

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Kristýna Kůtová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Volejbal pro osoby se specifickými potřebami

Bakalářská práce

Praha 2013

Zpracovala:

Kristýna Kůtová

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a v seznamu literatury jsem uvedla veškeré informační zdroje, které jsem použila. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze, dne 21. června 2013

.....

Kristýna Kůtová

Poděkování.

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří mi zapůjčili potřebnou literaturu nebo mě jakkoli podpořili při psaní bakalářské práce. Zejména děkuji Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc. za veškeré rady a pomoc, které mi poskytoval v průběhu zpracování bakalářské práce.

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:	Fakulta/katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:
-------------------	------------------	------------------	---------

Abstrakt

Název práce

Volejbal pro osoby se specifickými potřebami

Cíl práce

Cílem bakalářské práce je seznámit volejbalové i další sportovní zájemce, handicapované lidi i širokou veřejnost s tímto sportovním odvětvím. Poučít je o historii, pravidlech a klasifikaci. Součástí je i trénink volejbalu OSP a jeho základní komponenty. Pro úplnost si uvedeme systém hry u volejbalu vsedě. Praktické využití bude mít část věnovaná volejbalovým dovednostem. Zde uvedené informace by měly sloužit k rozvoji volejbalu sedících a stojících a dále také přinést možnost vést v této kategorii tréninky.

Charakteristika práce

Volejbal pro osoby se specifickými potřebami je kolektivní, neinvazivní míčová hra. Je hrána ve více formách. V této práci budou řešeny problémy pouze z oblastí pro hráče volejbalu vsedě a vstoje. Součástí práce je zásobník doporučených cvičení pro volejbal vsedě, který má sloužit k inspiraci pro trénink v této kategorii.

Klíčová slova

Volejbal vsedě, volejbal ve stoje, trénink volejbalu vsedě a ve stoje.

Abstract

Title of bachelor thesis

Volleyball for people with specific needs

Aim of the thesis

The aim of the thesis is to introduce this field of sport to volleyball and other sport enthusiasts, people with disabilities and the general public and to teach them about the history, rules and about the classification. Volleyball training OSP (persons with specific needs) and its basic components are included. For completeness, we show a game system in sitting volleyball. Practical use will have a section devoted to volleyball skills. The information contained herein should be used for the development of sitting volleyball and standing volleyball, as well as the ability to conduct training in this category.

Characteristic of bachelor thesis

Volleyball for people with specific needs is collective, non-invasive ballgame. It is played in more forms. This thesis will only solve problems of sitting volleyball and standing volleyball. The bachelor thesis contains a set of exercises recommended for sitting volleyball, which is intended as an inspiration for training in this category.

Key words

Sitting volleyball, standing volleyball, training of sitting volleyball and standing volleyball.

Obsah

1	ÚVOD.....	- 10 -
2	CÍL A ÚKOLY.....	- 12 -
3	VOLEJBAL OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI.....	- 13 -
3.1	Charakteristika volejbalu osob se specifickými potřebami.....	- 13 -
3.1.1	Výhody volejbalu OSP	- 14 -
3.1.2	Charakteristika hry.....	- 14 -
3.2	Historie volejbalu osob se specifickými potřebami	- 15 -
3.2.1	Historie volejbalu vsedě.....	- 15 -
3.2.2	Historie volejbalu ve stoje	- 17 -
3.3	Pravidla volejbalu osob se specifickými potřebami.....	- 18 -
3.3.1	Pravidla volejbalu vsedě	- 18 -
3.3.2	Pravidla volejbalu vstoje.....	- 21 -
3.4	Mezinárodní protokol hry	- 21 -
3.5	Klasifikace pro výkonnostní volejbal.....	- 24 -
3.5.1	Klasifikace pro volejbal vsedě.....	- 24 -
3.5.2	Klasifikace pro volejbal ve stoje.....	- 25 -
3.5.3	Mezinárodní standart pro terapeutické výjimky	- 27 -
4	SYSTEMATIKA VOLEJBALU VSEDĚ.....	- 28 -
4.1	Herní činnosti jednotlivce	- 28 -
4.1.1	Podání	- 28 -
4.1.2	Přihrávka.....	- 29 -
4.1.3	Nahrávka.....	- 29 -
4.1.4	Útočný úder.....	- 29 -
4.1.5	Blokování.....	- 30 -

4.1.6	Vybírání	- 30 -
4.2	Herní kombinace	- 30 -
4.3	Herní systémy.....	- 31 -
5	TRÉNINK VOLEJBALU OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI	- 33 -
5.1	Cíle tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami	- 33 -
5.2	Charakteristika tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami	- 34 -
5.3	Komponenty tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami	- 36 -
5.3.1	Technicko-taktická stránka	- 36 -
5.3.2	Kondiční stránka	- 37 -
5.3.3	Psychická stránka.....	- 38 -
5.3.4	Zdravotní hledisko a regenerace	- 39 -
5.4	Doporučení pro trenéry osob se specifickými potřebami	- 40 -
6	SOUBOR VYBRANÝCH CVIČENÍ PRO OSVOJENÍ VOLEJBALU VSEDEŽ	- 42 -
6.1	Pohyb po hřišti	- 43 -
6.2	Podání.....	- 45 -
6.3	Odbití obouruč spodem	- 47 -
6.4	Odbití obouruč vrchem	- 49 -
6.5	Útočný úder.....	- 51 -
6.6	Blok.....	- 53 -
7	ZÁVĚRY	- 55 -
8	POUŽITÉ PRAMENY A LITERATURA	- 56 -
9	PŘÍLOHY	- 58 -

1 ÚVOD

Tématem bakalářské práce je volejbal osob se specifickými potřebami (dále jen OSP). V této sportovní hře nalézá uspokojení velké množství lidí se zdravotním postižením na celém světě. Na vrcholové úrovni bývá pro ně sport každodenním chlebem a málo kdo si dokáže představit, jak tvrdě na sobě musí pracovat, aby se mohli zúčastnit například vysněných paralympijských her, které jsou pro ně klání na světové úrovni. Volejbal OSP je mladé sportovní odvětví. Spadá do oblasti sportu handicapovaných a plní hned několik důležitých rolí, například se jedná o překonávání sociálních bariér, rozvoj psychických vlastností a fyzických předpokladů, přispívá k možnosti žít plnohodnotný život a nalézt ztracený smysl života. Existuje více druhů volejbalu OSP, my se budeme zabývat jen volejbalem sedících a volejbalem stojících. Oba typy jsou pod záštitou velkých světových organizací WOVD (World Organisation Volleyball for Disabled), které v současnosti spadá pod ISOD (International Sports Organisation for Disabled) s IPC (International Paralympic Committee) a úzce spolupracuje se svazy FIVB (Fédération Internationale de Volleyball).



Obrázek č.1 Logo Světové volejbalové organizace pro handicapované, logo Světové organizace pro sport handicapovaných, vlajka Mezinárodního paralympijského výboru.

V současnosti volejbal osob se specifickými potřebami je na ústupu, neboť v České Republice není v posledních letech tým, který by nás reprezentoval na mezinárodních soutěžích. Obdobná problém řeší i na Slovensku, přestože je reprezentoval výborný vrcholový tým na mezinárodní úrovni ještě na konci minulého století.

Bakalářská práce je rozdělená do několika částí, přičemž jednotlivé části jsou tvořeny charakteristikou volejbalu OSP, systematikou volejbalu vsedě, tréninkem volejbalu OSP a jeho komponenty ve volejbalu vsedě. V další části je soubor doporučených cvičení pro osvojení a trénink volejbalových dovedností vsedě.

Tato práce by měla být přínosem v několika ohledech. Doufám, že přiláká pár nadšených trenérů, kteří se budou chtít dozvědět informace o těchto formách volejbalu. Přála bych si, aby volejbal začali hrát lidé s různým handicapem, nebo je to přimělo alespoň k jinému druhu sportu. A v neposlední řadě, bych byla rovněž ráda, kdyby „svět zdravých“ ocenil jakýkoliv sport handicapovaných a jejich píli.

2 CÍL A ÚKOLY

Cílem bakalářské práce je shromáždit dostupné materiály o volejbale osob se specifickými potřebami. Úkolem je seznámit volejbalové i další sportovní nadšence, handicapované lidi i širokou veřejnost s tímto sportovním odvětvím. Poučít je o historii, pravidlech a klasifikaci, o tréninku volejbalu OSP a jeho základních komponentech, systematické volejbalu vsedě. Praktické využití bude mít soubor doporučených cvičení pro volejbal vsedě.

Ze seznamu literatury, které je uvedena v závěru samotné bakalářské práce jsem využívala v hojné míře zdroje internetové, protože jedině tam jsem měla možnost čerpat nejnovější informace z této problematiky. Z důvodu nedostatku literatury o této formě, čerpá tato bakalářská práce do značné míry informace ze šestkového volejbalu. Důležité informace jsem nacházela na stránkách Mezinárodní volejbalové federace pro osoby s handicapem. K dalším významným pomocníkům bych uvedla publikaci autora Jaroslava Buchtela, Teorie a didaktika volejbalu, diplomovou práci Jiřího Reifa, Metodika nácviku základů herních činností jednotlivce ve volejbalu a jejich specifika u zdravotně postižených a od Kláry Daňové, Zdravotní klasifikace pro výkonnostní sport.

3 VOLEJBAL OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Volejbal patří v dnešní době k jedné z nejoblíbenějších sportovních her. V posledních čtyřiceti letech se stává stále úspěšnějším vedle běžného volejbalu šestek i volejbal osob se specifickými potřebami. Volejbal může být hrán pro radost z pohybu a zážitků, které jeho hraní přináší. V předešlých letech se tento druh sportovní hry rozšířil po celém světě a s velkým zájmem ho hrají i zdraví sportovci. Tato forma volejbalu skýtá mnoho příležitostí k pěstování přátelství a opravdové rovnosti. Ze stránky sportovní nabízí trénink v koordinaci, rychlosti, rovnováze či fitness.

Volejbal se hrál již před vznikem mezinárodní federace. Má své kořeny ve Velké Británii a byl hráván výhradně jedinci s amputovanými končetinami, kteří byli rozděleni do devíti kategorií. Aby systém neznevýhodňoval sportovce s více amputacemi, byl zaveden systém klasifikace. Po počátečních problémech se hodnocení ustálilo a z pohledu profesionálů se zdá, že plní požadavky fair-play.

3.1 Charakteristika volejbalu osob se specifickými potřebami

Jak jsem již zmínila, volejbal OSP je mladé sportovní odvětví. Řadí se mezi kolektivní neinvazivní míčové hry. Volejbal sedících a stojících je u nás pod záštitou dvou velkých organizací. Jedná se o WOVD a ECVD. Tyto organizace mají za úkol šíření povědomí o tomto sportu, vzdělávání, koordinují závody a také motivují ke vstupu do volejbalové organizace. Volejbal sedících se objevuje na paralympijských hrách od roku 1980, přičemž volejbal stojících se hrál již na roku 1976. (Buchtel, 2006) Každoročně se konají mistrovství světa a Evropy. V současnosti prochází tato forma volejbalu těžkým obdobím. Je to zapříčiněno velkým úbytkem financí i hráčů. Zanikají kluby a klesá po celém světě kvalita jednotlivých reprezentačních mužstev. Hráči potřebují u volejbalu stojících speciální protetické pomůcky, které nejsou hrazeny pojišťovnou a které znemožňují účastnit se hry kterémukoli z hendikepovaných sportovců. V roce 2012 se nekonal volejbal stojících na Paralympijských hrách v Londýně. Tato situace by se měla změnit, jinak dojde

k zániku tohoto sportovního odvětví, které láká fanoušky po celém světě a motivuje osoby se zdravotním postižením k novým zážitkům.

3.1.1 Výhody volejbalu OSP

„Jakýkoliv postižený jedinec má kromě zdravotních obtíží i svízelnou pozici ve sféře společenské. Obzvláště, je-li jeho porucha viditelná, omezuje-li ho v pohybu a možnostech společenských kontaktů. Sport hendikepovaných má významnou a specifickou úlohu, která má své aspekty: zdravotní, psychologické a sociální“ (Kučera, 1999, s. 230). Volejbal přispívá k možnosti žít plnohodnotný život. Vedle rodiny a práce mohou najít i sociální uspokojení. Lidem se nabízí další možnost, kde navázat kontakty. Získají nový cíl, smysl a náplň života. Svým příkladem kladně ovlivňují své okolí. Zlepšují se jejich fyzické předpoklady, jako například rozvoj základních pohybových schopností a dovedností. Volejbal samotný náleží k prevenci civilizačních chorob. Neméně důležitou roli hraje volejbal jako součást regenerace a kompenzace ostatního zatížení. V oblasti psychických schopností má také své uplatnění. Po úrazu totiž může přispět k vyrovnání se skutečností. Volejbaloví teoretici se shodují, že tento sport přispívá ke zvýšení psychické odolnosti, vůli, ovládnání emocí i kompenzaci pocitů méněcennosti.

3.1.2 Charakteristika hry

Jak jsem již výše zmínila, volejbal OSP existuje ve více variantách. My se budeme zabývat pouze volejbalem stojících a sedících. Formy se odlišují nejen klasifikacemi, ale vždy mají určité prvky společné. Důležité je, že hráči musejí být zdravotně postiženi permanentně, aby mohlo být provedeno řádné ohodnocení. Klasifikace je opravňuje k účasti ve všech volejbalových utkání a soutěžích bez výjimky. Po splnění této podmínky je volejbal handicapovaných otevřen všem osobám s tělesným postižením. Cíl hry je totožný s volejbalem šestek, tj. zahrání míče na soupeřovu stranu tak, aby svému družstvu získal přímý bod, nebo zkomplikoval protihráči odehrání míče zpět na svou stranu. Hraje se na tři doteky míče. Dotek bloku se nepočítá jako dotek družstva, proto

může hrát ten samý hráč znovu nebo jiný aniž by se porušila pravidla. Začátek každé volejbalové roze hry je započat podáním a končí ziskem bodu, kdy jedno z družstev není schopno odehrát míč do vymezeného pole soupeře. Každé utkání se skládá z jednotlivých bodů, přičemž k tomu, aby družstvo vyhrálo set, musí těchto bodů nasbírat 25 a současně musí mít jedno z mužstev o dva body více. To v praxi znamená, že se hraje tak dlouho, než jedno z družstev nevede o dva body. Oficiálně podle pravidel WOVD se hraje na tři vítězné sety, na některých turnajích to může být upraveno podle organizačních potřeb. Dříve byl zisk bodů podmíněn tzv. ztrátováním, to znamená, že družstvo mohlo získat bod pouze tehdy, jestliže podávalo, jinak se jednalo o tzv. ztrátu míče na podání. Takto se hrálo do roku 2000. V současnosti se používá systém, kdy každá roze hra znamená bod. Když hráči družstva získají bod, postoupí o jedno postavení ve směru hodinových ručiček, pokud před tím podával soupeř. „Vevolejbalu, a to jak stojících tak i vsedě, se družstvo může skládat maximálně ze 12 hráčů, trenéra, asistenta trenéra, maséra a lékaře“ (Karásková, 2005, s. 65).

3.2 Historie volejbalu osob se specifickými potřebami

Ačkoli sport připomínající volejbal mohl být hrán již brzy v 16. století, tak moderní volejbal se objevil až v 19. století (Paciorek, 2001, s 245). První zmínění volejbalu v Evropě je z roku 1951 z Velké Británie. Ale už v roce 1895 G. Morgen udělal první velký krok k rozvoji volejbalu. Zařadil tuto hru do hodin tělesné výchovy na základní škole v USA a vytvořil ke hře i pár stručných pravidel. Později se stala populární mezi vojáky a vlivem válek se šířila po celém světě. V důsledku trvalých zranění ze světových válek se v 50. letech začal v hojné míře rozšiřovat volejbal vsedě i ve stoje.

3.2.1 Historie volejbalu vsedě

Předzvěstí pro volejbal vsedě byly Mandevilské hry. Zavedl je neurolog Sir Ludwig Guttmann na své klinice v Anglii, kam imigroval v roce 1939, a která nese název Spinal Injury Centre ve Stoke Mandeville Hospital. „V roce 1952 se uskutečnily první

mezinárodní hry vozíčkářů, kterých se zúčastnilo 130 sportovců na ortopedických vozících“ (Kudláček, 2007, s. 5). Zde se inspirovali i dánští veteráni. V roce 1956 přišli Nizozemci s novou hrou pro postižené – Sitzballem nebo někdy nazývaným též Fitsball (Buchtel, 2006, s. 31). Byla to kombinace hry v sedu s míčem.



Obrázek č.2 Nizozemsko versus Japonsko na Paralympijských hrách v Londýně 2012.

Po roce 1967 se již hrají mezinárodní turnaje volejbalu sedících. První se konal ve městě Flenburg s týmy Německa, Nizozemska, Švédska a Dánska. Naše republika si ale musela počkat, až Organizace sportu pro nemožnou přijme volejbal vsedě. V roce 1979 v Holandsku v Haarlemu se hraje první oficiální utkání, které má na starosti ISOD. Na Paralympijských hrách v Arnhemu v Holandsku v roce 1980 měl premiéru i volejbal sedících. Ještě tento rok byla založena Mezinárodní federace pro zdravotně postižené sportovce, která byla formálně uznána o rok později. Sídli v Německu. Byla založena na základě iniciativy pana Pietera Joona. Další zakládajícími členy byli pan H. Haep, pan K. Ago, pan R. Vute a další. V roce 1981 se konal Evropský šampionát v Bonnu a o dva roky později byl i první Světový šampionát

v Deldenu v Holandsku. V roce 1996 během valné hromady členské státy rozhodly přijmout novou ústavu a název organizace. Tak vznikla WOVD. Předsedou se stal P. Joon.

Ženský volejbal měl pomalejší nástup. První mistrovství Evropy se konalo až v roce 1993 a evropský šampionát o rok později. Na paralympijských hrách se volejbal žen vsedě objevil v roce 2004 v Aténách.

3.2.2 Historie volejbalu ve stoje

V 60. letech se uskutečnilo první mezinárodní utkání ve volejbale stojících (Buchtel, 2006). Již v roce 1976 se objevil volejbal stojících na Paralympiádě v Torontu. A od roku 1980 se hrají pravidelné mezinárodní soutěže pod hlavičkou WOVD. Letopočet 1977 se stal významným kvůli prvnímu mistrovství Evropy a o šest let později se uskutečnilo první mistrovství světa. Růst počtu soutěží pro postižené podmínil vznik Světové organizace pro postižené. V roce 1988 byla přijata první klasifikace, která opravňuje volejbalisty k oficiálním utkáním.

3.2.2.1 *Historie volejbalu ve stoje u nás a na Slovensku*

Československá federativní republika byla poprvé na mistrovství světa roku 1990, kde obsadila 3. místo. V Barceloně v roce 1992 na Paralympijských hrách získala totéž umístění. O dvě léta později na mistrovství světa jsme obsadili 6. místo a Slovenská republika skončila na 5. místě. V roce 1996 na Paralympiádě v Atlantě český tým skončil až osmý, slovenský na senzačním 2. místě. V letech 1998 a 2002 jsme se opět zúčastnili mistrovství světa, kde slovenští reprezentanti byli úspěšnější než naši. Na Paralympiádě v Sydney byli jen naši blízcí sousedé pod vedením Heleny Hankové a skončili na 3. místě. V roce 2002 u nás byli stále ještě tři družstva mužů (SPK Frýdek Místek, TJ Slovan Svoboda, TJ Baník Ostrava). Zanikly kupříkladu kluby Děčína, Trutnova či Brna (Buchtel, 2005, s. 29). V současné době je málo družstev, proto se nehrál volejbal stojících v Aténách ani v Londýně.



Obrázek č.3 Grant Prest na Paralympijských hrách v Sydney 2000.

3.3 Pravidla volejbalu osob se specifickými potřebami

3.3.1 Pravidla volejbalu vsedě

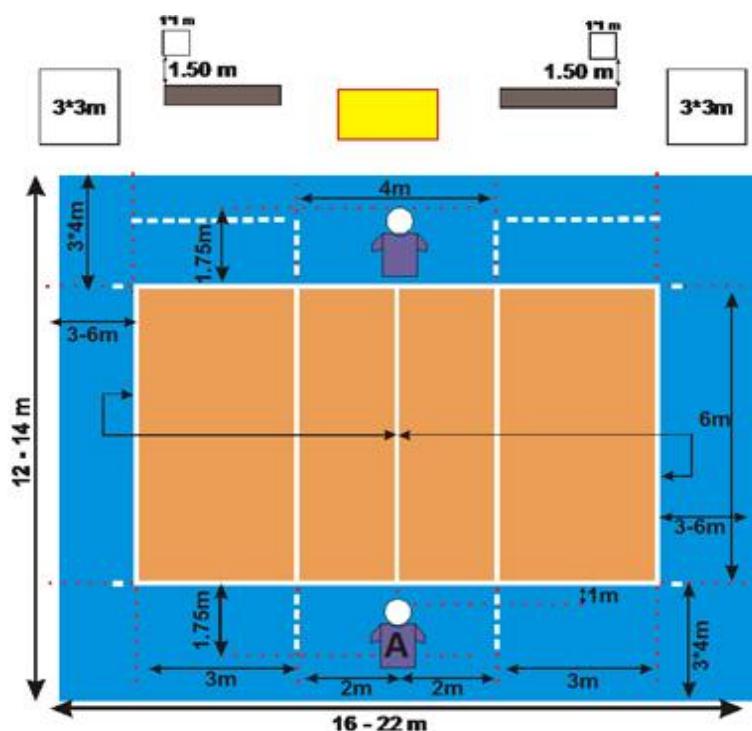
Volejbal vsedě je vhodný především pro osoby, které nemohou stát. Z výše uvedeného důvodu se jedná o jeden z nejvhodnějších sportovních her pro tzv. amputáře, tj. lidi s chybějícími částmi končetiny a to buď díky vrozené anomálii, nebo z důvodu utržené amputace končetiny nebo její různě významné části. Hrají ho však i osoby s dětskou mozkovou obrnou, parézou, kratší či znehybněnou dolní končetinou. V nižších úrovních může být v družstvu hráč bez handicapu. Tuto změnu pravidla povolují, protože je málo handicapovaných sportovců, kteří chtějí hrát volejbal výkonnostně. S praxí se ukázalo, že pohyb po hřišti bez dolních končetin je pravděpodobně snazší. Více o klasifikaci bude uvedeno níže.

3.3.1.1 *Zařízení a vybavení*

Hřiště zahrnuje hrací a volnou zónu. Musí být pravoúhlá a symetrická. Celé hřiště je na rozdíl od šestkového volejbalu menší – má rozměr 10x6m, středová čára rozděluje toto hřiště na dvě poloviny. Volná zóna musí být tři metry široká na všechny strany. Volný hrací prostor nad hřištěm musí měřit minimálně sedm metrů od hracího povrchu. Na regionální mistrovství musí měřit volná zóna čtyři metry na šířku a šest metrů od koncové čáry. Volný hrací prostor minimálně deset metrů. Povrch musí být plochý, vodorovný a jednotný. Nesmí představovat žádné riziko úrazu pro hráče. Hřiště je rozdělena lajnami (středová, útočná, koncová). Útočná čára je umístěná blíže k síti – dva metry od střední čáry. Minimální teplota nesmí být nižší než 10°C (50°F). Při oficiálních soutěžích nesmí být teplota nižší než 16°C (61°F) a vyšší než 25°C (77°F).

Síť je umístěna svisle nad střední čarou ve výšce 1,05m pro ženy a 1,15m pro muže. Součástí jsou bílé pásky upevněny svisle k síti a umístěny nad postranní čarou. Jsou považovány za součást sítě. Další částí je anténa, která je vyrobena ze sklolaminátu nebo podobného materiálu. Přesahuje 100cm nad síti a je označena proužky v kontrastní barvě (nejlépe červené a bílé). Sloupky jsou umístěny ve vzdálenosti 0,50 – 1,00m od postranních čar. Sloupky složí k zavěšení sítě. Jsou zaoblené a hladké, připevněné k zemi.

Míč musí být kulatý a vyrobený z měkké kůže nebo syntetické kůže a uvnitř z duší gumy. Jeho obvod je 65-67cm a hmotnost 260-280g. Na mezinárodních utkáních se hraje systémem třech míčů.



Obrázek č. 4 Kurt pro volejbal vsedě – letecký pohled

3.3.1.2 Účastníci

Tým je složen z maximálně 12 hráčů (nejvýše dva jsou klasifikováni jako hráči s minimálním postižením), trenéra, asistenta trenéra a lékaře. Vybavení se skládá ze šortek nebo dlouhých kalhot, jednotných ponožek a sportovní obuvi (hráči mohou hrát i bez bot). Kalhoty nesmí být ze silného materiálu ani polstrované. Celý tým by měl mít podobné kombinace kalhot a šortek v jednotné barvě. Trika musejí být ve stejné barvě, výjimka se vztahuje jen na libera. Kapitán má na triku pod číslem kontrastní pruh. Před utkáním kontroluje první rozhodčí kompletně dresy. Pokud nejsou v souladu s pravidlem 4.3 nebo v souladu s pokyny vydaných WOVD, tak musí být změněna (*Official sitting volleyball rules. 2011-2012, 2011*).

3.3.1.3 Hra

Při všech odbití musí být hráč v takzvané sedící pozici, tzn., nesmí nadzvednout hýždě od podložky. Pravidla uvádí, že hráč smí odbítí míče provést pouze vsedě nebo vleže, s výjimkou obrany, kdy se přípouští nadzvednutí hýždí. Oproti volejbalu šestek je dovoleno blokovat podání soupeře. Hráč, který podává, musí mít hýždě za koncovou čarou, dolní končetiny se mohou nacházet v zadních zónách hřiště, ale nesmí hýždě nadzvednout od podložky. Oba rozhodčí musí stát na zemi vedle hrací plochy. Důvodem je výška sítě a také fakt, že musí dohlížet na odehrávání míče ze sedu.

3.3.2 Pravidla volejbalu vstoje

Pravidla volejbalu stojících nemají zvláštní modifikace. Jediné omezení se týká toho, kdo může nastoupit k mistrovskému utkání. Síť je vysoká 2,43m pro muže a 2,24m pro ženy. Hřiště má také shodné rozměry (18x9m) a je obklopenou třímetrovou zónou. Míč váží 260-280g a po obvodu sčítá 650-670mm. Pro tuto formu volejbalu platí stejná technická pravidla pouze s úpravou ve specifické části ve vztahu ke sportu osob s tělesným postižením platná pro WOVD. Pravidla povolují používání protéz na dolních končetinách při utkání, ale na horních končetinách být nesmějí.

3.4 Mezinárodní protokol hry

Existují dvě varianty, které jsou nabízeny hráčům volejbalu k rozcvičení před utkáním. A alternativa trvá alespoň 40 minut v zahřívací hale ve stejné budově jako utkání. B alternativa se používá, když pořadatel nemůže zajistit rozcvičení v zahřívací hale ve stejné budově jako je utkání.

Alternativa A

Čas (min) před zahájením	Popis	Akce rozhodčích	Akce týmu
		Rozhodčí kontroluje hřiště a veškeré vybavení pro hru (např. dresy).	Týmy se rozvíčují mimo hrací plochu. Na tu mohou vstoupit až po oficiálním začátku.
17:00		První a druhý rozhodčí kontroluje výšku sítě. Čárový rozhodčí a zapisovatel jdou na svá místa.	Oba týmy jsou požádány k seřazení v rohu mimo hrací plochu i s jejich trenéry. Týmy mají oficiální hrací dresy.
15:30	Výběr servisu a hrací strany.	Po rozlosování informuje první rozhodčí zapisovatele o výsledku.	Po rozlosování přináší zapisovatel zápis k podepsání obou kapitánům a trenérům.
14:00	Rozhodčí vyzve týmy k zaujmutí postavení.	První rozhodčí vede tým A, druhý rozhodčí tým B.	Kapitán vede své družstvo na hřiště. Nesou si sebou vlajku.
	Zaznění národních hymen (45s každá).		Během hymny zvedají vlajku vzhůru.
11:30	Potřesení rukou.	První rozhodčí píská po skončení hymny. Po podání ruky jdou rozhodčí k zápisu.	Vlajky jsou odneseny z hřiště. Po podání ruky jdou týmy na lavičku.
10:30	Oficiální rozvíčení.	První rozhodčí píská oficiální rozvíčení na síti (6min). Během oficiální zahřátí rozhodčí zkontroluje hrací míče. Rozhodčí poskytne veškeré nezbytné instrukce zapisovateli, čárovým rozhodčím a asistentům.	Týmy se rozehrávají na síti. Mají na sobě oficiální rozvíčovací dresy.
4:30	Konec oficiálního rozvíčení.	První rozhodčí oznamuje konec rozvíčení a žádá hráče k povolení zahájení utkání.	Hráči se na konci rozvíčení vrací na lavičku. Šest hráčů a jedno libero zůstává na lavičce, ostatní hráči čekají v rozvíčovacím prostoru.
3:30	První fanfára.		
	Představení rozhodčích.	Oba rozhodčí za doprovodu fanfáry zaujmají postavení. Zapisovatel a hlasatel jdou také na své místo.	
3:00	Druhá fanfára.		
	Představení hráčů, libera a trenéra.		Po oznámení svého jména vstupují hráči na hřiště. Náhradníci jsou také představeni.

Alternativa B

Čas (min) před zahájením	Popis	Akce rozhodčích	Akce týmu
	Čas na rozcvičení.	Rozhodčí kontroluje hřiště a veškeré vybavení pro hru (např. dresy).	Týmy se rozcvičují mimo hrací plochu. Na tu mohou vstoupit až po oficiálním začátku.
31:00		První a druhý rozhodčí kontroluje výšku sítě. Čárový rozhodčí a zapisovatel jdou na svá místa.	Oba týmy jsou požádány k seřazení v rohu mimo hrací plochu i s jejich trenéry. Týmy mají oficiální hrací dresy.
29:30	Výběr servisu a hrací strany.	Po rozlosování informuje první rozhodčí zapisovatele o výsledku.	Po rozlosování přináší zapisovatel zápis k podepsání obou kapitánům a trenérům.
28:00	Rozhodčí vyzve týmy k zaujmutí postavení.	První rozhodčí vede tým A, druhý rozhodčí tým B.	Kapitán vede své družstvo na hřiště. Nesou si sebou vlajku.
	Zaznění národních hymen (45s každá).		Během hymny zvedají vlajku vzhůru.
25:30	Potřesení rukou.	První rozhodčí píská po skončení hymny. Po podání ruky jdou rozhodčí k zápisu.	Vlajky jsou odneseny z hřiště. Po podání ruky jdou týmy na lavičku.
24:30	Rozcvičení.		Týmy se rozcvičují s míči mimo síť.
14:30	Oficiální rozcvičení na síti.	První rozhodčí píská oficiální rozcvičení na síti. Během oficiálního zahřátí rozhodčí zkontroluje hrací míče. Rozhodčí poskytne veškeré nezbytné instrukce zapisovateli, čárovým rozhodčím a asistentům.	Týmy se rozehrávají na síti. Mají na sobě oficiální rozcvičovací dresy.
4:30	Konec oficiálního rozcvičení.	První rozhodčí oznamuje konec rozcvičení a žádá hráče k povolení zahájení utkání.	Hráči se na konci rozcvičení vrací na lavičku. Šest hráčů a jedno libero zůstává na lavičce, ostatní hráči čekají v rozcvičovacím prostoru.
3:30	První fanfára.		
	Prezentace rozhodčích.	Oba rozhodčí za doprovodu fanfáry zaujmají postavení. Zapisovatel a hlasatel jdou také na své místo.	
3:00	Druhá fanfára.		
	Představení hráčů a trenéra.		Po oznámení svého jména vstupují hráči na hřiště. Náhradníci jsou také představeni.

3.5 Klasifikace pro výkonnostní volejbal

„V kontextu sportu zdravotně postižených může být klasifikace definována jako hodnotící systém, který se používá k rozdělení sportovců do tříd při různých sportovních aktivitách tak, aby jim poskytl srovnatelný výchozí bod pro trénink a soutěže, a tím zajistil „fair play“. Cílem klasifikace je minimalizovat vliv zdravotního postižení na výsledek sportovní soutěže“ (Daďová, 2008, s. 7). Trénovanost sportovce a jeho talentové předpoklady jsou jedinými faktory, které mají vliv na výsledek. Klasifikaci provádí lékařští a techničtí klasifikátoři.

První klasifikace zdravotně postižených pro výkonnostní sport byla použita v 60. letech podle pravidel Německého svazu pro sport osob s tělesným postižením. Každý aktivně hrající volejbalista musí vlastnit klasifikační dokumenty. Mezi ně patří zdravotní průkaz, startovací průkaz a platné lékařské vyšetření. Informace ve zdravotním průkazu potvrzuje oddílový doktor vždy na období šesti měsíců. Zde se nachází údaje o státní příslušnosti nebo o sportovní způsobilosti. Startovní průkaz má platnost po dobu dvou let. Poprvé byl použit v sezóně 1990/1991 a udává stupeň postižení, všechna sportovní data (například registrační číslo). Slouží jako podklad při případných protestech nebo kontrolách. *„Protestem se rozumí procedura, během níž je vznesena námitka proti sportovní kategorii nebo statusu této kategorie určitého sportovce“ (Daďová, 2008, s. 13).*

3.5.1 Klasifikace pro volejbal vsedě

Ve volejbale vsedě neexistuje rozložení do jednotlivých klasifikačních tříd. Hodnotí se zde pouze tzv. minimální handicap, to znamená, s jakým nejmenším postižením může sportovec hrát výkonnostní volejbal postižených. Bývají to například amputace skrz talokrunální -kloub (to znamená hlezenní kloub mezi hlezenní kostí a bércelem, tj. vidlicí tvořenou kostí holenní a lýtkovou) nebo zápěstí. Podle Daďové (2008) existují další dodatky k tomuto obecnému pravidlu rozšiřující minimální handicapem o: amputace prvních dvou prstů na obou horních končetinách (HK), amputace sedmi prstů a více na obou HK dohromady, amputace jedné HK mezi metakarpofalangovým

kloubem (tj. mezi hlavicemi metakarpů a bázemi základních (proximálních) prstových článků) a zápěstím, amputace v Lisfrancově kloubu (tj. označení pro všechny klouby nohy spojující zánártí tarsus a nártní kosti metatarsus) nebo Chopartově kloubu („*funkční jednotka na tarzu nohy, část předního oddílu dolního zánártního kloubu*“ (Vokurka, 2009, s. 452)) na jedné dolní končetině. Minimální handicap se hodnotí podle bodů získaných z měření zkrácení, ze svalové síly nebo kloubní pohyblivosti. Sportovci, kteří spadají do kategorie Les Autres, musí mít minimální handicap např. zkrácenou HK o více než třetinu, sníženou svalovou sílu na obou dolních končetinách (DK) o 10 bodů nebo HK o 20 bodů na HK, sníženou pohyblivost kloubu, zkrácenou DK o 7 cm, skoliózu páteře větší než 60 stupňů podle Cobba (metoda měření skoliózy), achondroplazii s výškou minimálně 145cm atd. „*Achondroplazie (chondrodystrophia fetalis) je disproportionální trpaslictví s krátkými končetinami, vzrůst dosahuje v dospělosti průměrně 125cm*“ (Dungl, 2005 s. 260).

3.5.2 Klasifikace pro volejbal ve stoje

Volejbal vstoje taktéž používá klasifikaci. Je otevřen pro všechny, kteří splní její podmínky. Musí být ověřena technickou komisí nebo doktorem medicíny s aktuální lékařskou licenci pro volejbal tělesně postižených. Zde dostanou klasifikační hodnocení.

3.5.2.2 Klasifikace pro volejbal ve stoje používané v historii

Jak již bylo uvedeno výše, nejstarší klasifikace byla vytvořena v 60. letech podle pravidel Německého svazu pro sport osob s tělesným postižením. Podle handicapu byli rozděleni do čtyř skupin (A, B, C, D). Pro mistrovské utkání byla předepsána sestava družstva následovně 1A – 1B – 2C – 2D. Ve skupině A se nacházeli sportovci s amputacemi podkolenními, nadkolenními, oboustrannou amputací přední části nohy, nebo s chabou obrnou dolních končetin, ankylózou kyčle či kolena a podobně. Do skupiny B se řadili volejbalisté s amputací paže nebo ruky, obrnou horní končetiny, ankylózou ramenního kloubu či lokte. Skupinu C tvořili hráči s amputací přední části nohy, zřetelným omezením hybnosti páteře, zřetelným omezením hybnosti

v kyčli, koleni, s ankylózou kloubů nohy, obrnou ruky a podobně. Skupinu D naplňovala všechna postižení s nejméně 25% invaliditou.

Další bodové hodnocení se použilo na Paralympiádě v Atlantě. Jednalo se o klasifikaci podle součtu bodů. Každý hráč dostal startovní body podle druhu svého handicapu. Při utkáních hráči družstva museli dosáhnout minimálně 26 bodů. Pro názornost uvádíme některé bodové hodnoty. Amputace celé ruky byla ohodnocena za šest bodů, amputace předloktí za čtyři body, amputace prstů a dlaně za jeden až dva body, amputace celé nohy za šest bodů, amputace kolen za čtyři body, amputace kotníku byla za jeden až dva body.

3.5.2.2 *Současná klasifikace pro volejbal ve stoje*

Nejčastěji hrají tento typ volejbalu amputáři, sportovci s minimálním handicapem, sportovci z CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association) tříd 7 a 8 a z ISMWSF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sport Federation) tříd 5 a 6. Zde se používá sčítání hráčů různých postižení. Složení se nabízí následující: 1A – 4B – 1C. Skupina A je s minimálním handicapem a skupina C s největším. Ve třídě A může být například jedinec s amputací prstů, zkrácení horní končetiny nebo spastik ze tříd CP7 a CP8. Ve třídě B jsou zařazeni například amputáři podloketní a podkolení. Ve třídě C jsou amputáři nadkolenní a nadloketní nebo kombinované postižení. Do utkání ale může nastoupit hráč s těžším postižením za hráče s lehkým, ale opačně to nelze.

V klasifikačním záznamu jsou informace o ztrátách bodu za handicap (Reeser, 2003). Například jestliže je amputovaná horní končetina, která je užitečná během hry, pak se paže počítá za dva body. Jsou zde uvedeny výjimky o ztrátě minimálně pěti bodů (při dorzální flexi kotníku na jedné straně, při flexi kolena na jedné straně, při addukci kyčle na jedné straně atd.).

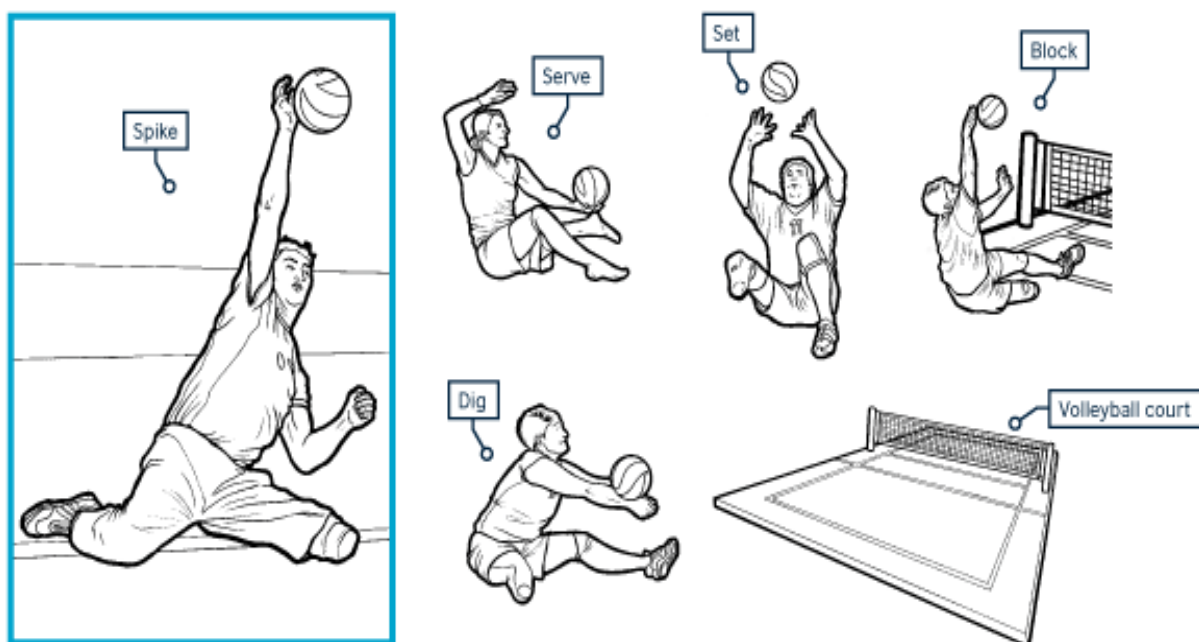
3.5.3 Mezinárodní standart pro terapeutické výjimky

IPC spolu s mezinárodními federacemi a národními paralympijskými výbory založili IPC antidopingový kodex, aby se zabránilo v duchu fair play dopování sportovců s postižením. Důležité je vzdělávání sportovců, trenérů a lékařů. WOVD úzce spolupracuje s WADA (The World Anti-Doping Agency) k vizi světa, kde všichni závodníci soutěží ve sportovním prostředí bez dopingu.

„Mezinárodní standart pro terapeutické výjimky byl poprvé přijat v roce 2004 a nabyl účinnosti v roce 2005“ (Antidopingový program ČOV, 2009, s 240). Hlavním účelem je zajištění harmonického postupu při udělování terapeutických výjimek (TV) napříč všemi sporty a zeměmi. *„Kodex dovoluje sportovcům a jejich lékařům žádat o TV, tj. o povolení k užití látek nebo metod obsažených v seznamu zakázaných látek a zakázaných metod, jejichž použití je jinak podle sportovních pravidel zakázáno“* (Antidopingový program ČOV, 2009, s 243). WADA může z vlastní iniciativy přezkoumat terapeutickou výjimku sportovci mezinárodní a národní úrovně. Při udělování TV je rozdíl mezi zdravotně postiženými sportovci a zdravými. Například výjimka patřičná pro zdravotně postiženého nemusí být uznaná pro jiného sportovce. Terapeutické výjimky se dávají z důvodu léčby nemoci, při které lékaři nenacházejí jiné účinné léky, které by sportovec mohl brát.

4 SYSTEMATIKA VOLEJBALU VSEDĚ

4.1 Herní činnosti jednotlivce



Obrázek č.5 Herní činnosti jednotlivce.

4.1.1 Podání

„Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsaným pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra“ (Buchtel, 2006, s 51). Řadí se mezi herní činnosti jednotlivce, které plní převážně úkoly útoku. Jeho specifičnost je dána rychlostí letu míče, rotací a křivkou letu míče a v neposlední řadě umístěním míče do pole soupeře. Ve volejbale sedících se preferují vrchní podání plachtící i prudké. Je ovlivněné výkonností hráče.

4.1.2 Přihrávka

„Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy je míč tečován vlastním blokem). Je o odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku, či jinou herní činnost jednotlivce“ (Buchtel, 2006, s 53). Klade nároky na výšku a délku odbití. Vyskytují se především po míčích, které soupeř odbíjí z velké vzdálenosti. Svou kvalitou ovlivňuje výběr a použití útočných kombinací.

4.1.3 Nahrávka

„Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněného na některého z dalších hráčů (nejčastěji to bývá nahrávač) tak, aby mohl provést útočný úder. Nahrávka je tedy druhým odbitím míče ve vlastním poli“ (Buchtel, 2006, s 55). Nahrávce předchází odbití míče spoluhráčem, jenž se snaží upřesnit přihrávku a umožnit tak připravení kvalitního útoku. Na vrcholové úrovni nahrávají specialisté – nahrávači.

4.1.4 Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře během rozehry, prováděný nejčastěji jednoruč s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a tak dosáhnout bodu pro svoje družstvo. Účinnost spočívá v rychlosti letu míče, v umístění do nekrytého nebo nedostatečně krytého prostoru, ve výběru druhu a využití soupeřova bloku k výhodné změně směru míče.

4.1.5 Blokování

„Blokování je přehrazení určitého prostoru nad sítí prováděného dvěma nebo třemi hráči přední řady“ (Buchtel, 2006, s 59). Hráči se snaží zabránit přeletu míče do vlastního pole nebo srazit míč do pole soupeře a dosáhnout tak zisku bodu pro své družstvo. Blokování plní prvky obrany a útoku. Předpokladem úspěšného blokování je rychlý a včasný přesun k místu blokování, včasný a dostatečný přesah rukou nad páskou a správné postavení paží a nastavení rukou proti míči.

4.1.6 Vybírání

„Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoliv způsobem dovolenými pravidly s cílem zabránit dopadu míče na zem a znemožnit tím soupeři dosáhnout bodu. Může tedy být prvním, druhým, třetím i čtvrtým odbitím (v případě teče blokem) odbitím v poli (Buchtel, 2006, s 61). Úspěšnost vybírání souvisí s kvalitou bloku a s postavením ve hřišti. V hojné míře se na této činnosti podílí post libera.

4.2 Herní kombinace

Volejbal vsedě na vrcholové úrovni používá jenom některé herní kombinace. Je důležité, aby hráči měli dostatečnou úroveň pohybových dovedností, zvládnutou technicko-taktickou stránku volejbalu a byli psychicky odolní.

Nejvíce se vyskytují normální útočné kombinace z důvodu nekvalitní přihrávky. Jsou to nahrávky, které jsou provedeny z kteréhokoli místa hráčem na hřišti. Smečující hráč se pak musí rozhodnout, jaký druh útočného úderu provede, aby získal bod pro svoje družstvo. Rychlé útočné kombinace se používají při přesných přihrávkách. V ostatních případech následuje nahrávka vysoká (tzv. normální). Útočí se ze zóny 3, mezi zónou 3 a 4 a ze zóny 4.

Družstva na vrcholové úrovni přijímají pouze ve třech hráčích. Nejčastěji se účastní příjmu smečáři a libero. Hráči stojí ve vzdálenosti přibližně čtyři metry od sítě. To se však může měnit s ohledem na očekávané podání. Postavení při rozehrě organizuje libero. Ve vrcholovém volejbalu sedících se vyskytuje nejčastěji 3-2-1 s prostředním vzadu nebo také 3-3.

Obranné kombinace existují u družstev jednak postavení proti útočnému úderu soupeře a jednak postavení při vykrývání vlastního smečáře. Při prvním druhu kombinací hraje významnou roli seskupení kvalitního dvojbloku případně trojbloku, který zakryje velkou část vlastního hřiště. Při útoku soupeře z rychlých nahrávek, především z tzv. rychlíku se hráči snaží postavit alespoň jednoblok. U této skupiny se používá postavení bez stabilního vykrývání prostoru za blokem. Z druhé skupiny hráči zaujímají ve většině případů vykrývání prostoru v těsné blízkosti za smečujícím spoluhráčem. Vykrývání smečáře při jeho útoku z vysokých nahrávek je možné případně realizovat součinností tří hráčů.

4.3 Herní systémy

Volejbalisté hrající vsedě používají systém s jedním nahrávačem, výjimečně s dvěma. Na rozdíl od volejbalu šestek, je zde nepoměrně velké množství nahrávek z pole a tak musí být i nahrávač útočně vybaven a ostatní hráči schopni kvalitní nahrávky. Sestava družstva se skládá již ze zmíněného nahrávače, univerzála, dvou smečářů a dvou blokařů. V roce 1993 vznikla nová specializace libera, která se používá i zde. Požadavky na somatické vlastnosti u jednotlivých specializací téměř odpadají.

Z hlediska technicko-taktické stránky se stává nahrávač tvůrcem hry, má dokonale zvládnutou techniku odbití obouruč vrchem a získává pro družstvo body z nečekaných útoků ze zóny dva (často úlívku). Vpředu u sítě hraje v zóně dva, kde staví blok. Přistupuje k němu blokující hráč. V zadních zónách hraje obvykle v zóně jedna nebo šest. Tyto zóny mu umožňují rychlý přesun k přihranným míčům. Tento specialista musí vysokou lokomoční rychlost, koordinaci a značnou úroveň vytrvalosti. Nahrávač musí být vůdčí osobností a hráče řídit. Dalším úkolem je povzbuzování spoluhráčů k lepší výkonnosti.

Další specializací volejbalu je univerzální hráč, někdy označovaný jako diagonální. Měl by mít dobrou fyzickou kondici, protože dostává značné množství nahrávek, které zakončuje útočným úderem. Hraje v zóně jedna. V zadní části hřiště dostává často nahrávku prvního sledu, tzv. doskok. U saka stojí v zóně dva a staví blok, případně pomáhá blokaři, který je připraven v zóně tři se zakrytím části pole v této zóně.

Smečař hraje v zóně čtyři. Nehrají se zde skoro žádné složité kombinace. Vyskytují se zde pouze dlouhé, vysoké nahrávky ať už od nahrávače nebo z nahrávky z pole. V zadní části hřiště používá útok pipem ze zón pět nebo šest. U smečaře je nutné, aby ovládal kvalitní příjem podání a umožnil tak založení útočné kombinace. Při obraně na saku blokuje výjimečně zónu čtyři, většinou přistupuje na střed a vytváří dvojblok s blokařem. V přední zóně, když neblokuje, by měl pokrýt zóny tři a čtyři. V zadní části hřiště je připraven většinou v zónách pět nebo šest.

Nejdůležitějším úkolem blokaře je zabránit přeletu míče nad sítí a docílit bodu pro své družstvo. Úspěšnost blokaře v této herní činnosti je ovlivněna tělesnou výškou hráče. Ve volejbale vsedě se nesmí hráč podle pravidel nadzvednout hýždě od podložky, jinak je to pokládáno za chybu. Proto je vyžadovaná dostatečná výška vsedě. V přední zóně smečuje z polovysokých nahrávek. Po podání se blokař přesouvá do zóny pět a někdy také do zóny šest. Při ztrátě podání bývá vystřídán liberem a dál se obrany v poli neúčastní.

„Lze říct, že vzhledem k náplni své role mě by v sobě libero spojovat vlastnosti vynikajícího přihrávače i mimořádného hráče v poli. Měl by být zarputilý bojovník, agresivní, nebojácný, mentálně odolný hráč usilující o každý míč, obratný a technicky zdatný, s dobrou kondicí“ (Císař, 2005, s. 130). Libero je hráč, který má nejlépe zvládnutou koordinační a reakční služku. Na hřišti je odlišené jinou barvou dresu a má specifické úkoly. Používá vymezené herními činnosti povolené pravidly hry. Nesmí provádět podání, nesmí blokovat ani přehrát míč do pole soupeře z útočeného pásma nad páskou. Při nahrávce ze zadní zóny může použít odbití obouruč spodem i vrchem. Pokud nahrává z přední části pole obouruč vrchem, nesmí smečař realizovat útok nadúrovň pásky. Jeho úkolem je kvalitní příjem podání a hra v poli. Hraje postupně ve všech třech zadních zónách a jeho prioritou je také přihrávání většiny míčů letících od soupeře menší rychlostí. Řídí a koordinuje celou obranu. Zavedením této specializace umožnilo prodloužení délky rozeher v utkání, což vedlo k atraktivnější hře.

5 TRÉNINK VOLEJBALU OSOB SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI

Volejbalový trénink je složitý proces, kde je objektem družstvo i samotní hráči. Spadají sem všechny pohybové činnosti a mentální procesy, které patří do volejbalového systému. Obsahem tréninku v kategorii OSP tvoří stejně jako v jiné formě volejbalu komponenty, mezi které patří technicko-taktický rozvoj, kondiční rozvoj, psychický rozvoj a zdravotní stránka a regenerace. Samozřejmě se v tréninku nesetkáme jen se zaměřením na jednu složku, protože spolu souvisejí a vzájemně se prolínají.

5.1 Cíle tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami

Trénink volejbalu je psychologicko-fyzický proces, ve kterém mimo jiné hraje důležitou roli motivace. Motivací je myšlen souhrn činitelů, které aktivizuje nebo naopak brzdí hráče v provádění výkonu. Působí na cvičence skrytě nebo viditelně, dlouhodobě či krátkodobě a vědomě nebo nevědomě.

Cíl tréninku a celého tréninkového procesu slouží k určení, kam až s hráči chceme ideálně dojít, k jakým teoretickým znalostem a pohybovým dovednostem. Můžeme ho volit buď cíleně zaměřený na podněty, které budou ovlivňovat pouze konkrétní věc, nebo naopak budeme volit podněty, které budou vyvolávat komplexní odpověď. Cíle stanovujeme podle reálného výkonnostního hlediska (například zdokonalení družstva při příjmu podání, zlepšení fyzické kondice) nebo dalších činností družstva (propagace týmu, pravidelnější docházka). Stanovujeme je tak, aby bylo možné jejich splnění, ale nebyli zase příliš lehké. Důležité je, aby se s cíli ztotožnili všichni hráči. Toho dosáhneme tím, že pořád cíl budeme připomínat. Jestliže cíle zvolíme nepřiměřené, má to demotivující účinek. V praxi to znamená, že u hráče s podkolenní amputací, který ještě nebude sžitý se svou ortézou, nemůžeme chtít rychle vykonané náročné koordinační pohyby, ale stanovíme mu nižší cíl této dovednosti oproti hráčům s podobným tělesným postižením. Dále se dostáváme k dělení cílů

podle časového hlediska na dlouhodobé, krátkodobé a okamžité. Jedním z dlouhodobých cílů může být vidina kvalifikace na paralympiádu. Krátkodobý cíl může být vítězství v určitém utkání. A okamžitý je například zvládnutí úspěšného podání do zaměřené zóny.

5.2 Charakteristika tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami

Jak bylo již uvedeno, trénink osob se specifickými potřebami má dlouhodobý charakter s cílem dosahování relativně maximální sportovní výkonnosti. Klade se důraz na všestranný rozvoj osobnosti. Informace o této formě volejbalu nejsou dostačující. Důvodem je malá tradice, nedostatek odborných materiálů, nezájem veřejnosti či absence zkušených trenérů v této oblasti. O výběru talentů nemůžeme hovořit. Pracujeme s dětmi i dospělými, kteří nám na nábor či trénink přijdou. U získaných úrazů hraje roli, kdy se stal. Trvá totiž nějakou dobu, než se sportovec s postižením smíří a dojde až do fáze aktivního sportování. Proces adaptace je podobný jako u zdravých lidí. Zatěžování je nutné provádět pomaleji, protože zatěžíme třeba jen část těla. Na rozvoj fyzické výkonnosti má vliv centrální nervový systém, přerušení nervových drah, ztráta funkce svalové skupiny, chybění části těla a podobně. Výchovně vzdělávací stránka spočívá v naučení životosprávy, dochvilnosti, soběstačnosti a samostatnosti. Důležitý je rozvoj volních vlastností, posilování sebedůvěry a motivace.

Stavba tréninku se realizuje v obvyklých cyklech a tréninkových jednotkách. Ne vždy je možné je dodržovat. Volejbalisté často dělají další sporty. V této situaci se může vyskytnout problém přetrénování, nedostatečná regenerace snižuje požadovanou výkonnost. Musíme brát i v úvahu, že zdravotní stav se může zhoršovat kdykoliv.

Trenéři přešli většinou z kategorie hráčů bez handicapu, ale s rozšířenou znalostí o problematice handicapovaných. Měli bychom se snažit navodit atmosféru, ve které by se sportovcům dobře trénovalo, a cítili se příjemně. Musíme si uvědomit, že hráči

volejbalu vsedě budou také potřebovat pomoc asistenta. Většina totiž používá v běžném životě invalidní vozík.

Sportovní výkon spadá do základní složky sportovního tréninku. U zdravotně handicapovaných jde o výkon relativně maximální, což je nejvyšší možný pro danou formu. Relativní jsou z důvodu fyzického, psychického a smyslového omezení. Výkon je možno sledovat z hlediska individuálního a týmového. Výkon v utkání je zde individuální. Je chápán jako činnost, jednání a chování jednoho hráče v průběhu utkání (samozřejmě se spoluprací s jinými hráči). Týmový výkon závisí na každém hráči a na jeho zdravotním omezení. Úspěšný výkon celého družstva je vyjádřen výsledkem utkání. Na konečný výkon týmu mají vliv i další faktory jako jsou například soudružnost party a schopnost podat svůj maximální výkon ve prospěch celého týmu. Vedle klasických vrozených dispozic (vloh, nadání a talentu) se zde hovoří i o dalších předpokladech. Je důležité, kdy jejich postižení vzniklo a jakého je druhu. U zdravotně postižených hraje i roli vliv prostředí. Nejvíce působí ochránářská rodina, která dítěti zakazuje pohybovou činnost, protože si myslí, že jí nezvládne. Ochránářská rodina je typ rodiny, která se o dítě přehnaně stará. Dále i místo bydliště a jeho možnosti sportování. Jestliže se úraz stane v průběhu života, tak jsou nepostradatelné rehabilitační ústavy. Tréninkový proces musí být připraven a realizován s ohledem na hráče, které trenér vede (Dovalil, 2002).

Kořeny moderního sportu sahají do 19. století do Anglie, kde vznikají sportovní kluby, jež organizují společenské zábavy, kde vystupovali chudí lidé za účelem zisku peněz na obživu. Vytvořil se tak patronátní sport, předzvěstí profesionálního sportu. Majetní lidé provozovali sport pro své potěšení, a protože byli bohatí, říkalo se sportu „gentlemanský sport“, který byl zárodkem pro amatérský sport. *„Profesionálního športovca môžeme charakterizovať jako športovca vykonávající šport na vrcholovej úrovni, za účelom dosiahnutia zisku, kde šport je jeho hlavným zdrojem obživy“* (Kalečík, 2009). U volejbalu osob se specifickými potřebami podle mě pravděpodobně převládá amatérský sport, protože jsem se nikde nedočetla, že by za svoje výkony na tréninku i v utkání dostávali peněžitou odměnu. Myslím si, jestli jsou někde profesionální volejbalisté, tak jen ve velkých týmech v zahraničí.

Účelem tréninku je dospět vrcholné formy ve správném okamžiku pomocí tréninkového programu. Program by měl být založen na psychosociálních požadavcích specifického sportu. Pro volejbal vsedě jde hlavně o techniku a taktiku, zručnost a sílu

horní části těla a končetin. Tyto psychosociální požadavky jdou obtížně testovat v laboratorních podmínkách. Hlavním problémem je použití optimálního množství tréninku. Na jedné straně musí být tréninků dostatečně, aby se dosáhlo požadovaných cílů, na druhé straně by však neměli vést k přetrénování. Cvičení během tréninku vede k narušení homeostázy v buňkách a v orgánech. Tyto změny jsou stimulem pro adaptaci organismu. Tréninkové adaptace jsou specifické a reverzibilní. Mnozí trenéři věnují málo pozornosti obnovení únavy a regeneraci. Doba fáze zotavení závisí na řadě faktorů (objem, intenzita, způsob regenerace). Rozeznáváme tři druhy přetrénování (mechanické, metabolické a systémové přetížení). Mechanické přetížení se týká hlavně pojivové tkáně, která má relativně chudé prokrvení a pomalou dobu rekonvalescence. Mezi běžné úrazy kosterního svalstva patří poškození myofibril s následnou zánětlivou odezvou. K metabolickému přetížení dochází při intenzivním tréninku, kdy vzniká ATP a odbourávání je pomalé. Pokud je stres příliš vysoký, může selhat koordinační centrum v hypotalamu. To má za následek syndrom charakterizovaný únavou, poklesem výkonu, změnou nálady a snížením motivace. Odborná literatura rozděluje dva typy: sympatický (zvýšená tepová frekvence v klidu a při cvičení, hubnutí, mentální nestabilita, zvýšený krevní tlak v klidovém stavu) a parasympatický (nízká tepová frekvence, hypoglykemie při cvičení, normální spánek, letargie, nízký krevní tlak). Je důležité, aby se přetrénování zabránilo (pravidelné lékařské kontroly, správná životospráva, sledování srdeční frekvence, vyvážený tréninkový program a individuální přístup (Kuipers, 1995).

5.3 Komponenty tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami

5.3.1 Technicko-taktická stránka

K určitým změnám dochází i v technicko-taktické stránce hry. Na hráče je kladem čím dál tím větší důraz na správnou techniku provádění herních činností jednotlivce. Trenéři vyžadují přesné dodržování taktických úkolů při realizaci herních kombinací a systémů. Současní volejbalisté musí mít dobře rozvinutou i psychickou stránku

volejbalu a zvládat stresové situace. V poslední době se objevuje agrese stejně jako volejbalu šestek i beachvolejbalu při důležitých utkáních. Stejně platí i v tomto druhu volejbalu. To přináší negativní ohlasy z široké veřejnosti (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

Taktická stránka je závislá na stavu centrálního nervového systému (dále jen CNS). Všechny informace musí CNS vnímat, vybrat vhodnou odpověď a zajistit realizaci. Pak následuje zpětná vazba a celý proces se opakuje. Důležitou roli hraje vysílání podnětu, na jehož základě dochází k realizaci pohybu. V technické stránce je podnětem považováno vysílání podnětů do příslušných svalových skupin, které slouží k realizaci pohybu. Hráči se zdravotním omezením jsou limitováni na svém výkonu. Proto se jim přizpůsobuje veškeré učení herních činností jednotlivce i následně herních kombinací. V porovnání s volejbalem zdravých nejsme zde tak přísní na techniku. Naším úkolem je naučení modifikovaných způsobů herních činností jednotlivce a následně herních kombinací.

5.3.2 Kondiční stránka

„Moderní světový volejbal vyžaduje dobře připravené hráče a hráčky, kteří jsou schopni zasáhnout do hry v průběhu pěti setů. Odehrát první set většinou není problém pro žádného hráče, ale aktivně zasáhnout v průběhu celého pátého setu už není tak jednoduché, a to od začátku do konce v plném nasazení, s dostatečnou (důraznou) razancí úderů a aktivním pohybem po hřišti“ (Vavák, 2011, s. 10). Kondiční rozvoj je pro volejbal osob se zdravotním postižením specifický. Mám na mysli hlavně kategorii sedících. Většina hráčů této výkonnostní skupiny potřebuje k pohybu svého těla ruce. Musí anticipovat situaci a rychle uskutečnit přemístění, ale nesmí se opřít o své nohy. Zde pak přichází otázka, jak po fyzické stránce vybavit hráče. Pro volejbal stojících není tolik zvláštností od tréninku volejbalu zdravých.

Kondiční rozvoj ve volejbale hraje důležitou roli. U hráčů sedícího volejbalu je zaměřen především na sílu horních končetin a řádné zpevnění trupu. Kondiční příprava je ta část tréninku, která je prvořadně zaměřena na rozvoj pohybových schopností. Rozvijí se všechny svalové skupiny, jež jsou potřebné ke hře volejbalu vsedě i ve stoje. Jak již bylo uvedeno, pohybové schopnosti jsou děleny na kondiční složku (rychlost,

síla, vytrvalost) a koordinační (koordinace, flexibilita, rytmicita, obratnost, kinesteticko-diferenciační schopnost a orientační schopnost).

Síla je schopnost hráčů překonat vnější odpor nebo proti němu působit svalovým úsilím. Nejčastěji bývá dělena na statickou, dynamickou (složka explozivní) a brzdivou sílu. Vytrvalostní schopností rozumíme vykonávání pohybu co možná nejdéle a bez snížení její kvality. Vytrvalost je záležitost dlouhodobé charakteru a to je potřeba si uvědomit, protože prvotní příčina, proč člověk nemůže vykonávat činnost na dané úrovni je ovlivněna stavem funkcí lidského organismu. Výsledkem je únava. Podle doby trvání ji rozdělujeme na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou, anebo na místní (svalovou) a obecnou (kardiovaskulární). U volejbalu osob se specifickými potřebami je nejvíce potřeba svalové a krátkodobé vytrvalosti. Herní utkání se skládá ze střídání maximální koncentrace, kde je vynakládáno nejvyšší možné úsilí a doby odpočinku. Lokomoční rychlostí rozumíme vykonání pohybu v nejmenším časovém intervalu. Ve stojícím volejbale hovoříme o třech vteřinách. Základní rozdělení je na rychlost reakční, akcelerační, frekvenční a podle složitosti pohybu. Pro rozvíjení pohybových schopností si musíme uvědomit, které svaly pohyb vykonávají a které skupiny svalů a kloubních spojení pohyb doprovázejí a na ně se zaměřit.

5.3.3 Psychická stránka

Velice důležitá je psychická stránka volejbalu. Hráč se naučí mnoha věcem, ale až v zápase se ukáže stres a další faktory, které herní výkon výrazně ovlivňují. Říká se, že není těžké hráče připravit po fyzické a technicko-taktické stránce, ale že nastává problém, když mají svůj výkon předvést v důležitém utkání. Je důležité, aby trenér dosáhl kvalitního výkonu a tím omezil záporné vlivy. Úkolem zkušeného trenéra je, aby tyto faktory zcela vymítil. Ve volejbale OSP přibývají navíc další rušivé elementy. Hráče ovlivňuje jejich zdravotní omezení a s tím spojené komplikace. Mívají nižší sebevědomí, větší aspirace na vítězství, protože v životě nejsou tak úspěšní. Ve výčtu rušivých elementů bychom mohli pokračovat dále. Také jejich mistrovská utkání a turnaje nebývají tak často. Vědí, že když teď prohrají, bude trvat dlouho, než zase budou moci ukázat svou herní kvalitu. A to je to poměrně demotivující.

O psychologické přípravě v současné době nepochybují ani laici. Psychika hráče se vytváří a projevuje v herní činnosti. Psychologická příprava je dělena na nespecifickou a specifickou část. Mezi nespecifickou patří taktika a kondiční příprava. Psychologickým základem kondiční přípravy je vytváření zájmu o trénink a motivace vůbec. Taktická příprava spočívá mimo jiné v tom, jak ovlivnit psychiku soupeře. Druhá část je zaměřena na zvyšování odolnosti vůči stresu, regulace psychických stavů, úprava vztahů ve skupině a některé prostředky na přetváření postojů. Důležitý je stres, protože blokuje mentální energii a oklešťuje hráčovo rozhodování. Stres je uvědomění si disproporce mezi tím, co se od sportovce vyžaduje a je za normálních okolností mocen zvládnout, a tím, co si myslí, že je schopen udělat. Když mezi požadovaným výkonem a schopností není disproporce, jedná se o takzvané splynutí, vše jde hladce, samo, správná rozhodnutí se nabízejí bez velkého úsilí. To by mělo být cílem všech trenérů jakékoliv kategorií. U vrcholového šestkového volejbalu jsou družstva složena z hráčů, kteří mají podobnou (téměř stejně vysokou) technicko-taktickou složku. Rozhodujícím faktorem se jeví psychická stránka. A podobně je tomu u volejbalu sedících a stojících hráčů.

Mezi základní vlastnosti sportovce patří elán, zaujetí, odolnost, houževnatost, soustředění, realizmus, pozitivní přístup, úsilí, soutěživost a stálost. Všechny tyto vlastnosti jsou z části vrozené a z druhé části naučené. Je důležité, aby vrozený zájem pro celkové pohybové aktivity nebyl ničím zmařen a dítě se mohlo rozvíjet samo, přirozeně. U lidí se zdravotním omezením se to týká dvojnásob. Ti potřebují daleko více motivace a nabídek k provozování sportu a tyto vlastnosti úmyslně pěstovat. Psychologie sportu je alfou i omegou jakéhokoliv výkonu.

5.3.4 Zdravotní hledisko a regenerace

U volejbalu OSP musíme zvážit zdravotní stránku hráče. U volejbalu stojících vzniká riziko například u amputářů dolních končetin. Tento příklad uvedu, protože je jeden z nejčastějších. Hráči při hře i v běžném životě používají protézy. To vede k přetěžování svalů, šlach a kloubů na druhé dolní končetině a s tím se pojí další sekundární problémy (artrózy). Mimo ně vznikají komplikace i na pahýlu. I přes veškerou péči se objevují otlaky a jiné záděry, které se musí řádně doléčit.

Někteří amputaři jsou diabetici. O nich se ví, že mají problémy s prokrvováním končetin a tím způsobené pomalejší hojení vzniklých ran. To může dojít do stádia, kdy pahýl musí lékaři znovu zkrátit.

U volejbalu sedících se přetěžuje trup a horní končetiny. V tomto sportu se pohybují po rukou, které na to nejsou fyziologicky připravené. Další závažné komplikace jsou se zády. Proto je zde obzvláště vhodné zařazení řádného rozcvičení a dostatek kompenzačních cvičení a různých forem regenerace.

Trenéři by měli klást důraz na úpravu správného držení těla. Hráči zůstávají často v takzvaných úlevových polohách, které vedou k neblahým, často i trvalým následkům. Dříve nebo později si pak stěžují na bolesti zad. Do úlevových poloh se dostávají kvůli svému zdravotnímu handicapu. Amputařům dolních končetin se váha přesouvá nad zdravou nohu a tím se dostává těžiště mimo osu těla.

Sport ale přináší i pozitivita vztahované ke zdraví. Zvyšuje se trénovanost po všech stránkách. Rozvíjí se některé z kondičních složek (rychlost, vytrvalost) a koordinačních (pohyblivost, rovnováha, schopnost spojování, schopnost rychlé orientace, kinesteticko-diferenciační schopnost a pocit pohybu, docilita – učelnivost nových pohybů). Pravidelné sportování ovlivňuje kladně kardiovaskulární systém, slouží jako prevence civilizačním nemocem nebo jako kompenzace špatně naučeným pohybových stereotypů.

Regenerace ve vrcholovém sportu stoupá na důležitosti. Jde o to, aby byl zajištěn dostatečný interval odpočinku a hráči nabyli zpět svoje energetické ztráty. Vhodnou regenerací pro osoby se specifickými potřebami je plavání a různé další regenerační procedury. Zde nemusí používat žádné protetické pomůcky a hráči se mohou cítit svobodně. Je dobré zařadit speciální kompenzační cvičení.

5.4 Doporučení pro trenéry osob se specifickými potřebami

Pro trenéry OSP je důležité, aby znali dopodrobna všechny stránky volejbalového tréninku, které budou muset podle potřeb hráčů přizpůsobit. Také je potřebné, aby se orientovali v problematice hráčů po zdravotní stránce. Dobrý trenér je schopný improvizace, která je zde velmi nutná. Vhodné je také zvolit správný přístup, aby hráči

nepocit'ovali svůj handicap. Trenér se k nim musí chovat jako rovný k rovnému po všech stránkách. Potom budou hráči vhodně motivováni a intenzivně trénovat a předvádět nejlepší výkony v mistrovských utkáních nebo jen v turnajích. Možná přehodnotí své priority a třeba motivují ke sportování i další přátelé, kamarády a známé.




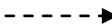
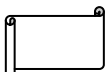


Obrázek č.6 Piktogram pro volejbal vsedě.

6 SOUBOR VYBRANÝCH CVIČENÍ PRO OSVOJENÍ VOLEJBALU VSEDĚ

Soubor vybraných herních činností pro osvojení volejbalu vsedě slouží především pro trenéry, kteří zde mohou nalézt inspiraci pro svoje tréninku, pokud se rozhodnou tuto kategorii trénovat. Jsou zde různé příklady cvičení na herní činnosti ve volejbale sedících, takže si každý vybere a zvolí počet opakování nebo dobu trvání podle svého (Hanzelka, 2006, 2012). Výběr jsem provedla na základě obou dílů této knížky, ale vycházela jsem i ze znalostí získaných studiem na Fakultě tělesné výchovy a sportu Karlovy univerzity v Praze, hráčských zkušeností a trenérského působení v mládežnické kategorii v klubu SK Slavia Kometa Praha.

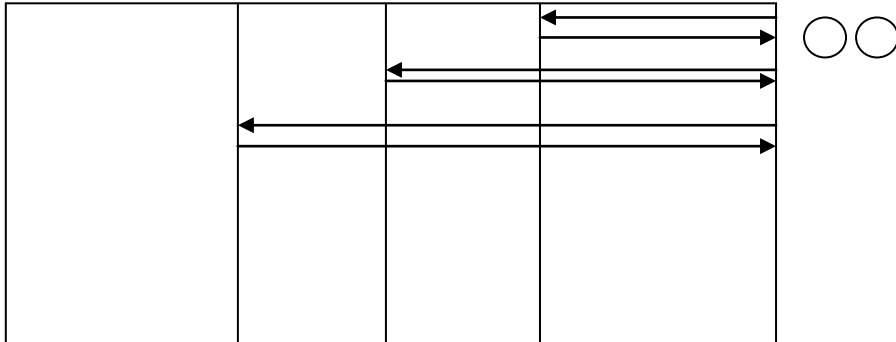
Legenda

	Hráč
	Hráč
	Pohyb hráče
	Pohyb míče
	Žíněnka

6.1 Pohyb po hřišti

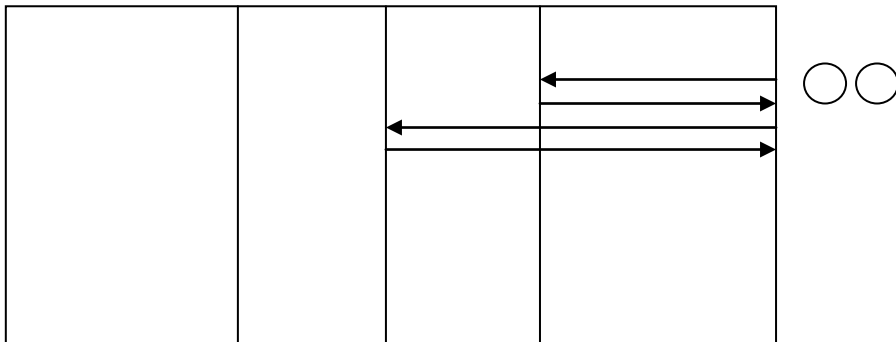
❖ Cvičení 1: „Klasické lajny“ libovolným způsobem.

- Start ze základní čáry na útočnou čáru a vždy pozadu zpět na základní čáru, přesun na střední čáru a zpět, pokračujeme na vzdálenější útočnou čáru a zpět.



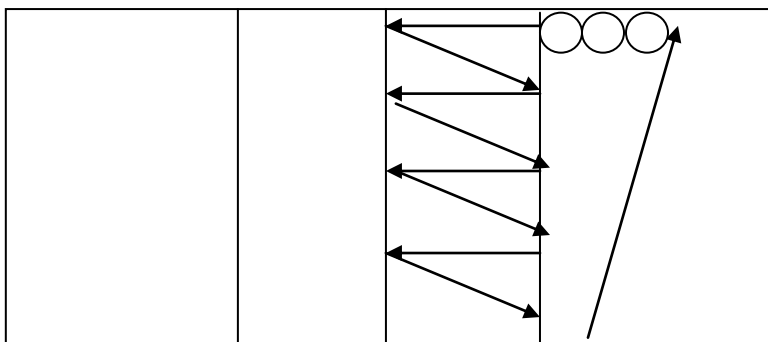
❖ Cvičení 2: „Klasické lajny“ libovolným způsobem s obraty.

- Start ze základní čáry na útočnou čáru, obrat o 180° a zpět na základní čáru, přesun na střední čáru, obrat o 180° a zpět na základní čáru.



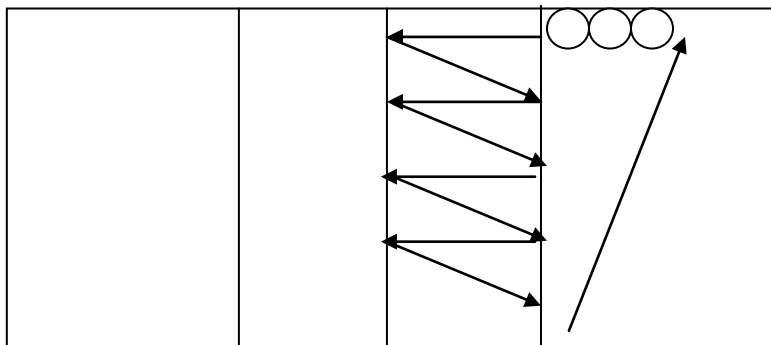
❖ Cvičení 3: Návik pohybu na blok a odstupování.

- Z útočné čáry se přesouváme rovně k saku, naznačíme blok a couváme šikmo zpět. Provádíme po celé šířce hřiště. Po skončení cvičení se přesouváme zpět do zástupu.



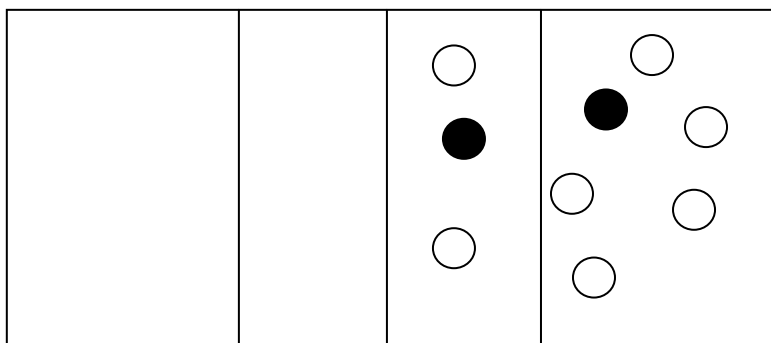
❖ Cvičení 4: Nácviik pohybu na smeč a odstufování.

- Z útočné čáry provádíme smečářský přesun a couváme šikmo zpět na útočnou čáru. Provádíme po celé šířce hřiště. Po skončení cvičení se přesouváme zpět do zástupu.



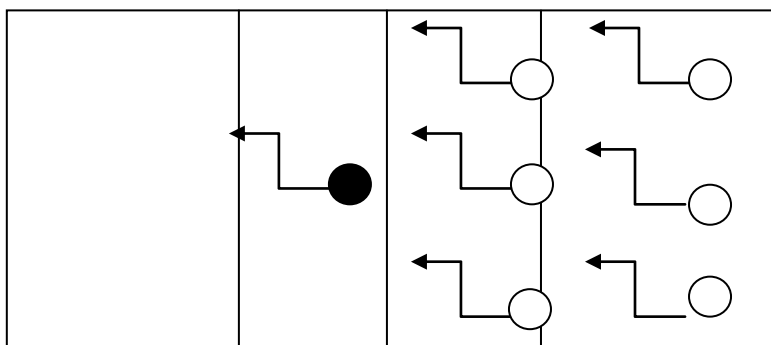
❖ Cvičení 5: Klasická honička (Baba).

- Hráči jsou rozmístěni volně po hřišti. Libovolný počet má Babu, kterou předává dotelem různých částí těla (ramen, hlavy, loktu...).
- Tato hra jde zpestřit různými způsoby záchrany (utvoření dvojic, lehem na záda, zvednutím rukou nad hlavu...).



❖ Cvičení 6: „Napodob mě“.

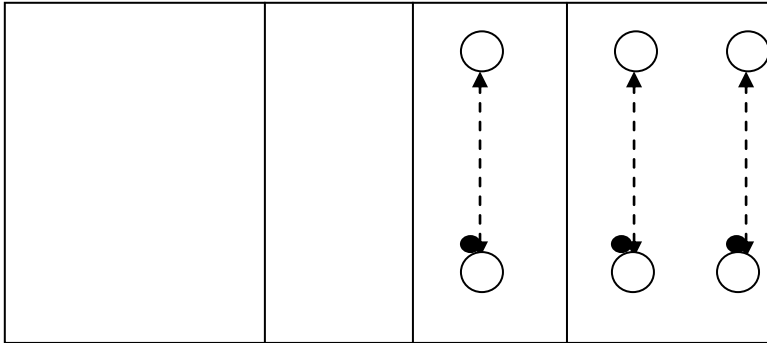
- Jeden hráč mění směry (dopředu, dozadu, do stran, šikmo vpřed) a ostatní ho musí v co nejrychlejším čase napodobit.



6.2 Podání

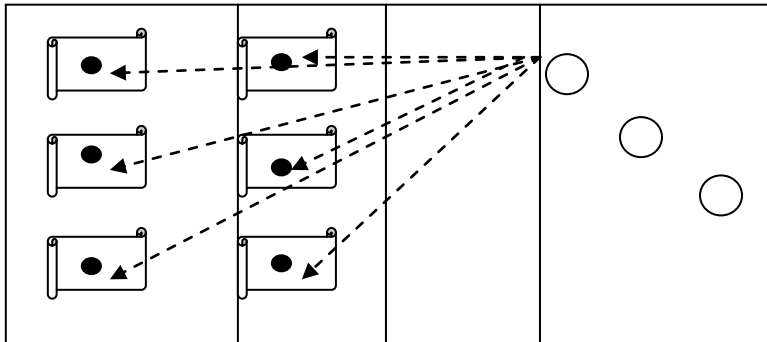
❖ Cvičení 1: Podávání ve dvojicích.

- Hráči sedí ve dvojicích naproti sobě (vzdálenosti se mohou měnit) a odbijí míč jednou rukou vrchem na spoluhráče, ten jej chytá a provádí totéž cvičení.



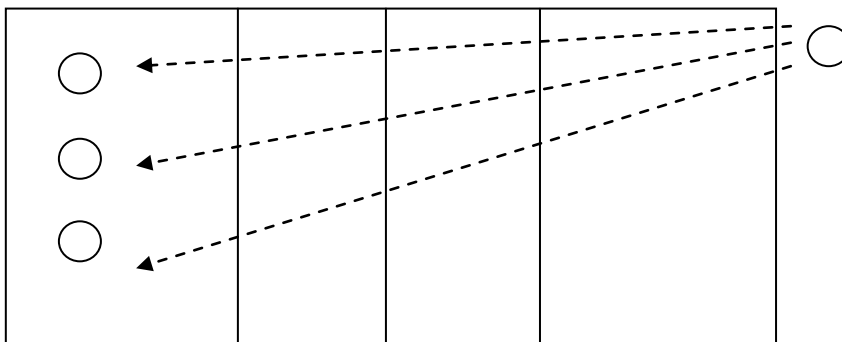
❖ Cvičení 2: Násobné údery na cíl.

- Každý hráč postupně umisťuje míče do předem určených terčů (žíněnek). Popětí pokusech následuje další vzdálenější stanoviště, kde se cvičení opakuje.



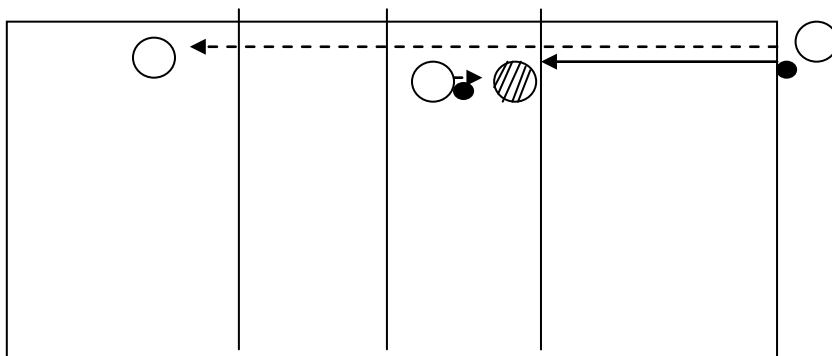
❖ Cvičení 3: Podání do různých zón s vybíráním

- Hráč podává postupně na všechny hráče (v zónách 1, 5, 6), kteří přijímají letící míč. Střídá podání tvrdé a plachtící.



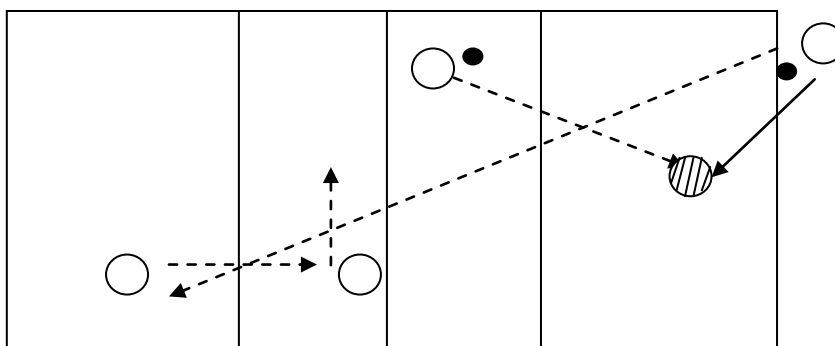
❖ Cvičení 4: Podej a vyber.

- Ze základní čáry hráč podává míč na spoluhráče na druhé straně sítě, který zpracovává míč odbitím obouruč spodem nad sebe. Po podání se hráč co nejrychleji přesouvá na útočnou čáru, kde vybírá obouruč spodem lehce nahozený míč třetím spoluhráčem.



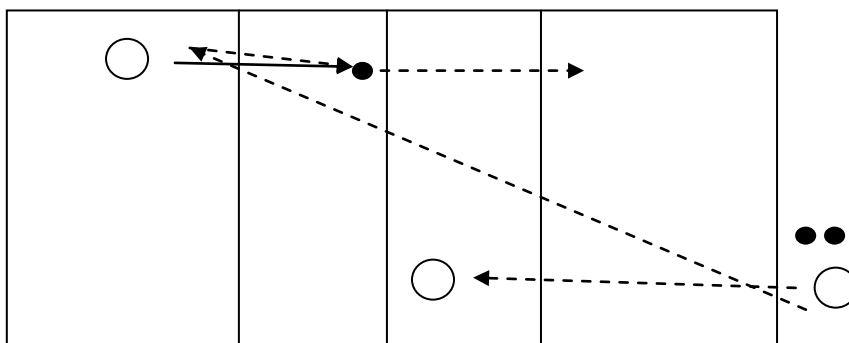
❖ Cvičení 5: Podej diagonálně, vyber a nahraj.

- Ze základní čáry hráč podává míč na spoluhráče na druhé straně sáka. Ten ho vybírá na nahrávače, který provádí nahrávku obouruč vrchem. Hráč na podání se přesouvá do zóny VI., kde vybírá nad sebe lobovaný míč od hráče stojícího v zóně II.



❖ Cvičení 6: Podej, příjmy a útoč přes sako.

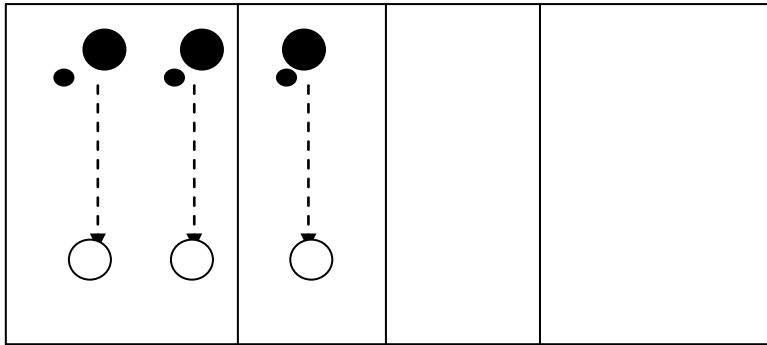
- Hráč podává diagonálně na spoluhráče, který míč vybírá, nahrává si k síti a libovolně útočí. Po podání hráč lobuje na spoluhráče v zóně IV.



6.3 Odbití obouruč spodem

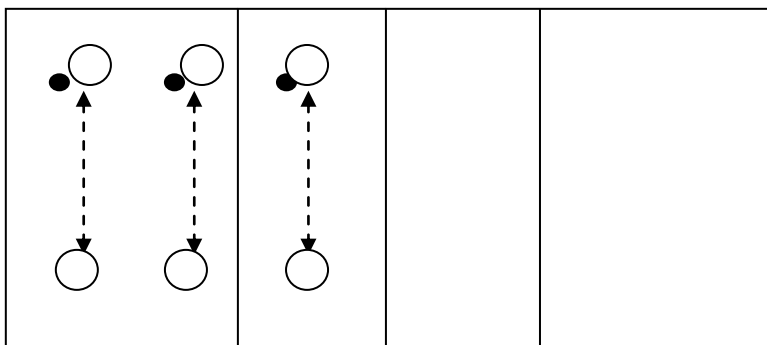
❖ Cvičení 1: Odbití obouruč spodem z nadhozu

- Hráči nadhazují míč spoluhráči do dostatečné výšky, který ho odbijí obouruč spodem (bagrem) nad sebe a chytá ho. Cvičení lze dělat i s mírnými přesuny hráče hrajícího bagrem (do stran, vpřed, vzad).



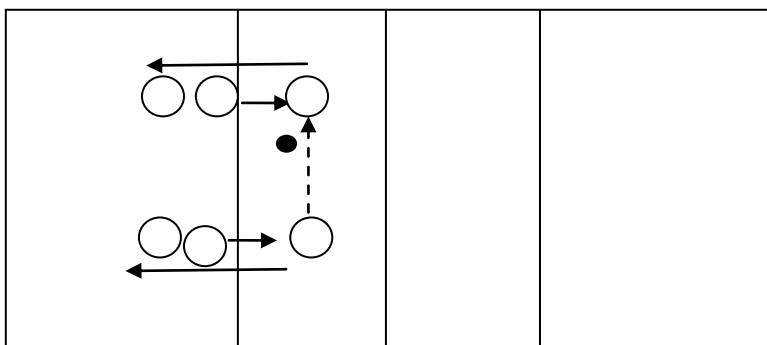
❖ Cvičení 2: Střehové odbití obouruč spodem.

- Hráči odbijí ve dvojicích bagrem jednou nad sebe a pak před sebe spoluhráči. Mezi odbitím hráč provádí drobné cvičení (tleská za tělem, bouchá do země).



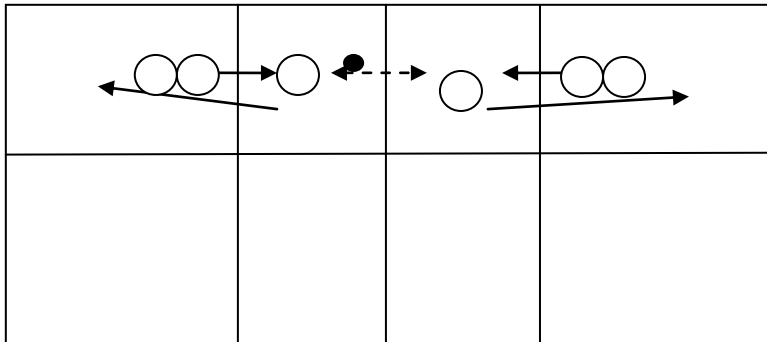
❖ Cvičení 3: Odbití obouruč spodem po přesunu.

- Hráči stojí v zástupech cca 3-4m od sebe. První z každého zástupu odehraje míč bagrem na protihráče a odstupuje zpět do zástupu. Další jde na jeho místo.



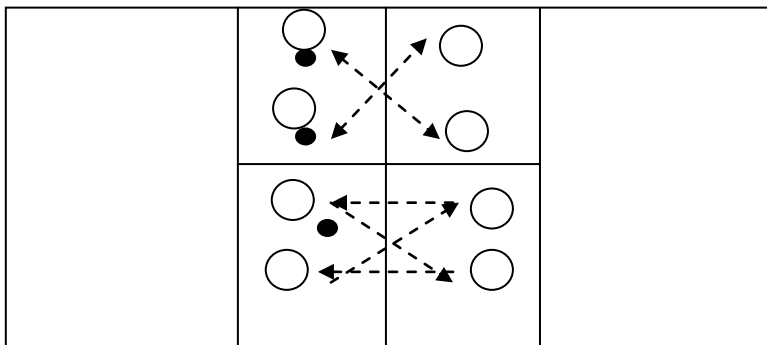
❖ Cvičení 4: „Bagrovaná“

- Na vymezeném hřišti nesmí spadnout míč na zem. Smí se odbíjet pouze bagrem.
- Po odehrání hráči odstupují zpět do zástupu.



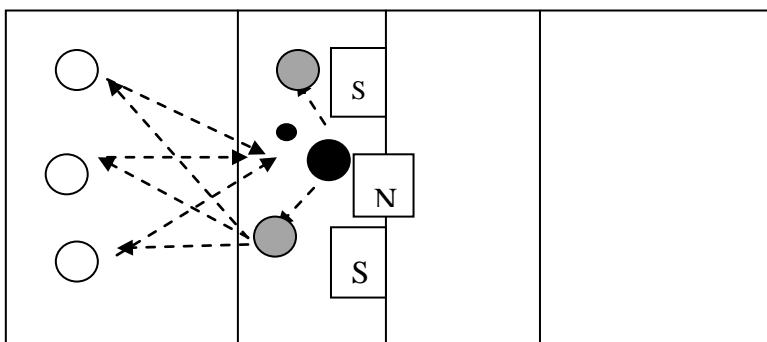
❖ Cvičení 5: Přesný kolotoč přihrávek

- Hráči odbíjejí míče v daném směru.



❖ Cvičení 6: Přihrávání po dražvu

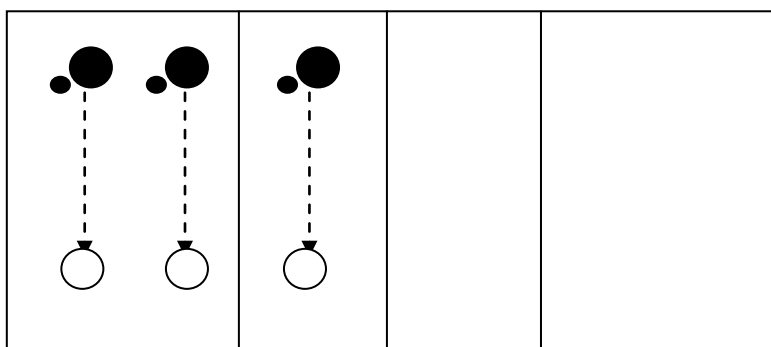
- Nahrávač (označený N) hraje prsty na dražvery (označené S), kteří dražvují do ostatních hráčů. Ti zpracovávají míč bagrem na nahrávače.



6.4 Odbití obouruč vrchem

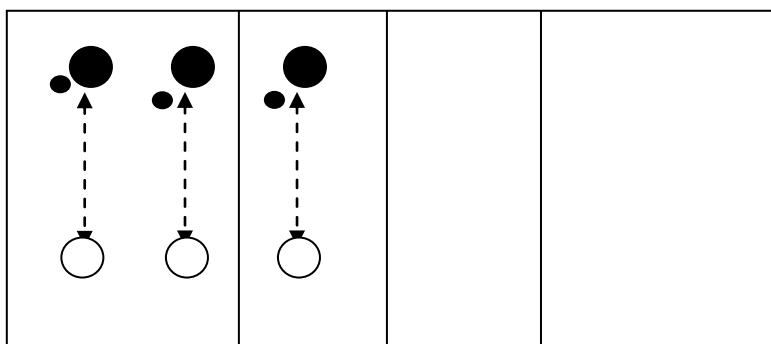
❖ Cvičení 1: Odbití obouruč vrchem z nadhozu (prsty)

- Hráči nadhazují míč spoluhráči do dostatečné výšky. Ten jej odehrává odbitím obouruč vrchem zpět na spoluhráče. Cvičení lze dělat i s mírnými přesuny hráče hrajícího prsty (do stran, vpřed, vzad).



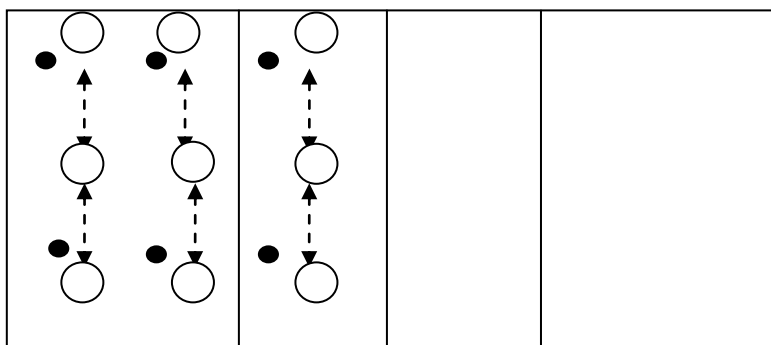
❖ Cvičení 2: Odbití obouruč vrchem (prsty)

- Hráči provádí odbití přesně na sebe. Může se měnit vzdálenost hráčů a požadovaná výška letu míče.



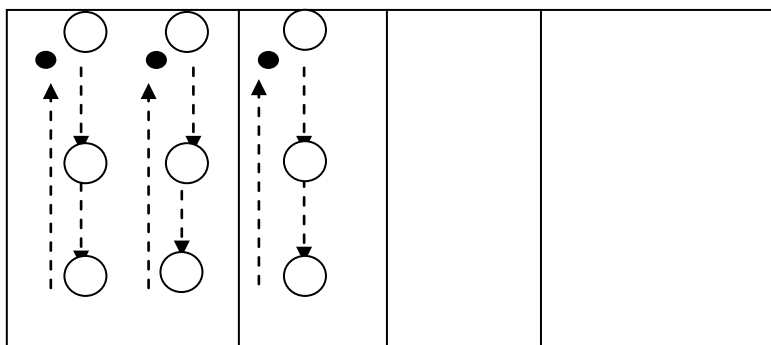
❖ Cvičení 3: Odbíjení s otáčením.

- Oba krajní hráči odbíjí míč prsty na prostředního, který se otáčí. Krajní hráči hrají 2x-3x nad sebe.



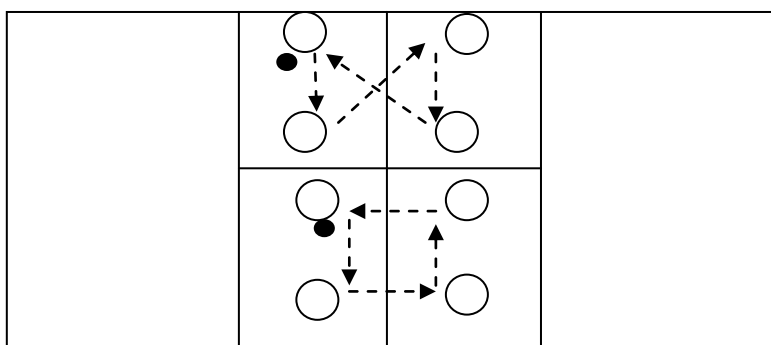
❖ Cvičení 4: Nácvik odbití prsty přes hlavu.

- Krajní hráč odbíjí míč na prostředního, který hraje prsty přes hlavu na druhého krajního hráče. Ten odehrává míč prsty zpět na krajního hráče.



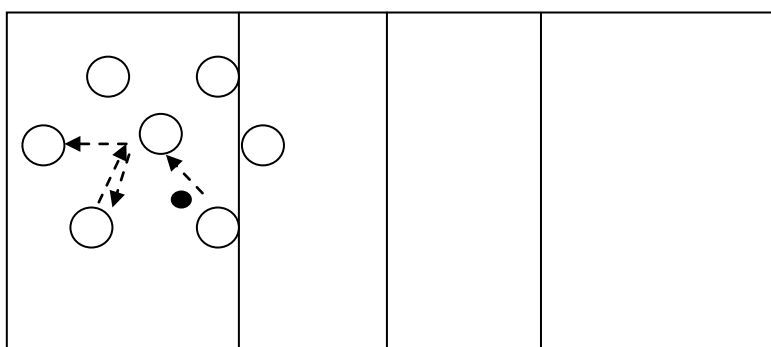
❖ Cvičení 5: Přesný kolotoč přihrávek.

- Hráči odbíjejí míče v daném směru.
- Pokud jsou hráči vyspělejší, doporučují se dva míče na čtveřici.



❖ Cvičení 6: Přihráj a běž.

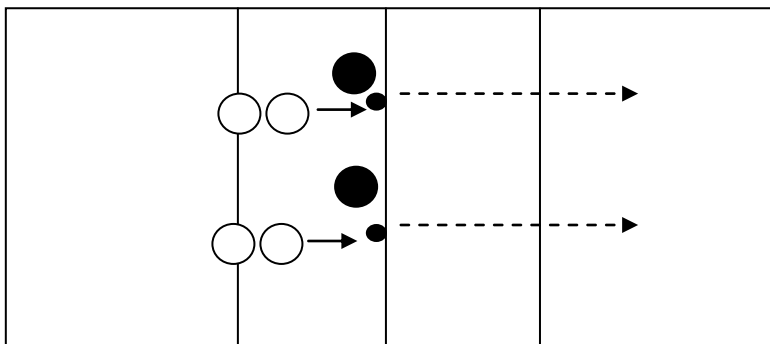
- Hráč odehraje míč prsty před sebe a přesouvá se na místo, kam hraje.



6.5 Útočný úder

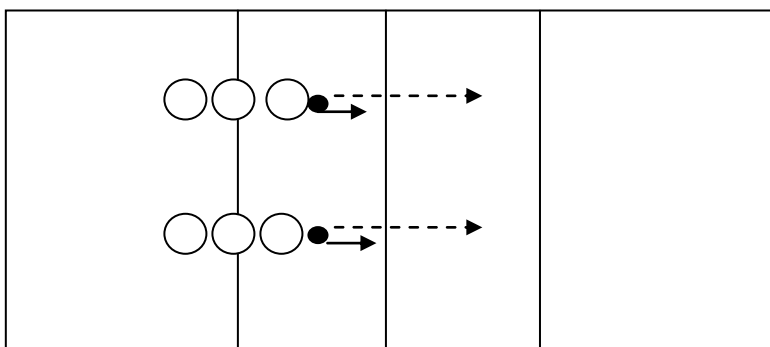
❖ Cvičení 1: Návnik smečarského úderu z drženého míče.

➤ Trenér drží míč a v okamžiku úderu hráče míč pouští.



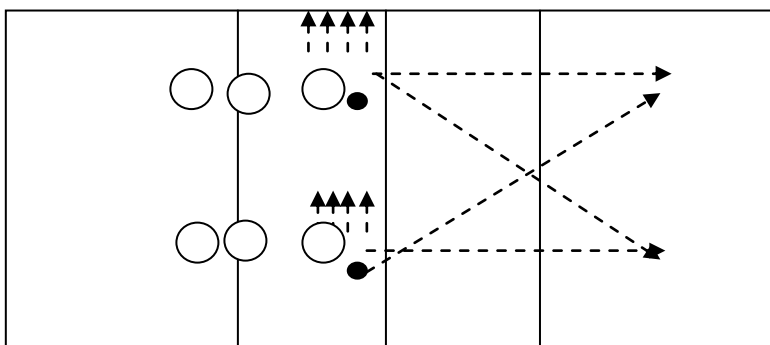
❖ Cvičení 2: Návnik smečarského úderu po vlastním nadhozu.

➤ Hráči stojí v zástupech a po vlastním nadhozu jeden za druhým provádějí útočný úder. Hráči mohou smečovat po odražení míče od země.



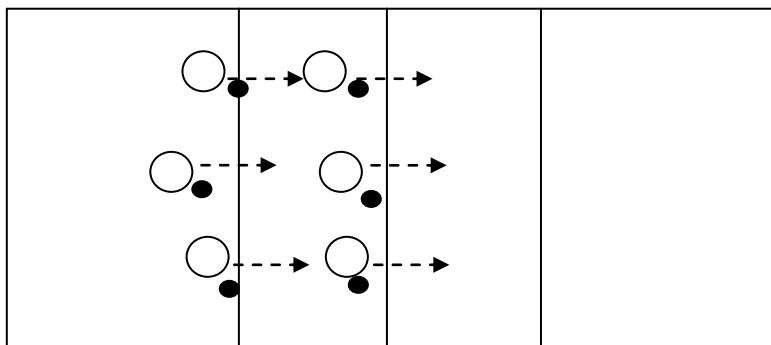
❖ Cvičení 3: Odbíjení prsty zakončené smečí.

➤ Po několikanásobném odbití prsty nad sebe hráč střídavě smečuje diagonálně a rovně.



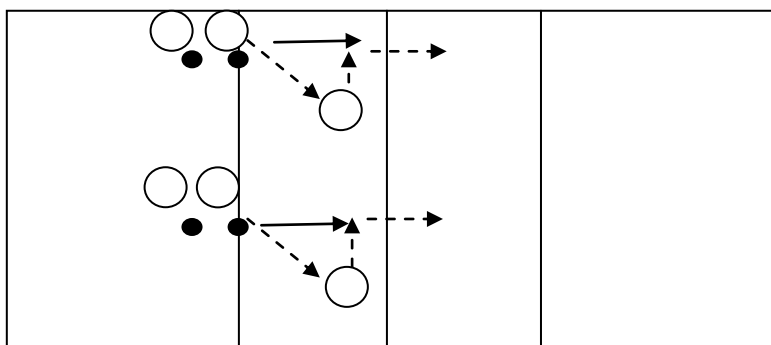
❖ Cvičení 4: Útok z různých vzdáleností od sítě.

- Hráči si vybírají různá místa a po vlastním nadhozu provádějí útok.



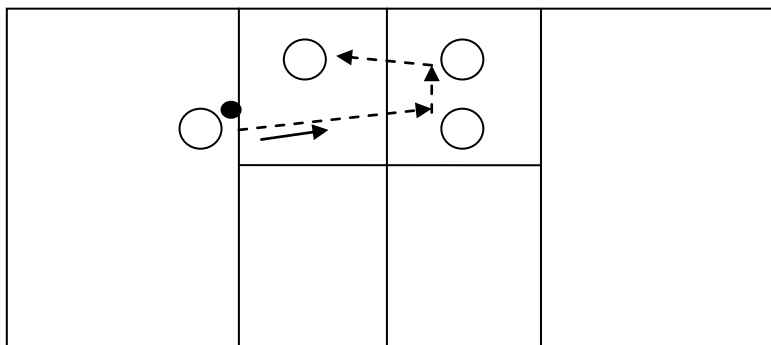
❖ Cvičení 5: Smečuj po dražvu.

- Hráč si rozehrává míč prsty na nahrávače, který do něho dražvuje. Vybere zpět na nahrávače a přemísťuje se na útočný úder blíže k síti.



❖ Cvičení 6: „Smečářská hra“.

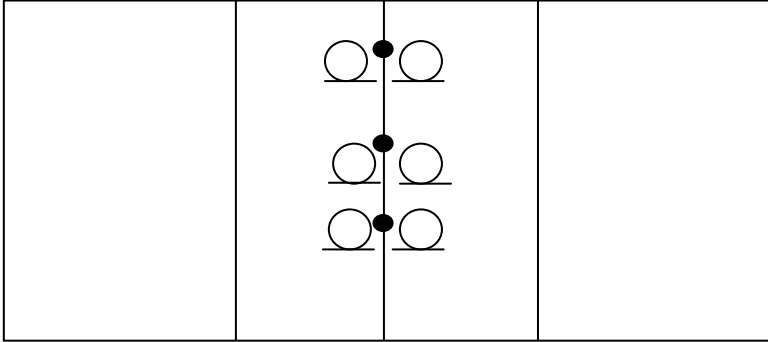
- Dvojice proti sobě hraje upravené utkání. Hráči musí hrát 2. nebo 3. přes síť pouze jednou rukou. Všechny pravidla jinak zůstávají stejné.



6.6 Blok

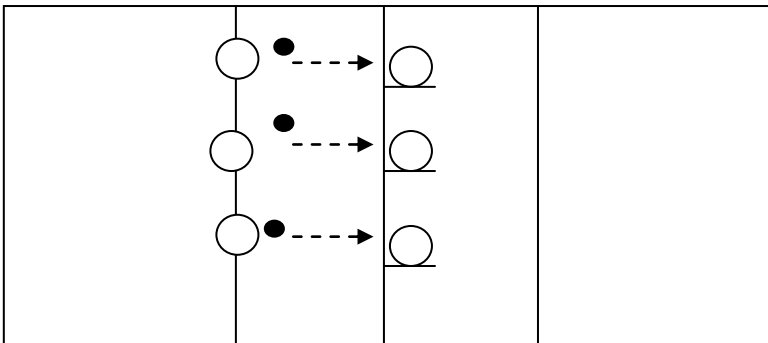
❖ Cvičení 1: Imitace bloku.

- Jeden z dvojice drží míč nad sítí. Druhý se přesouvá, co nejbližší k síti a přikládá ruce na míč, jako kdyby blokoval.



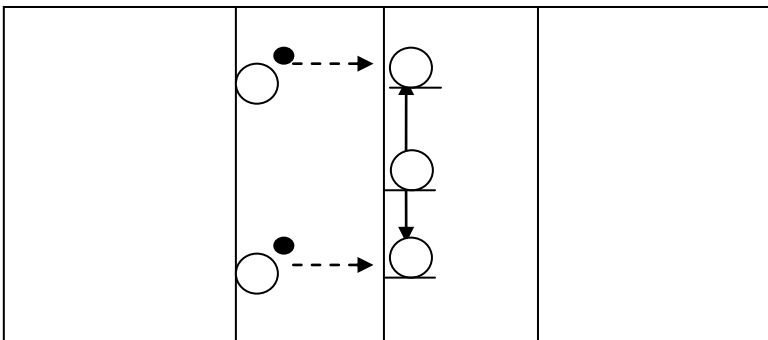
❖ Cvičení 2: blok

- Jeden z dvojice sedí na útočné čáře a dravuje do blokaře. Úkolem blokaře je zaujmout správné postavení a úspěšně zablokovat.



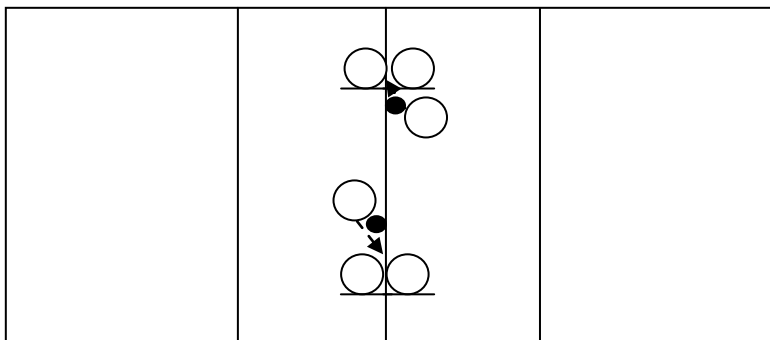
❖ Cvičení 3: Přesun bloku na krátkou vzdálenost.

- Prostřední hráč se přesouvá střídavě do stran a vytvoří dvojblok proti hráči útočícího dravcem.



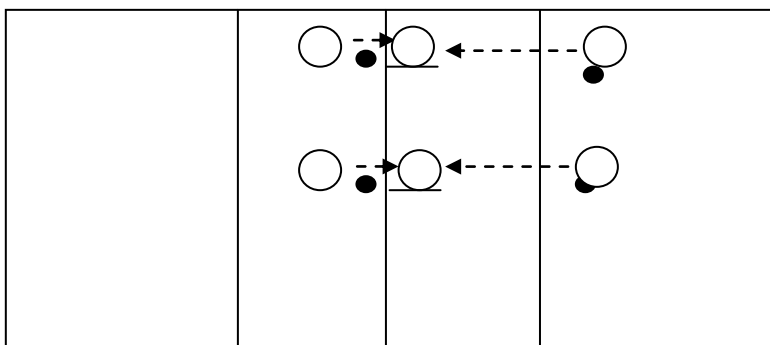
❖ Cvičení 4: „Přetlačovaná“

- Jeden hráč nadhazuje míč nad síť. Oba z dvojice se snaží přetlačit míč na druhou stranu.



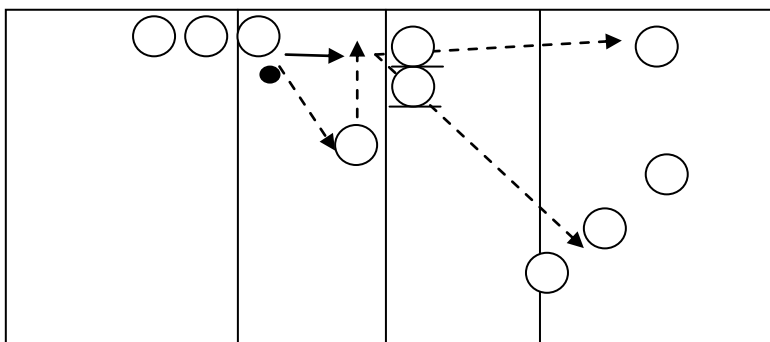
❖ Cvičení 5: Zablokuj a vyber míč.

- Jeden hráč nadhazuje míč na blok. Blokař se snaží míč zablokovat a hned se otáčí a bagrem vybírá míč nadhozený třetím hráčem.



❖ Cvičení 6: Zablokuj smeč.

- Hráč rozehraje míč nahrávači, který mu nahrává na smeč. Úkolem blokařů je zabránit útoku smečáře.



7 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo shromáždění dostupných materiálů o volejbalu osob se specifickými potřebami. Zaměřila jsem se hlavně na volejbal sedících a stojících. V této práci je volejbal probrán ze všech jeho úhlů. Domnívám se, že jsem našla mnoho zajímavých a užitečných informací, kteří jistě mnozí ocení.

Začátek tvoří charakteristika volejbalu osob se specifickými potřebami. Dále se tu nachází zmínění o jeho historii a částečně o současnosti. Abychom mohli porovnat, v čem se liší volejbal šestek od volejbalu osob se specifickými potřebami, jsou tu uvedena nejdůležitější pravidla. Mezinárodní utkání probíhají podle dvou protokolů, která v práci pro úplnost také popisují. Jelikož se jedná o sport zdravotně handicapovaných, ve které hraje důležitou roli klasifikace, je zde také dopodrobna rozebrána. Abychom porozuměli volejbalu vsedě, musíme pochopit jeho systematiku, to znamená jednotlivé herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Zajímavé poznatky nabízí kapitola Trénink volejbalu osob se specifickými potřebami. Jsou zde přiblíženy některé odlišnosti od tréninku šestek a také společné rysy, které spojují oba druhy volejbalu. Pro budoucí trenéry, učitele tělesných výchov i samotné zájemce se tu nachází zásobník vybraných cvičení pro osvojení volejbalu vsedě. Soubory nejsou sestaveny z hlediska metodického, ale slouží většinou jako příklady cvičení. Mohou také vést k vytvoření inspirace pro tvorbu dalších druhů, jako jsou například průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry i modifikované hry.

Myslím, že jsem dostatečné míře představila všem volejbalovým i sportovním zájemcům, handicapovaným lidem a široké veřejnosti, co obnáší volejbal pro osoby se specifickými potřebami.

8 POUŽITÉ PRAMENY A LITERATURA

1. **Buchtel, J.** *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006, 194 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-1011-6.
2. **Buchtel, J., Ejem, M., a Vorálek, R.** *Trénink volejbalu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4619-675.
3. **Císař, V.** *Volejbal: technika a taktika hry, přípravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 165 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0502-8.
4. **Dadřová, K.** *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. Praha: Karolinum, 2008, 89 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4615-202.
5. **Dovalil, J.** *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5.
6. **Dungl, P.** *Ortopedie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 1273 s. ISBN 80-247-0550-8.
7. **Hanzelka, R.** *Přípravná a herní cvičení ve volejbalu*. 1. vyd. Ústí nad Orlicí: OFTIS, 2006, 120 s. ISBN 80-868-4539-7.
8. **Hanzelka, R.** *Přípravná a herní cvičení ve volejbalu*. Vyd. 1. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2006-2012, 2 sv. (120, 207 s.). ISBN 978-80-7405-160-9.
9. **Kalečík, L.**, Vzťah amaterizmus verzus profesionalizmus v športě. In *Amaterizmus a profesionalizmus ve športě*. Univerzita Komenského v Bratislavě, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukológie a športovej humanistiky. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukológie a športovej humanistiky 2009.
10. *Kapitoly z teorie a didaktiky aplikované tělesné výchovy*. 1. vyd. Editor Vlasta Karásková. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 134 s. Sborníky (Univerzita Palackého). ISBN 80-244-1078-8.
11. **Kučera, M., Dylevský, I.** *Sportovní medicína*. 1. vyd. Praha: Grada Pub., 1999, 280 p. ISBN 80-716-9725-7.

12. **Kudláček, M.** *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 124 s. ISBN 978-802-4416-557.
13. **Kuipers, H.** Optimizing performance; training and testing in volleyball. *WOVD News*. 1995, č. 2, s. 18.
14. **WOVD.** *Official sitting volleyball rules*. 2011-2012. WOVD: 2011, 56 s.
15. **Paciorek, M. J. a Jones A. J.** *Disability sport and recreation resources, 3rd edition*. 3rd ed. Traverse City, MI: Cooper Publishing Group, LLC, 2001, p. ISBN 18-841-2575-1.
16. **Reeser, J., Bahr, R.** *Volleyball*. Malden, Mass.: Blackwell Science, 2003. ISBN 06-320-5913-3.
17. **Reif, J.,** *Metodika nácviku základu herních činností jednotlivce ve volejbalu a jejich specifika u zdravotně postižených*. Praha: UK FTVS, 2002. 109 s.
18. *Světový antidopingový kodex: Antidopingový program ČOV*. Praha: Český olympijský výbor, 2009, 267 s. Olympijská knihovnička (Český olympijský výbor).
19. **Vavák, M.** *Volejbal: kondiční příprava*. 1. vyd. Překlad Ladislava Doležalová. Praha: Grada, 2011, 224 s. ISBN 978-802-4738-215.
20. **Vokurka, M., Hugo J.** *Velký lékařský slovník: Martin Vokurka, Jan Hugo a kolektiv*. 9., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, 2009, 1147, [12] s. ISBN 978-807-3452-025.
21. **WOVD.** *World Organsaion Volleybal for Disabled* [online]. [cit. 2012-10-15]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.wovd.info/html>>.

9 PŘÍLOHY

Obrázek č.1 Logo Světové volejbalové organizace pro handicapované, logo Světové organizace pro sport handicapovaných, vlajka Mezinárodního paralympijského výboru (WOVD, ISOD, IPC, 2013).....	10
Obrázek č.2 Holandsko versus Japonsko na Paralympijských hrách v Londýně 2012 (Glanville, 2012).....	16
Obrázek č.3 Grant Prest na Paralympijských hrách v Sydney 2000 (Sport the library, 2000).....	18
Obrázek č.4 Kurt pro volejbal vsedě – letecký pohled (Borja, 2010).....	20
Obrázek č.5 Herní činnosti jednotlivce (British Council, 2012).....	28
Obrázek č.6 Piktogram pro volejbal vsedě (Parutakupiu, 2012).....	41