

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

TRÉNINK NAHRÁVAČE VE VOLEJBALE A JEHO PROBLEMATIKA

VYPRACOVALA: Pásková Pavla

VEDOUcí BAKALÁŘSKÉ PRÁCE: PaedDr. Pokorný Ladislav

V Praze 17.6.2011

Podpis:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně s vyznačením všech použitých pramenů a spoluautorství. Souhlasím se zveřejněním bakalářské práce podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, ve znění pozdějších předpisů. Byl/a jsem seznámen/a s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne 17.6.2011

Podpis:

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivost, odborné vedení a cenné rady při tvorbě této bakalářské práce.

Abstrakt

Název práce: TRÉNINK NAHRÁVAČE VE VOLEJBALE A JEHO PROBLEMATIKA

Autor: Pásková Pavla

Katedra: Tělesné výchovy

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

e-mail vedoucího: pok.lad@email.cz

Abstrakt: Tato práce je určena všem příznivcům a především trenérům volejbalu, kteří se zajímají o problematiku nahrávky ve volejbale. Práce obsahuje kapitoly o historii volejbalu, charakteristice herních činností jednotlivce, herních systémech a o hře nahrávače. Praktická část se zabývá herní činností jednotlivce ve volejbale na pozici nahrávač a její problematikou.

Klíčová slova: volejbal, herní činnosti jednotlivce, nahrávka, nahrávač

Title: Training of setter in volleyball and its problems

Author: Pásková Pavla

Department: Department of physical training

Supervisor: PaedDr. Ladislav Pokorný, Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Supervisor's e-mail adress: pok.lad@email.cz

Abstract: This thesis is dedicated to all volleyball fans and mainly to volleyball coaches who are interested in problematics of a set in volleyball. The thesis contains chapters on the history of volleyball, characteristics of playing actions of an individual, game systems, and what does the setter do. The practical part deals with the position of a setter and problematics of his play.

Keywords: volleyball, playing actions of an individual, set, setter

Obsah

1 Úvod.....	6
2 Problémy, cíle a úkoly bakalářské práce.....	7
3 Teoretická část.....	8
3.1 Volejbal a jeho charakteristika.....	8
3.2 Historie a vývoj volejbalu.....	8
3.3 Herní činnost jednotlivce.....	11
3.3.1 Podání.....	11
3.3.2 Přihrávka.....	12
3.3.3 Nahrávka.....	13
3.3.3.1 Nahrávky v nouzových situacích.....	14
3.3.4 Útočný úder.....	17
3.3.5 Blokování.....	18
3.3.6 Vybírání.....	19
3.4 Nahrávač ve volejbale.....	20
3.4.1 Historie a vývoj nahrávače.....	20
3.4.1.1 Systém 3+3, 2+2+2.....	21
3.4.1.2 Systém 4+2.....	21
3.4.1.3 Systém 5+1.....	21
3.4.2 Nároky na nahrávače z hlediska přípravy.....	22
3.4.3 Vbíhání nahrávače do cílového prostoru přihrávky.....	24
3.5 Charakteristika signálů užívaných nahrávačem.....	26
3.5.1 Nejčastěji používané signály.....	27
4 Hypotézy.....	31
5 Metody a postup práce.....	32
6 Výzkumná část.....	33
6.1 Výsledky výzkumu.....	33
6.2 Metodické poznámky k tréninku nahrávače.....	42
6.3 Příklady vybraných cvičení.....	43
7 Diskuze k výsledkům.....	47
8 Závěry.....	52
9 Použitá literatura.....	54
10 Seznam příloh.....	55

1 ÚVOD

Volejbal patří mezi nejrozšířenější sportovní hry u nás i ve světě. Miliony lidí různého pohlaví a různých věkových kategorií si volejbalem zpříjemňují volný čas nebo se mu věnují aktivně. Mezi přednosti volejbalu bych zařadila možnost provozovat hru celoročně, jednoduchost pravidel, kterou lze podle potřeby ještě upravovat, neexistuje zde nerozhodný výsledek, fyzická nenáročnost v rekreačním pojetí, týmovou spolupráci a tvořivost. Stejně jako se nezapomíná jízda na kole, tak můžeme o volejbalu říct, že pokud se ho v mládí naučíme, můžeme se mu věnovat v přiměřené úrovni až do pokročilého věku.

Ve své bakalářské práci se chci zaměřit na nahrávku a práci nahrávače. Toto téma je pro mě velmi blízké a zajímavé z důvodu několika let strávených na tomto postu. V devíti letech jsem se zúčastnila náboru a během několika dalších let jsem si vyzkoušela všechny posty. Od svých dvanácti let jsem se specializovala na nahrávku a univerzála. Po změně ze systému 4+2 na systém 5+1 jsem plnila funkci nahrávače.

Práci nahrávače ovlivňuje několik vnějších vlivů jako je příhrávka a konečný útok. Proto by měl být nahrávač takticky a technicky vybaven na 100%. Laickou veřejností je tato pozice často opomíjená a nedocenená. V této práci bych chtěla upozornit, že pozice nahrávače je nezbytná a pro vývoj tréninkových jednotek a zápasů je nepostradatelnou složkou.

2 PROBLÉMY CÍLE A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 Problémy práce

Léta, kdy jsme byli volejbalovou velmocí a svět se od nás učil volejbal jsou pryč. Čas se podepisuje i na české volejbalové teorii. Kvalitní česká literatura zaměřená na specifický trénink nahrávače není téměř žádná. Možná to je jeden z důvodů, proč je často trenéry opomíjena potřebná pozornost tomuto postu.

- Využívá se při tréninku nahrávače speciálních tréninkových prostředků?
- Odlišuje se trénink nahrávače v závislosti na výkonnostní úrovni?
- Je specifický trénink nahrávače zařazován do každé tréninkové jednotky?

2.2 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je zmapovat specifika tréninku nahrávače ve volejbale, porovnat trénink na různých výkonnostních úrovních a navrhnout základy metodiky tréninku hráče na tomto herním postu.

2.3 Úkoly práce

Ke splnění cíle práce je nutné realizovat následující úkoly :

- 1) Sehnat a prostudovat odbornou literaturu.
- 2) Vypracovat dotazník.
- 3) Rozeslat dotazníky volejbalistům, kteří se specializují na nahrávku.
- 4) Zpracovat výsledky dotazníku.
- 5) Nastínit vhodný metodický postup tréninkové jednotky.

3 TEROETICKÁ ČÁST

3.1. Volejbal a jeho charakteristika

Volejbal patří mezi nekontaktní týmové, síťové a míčové sporty. Řadí se mezi nejrozšířenější kolektivní sporty nejen u nás, ale v celém světě. Tak jako každá sportovní hra, tak i volejbal probíhá podle určitých zákonitostí a pravidel. Hřiště je rozděleno sítí na dvě stejné poloviny, ta rozděluje soupeřící strany. Hráči brání svoji polovinu hřiště a útočí míčem do soupeřova pole. Jsou zde vyloučeny přímé osobní souboje, hráč má minimální možnost proniknout na polovinu soupeře (šlápnutí na střední čáru, přesah bloků). Tato činnost se realizuje v zápase. Ve volejbale je zápas limitovaný dřívějším dosažením předem stanoveného počtu bodů. Každý zápas se dále dělí na sety. Jednotlivé části, které začínají podáním a končí chybou některého z družstev, nazýváme rozehrami.

3.2. Historie a vývoj volejbalu

„Písemné prameny z různých kontinentů, především z Jižní a Severní Ameriky, Asie a Evropy se shodují, že autorem volejbalu je ředitel holyokské koleje, profesor tělesné výchovy W. G. Morgan. Chtěl nahradit méně emocionální gymnastická cvičení nenáročnou a přitažlivou formou tělocvičné činnosti. V tělocvičně, kterou rozdělil tenisovou sítí ve výšce asi 183 cm, nechal studenty odbíjet basketbalový míč z jedné poloviny na druhou.

Volejbal vznikl r. 1895 ve Springfieldu v Massachusetts (USA) a byl nazván minonette. O zdůvodnění tohoto názvu nejsou žádné zprávy. Určitou souvislost lze najít s vojenskou zbraní minometem, jejíž charakteristickou činností je vrhání střel na krátkou vzdálenost vrchní skupinou úhlů. Snad právě pro nevhodné přirovnání k vojenské zbraní měl trvání pouze jeden rok. Profesor tělesné výchovy A. T. Halset při předvedení nové hry na springfielské konferenci ředitelů YMCA ji přejmenoval na *to volley the ball* (významově odrážení míče).

Těžký basketbalový míč pro hru nevyhovoval a ve zkoušce neobstála ani samostatná gumová duše. Morgan dal zhotovit první volejbalový míč podle speciálních propočtů a odstranil důležitou překážku v dalším rozvoji volejbalu. Jak je uvedeno v časopise *Physical Education* v článku J. J. Camerona (1986), volejbal se nehrál pouze v tělocvičně, ale přestěhoval se do přírody, kde se dodnes těší velké oblibě mládeže i dospělých.

Od r. 1896 dostává volejbal herní strukturu v podobě pravidel hry, které uveřejnil J. J. Cameron. Hra se sestává z deseti směn, hráč podává tak dlouho, než je vyrazen ztrátou míče.

- Hřiště je 25 stop široké a 50 stop dlouhé (7,65 X 15,33 m).
- Výška sítě je 6 stop a 6 palců od země (1,98 m).
- Podání. Podávající hráč stojí jednou nohou na zadní čáře, míč musí být udeřen rukou, k podání jsou určeny 2 pokusy. Při podání musí míč letět alespoň 10 stop (3,05 m), driblink není povolen.
- Míč je gumová duše krytá kůží nebo plátnem. Obvod nemá být menší než 25 palců a větší než 27 palců a nesmí vážit méně než 9 a více než 12 uncí (255,15 - 340,2 g).
- Hraje se na ztráty.
- Míč, který narazí na síť (dotkne se sítě), s výjimkou prvního podání, se počítá jako mrtvý míč.
- Míč na čáře se počítá jako míč mimo hřiště.
- Může hrát libovolný počet hráčů. Dotkne-li se hráč sítě, je míč mrtvý. Držení míče je zakázáno. Míč, který se odrazí od jakéhokoli předmětu vně hřiště zpět do hřiště, je dobrý (je ve hře). Dribling je dovolen na 4 stopy (1,2 m) od sítě.“¹

¹ Buchtel, J a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005, str.13-14

„Z USA se volejbal dostává v r. 1900 do sousední Kanady. Ve stejném roce se volejbal začíná hrát v Indii. Další zprávy o šíření volejbalu jsou ze Střední a Jižní Ameriky (Kuba 1905 a Peru 1910). Do Uruguaye přináší volejbal v roce 1912 pan Hopkins a již v roce 1915 je zde založena první národní volejbalová federace na světě.

V Tokiu a Japonsku zavedl volejbal r. 1908 pan Ohmori. O dva roky později je volejbal znám na Filipínách, kolem roku 1913 i v Číně. V Asii dostává volejbal vlivem místních podmínek a mentality hráčů specifický charakter. Postupně mizí rekreační způsob, hraje se na větším hřišti a objevují se prvky závodního pojetí hry. Tyto odlišnosti se projevují i v pravidlech. Hraje se s větším počtem hráčů (16, 12, 9), není omezen pohyb hráčů na hřišti, každá chyba se trestá bodem a je možnost dvou podání.

Do Evropy se volejbal dostal v roce 1917. Zasloužili se o to vojáci USA bojující v 1. světové válce na území Francie. Zasluhou amerických vystěhovalců se objevuje v Litvě, Estonsku, Lotyšsku a postupně se šíří do dalších evropských států. V Rusku se začíná volejbal hrát v letech 1915 – 1916 a rychle se rozvíjí. Pro sovětské volejbalisty je historickým datem červenec 1923, kdy se v Moskvě uskutečnilo první volejbalové utkání, řízené rozhodčím, které se stalo mezníkem dalšího rozvoje v tehdejším SSSR.“²

„V našich zemích se volejbal začíná rozvíjet až po 1. světové válce. Jedním z předních propagátorů volejbalu byl J. A. Pipal, který od roku 1919 působil v Praze jako ředitel YMCA. *Young Mens Christian Association* byla mezinárodní náboženská organizace mladých mužů, která v roce 1921 ustanovila první volejbalovou organizaci u nás – Volejbalový svaz. Rozvoj volejbalu podpořila i československá armáda.“³

² Kaplan, O., Buchtel J. *Odbíjená*. Praha: SPN, 1987, str. 10

³ Buchtel, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005, str.13-14

3.3. Herní činnosti jednotlivce

„HČJ představuje promyšlený komplex pohybové činnosti hráče, kterou řeší vzniklou herní situaci. Herní činnost jednotlivce má svou stránku technickou - způsob provedení a stránku taktickou – výběr vhodného druhu této činnosti. Obě stránky spolu úzce souvisejí, a proto se hovoří o technicko-taktické stránce herních činností jednotlivce.“⁴

Volejbal rozlišuje tyto herní činnosti jednotlivce:

- „1) převážně útočné – podání , přihrávka, nahrávka, útočný úder
- 2) obranné i útočné – blokování
- 3) převážně obranné – vybírání“⁵

3.3.1. Podání

„Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra. Patří mezi herní činnosti jednotlivce, plnicí převážně úkoly útoku a jeho účinnost je dána: rychlostí letu míče, rotací a křivkou letu míče, umístěním míče. Ve vrcholovém volejbalu je 80 % útočných kombinací soupeře přímo ovlivněno podáním.

Z hlediska způsobu provedení rozlišujeme:

- spodní podání v čelném postoji,
- spodní podání v bočním postoji,
- vrchní podání čelné (z místa, z výskoku)
- vrchní podání čelné plachtící (z místa, z výskoku)
- vrchní podání bočné plachtící

⁴ Kaplan, O., Buchtel J. *Odbíjená*. Praha: SPN, 1987, str. 27

⁵ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 11

Kam umístit podání, aby bylo účinné?:

- na hráče, o kterých víme, že špatně přihrávají,
- na hráče, který právě střídal
- na hráče, kteří se domlouvají nebo spolu diskutují
- na smečáře, který potřebuje přípravu na rozběh před smečí,
- do míst, ze kterých se obtížně přijímá: zadní rohy hřiště, prostor u koncové a postraních čár,
- do míst odkud vybíhá nahrávač ze zadních zón.⁶

3.3.2. Přihrávka

„Přihrávkou rozumíme odbití míče letícího od soupeře usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam spoluhráč vběhne) tak, aby mohl provést nahrávku nebo jinou herní činnost jednotlivce. Kvalita přihrávky ovlivňuje výběr účinných kombinací při řešení herních situací.

Hráči přihrávku provádějí způsobem:

- odbití obouruč spodem – bagr
- odbití obouruč vrchem

Taktika přihrávky:

- Snaha pokrýt co největší plochu hřiště nejúčelnějším rozestavením hráčů.
- Výběrem přihrávky usilovat o plynulý efektivní přechod z obrany do útoku.
- Na základě dovednostního potenciálu hráčů stanovit herní kombinaci pro příjem podání.
- Při pomalejším, méně razantním podání a zvláště přihrávku ze hry provést odbitím obouruč vrchem.
- Délce podání přizpůsobit rozestavení hráčů více v předu nebo více vzadu.
- Ke zrychlení útočné kombinace volit přihrávku s takovou dráhou letu, aby nahrávač nahrával ve výskoku.⁷

⁶ Buchtel, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005, str. 51

⁷ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 21-26

3.3.3. Nahrávka

„Nahrávka je odbití míče, letícího od spoluhráče k následnému útočnému úderu. Nejčastěji směřuje rovnoběžně se sítí krátkým, dlouhým, nízkým nebo vysokým obloukem a různou rychlostí. Úspěšnost nahrávky je v těsném vztahu s útočným úderem. Činnost smečáře musí být prostorově a hlavně časově sladěná s výškou, délkou, rychlostí nahrávky a její vzdáleností od sítě. Poslední vývoj přinesl několik druhů nahrávek.

a) NAHRÁVKA OBOURUČ VRCHEM PŘED SEBE

Hráč zaujímá postavení pod míčem s rameny natočenými kolmo směrem ke smečáři. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, chodidla na šířku ramen s mírným předsunutím jedné nohy. Hmotnost těla spočívá na předních částech chodidel. Trup je mírně předkloněn tak, aby kyčle nebyly příliš vzadu.

Míč je odbíjen před obličejem. Hráč má paže ohnuté s lokty mírně nad rameny. Lokty jsou od sebe vzdáleny asi 45 – 50 cm. Prsty jsou roztažené, pružně zpevněné a s palci směřujícími proti sobě vytvářejí takzvaný košíček. Ukazováčky jsou 3 – 5 cm a palce asi 2 cm vzdálené. Dotyk míče se provádí po celé délce prstů i palců. Pouze malíčky se dotýkají míče posledními články. Dlaně se míče nedotýkají. Vylučuje se odbíjení třemi prsty. Větší kontakt s míčem umožňuje lepší kontrolu.

b) NAHRÁVKA OBOURUČ VRCHEM ZA SEBE

Hráč má nohy mírně pokrčené (od sebe přibližně na šířku ramen), jedna noha je předsunutá. Hmotnost těla spočívá z větší části na zadní noze. Tělo a kyčle jsou pod míčem. Ruce před obličejem a hlava mírně zakloněná. Při doteku míče se tělo, nohy a ruce intenzivně napínají. Současně se ohybují kyčle pod míčem vpřed.

Hráč vykročí vpřed, zvrátí své zápěstí pohybem palců v před a vzhůru odbíjí míč. Kontakt palců je rozhodující pro směr letu míče a jeho kontrolu. Po kontaktu s míčem prsty setrvávají ve stejné poloze jako během kontaktu a tělo se vrací do původní pozice.“⁸

„Taktiku nahrávky ovlivňuje:

- znalost postavení vlastního družstva a především hráčů přední řady a jejich kvalita,
- znalost postavení družstva soupeře a odhad nejslabšího místa, schopnosti blokařů,
- postavení nahrávače,
- komunikace s útočníky,
- stav utkání.“⁹

3.3.3.1. Nahrávky v nouzových situacích

Ideální by bylo, kdyby každý míč směřoval k nahrávači po správné dráze, ve správné výšce a vzdálenosti. To se však bohužel nestává. Jelikož nahrávač musí být schopen nahrát jakýkoli míč k předem stanovenému cíli, musí ovládat jisté nouzové varianty techniky, které mu dovolí nejenom zaujmout vhodné postavení a postoj vzhledem k míči ale i přesně nahrát. V nouzových situacích jsou nejčastěji používány následující varianty nahrávky:

a) NÍZKÝ ZÁKLADNÍ STŘEH

„ V nízkém střehu jsou kolena téměř ohnuta. Nohy jsou daleko od sebe, přední noha se dotýká podložky celým chodidlem, zatím co zadní noha je na špičce. Hýždě by měly být nízko, těsně u paty zadní nohy. Široká základna poskytuje nahrávači větší stabilitu a tím umožňuje širší škálu směrů nahrávek kolem ní. Horní polovina těla musí být vztyčena kolmo vzhůru, boky přímo pod míčem.

⁸ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 26-28

⁹ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 35

b) DŘEP ÚNOŽNÝ

Směřuje-li nízký míč stranou od nahrávače, měl by nahrávač provést dlouhý úkrok stranou směrem k míči, ohnou koleno nohy, která provedla úkrok. Snížit těžiště a přesunout váhu těla na tuto nohu. Trup by měl být vzpřímen vzhůru, boky přímo pod míčem. Velikost síly potřebné pro natažení nohy při odbití míče v této poloze je dána výškou a vzdáleností, kterou musí nahrávka překonat, aby se míč dostal až k žádanému smečáři.

c) NAHRÁVKA V PÁDU

Aby se nahrávač vyhnul chybám při odbití míče, musí se jeho tělo dostat vždy do takové polohy, aby k němu přilétal míč ve směru mezi ramena. V některých nouzových situacích nemá nahrávač dostatek času, dostat se do takové polohy pouze pohybem pod míč. V těchto případech obvykle končí nahrávku v nestabilní poloze, spojené s pádem na zem. Předcházet v těchto případech zranění, ale také zaujímat co nejvhodnější polohu těla při nahrávání, vyžaduje od nahrávače, aby se naučil tlumit takový pád převalením.

Rozeznáváme čtyři různé pády převalením:

- stranou (vlevo a vpravo),
- vzad
- vpřed (není často používaný)¹⁰

d) NAHRÁVKA VE VÝSKOKU

„Nahrávka ve výskoku je velmi důležitá dovednost, které by se měl učit každý hráč družstva. Míč se mnohokrát ve hře vyskytuje blízko u sítě a dostatečně vysoko, aby se dal smečovat. Má-li družstvo ještě dva údery, může hráč buď smečovat nebo nahrát. Nahrávka ve výskoku se může provést jak po odrazu jednoho, tak i obou nohou.“

¹⁰ Selinger, A. *Nahrávky v nouzových situacích*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 2001, č. 4, str. 21

1) Odraz obounož:

Nahrávač by se měl odrazit buď přímo pod míčem nebo v takové vzdálenosti od něj, aby mohl odbít míč v okamžiku, kdy je tělo pod míčem. Vlastní odbítí míče by se mělo provést v nejvyšším bodě výskoku. Někdy může nahrávač odbít míč těsně před dosažením maxima výskoku, Míč při nahrávce by se však neměl odbíjet ve fázi, kdy hráč z vrcholu výskoku padá, protože tak částečně ztrácí kontrolu nad míčem. Nahrávka obounož ve výskoku může být provedena po odrazu z místa nebo po odrazu z rozběhu.

2) Odraz jednož:

Odraz jednož by se měl používat v situacích, kdy je míč daleko od nahrávače a on k němu musí běžet a vyskočit, aniž by mohl zvolnit běh. Přechod do odrazu jednož je mnohem rychlejší než do odrazu obounož. Nahrávač by měl být schopen odrazit se z libovolné nohy, protože případná nutnost výměny odrazové nohy v posledním okamžiku, by stála příliš mnoho času.

e) NAHRÁVKA JEDNOU RUKOU

Při nahrávce jednoruč vrchem musí hráč zpevnit prsty, přiblížit je částečně k sobě, avšak aniž by se dotýkaly. V okamžiku odbítí by měla být ruka pod míčem nastavena proti směru působení síly letícího míče a trochu ohnutá v lokti. Nahrávač by pak měl obít míč tím, že natáhne (vytrčí) paži v lokti a mírně zapracuje zápěstím.

Tato technika nahrávky má velkou míru klamavosti, protože soupeř před ní nabývá dojem, že míč již přeletí síť. Nahrávač totiž pak v poslední chvíli sebere míč soupeřovu bloku nebo smečáři. Pro nahrávače, který je hráčem přední řady, může být často výhodnější nahrát míč jednoruč než jej ulít nebo smečovat. Na mnoha výkonnostních úrovních používají nahrávači nahrávku jednoruč pouze na krátkou vzdálenost, ale špičkový nahrávač je schopen nahrát jednoruč na všechny druhy útoku prvního sledu, včetně dlouhých vystřelených nahrávek před a za sebe.

f) NAHRÁVKA STRANOU

Tato nahrávka je užitečná v situacích, kdy míč padá přímo do sítě nebo i směřuje přes ni, či když se nahrávač nestačí dostat včas do správného postavení pod míč. Také pokud míč letí od soupeře a padá téměř na vrchol sítě nebo těsně za ní.

Aby mohl nahrávač nahrát stranou, měl by mít ramena rovnoběžně se sítí, ať už je k síti otočen zády nebo čelem. Dotýká se při tom míče oběma rukama rovnoměrně a ve stejné výšce. Pokud je nahrávač postaven přímo pod míčem, je schopen nahrát vlevo nebo vpravo pouze náklonem ramen, zatím co paže (ruce) a boky jsou ponechány ve stejné poloze. Pokud je míč od nahrávače stranou, musí snížit příslušné rameno a ohnout nohu v kolenu takovým způsobem, že ruce budou opět v poloze, která umožní rovnoměrný kontakt s míčem oběma rukama. V této poloze může nahrávač nahrát jen na jednu stranu.

Nahrávku stranou lze provést v jakékoli poloze těla – v nízkém střehu, v normálním postoji nebo ve výskoku.¹¹

3.3.4. Útočný úder

„Útočným úderem rozumíme odbití míče do soupeřova pole v průběhu hry, nejčastěji jednou rukou ve výskoku, se záměrem znemožnit soupeři, aby udržel míč ve hře. Útočný úder chápeme jako přímý útok. Je rozhodující herní činností. Na jeho úspěšnosti záleží, zda získá bod vlastní nebo soupeřovo družstvo. Při útočném úderu vychází útočník z vlastních schopností, z možností daných nahrávkou a z obrany soupeře na síti.“¹² Vlastní pohybová činnost se skládá z několika na sebe navazujících částí: rozběh, odraz, letová fáze, úder do míče, dopad. Včetně smeče prováděného čelně k síti hrají hráči:

¹¹ Selinger, A. *Nahrávky v nouzových situacích.*, Zpravodaj – Věstník ČVS, 2001, č. 5, str. 21

¹² Koblre, J. *Odbíjená*. Praha: SPN, 1973, str. 32

- smeč s otočkou,
- ulívku,
- rychlík,
- smeč jednož
- útočný úder ze zadní řady

Taktika útočného úderu:

„Útočný úder je až na malé výjimky finální herní činností jednotlivce v útočné kombinaci. V současnosti je ve vrcholovém volejbalu frekventovanější silové zakončení v přímočarém směru. V rekreačním a výkonnostním volejbalu jsou úspěšné útočné údery umístěné s malou rotací a rychlostí míče. Smečař má ovládat na odpovídající útočné údery všech tří sledů. Je vybaven pestrým rejstříkem útočných úderů (čelně, bočně, s otočkou, ulití apod.) a umí využívat klamných pohybů (při rozběhu, odskok při odrazu, opakovaný výskok).

Směr letu míče je zpravidla úhlopříčně nebo podél postraní čáry do míst nejslabší obrany soupeře.“¹³

3.3.5. Blokování

„Blokování je obranná činnost jednoho až tří hráčů přední řady (jednoblok, dvojblok, trojblok), prováděná u sítě (resp. nad sítí) vzpaženýma rukama ve výskoku. Jeho úkolem 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.

¹³ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 43

Taktika blokování:

- včasný přesun k místu útoku za neustálého sledování míče a soupeře
- dostatečný a včasný výskok, odpovídající druhu útočného úderu, jeho vzdálenosti od sítě a samozřejmě i schopnost blokaře
- správné nastavení paží a rukou proti míči podle druhu a směru útočného úderu“¹⁴

3.3.6. Vybírání míče

„ Vybírání je odbití nebo odrazení míče jakýmkoliv způsobem dovoleným pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu. Může tedy být prvním, druhým, třetím i čtvrtým (v případě teče blokem) odbitím v poli. Kromě hlavního úkolu – zabránění dopadu míče na zem, přibývá v případě, že se jedná o třetí (resp. čtvrté odbití) ještě další úkol, přehrát míč do pole soupeře. V některých případech je velmi obtížné poznat, zda se jedná o přihrávku či vybírání míče. Nevíme, zda hráč chtěl míč úmyslně usměrnit na hráče nebo jen zabránit jeho dopadu na zem.

Vybírání se nejčastěji provádí:

- odbitím jednoruč spodem,
- odbitím obouruč spodem,
- jiným způsobem – například nohou, hlavou, hrudí, předloktím apod.

Všechny způsoby se mohou provádět:

- na místě nebo po pohybu,
- v postoji, v pádu či ve výskoku“¹⁵

¹⁴ Kolektiv autorů. *Volejbal*. Praha: Olympia, 1989, str. 54

¹⁵ Buchtel, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005, str. 61

Taktika vybírání:

- „průběžné sledování činnosti soupeře,
- určení nejpoužívanějších směrů a druhů útoku u jednotlivých hráčů soupeře,
- důsledné používání vyčkávacího postavení a přechod do základního postavení.“¹⁶

3.4. Nahrávač ve volejbale

„Nahrávač je ústřední postavou družstva. Svou hrou tvoří předpoklady pro úspěšné zakončení útočných kombinací mužstva k získání bodu a tím vítězství v utkání. Procházejí přes něj prakticky všechny akce, hry se zúčastňuje více jak 30 % zásahů všech členů družstva.“¹⁷

3.4.1. Historie a vývoj nahrávače ve volejbale

Vývoj specializace nahrávače dospěl v padesátých letech na takovou úroveň, že docházelo k výběru hráčů a jejich speciálnímu výcviku. Funkci nahrávače plnili hráči nižších nebo středně vysokých postav, vzhledem k tomu, že úlohou nahrávače byla kromě nahrávání také hra v poli, pro kterou měli právě nižší hráči předpoklady.

Funkce nahrávače se postupem času vyvíjela až do dnešní podoby. Dnešní trend upřednostňuje dostatečnou tělesnou výšku a výskok z důvodu obrany v zóně II hlavního smečáře a nahrávku ve výskoku, psychickou odolnost, vysokou úroveň pohybových schopností. Z nahrávače je vedoucí osobnost družstva, která organizuje a usměrňuje hru, nejvíce v útoku.

¹⁶ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 53

¹⁷ Fortuník, M. *Trénink nahrávače ve volejbalu*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 1997, č. 5, str. 11

3.4.1.1. Systém 3+3, 2+2+2

„Původní systém 3+3, to znamená 3 nahrávači a 3 smečaři, kdy každý smečař má svého nahrávače, systém dvojic, se změnil rozvojem na systém 2+2+2. Družstvo bylo složeno ze dvou nahrávačů, dvou smečařů a dvou smečujících nahrávačů, kteří nahrávali pouze při postavení v zóně jedna. Tyto systémy se v podstatě v dnešní době nepoužívají.“¹⁸

3.4.1.2. Systém 4+2

„Dalším vývojem specializace nahrávače vznikl systém 4+2. Družstvo se skládalo ze dvou nahrávačů, dvou smečařů a dvou blokařů. V tomto systému bylo hlavní úlohou nahrávače kromě zvládnutí nahrávky po naběhnutí k síti z postavení v zadních zónách I, VI, a V také zapojit se jako útočící hráč do útočných kombinací při postavení v předních zónách IV, III a II. V tomto systému je sice nahrávač specialistou na nahrávku, ale do hry se zapojuje i jinými činnostmi, již zmíněným útokem, dále obranou na síti, především blokování v zóně II a také obranou v poli Z nahrávače se stává všestranný hráč.

U tohoto systému se můžeme potkat s různými kombinacemi, které jsou častější u volejbalu začátečníků. Například varianta, kdy nahrává pouze nahrávač přední řady, dále mu můžeme určit, z které zóny přední řady (II, III, IV) bude nahrávat.

3.4.1.3. Systém 5+1

Organizace hry v systému 4+2, kdy je ze dvou nahrávačů jeden úzce specializován na nahrávku a druhý, který s ním hraje na kříž, plní hlavně úlohu útočníka a jen výjimečně vypomáhá na nahrávce, přešla do systému 5+1.

¹⁸ Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999, str. 76

Zpočátku hrál na místě na kříž s nahrávačem nejvšestrannější hráč družstva. Z toho vyplynulo pojmenování specialistů na tomto místě UNIVERZÁL. Jednalo se o všestranné útočníky, schopné nahrávat i přihrávat.

Později se ukázalo výhodné zařadit na místo univerzála vynikajícího útočníka. Ten se již neúčastnil příjmu podání, ale v postaveních, kdy byl nahrávač v předních zónách IV, III a II, útočil razantně v zóně I po doskoku z 3 m čáry. Tím se v útoku vyrovnala početní převaha obránců – blokujících hráčů – nad útočníky a vytvořily se tak příznivější podmínky k překonání obrany soupeře.¹⁹

3.4.2. Nároky na nahrávače z hlediska sportovní přípravy

1) Kondiční příprava:

„Z pohybové činnosti nahrávače ve hře vyplývá, že zasahuje do každé akce. Z důvodu velkého fyzického zatížení nahrávače v průběhu utkání klademe důraz zejména na:

- a) vysoký stupeň odrazových schopností pro zvládnutí nahrávky ve výskoku, bloku a smeče (výbušná síla dolních končetin, paže, pletence ramenného),
- b) schopnost opakovaných výskoků na nahrávku, blok, smeč (skokanská vytrvalost),
- c) schopnost rychlého pohybu do všech směrů na vzdálenost 1-6 metrů (reakční rychlost, lokomoční rychlost),
- d) kloubová pohyblivost,
- e) obratnost – opakované rychlé pohyby v běhu vpřed, stranou, vzad, v pádech.²⁰

¹⁹ Fortuník, M. *Trénink nahrávače ve volejbalu*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 1997, č. 5, str. 11

²⁰ Kolektiv autorů. *Nové poznatky z teorie a tréninku ve volejbale*. Praha: ÚV ČSTV VO 1980 str. 85-86

2) Taktická příprava:

„V taktické činnosti se nahrávač realizuje:

- a) vlastní tvořivou činností, nacvičenou v tréninkovém procesu, kdy po dobrém příjmu realizuje útočné kombinace rychle a přesně bez ohledu na soupeře,
- b) reakční činností na základě informací, získaných pozorováním soupeře (rozestavení a výměna blokařů, nahrávka na nejspolehlivějšího útočníka, či do zóny s nejslabším blokařem),
- c) tvořivou činností na základě reakce na informace při pozorování činnosti vlastních hráčů a kvality přihrávky.

Vyhodnocením těchto údajů pak vybírá nejvhodnější řešení.

3) Technická příprava:

Techniku odbití obouruč vrchem procvičujeme individuálními průpravnými cvičeními. V porovnání s polohou paží při klasickém odbití míče je míč odbíjen výše. Tím dochází k jeho odbití do různých směrů bez možnosti vystihnout předpokládaný směr nahrávky. Nahrávač tak do posledního okamžiku zastírá svůj úmysl před obranou soupeře. Nahrávač by měl zvládnout i nahrávku ve ztížených podmínkách, kdy poloha paží i těla není ideální. Stejně tak i jednou rukou prsty ve výskoku nebo obouruč spodem – bagrem. Přitom ani v těchto případech neklesá u nejlepších nahrávačů přesnost a preciznost nahrávky. ²¹

4) Psychologická příprava:

Taktická vyspělost nahrávače velmi úzce souvisí s psychologickou přípravou. Nahrávač je ústřední postavou mužstva, tvůrcem útoku, jeho hra je většinou rozhodující. Psychická odolnost, kladný vliv a působení na dobrý psychický stav spoluhráčů, soustředěnost a pozornost jsou nejdůležitější stránky osobnosti tohoto hráče.

²¹ Fortuník, M. *Trénink nahrávače ve volejbalu*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 1997, č. 5, str. 17

3.4.3. Vbíhání nahrávače do cílového prostoru přihrávky (systém 5+1)

1) VBÍHÁNÍ PŘI PŘÍJMU PODÁNÍ

- „ **Vbíhání ze zóny I** (nahrávač je pravý zadní): Vbíhá-li nahrávač ze zóny I, měl by stát za pravým ramenem pravého předního hráče se špičkami svých nohou nepatrně za špičkami jeho nohou. Jakmile se podávající dotkne míče, měl by se nahrávač rozběhnout k síti po dráze mírně zaoblené směrem ven z pole.
- **Vbíhání ze zóny VI** (nahrávač je střední zadní): Vbíhá-li nahrávač ze zóny VI, měl by stát za pravým ramenem středního předního hráče se špičkami svých nohou nepatrně za špičkami jeho nohou. Jakmile je podání provedeno, vbíhá nahrávač přímo k síti, otáčí se ve směru proti pohybu hodinových ručiček a zůstává stát téměř zády k síti, čelem do pole. Současně sleduje míč přes levé rameno a při tom couvá podél sítě do cílového prostoru přihrávky.
- **Vbíhání ze zóny V** (levý zadní hráč): Vbíhá-li nahrávač ze zóny V, měl by vbíhat vnitřkem pole, tedy od pravého ramene hráče ze zóny V nebo z levé strany hráče ze zóny VI (samozřejmě při dodržení pravidla o požadovaném postavení v okamžiku zahájení roze hry).

2) VBÍHÁNÍ PO SOUPĚŘOVĚ ÚTOKU

První povinností nahrávače je zúčastnit se obrany v poli, ale jakmile si je jist, že míč k němu nesměřuje, musí se co možná nejrychleji přemístit do cílového prostoru přihrávky.

Pohyb nahrávače k síti musí být pečlivě sladěn s postavením a pohybem pravého předního hráče, což je obvykle univerzál. Po bloku by měl univerzál odstoupit od sítě a posunout se směrem ke středu pole do vzdálenosti asi 150 až 180 cm od postraní čáry. Proto by měl nahrávač vbíhat k síti vnějškem okolo univerzála. Nahrávač je

zodpovědný za volbu své nejrychlejší cesty k síti, při níž nedojde ke kolizi s univerzálem.

3) POHYB NAHRÁVAČE Z POSTAVENÍ V PŘEDNÍ ŘADĚ PŘI PŘÍJMU

- **Výměna ze zóny IV** (levý přední hráč): Je-li nahrávač v zóně IV, měl by běžet do cílového prostoru přihrávky a stále při tom sledovat míč z podání. Dostane-li se nahrávač k cíli dříve, než míč přeletí síť, musí se otáčet proti směru pohybu hodinových ručiček, aby neztratil zrakovou kontrolu nad míčem. Pokud je podání velmi rychlé a přeletí síť dříve, než se nahrávač do cílového prostoru přihrávky dostane, má dvě možnosti:

1) v případě, že podání směřuje po diagonále, by se měl otáčet po směru pohybových hodinových ručiček;

2) v případě, že jde podání podél postranní čáry, by se měl otáčet proti směru pohybu hodinových ručiček.

- **Výměna ze zóny III** (střední přední hráč): Protože je mezi výchozím postavením nahrávače a cílovým prostorem přihrávky poměrně krátká vzdálenost, měl by se nahrávač do cílového prostoru vždy dostat dříve, než míč přeletí síť. Proto by se měl vždy otáčet proti směru pohybových ručiček.
- **Výměna ze zóny dva** (pravý přední hráč): Výměna ze zóny dva nepůsobí žádné problémy. Nahrávač může sledovat podání a přihrávku během přesunu pouhým otočením hlavy.

4) VÝMĚNA MÍST V PŘEDNÍ ŘADĚ PO ÚTOKU SOUPEŘE

Pokud je nahrávač hráčem přední řady, hraje obvykle v zóně dvě.

Jestliže soupeř útočí, účastní se buď – spolu se středním předním hráčem – bloku na své straně sítě nebo se zapojuje do obrany jako neblokující hráč, který vybírá míče v poli.

Po odstoupení z bloků v zóně II se musí nahrávač dostat do cílového prostoru přihrávky, avšak při tom musí koordinovat svůj pohyb s pohybem středního předního hráče, který se nalézá mezi ním a cílem přihrávky. Nejčastěji tento střední hráč odstupuje od sítě jako první, takže se nahrávač může pohybovat k cíli v prostoru mezi středním hráčem a sítí. V situacích, kdy se střední hráč odrazil na blok pozdě nebo dopadl nekoordinovaně z bloku, se musí nahrávač pohybovat do prostoru nahrávky za ním nebo se dokonce snažit vybrat míč bagrem.

Pokud jedná nahrávač jako neblokující hráč, hraje obvykle na útočné čáře ve vzdálenosti asi 90 – 120 cm od postraní čáry. Pokud sám nevybírá míč, dostává se bez obtíží několika kroky do cílového prostoru přihrávky.²²

3.5 Charakteristika signálů užívaných nahrávačem

Pomocí předem určených signálů nahrávač může neverbálně komunikovat se svými spoluhráči a tím je upozornit na zamýšlený druh nahrávky. Z důvodu toho, že nahrávku ovlivňují vedlejší faktory není tato informace pro hráče definitivní. Z pravidla se signály praktikují, po kvalitní přihrávce, s blokaři, smečáři i univerzálem.

²² Ejem, M., Jinoch, J., Valášek, Z. *Arie Selinger's Power volleyball. Zpravodaj – Věštník ČVS, 2001, č. , str. 17-18*

3.5.1 Nejčastěji používané signály

„ RYCHLÍK“

Tento druh nahrávky je určen pouze pro blokaře. Tento typ hráče vybíhá dříve než má nahrávač balón na prstech. Míč se smečuje nahrávači „ z ruky“. Signál značíme ukazováčkem směřujícím dolů.



„ DVOJKA“

Nahrávka je vysoká metr nad síť za hlavu a směřuje na univerzála nebo smečáře. Ukazujeme dvěma prsty (ukazováček a prostředníček) směrem dolů.



„TROJKA“

Tuto nahrávku smečují blokaři, smečáři a univerzál. Nahrávka má stejné parametry jako „rychlík“ ale je hrána za hlavu.



„ČTYŘKA“

Nahrávač používá tento signál se smečářem i blokařem. Nahrávka je umístěna mezi zóny III a IV. Je to tzv. „odskočený rychlík“. Čtyři prsty ukazují dolů.



„PĚTKA“

Nahrávka obouruč vrchem směřující metr nad pásku a metr před sebe.

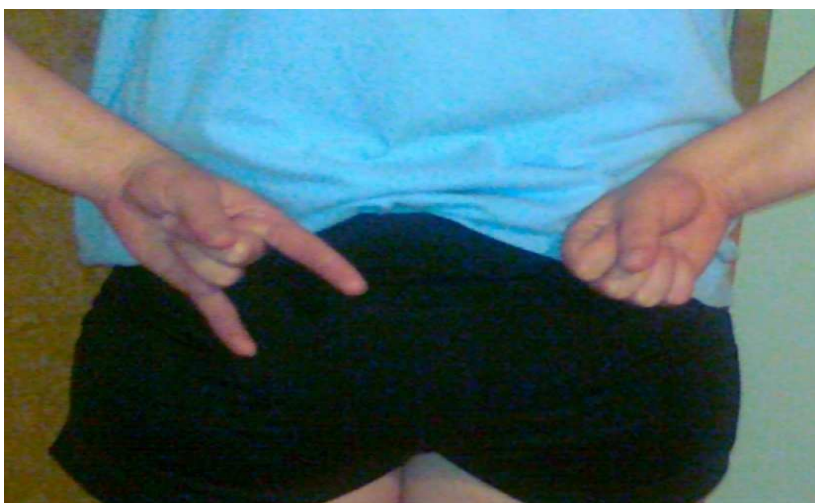
Značíme otevřenou dlaní.



„SEDMIČKA“

Tuto nahrávku využívají pouze ženské kategorie a je určena pro blokaře.

Nahrávka je vystřelená za hlavu.



„ PĚST“

Na tento signál reaguje smečář. Je to klasická nahrávka na kůl. Dlaň je zaťatá v pěst.



„ STŘELA“

Charakteristický typ nahrávky určený smečáři. Míč směřuje metr nad pásku a je prudce odbitý obouruč vrchem. Hráč provádí útočný úder ze zóny IV. Prsty jsou mírně pokrčeny směrem k dlani.



4 HYPOTÉZY

Na základě vlastní zkušenosti a prostudované odborné literatury jsem si určila tyto hypotézy:

- 1) Specifický trénink nahrávačů je trenéry opomínán, proto se domnívám, že více než polovina nahrávačů nebude spokojena s kvalitou tréninků.
- 2) Předpokládám, že ve vyšších soutěžích bude nahrávač používat v průměru o dva signály více než nahrávač, který se účastní nižší soutěže.
- 3) Domnívám se, že pro alespoň 70% dotazovaných nahrávačů bude problém úspěšně nahrát po vbíhání ze zóny V.

5 METODY A POSTUP PRÁCE

Ve výzkumné části bakalářské práce jsem pro sběr dat zvolila metodu kvantitativního výzkumu prostřednictvím dotazníku. Ve svém výzkumu jsem se rozhodla zaměřit na více výkonnostních kategorií, kde jsem měla možnost získat co nejširší spektrum hráčů. Mezi nahrávači, kteří byli dotazováni se vyskytují hráči, kteří hrají jak v české extralize, zahraničních soutěžích, tak i ti, kteří hrají v krajském přeboru II. třídy. Výzkum byl věnovaný ženským i mužským kategoriím.

Na základě prostudované literatury a svých vlastních zkušeností jsem v první fázi výzkumu zvolila základní témata, kterými se budu dále zabývat. Na jejich základě jsem vypracovala dotazník, který se skládal z otevřených a uzavřených typů otázek. Otevřené otázky byly aplikovány především v těch případech, kde bylo důležité dotazovaným uchovat dostačující prostor k vlastnímu vyjádření.

V další fázi byl dotazník rozdán vybraným respondentům tj. nahrávačům a nahrávačkám různých věkových kategorií. Poté, co jsem zajistila dostatečné množství údajů, jsem se zaměřila na analýzu získaných informací. Tyto informace jsem vyhodnotila a přehledně je prezentuji v tabulkách a grafech.

V závěru, na základě odpovědí respondentů, jsem vypracovala stručné a přehledné metodické poznámky pro trénink nahrávače, které by měly být přínosné hlavně trenérům volejbalu.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 Výsledky výzkumu

Dotazník je složen z 13 – ti otázek, které byly určeny dospělé a juniorské kategorii. Odpovědělo na něj 27 respondentů.

1. POHLAVÍ

Tab. 1

	Absolutní Počet	Relativní Počet
Muži	9	33%
Ženy	18	67%

Tato otázka je typem uzavřené dichotomické otázky, která se zabývala zastoupením mužské a ženské populace mezi respondenty. Z tabulky vyplývá, že průzkumu se zúčastnilo dvakrát více žen než mužů.

2. VĚKOVÉ KATEGORIE

Tab. 2

Věková kategorie	Absolutní počet	Relativní Počet
Muži	6	22%
Junioři	3	11%
Ženy	11	41%
Juniorčky	7	26%

Zde byl aplikován typ uzavřené polytomické otázky. Tato otázka zjišťovala, do které věkové kategorie spadají pozorovaní hráči.

3. HRANÁ SOUTĚŽ V LETOŠNÍ SEZÓNĚ

Tab. 3

Úroveň Soutěže	Absolutní počet	Relativní Počet
Extraliga	5	19%
1. Liga	6	22%
2. Liga	4	15%
KP I. Třídy	7	26%
KP II. Třídy	3	11%
Jiné	2	7%

Polootevřený typ otázky zjišťuje úroveň soutěže, které se dotazovaní účastní. Varianta „jiné“ je zde zařazena z toho důvodu, že dotazník se mohl dostat do rukou hráčům zahraničních soutěží nebo okresního přeboru.

4. NEJVYŠŠÍ HRANÁ SOUTĚŽ V KARIÉŘĚ

Tab. 4

Nejvyšší hraná Soutěž	Absolutní počet	Relativní Počet
Extraliga	6	22%
1. Liga	9	33%
2. Liga	5	19%
KP I. Třídy	5	19%
KP II. Třídy	0	0%
Jiné	2	7%

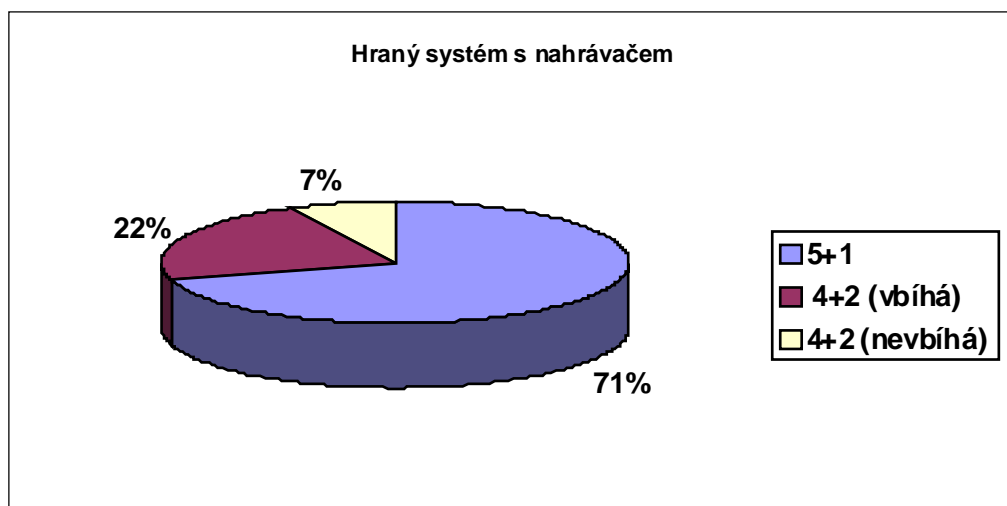
Tato polootevřená otázka zjišťuje úroveň hráčů nejen z hlediska letošní sezóny, ale i z hlediska sezón minulých. Nejvíce je zde zastoupena 1. liga, to může být způsobeno tím, že junioři a juniorky nehrají 2. ligu.

5. HRANÝ SYSTÉM S NAHRÁVAČEM

Tab. 5

	Absolutní počet	Relativní Počet
System 5+1	19	71%
System 4+2 (vbíhá)	6	22%
System 4+2 (nevbíhá)	2	7%

Graf č. 1



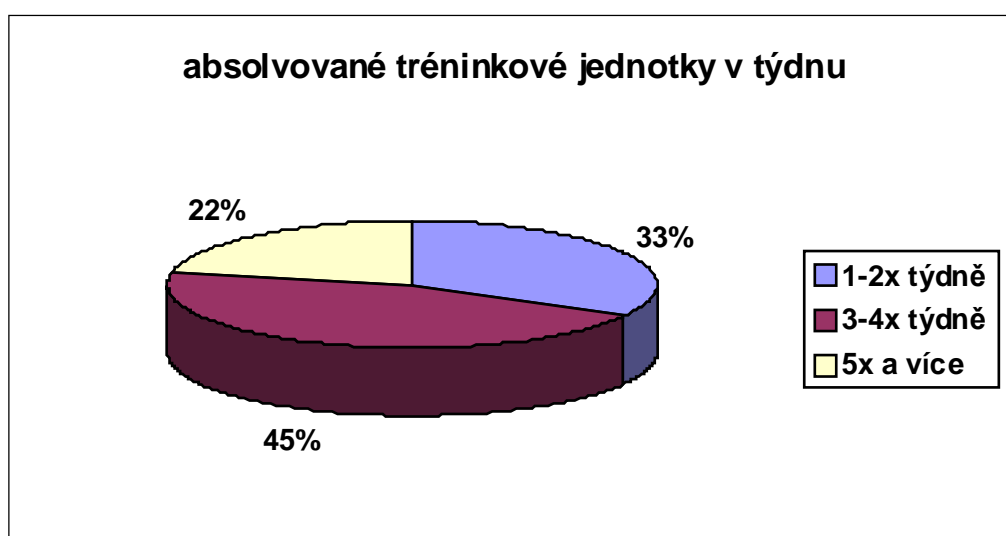
V tomto případě byla aplikovaná uzavřená polytomická otázka. Téměř ¾ dotazovaných hraje systém 5+1. Ve vyšších soutěžích jako je 2. liga, 1. liga a extraliga si to hra vyžaduje, tvoří se tím příznivější podmínky k překonání soupeře. V útoku se vyrovnává početní převaha obránců (blokujících hráčů).

6. KOLIKRÁT TÝDNĚ MÁTE TRÉNINK

Tab. 6

Tréninkové Jednotky	Absolutní Počet
1-2x týdně	9
3-4x týdně	12
5x a více	6

Graf č. 2



Tato otázka je typem polytomické uzavřené otázky.

V této otázce zjišťuji kolikrát týdně trénují dotazovaní hráči. Je zde patrná souvislost s otázkou č. 3. Hráči extraligy absolvují 5 tréninků týdně. Naopak hráči nižších soutěží jako je krajský přebor trénují 1-2krát týdně.

7. JAK ČASTO JE TRÉNINK ZAMĚŘEN NA SPECIFICKOU HRU NAHRÁVAČE?

Tab. 7

Trénink zaměřený na hru nahrávače	Absolutní počet	Relativní Počet
1x týdně a víc	7	26%
2x za měsíc	5	19%
1x za měsíc	7	26%
není zaměřen	8	29%

Zde jsem zvolila polytomickou uzavřenou otázku. 29% respondentů nemá možnost absolvovat speciálně zaměřený trénink na nahrávku, většinou se jedná o nahrávače nižších soutěží. S vyšší soutěží by se kvalita tréninku měla zvyšovat.

8. JSTE SPOKOJENI S POČTEM A KVALITOU TRÉNINKŮ? POKUD NE PROČ?

Tab. 8

Spokojenost s tréninky	Absolutní počet	Relativní Počet
Ano	10	37%
Ne	17	63%

Zde byla použita dichotomická uzavřená otázka s doplňující otevřenou otázkou. Ta byla určena pro záporně odpovídající respondenty.

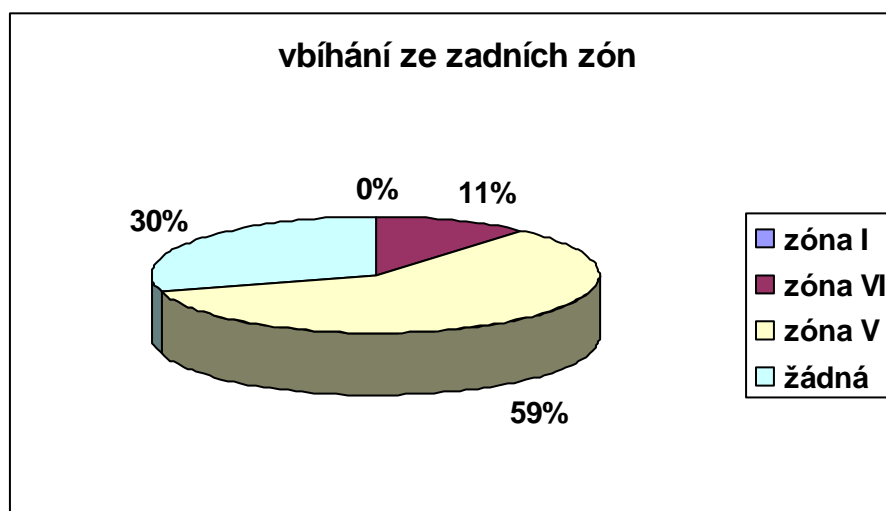
Všichni dotazovaní, kteří odpověděli záporně se shodují na tom, že kvalita tréninku by měla být vyšší a že tato kvalita je ovlivněna počtem tréninků.

9. ZE KTERÉ ZADNÍ ZÓNY MÁTE PROBLÉM S KVALITNÍ NAHRÁVKOU?

Tab. 9

	Absolutní počet	Relativní Počet
Zóna I	0	0%
Zóna VI	3	11%
Zóna V	16	59%
Žádná zóna	8	30%

Graf č. 3



V této otázce byl uplatněn typ polytomické uzavřené otázky.

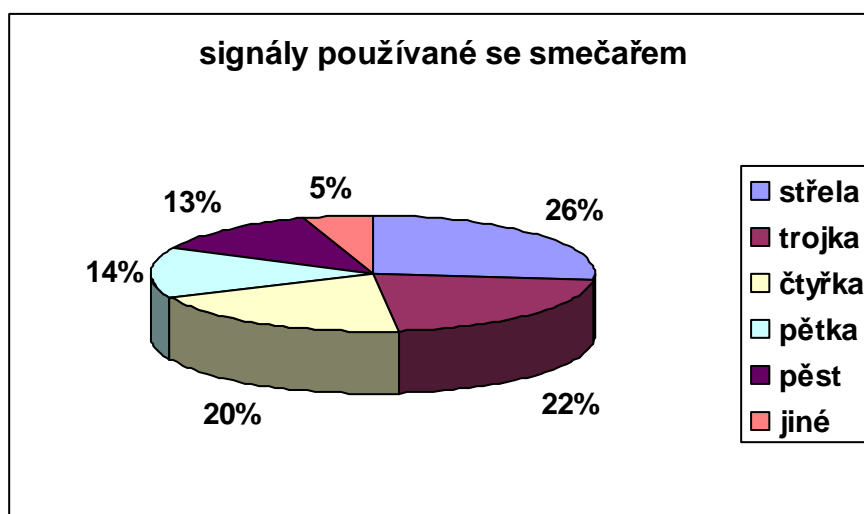
S vbíháním ze zóny **I** neměl problém ani jeden nahrávač, naopak v zóně **V** mělo problém s kvalitní nahrávkou 59%. 30% z dotazovaných nemá problém s vbíháním ze žádné zadní zóny. To souvisí s otázkou č. 7, kde 26% nahrávačů absolvuje minimálně jednou týdně tréninky zaměřené na specifickou hru nahrávače.

10. JAKÉ SIGNÁLY POUŽÍVÁTE SE SMEČAŘEM?

Tab. 10

Signály se smečařem	Absolutní Počet	Relativní počet
Střela	21	26%
Trojka	17	22%
Čtyřka	16	20%
Pětka	11	14%
Pěst	10	13%
Jiné	4	5%

Graf č. 4



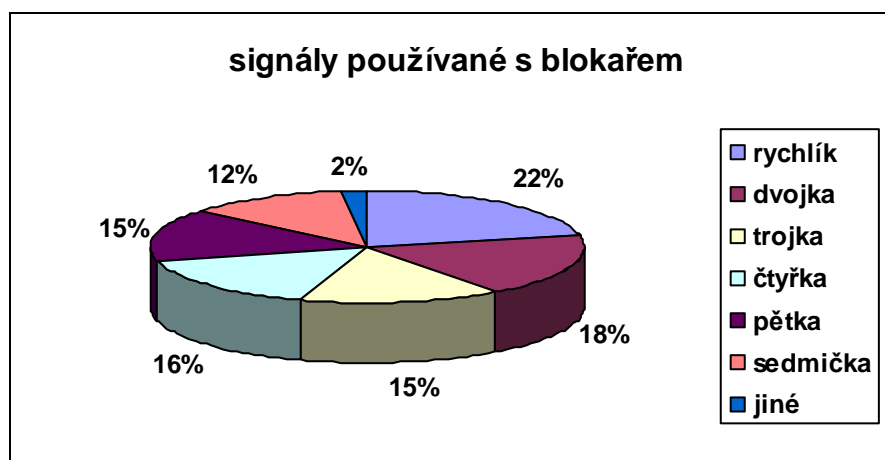
Zde byl použitý typ otevřené otázky. Nejčastěji používanými signály je „čtyřka“, „střela“ a „trojka“. Domnívám se, že „pěst“ by měla mít mnohem větší procentuální zastoupení, při hře se objevuje velmi často. Důvod proč tomu tak není, může být ten, že při otevřeném typu otázky si respondent nevybaví všechny možné odpovědi.

11. JAKÉ SIGNÁLY POUŽÍVÁTE S BLOKAŘEM?

Tab. 11

Signály s blokařem	Absolutní Počet	Relativní počet
Rychlík	22	22%
Dvojka	18	18%
Trojka	15	15%
Čtyřka	16	16%
Pětka	15	15%
Sedmička	12	12%
Jiné	2	2%

Graf č. 5



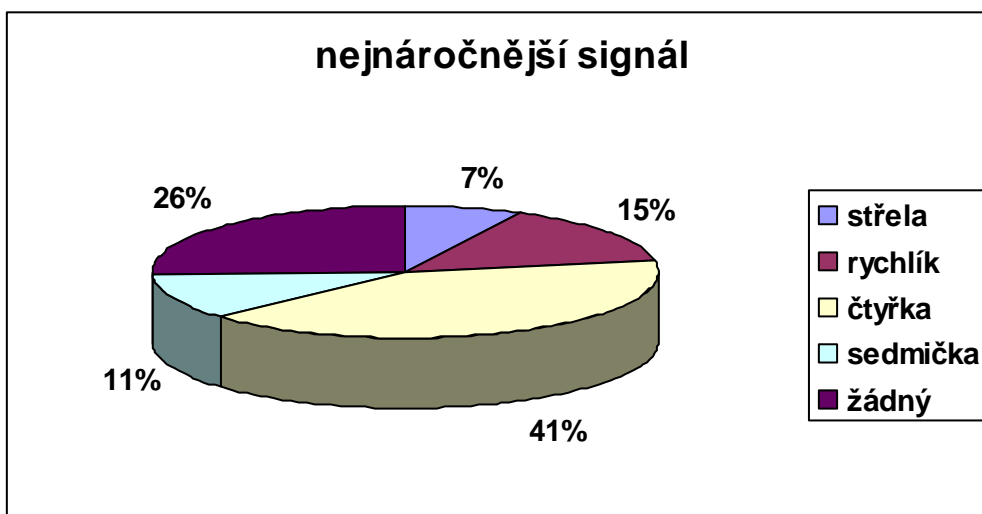
V této otázce byl aplikován typ otevřené otázky. Nejoblíbenější a nejvíce užívaným signálem mezi nahrávačem a blokařem je „ rychlík“. V ženském volejbale se navíc často uplatňuje „ sedmička“. Odpověď JINÉ je v tomto případě nutná, protože signály si můžou hráči upravovat tzn. nazývat či značit je jinak.

12. SE KTERÝM SIGNÁLEM MÁTE NEJVĚTŠÍ PROBLÉM?

Tab. 12

SIGNÁL	Absolutní Počet	Relativní počet
Střela	2	7%
Rychlík	4	15%
Dvojka	0	0%
Trojka	0	0%
Čtyřka	11	41%
Pětka	0	0%
Sedmička	3	11%
Pěst	0	0%
Žádný	7	26%

Graf č. 6



Zde byl použit typ otevřené otázky. Hráči nejčastěji odpovídali, že nejtěžší je nahrávka na signál „čtyřku“. Naopak se signály „pěst“, „pětka“, „trojka“ a „dvojka“ nikdo z dotazovaných problémy nemá. 26% respondentů odpovědělo, že nemají potíže s žádným signálem.

6.2 Metodické poznámky k tréninku nahrávače

V tréninku nahrávače je nutné se zaměřit na soustavné opakování útočných herních kombinací, jejichž je nahrávka nedílnou součástí. Hra je většinou složena z opakování méně přesných kombinací. A proto výcvik nahrávače musíme provádět ve srovnatelných podmínkách.

Při tréninku je nutné, při každém opakovaném pokusu, vyžadovat správné vběhnutí nahrávače do prostoru, z kterého má být nahrávka provedena. Nejčastější a zároveň největší chybou je předčasné naběhnutí k síti. Při nepřesné přihrávce se nahrávač musí vracet zpět do pole odkud teprve nahrává. Zvláště bychom se měli zaměřit na procvičování vběhnutí nahrávače ze zóny IV nebo V.

V přípravném období se soustředíme především na trénink přesnosti. Nahrávač by se mu měl věnovat i mimo výcvik celku (individuální trénink). V této fázi zdokonalujeme nejen přesnost nahrávky, ale i techniku. Nahrávač během tréninku provádí zhruba 100 – 150 odbití obouruč vrchem do určených prostorů (stojany, zavěšené obruče apod.). Nahrávač použije všechny druhy nahrávek do všech míst u sítě.

V hlavním období se nahrávač zaměří na speciální taktické úkoly, vyplývající ze souhry skupin i celku. Nedovolme, aby nahrávač se záměrně vyhýbal pohybové aktivitě před nahrávkou a stál pod sítí. Motivujme cvičení tak, aby byl v pohybu. Ve cvičné hře stanovíme taktické úkoly. Po tréninku hodnotíme jejich kvalitu přímo s nahrávači.

V tréninku postupujeme od jednoduchých ke složitějším útočným kombinacím. V závěrečné fázi přípravného období a v průběhu soutěže zařazujeme opakování náročných kombinací, zatěžujících nahrávače i myšlenkově.

6.3 Příklady vybraných cvičení

a) Vybraná cvičení pro nácvik nahrávky po vběhnutí ze zadních zón po soupeřovo podání

Použité grafické značení :

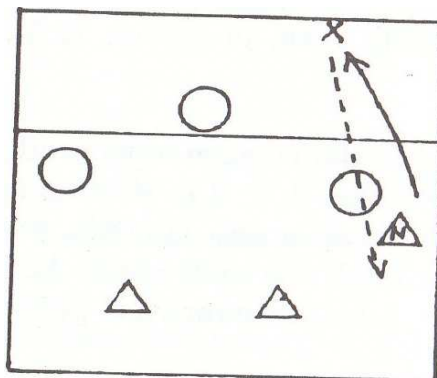
○... PŘEDNÍ HRÁČ
△... ZADNÍ HRÁČ
N... NAHRÁVAČ
→... PRVNÍ POHYB HRÁČE
-->... DALŠÍ POHYB HRÁČE

Na jedné polovině hřiště je připravena šestice hráčů na straně druhé stojí trenér. Trenér hází míč „zadarmo“ do různých zón. Po úspěšném nácviku s míčem „zadarmo“, zapojíme ostatní hráče, kteří budou na šestici hráčů podávat. Nahrávač musí rychleji reagovat, jak na rychlost podání, tak na nepřesný příjem. Cvičení několikrát opakujeme.

- Nahrávač v zóně I

Před vhozeným míčem (podáním) musí nahrávač stát za svým předním hráčem, po hozeném míči resp. podání zahájí vbíhání k síti na rozhraní zón II a III a odtud nahrává. Po nahrávce se vrací zpět do zóny I. (obr. č 1)

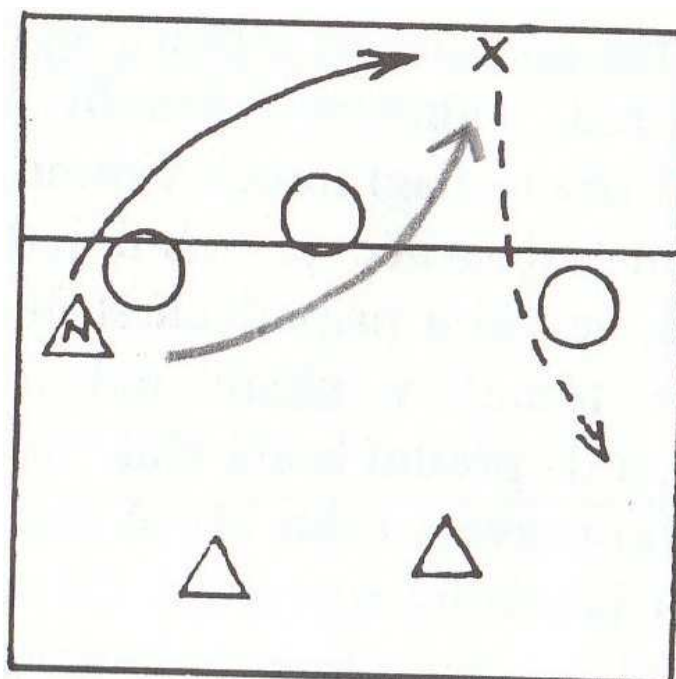
Obr. č 1



- Nahrávač v zóně V

Nejobtížnější vbíhání, protože nahrávač má k místu nahrávky nejdelší úsek a za běhu se musí ještě otáčet aby byl čelem k hlavnímu kůlu. Po nahrávce a následném útoku necháme hráče přemístit do svých zón, tj. nahrávče do zóny I. Po úspěšném přemístění se hráči vrátí do původního postavení a následuje několik opakování tohoto cvičení. (Obr. č 2)

Obr. č 2



b) Příklady cvičení na nahrávku obouruč vrchem

- Nahrávka na stěnu

Nahrávači stojí 1 – 2 metry od stěny a opakovaně nahrávají míč na stěnu. Na stěně je křídou vyznačen kruh, do kterého se hráči snaží každou nahrávkou trefit. (Obr. č. 3)

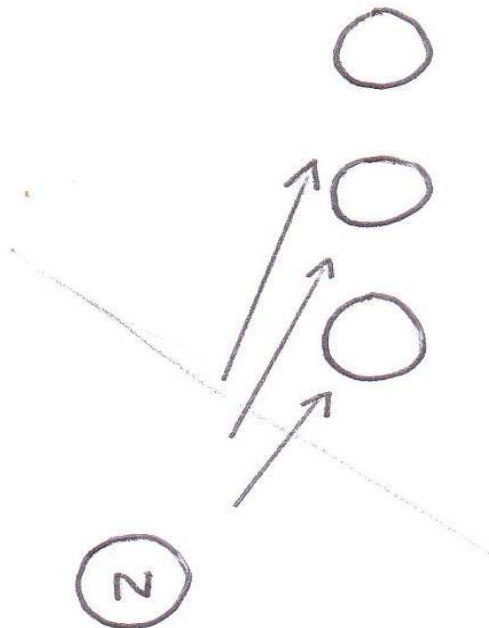
OBMĚNY:

Na stěně vyznačíme dva až tři kruhové cíle kolmo nad sebou. Hráči se pokouší postupně trefit kruhy v předem určeném pořadí.

Měníme vzdálenost, z které nahrávači trefují cíl.

Nahrávač stojí zády ke stěně, nadhazuje si míč a přes hlavu odbíjí na stěnu. Spoluhráči kontrolují, zda byl cíl zasažen.

Obr. č. 3



- Nahrávka do basketbalového koše

V různých vzdálenostech a směrech od koše vyznačíme na zemi pomocí lepicí pásky nebo křídly kruhy. Hráč stojí ve vyznačeném kruhu. Po vlastním nadhozu nahraje míč obouruč vrchem do koše. Po pěti úspěšných nahrávkách se přesuneme do dalšího kruhu. Koš neplatí pokud se míč dotkne desky. (Obr. č. 4)

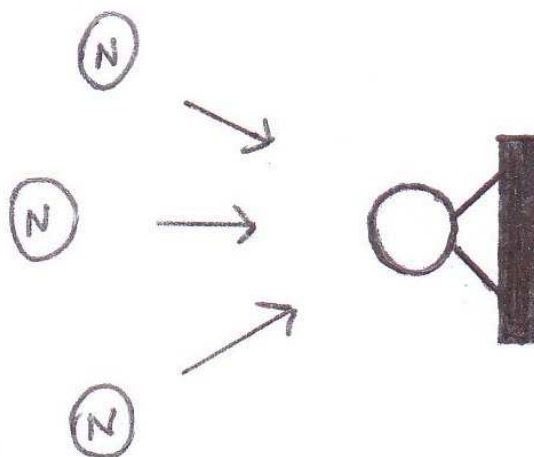
OBMĚNY:

Hráč si nadhazuje míč různě vysoko a odbíjí jej do koše.

Nahrávač odbíjí míč po přihrávce druhého hráče.

Použijeme různě těžké míče.

Obr. č. 4



7 Diskuze k výsledkům

V této práci jsem se zaměřila na charakteristiku a problematiku specifického tréninku nahrávače. Chtěla jsem upozornit na nedostatečné zaměření na trénink nahrávače ve společných tréninkových jednotkách. Specifický trénink bývá trenéry často opomínán. To je pravděpodobně způsobeno nedostatečnými informacemi a malým množstvím kvalitní literatury zabývající se touto problematikou.

Ve výzkumné části pozoruji rozdíly v tréninkových jednotkách nižších a vyšších soutěží, dále sleduji nahrávačovu připravenost po takticko-technické stránce, která je úzce spojena s kvalitní tréninkovou jednotkou.

Otázka č. 1 zjišťuje kolik procent mužů a žen se zúčastnilo průzkumu. Mezi respondenty je 67% žen a 33% mužů

Otázka č. 2 zkoumala, kterou věkovou kategorii zastupují pozorovaní nahrávači. Z tabulky vyplývá, že největší zastoupení mají ženy s 41% a nejnižší junioři, kterých se zúčastnilo výzkumu 11%.

Otázka č. 3 se zaměřuje na rozdělení respondentů dle soutěžních kategorií. Nejčastěji odpovídající nahrávači, tj. 26% z dotazovaných, hrají v letošní sezóně KP 1. tř. naopak nejmenší procentuální zastoupení 11% má KP 2. tř.

Otázka č. 4 se zaměřuje i na minulé sezóny. 33% dotazovaných se účastnilo, v některé z předešlých sezón 1. ligy. Zde bych chtěla připomenout, že pro juniory a juniorky neexistuje soutěž 2. ligy.

V Otázce č. 5 zjišťuji jaký herní systém s nahrávačem mezi dotazovanými převažuje. Nejčastější odpovědí byl systém 5+1, zvolilo ho 71% respondentů. Nejméně používaným systémem je 4+2, kde nahrávač nevbíhá ze zadní zóny, ale nahrává hráč přední řady. Tento systém je nevýhodný, protože na síti jsou pouze dva útočící hráči.

Otázka č. 6 tato otázka je zaměřena na počet tréninkových jednotek absolvovaných v jednom týdnu. 45% uvedlo, že trénuje 3-4krát týdně. Nejméně respondentů tj. 22% uvedlo možnost 5 a více tréninků týdně.

Otázka č. 7 se zabývá problematikou zařazení specifické tréninku do společné tréninkové jednotky. Speciální trénink v tréninkové jednotce nemá zařazeno 26% dotazovaných. Jedná se především o respondenty z nižších soutěží, kde počet tréninků v týdnu neumožňuje pravidelné speciální zaměření na hru nahrávače.

Z otázky č. 8 vyplývá, že 63% nahrávačů není spokojeno s tréninky. Hlavními důvody nespokojenosti respondentů jsou: tréninková jednotka se nedostatečně zaměřuje na specifika hry nahrávače, neuspokojivý počet tréninkových jednotek v týdnu, neshody s trenérem.

Otázka č. 9 se zaměřuje na problematiku vbíhání nahrávače ze zadních zón. Dle mého předpokladu nejvíce dotazovaných respondentů má problém s kvalitní nahrávkou po vběhnutí ze zóny V. Tuto možnost uvedlo 59% dotazovaných.

Otázky č. 10 a č. 11 zjišťují jaké typy signálů nahrávač používá. Mezi nejčastěji používané signály patří „rychlík“, „dvojka“, „střela“, s těmito signály se setkáváme i v nižších soutěžích.

Otázka č. 12 měla zjistit, který signál je pro nahrávače nejvíce obtížný. 41% respondentů uvedlo „čtyřku“. Tento signál je velmi náročný na sehrání s útočícím hráčem. Návčik vyžaduje čas, trpělivost a komunikaci nahrávače s blokařem popř. smečařem.

H1: Specifický trénink nahrávačů je trenéry opomínán, proto se domnívám, že více než polovina nahrávačů nebude spokojena s kvalitou tréninků.

Hypotéza se potvrdila. Na základě vyhodnocení dotazníku jsem došla k závěru, že 63% respondentů není spokojeno s kvalitou tréninkové jednotky. Pouze 37% dotazovaných nahrávačů odpovědělo kladně. Jako připomínku bych uvedla, že tito nahrávači hrají na extraligové úrovni nebo se pohybují v zahraničních soutěžích.

H2: Předpokládám, že ve vyšších soutěžích bude nahrávač používat v průměru alespoň o dva signály více než nahrávač, který se účastní nižší soutěže.

Tato hypotéza se potvrdila. Podle níže uvedené tabulky jsem zjistila, že v soutěžích krajského přeboru nahrávač použije v průměru o čtyři signály méně než nahrávač v soutěžích vyšších. Důvodem je obtížnost některých signálů (např. „čtyřky“ , „sedmičky“ atd.). Důležitá je souhra s útočícími hráči. V tréninkových jednotkách, které jsou absolvovány 1-2x týdně, není prostor pro nácvik všech signálu a tudíž nemůže dojít k sehrání smečarů a blokařů s nahrávačem.

Hráči vyšších soutěží (2., 1. liga, extraliga, jiné)	Používané signály	Hráči nižších soutěží (KP II. Tř, KP I. Tř)	Používané signály
Hráč č. 1	7	Hráč č. 18	1
Hráč č. 2	7	Hráč č. 19	1
Hráč č. 3	10	Hráč č. 20	4
Hráč č. 4	9	Hráč č. 21	4
Hráč č. 5	9	Hráč č. 22	4
Hráč č. 6	9	Hráč č. 23	5
Hráč č. 7	8	Hráč č. 24	5
Hráč č. 8	8	Hráč č. 25	5
Hráč č. 9	8	Hráč č. 26	5
Hráč č. 10	8	Hráč č. 27	6
Hráč č. 11	8	PRŮMĚR	4
Hráč č. 12	7		
Hráč č. 13	7		
Hráč č. 14	8		
Hráč č. 15	7		
Hráč č. 16	8		
Hráč č. 17	7		
PRŮMĚR	8		

H3: Domnívám se, že pro alespoň 70% dotazovaných nahrávačů bude problém úspěšně nahrát po vbíhání ze zóny V.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Zóna V je problematická pouze pro 59% respondentů. Naopak 30% dotazovaných uvedlo, že nemají problém s vbíháním z žádné zóny. Předpokládala jsem, že tréninky speciálně zaměřené na hru nahrávače mají vliv na vbíhání a posléze úspěšnou nahrávku. Tento předpoklad byl mylný. Nahrávačův výkon je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory např. kvalitou přihrávky tzn. výkon ostatních hráčů v poli, kvalita soupeře, psychika, vlastní zkušenosti, předvídatelnost, prostředí a jiné. Z těchto důvodů nemusí být zařazení speciálního tréninku rozhodujícím faktorem.

8 ZÁVĚRY

V této bakalářské práci jsem se zabývala specifickým tréninkem nahrávače a jeho problematikou. Práce v teoretické části obsahuje kapitoly zabývající se historií volejbalu u nás i ve světě, stručným popisem této sportovní kolektivní hry, herními činnostmi jednotlivce, historií a vývojem hry s nahrávačem a typickými pojmy spojené s hrou nahrávače.

Ve výzkumné části jsem se zaměřila na nedostatky tréninkových jednotek ve volejbalu. Získané informace od respondentů, tj. nahrávačů různých věkových a úrovněových kategorií, které byly položeny již na začátku práce, byly v této části zpracovány a vyhodnoceny pomocí tabulek a grafů. Z dotazníku bylo patrné, že trenéři především nižších soutěží opomínají specifický trénink nahrávače a málo kdy ho zařazují do tréninkové jednotky.

Z výsledků výzkumu vyvozují následující závěry:

- U téměř všech prvoligových a extraligových nahrávačů jsou v tréninku minimálně 1krát týdně zahrnuty specifické tréninkové jednotky zaměřeny na hru nahrávače.
- Většina dotazovaných nahrávačů tj. 63% není spokojeno s kvalitou trénování.
- Nejčastěji nahrávačům nevyhovuje počet tréninkových jednotek specializovaných na nahrávku a s ní spojenou problematikou jako je vbíhání ze zadních zón, především ze zóny V a nácvik signálů.
- Ne vždy je rozhodujícím faktorem speciální příprava nahrávačů. Často v zápase nahrávače ovlivňují i jiné činitele např. znalost soupeře, psychika a jiné.

- Celkový počet tréninkových jednotek má velký vliv na rozvoj nahrávačových schopností. Obecně platí, čím více tréninkových jednotek, tím stabilnější výkon nahrávače.

Cíle bakalářské práce jsem splnila.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat specifika tréninku nahrávače ve volejbale, porovnat trénink na různých výkonnostních úrovních a navrhnout základy metodiky tréninku hráče na tomto herním postu.

Dotazník, který byl použit ve výzkumné části je společně s obrázky druhů nahrávek uveden v přílohách. Lehkým nedostatkem této práce je malé množství odpovídajících respondentů.

Tato práce může sloužit jako zdroj informací trenérům, učitelům tělesné výchovy, ale i široké veřejnosti se zájmem o tuto problematiku.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

9.1 Knižní tituly

1. Buchtel , J a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005
2. Císař, V. *Volejbal*. Praha: Grada, 2005
3. Kaplan, O., Buchtel J. *Odbíjená*. Praha: SPN, 1987
4. Kaplan, O., Buchtel, J. *Odbíjená: teorie a didaktika*. Praha: Olympia, 1987
5. Kaplan, O. *Volejbal*. Praha: Grada, 1999
6. Koblíček, J. *Odbíjená*. Praha: SPN, 1973
7. Kolektiv autorů. *Volejbal*. Praha: Olympia, 1989
8. Kolektiv autorů. *Nové poznatky z teorie a tréninku ve volejbale*. Praha:ÚV ČSTV VO 1980
9. Příbramská, A. *Volejbal*. Praha: Olympia, 1989
10. Příbramská, A. a kol. *Volejbal – učební text pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1989
11. Selinger, A. *Power volleyball*. New York 1986

9.2 Odborné časopisy

12. Selinger, A. *Nahrávky v nouzových situacích*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 2001, č. 4
13. Selinger, A. *Nahrávky v nouzových situacích.*, Zpravodaj – Věstník ČVS, 2001, č. 5
14. Fortuník, M. *Trénink nahrávače ve volejbalu*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 1997, č. 5
15. Ejem, M., Jinoch, J., Valášek, Z. *Arie Selinger's Power volleyball*. Zpravodaj – Věstník ČVS, 2001, č.7

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: dotazník

Milí volejbalisté,

obracím se na Vás s prosbou ohledně vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci TRÉNINK NAHRÁVAČE VE VOLEJBALE A JEHO PROBLEMATIKA. Prosím ty z Vás, kteří se specializujete na nahrávku o vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník Vám zabere jen pár minut. Sportu Zdar! A děkuji za spolupráci.

S pozdravem Pásková Pavla

1. Vaše pohlaví? (zakroužkujte)

- Muž
- Žena

2. Do jaké věkové kategorie spadáte? (zakroužkujte)

- Muži
- Junioři
- Ženy
- Juniorky

3. Jakou soutěž hrajete v letošní sezóně? (zakroužkujte)

- Extraliga
- 1. Liga
- 2. Liga
- KP I. Tř.
- KP II. Tř.
- Jiné _____

4. Vaše nejvyšší hraná soutěž v kariéře? (zakroužkujte)

- Extraliga
- 1. Liga
- 2. Liga
- KP I. Tř.
- KP II. Tř.
- Jiné _____

OTOČ

5. Jaký systém s nahrávačem hrajete? (zakroužkujte)

- 4+2 (nahrávač vbíhá)
- 4+2 (nahrávač nevbíhá)
- 5+1

6. Kolikrát týdně máte trénink? (zakroužkujte)

- 1 - 2x
- 3 - 4x
- 5x a víc

7. Jak často je trénink zaměřen na specifickou hru nahrávače? (zakroužkujte)

- není zaměřen
- 1x týdně a víc
- 2x za měsíc
- 1x za měsíc

8. Jste spokojeni s počtem a kvalitou tréninků? Pokud NE proč?

- Ano
- Ne _____

9. Ze které zóny při vbíhání máte problémy s úspěšnou nahrávkou a proč?

(zakroužkujte)

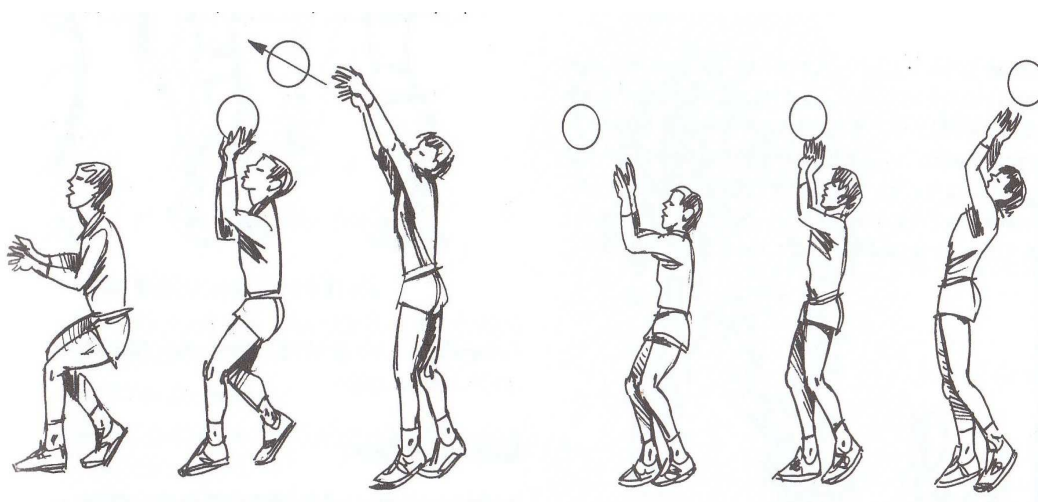
- Zóna I _____
- Zóna VI _____
- Zóna V _____
- Žádná

10. Jaké signály používáte se smečařem?

11. Jaké signály používáte s blokařem?

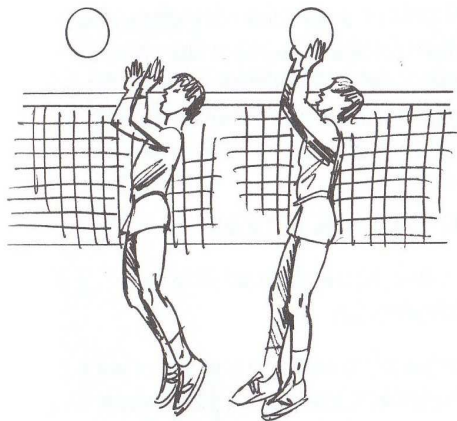
12. S kterým signálem máte při nahrávce největší problém?

Příloha č. 2: druhy odbití obouruč vrchem



Nahrávka obouruč vrchem před sebe.

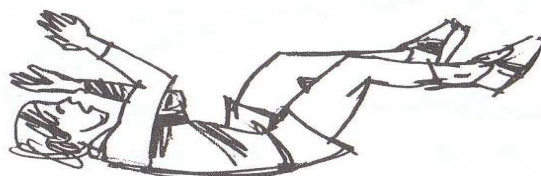
Nahrávka obouruč vrchem za sebe.



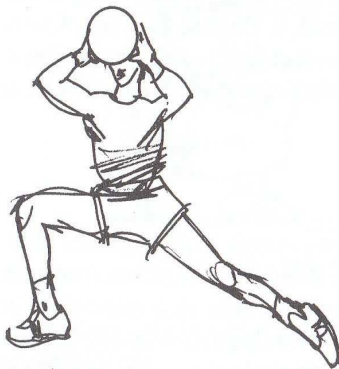
Nahrávka ve výskoku před sebe.



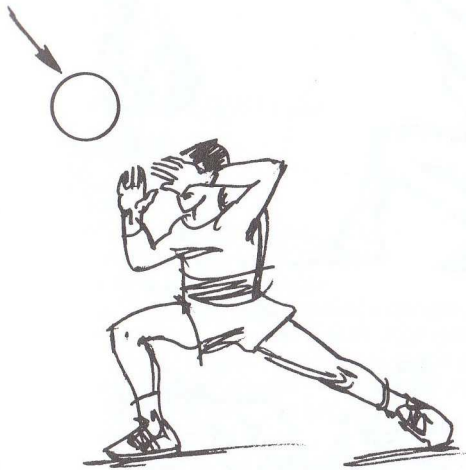
Nahrávka z nízkého střehu čelně.



Nahrávka v pádu vzad.



Nahrávka v pádu stranou.



Nahrávka v podřepu stranou.