

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Vojtěch Petrůj

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA LIBERA VE VOLEJBALE

Sport preparation of libero in volleyball

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Vojtěch Petrůj

Bydliště: Čimická 21/253, Praha 8, 182 00

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Typ studia: Prezenční

Rok odevzdání: 2017

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Sportovní příprava libera ve volejbale potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Podpis

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné akademické vedení, za věcné připomínky a praktické rady při vzniku mé bakalářské práce. Zároveň také za trpělivost, kterou se mnou během psaní mé práce měl. Dále bych rád poděkoval všem, kteří se zúčastnili mého výzkumu a v neposlední řadě také celé své rodině a všem blízkým za podporu a veškerou pomoc při studiu na Pedagogické fakultě UK v Praze.

## **ANOTACE**

Cílem bakalářské práce na téma Sportovní příprava libera ve volejbale je zjistit základní rozdíly ve sportovní přípravě libera v kategoriích mužů a žen, napříč věkovými kategoriemi, ale také rozdíly ve sportovní přípravě v průběhu samotné sportovní sezóny. Bakalářská práce se dělí na dvě hlavní části, a to na teoretickou část a výzkumnou část. Teoretická část se zaměřuje na typy úderů, které libero využívá a na všechny typy sportovní přípravy jež jsou využívány ke zdokonalení jeho herních schopností. Výzkumná část se na základě dotazníku směřovaného mezi volejbalovou komunitu všech výkonnostních úrovní zaměřuje na základní odlišnosti ve sportovní přípravě libera v různých kategoriích.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Sportovní příprava, libero, přihrávka, post, trénink, sezóna, volejbal, trenér, kategorie

## **ANNOTATION**

The aim of the bachelor thesis on Sport preparation of libero in volleyball is to determine main differences in sport preparation of libero in categories of man and woman, three different age categories, but also differences in sport preparation during whole sport season. The bachelor thesis is divided into two main parts, namely the theoretical part and the research. The theoretical part is focused on types of shots which libero use and on all types of sport preparation which are used for improvement of his playing abilities. The research, based on questionnaires sent to the volleyball community of all efficiency levels, is focused on basic differences in sport preparation of libero in different categories.

## **KEY WORDS**

Sport preparation, libero, pass, post, training, season, volleyball, coach, category

## Obsah

1	Úvod .....	3
2	Problém a cíl práce .....	5
2.1	Cíl .....	5
2.2	Dílčí cíle práce .....	5
2.3	Problém .....	5
3	Teoretická část.....	6
3.1	Vznik libera .....	6
3.2	Herní činnosti libera .....	6
3.3	Typy úderů libera .....	7
3.3.1	Přihrávka .....	7
3.3.2	Odbití obouruč spodem .....	7
3.3.3	Odbití obouruč vrchem.....	9
3.3.4	Nahrávka obouruč vrchem před sebe .....	9
3.3.5	Nahrávka obouruč vrchem vzad.....	10
3.3.6	Nahrávka ve výskoku .....	10
3.3.7	Nahrávka z nízkého střehu .....	11
3.3.8	Nejčastější chyby vyskytující se u odbití vrchem .....	11
3.3.9	Vybírání míče v pádu .....	12
3.3.10	Odbití spodem v pádu vpřed .....	12
3.3.11	Odbití jednoruč spodem v pádu stranou.....	13
3.3.12	Odbití obouruč vrchem v pádu vzad .....	13
3.4	Sportovní příprava libera.....	14
3.4.1	Letní příprava .....	14
3.4.2	Příprava v průběhu sezóny .....	15
3.4.3	Sportovní příprava tělesná.....	15
3.4.3.1	Všeobecná tělesná příprava .....	16

3.4.3.2	Speciální tělesná příprava .....	17
3.4.4	Sportovní příprava technicko-taktická .....	18
3.4.5	Sportovní příprava psychická .....	19
3.5	Veřejnost a její vliv na hráče .....	21
3.6	Obsah tréninku volejbalu .....	22
3.7	Cíle sportovní přípravy dětí.....	23
4	Hypotézy .....	25
5	Metody a postup práce .....	26
5.1	Postup práce .....	26
6	Výzkumná část .....	27
6.1	Použitý výběrový soubor.....	27
6.2	Popis výzkumu .....	27
6.3	Výsledky výzkumu.....	29
6.3.1	Sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen .....	29
6.3.2	Sportovní příprava libera napříč věkovými kategoriemi.....	33
6.3.3	Sportovní příprava libera v průběhu sportovní sezóny .....	37
6.3.4	Metody pro zlepšení všech složek sportovní přípravy v průběhu sezóny.....	41
7	Diskuze.....	49
8	Závěry.....	52
9	Použitá literatura .....	55
10	Přílohy .....	56
10.1	Příloha č.1 – seznam grafů .....	56
10.2	Příloha č.2 – seznam tabulek.....	57
10.3	Příloha č.3 – vzorový dotazník.....	58
10.4	Příloha č.4 – Dotazník vyplněný během rozhovoru s panem Milanem Fortuníkem.....	61



# 1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral sportovní přípravu libera. Jednak proto, že se sám tomuto sportu již 11 let věnuji, ale také jelikož dle mého názoru volejbal pomáhá hráčům na jakékoliv úrovni v navazování společenských vztahů. Dalším pozitivem tohoto sportu je zvyšování tělesné kondice, flexibility a psychické odolnosti jedince. Všichni hráči, se kterými jsem se kdy setkal, vykonávají tento sport z lásky a pro potěšení. Jsem toho názoru, že ač jde o činnost orientovanou na zápas či na soutěž, všichni volejbalisté jsou k sobě velmi přátelští, a i když se v utkáních občas najdou nějaké „vyhrocené momenty“, především kvůli sporným balónům, všechna „zlá“ krev zůstává na hřišti.

Jde o sport velmi dynamický, obsahující všemožné elementy hry. Občas bývá také mimo vrcholové úrovně využíván jako součást léčby nebo povinného vzdělávání ve školství. Zejména jde však o činnost zájmově atraktivní. Velmi těžko bych hledal sport, ve kterém se v České republice koná tolik přátelských turnajů. V naší zemi je velikou výhodou fakt, že se tento sport hraje přes letní období na antuce, kde nejsou tak velké nároky po finanční stránce jako je tomu v hale, a tak se hraje mnoho turnajů po celý rok, a nejen v zimě, jako je tomu v ostatních zemích. Dokonce se u nás koná i turnaj s historicky nejvyšším počtem zúčastněných týmů, v Dřevěnicích u Jičína. Jde o obrovskou společenskou událost, konající se první 2 víkendy v srpnu a k vidění je zde volejbal všech úrovní. Tento sport lze také realizovat i v prostředí lesa, či v nejrůznějších chatových osadách okolo řek, kde se také koná velké množství letních turnajů. Veliké plus bych u těchto turnajů přikládal tomu, že se tento sport dá hrát také na čerstvém vzduchu a nejedná se tak pouze o indoorovou aktivitu.

Volejbal je hra velmi kreativní, plná útočných a obraných kombinací, ve které na rozdíl od většiny jiných sportů neexistuje remíza. Velkou dramatičností tomuto sportu přidává fakt, že utkání nejsou nijak časově omezena, ale také samotný způsob bodování, jež vyžaduje rozdíl alespoň 2 bodů v každém hraném setu, což utkání často prodlužuje a dělá ho velmi napínavým. Kolikrát v tomto sportu nehraje tak významnou roli, jak by se očekávalo, fyzická vyspělost týmu. Vyhrát může tým, který je lépe připravený po taktické a strategické stránce, lépe řeší různé herní situace nebo je kvalitnější v rychlosti sehrávání útočných kombinací.

Jelikož i nevyrovnané utkání obsahuje velké množství rozeher, jde o sport kladoucí mimořádné nároky na pozornost hráčů, čímž zvyšuje i jejich psychickou odolnost, která se volejbalistům posléze hodí v náročnějších, těžších a vyrovnanějších utkáních. Podstatná je díky neustále se měnícím podmínkám i předvídatost hráčů a jejich bezprostřední reakce na nastalou situaci. Na této hře se mi líbí také to, že na rozdíl od jiných sportů nedochází k přímým kontaktům, jelikož každé družstvo hraje po celou dobu setu na své polovině hřiště s minimální možností při hře proniknout na soupeřovu polovinu (přešlap pod síť, přesah bloků). To samozřejmě i výrazně snižuje riziko úrazů. O výsledku utkání tak rozhodují výhradně herní dovednosti a umění ovládní míče daného družstva, což může přitahovat skupinu diváků, kteří mají rádi drama bez nějakého většího fyzického kontaktu či agrese.

Z tohoto důvodu, ale také kvůli nižší energetické náročnosti je tato hra velmi atraktivní i pro ženy. Díky absenci osobních soubojů je pak tato hra oblíbená i u mládeže, seniorů, či zdravotně postižených osob.

V této práci se budu věnovat liberu (specializovaný hráč na přihrávku) ve všech aspektech hry. Jeho možnostem ve hře a typům úderů, které tento hráč používá. Zaměřím se však i historii tohoto postu, jelikož tomu tak nebylo vždy, že byl tento hráč součástí našeho sportu. Hlavním cíl mé práce však bude zaměřen na samotnou sportovní přípravu tohoto hráče, kterou můžeme rozdělit na část předsezónní a část v průběhu sportovní sezóny. Sportovní přípravu lze ovšem dělit také na fyzickou, technickou, taktickou a psychologickou.

## **2 Problém a cíl práce**

### **2.1 Cíl**

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zmapovat celkovou sportovní přípravu libera napříč všemi kategoriemi a v průběhu sportovní sezóny. Na základě mého dotazníku chci zjistit jaké jsou její hlavní rozdíly a co se používá ke zlepšení jednotlivých složek této sportovní přípravy.

### **2.2 Dílčí cíle práce**

- 1) Zjistit, zda se nějakým způsobem liší sportovní příprava libera u mužů a žen
- 2) Zjistit rozdíly ve sportovní přípravě libera v průběhu sportovní sezóny
- 3) Zjistit, na jaké složky přípravy je kladen největší důraz v jednotlivých věkových kategoriích
- 4) Zjistit, zda jsou hráči již předem směřováni a vybírání pro tento post
- 5) Zjistit hlavní tréninkové metody ke zlepšení všech složek sportovní přípravy

### **2.3 Problém**

- 1) Liší se nějakým způsobem sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen?
- 2) Jsou nějaké zásadní rozdíly ve sportovní přípravě libera v jednotlivých fázích volejbalové sezóny? Pokud ano, jaké?
- 3) Na jaké typy sportovní přípravy je kladen největší důraz v mládežnických kategoriích a na jaké naopak v kategorii dospělých?
- 4) Jsou hráči dle nějakých aspektů předem vybírání a směřováni k budoucímu vykonávání postu libera? Pokud ano, dle jakých?
- 5) Jaké jsou nejpoužívanější tréninkové metody pro zlepšení všech typů sportovní přípravy u libera ve volejbale mužů a žen?

## **3 Teoretická část**

### **3.1 Vznik libera**

Dříve neexistovalo ve volejbale absolutně žádné rozlišení jednotlivých postů. Každý hrál v podstatě všechno. S postupem času se rozrůžňovali jednotlivé pozice, dle toho, v čem daný hráč vynikal. Vznikly tak pozice jako smečář, blokař či nahrávač. V posledních letech se však volejbal tak zrychlil a zpestřil, že začala být potřeba určit nějakého specializovaného hráče pouze do pole, jež by byl rychlý, obratný a spolehlivý na přihrávce. Takový hráč se nazývá libero, má jinou barvu dresu a může střídat jakéhokoliv hráče v zadní řadě. Vznik libera a zanesení pravidel o jeho činnosti se datuje do roku 1998. S přibývajícimi zkušenostmi s tímto postem se zjistilo, že je velmi platný, a tak se v roce 2009 zavedla i možnost libera náhradního. Od roku 2011 je pak možné střídat obě libera ve hře, jakkoliv daný tým uváží za vhodné. Na hřišti však může být vždy pouze jedno. (Haník, 2008)

### **3.2 Herní činnosti libera**

Jak již bylo řečeno, libero je hráč určený pro hru v poli. Smí hrát pouze v zadní řadě, ve které může střídat jakéhokoliv jiného hráče bez pokynu rozhodčího. Je mu však zakázáno podávat, útočit, blokovat či nahrávat obouruč vrchem v přední útočné zóně hřiště. Je-li tomu tak a libero při tomto typu nahrávky přešlápne útočnou čáru, smečující hráč nesmí útočit z výskoku. Ve většině profesionálních týmů hraje tento hráč na levé zadní polovině hřiště, v zóně 5. Jeho hlavní činností se tak stává přihrávka servisů, vykrývání vlastních smečářů pod bloky, vybírání všemožných zalitých úderů do středu hřiště, ale především je zde z toho důvodu, protože se jedná o hlavní útočný směr soupeřových smečářů. Do hry chodí většinou na úkor obou blokařů. Pouze v momentě, když je jeden z blokařů na servisu, se libero hry neúčastní. Poté co jeho tým servis ztrácí a druhý tým jde na podání, libero se do hry vrací.

Dle aktuální herní situace tento hráč používá mnoho typů úderů a mimo jiné musí mít také velmi dobře zvládnutou pádovou techniku, ať už se jedná o různé skluzy, pády stranou či vzad nebo o tzv. rybičky, kdy hráč skáče vpřed, vybírá balón a následný pád tlumí rukama a poté svou hrudí. (Císař, 2005)

## 3.3 Typy úderů libera

### 3.3.1 Přihrávka

Pokud mluvíme o tomto typu úderu, mluvíme o jakémkoliv míči, jenž letí od soupeře a který dokážeme usměrnit na své vlastní spoluhráče, či do prostoru kam se přesouvají. V ideálním případě má tento míč směřovat na nahrávače, který se na přípravu útoku pro smečače, blokače či univerzála specializuje. Kvalitu přihraného balónu ovlivňuje mnoho faktorů. Povětšinou bývají hlavními faktory: psychika přijímajícího hráče, úderová technika, flexibilita a v neposlední řadě také kvalita protihráčovo útočné kombinace. Dle aktuální situace si přihrávající hráč vybírá rozličné typy úderů. Nejčastěji jde o:

- bagr – odbítí obouruč spodem
- odbítí obouruč vrchem

### 3.3.2 Odbítí obouruč spodem

Při takto hraném balónu stojí hráč ve středním či nízkém volejbalovém střehu a používá se hlavně proti servisu soupeře a proti jeho útočným úderům. Postavení nohou je o něco širší, než je šířka ramen, jelikož jde hráč kolikrát do následného pádu. Těžiště těla by mělo být více vepředu, jelikož jde o velmi rychlou hru a hráč potřebuje rychle reagovat na různé typy úderů, které protihráč použije, ale také na všemožné odrazy míče. Postoj na patách je tak špatně, váha těla by měla spočívat především na špičkách. I proto by se před údery měl používat tzv. „aktivační poskok“, který končí právě na této části chodidel. Kolena i celý trup by měly být předsunuté před špičky tak, aby měl hráč lepší podmínky pro případný start vpřed. Ruce jsou mírně před tělem, pokrčené v lokti s dlaněmi dovnitř, aby bylo možné jejich rychlé spojení v potřebné pozici.

Zaujímání finálního postoje před tímto úderem je doplněno potřebou uvědomělosti přijímajícího hráče. Ten musí brát v potaz mnoho faktorů, jako je např. místo přihrávky, ale i postavení ať už útočícího či podávajícího hráče. Důležitá je nejen jeho vzdálenost za koncovou čarou nebo od sítě, pokud jde o útok, ale i o pohyb jeho paže a následný let míče. Jelikož je ve volejbale časté tzv. „plachtící podání“ (typ servisu kdy míč nerotuje a uhýbá ze své trasy), je opravdu podstatné tyto maličkosti sledovat.

Při přesouvání do ideální pozice před přihrávkou hráč používá běh, úkroky stranou, bokem či překroky. Vždy by však měla být finální pozice v zafixovaném postoji čelem k míči tak, jak je popsáno výše. Kroky by měly být co nejkratší, po špičkách. Přitom je nutnost neustálého sledování míče, aby se mohl hráč co nejlépe připravit pro následný úder. Při úkrocích stranou vykračuje vždy jako první ta noha, která je blíže požadované straně. Při všech těchto pohybech je těžiště ve stejné výši. Poté co přihrávající hráč všechny tyto aspekty vyhodnotí, zaujímá potřebný postoj a spojuje ruce před tělem tak, aby měl předloktí v co největší rovině a co nejbliže u sebe. Celé ruce vytahuje z ramen, jako by se snažil schovat hrudník, zápěstí ohýbá dolů a spodní stranu předloktí vytáčí vzhůru. Dlaně se spojují více způsoby. Nejčastější a technicky nejsprávnější je způsob, kdy se jedna ruka vkládá hřbetem do té druhé tak, že prsty jdou kolmo na sebe. Palce se přikládají shora těsně vedle sebe na prsty vrchní ruky. Každý si volí sám, dle toho, jak mu je to příjemné, kterou ruku vkládá do té druhé. Hrany dlaní k sobě mírně tlačíme tak, abychom předloktí vytáčeli vzhůru.

Pohyb při přihrávce vychází především z nohou. Jelikož jsme v nízkém či středním volejbalovém postoji, horní část těla by měla být zafixována a celková energie potřebná pro let míče tam kam bychom si přáli, vychází z nohou. Při prudce letícím míči jde o pohyb velmi nepatrný, zatímco při pomalejších míčích musí být pohyb o poznání rychlejší. Když se jedná o opravdu razantní útok a rychle letící míč, je při přihrávce pohyb směřován lehce vzad tak, abychom tento míč ztlumili. Přihrávající také nastavuje paže do potřebného úhlu dle toho, jak vysoko chce míč přihrát.

Občas bývá výhodnější vyšší pomalejší příjem, zatímco v jiných případech může být pro následnou útočnou kombinaci lepší přihrávka rychlejší a více přímá. Ve většině případů je balón přihráván do zóny číslo 2 (vpravo u sítě) kde se nachází nahrávač. Hráč používá nejčastěji:

- postavení čelně k míči s odbitím před sebe
- otočení ramen do strany s vytočením předloktí směrem k požadovanému cíli
- snížením jednoho z ramen s následným vysunutím plochy pro odbití míče stranou a přihrávka směřuje napříč před tělem (pokud je míč po naší levé ruce, snižujeme pravé rameno a plochu pro odbití zvedáme vlevo od těla v potřebné výši, opačně je-li míč vpravo) (Kaplan, 1999)

### **3.3.3 Odbití obouruč vrchem**

Tento typ úderu provádí převážně nahrávač týmu a je používám především při nahrávce na následující útočný úder. Takovýto úder nejčastěji směřuje rovnoběžně se sítí různou rychlostí a různým obloukem, dle preferencí útočícího hráče. Ve hře jsou však i situace, kdy je tento úder používám liberem pro přihrávku. Některé druhy servisu se například přijímají daleko lépe tímto typem odbití než volit úder obouruč spodem. Například plachtící servis (nerotující) je díky své nevypočitatelnosti dráhy letu velmi zrádný, a tak je nejlepší obranou proti němu jít trošku více dopředu a zabránit tak letu míče do spodní části těla, tak abychom nemuseli použít odbití spodem. Docílíme tak toho, že nám většina balónů poletí někde v úrovni hlavy a my tak budeme mít daleko lepší výchozí pozici pro přihrání tohoto servisu, jelikož ho budeme přihrávat obouruč vrchem, čímž máme možnost daleko rychleji, lépe a přesněji reagovat na změny směru u tohoto typu podání. Při nutnosti, vyvolané předešlými okolnostmi ve hře může dojít i k situaci kdy tento úder používá libero jako nahrávku, namísto specializovaného hráče, který momentálně do hry zasáhnout nemůže. Volí pak z následujících možností. (Kaplan, 1999)

### **3.3.4 Nahrávka obouruč vrchem před sebe**

Tento typ úderu může libero používat v jakékoliv herní situaci bez žádných omezení, s podmínkou čistě odbitého míče. Hráč se dostává pod míč tak, aby jeho nohy a ramena směřovaly ke smečáři. Nohy by měly být mírně pokrčené s chodidly zhruba na šíři ramen. Hmotnost těla, tak jako ostatně u většiny volejbalových úderů spočívá na špičkách chodidel, jelikož je trup mírně předkloněn vpřed. Paže ohýbáme v loktech do úhlu asi 90 stupňů před tělem a míč odbíjíme ideálně v té pozici, že kdybychom ho nechali letět dál, dopadl by na naše čelo. Paže hráče jsou při samotném odbití nad rameny s lokty mírně pokrčenými a vzdálenými od sebe zhruba 45 cm.

Jestliže chceme dosáhnout toho, aby míč dále směřoval v našem požadovaném směru, je třeba vyvinout rovnoměrnou sílu na část jeho povrchu. Prsty jsou při tomto úderu pružně zpevněné, mírně roztažené s palci směřujícími proti sobě a vzdálenými zhruba 2 cm. Odbití se provádí celou délkou prstů i palců, někdy však jen jejich konci. Čím větší je ovšem kontakt s míčem, tím více můžeme kontrolovat jeho následný let.

Před kontaktem s míčem se může úhel ohybu loktů lehce zmenšit, abychom dosáhli lehkého ztlumení letu míče. V momentě doteku se paže souběžně natahují a vedle sebe zůstávají až do spuštění a následného uvolnění. Když se na to podíváme vcelku, jde o plynulou kombinaci pohybů, zahrnující napínání kolen, natahování paží či finální pohyb zápěstím. Plošky prstů vyvíjejí na míč tlak zdola, shora, zepředu i ze stran, palce doplňují dotykovou plochu s míčem a hrají tak zásadní roli na Vámi zvoleném směru nahrávky.

V případě, že námi vyvinutá síla působí na určitou část míče nepatrně více než na jinou, získává balón rotaci, která je nežádoucí. Odbitý míč by v ideálním případě neměl mít rotaci žádnou, či jen malou. Pokud je potřeba zahrávat tento typ úderu na větší vzdálenost, pokrčujeme více kolena i lokty, abychom při jejich následném napínání mohli vyvinout daleko větší sílový impuls. Odbití obouruč vrchem lze provést v nízkém, středním i ve vysokém volejbalovém střehu. (Kaplan, 1999)

### **3.3.5 Nahrávka obouruč vrchem vzad**

Celkový postoj i kombinace jednotlivých pohybů těla je v podstatě stejná jako při odbití vrchem vpřed. Zásadní rozdíl zde tvoří těžiště těla, které z větší části spočívá spíše nad patami. Kyčle i celé tělo jsou opět pod míčem, ruce před obličejem, ovšem hlava se nám mírně zaklání, abychom mohli lépe sledovat dráhu míče a zároveň dát mu větší energii. Při doteku s míčem se celé tělo opět napíná, ovšem kyčle vytrčujeme lehce vpřed a v poslední fázi úderu je nutnost zvrátit zápěstí pohybem palců vpřed. Tím je opět řízen hlavně směr letu. Dobří nahrávači umí tento typ nahrávky skrýt tak, že je velmi těžké předem odhadnout, zda bude volit tento typ nahrávky, či půjde o odbití vpřed. U libera však nezáleží až tak na překvapivosti nahrávky, jako na přesnosti. Proto tuto činnost provádí převážně na jistotu a nebývá až tak častá jako nahrávka vpřed. (Císař, 2005)

### **3.3.6 Nahrávka ve výskoku**

S touto nahrávkou se setkáváme pouze v utkáních mezinárodních, či při zápasech týmů vrcholové úrovně, kde je hojně zastoupena. V podstatě i upřednostňována, jelikož se tím velmi zrychluje útočná kombinace a protihráč tak daleko hůře staví obranu. Nemluvě o tom, že když je nahrávač hráčem přední řady, nutí soupeře k obraně blokem i jeho osoby.



Provádí se nejčastěji v čelném postavení k útočníkovi, možné je však nahrávat ve výskoku i bokem.

Libero tento typ úderu používá také, ovšem pouze za útočnou čarou. Pokud by nahrával ve výskoku v útočné zóně, útočící hráč nemůže pokračovat útočným úderem. Je však povolen odraz za útočnou čarou (bez jejího doteku) s následnou nahrávkou v letu dříve, než libero dopadne zpět na zem. Za takovýchto okolností je všechno v pořádku a další hráč může útočit bez jakýchkoliv omezení. Nahrávku bočně ve výskoku libero zpravidla téměř nepoužívá, jelikož pro ni nemá téměř nikdy vhodnou pozici na hřišti. Vrcholoví nahrávači občas kvůli okolnostem nahrávají ve výskoku pouze jednou rukou, což ovšem také není vhodnou variantou pro libero. (Císař, 2005)

### **3.3.7 Nahrávka z nízkého střehu**

Občas nastane na hřišti situace, kdy je příhodné volit pro nahrávku odbití spodem. Jelikož však nebývá tak přesné jako odbití míče vrchem, je zde tato varianta, kdy jsou kolena téměř úplně ohnutá, chodidla od sebe s jednou nohou předsunutou před druhou. Zadní noha se opírá o ohnutou špičku. Hýždě spočívají těsně nad patou zadní ohnuté nohy. Trup se nachází ve svislém postavení. Energie je míči udílána především pažemi, lehce si ale můžeme pomoci i zvedáním těla a napínáním zadní nohy. Tento úder je také hojně používán libery. Je zde samozřejmě také možnost z tohoto postavení nahrávat do strany. (Kaplan, 1999)

### **3.3.8 Nejčastější chyby vyskytující se u odbití vrchem**

- při odbití jsou nohy natažené v kolenou
- nízký stupeň stability při úderu
- lokty příliš od sebe
- příliš křečovité, málo uvolněné zápěstí
- prsty příliš u sebe
- odbíjení dlaněmi a nikoliv prsty
- míč odbíjen v jiné pozici než nad obličejem
- palce směřující příliš vpřed

### 3.3.9 Vybírání míče v pádu

Většina herních kombinací je zakončována tak, že se snažíte rozehru ukončit převážně prudkým úderem do soupeřovy poloviny hřiště. Hráči na druhé straně sítě pak mají za úkol ubránit se za pomoci všemožných herních činností a kombinací. Prvotní obranou je samozřejmě snaha zabránit proniknutí míče na naši stranu bloky. Když však míč projde skrze tuto obranu na síti, následuje činnost hráčů v poli ve snaze zabránit dopadu míče na zem. Pokud je jasné, že míč již není možné vybrat v nízkém střehu či po rychlém přesunu pod míč, rozehra často končí nějakým pádem hráčů v poli, kterých máme mnoho druhů. Při odehrávání míče v pádech je mnoho odchylek. Ty závisí na fyzických předpokladech hráče, na letu míčem jeho rychlosti, ale také například na vzdálenosti, kterou musí volejbalista překonat, aby se k míči dostal. (Kaplan, 1999)

### 3.3.10 Odbití spodem v pádu vpřed

Při tomto pokusu o vybrání míče těsně nad zemí se hráč rozbíhá a odráží se z jedné, či z obou nohou směrem vpřed. Již při samotném běhu je hráč mírně nakloněn vpřed a postupně se snižuje, aby následný pád nebyl učiněn z tak velké výšky. Paže se natahují vpřed a během letu se vytahují z ramen před tělo. Nohy jsou většinou mírně pokrčené, mohou však být i natažené. Míč odbíjíme povětšinou hřbetem ruky nebo zpevněnou dlaní. Druhá paže je v momentě odbíjení míče lehce pokrčená a otočená dlaní k zemi.

V pádu vpřed lze samozřejmě použít i odbití obití spodem obouruč (bagr). Takovýto typ pádu se ve volejbalovém názvosloví nazývá („rybička“). Po těchto typech odbití hráč dosahuje rukama na zem a brzdí následný pohyb vpřed a pád pokrčením jeho paží v loktech. Dopad na zem začíná nárazem hrudě o zem a odtlačováním těla od hrací plochy za pomoci paží. Následně se hráč zhoupne od prsních svalů na břicho a přední část stehů, přičemž nohy již musí být nutně pokrčené, aby nedošlo k nárazu kolen o palubovku. Ihned po dopadu je však potřeba vrátit se zpět do svého výchozího postavení do volejbalového střehu, aby mohl nadále pokračovat ve hře. Odbití v pádu lze provést také z místa. V případě, když hráč vyhodnotí situaci tím způsobem, že již nelze míč vybrat nad zemí těmito typy odbití, používá se i takzvaný „skluz“. Ten se provádí pouhým snížením těla nad zem z běhu a následným položením na zem a sklouznutím pod míč s jednou rukou nataženou před tělo. Snažíme se dostat ruku či prsty pod míč tím způsobem, aby celá její

plocha spočívala na zemi a balón, který na ní dopadá, se odrazil směrem vzhůru tak, jako by to bylo od plochy hřiště a naši spoluhráči mohli v rozechře pokračovat. (Kaplan, 1999)

### **3.3.11 Odbití jednoruč spodem v pádu stranou**

Volejbalista užívající tento způsob vybírání míče vychází z klasického volejbalového postavení. Ať už se pohybuje, nebo pouze stojí v nízkém střehu, před úderem se vždy snaží dostat co nejnižší nad palubovku tak, aby se dostal jakoukoliv rukou pod míč. K tomu dochází většinou po úkroku či skoku do podřepu na jednu nohu. Druhou nohu se snažíme udržet co nejdéle v kontaktu s hrací plochou, jelikož je to velmi důležité pro udržení rovnováhy. Paži upažujeme do strany. Míč odehráváme nejčastěji volejbalovou špetkou nebo předloktím. Občas je také použita palcová strana ruky.

K odbití dochází současně s pádem volejbalisty na zem nebo těsně před ním. Není ovšem potřeba soustředit se pouze na pád. Důležité je také následné ztlumení vlastního pádu, které je uskutečňováno nejprve zadní a vnější stranou lýtky. Následuje tlumení zadní stranou stehů, téměř současně velkým hýžd'ovým svalem. Celý tento proces vyžaduje vytočení trupu zády k zemi. Aby bylo toto tlumení účinné, je třeba dosedat ve výpadu, pokud možno co nejbližší za patu nohy. Následuje převalení na záda, které by měly být lehce ohnuté a zakulacené a hráč tak neutrpěl velký náraz na lopatky či do hlavy. Tomuto typu zabrzdění pádů se říká „kolébka“. Z ní se hráč dostává opět co nejrychleji na nohy a do střehového postoje ze kterého je opět plně připraven zasáhnout do hry. (Kaplan, 1999)

### **3.3.12 Odbití obouruč vrchem v pádu vzad**

Při tomto úderu hráč vychází opět z nízkého volejbalového střehu. Dochází k němu nejčastěji po pohybu vzad ve snaze o zahrání delších balónů letících za hráče, či při zpracování nízko letících míčů. Po odehrání je zde opět snaha dosednout co nejbližší za paty a valivým pohybem přes záda dopadnout na lopatky. Při malé rychlosti se lze zhoupnout zpět do sedu a následně urychleně vstát. Pokud je však rychlost pádu větší, přetáčíme se kotoulem vzad přes rameno do kleku, z něhož můžeme opět zaujmout střehové postavení. (Kaplan, 1999)

### **3.4 Sportovní příprava libera**

Vzhledem k obrovské škále herních činností, které musí libero ve hře vykonávat a k jeho postavení v týmu je velice těžké vytyčit, která herní činnost či příprava je pro tento post nejdůležitější. Jsou veliké rozdíly ve sportovní přípravě před zahájením sezóny na tzv. letních přípravách, jelikož volejbalová sezóna probíhá v období od konce září do konce dubna, a v průběhu sezóny samotné. Sportovní příprava libera se také zajisté liší i napříč věkovými kategoriemi.

Obecně lze však říci, že ve volejbalovém tréninku se hráče snažíme připravovat k produktivní a účelné hře, která je podmíněná dokonalou připraveností hráče – maximální kondiční připraveností, zvládnutím techniky hry, schopností využití vhodných taktických způsobů k řešení rozličných herních situací a schopností využít vlastní sportovcovy osobnosti. V praxi jsme tedy zvyklí sportovní trénink dělit na 3-4 složky: fyzickou přípravu, psychickou přípravu, technickou a taktickou přípravu, které jsou však někdy slučovány do jedné složky jako: technicko-taktická příprava. (Mlateček, 1970)

#### **3.4.1 Letní příprava**

V době letní přípravy, která probíhá ve všech týmech většinou po dobu jednoho až dvou měsíců, se řeší nejprve příprava fyzická. Zejména z důvodu, aby byli všichni hráči před samotným tréninkem a před sezónou v dobré fyzické kondici a netrápila je zranění, či se nevyskytly jiné problémy, které by je mohly případně brzdit v herním rozvoji. Zároveň s ní je rozvíjena i flexibilita hráčů. Především u libera se jedná o přípravu velmi podstatnou, jelikož jsou na něj kladeny obrovské nároky po této stránce, a to zejména při přijímání těžkých míčů, například těsně nad zemí.

V druhé polovině letní přípravy už je hráčům ordinován i trénink herní. Předchozí dva typy přípravy jsou však stále do tréninků aplikovány. Během této fáze jde však o zdokonalování především herních činností jednotlivce čili jejich technické stránky volejbalu. Jde o závěrečnou fázi letní přípravy, do které jsou již v malé míře zapojeny míče. (Vavák, 2011)

### 3.4.2 Příprava v průběhu sezóny

Během sezóny jsou aplikovány všechny složky přípravy zaměřené na jednotlivé činnosti, jež je potřeba u libera rozvíjet. Jak už jsem zmiňoval je to právě libero, které řídí obranu týmu. Ta je po celý rok připravována tak, aby byl tým konkurenceschopný, a tak je to právě tento hráč, kdo musí vědět co a jak v daný moment udělat, či změnit, aby týmu pomohl.

Na počátku sportovní sezóny je kladen důraz stále na rozvíjení fyzické složky sportovní přípravy. Do popředí se však již dostává složka technicko-taktická, která následně přebírá hlavní roli v průběhu celé sezóny.

Libero je hráč, který má v týmu mezi ostatními spoluhráči výsadní postavení a měl by na něj být brán velký zřetel. Je to právě tento hráč, který zná dokonale systém hry, jež jeho tým upřednostňuje. Měl by vědět co, jak a proč se brání tak či onak. Má mnoho typů postavení v poli při rozlišných situacích a útocích protihráčů a měl by být částečně schopen i napravovat chyby v postavení svých spoluhráčů. Zejména z těchto důvodů je tak během hlavní části sezóny kladen největší důraz na sportovní složku taktickou.

V závěrečné fázi sezóny, během tréninků na play-off již je pozdě na jakékoliv vylepšování techniky hráče a výsadní postavení tak zaujímá taktická a psychická složka sportovní přípravy. Právě v této fázi sezóny je totiž na hráče vyvíjen velký tlak, a to nejen od vedení družstva, od trenérů, ale i od samotných diváků, kteří mají taj jako v každém sportu, od svého týmu velká očekávání. (Jaroslav Buchtel, 2011)

### 3.4.3 Sportovní příprava tělesná

*„Tělesná příprava je součástí sportovního tréninku; jejím cílem je dosažení a udržení tělesné připravenosti hráče, a to na takové výši, aby mohl podávat co nejvyšší sportovní výkon.“* (Lumír Mlateček, 1970, s.12)

Dosažení vysoké úrovně výkonnosti vyžaduje sladění rozvoje funkčních možností organismu, dokonalé zvládnutí herních návyků a všestranný rozvoj pohybových a volních vlastností. Vnější pohybové vyjádření herních návyků u libera jsou herní činnosti – přihrávka, nahrávka a vykrývání. Pohybové schopnosti mají bezprostřední vztah k těmto činnostem, jelikož jsou jejich obsahem, a tak je i kvalitativně charakterizují. Úroveň

pohybových vlastností je často ovlivňována kladně, či záporně pohybovým návykem a úroveň pohybového návyku zase zpětně působí na projev pohybových vlastností. Hráči se sebelepší tělesnou zdatností nemohou v odbíjené podat vrcholný sportovní výkon bez dostatečné techniky.

Budování a zdokonalování pohybových návyků vyžaduje také zdokonalení pohybových vlastností, které potřebujeme k dané činnosti. I u dobře trénovaných hráčů mohou být tyto složky v disproporci, proto je toto spojení velmi důležité. Tělesná příprava jde tedy ruku v ruce s přípravou technicko-taktickou. Jedná se o dvě nedílné součásti jednoho procesu a zanedbání jakékoliv z nich se projevuje negativně na sportovní výkonnosti. Úroveň a stav tělesné připravenosti hráče volejbalu má vliv i na taktiku jednotlivce či celého družstva. Trenér může například zvolit takový herní systém, na který družstvo svými tělesnými silami nestačí. Co se libera týče může jít například o zvolení obranné linie, kdy trenér předpokládá rychlou reakci hráče na míč či obratnost k ovládnutí velkého prostoru v poli. Málo pohybliví a neobratní hráči tak tímto způsobem nebudou moci hrát.

Teorie a praxe potvrzuje, že všestranně zdatní a obratní sportovci velmi rychle zvyšují svou výkonnost nejen ve své specializaci, ale i v jiných sportech. Všestrannost je základní předpoklad sportovního zdokonalování ve všech výkonnostních kategoriích. U mládeže vytváří všestranná příprava široký základ, který je nezbytný pro růst kvalitní specializace. Příliš brzká specializace brání rozšiřování dalších funkčních možností organismu. Pohybová všestrannost má své opodstatnění i v kategorii dospělých a u volejbalistů vrcholové úrovně. Proto i tělesná příprava staví na širokém základu. Volejbalista s vyšší zásobou pohybových vlastností má lepší předpoklady pro rychlejší růst sportovní výkonnosti. Je však nutné dbát na to, abychom u volejbalisty rozvíjeli jen ty schopnosti, které jsou k tomuto sportu potřebné. Všestrannost je tedy z tohoto hlediska určitý cílevědomý výběr prostředků, které mohou ovlivnit sportovní výkon volejbalisty přímo i nepřímo. Tělesná příprava je tedy všeobecná a speciální. (Mlateček, 1970)

### **3.4.3.1 Všeobecná tělesná příprava**

*„Všeobecná tělesná příprava je zaměřena k všestrannému tělesnému rozvoji hráče jako k nezbytné základně vysoké sportovní výkonnosti.“ (Lumír Mlateček, 1970, s.14)*

Tělesná příprava tak nepřímo ovlivňuje i sportovní výkonnost svým širokým rozvojem pohybových vlastností, ze kterých může volejbalista následně čerpat. Tak, jako v každém sportu, však maximální výkon může podat pouze harmonicky rozvinutý organismus. Vzhledem k jednostrannému zatížení u tohoto sportu může docházet k disproporcím. Úkolem všeobecné tělesné přípravy je také toto jednostranné působení vyrovnávat. Obsah tělesné přípravy je tedy velice široký.

Z jiných sportů dáváme přednost těm, které mají určitý vztah k volejbalu buď jako celek, či pouze některými svými pohybovými činnostmi. Je možné využít například některé sportovní hry (kopaná, košíková, házená) pro rozvoj schopností jako jsou: periferní vidění, odhad rychlosti a dráhy letu míče, start na míč, předvídání akcí nebo samostatnosti. Z lehké atletiky využijeme cvičení pro rozvíjení odrazu, akcelerace a cvičení výbušné síly. Z gymnastiky pak můžeme využít zejména cvičení pro zlepšení obratnosti, ohebnosti nebo pro orientaci v prostoru.

Od všeobecné tělesné přípravy nelze očekávat přímý vliv na výkonnost hráče volejbalu, vytváří nám však možnosti, z nichž vyrůstá kvalita na základě speciální tělesné přípravy. (Mlateček, 1970)

### **3.4.3.2 Speciální tělesná příprava**

*„Speciální tělesné příprava je proces rozvoje pohybových vlastností, které jsou bezprostředně spjaty s herními činnostmi.“ (Lumír Mlateček, 1970, s.15)*

Na rozdíl od všeobecné tělesné přípravy mají prostředky speciální tělesné přípravy přímý vliv na výkony hráčů. Snahou je, aby byl tento vliv co největší. Následný úspěch závisí na tom, do jaké míry se nám podaří tyto prostředky speciální tělesné výchovy přiblížit požadavkům hry.

Obsahem speciální tělesné přípravy jsou cvičení rozvíjející pohybové vlastnosti, typické v konkrétní herní činnosti pro sladění a komplexní rozvoj pohybových vlastností v rámci pohybové struktury celé herní činnosti. Prostředky speciální přípravy mají odlišnou účinnost a platnost.

- Analytická cvičení – usnadňují koncentraci úsilí na jednu převládající pohybovou vlastnost v konkrétní pohybové činnosti (odraz)

- Cvičení s míčem – rozvíjejí komplex pohybových vlastností k určitým herním činnostem
- Hry – rozvíjejí komplex pohybových vlastností, ale mohou navodit i rytmus zatížení, který je pro volejbal typický

Prostředky speciální tělesné přípravy tak zdokonalují tělesnou připravenost hráče ke hře. Z tohoto důvodu vždy hledáme podobnost či shodnost pohybové struktury herních činností a cvičení speciální tělesné přípravy. U cvičení s míčem zpravidla využíváme techniku herních činností, přičemž klademe důraz na velikost zatížení (u libera například série odbití obouruč vrchem ve výskoku v předem stanoveném čase). V některých cvičeních pak spojujeme i více herních činností pro zvýšení účinnosti pohybového zatížení volejbalisty. (Mlateček, 1970)

*„Tělesná příprava hráče odbíjené je nerozlučná jednota všeobecné a speciální tělesné přípravy.“* (Lumír Mlateček, 1970, s.16)

#### **3.4.4 Sportovní příprava technicko-taktická**

Hlavním smyslem sportovního tréninku je vybavit hráče co největším množstvím herních návyků a naučit ho využívat jich při hře.

*„Herní návyk je samostatná základní jednotka jednání hráče ve specifických herních podmínkách.“* (Lumír Mlateček, 1970, s.11)

Rozšiřování a zdokonalování herních návyků vytváří široké možnosti pro uplatnění hráče ve hře. V technicko-taktické přípravě tak hráče učíme a zdokonalujeme v herních činnostech, které při hře využívá. U libera je to především: vykrývání, nahrávání a přihrávka. Každá z těchto činností se pak štěpí na řadu dalších činností. V technicko-taktické přípravě rozšiřujeme speciální teoretické vědomosti hráčů, nacvičujeme a zdokonalujeme herní systémy, kombinace a herní činnosti jednotlivce.

Soubor speciálních teoretických vědomostí tvoří rozumový základ hry a odráží se i na přístupu daného hráče k tréninku. Těmito vědomostmi jsou myšleny např. znalost taktiky hry, vnějších faktorů, využití psychických momentů, zvrátů ve hře apod.

Nácvik herních činností jednotlivce, kombinací a systémů je velmi náročný úkol z hlediska času vzhledem k technické obtížnosti volejbalu a mnoha taktickým variantám ve



hře. Základem herního jednání hráče je technika. Ta je cílem nácviku hry a v odbíjené má tu zvláštnost, že musí být dostatečně proměnná, jelikož hráč při hře neprochází stále stejnými a neměnnými podmínkami. Zpravidla jí tak nacvičujeme a zdokonalujeme v podmínkách, které jsou nejvíce podobné těm herním.

Z toho vyplývá velmi úzké sepětí techniky s taktikou. Technika je však v tomto společenství vždy faktorem určujícím, jelikož technická dokonalost dává možnost větší šíři možností taktických. Nelze například zrychlovat útočnou hru, když hráč nezvládne základní způsoby smečování. Taktika jednotlivce určuje způsob využití dané techniky v nastalých konkrétních podmínkách. Taktika kombinací vede k řešení rozličných herních situací kolektivní formou, avšak za předpokladu technické dokonalosti všech zúčastněných. Taktika herních systémů pak zařazuje jednotlivce do taktické koncepce celkové hry týmu. (Mlateček, 1970)

### **3.4.5 Sportovní příprava psychická**

Volejbal je neobyčejně náročný sport na rychlost, obratnost a výbušnou sílu. Velice rychle se v něm mění situace, obsahuje rychlý přechod z útoku do obrany a nelze hru nijak zpomalit případným přidržením míče, což na hráče a na jeho psychiku vysoké nároky. Dokonalá psychická připravenost podmiňuje dobrý výkon ve hře. Je totiž jakýmsi spouštěcím mechanismem k využití tělesných sil a technicko-taktické připravenosti ve hře i v tréninku. Psychické projevy hráče můžeme rozdělit do tří oblastí:

- volní – rozhodující při rozvíjení technicko-taktického a fyzického potenciálu v tréninku i ve hře
- morální – určuje motivaci k zaměření a projevu volních vlastností
- ideová – vytváří široký rozumový základ veškerého hráčova jednání

Tělesná příprava vytváří pohybové předpoklady ke hře. Otázka přístupu hráče k přípravě, jakož i schopnost využít tělesné připravenosti je věc psychická. Proto má psychická příprava úzký vztah s přípravou tělesnou. Volní a morální vlastnosti se rozvíjejí v tělesném spojení. Vůle je projevem rozumové činnosti a morálního citění. Rozvoj rozumové činnosti znamená prohlubování hráčových vědomostí, přičemž smyslem tohoto počínání je zaktivizovat hráče k tréninkové práci na základě jeho rozumového přístupu. Rozvoj morálního citění je tvoření určitého citového vztahu k tréninku a utkání na základě

odpovídající motivace. Rozumovým chápáním a citovým vztahem k určitému úkolu se kvalitativně mění přístup hráče k jednotlivým cvičením, tréninku či zápasům. (Mlateček, 1970)

Rozvoj vůle a její uplatnění jsou ovlivňovány životními podmínkami. Člověk, který měl „těžký život“ se dovede snáze vyrovnat s obtížnými podmínkami. Každá sportovní činnost hráčům připravuje určité obtíže – překážky, které je třeba překonat. Volejbal díky značné proměnlivosti pohybové činnosti a úkolů klade na hráče vysoké nároky zejména tím, že takovýchto překážek je mnoho a neustále se střídají. Volní a morální vlastnosti se rozvíjejí na základě podmíněných reflexů a pouze při aktivní pohybové činnosti. V tréninku je tak třeba vyvolat podmínky, vyžadující opakovaný projev vůle. Volní vlastnosti jsou konkrétní projevy vůle člověka: cílevědomost, samostatnost či například sebekázeň.

Cílevědomost se projevuje stanovením jasného cíle, jemuž je přizpůsobován hráčův životní režim a zájmy. V užším slova smyslu cílevědomost ovlivňuje hráčův přístup k tréninku, utkáním či plnění rozličných funkcí hráče na hřišti. Samostatnost je vlastnost vedoucí k realizaci daných úkolů na základě vlastní tvůrčí činnosti a důvtipu bez ohledu na potíže či jiné vnější okolnosti. Ve volejbalu je například samostatnost velmi vítanou vlastností, jelikož se projevuje zdravou agresivitou, vynalézavostí, bojovností či snahou vést a řídit další hráče. Zejména z tohoto hlediska je to výborná vlastnost pro nahrávače či smečáře. Sebekázeň pak dává vyniknout rozumu na úkor emocionálních vzplanutí. U volejbalisty je to příslib klidné a rozvážné hry, když soupeři vychází vše, na co sáhne nebo když průběh hry ovlivní rozhodčí či obecnost. Velmi se pak hodí i při vlastních nadměrných úspěších.

Rozvoj morálních a volních vlastností nám přináší překonávání překážek vnějších (objektivních) a vnitřních (subjektivních). Vnější překážky utváří podmínky hry, rozličné situace ve hře i jiné objektivní potíže (rozhodčí, obecnost). Vnitřní překážky tvoří stavy a změny vnitřního prostředí organismu hráče, které následně hráči brání v překonávání vnějších. Vnitřní i vnější překážky se tak vzájemně ovlivňují. Proto rozvoj volních vlastností znamená překonávání obou. Při tréninku překonáváme překážky různé obtížnosti a stále složitější a méně očekávané. Podaří-li se nastínit situace, kdy hráč musí překonávat překážky větší a těžší než v utkání, připraví ho k snadnému zvládnutí psychického zatížení, které na něj utkání klade. (Mlateček, 1970)

Je prokázané, že úzká specializace rozvíjí speciální volní vlastnosti. Ze zkušenosti víme, že jinak vypadá rozhodnost u smečáře a jinak u nahrávače. Zatímco u smečáře se projeví při zakončování útočným úderem, u nahrávače při přípravě útoku. Typickými vlastnostmi volejbalisty by měly být: smělost v řešení neočekávaných situací, samostatnost, iniciativa a sebekázeň. Rozvoj hráčovy osobnosti a jeho volních vlastností ovlivňují jak jeho spoluhráči, tak trenér. Nadměrné volní úsilí však může vést k disharmonii pohybové činnosti, nepřesnosti, tvrdosti pohybu či křečovitosti. V oblasti psychické pak ke zbrklosti či ztrátě tvořivosti. Z taktické zásoby pak hráč volí činnosti, které má nejvíce zažity, avšak nemusí být v daný moment zdaleka účelné. K regulaci nadměrné aktivační úrovně volního úsilí poslouží například záměrné uvolňování svalových skupin, které pro vlastní pohyb nemají význam (čelisti). Relaxační cvičení přinášejí pocit uvolněnosti jak vnitřní, tak vnější. Měli bychom jich proto v tréninku využívat jako regulačního prostředku.

Z hlediska samovýchovy hráče je podstatné naučit se ovládat sám sebe a vždy dělat to, co je třeba. Neustále se snažit zdokonalovat, a to pečlivě a přesně. Pozorovat své výkony a hledat příčiny nezdaru především sám v sobě. Zdokonalování volních vlastností je z velké míry výsledek prostředků technicko-taktické a hlavně tělesné přípravy. Tělesná příprava se stává neustále náročnější, zvyšuje se intenzita i složitost jednotlivých cvičení a díky tomu vzrůstají i požadavky na hráčovu volní aktivitu. (Mlateček, 1970)

### **3.5 Veřejnost a její vliv na hráče**

Velmi podstatným činitelem při utkáních je obecnost, které je většinou zmítáno vzruchy, které velmi zjednodušuje. Celým srdcem se účastní akcí, hodnotí jejich kvalitu, projevuje své city a vidí či reaguje odlišně dle své sportovní výchovy. Ať už je stranické či nikoliv, představuje vždy hýčkájícího nebo odsuzujícího svědka současného výkonu jednotlivců i družstva.

Diváci představují sílu, která se prosazuje před samotným zápasem, během něj i po něm. Působí na vedoucí, ovlivňuje jejich rozhodování a činí trenéra zodpovědným za kvalitu výkonu v utkání. Nemalý vliv má samozřejmě i na hráče, a to jak před, tak i během utkání. Hráč se snaží, aby učinil zadost své pověsti či aby splnil určitá očekávání. Velice často se nechá rád obdivovat davem a pociťuje potřebu nechat se obecnstvem podporovat nebo brát v ochranu. Ve skutečnosti se však cítí být slabý vůči síle, kterou veřejnost

představuje a skutečnost že je obdivován se stává zárukou jeho ochrany. V důsledku svého špatného výkonu se někteří hráči psychicky rozkládají již při prvních známkách nepřízně hlučného obecenstva. Nastává drama osamocené hráče, které obvykle končí jeho vystřídáním. Je velmi málo hráčů, kteří jsou tak silné osobnosti, že dokáží zvrátit nepříznivou situaci a získat si obecenstvo zpět na svou stranu.

Občas dojde i k dialogu mezi hráčem a obecenstvem. Většinou tento rozhovor bývá velmi primitivní a často je provázen komediantským postojem nebo chováním hráče, které může připomínat vkus exhibicionisty. Dialog může být nadměru emocionálního charakteru a hráč, který je podporovaný davem, se pak angažuje neúměrně svým normálním silám se snahou ztělesnit osobnost, kterou si diváci přejí. Vášně propukají v dokonalé shodě, hráč se stává majetkem davu a jeho jednání pozbývá možnosti sebekontroly. Přestoupení společenských nároků pravidel pak není žádnou zvláštností. (Buchtel, Jaroslav a kol, 1972)

### **3.6 Obsah tréninku volejbalu**

Tréninkem se rozumí jakýkoliv motorický a mentální proces, který hráči vyberou a zrealizují. Tyto akce a procesy provedené jednotlivcem či skupinou jsou vyvolány záměrnými podněty, jimiž může být například slovní pokyn trenéra nebo jiné osoby, motorické akce účastníků dané tréninkové jednotky, ale také vlastní myšlenky a rozhodnutí každého hráče. Tyto záměrně realizované procesy jsou tím, co trénink tvoří – jsou jeho obsahem.

Kladně působící pohybové i psychické reakce jsou však vyvolávány pouze vhodně zvolenými podněty. Jen ty se totiž následně odrazí v požadovaných adaptačních odpovědích hráčů. Záměrné ale mohou být i nevhodné, špatně zvolené podněty. Ty ovšem vyvolávají nežádoucí pohybové či mentální odpovědi a jejich následné nevhodné adaptační reakce.

Vedle záměrných ale působí na hráče i mnoho náhodných vlivů, které mnohdy zpomalují požadovanou adaptaci nebo dokonce působí opačně. Proto je tak jednou z významných kvalit tréninku dobře organizovaného tréninku využití jinak náhodných vlivů pro vhodnou adaptaci hráče. (Jaroslav Buchtel, 2011)

Takto formulovaný obsah však odpovídá obrovské šíři úkolů, které jsou v tréninku realizovány. Proto je třeba obsah tréninku dále dělit. Jeho dělení odpovídá základním aspektům, jež jsou podstatou komplexních adaptačních mechanismů. V tomto smyslu tedy rozeznáváme čtyři komponenty tvořící ve svém souhrnu obsah tréninku a které také vytvářejí vnitřní prostředí a nezbytné podněty pro požadované adaptační změny u hráčů. Těmito komponentami jsou:

- Technicko-taktický rozvoj
- Kondiční rozvoj
- Psychický rozvoj
- Regenerace

Jakýkoliv podnět vždy vyvolává komplexní reakci organismu hráče. Nikdy tedy nerozvíjíme např. „pouze“ techniku vybrané herní činnosti jednotlivce, ale zároveň s tím působíme na nezbytné pohybové schopnosti i potřebnou mentální činnost. Uspořádání každé pohybové činnosti v sobě prakticky vždy obsahuje i regenerační fáze, například ve formě aktivního odpočinku. Podstatným aspektem tréninku je tedy cíl, k němuž je tréninkové působení zaměřeno a s ním výběr nejvhodnější organizace činnosti hráčů. Vhodně uspořádaný trénink má dvě alternativy:

- Cílevědomě volit podněty tak, aby vyvolané reakce co nejvíce omezily vliv na funkce organismu, které nejsou cílem příslušné tréninkové jednotky
- Volit podněty tak, aby vyvolaly požadovanou komplexní odpověď organismu a vedly tak k současnému dosahování cílů více obsahových komponent (Jaroslav Buchtel, 2011)

### **3.7 Cíle sportovní přípravy dětí**

Na tuto otázku existují dva základní názory. První říká že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství, a jedině to co vede k vyšším metám je správné. Sportovní oddíl je proto místo, kde vydrží jen ti nejtvrdí a nejlepší, kteří mají následně šanci stát se šampiony. Druhý názor prosazuje zábavu a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to co se naučí, ale to, jak se na tréninku baví.

Východisko je dobré hledat někde uprostřed mezi těmito názory. Nemůžeme souhlasit s tím, že trénink je něco jako pracovní tábor, kde jsou děti zavřené pod tvrdou rukou „pana trenéra“, na druhou stranu by však trénink měl přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu v co možná nejvyšší výkonnosti. (Perič, 2004)

Z tohoto důvodu je tedy vhodné stanovit tři základní priority pro trenéra:

- Nepoškodit děti
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvořit základy pro pozdější trénink

## 4 Hypotézy

**H1:** Předpokládám že sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen se liší ze 60%. Hlavní rozdíl bude ve složce fyzické, na kterou se zaměřují více muži. Očekávám nejméně 75% pro muže ve vztahu k důležitosti fyzické sportovní přípravy.

**H2:** V předsezónní fázi předpokládám jasnou převahu fyzické sportovní přípravy. Celkové procento jejího zastoupení v tréninku by mělo převyšovat 65%. Na začátku sezony se do popředí dostává i příprava technická. Fyzická má ale stále převahu. Očekávám minimálně 40% pro přípravu technickou a 50% pro fyzickou. Během hlavní části sezony dominuje příprava technická a menší měrou zastoupená příprava psychická. Předpokládám alespoň 50% pro technickou a 30% pro psychickou složku sportovní přípravy. V play off je potřeba především psychika a taktika. Očekávám tedy zastoupení nejméně z 50% psychické a ze 30% taktické složky sportovní přípravy.

**H3:** V kategorii kadetů předpokládám největší důraz na rozvoj technické složky sportovní přípravy. Odhaduji, že takto odpoví okolo 60% respondentů. V kategorii juniorů očekávám nejvíce odpovědí u složky fyzické, a to minimálně z 50%. Mezi dospělými pak převažuje sportovní příprava taktická a psychická. U taktické složky předpokládám nejméně 70%, u psychické 50%.

**H4:** V kategorii starších žáků hráči z větší části pro post libera vybírání nejsou. Očekávám tedy alespoň 55% pro zápornou odpověď. Pokud vybráni jsou, hlavní roli hraje jejich technická vybavenost, u které očekávám nejméně 75% odpovědí. Výsledky dosahující přes 60% by měla mít i obratnost či tělesné proporce.

**H5:** Ve fyzické přípravě očekávám největší zastoupení posilovny, a to alespoň z 25%. U psychické složky, vzhledem k její složitosti, předpokládám že mnoho respondentů nebude vědět, jak zlepšení v této oblasti dosáhnout, a to zhruba z 15%. V technické složce očekávám největší zastoupení odpovědí u jednoduchých herních cvičení či u nácvičku příjmu. Předpokládám výsledky dosahující nejméně 15%. U taktické sportovní přípravy odhaduji vzhledem k moderním trendům největší procento odpovědí u rozboru videa, a to přinejmenším 25%.

## **5 Metody a postup práce**

- Dotazník
- Rozhovor

Pro svou výzkumnou část jsem vytvořil dotazník čítající 25 otázek. Dotazník se týká sportovní přípravy libera ve volejbale, a to ve všech jejích aspektech s ohledem na dané kategorie. Podařilo se mi získat odpovědi od 112 respondentů napříč všemi kategoriemi.

Druhou část mého výzkumu tvoří rozhovor s trenérem, který se tomuto sportu věnuje na vysoké úrovni, a tudíž velice dobře ví, jak by sportovní příprava libera měla vypadat. Dle tohoto rozhovoru jsem následně ověřil správnost svých hypotéz.

### **5.1 Postup práce**

- Rozhovor s kvalifikovaným trenérem
- Stanovení zamýšlených cílů práce a hypotéz
- Tvorba dotazníku
- Poskytnutí dotazníku vyššímu množství hráčů, hráček ale i trenérům mnoha výkonnostních kategorií
- Zpracování a vyhodnocení získaných dat



## 6 Výzkumná část

### 6.1 Použitý výběrový soubor

Pro svou praktickou část bakalářské práce jsem vytvořil dotazník, který jsem směřoval do volejbalové komunity všech výkonnostních úrovní. Největší část mých respondentů však tvoří hráči či hráčky z nejvyšších českých soutěží, ale i někteří naši hráči ze zahraničních lig, kteří mají s volejbalem mnoho zkušeností.

### 6.2 Popis výzkumu

Nejprve jsem si vytyčil klíčové cíle, kterých bych rád dosáhl po provedení mého výzkumu. Cílem mého dotazníku je získat informace o tom, jak se liší sportovní příprava libera v kategoriích mužů a žen. Zda jsou nějaké rozdíly v průběhu sportovní přípravy napříč věkovými kategoriemi a jestli jsou hráči k tomuto postu nějakým způsobem směřováni již v kategorii starších žáků, kde se tento post ještě nevyskytuje.

V neposlední řadě se ve svém dotazníku zaměřuji na to, zda se sportovní příprava libera nějakým způsobem liší v průběhu sportovní sezóny a jaké jsou nejpoužívanější metody ke zlepšení všech složek sportovní přípravy u tohoto hráče. Dotazník jsem vytvořil účelně tak, aby šel směřovat pouze mezi volejbalovou komunitu. Svého cíle jsem dle mého názoru dosáhl, jelikož když ho četl laik, neměl nejmenší tušení o správnosti odpovědí.

Ke všem otázkám jsem si vytvořil hypotézy, vyplývající z rozhovoru s jedním z nejlepších volejbalových trenérů v České republice. Milan Fortuník býval jedním z předních českých volejbalistů a tomuto sportu se věnuje opravdu dlouho. Trénoval velké množství hráčů mladých i dospělých a momentálně je ve vedení extraligového týmu mužů z Kladna. Díky těmto faktům věřím, že dosahuje nezpochybnitelných kvalit a má mnoho zkušeností, které jsou v naší zemi velmi ojedinělé. Proto má pro mě jeho názor velký význam a jeho úsudkům naprosto důvěřuji.

Vzhledem k tomu, že jsem tento sport vykonával na nejvyšší možné úrovni v dorosteneckých kategoriích, mám mnoho známých volejbalistů i volejbalistek, kteří se tomuto sportu ještě stále věnují v profesionálním měřítku. Rozeslal jsem tedy dotazník mnoha extraligovým hráčům, ale i volejbalistům působícím v zahraničních angažmá, kteří mají s tímto sportem, ale zejména se sportovní přípravou velké zkušenosti. Dále jsem

dotazník směřoval do řad českých trenérů, dámských týmů, ale i do svého volejbalového týmu SK Prosek Praha, se kterým hrajeme II. ligu. Získáme tak dle mého názoru větší přehled o sportovní přípravě tohoto specifického postu. Celkem jsem získal 112 respondentů, kteří mi s tímto výzkumem pomohli a dotazník vyplnili. Důležitý je i fakt, že mezi mými respondenty bylo značné množství hráčů, kteří sami tento post vykonávají.

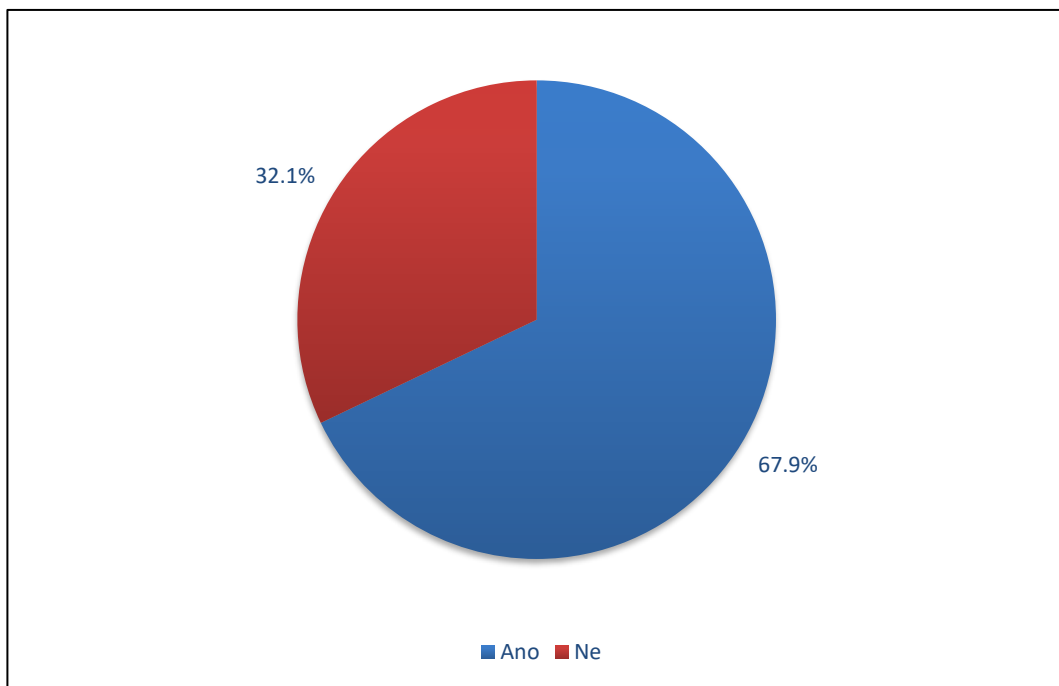
Věřím, že výsledky mého dotazníku se budou shodovat s mými hypotézami, jelikož na vrcholové úrovni by tato sportovní příprava měla být prováděna správně a profesionálně.

### 6.3 Výsledky výzkumu

Výsledky dotazníku jsou zpracované do následujících grafů, z nichž každý zobrazuje hodnoty získané u zkoumané kategorie či určité složky sportovní přípravy.

#### 6.3.1 Sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen

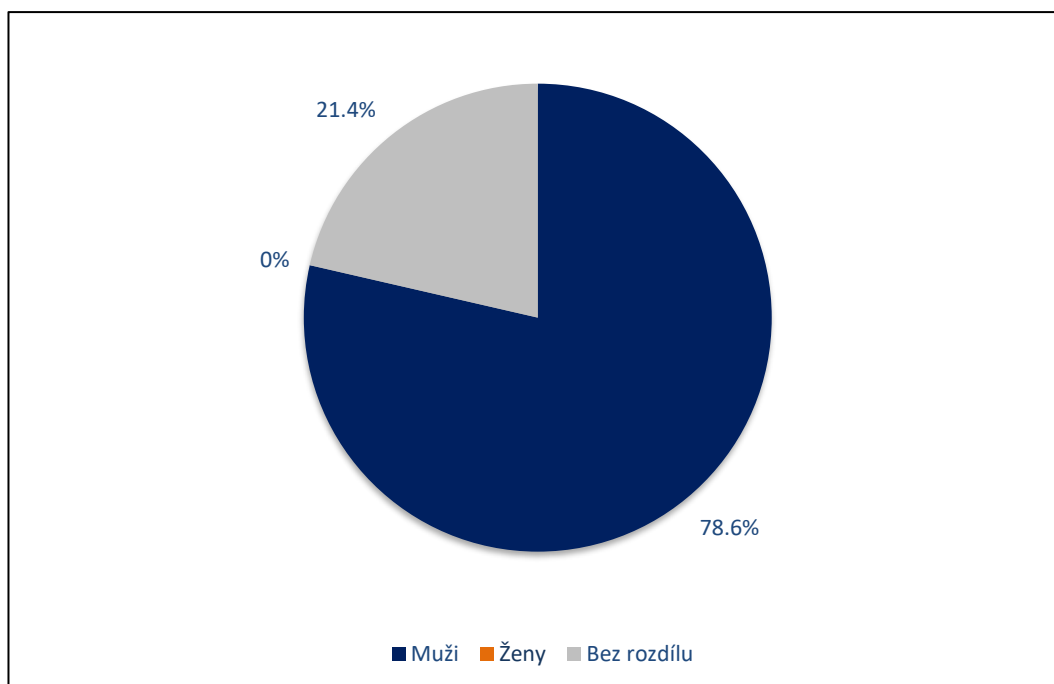
Graf 1: Rozdíl ve sportovní přípravě mužů a žen



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č.1 vyplývá, že sportovní příprava libera ve volejbale mužů je odlišná od sportovní přípravy žen. A to dle 67,9 % respondentů.

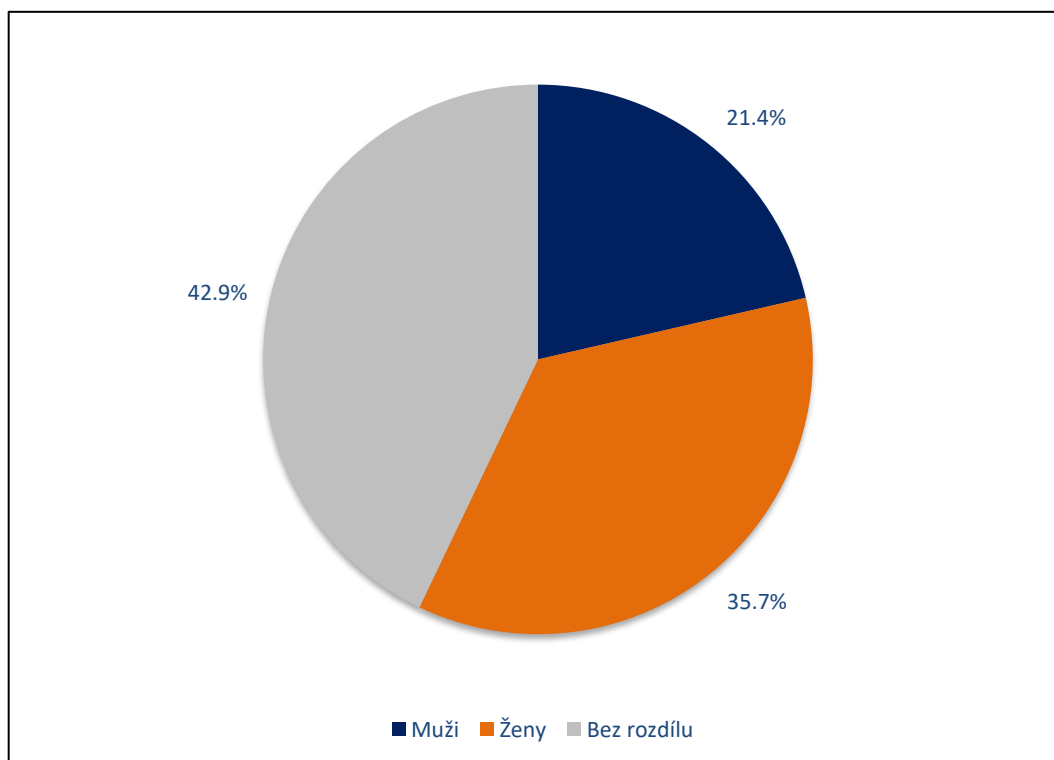
**Graf 2: Větší důraz na fyzickou složku sportovní přípravy**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Výsledky grafu č.2 poukazují na fakt, že v mužské kategorii je kladen daleko větší důraz na fyzickou složku sportovní přípravy libera.

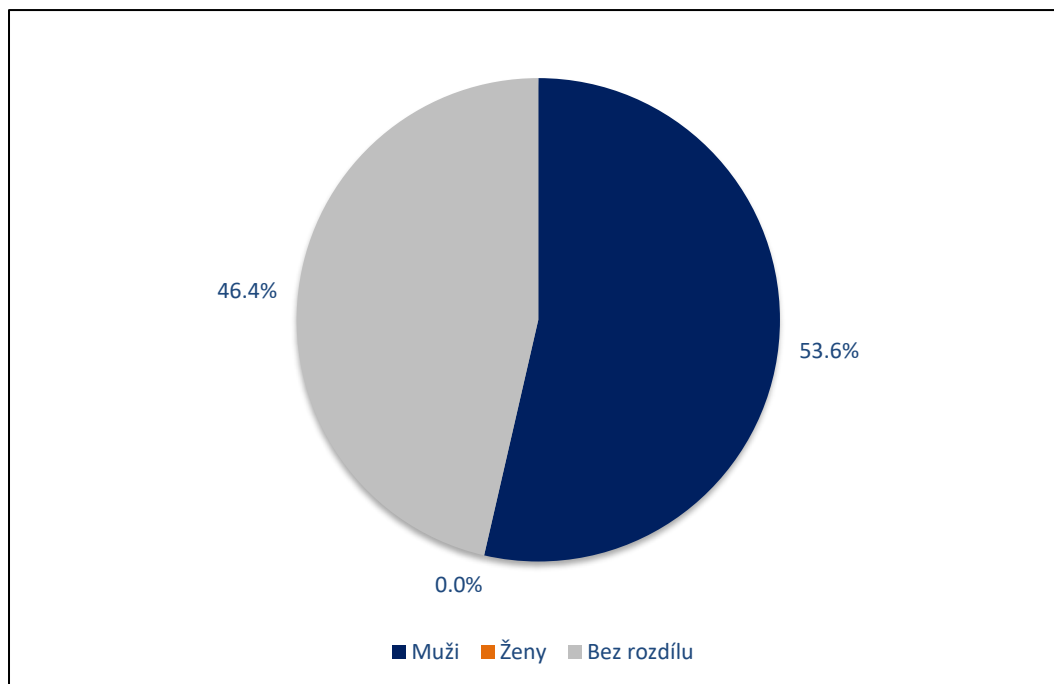
**Graf 3: Větší důraz na psychickou složku sportovní přípravy**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.3 vyplývá, že psychická sportovní příprava mužů a žen je vcelku podobná. V ženské kategorii je jí občas přikládán větší význam než v mužské. Tento fakt prisuzují větším výkyvům ve výkonnosti žen, které u mužů nejsou až tak časté.

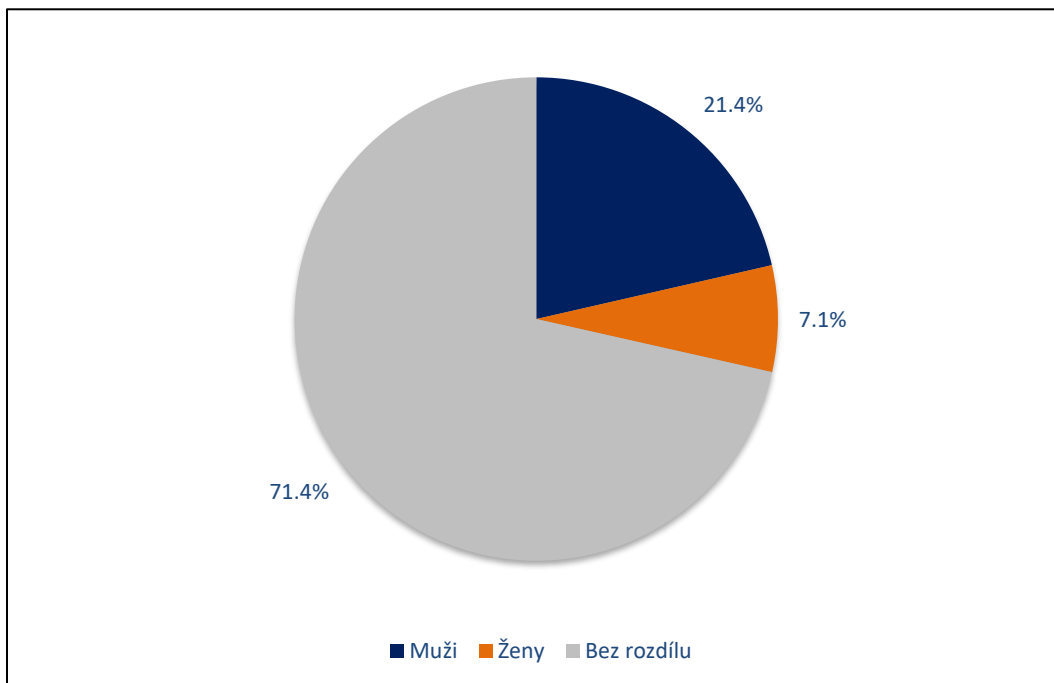
**Graf 4: Větší důraz na technickou složku sportovní přípravy**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Graf č. 4 poukazuje na to, že technická sportovní příprava libera se v kategorii mužů a žen nijak výrazně neliší. U mužů na ní může být kladen větší důraz, což je dle mého názoru způsobeno rychlejším pojetím hry, a tudíž i většími nároky na správnost pohybu a na pádovou techniku.

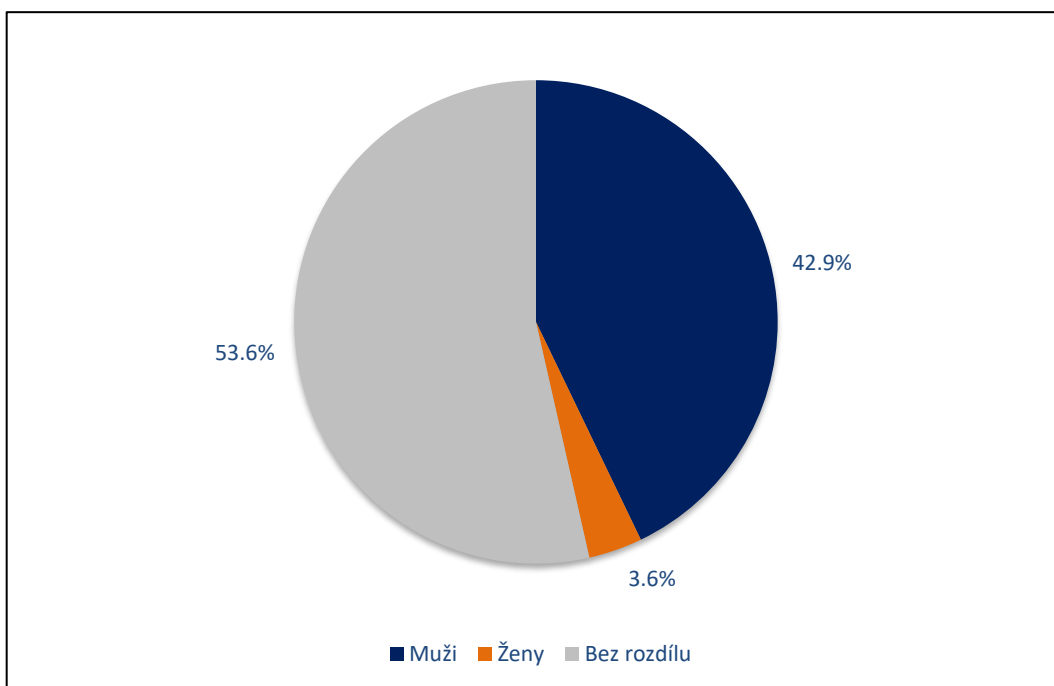
**Graf 5: Větší důraz na taktickou sportovní přípravu**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Graf č.5 vypovídá o tom, že taktická složka sportovní přípravy libera mužů a žen podobná. Podstatnější je však v mužské kategorii. Tento výsledek bych opět přisuzoval především rychlejšímu a agresivnějšímu pojetí hry u mužů.

**Graf 6: Důležitost celkové připravenosti libera pro výslednou hru týmu**

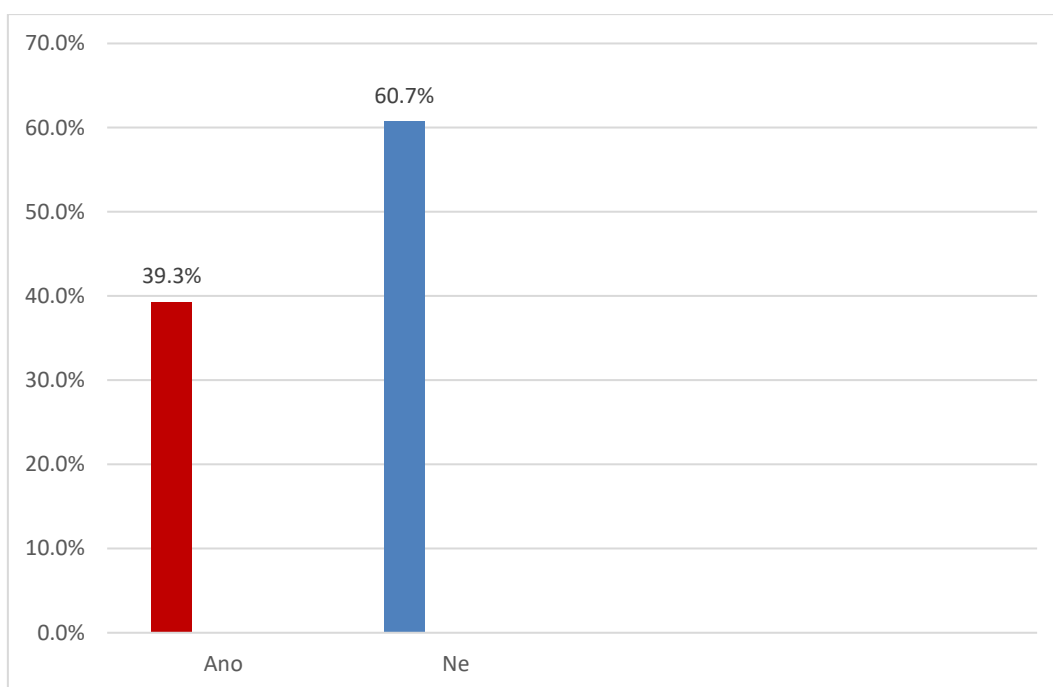


**Zdroj: vlastní tvorba**

Výsledek grafu č.6 nám napovídá, že celková připravenost libera pro výsledný obraz hry týmu je v obou kategoriích podstatná. Důležitější je však v kategorii mužů. Příkladal bych to zejména významu fyzické a taktické složky sportovní přípravy, které jsou v této kategorii podstatnější než u žen.

### 6.3.2 Sportovní příprava libera napříč věkovými kategoriemi

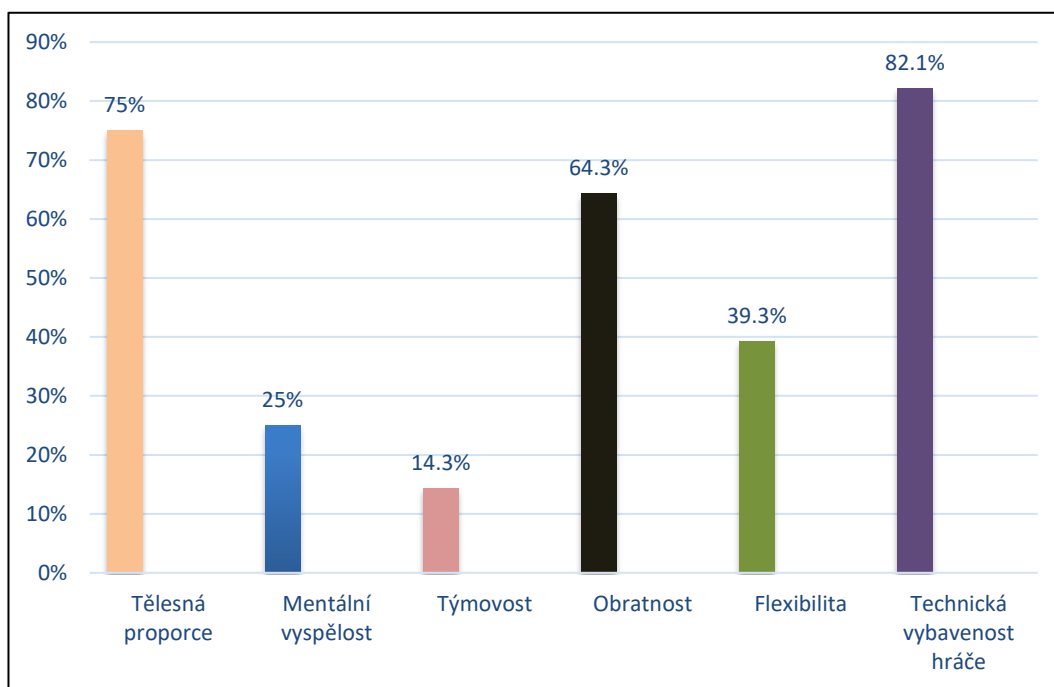
Graf 7: Výběr budoucích liber v kategorii starších žáků



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č.7 vypovídá o tom, že dle 60,7 % respondentů libera nejsou vybíráni pro budoucí vykonávání tohoto postu již v kategorii starších žáků, kde se tento typ hráče ještě nevyskytuje.

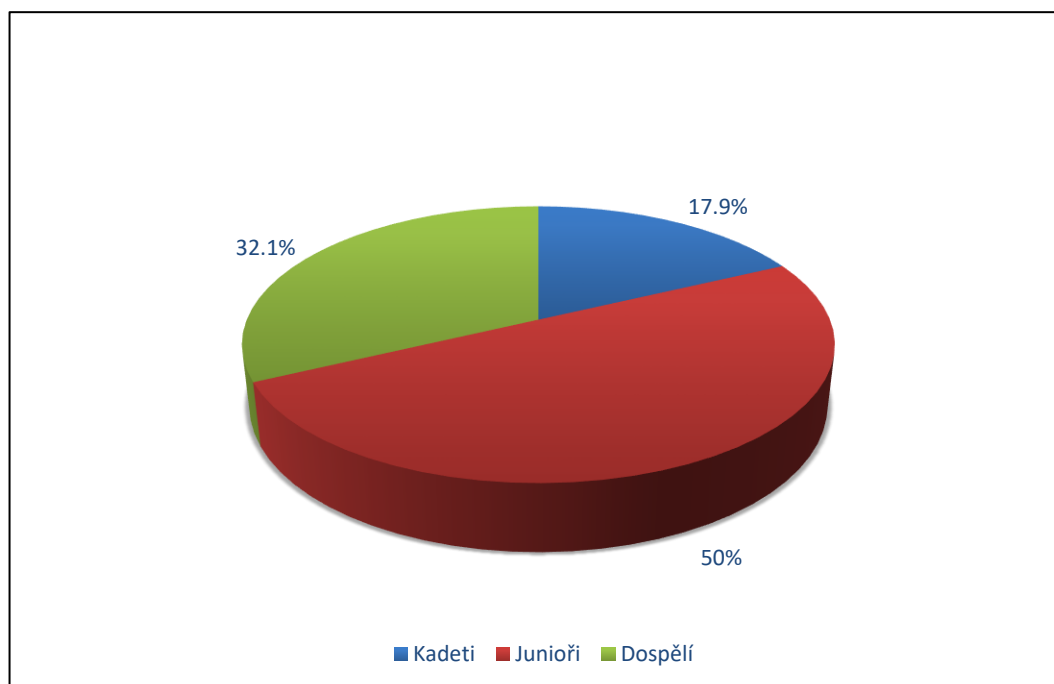
**Graf 8: Aspekty pro výběr libera v kategorii starších žáků**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.8 lze vyčíst, že pokud jsou hráči vybíráni pro post libera již v kategorii starších žáků, hlavními aspekty pro výběr jsou: technická vybavenost hráče, tělesné proporce či obratnost.

**Graf 9: Největší důraz na fyzickou složku sportovní přípravy**

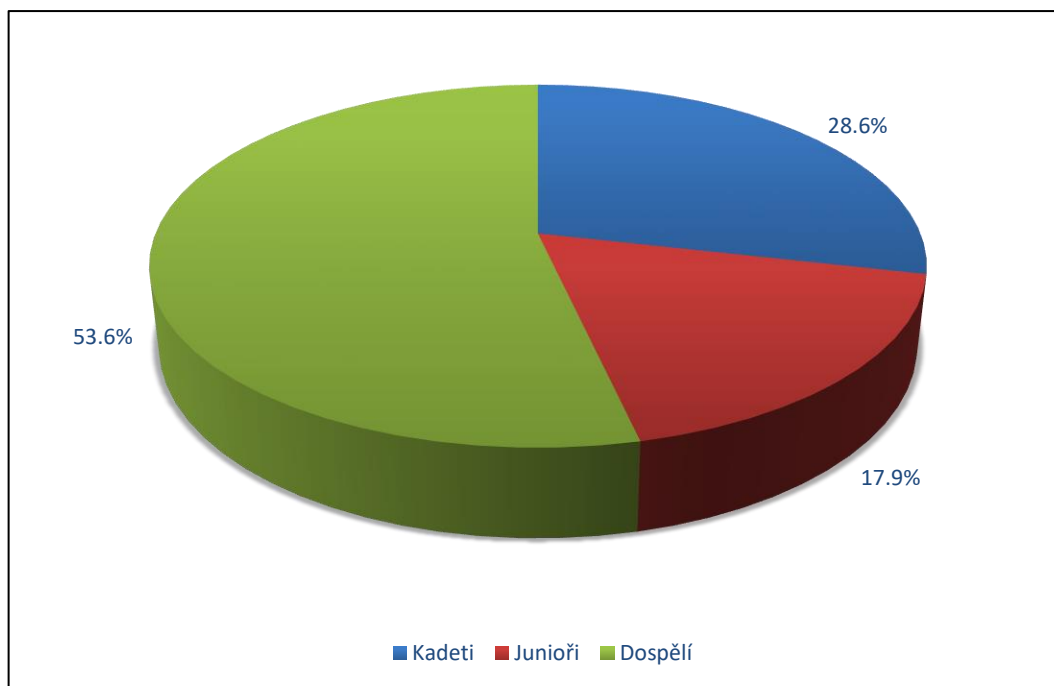


**Zdroj: vlastní tvorba**



Graf č.9 zobrazuje, že na fyzickou složku sportovní přípravy je kladen největší důraz v kategorii juniorů a juniorek. Tento fakt příkládám tomu, že v tomto věku hráči již téměř nerostou, potřebují své tělo zesílit, a tak je posilování zapojováno ve větší míře.

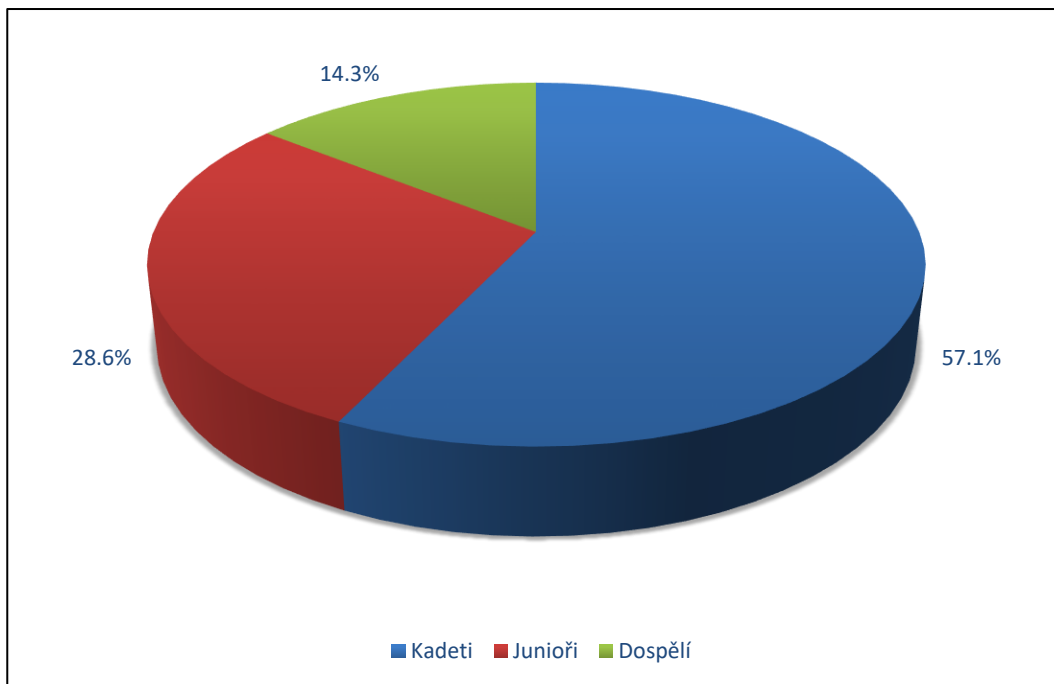
**Graf 10: Největší důraz na psychickou složku sportovní přípravy**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.10 je zřejmé, že největší důraz na psychickou složku sportovní přípravy libera je kladen v kategorii dospělých. Jedním z hlavních důvodů je dle mého názoru vyšší nárok na předvedenou hru, ale zajisté také faktor diváků.

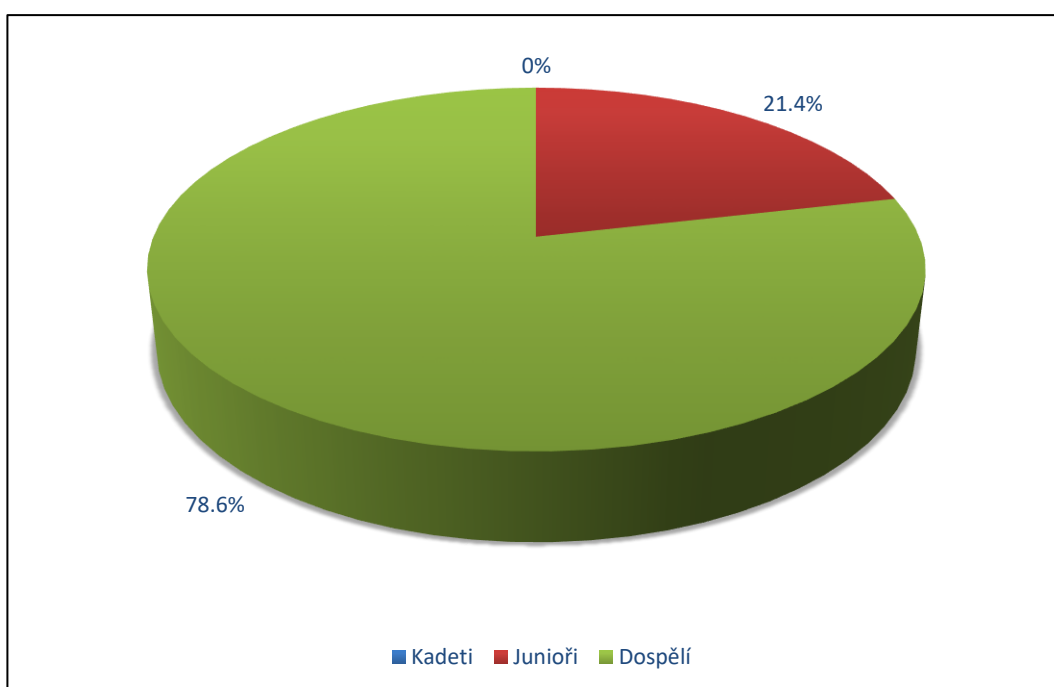
**Graf 11: Největší důraz na technickou složku sportovní přípravy**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.11 lze vyčíst, že na technickou složku sportovní přípravy je dle 57,1 % respondentů kladen největší důraz v kategorii kadetů a kadetek.

**Graf 12: Největší důraz na taktickou složku sportovní přípravy**

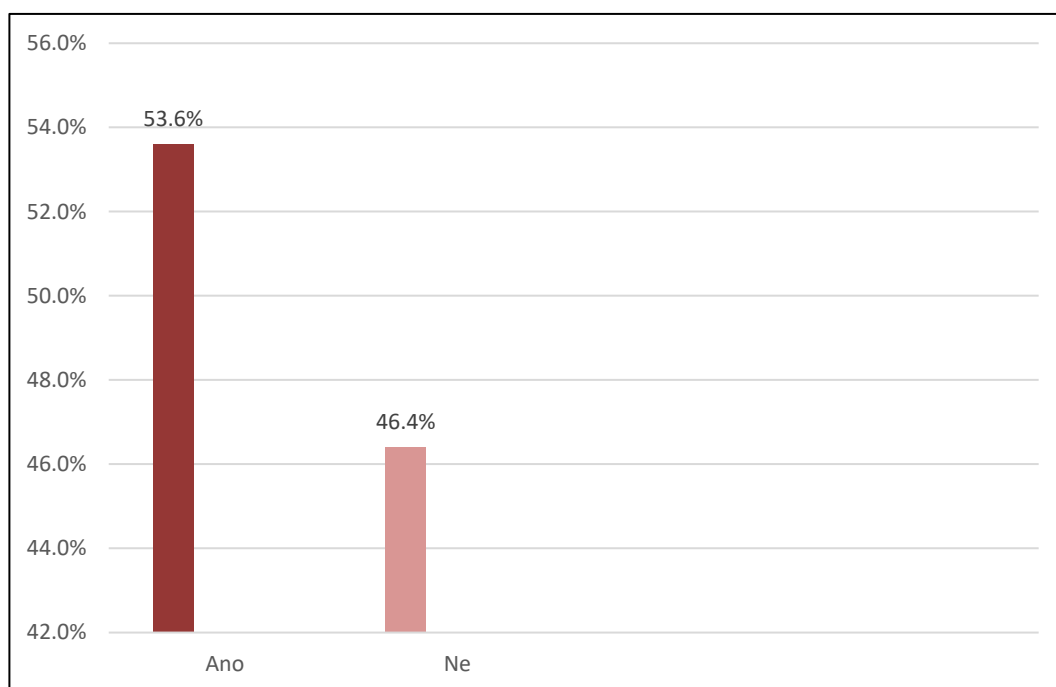


**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.12 lze vypočítat, že největší důraz na taktickou složku sportovní přípravy libera ve volejbale je kladen v kategorii mužů či žen.

### 6.3.3 Sportovní příprava libera v průběhu sportovní sezóny

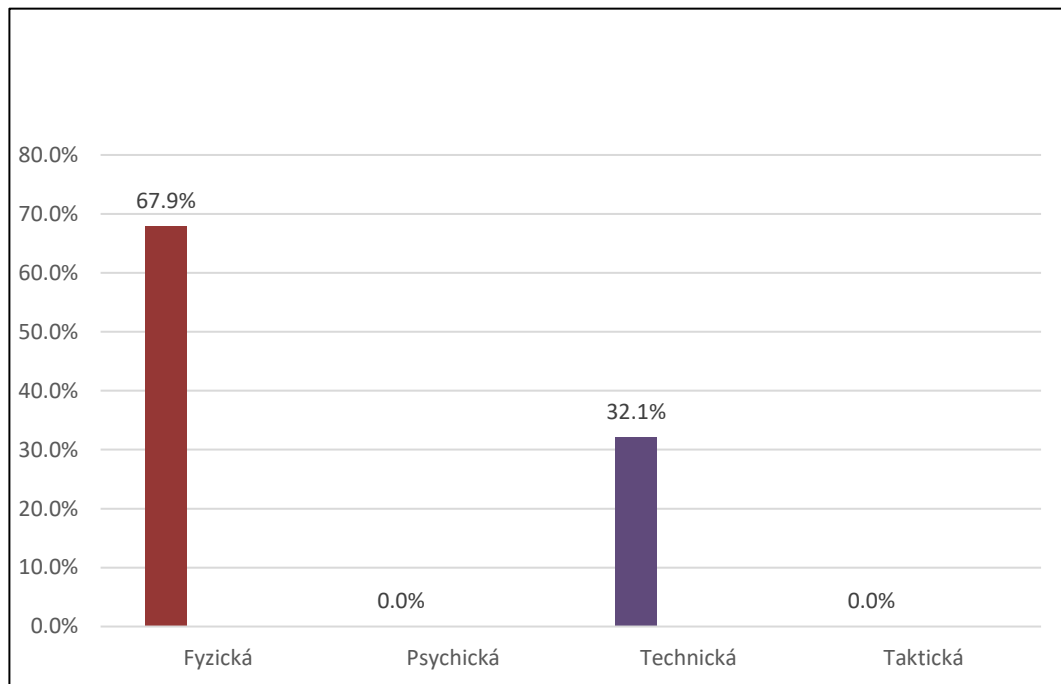
**Graf 13: Rozdíl ve sportovní přípravě v průběhu sezóny**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.13 je patrné, že sportovní příprava libera se v jednotlivých fázích sezóny liší dle 53,6 % respondentů. Toto procento bych však vzhledem k odlišnostem v tréninku očekával poměrně vyšší.

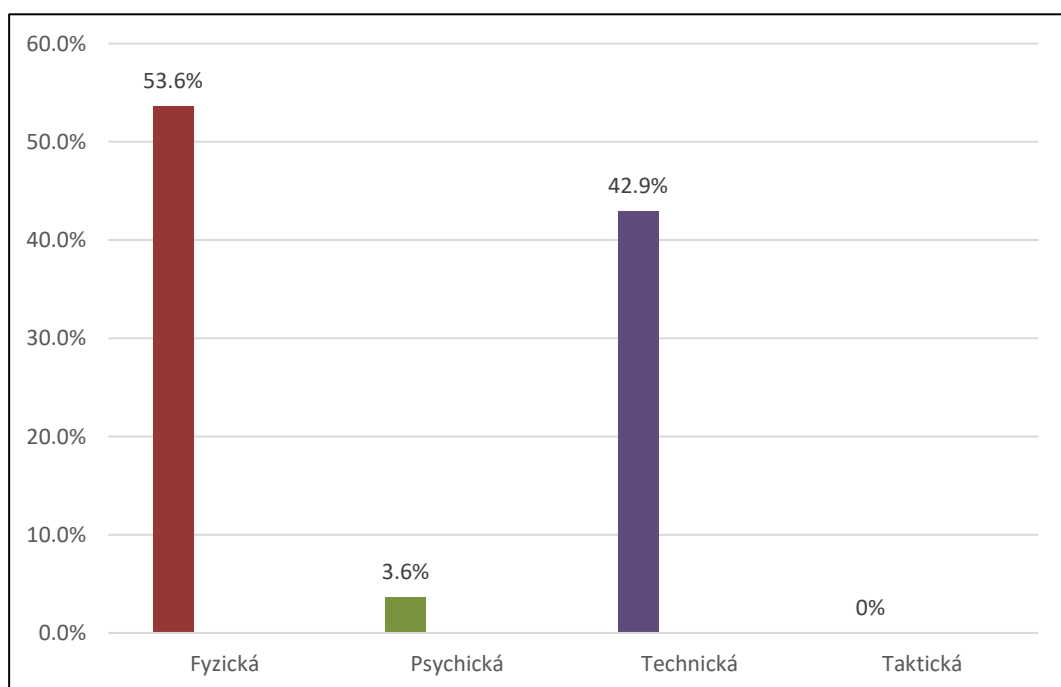
**Graf 14: Nejdůležitější složka sportovní přípravy v průběhu předsezónního soustředění**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.14 lze vyčíst, že největší důraz v průběhu předsezónního soustředění je kladen na fyzickou složku sportovní přípravy libera ve volejbale.

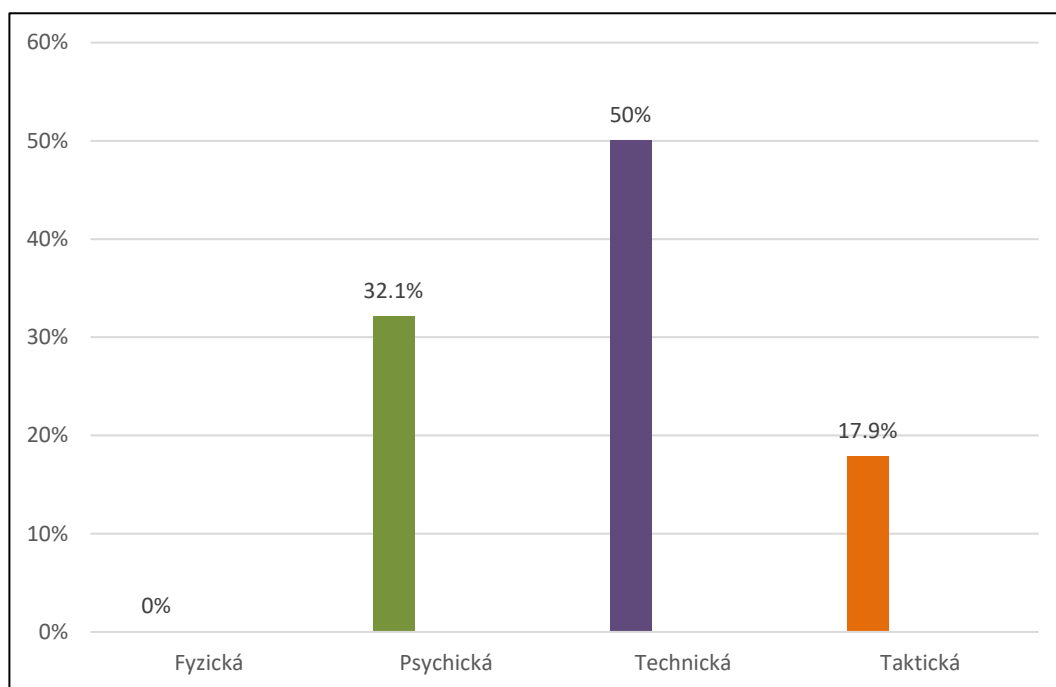
**Graf 15: Nejdůležitější složka sportovní přípravy na počátku sezóny**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Graf č.15 poukazuje na fakt, že v počátku sportovní sezóny stále převažuje důraz ne fyzickou složku sportovní přípravy. Trénink už se však velmi často zaměřuje také na technickou složku.

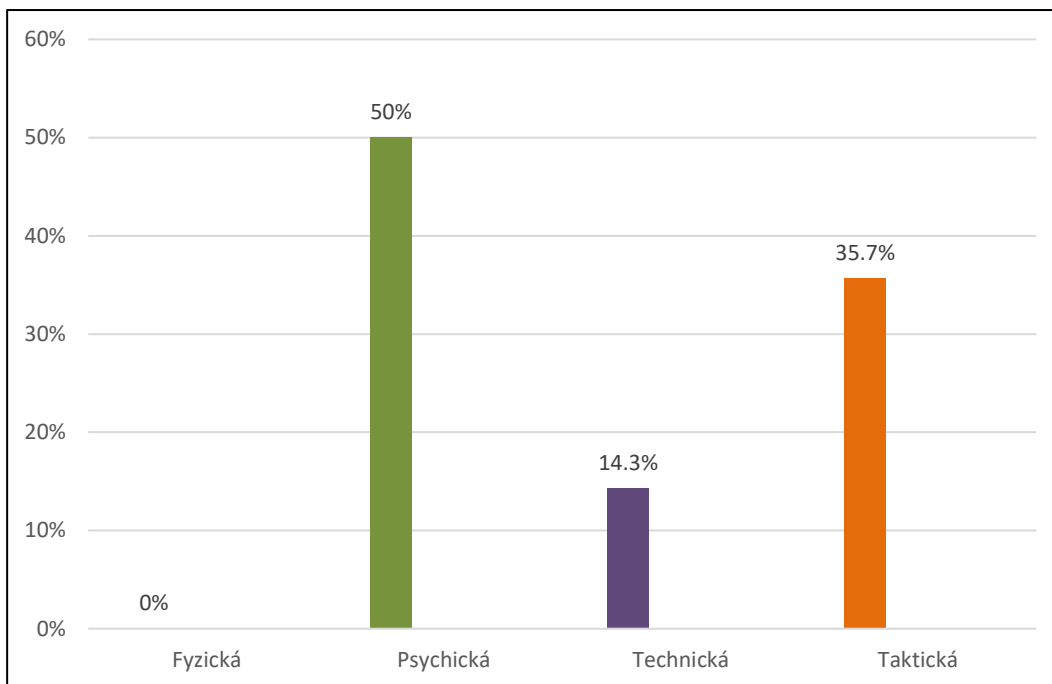
**Graf 16: Nejdůležitější složka sportovní přípravy v průběhu hlavní části sezóny**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.16 lze vyčíst, že v průběhu hlavní části sezóny je kladen největší důraz na technickou a psychickou složku sportovní přípravy. Naopak složka fyzická zde již není téměř vůbec podstatná.

**Graf 17: Nejdůležitější složka sportovní přípravy během tréninků na play-off**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Výsledky grafu č.17 nám ukazují, že v závěrečné fázi sezóny, během tréninků na play-off je nejdůležitější složkou sportovní přípravy složka psychická a taktická.

### 6.3.4 Metody pro zlepšení všech složek sportovní přípravy v průběhu sezóny

Tabulka 1: Metody volené pro rozvoj fyzické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění

Dřepy	3,92%
Kruhový trénink	3,92%
Reakční cvičení	3,92%
Minihry	1,96%
Běh	15,68%
Posilovna	31,36%
Sprinty	13,72%
Atletika	3,92%
Trénink v písku	3,92%
Běhání či skákání schodů	1,96%
Změny směrů	1,96%
Kolo	1,96%
Trénink obratnosti	3,92%
Gymnastika	1,96%
Nevím	5,88%
Švihadlo	3,92%
Skákání	1,96%

Zdroj: vlastní tvorba

Z tabulky č.1 je patrné, že dle mých respondentů je v průběhu předsezónní přípravy nejčastěji používanou metodou pro zlepšení fyzické připravenosti hráče posilovna (31,36%). Dalšími nejpoužívanějšími metodami jsou pak běh a krátké sprinty.

**Tabulka 2: Metody volené pro rozvoj fyzické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny**

Posilovna	31,78%
Komplexní cvičení	2,27%
Bosu	2,27%
Kruhový trénink	2,27%
Nevím	9,08%
Běh	9,08%
Cvičení v nízkém střehu	2,27%
Sprinty	4,54%
Trénink obratnosti	2,27%
TRX	2,27%
Trénink pádové techniky	4,54%
Starty	2,27%
Dohrávky	4,54
Správná strava	2,27%
Stepping s následnými pády	2,27%
Švihadlo	2,27%
Běh či skákání do schodů	2,27%
Přesuny	2,27%
Dřepy	2,27%
Výpady	2,27%
Fotbal či jiné míčové hry	2,27%
Reakční cvičení	2,27%

**Zdroj: vlastní tvorba**

Tabulka č.2 vypovídá o tom, že je veliké množství používaných tréninkových metod a prvků, kterými lze zlepšit fyzickou připravenost libera ve volejbale v průběhu sezóny. Největší množství respondentů se však opět přiklání k posilovně (31,78%).



**Tabulka 3: Metody volené pro rozvoj psychické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění**

Rozchody s přítelkyní	2,63%
Cílený tlak na libero	10,52%
Začlenění na nahrávce/smeči	2,63%
Zápasy dvojic	2,63%
Nevím	15,78%
Fitness	2,63%
Psycholog	7,89%
Meditace	5,26%
Welness	5,26%
Teambuilding	10,52%
Rozbor činností libera	2,63%
Stanovení role libera v týmu	2,63%
Komunikace s trenérem	2,63%
Komunikace se spoluhráči	2,63%
Simulace koncovek	2,63%
Hlavlomy	2,63%
Žádné	10,52%
Trénink morálně volních vlastností	5,26%
Automatizace herních činností libera	2,63%

**Zdroj: vlastní tvorba**

Z tabulky č.3 lze vypožorovat, že největší část respondentů (15,78%) neví, jaké metody by volili pro zlepšení psychické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění. Tento fakt bych přikládal potřebě vysoké specializace v trénování této složky. Mezi nejpoužívanější metody, o kterých hráči mají ponětí, patří cílený tlak na libero či teambuildingové akce.

**Tabulka 4: Metody volené pro rozvoj psychické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny**

Povzbuzování	2,63%
Navození radosti ze hry	2,63%
Video rozbor	5,26%
Mentální trénink	2,63%
Motivační video	2,63%
Teambuilding	13,15%
Nevím	15,78%
Fitness	2,63%
Reakční cvičení	2,63%
Psycholog	5,26%
Welness	5,26%
Meditace	2,63%
Jóga	2,63%
Trénink lehkých herních činností	7,89%
Trénink koncovek	2,63%
Úmyslné vyvíjení tlaku na libero	7,89%
Utkání s lepším soupeřem	2,63%
Braní ohledu na názory libera	2,63%
Asistence libera při tréninku	2,63%
Soutěže zaměřené na příjem	2,63%
Komunikace s trenérem	2,63%
Komunikace se spoluhráči	2,63%

**Zdroj: vlastní tvorba**

Z tabulky č.4 je patrné, že 15,78% respondentů neví, jaké metody jsou používány pro zlepšení psychické připravenosti libera v průběhu sezóny. Další z nejčastějších odpovědí je pořádání teambuildingových akcí pro družstvo (13,15%).

**Tabulka 5: Metody volené pro rozvoj technické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění**

Jednoduchá herní cvičení	13,51%
Násobený příjem	13,51%
Procvičování individuálních činností	10,81%
Nevím	13,51%
Trénink s míčem	8,10%
Sestřihy zápasů	2,70%
Trénink odbití vrchem s těžkým míčem	2,70%
Fyzicky náročný trénink	2,70%
Odbíjení spodem na přesnost	5,40%
Trénink pádové techniky	5,40%
Trénink herních činností libera na písku	2,70%
Smečářský trénink	2,70%
Trénink dohrávek	2,70%
Přátelské utkání	2,70%
Fitness	2,70%
Nácvik přesunu v poli	2,70%
Jiné míčové sporty	2,70%
Individuální trénink	2,70%

**Zdroj: vlastní tvorba**

Tabulka č.5 nám prozrazuje, že nejpoužívanějšími metodami pro rozvoj technické připravenosti hráče během předsezónního soustředění jsou jednoduchá herní cvičení zaměřená na všechny typy odbití míče, či násobený příjem servisu (u obou 13,51%). Překvapivý je pro mě i fakt, že stejné procento respondentů neví, jaké metody by pro zlepšení využili.

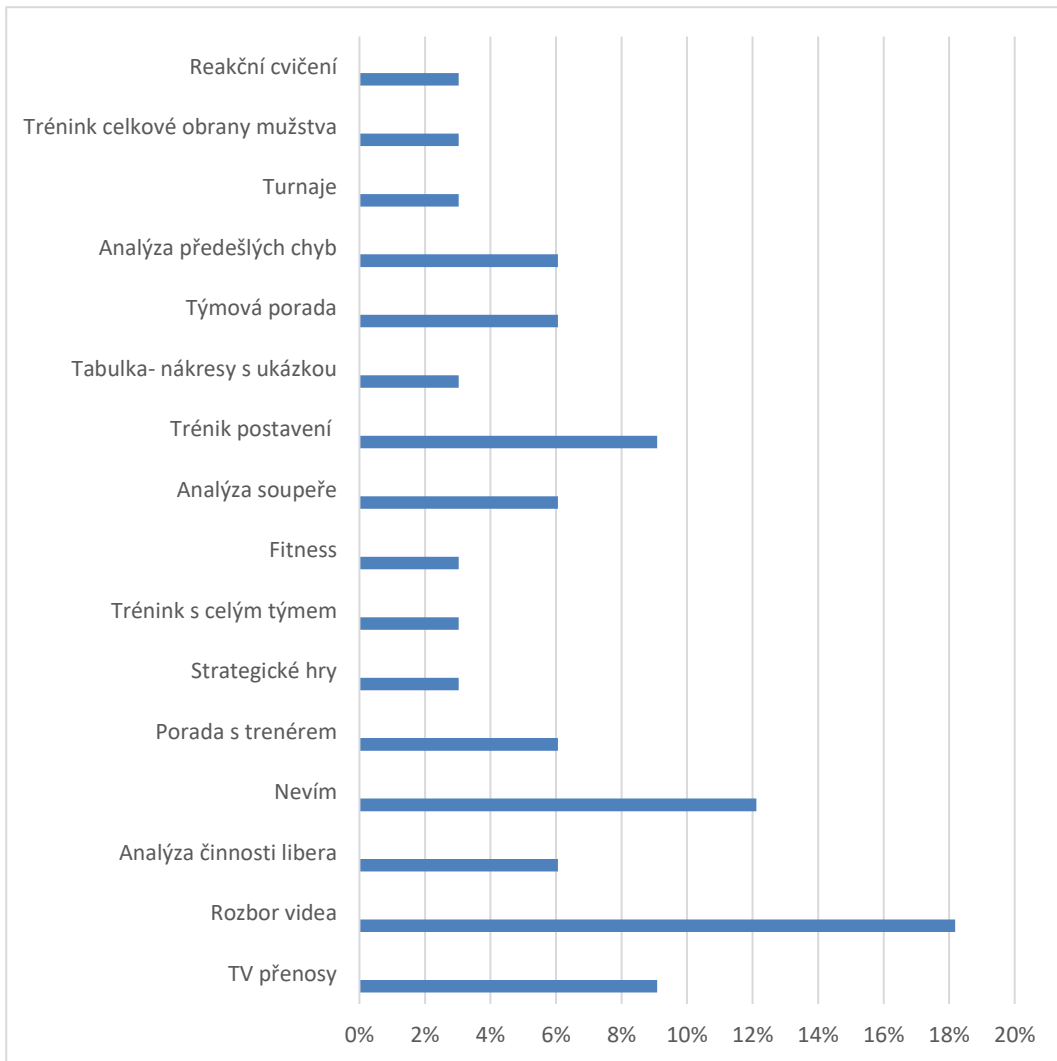
**Tabulka 6: Metody volené pro rozvoj technické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny**

Procvičování standartních herních situací	10,81%
Řešení nestandardních herních situací	2,70%
Násobený příjem	13,51%
Trénink s balóny	8,10%
Fitness	2,70%
Reakční cvičení	2,70%
Fyzicky náročný trénink	2,70%
Trénink jednotlivých herních činností libera	5,40%
Nevím	8,10%
Trénink pádové techniky	5,40%
Rozehrávání jednoduchých balónů	2,70%
Individuální trénink	5,40%
Technicky složitá cvičení	2,70%
Tréninková docházka	5,40%
Trénink s celým týmem	2,70%
Trénink přihrávky	10,81%
Přesuny v poli	2,70%
Odbíjení vrchem i spodem na přesnost	5,40%

**Zdroj: vlastní tvorba**

Z tabulky č.6 lze vyčíst, že mezi nejpoužívanější metody pro zlepšení technické připravenosti libera v průběhu volejbalové sezóny patří násobený příjem servisu (10,81%), klasický trénink zaměřený na přihrávku či procvičování standartních herních situací.

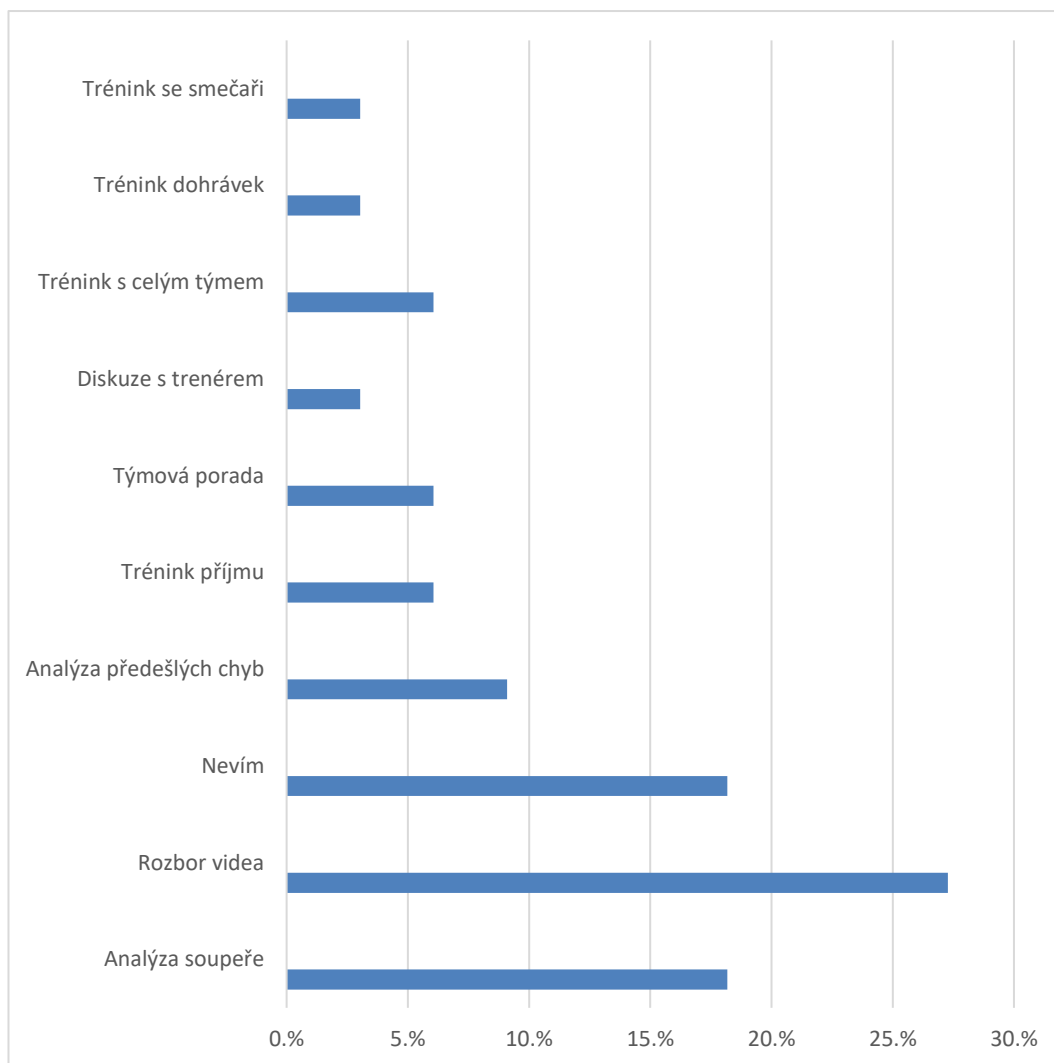
**Graf 18: Metody volené pro rozvoj taktické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Výsledky grafu č.18 poukazují na nejpoužívanější metodu pro zlepšení taktické vybavenosti libera ve volejbale během předsezónní přípravy. Tou je dle mých respondentů vzhledem k modernímu trendu trénování rozbor videa (18,18%).

**Graf 19: Metody volené pro rozvoj taktické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny**



**Zdroj: vlastní tvorba**

Z grafu č.19 je patrné, že v průběhu hlavní části sportovní sezóny je nejpoužívanější metodou pro zlepšení taktické vybavenosti libera ve volejbale rozbor videa (27,27%).

## 7 Diskuze

V mé práci se zaměřuji na všechny možné aspekty sportovní přípravy libera ve volejbale, ať už v kategorii mužů, žen, napříč věkovými kategoriemi či jejími odlišnostmi v průběhu sportovní sezóny. Během vypracovávání jsem nenarazil na žádný problém výraznějšího charakteru. Jediným nedostatkem mého výzkumu by mohlo být zaměření na cílovou skupinu volejbalistů a ne pouze trenérů, alespoň se však dozvíme více o tom, jak si hráči uvědomují dané souvislosti tréninkových jednotek a jaké metody jsou v českém volejbalu používány ke zlepšení jednotlivých složek sportovní přípravy libera.

**H1:** Předpokládám že sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen se liší ze 60%. Hlavní rozdíl bude ve složce fyzické, na kterou se zaměřují více muži. Očekávám nejméně 75% pro muže ve vztahu k důležitosti fyzické sportovní přípravy.

Tato hypotéza, jak nám napovídá graf č.1 a 2, se potvrdila. Mužský volejbal je pojat mnohem silověji než volejbal v kategorii žen, a tak jsou na hráče kladeny větší nároky po stránce fyzické.

Na druhou stranu je však potřeba si uvědomit, že rozdíly ve sportovní přípravě libera budou především v tomto směru. Ostatní složky sportovní přípravy jsou v obou kategoriích potřebné stejně. Bylo by troufalé tvrdit že technika či taktika je v dané kategorii podstatnější, jelikož bez nich si snad volejbal ani nelze představit. Není tedy žádný výraznější rozdíl v tom, jak se připravují ženy a muži, co se těchto dvou složek přípravy týče. U žen občas může být brán větší zřetel na složku psychickou, zejména pro menší vyváženost jejich výkonů.

Sportovní příprava v kategorii mužů a žen se tedy skutečně liší, přičemž největší rozdíly můžeme hledat především po fyzické stránce.

**H2:** V předsezónní fázi předpokládám jasnou převahu fyzické sportovní přípravy. Celkové procento jejího zastoupení v tréninku by mělo převyšovat 65%. Na začátku sezony se do popředí dostává i příprava technická. Fyzická má ale stále převahu. Očekávám minimálně 40% pro přípravu technickou a 50% pro fyzickou. Během hlavní části sezony dominuje příprava technická a menší měrou zastoupená příprava taktická. Předpokládám alespoň 50% pro technickou a 30% pro psychickou složku sportovní přípravy. V play off je potřeba

především psychika a taktika. Očekávám tedy zastoupení nejméně z 50% psychické a ze 30% taktické složky sportovní přípravy.

Tato hypotéza se nám potvrdila téměř ve všech vytyčených předpokladech. V průběhu předsezónní části sportovní přípravy je zde jasná dominance fyzické složky (67,9%), menší měrou je v tréninku zastoupená technická složka sportovní přípravy. Na počátku sportovní přípravy v tréninku ještě stále převládá fyzická složka přípravy (53,6%), vysoké číslo však již vyšlo také u technické složky, která dosahuje 42,9%. Během hlavní části sezóny je hlavní zastoupení technicko-taktické složky. Výsledky nám však napovídají, že hráči přisazují důležitost spíše psychické složce. U technické složky dosahujeme 50% zastoupení respondentů, u taktické však pouhých 17,9%. V závěrečné fázi sezóny během tréninků na play-off nám výsledky opět potvrzují mou hypotézu, když psychická složka dosáhla 50%, u taktické složky jsme získali hodnotu 35,7%.

**H3:** V kategorii kadetů předpokládám největší důraz na rozvoj technické složky sportovní přípravy. Odhaduji, že takto odpoví okolo 60% respondentů. V kategorii juniorů očekávám nejvíce odpovědí u složky fyzické, a to minimálně z 50%. Mezi dospělými pak převažuje sportovní příprava taktická a psychická. U taktické složky předpokládám nejméně 70%, u psychické 50%.

Tato hypotéza se potvrdila ve všech vytyčených cílech až na lehce menší procentuální výsledek v kategorii kadetů. Co se této kategorie týče, je zde nejdůležitější složkou sportovní přípravy technika, výsledné procento 57,1% u této složky je však menší, než byl můj předpoklad. V kategorii juniorů je nejpodstatnější složkou sportovní přípravy fyzická, pro kterou hovoří výsledných 50% respondentů. V kategorii dospělých je kladen daleko větší důraz na psychickou či taktickou složku sportovní přípravy, jelikož u mládeže jsou zatím jiné potřebnější věci pro trénink. Získané hodnoty 53,6% u psychické a 78,6% u taktické nám tuto hypotézu jednoznačně potvrzují.

**H4:** V kategorii starších žáků hráči z větší části pro post libera vybírání nejsou. Očekávám tedy alespoň 55% pro zápornou odpověď. Pokud vybráni jsou, hlavní roli hraje jejich technická vybavenost, u které očekávám nejméně 75% odpovědí. Výsledky dosahující přes 60% by měla mít i obratnost či tělesné proporce.



Tato hypotéza se mi opět potvrdila. V kategorii žáků je všeobecně ještě velmi brzo na to vybírat hráče pro tento specifický post, což nám potvrzují i výsledky mého dotazníku, když 60,7% respondentů odpovídalo stejně. Pokud je však v této kategorii z nějakého důvodu hráč pro tento post předem vytipován, hlavními aspekty pro výběr jsou dle mých výsledků tělesné proporce (75%), technická vybavenost hráče (82,1%) a obratnost (64,3%). Velkého čísla dosáhla i flexibilita hráče, u které jsme získali hlas od 39,3% respondentů.

**H5:** Ve fyzické přípravě očekávám největší zastoupení posilovny, a to alespoň z 25%. U psychické složky, vzhledem k její složitosti, předpokládám že mnoho respondentů nebude vědět, jak zlepšení v této oblasti dosáhnout, a to zhruba z 15%. V technické složce očekávám největší zastoupení odpovědí u jednoduchých herních cvičení či u náviku příjmu. Předpokládám výsledky dosahující nejméně 15%. U taktické sportovní přípravy odhaduji vzhledem k moderním trendům největší procento odpovědí u rozboru videa, a to přinejmenším 25%.

Na to, že u těchto otázek v mém dotazníku byla naprostá volnost výběru používaných metod, mohu říci, že nám odpovědi vcelku potvrzují mé hypotézy. Do tabulek jsem však vzhledem k obrovské škále odpovědí zařadil pouze odpovědi dosahujících alespoň 2 hlasů. U fyzické složky v obou fázích sezóny vychází nejčastěji posilovna, dosahující v obou případech přes 31%, jak nám dokazují tabulky č.1 a 2. Vzhledem ke složitosti sportovní přípravy psychické a její velké specifičnosti, se nám potvrdila i hypotéza, že hráči mnohdy neví, jak tuto složku zlepšit. Tabulka č.3 a 4 nám potvrzuje moc hypotézu s výsledky přes 15%. Technická složka volejbalu je velmi podstatná a je neustále třeba ji trénovat. To potvrzují i výsledky mého dotazníku, jelikož zde je velké množství tréninkových metod, které se opravdu používají. Nejvíce odpovědí jsme získali u metody: jednoduchá cvičení zaměřená na příjem (13,51%), což je však lehce pod mým očekáváním. U složky taktické pak naprosto dominuje různá forma rozboru videa či analýz ať už vlastní, či soupeřovy hry. Jak nám napovídá graf č.17 a 18, zde se má hypotéza tedy opět potvrdila.

## 8 Závěry

Hlavním cílem mé práce bylo zmapovat zásadní rozdíly ve sportovní přípravě napříč všemi kategoriemi, které se v tomto sportu vyskytují a určit zásadní rozdíly v průběhu sportovní sezóny.

Liší se nějakým způsobem sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen?

**Sportovní příprava libera v kategorii mužů a žen se liší. Zatímco v mužské kategorii je kladen větší důraz převážně na fyzickou složku sportovní přípravy, v kategorii žen je často upřednostňována složka psychická. Co se týče složky technicko-taktické, nevyskytují se zde žádné větší rozdíly a na obě tyto části je v těchto kategoriích kladen stejný nárok.**

Jsou nějaké zásadní rozdíly ve sportovní přípravě libera v jednotlivých fázích volejbalové sezóny? Pokud ano, jaké?

**Během sportovní sezóny se sportovní příprava libera liší, a to dle fáze, ve které se sezóna momentálně vyskytuje. V průběhu předsezónního soustředění je pozornost upoutána zejména k fyzické složce sportovní přípravy, zatímco v průběhu sezóny je upřednostňována především složka technicko-taktická. V samotném závěru sezóny je pak trénink zaměřen především na psychickou a taktickou složku.**

Na jaké typy sportovní přípravy je kladen největší důraz v mládežnických kategoriích a na jaké naopak v kategorii dospělých?

**V kategorii kadetů či kadetek je upřednostňována především složka technická. Od kategorie juniorů/juniorek se pozornost postupně přesouvá ke složce fyzické, technická složka je však stále v popředí. V kategorii dospělých již pak hraje výsadní postavení složka taktická a psychická, které u mládeže ještě nejsou tak podstatné. Fyzická složka je však v kategorii dospělých také velmi důležitá.**

Jsou hráči dle nějakých aspektů předem vybíráni a směřováni k budoucímu vykonávání postu libera? Pokud ano, dle jakých?

**V kategorii starších žáků či žaček je ještě velmi brzo pro výběr budoucích liber. Vybírání a směřování pro budoucí vykonávání této funkce hráči převážně nejsou. Pokud je však hráč pro tento post vytipován již v této kategorii, hlavními aspekty pro výběr jsou technická vybavenost hráče, tělesné proporce, obratnost či flexibilita.**

Jaké jsou nejpoužívanější tréninkové metody pro zlepšení všech typů sportovní přípravy u libera ve volejbale mužů a žen?

**Mezi nejpoužívanější metody pro zlepšení fyzické vybavenosti libera patří jednoznačně posilovna či různé formy běhu. Pro vylepšení psychické složky se velmi často používají různé teambuildingové akce či úmyslné vyvíjení tlaku na libero během tréninkové jednotky. K tréninku technické složky sportovní přípravy libera patří zejména různá jednoduchá cvičení, řešení standardních herních situací zaměřených na příjem či násobený příjem servisu. Taktická složka, vzhledem k modernímu trendu, je vylepšována především za pomoci rozboru videa. Analyzovat tak můžeme vlastní předešlé chyby, ale také hru soupeře.**

Domnívám se, že se mi u mé práce podařilo naplnit všechny vytyčené cíle a tato práce by mohla posloužit lidem, kteří by se chtěli dozvědět něco o tom, jak by měla sportovní příprava libera ve volejbale vypadat v průběhu sezóny, či v různých kategoriích které se ve sportu pod vysokou sítí vyskytují. Věřím tedy, že by mohla pomoci především začínajícím trenérům volejbalu se sportovní přípravou tohoto specifického postu.

## 9 Použitá literatura

- Buchtel, Jaroslav a kol. (1972). *Odbíjená, příručka pro trenéry II. třídy; učební texty*. Praha: Nakladatelství Olympia.
- Buchtel, Jaroslav a kolektiv autorů. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada Publishing spol.s.r.o.
- Haník, Z. (2008). *Volejbal, viděno třemi*. Praha : Vydavatelství: Grada.
- Haník, Zdeněk a kol. (2014). *Volejbal, učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Vydavatelství: Mladá fronta.
- Hanzelka, R. (2006). *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu I*. Praha: Vydavatelství Oftis.
- Hanzelka, R. (2012). *Průpravná a herní cvičení ve volejbalu II*. Praha: Nakladatelství Oftis.
- Jaroslav Buchtel, M. E. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.
- Lehnert, Zdeněk Haník a Michal a kol. (2004). *Volejbal 1, herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: Vydavatelství Český volejbalový svaz Praha.
- Matyášek, V. (1959). *Taktika odbíjené*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Mlateček, L. (1970). *Tělesná příprava hráče odbíjené*. Praha: Vydavatelství Olympia.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Vydavatelství: Grada.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal, kondiční příprava*. Praha: Vydavatelství: Grada.

## 10 Přílohy

### 10.1 Příloha č.1 – seznam grafů

Graf 1: Rozdíl ve sportovní přípravě mužů a žen .....	29
Graf 2: Větší důraz na fyzickou složku sportovní přípravy .....	30
Graf 3: Větší důraz na psychickou složku sportovní přípravy .....	30
Graf 4: Větší důraz na technickou složku sportovní přípravy .....	31
Graf 5: Větší důraz na taktickou sportovní přípravu .....	32
Graf 6: Důležitost celkové připravenosti libera pro výslednou hru týmu .....	32
Graf 7: Výběr budoucích liber v kategorii starších žáků .....	33
Graf 8: Aspekty pro výběr libera v kategorii starších žáků .....	34
Graf 9: Největší důraz na fyzickou složku sportovní přípravy .....	34
Graf 10: Největší důraz na psychickou složku sportovní přípravy .....	35
Graf 11: Největší důraz na technickou složku sportovní přípravy .....	36
Graf 12: Největší důraz na taktickou složku sportovní přípravy.....	36
Graf 13: Rozdíl ve sportovní přípravě v průběhu sezóny .....	37
Graf 14: Nejdůležitější složka sportovní přípravy v průběhu předsezónního soustředění.....	38
Graf 15: Nejdůležitější složka sportovní přípravy na počátku sezóny .....	38
Graf 16: Nejdůležitější složka sportovní přípravy v průběhu hlavní části sezóny .....	39
Graf 17: Nejdůležitější složka sportovní přípravy během tréninků na play-off .....	40
Graf 18: Metody volené pro rozvoj taktické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění.....	Error! Bookmark not defined.
Graf 19: Metody volené pro rozvoj taktické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny .....	48

## 10.2 Příloha č.2 – seznam tabulek

Tabulka 1: Metody volené pro rozvoj fyzické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění.....	41
Tabulka 2: Metody volené pro rozvoj fyzické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny .....	42
Tabulka 3: Metody volené pro rozvoj psychické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění.....	43
Tabulka 4: Metody volené pro rozvoj psychické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny.....	44
Tabulka 5: Metody volené pro rozvoj technické složky sportovní přípravy libera v průběhu předsezónního soustředění.....	45
Tabulka 6: Metody volené pro rozvoj technické složky sportovní přípravy libera v průběhu sezóny.....	46

### 10.3 Příloha č.3 – vzorový dotazník

#### Rozdíly ve sportovní přípravě libera u mužů a žen:

- 1) Liší se nějakým způsobem sportovní příprava libera v kategoriích mužů a žen?
  - Ano
  - Ne
  
- 2) V jaké kategorii je kladen větší důraz na fyzickou sportovní přípravu?
  - Muži
  - Ženy
  - Bez rozdílu
  
- 3) V jaké kategorii je kladen větší důraz na psychickou sportovní přípravu?
  - Muži
  - Ženy
  - Bez rozdílu
  
- 4) V jaké kategorii je kladen větší důraz na technickou složku sportovní přípravy?
  - Muži
  - Ženy
  - Bez rozdílu
  
- 5) V jaké kategorii je kladen větší důraz na taktickou složku sportovní přípravy?
  - Muži
  - Ženy
  - Bez rozdílu
  
- 6) V jaké kategorii je důležitější celková sportovní připravenost libera, pro výslednou hru mužstva?
  - Muži
  - Ženy
  - Bez rozdílu

#### Rozdíly v přípravě libera napříč věkovými kategoriemi (žáci, kadeti, junioři, dospělí):

- 1) Jsou nějakým způsobem hráči v kategorii žáků připravováni a směřováni k budoucímu postu libera, které se v této kategorii ještě nevyskytuje?
  - Ano
  - Ne
  
- 2) Dle jakých aspektů jsou hráči pro tento post vybírání? (zaškrtněte více možností)
  - Tělesné proporce
  - Mentální vyspělost
  - Týmovost
  - Obratnost
  - Flexibilita
  - Technická vybavenost hráče



- 3) V jaké kategorii je kladen největší důraz na fyzickou sportovní přípravu?
- Kadeti
  - Junioři
  - Dospělí
- 4) V jaké kategorii je kladen největší důraz na psychickou sportovní přípravu?
- Kadeti
  - Junioři
  - Dospělí
- 5) V jaké kategorii je kladen největší důraz na technickou sportovní přípravu?
- Kadeti
  - Junioři
  - Dospělí
- 6) V jaké kategorii je kladen největší důraz na taktickou sportovní přípravu?
- Kadeti
  - Junioři
  - Dospělí

**Sportovní příprava libera ve vrcholovém volejbalu a její rozdíly v jednotlivých částech sezóny:**

- 1) Liší se nějak sportovní příprava libera v průběhu sezóny?
- Ano
  - Ne
- 2) Na jakou složku sportovní přípravy libera, je kladen největší důraz v průběhu předsezónní přípravy?
- Fyzická
  - Psychická
  - Technická
  - Taktická
- 3) Jakou složku sportovní přípravy je nejdůležitější rozvíjet na začátku sezóny?
- Fyzickou
  - Psychickou
  - Technickou
  - Taktickou

- 4) Jakou hlavní složku sportovní přípravy libera je důležité rozvíjet během hlavní části sezóny?
- Fyzickou
  - Psychickou
  - Technickou
  - Taktickou
- 5) Jaká složka sportovní přípravy je pro libero nejdůležitější během tréninků na play-off?
- Fyzická
  - Psychická
  - Technická
  - Taktická

**Uveďte příklad:**

- 6) Jaké metody byste volili ke zlepšení fyzické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?
- 7) Jaké metody byste volili ke zlepšení fyzické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?
- 8) Jaké metody byste volili ke zlepšení psychické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?
- 9) Jaké metody byste volili ke zlepšení psychické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?
- 10) Jaké metody byste volili ke zlepšení technické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?
- 11) Jaké metody byste volili ke zlepšení technické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?
- 12) Jaké metody byste volili ke zlepšení taktické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?
- 13) Jaké metody byste volili ke zlepšení taktické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?

## 10.4 Příloha č.4 – Dotazník vyplněný během rozhovoru s panem Milanem Fortuníkem

### Rozdíly ve sportovní přípravě libera u mužů a žen:

- 1) Liší se nějakým způsobem sportovní příprava libera v kategoriích mužů a žen?
  - **Ano** - ale jen velmi málo a pouze v přípravě fyzické, jelikož je mužský volejbal založený silověji než ženský
- 2) V jaké kategorii je kladen větší důraz na fyzickou sportovní přípravu?
  - **Muži** – silověji založená hra, o trochu delší zápasy, celkově náročnější
- 3) V jaké kategorii je kladen větší důraz na psychickou sportovní přípravu?
  - **Bez rozdílů** - v obou kategoriích jde o velmi důležitou složku sportovní přípravy, kterou musejí zvládat stejně
- 4) V jaké kategorii je kladen větší důraz na technickou složku sportovní přípravy?
  - **Bez rozdílů** - v obou kategoriích by na ní měl být kladen stejný důraz a měli by ji zvládat stejně
- 5) V jaké kategorii je kladen větší důraz na taktickou složku sportovní přípravy?
  - **Bez rozdílů** - v obou těchto kategoriích se jedná o důležitou složku, kterou musejí zvládat stejně
- 6) V jaké kategorii je důležitější celková sportovní připravenost libera, pro výslednou hru mužstva?
  - **Bez rozdílů** - velmi důležitý hráč v kategorii mužů i žen, v obou kategoriích musí být připraveno co nejlépe

Rozdíly v přípravě libera napříč věkovými kategoriemi (žáci, kadeti, junioři, dospělí):

1) Jsou nějakým způsobem hráči v kategorii žáků připravováni a směřováni k budoucímu postu libera, které se v této kategorii ještě nevyskytuje?

- **Ne** - na to je v tomto věku ještě příliš brzy

2) Dle jakých aspektů jsou hráči pro tento post vybíráni? (zaškrtněte více možností)

- **Obratnost**
- **Flexibilita**
- **Technická vybavenost hráče**

Pro mě z těchto možností ty nejpodstatnější aspekty. Nezastávám názor, že libero musí být vzrůstově menší. Větší hráči mají větší rozpětí paží, tudíž obslouží větší prostor a přijmou toho víc.

3) V jaké kategorii je kladen největší důraz na fyzickou sportovní přípravu?

- **Dospělí** – v mladších kategoriích není fyzická kondice to nejdůležitější, jsou daleko podstatnější složky, na které je třeba se zaměřit (technická). Důležitost této přípravy stoupá s věkem (kadeti nejméně, muži nejvíce).

4) V jaké kategorii je kladen největší důraz na psychickou sportovní přípravu?

- **Dospělí** – tato složka je důležitá ve všech kategoriích, mezi dospělými však jednoznačně nejvíce. Opět její potřeba stoupá s věkem (kadeti nejméně, muži nejvíce).

5) V jaké kategorii je kladen největší důraz na technickou sportovní přípravu?

- **Kadeti** – důležitá složka ve všech kategoriích, s přibývajícím věkem však důraz na ni klesá. To ovšem neznamená, že by každý hráč mezinárodní úrovně měl být technicky naprosto dokonalý. I u takto kvalitních hráčů kolikrát vidíme nějaké technické nedostatky. Je tedy zapotřebí jí trénovat všude, u mladých hráčů je to však nejdůležitější, jelikož jsou ještě snáze ovlivnitelní.

6) V jaké kategorii je kladen největší důraz na taktickou sportovní přípravu?

- **Dospělí** – důležitost této složky opět stoupá s přibývajícím věkem. Nejdůležitější tedy u mužů, nejméně důležitá u kadetů. U mladších hráčů řešíme spíše techniku a celkový obraz hry než taktickou složku sportovní přípravy. A pokud ano, tak jen velmi okrajově.

Sportovní příprava libera ve vrcholovém volejbalu a její rozdíly v jednotlivých částech sezóny:

1) Liší se nějak sportovní příprava libera v průběhu sezóny?

- **Ano** – záleží na fázi ve které se sezóna momentálně nachází. Dle toho volíme, které složky sportovní přípravy jsou aktuálně potřebnější.

2) Na jakou složku sportovní přípravy libera, je kladen největší důraz v průběhu předsezónní přípravy?

- **Fyzická** – v této fázi sezóny to nejpodstatnější. Během předsezónního soustředění je sportovní příprava libera zaměřena v podstatě pouze na tuto složku.

3) Jakou složku sportovní přípravy je nejdůležitější rozvíjet na začátku sezóny?

- **Technická**
- **Taktická**

Technicko-taktická příprava je v podstatě to nejpodstatnější během celé hlavní části volejbalové sezóny.

4) Jakou hlavní složku sportovní přípravy libera je důležité rozvíjet během hlavní části sezóny?

- **Psychickou**
- **Technickou**
- **Taktickou**

Technicko-taktická příprava je v podstatě to nejpodstatnější během celé hlavní části volejbalové sezóny. S psychikou je pracováno neustále, ke konci hlavní části je na ní však kladen větší důraz.

5) Jaká složka sportovní přípravy je pro libero nejdůležitější během tréninků na play-off?

- **Psychická**
- **Taktická**

Před play-off už se toho mnoho natrénovat nedá. Řeší se tedy hlavně taktika, rozborů útočných akcí soupeře, ale i vlastní obrany. Psychická složka je pak zejména u libera také velmi podstatná.

Uveďte příklad:

6) Jaké metody byste volili ke zlepšení fyzické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?

- Posilování především nohou v nízkých polohách, výpadech atd.
- Krátké sprinty a změny směru

7) Jaké metody byste volili ke zlepšení fyzické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?

- Nechat je i útočit se smečáři – pro posílení nohou a výskok
- Nízké překážky – pro zlepšení dynamiky

8) Jaké metody byste volili ke zlepšení psychické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?

- Speciálně se na to většinou nezaměřuje
- Tmelit kolektiv spolu s ním

9) Jaké metody byste volili ke zlepšení psychické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?

- Úzký kontakt s trenérem, časté rozhovory o všem, nejen o volejbale, aby věděl že je pro trenéra speciální hráč
- Důležité, aby libero vědělo, že má určitou pozici a výsady před ostatními hráči

10) Jaké metody byste volili ke zlepšení technické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?

- Trénink s nahrávači – pro zlepšení techniky odbití vrchem a lepší nahrávku
- Trénink se smečaři – pro zlepšení přihrávky či výskoku, jelikož zde si i zaútočí

11) Jaké metody byste volili ke zlepšení technické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?

- Trénink s nahrávači – pro zlepšení techniky odbití vrchem a lepší nahrávku
- Trénink se smečaři – pro zlepšení přihrávky či výskoku, jelikož zde si i zaútočí

12) Jaké metody byste volili ke zlepšení taktické složky sportovní přípravy libera během prázdninového předsezónního soustředění?

- Celkově mu ústně z očí do očí vysvětlit systém hry a obrany (co? Jak? a proč? se kdy brání tak či onak)
- Ukázat mu na tabulkách, i s praktickou ukázkou v poli postavení obrany v poli dle rozličných variant soupeřova útoku a dle naší obrany nad sítí, s tím spojené vykrývání spoluhráčů při útoku

13) Jaké metody byste volili ke zlepšení taktické složky sportovní přípravy libera během hlavní části sezóny?

- Rozbor videa – hráč nejvíce zodpovědný za taktiku soupeře (musí přesně vědět vše o něm)
- Cílené modelování situací proti možným útokům soupeře (zaměřené i speciálně na určitého protihráče – jaké útoky a typy úderů používá v určitých herních situacích atd.)