pokrčené v kolenou má v šíři ramen. Ohnuté paže drží před tělem a sleduje míč.

Příprava na odbití. Na základě odhadu dráhy a rychlosti letu míče se hráč pohybuje „pod míč“, natočí se do směru odbití a zaujme střední volejbalový střeh, pokrčí dolní končetiny přibližně do úhlu 110 stupňů, přenesse hmotnost těla více na přední část chodidel a zdvihne pokrčené paže tak, aby se ruce nacházely přibližně na úrovni čela. Trup zůstává vzpřímený. Prsty rukou tvoří tzv. volejbalový košíček – jsou volně roztažené a mírně pokrčené, kopírují tvar míče, přičemž ukazováčky a palce směřují k sobě a vytvářejí trojúhelníkové okénko. Ukazováčky i palce jsou od sebe vzdálené přibližně 3-5 cm, zápěstí jsou mírně zvrácena vzad.

Odbití míče – do vlastního odbití je zapojeno celé tělo (dolní i horní končetiny). Prsty se posledními články prstů dostávají do styku s míčem přibližně 20-30 cm nad hlavou. V momentě dotyku míče se lokty musí nacházet nad úroveň ramen. Míč by měl být nad čelem. Do styku s míčem se dostávají hlavně ukazováčky a palce, ostatní prsty míč usměrňují. Při odbití se celé tělo, tj. dolní končetiny, trup a paže pohybují ve směru odbití.

Nejčastější chyby

- hráč se před odbitím nedostane pod míč a nesníží postoj

- hráč odbíjí míč v pohybu
- hráč před odbitím udělá krok vzad a zakloní se
- hráč není natočený do směru odbití
- míč je odbitý před tělem, nebo za hlavou
- míč je odbitý v nesprávné výšce
- lokty jsou příliš u sebe, nebo daleko od sebe
- míč je při odbití mimo osu těla
- po odbití pohyb těla nesleduje let míče

Vybraná cvičení pro nácvik odbití obouruč vrchem:

- hráč opakovaně odbíjí míč nad sebe po odrazu od země
- hráč opakovaně odbíjí míč nad sebe a střídavě mění výšku odbití
- hráč opakovaně odbíjí míč nad sebe a postupně přechází z jedné polohy do druhé a zpět
- dvojice hráčů stojí ve vzdálenosti 3-4 m od sebe. Hráč A odbíjí míč nejprve nad sebe a potom na hráče B
- hráči A,B stojí proti sobě na větší vzdálenost. Hráč A odbíjí střídavě kratší a delší míče, hráč B vybíhá vpřed a vzad a přesně je odbíjí zpět

4.2.4 Technika odbíjení obouruč spodem a vybraná cvičení pro nácvik

Odbíjení obouruč spodem se využívá nejčastěji při přihrávce a při vybírání.

Technika

Postavení před odbitím – hráč je připraven ve středním volejbalovém střehu. Stojí v širším stoju rozkročném v šíři ramen s jednou nohou mírně vpředu. Hmotnost těla je více na přední části chodidel, kolena jsou před špičkami nohou. Ramena jsou uvolněná, paže před tělem. Hráč sleduje míč.

Příprava na odbití – na základě odhadu dráhy a rychlosti letu míče se hráč pohybuje pod míč a zaujme opět střední volejbalový střeh. Odbití začíná napínáním nohou spojeným s napřimováním trupu, potom začíná pohyb paží. Hráč vytáhne ruce od těla, spojí ruce a předloktí vytočení vnitřní stranou nahoru a stlačí k sobě. Paže se pohybují proti míči.

Spojení rukou jedna ruka se vloží hřbetem do dlaně druhé ruky tak, že prsty obou rukou se položí kolmo přes sebe a palce těsně vedle sebe ze shora na prsty (viz. příloha č.1).

Odbití – míč se odbíjí vnitřní stranou předloktí nad zápěstím. Tělo se pohybuje ve směru odbití. Čím prudší je let míče, tím kratší je pohyb proti němu.

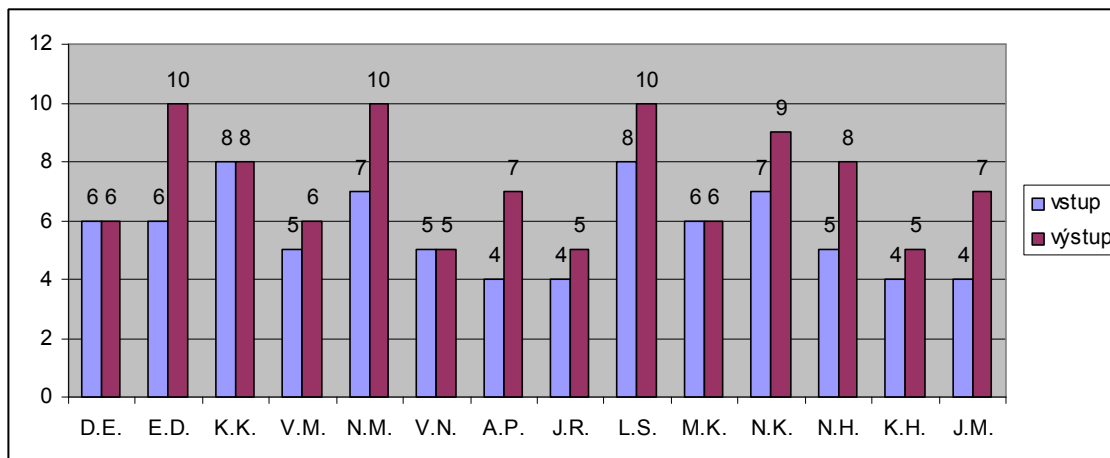
Nejčastější chyby:

- chybí pohyb k míči a volejbalový střeh – hráč udělá výpad jednou nohou, nebo se vůbec nepohybuje
- špatný odhad dráhy a rychlosti letu míče
- míč je odbitý jen pohybem paží, chybí práce dolních končetin
- pohyb paží se před odbitím zrychluje
- paže jsou před odbitím pokrčené
- míč nedopadne na zápěstí, ale na ruce, nebo příliš vysoko
- po odbití následuje pohyb těla za míčem

Vybraná cvičení pro nácvik odbití obouruč spodem:

- hráči opakovaně odbíjí míč o stěnu
- hráč A, B stojí proti sobě a odbíjejí obouruč spodem nad sebe, na povel trenéra odbíjejí současně jedno vysoké odbití na spoluhráče (hráč A na hráče B a hráč B na hráče A), zpracují obouruč spodem a pokračují v odbíjení nad sebe
- hráč odbíjí nad sebe a za chůze či běhu se pohybuje po celém hřišti
- hráči A, B jsou proti sobě ve vzdálenosti 3 m a přesunují se cvalem stranou přes celé hřiště a přitom si opakovaně odbíjejí obouruč spodem
- hráči jsou postaveni do čtverce. Hráč D a C mají každý míč a rozehrávají současně před sebe na hráče A a B. Ti odbíjejí diagonálně na hráče D a C a ihned po odbití si současně vyměňují místa. Rozehrávají obouruč vrchem, ostatní odbití provádějí obouruč spodem
- Hráči postupně podávají z místa podání. Volně rozptýlení hráči v poli přijímají míč na jednoho ze tří hráčů, který zvedne u sítě ruku (nahrávači jsou předem o pořadí domluveni)

4.2.5 Stav a úroveň výsledků vstupních a výstupních testů



- Z maximálního počtu 24 bodů, získaly nejlepší hráčky 10 bodů (E.D., N.M., L.S.)
- Nejmenší počet 5 bodů získaly rovněž 3 hráčky (V.N., J.R., K.H.)

Jméno	Vstup přihrávka	Výstup přihrávka
	Spod	Spod 6/12
D.E.	6	6
E.D.	6	10
K.K.	8	8
V.M.	5	6
N.M.	7	10
V.N.	5	5
A.P.	4	7
J.R.	4	5
L.S.	8	10
M.K.	6	6
N.K.	7	9
N.H.	5	8
K.H.	4	5
J.M.	4	7

Nejvyšší nam. hodnota -

x_{max} 8 10

Nejnižší nam. hodnota -

x_{min} 4 5

x - aritm. průměr 5,642857 7,285714

r - variační rozpětí 4 5

5. DISKUSE

- **Diskuse a hodnocení k výsledkům, získaných z nácviku a testování v herní činnosti jednotlivce – podání.**

Na úvod této kapitoly práce bych se ráda ještě jednou zmínila o motivaci, která mne vedla k rozhodnutí psát tuto diplomovou práci.

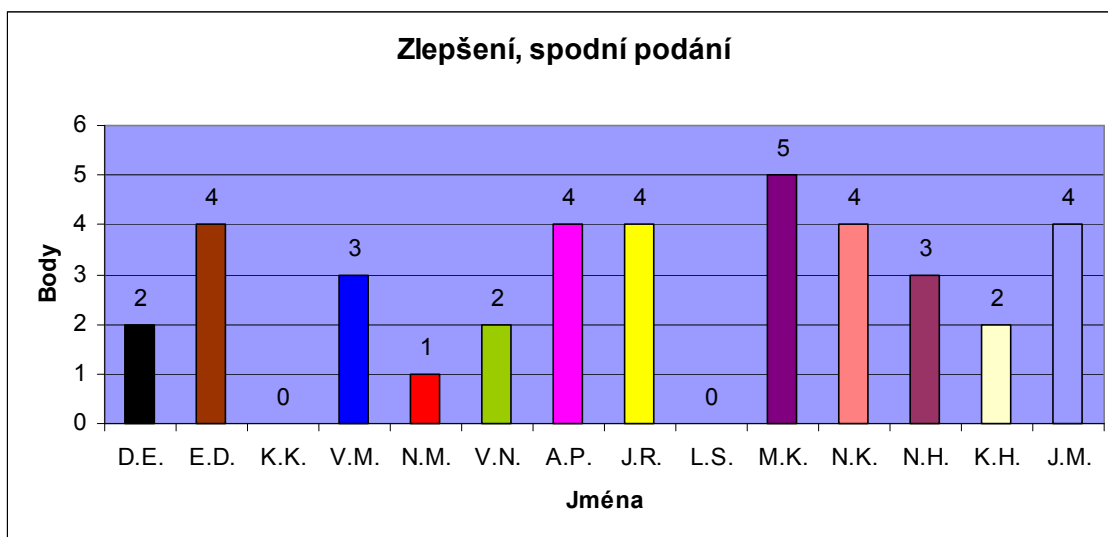
Již mnoho let učím tělesnou výchovu na střední škole a sama nejlépe vidím, jak naše mladá generace opomíjí stále více a více pečovat o svůj fyzický rozvoj a naopak jim přestává vadit obezita a pasivní způsob života... Samozřejmě, že existují výjimky a jak doufám, objevily se v mém nepovinném předmětu sportovní hry, kam se mi ony „výjimky“ přihlásily... Nejvíce mne totiž v mých hodinách zaujaly právě ty studentky, které nesportují, stydí se podle nich samých v jejich věku začít sportovní aktivity, ale chtějí cvičit a učit se ve sportovním kolektivu, kde nejsou žádné rozdíly prakticky v ničem... Mám na mysli, věk, pohlaví, úroveň pohybových schopností, sociální zázemí, školu a školní prospěch, apod..

S těmito žákyněmi jsem pracovala celý rok a za největší úspěch a také význam této práce považuji to, že nikoliv jen já sama, ale i ony zmiňované studentky si mohly uvědomit a také si to uvědomily a zjistily, že poctivou prací se dá celá řada věcí zlepšit. Pokud jim ještě navíc i testy ukázaly, že v oblasti podání zaznamenaly všechny hráčky zlepšení, není se pak co divit, že i v příštím roce by chtěly tento nepovinný předmět sportovní hry opět navštěvovat...

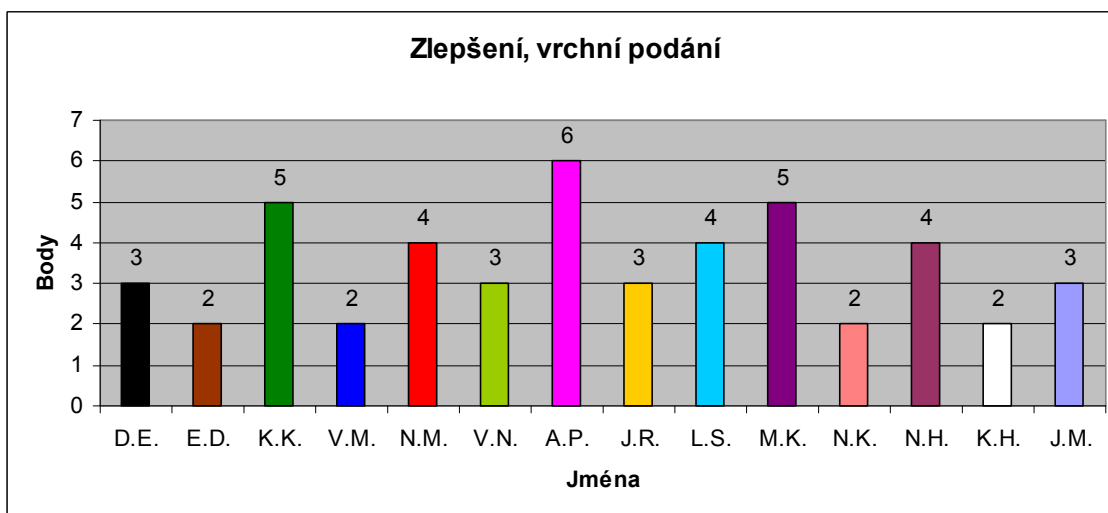
Nyní se pokusím interpretovat výsledky, získané ze vstupních a výstupních testů pro podání spodem a podání vrchem zachycené na grafech na obr. č. 5 a obr. č.6.

Hráčky absolvovaly všechny čtyři testy s vědomím jejich kladného vlivu na klasifikaci nejen v nepovinném předmětu SH, ale také v řádně klasifikované povinné TV.

Obr. č. 5 Grafické zobrazení výsledků rozdílů u hráček mezi vstupními a výstupními testy u podání spodem



Obr. č. 6 Grafické zobrazení výsledků rozdílů u hráček mezi vstupními a výstupními testy u podání vrchem



Potvrzení stanovených hypotéz:

- grafy potvrzují správně předpokládanou 1. hypotézu, že u všech hráček dojde k výrazným změnám ve prospěch zlepšení zvládnutí podání po absolvování testovacího cyklu
- graf č. 5 (podání spodem) ale nepotvrzuje 2. hypotézu práce, že dojde u všech hráček ke zlepšení ve výstupním testu
- hráčky K. K. a L. S. se během půlročního nácviku nezlepšily v herní činnosti podání spodem
- naopak graf č. 6 výstupní test pro podání vrchem tuto 2. hypotézu potvrzuje
- stanovená 3. hypotéza v práci se potvrdila, neboť se neprokázal žádný významný rozdíl mezi úspěšností obou absolvovaných výstupních testů a u žádné z hráček nebylo zaznamenáno výrazné zlepšení pouze v jedné z obou variant podání

Další vybrané výsledky z grafických zobrazení:

- nejúspěšnějšími podávajícími hráčkami se nestaly hráčky M. K. a A. P., které se zlepšily v součtu obou výstupních testů nejvíc a to o 10 bodů
- nejvíce bodů ze všech čtyř testů získala hráčka D. E., která získala celkem dvacet jedna bodů ze čtyřiceti osmi možných bodů
- poslední hráčkou souboru se ziskem devíti bodů (po obou vstupních testech měla na kontě pouze tři body) se stala hráčka J. M. , která ovšem zaznamenala v obou variantách podání poměrně značné zlepšení
- grafy potvrzují v práci nezveřejněné údaje o hráčkách základní sestavy – prvních šest hráček, které získaly nejvíce bodů, jsou hráčky základní sestavy
- **Diskuse a hodnocení k výsledkům, získaných z nácviku a testování v herní činnosti jednotlivce – přihrávka.**
- z celkového počtu 14 hráček došlo u 10 hráček ke zlepšení
- významné zlepšení bylo zaznamenáno pouze u jedné hráčky (4 body)
- zjistila jsem, že podobným způsobem, jakým došlo u hráček ke zlepšení při podání, došlo zároveň také u přihrávky

6. ZÁVĚR

Tato práce se zabývá nácvikem volejbalové herní činnosti podání a přihrávky studentkami střední školy v hodinách volitelného nepovinného předmětu Sportovní hry.

Cílem práce byla volba určitých cvičení a aplikace testů, které by vyučujícím a samotným studentkám ukázaly, zda došlo u nich během stanoveného a sledovaného období ke zvýšení úspěšnosti zvládnutí vybraných herních činností.

Studium literatury bylo velmi náročné, domácí autoři se této problematice věnují pouze okrajově. Ve spolupráci s regionálními středoškolskými učiteli tělesné výchovy, trenéry a odborníky jsme posoudili možnosti studentek z hlediska nácviku a realizace testů a zvoleny byly výše uvedené dvě herní činnosti, které jsou obecně považovány z hlediska ostatních herních činností jednotlivce ve volejbale za nejméně složité.

Věk testovaných hráček zajišťoval z hlediska nácviku dostatečnou a kvalitní komunikaci mezi učitelkou a studentkou. Je nutné ocenit u trénujících a volejbalem se nyní zabývajících děvčaty jejich aktivní přístup. Většina hráček navštěvovala výuku a nácvik herních činností bez zafixovaných chybných návyků a proto lze v tomto případě vzhledem k věku hovořit jako o určité výhodě. Problémy se objevily v souvislosti se středoškolským věkem a v rámci patologických sociálních jevů, např. kouřením..

Měsíc po přihlášení dívek do volitelného předmětu sportovní hry jsme provedli na začátku října vstupní testování. Výsledky byly zaznamenány a zpracovány do grafů. Výstupní testy byly provedeny za identických podmínek na začátku měsíce dubna.

I když byla snaha u všech dívek o dosažení co nejlepšího výkonu v testování evidentní, uvědomujeme si, že získané výsledky přesto nemohou být objektivní. Některé žákyně totiž ve svém osobním volnu vybrané herní činnosti trénovaly individuálně a jejich výkon byl tím zcela nepochybně ovlivněn.

Dosažené výsledky u hráček jsou velmi solidní a nás také ještě navíc uspokojuje i ten fakt, že všechny hráčky se chtějí dále v těchto činnostech zlepšovat a také reprezentovat školu ve středoškolské sportovní lize, jejíž výsledky jsou v našem regionu poměrně dost prestižní záležitostí.

Pracovat na této diplomové práci mne velmi bavilo. Doufám, že budu mít ještě příležitost zabývat se podobným souborem a pokud to bude možné, tak s ještě lepšími

výsledky, než tomu bylo v tomto případě. Domnívám se, že cíl této práce se podařilo naplnit a že tato práce se může uplatnit jako metodický materiál pro ostatní učitele vyučující tělesnou výchovu a také začínající trenéry volejbalu u mládežnických celků.

Literatura

- BUCHTEL, J.** et al., *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005.
- BUCHTEL, J., EJEM, M.** *Odbíjená, metodika nácviku a trénink*. Praha: Olympia, 1981.
- DOBER, R.** Aufschlag von Oben (cit. 2011-05-02).
Dostupné z: <http://www.sportunterricht.de/lksport/auffort.html>
- DOBRY, L.** a kol. *Sportovní hry I. K problematice sportovně herního výkonu a sportovního tréninku*. Praha: SPN, 1988.
- DOVALIL, J.** a kol. *Lexikon Sportovního tréninku*. 2. vyd. Praha : UK- Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5
- DOVALIL, J.** et al., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Karolinum, 2005
SBN 80 – 7033 – 928 - 4
- DOVALIL, J.** et al., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002
- HANČÍK, V., BELAJ, J., MAČURA, I. a HORSKY, L.** *Trénink vo volejbale*. Bratislava: Šport, 1982
- HANÍK, Z., LEHNERT, M.** a kolektiv, *Volejbal I, Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Unitisk, s.r.o., 2004.
- HAVEL, Z.** a kol. *Rozvoj silových schopností I*. 1. vyd. Ústí nad Labem : KTV PF UJEP, 1992. ISBN 80-7044-044-9
- HAVEL, Z.** a kol. *Rozvoj rychlostních schopností I*. 1. vyd. Ústí nad Labem : KTV PF UJEP, 1993. ISBN 80-7044-059-7
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J.** *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1987. ISBN 27-030-87
- IWOILOW, A.W.** Volleyball. Biomechanik und Methodik. Berlin. Sportverlag. 1984.
- KAPLAN, O., BUCHTEL, J.** *Odbíjená: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- MEUSEL, A.** Grundtechnik: Aufschlag von unten (cit. 2011-05-02).
Dostupné z: http://www.volleyball-training.de/teta/grundtechnik_aufschlag_v_u.htm
- PŘÍBRAMSKÁ, A.** et al., *Volejbal, učebnice pro školení trenérů III. tř.* Praha: Ediční centrum FTVS UK, 1996.
- SOBOTKA, V.** *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno, 1995.

SINGER, A. Basisinformationen zum Erlernen des Baggerns (cit. 2011-05-02).

Dostupné z: http://www.volleyball-training.de/teta/bagger_basisuebungen_hand.htm

STIBITZ, F., EJEM, M. *Odbijená*. Praha: Olympia, 1968.

ZAPLETALOVA, L., PŘIDAL, V., TOKÁR, J. *Volejbal*. Bratislava: PEEM, 2001.

Přílohy

Příloha č. 1 Spojení rukou při odbití obouruč spodem

Příloha č. 2 Spodní podání

Příloha č. 3 Postup při nácviku vrchního podání

Příloha č. 1 Spojení rukou při odbití obouruč spodem



- Vložit levou ruku do pravé



- Pravá ruka uchopí levou

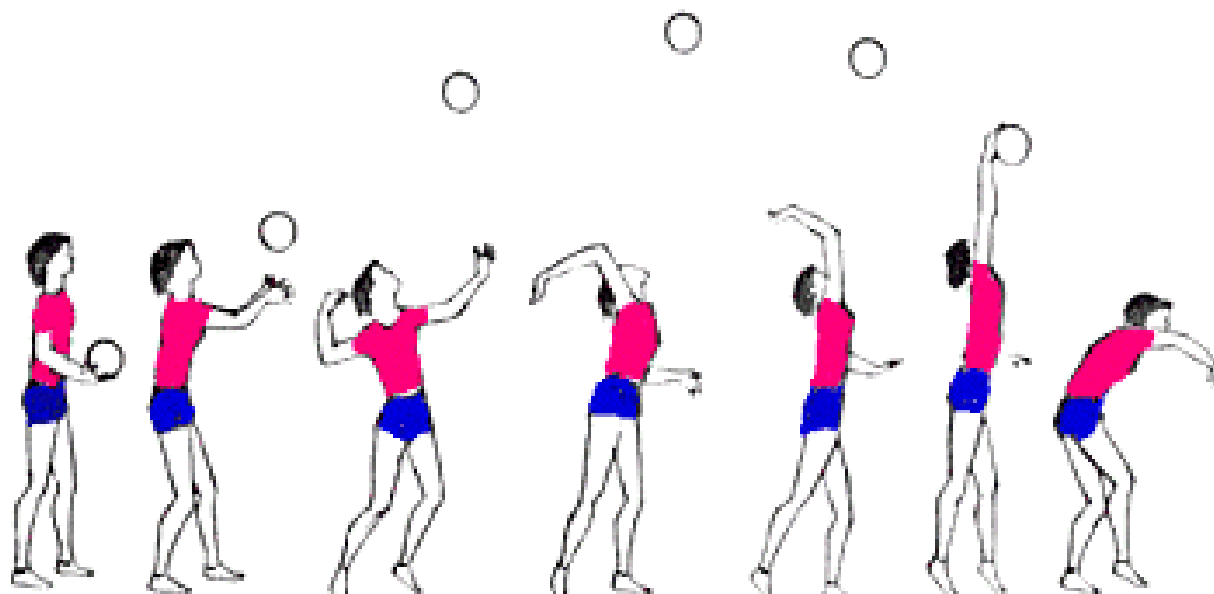


- Palce těsně vedle sebe se shora na prsty

Příloha č. 2 Spodní podání



Příloha č. 3 Postup při nácviu vrchního podání



Seznam zkratek

HČJ – herní činnost jednotlivce

HS – herní systémy

HK – herní kombinace