

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
Pedagogická fakulta České Budějovice
katedra tělesné výchovy a sportu

**Technika a metodika nácviku přihrávky ve
volejbale**

bakalářská práce

(v úpravě vzniklé vypuštěním stran s osobními údaji)

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Tomšíček

Práci vypracoval: Aleš Vopelka

Studijní obor: Bakalářské studium tělesné výchovy

České Budějovice 2008

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

Pedagogical faculty

Department of Physical Education and Sport

**Technique and Methodics of training of pass
in volleyball**

title of the bachelor thesis

Supervisor: Mgr. Zdeněk Tomšíček

Author: Aleš Vopelka

Field of study: Bachelor study of physical training

České Budějovice 2008

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce:	Technika a metodika nácviku přihrávky ve volejbale
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU
Autor:	Aleš Vopelka
Studijní obor:	Bakalářské studium tělesné výchovy a sportu
Vedoucí práce:	Mgr. Zdeněk Tomšíček
Rok obhajoby:	2008

Anotace:

Hlavním úkolem této bakalářské práce je technika a metodika nácviku přihrávky ve volejbale. Práce se dělí na dvě části, teoretickou, kde představuji volejbal jak z hlediska historického vývoje, tak i z hlediska charakteristiky hry, systematiky volejbalu a volejbalových organizací. Druhá část zahrnuje některé motorické testy a test na přihrávku, které jsou vyhodnoceny a zavedeny do grafů. Práce také zahrnuje několik speciálních nácviků na přihrávku. Práce by mohla být přínosná hlavně pro trenéry volejbalu, kteří mohou využít zde popsané a obrázkem znázorněné nácviky na přihrávku pro zkvalitnění tréninkového procesu.

Klíčová slova: volejbal, přihrávka, test, nácvik

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis:	Technique and Methodics of training of pass in volleyball
Department:	Department of Physical Education and Sport
Autor's first name and surname:	Aleš Vopelka
Field of study:	Bachelor study of physical training and sport
Supervisor:	Mgr. Zdeněk Tomšíček
The year of presentation:	2008

Annotation:

Main task of this bachelor work is technique and methodology of training of pass in volleyball. The first part contains a historical point of view of volleyball, game characteristics, game system and volleyball organizations. The second part shows tests of the motor-skills and passing. These tests are evaluated and are shown in the charts. This work contains special training for volleyball passes. This work should be useful for volleyball instructors. They can use pictures and descriptions for better training of volleyball passes.

Key words: volleyball, volleyball pass, test, training

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně na základě studia odborné literatury a konzultací s vedoucím práce. Veškeré literární prameny, ze kterých jsem čerpal, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 2008

.....

podpis

Poděkování:

Děkuji panu Mgr. Zdeňkovi Tomšíčkovi za odborné rady a konstruktivní pomoc při vypracování této bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod	9
1. 1. Cíl a úkoly práce, hypotézy	9
2. Teoretická část	11
2. 1. Metody práce	11
2. 1. 1. Metoda pozorování	11
2. 1. 2. Testy	12
2. 1. 3. Metoda škal	13
2. 1. 4. Měření	14
2. 1. 5. Metoda nácviku	14
2. 2. Rozbor literatury	18
2. 2. 1. Vznik volejbalu	18
2. 2. 2. Rozvoj volejbalu ve světě	19
2. 2. 3. Rozvoj volejbalu u nás	20
2. 2. 4. Organizace ve volejbalu	21
2. 2. 5. Hřiště a další vybavení	22
2. 2. 6. Vývoj pravidel ve volejbale	24
2. 2. 7. Charakteristika hry	28
2. 2. 8. Systematika volejbalu	29
2. 2. 8. 1. Herní činnosti jednotlivce	31
2. 2. 8. 2. Herní kombinace	37
2. 2. 8. 3. Herní systémy	38
2. 2. 9. Příhrávka	38
2. 2. 9. 1. Taktické hledisko přihrávky	40
2. 2. 9. 2. Technická stránka přihrávky	42
2. 2. 9. 2. 1. Odbití obouruč spodem (bagr)	42
2. 2. 9. 2. 2. Odbití obouruč vrchem	44
3. Výzkumná část	46
3. 1. Popis motorických testů	46
3. 1. 1. Hluboký ohnutý předklon	46
3. 1. 2. Skok daleký z místa odrazem snožmo	47
3. 1. 3. Člunkový běh na 4 x 10 m	48

3. 2. Body mass index	50
3. 3. Model nácviku přihrávky	52
3. 3. 1. Grafické značení	52
3. 3. 2. Hrací zóny	52
3. 4. Test přihrávky provedené odbitím obouruč spodem i vrchem	53
3. 5. Charakteristika souboru	55
3. 6. Metodická řada speciálně průpravných cvičení na odbití obouruč spodem i vrchem	58
4. Výsledková část	65
4. 1. Vyhodnocení družstva „A“	65
4. 2. Vyhodnocení družstva „B“	67
4. 3. Grafické porovnání obou skupin	69
5. Diskuze	72
6. Závěr	74
7. Referenční seznam	75

1. ÚVOD

Volejbal je pohybová činnost orientovaná na kultivaci lidské osobnosti. Vedle tělesné a biologické stránky je kultivována i stránka duchovní a u volejbalu zvláště výrazně i komplex společných vztahů. Jde o činnost v zásadě dobrovolnou, konanou pro potěšení, obsahující elementy hry v nejširším slova smyslu. Je však současně sportem, tj. hrou v užším slova smyslu, činností orientovanou na utkání nebo na soutěž.

Volejbal, stejně jako jiné sporty, může být využit v širším kontextu také jako součást léčby, povinného vzdělávání a zvyšování tělesné kondice, jako hra pro podívanou a pro reprezentaci i profesionálně. I v těchto souvislostech si však zachovává své ostatní kvality, zůstává především hrou a tudíž činností zájmově atraktivní (Kaplan, 1999, 7).

1. 1. Cíl a úkol práce

1. Cíl:

- zjistit úroveň přihrávky dívek
- nácvik přihrávky po určitou dobu
- porovnat přihrávku před nácvikem a po nácviku přihrávky

2. Úkoly:

- studium odborné literatury k danému tématu
- samostatný výzkum
- zpracování výsledků

3. Studium odborné literatury:

- zpracování charakteristiky, systematiky, vývoje pravidel
- zpracování problematiky přihrávky
- metody hodnocení přihrávky

4. Hypotézy

Hypotéza „1“

H_0 – Předpokládám, že úroveň příhrávky před nácvikem bude u skupiny „A“ stejná jako u skupiny „B“.

H_1 – Předpokládám, že úroveň příhrávky před nácvikem bude u skupiny „A“ jiná než u skupiny „B“.

Hypotéza „2“

H_0 – Předpokládám, že úroveň příhrávky u obou skupin se po nácviku nezmění.

H_1 – Předpokládám, že úroveň příhrávky u skupiny „A“ a „B“ se po nácviku změní.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2. 1. METODY PRÁCE

2. 1. 1. Metoda pozorování

Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého pozorování a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je-li speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Metoda pozorování se používá v tělesné kultuře poměrně často. Nenarušuje (alespoň formálně vzato) průběh pedagogických jevů a přitom zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na jeho jednotlivé stránky a podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Podstatou vědeckého pozorování je snaha o izolování pozorování jevu od ostatních. V průběhu pozorování musíme udržet zaměřenost na cíl. Snažíme se organizovat pozorování tak, abychom zjištěná fakta mohli v případě potřeby znovu ověřit.

Z hlediska složitosti organizace a použití pomocných prostředků jsem použil:

- jednoduchá pozorování

Z hlediska časového rozeznáváme pozorování:

- krátkodobé
- dlouhodobé

Z hlediska postavení výzkumníka v projektu pozorování:

- nezúčastněné

Z hlediska způsobů zaznamenávání informací:

- použití záznamového archu

Dále pozorování:

- extrospekci

Obvyklý postup při metodě pozorování:

- a) určení předmětu pozorování a vytyčení jeho cíle

- b) rozložení předmětu pozorování a určení základních elementů
- c) formulování pracovní hypotézy, zpracování projektu
- d) rozvržení pozorování
- e) vlastní realizace a pořízení záznamu
- f) popis zkoumaného jevu na základě záznamu
- g) komplexní analýza získaných faktů a vyvození závěrů pozorování
(Štumbauer, 1989, 19)

2. 1. 2. Testy

Testy jsou metodami výzkumu, které nám umožňují relativně objektivně zjišťovat určitý stav. Testy považujeme za zkoušku pro objektivní, většinou nepřímé zjišťování určitých znaků. To znamená, že při dodržení stejných pravidel a při dosažení stejných podmínek jsou předmětům nebo jevům přiřazovány stejné číslice.

Test je systematický postup, v němž se testovanému jedinci předloží soubor konstruovaných předmětů, na které odpovídá (reaguje), přičemž tyto odpovědi (reakce) umožňují examinátorovi přidělit zkoušenému číslo nebo soubor čísel, z nichž jde dělat dedukce o tom, co má podle předpokladu měřit.

Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Testu se používá v nejrůznějších sférách:

- v pedagogice
- v psychologii tělesných cvičení
- v sociologii
- v tělesné kultuře

Konstrukce testů je velmi náročná – pro standardizaci testů je důležité splnění následujících podmínek:

- reliabilita (spolehlivost) testu
- objektivita (nezávislost)

- validita (platnost)
- senzibilita (citlivost)

U testů je dále důležitá hospodárnost, ekonomické hledisko, možnost zachování požadovaných podmínek a možnost vhodné motivace.

Standardizace testů

Proces standardizace testů má přesně určený postup při němž se všechny podstatné vlastnosti testu prověří. Užívání nestandardizovaných testů v pedagogickém procesu je přípustné pouze pro osobní potřebu učitele či trenéra, jejich rozšiřování je nepřípustné.

Podle stupně ověřitelnosti a rozsahu používání rozdělujeme testy na:

- standardní
- nestandardní

Podle počtu měřených vlastností:

- jednorozměrné
- vícerozměrné

Podle cíle testu:

- zjišťující momentální stav
- sloužící k předpovědi stavu v budoucnu (Štumbauer, 1989, 38)

2. 1. 3. Metoda škál

Škála je soubor symbolů nebo čísel, konstruovaných tak, že je lze podle pravidel přiřadit jednotlivcům (nebo aktům jejich chováním), přičemž toto přiřazení naznačuje míru měřené kvality, která je zkoumanému jedinci vlastní. Pojmem škála se označuje měrný nástroj i systematizovaná čísla měrného nástroje. Každý test je škálou, ale ne každá škála je testem. Použitím metody škály je možnost převést řadu kvalitativních sociálních faktorů v řady kvalitativní, dovolují změřit určité stránky společenských jevů nebo osobních vlastností a zobrazit je (Štumbauer, 1989, 40).

2. 1. 4. Měření

Exaktnost testování, ale i výzkumu většiny dalších problémových okruhů v TK závisí do značné míry na tom, jak byla řešena otázka měření. Je třeba rozhodnout, jak se budou měřit příslušné zkoumané jevy, znaky jevů, jejich kvalita, intenzita množství, účinky atd., jakých měrných jednotek bude použito a jak se pomocí těchto jednotek zachytí struktura popř. vývoj jevu. Zvláště pečlivěji třeba řešit otázky měření složek a prvků společenského vědomí.

Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům pravidel. Číslo má kvalitativní význam, pokud mu takový význam dáme. Nejobtížnější práci při měření je stanovení pravidla. Pravidlo je vodítkem, metodou, повеlem, který nám říká co dělat. Například matematickým pravidlem je funkce „f“. Funkce je pravidlem pro přiřazování předmětů jedné množiny předmětům jiné množiny (Štumbauer, 1989, 59).

2. 1. 5. Metoda nácviku

Nácvik je proces, v němž převládá zaměření na osvojení dovedností různého druhu a v němž se prakticky vytvářejí podmínky pro učení na základě předchozího rozhodnutí o výběru toho, co se má naučit, o výběru metod forem.

Při nácviku určitého pohybu působí na organismus žáka – hráče relativně stálý komplex vnějších a vnitřních sociálních a biologických podnětů. V jeho procesu se formuje adekvátní dynamický stereotyp činností jako funkčního systému konkrétních pohybových aktů. Tato systémová činnost kůry syntetizuje řady systémů organismu a podmiňuje jejich propojenou sladěnou práci v jednotlivých pohybech.

Výsledným efektem nácviku má být optimálně diferencovaná, časově i prostorově determinovaná nová pohybová struktura v individuálním projevu. Základní úlohou zde má proces motorického učení se svými charakteristickými znaky v jednotlivých vývojových fázích.

První fáze motorického učení – GENERALIZACE – je pro učící se subjekt seznámení s pohybovou činností. Žák se s pohybovou dovedností seznamuje jednak prostřednictvím zrakového analyzátoru (ukázka demonstrátora, videofilm apod.), sluchového analyzátoru, kdy pedagog verbálně objasňuje pohybovou dovednost. Celkovou orientaci žák myšlenkově zpracovává jako danou učební látku a utváří si představu o pohybové činnosti.

V první fázi motorického učení jsou pohybové činnosti nekoordinované, zvláště v návaznosti pohybu paží a nohou. Učící se subjekt neprovádí pouze pohyby, které nacvičovaná aktivita vyžaduje, ale aktivací dalších nežádoucích svalových skupin uskutečňuje jiné doprovodné pohyby.

Uvedené znaky ukazují, že ještě nejsou vytvořeny dočasné spoje, a vzruchy se mechanismem difúzní iradiace rozlévají do různých motorických oblastí mozkové kůry.

Racionální základ k efektivnímu učení ve volejbalu generalizační fázi vytvoříme:

- a) názornou ukázkou demonstrátora jednoduchých podmínkách (celku a potřebných částí)
- b) dokonalou instrukční ukázkou (film, smyčka, video, foto, kinogram)
- c) stručným a jasným popisem činnosti
- d) zdůrazněním nejdůležitějších míst a pravděpodobné chyby provedení
- e) ověření stupně percepce učiva žáky
- f) korektivním působením

V celém procesu motorického učení je stěžejní jeho druhá fáze – DIFERENCIACE. Hlavním mechanismem je zpevňování. Vzruchy se koncentrují k motorickým oblastem mozkové kůry, jejichž podráždění má vztah k podrážděnému pohybu. Hrubá pohybová představa žáka se zpřesňuje a začíná se zpevňovat jednak cestou pokus omyl (asociační teorie), kdy se zpevňují pouze ty reakce, které podmiňují správné provedení pohybu, ale také pochopení nových pohybových struktur (kognitivní teorie).

Vlivem vnitřního okruhu regulace je učení v této etapě v podstatných momentech zvládnuté. Vnější projev pohybové činnosti je do značné míry diferencovaný.

Ve třetí fázi motorického učení – AUTOMATIZACE – pokračuje zpevňování správných reakcí žáka z hlediska kvalitativních a kvantitativních stránek pohybu. Je etapou zdokonalování pohybových dovedností. Regulace pohybu přechází z vnějšího na vnitřní regulační okruh, což znamená, že hráč již pohybovou činnost nemá plně v ohnisku pozornosti a může se soustředit např. na taktické úkoly.

V tomto stádiu jsou již pohyby koordinované a jeví se jako určitý automatismus. Zpětná aferentace působí jako průběžná a přesná kontrola vykonávaných pohybů.

Čtvrtá fáze motorického učení je fáze TVOŘIVÁ ASOCIACE v užití pohybové dovednosti. Žák používá naučené pohybové dovednosti v konstantních, ale i v proměnlivých podmínkách, dovede úspěšně přes volní stránku zasahovat do naučených pohybů a tvořivě je přizpůsobit aktuálním podmínkám. Na základě zkušeností anticipuje možný průběh herních činností. Tato fáze je nedílnou součástí vrcholové úrovně technicko-taktické dovednosti.

V procesu nácviku směřuje pohybová dovednost k určitému ideálu, který představuje nejefektivnější způsob provedení herních činností jednotlivce (HČJ), herních kombinací (HK) a herních systémů (HS) v optimálně diferencované pohybové struktuře odpovídající individuální morfologicko funkčním zvláštnostem žáka – hráče.

Ve volejbale je nácvik otevřeným dlouhodobým procesem. Nácvik HČJ, HK, HS má vlivem různé složitosti v jednotlivostech nepochybně rozdílné požadavky na intenzitu pohybové činnosti, což se odráží i v příslušné odezvě v organismu. Podněty při nácviku, mají nízkou intenzitu a nestačí ovlivnit průběh požadované adaptace.

Při formování výkonu určují rozvoj pohybových schopností a energetickou saturaci fyziologicky silné tréninkové podněty mimo oblast nácviku. Pro tréninkovou praxi z toho vyplývá, že je nesprávné složitý proces rozvoje herního výkonu redukovat pouze na problematiku nácviku.

Při nácviku se různou měrou uplatňují didaktické metody a formy. Z didaktických metod používaných ve volejbale se nejvíce vyskytují metody založené na vztahu celku a části. Jsou to:

- metoda celostní
- metoda syntetická
- metoda synteticko-analytická.

Metoda celostní (komplexní)

Je nejvhodnější pro nácvik jednoduchých HČJ a jednoduchých taktických úkolů. Charakteristické je to, že celá pohybová struktura zůstává i v začátku vcelku. Např. podání, nahrávka, vykrývání útočícího hráče apod.

Metoda syntetická (od části k celku)

S výhodou se uplatňuje při osvojování složitějších pohybových struktur nebo herních činností a při náročnějších herních kombinací. Pohybový celek je nejprve rozkládán na části s ohledem na časovou nebo prostorovou posloupnost jednotlivých pohybů. Nacvičují se samostatně a potom se pojí v požadovaný celek. Touto metodou můžeme např. nacvičovat útočný úder. Žáci nejprve nacvičují švihovou práci paže s úderem do míče, dále výskok z místa, na konec rozběh. Části nemusíme spojovat najednou. Můžeme spojit dvě části a tyto potom s další, nebo používáme spojení opět do dvou částí a dále s částí, která již byla nacvičována. Obdobně je možné nacvičovat obranné a útočné kombinace.

Metoda analyticko-syntetická (od celku k části)

Používá se tehdy, když pedagog zjistí, že metodu v celku nácvik herní činnosti postupuje pomalu nebo že žáci nejsou schopni takto zadaný úkol zvládnout. Herní činnosti nebo taktický úkol se rozloží na části, ty se samostatně nacvičují a spojí se znovu v původní celek. Kvalitativně vyšší formě ji používáme taky při nácviku HK a HS (Kaplan – Buchtel, 1987, 88 – 90).

2. 2. ROZBOR LITERATURY

2. 2. 1. Vznik volejbalu

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

Volejbal vznikl roku 1895 ve Springfieldu v Massachusetts (USA) a byl nazván minonette. O zdůvodnění tohoto názvu nejsou žádné zprávy. Určitou souvislost lze najít s vojenskou zbraní minometem, jejichž charakteristickou činností je vrhání střel na krátkou vzdálenost vrchní skupinou úhlů. Minometu bylo použito již v 17. a 18. století. Snad právě pro nevhodné přirovnání k vojenské zbraní měl trvání pouze jeden rok.

Profesor tělesné výchovy A. T. Halstet při předvedení nové hry na springfieldské konferenci ředitelů YMCA ji přejmenoval na „to volley the ball“ (významově odrážení míče).

Těžký basketbalový míč pro hru nevyhovoval a ve zkoušce neobstála ani samostatná gumová duše. Morgan dal zhotovit první volejbalový míč podle speciálních propočtů a odstranil důležitou překážku v dalším rozvoji volejbalu. Jak je uvedeno v časopise Physical Education v článku J. J. Camerona (1896), volejbal se nehrál pouze v tělocvičně, ale přestěhoval se do přírody, kde se dodnes těší velké oblibě mládeže i dospělých.

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

- hřiště je 25 stop široké a 50 stop dlouhé (7,65 m x 15,33 m)
- výška sítě je 6 stop a 6 palců od země (1,98 m)
- podávající stojí jednou nohou na zadní čáře, míč musí být udeřen rukou, k podání jsou určeny dva pokusy, při podání musí míč letět alespoň 10 stop (3,05 m), dribling není dovolen

- míč je gumová duše pokryta kůží nebo plátnem, obvod nemá být menší než 25 palců a větší než 27 palců (63,5 – 68,58 cm) a nesmí vážit méně než 9 a více než 12 uncí (255,15 – 340,2 g)
- hraje se na ztráty
- míč, který narazí na síť (dotkne se sítě), s výjimkou prvního podání, se počítá jako mrtvý míč
- míč na čáře se počítá jako mimo hřiště
- může hrát libovolný počet hráčů, dotkne-li se hráč sítě, je míč mrtvý, držení míče je zakázáno, míč, který se odrazí od jakéhokoliv předmětu vně hřiště zpět do hřiště, je dobrý (je ve hře), dribling je povolen na 4 stopy (1,2 m) od sítě

Volejbal byl vynalezen v Americe jako nenáročná a přitažlivá forma, doplňující tělocvičné činnosti studentů v zimním období. Zanedlouho se začal hrát i ve volné přírodě. Pro malou náročnost na hrací plochu i vybavení, jednoduchost pravidel, kolektivní charakter, umožňující účast osob různého věku a pohlaví, se volejbal brzy stal jednou z nejoblíbenějších rekreačních her v amerických školách, v organizaci YMCA, na koupalištích a podobně (Buchtel, J. a kol., 2005, 13 – 14).

2. 2. 2. Rozvoj volejbalu ve světě

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

V Tokiu a Japonsku zavedl volejbal roku 1908 pan Ohmori. O dva roky později je volejbal znám na Filipínách, kolem roku 1913 i v Číně. V Asii dostává volejbal vlivem místních podmínek a mentality hráčů specifický charakter. Postupně mizí rekreační způsob, hraje se na větším hřišti a objevují se prvky

závodního pojetí hry. Tyto odlišnosti se projevují i v pravidlech. Hraje se s větším počtem hráčů (16, 12, 9), není omezen pohyb hráči po hřišti, každá chyba se trestá bodem a je možnost dvou podání.

Do Evropy se dostal volejbal v roce 1917. Zasloužili se o to vojáci USA bojující v I. světové válce na území Francie. Zásluhou amerických vystěhovalců se objevuje v Litvě, Estonsku, Lotyšsku a postupně se šíří do dalších evropských států. V Rusku se volejbal začíná hrát v letech 1915 – 1916 a rychle se rozvíjí. Pro sovětské volejbalisty je historickým datem červenec 1923, kdy se v Moskvě uskutečnilo první volejbalové utkání, řízené rozhodčím, které se stalo mezníkem dalšího rozvoje v tehdejší SSSR (Buchtel, J. a kol., 2005, 14).

2. 2. 3. Rozvoj volejbalu v našich zemích

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

Rozvoj volejbalu podpořila československá armáda. Ministerstvo národní obrany organizuje první kurz pro tělovýchovné instruktory pod vedením kapitána Machotky, profesora Pipala a instruktora J. W. Yongera. Program kurzu byl vlastně zaměřen na lehkou atletiku a přípravou našich sportovců na Olympijské hry v Antverpách. Pipal účastníky kurzu seznámil s novými hrami – volejbalem a basketbalem. Volejbal si rychle získal příznivce a šířil se do středisek YMCA, vysokoškolského sportu, na střední školy, do dělnických tělovýchovných organizací, Sokola, Orla apod.

Vysoce iniciativní roli při šíření a zvyšování kvality volejbalu hráli vysokoškolští studenti. Volejbal získal mezi studenty vysokých škol rychle velkou oblibu. Do vysokoškolského sportu byl zaveden v roce 1919 a prvním oddílem se stala Strakova akademie (Strakova). Vznikla i další družstva jako Vysokoškolský volejbalový klub Praha (VVK) a z mimopražských to byla

vysokoškolská družstva Brandýs, Jičín, Jindřichův Hradec, Klatovy apod. Nemenší popularitu měl volejbal na vysokých školách v Brně.

Neobyčejný zájem o volejbal byl mezi studenty středních škol. V programu Středoškolských her nechyběl ani volejbal a účast družstev byla početná. Na prvních hrách v roce 1921 v Pardubicích se volejbalového turnaje zúčastnilo 54 škol.

Rok 1921 byl pro československý volejbal významným mezníkem. Byl ustaven Československý volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS), který je nejstarším evropským a po Uruguay i druhým národním svazem na světě. Ve stejném roce bylo pořádáno první mistrovství České republiky. Prvním mistrem republiky se stalo družstvo Strakovy akademie. Konec 20. let je také charakteristickým rozvojem volejbalu v České obci sokolské, jejichž družstva se v krátké době zařadila mezi nejlepší. Byla to družstva Sokola Kroměříž, Plzeň, Vysočany, Pardubice, Kolín.

Rozvoj volejbalu v létech 1930 – 1936 významně ovlivnilo trampské hnutí. V roce 1932 je vytvořen sportovní svaz – Trampská volejbalová liga. Rozšiřují se řady aktivních hráčů a trampský volejbal získává velký okruh obdivovatelů. Trampská volejbalová liga měla desetkrát větší počet registrovaných hráčů než volejbalový svaz. V roce 1936 se slučuje Trampská volejbalová liga se soutěží svazovou.

Volejbal žen se u nás rozvíjel na základě zkušeností mužů. Ve druhé polovině dvacátých let již hrála první utkání. Pravidla pro ženy se lišila od pravidel pro muže pouze výškou sítě. Oficiální mistrovské soutěže se datují od roku 1931 (Buchtel, J. a kol., 2005, 14 – 15).

2. 2. 4. Organizace

Mezinárodní světová federace – Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) – měla svůj ustavující kongres v roce 1947 v Paříži. Sídlo má ve švýcarském Lausanne. Členství ve FIVB mělo začátkem roku 2004 celkem 218 národních federací. První MS mužů se konalo v roce 1949 v Praze (na

upraveném venkovním tenisovém hřišti), první MS žen roku 1952 v Moskvě. V posledních letech se MS dospělých uskutečňují jednou za čtyři roky, vždy v sudých letech mezi OH. MS mají rovněž kategorii juniorů a junierek (do 18 let), kadetů a kadetek (do 16 let) ve dvouletých intervalech. Pro nejlepší reprezentační mužská družstva je každoročně organizována prestižní a finančně dobře dotovaná dlouhodobá soutěž „World League“. Obdobnou soutěž „World Grand Prix“ mají také ženy. FIVB je členem IOC a od roku 1964 je do programu OH zařazována pravidelně soutěž pro muže i ženy.

Pro Evropu je vrcholným orgánem „Confédération Européenne de Volleyball“ (CEV). Sdružuje 54 národních organizací, včetně Andory, Gibraltar, Grónska nebo San Marina. ME jsou pořádána od roku 1948 pro muže a od roku 1949 (Praha) pro ženy, současný interval jejich pořádání je dvouletý (v každém lichém roce). Svá ME mají také juniorské a kadetské kategorie. Pro nejlepší klubová družstva organizuje CEV několik soutěží, z nichž nejvýznamnější je každoroční Pohár mistrů evropských zemí.

Český volejbalový svaz (ČVS) je členem ČSTV a k 1. lednu 2004 registroval 53 047 osob (z toho 28 124 žen a dívek). Soutěží se zúčastnila družstva z 979 klubů a oddílů. Nejvyšší soutěž, označovaná jako extraliga, byla v ročníku 2003 – 2004 organizována pro osm družstev mužů a osm družstev žen.

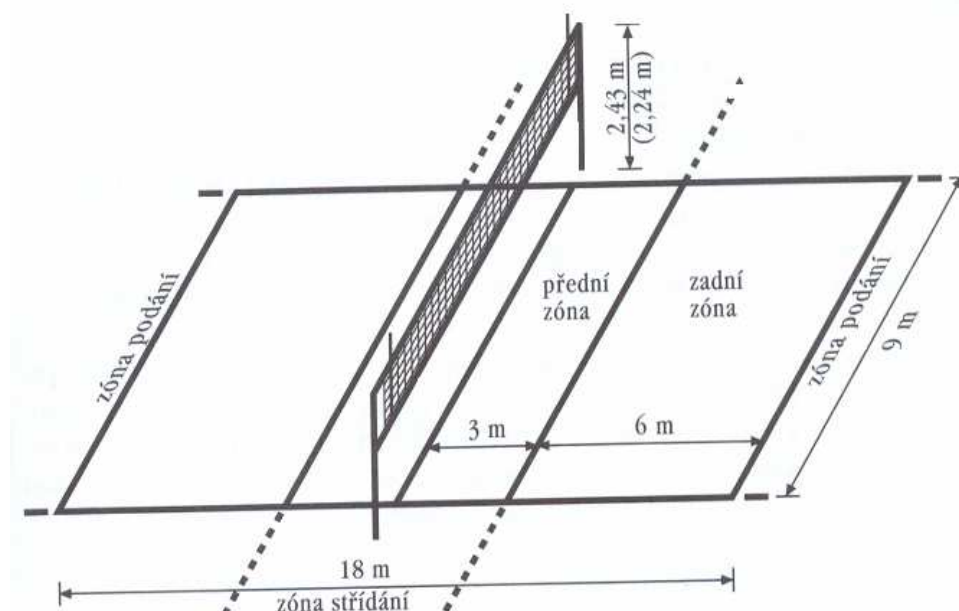
2. 2. 5. Hřiště a další vybavení

Hrací plocha zahrnuje vlastní hřiště a volnou zónu, která musí být pravoúhlá a symetrická. Vlastní hřiště má rozměry 18 x 9 metrů, volná zóna je pro oficiální soutěže FIVB nejméně 5 metrů od postraních čar a 8 metrů od koncových čar. Nad hrací plochou by měl být volný prostor alespoň do výšky 12,5 metru. Podélná osa střední čáry rozděluje pod sítí hřiště na dvě stejná pole. V každém poli je ve vzdálenosti 3 metry od středu hřiště vyznačena čára útočná (vznikají tak přední a zadní zóny hřiště). Za koncovými čarami ve volné zóně jsou v šířce hřiště prostory podání. Prostor pro střídání je dán

prodloužením útočných čar a čáry středové. Vymezeny jsou také prostory pro rozcvičování a pro vyloučené hráče. Všechny čáry mají šířku 5 centimetrů a patří do prostoru, který ohraničují.

Síť, dlouhá 9,5 až 10 metrů, široká 1 metr, je umístěna svisle nad střední čarou. Její horní okraj je pro muže 2,43 metru a pro ženy 2,24 metru. Výška umístění sítě se měří ve středu hřiště, a musí být stejná nad oběma postranními čarami a neměla by převyšovat stanovenou výšku o víc než 2 centimetry. Nad postranními čarami je síť označena páskami, které jsou prodlouženy až do výšky 80 centimetrů nad horní okraj sítě anténkami (ohébné tyčky o průměru 1 centimetr, dlouhé 180 centimetrů). Sloupky pro upevnění sítě jsou od postraních čar vzdáleny 1 metr a jsou 2,55 metru vysoké.

Míč musí být kulatý s měkkým povrchem z pravé nebo syntetické kůže. Pro muže a ženy má míč stejný obvod 65 – 67 centimetrů i hmotnost 260 – 280 gramů. Ve významných soutěžích se pro urychlení spádu utkání používají střídavě tři míče. Další vybavení tvoří, mimo jiné, stolek zapisovatele, lavička pro družstva, ukazatel stavu a času, stolice rozhodčího, praporky pro rozhodčí obr. 1 (Ejem, M., 2001, 16 – 19, obr. 1).



Obr. 1, schéma hřiště

2. 2. 6. Vývoj pravidel volejbalu

Původně byla ke vře použitá síť na tenis ve výši 183 cm, a basketbalový míč. Hráči míč odráželi z jedné poloviny na druhou.

1895: Hřiště má rozměry 3 x 60 stop, síť je 3 stopy široká a 8 stop nad zemí. Míč je dutý nebo plněný senem, hráčů je 6 a více. Při teči se podání opakuje, nesmí se hrát pěstí. (Příbramská, 1996, str. 10)

1896: Volejbal dostal pravidla, které uveřejnil J. J. Cameron.

- 1) Hraje se na 10 směn.
- 2) Směna je: a) jedno podání na každé straně, tj. když jeden hráč každé strany odehraje své podání
b) když 3 hráči nebo více hráčů odehrají na každé straně svá podání. Hráč podává tak dlouho, než je vyřazen ztrátou míče.
- 3) Hřiště je 7,65 m x 15,33 m.
- 4) Síť je 0,61 m široká a 8,22 m dlouhá. Výška je 1,98 m.
- 5) Podání – hráč stojí jednou nohou na čáře a má 2 pokusy.
- 6) Driblink (odběhnutí nad sebe) je povolen 120 cm od sítě.
- 7) Míč je gumová duše krytá kůží nebo plátnem.
- 8) Míč na čáře se počítá jako mimo hřiště. Dotyk míče (předmětu vně hřiště) není chybou.
- 9) Hraje libovolný počet hráčů. (Kaplan – Buchetek, 1987, str. 9)

1910: Je zakázán dribling. Síť je vysoká 213 cm, hraje se do 21 bodů.

1912: Síť je vysoká 228 cm, hřiště 10,66 m x 18,28 m.

1917: Síť je vysoká 224 cm, hraje se do 15 bodů. Hraje pouze 6 hráčů.

1921: Zavedena střední čára pod sítí.

1922: Družstvo má 3 doteky na míč, zadní řada nesmí útočit.

- 1926: Pravidla ČSR doplněna podle mezinárodních zvyklostí. Síť je vysoká 224 cm, není povoleno sledování míče rukama přes síť.
- 1931: Družstvo má šest náhradníků, hráči zadní řady mohou blokovat i utočit.
- 1935: Obvod míče je 63,5 – 68,5 cm.
- 1944: Výška sítě pro muže je 245 cm, pro ženy 225 cm. Hřiště má rozměry 18 x 9 m.
- 1945: Dochází ke sjednocení pravidel – vytvoření mezinárodních pravidel.
- 1950: Zavedení útočné čáry. Povolena clona při podání.
- 1953: Oddechový čas 1 minuta. Po provedení útoku může být hráč „přes“, u bloku „přes“ jen ten, který se nedotkl míče.
- 1954: Střídání s časovým limitem 1 minuta. Sleduje se křížení zadních a předních hráčů.
- 1958: Oddechový čas 30 s. Blok stále bez přesahu.
- 1963: Mluvit smí jen kapitán, střídání s časovým limitem pouze 30 s. Začíná se hrát odbitím obouruč spodem – „bagrem“.
- 1965: Odblokovaný míč se může dále přihrávat, ale ne smečovat.
- 1968: Úprava po OH – míč se může jakýmkoli způsobem hrát do pole soupeře. Používání bloku „přes“. Možnost blokování podání.
- 1970: Mezinárodní pravidla u nás vydána knižně s komentářem.
- 1971: Používání antének. Používání žlutých a červených karet.
- 1973: Možný přešlap střední čáry. Střídání ihned, bez časového limitu.
- 1976: Zrušena jakákoliv clona při podání.
- 1977: Družstvo má 3 doteky na míč – nezapočítává se blok. Anténky jsou nad páskami. Použití třech míčů s podavači.
- 1984: Používání tmavé sítě. Hráč, který není uveden na lístku o postavení, musí buď nastoupit nebo je to jako první střídání. Na podání je vymezen čas 2 x 5 s. Změna při útoku zadních hráčů. Podání se smí blokovat jen nad svým polem a počítá se jako první odbití. Nejsou kolektivní tresty.

1987: Podání se nesmí blokovat. Trenér smí radit hráčům v sedě z lavičky. Hráči na lavičce smějí radit a povzbuzovat.

1992: Povolen dotek sítě bez souvislosti „s akcí hraní míče“.

1994: Povoleno:

- podání z celé šíře koncové čáry (zóna podání široká 9 m), podávající vyjmut z povinnosti pořadu odbíjení
- odbití míče celým tělem (možnost „kopu“ do míče)
- vícenásobný dotek i při prvním odbití míče prováděném vrchním odbitím obouruč (Příbramská, 1996, 10 – 11).

1995: Parametry míče - podhuštěný míč (tlak: 0,300 – 0,325 kg/cm²)

1999: - barva může být jednotně světlá nebo kombinací barev

- Číslo na dresu 15 cm na prsou a 20 cm na zádech.

- Hraje se do 25 bodů s rozdílem nejméně 2 bodů, rozhodující set se hraje do 15 bodů.

- Hráč může proniknout do soupeřovy volné zóny za předpokladu, že nepřekáží soupeři ve hře.

- Proniknout pod síť – dotknout se soupeřova pole nohou(ama) nebo rukou(ama) je dovoleno za předpokladu, že část pronikající(ch) nohy(ou) nebo ruky(ou) zůstanou buď ve styku se střední čarou nebo přímo nad ní.

- Podávající hráč musí udeřit do míče v průběhu 8 s po zapísknutí prvního rozhodčího. Není povolen „pokus o podání“.

- Podání provedené před zapískáním rozhodčího je anulováno a opakováno.

- Je zaveden hráč „libero“.

- „Libero“ musí být před utkáním uveden v zápisu na vyhrazeném řádku. Jeho číslo musí být také uvedeno v záznamu postavení pro první set.

- Specifická pravidla pro „libera“ jsou následující:

Výstroj:

- „libero“ musí mít jinou barvu výstroje nebo dresu, ostře kontrastující s ostatními členy družstva nebo s výrazně odlišným provedením.

Herní činnost:

- a) „Libero“ smí vyměnit kteréhokoliv hráče zadní řady.
- b) Je omezen požadavkem hrát jako hráč zadní řady a není mu dovoleno dokončit útočný úder odnikud (včetně hřiště a volné zóny), pokud by byl míč v okamžiku doteku zcela nad úrovní horní okraje sítě.
- c) Nesmí podávat, blokovat nebo se pokoušet o blok.
- d) Hráč nesmí dokončit útočný úder zcela nad úrovní horního okraje sítě, zahraje-li „libero“ míč vrchem prsty přes v přední zóně. Zahraje-li „libero“ stejným způsobem mimo přední zónu, může být útočný úder dokončen.

Výměna hráčů:

- a) Výměny hráčů „liberem“ nejsou započítávány jako řádná střídání. Jejich počet je neomezen, avšak mezi dvěma následujícími výměnami musí být alespoň jedna rozehra. „Libero“ může být vyměněn pouze tím hráčem, kterého předtím vyměnil.
- b) Výměna může být uskutečněna:
 - na začátku každého setu poté, co druhý rozhodčí zkontroloval základní postavení
 - je-li míč mimo hru
 - dříve než rozhodčí zahájí hru písknutím
- c) „Libero“ a vyměněný hráč smějí vstupovat do hřiště a opouštět je pouze přes postraní čáru před svou lavičkou mezi útočnou a koncovou čarou.

Určení nového „libera“:

- a) V případě zranění původně určeného „libera“, a se souhlasem prvního rozhodčího, může trenér určit novým „liberem“ jednoho z hráčů, který se

v daném okamžiku nenachází na hřišti. Zraněný „libero“ se nesmí vrátit do hry po celý zbytek utkání.

- b) Hráč, který byl takto nově určen za „libera“, musí zůstat v této funkci po zbytek utkání.

2000: Při přeletu sítě se jí míč může dotknout i při podání. (Ejem, M., 1999).

2. 2. 7. Charakteristika hry

Volejbal je sport hraný dvěma družstvy na hřišti rozděleném sítí. Existují různé verze tohoto sportu pro různé podmínky, aby byl díky této přizpůsobivosti dostupný každému. Účelem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo má právo na tři odbití /a to i po doteku bloku/, aby vrátilo míč k soupeři.

Míč je uveden do hry podáním: udeřen podávajícím přes síť k soupeři. Rozehra pokračuje tak dlouho, dokud se nedotkne hřiště, není "aut" nebo se družstvu nepodaří vrátit jej povoleným způsobem. Ve volejbalu znamená každá ztráta rozehry bod „Rally Point Systém“. Vyhraje-li rozehru družstvo, které přijímalo podání, získává bod a výhodu podání. Hráči tohoto družstva postoupí o jedno postavení ve směru hodinových ručiček (clockwise) (Ejem, M., 2001, 15).

Volejbal je hrou síťovou a kolektivní. Současný volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost a dobrou tělesnou kondici a osvojení potřebných technických a taktických dovedností. Volejbal rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, především rychlost, obratnost, vytrvalost a rychlou sílu dolních i horních končetin a trupu.

Významným charakteristickým rysem hry je udržení pozornosti, uplatnění koordinačních schopností, psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí důslednosti,

důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádosti a neustále podněcuje k bojovnosti. Koncepce hry vychází ze střídání hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku i obraně.

Utkání v odbíjené se skládá z jednotlivých setů. Sety jsou tvořeny rozehrami, což jsou části utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho družstva (Příbramská, 1996, 9).

2. 2. 8. Systematika volejbalu

Utkání se dělí na jednotlivé organicky spojené části. Největší z nich je set, představující také jednotku utkání. Sety jsou tvořeny rozehrami, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho družstva. Nejmenší významnou částí utkání je herní situace, která je řešena individuálními a skupinovými herními činnostmi.

Herním cílem družstva je docílení předem stanoveného výsledku v setu a v utkání.

Herním úkolem je úspěšně vyřešit vzniklou herní situaci.

Herní situace vznikají působením vnějších a vnitřních činitelů.

Vnitřní činitelé při volejbalu jsou zejména let míče ve vlastním poli nebo v poli soupeře, jeho prudkost a usměrnění, počet odbití míče v poli, možnost přesného odbití míče příslušným hráčem.

Vnější činitelé jsou například závažnost a stav utkání, domácí nebo cizí prostředí, způsob rozhodování, počasí, terén, viditelnost.

Obsah volejbalu je souhrn možného jednání hráčů, skupiny i celého družstva ve hře.

Z tohoto hlediska rozeznáváme:

- herní činnosti jednotlivce (HČJ)
- herní kombinace (HK)
- herní systémy (HS)

Přehled systematiky volejbalu

	Směřující ke splnění úkolu převážně		
	v útoku	v útoku i obraně	v obraně
herní činnosti jednotlivce	- podání - přihrávka - nahrávka - útočný úder	- blokování	- vybírání míče - vykrývání hráče
herní kombinace bez signálu	- s nahrávačem přední řady - s vbíhajícím nahrávačem - s přihrávkou k útoku - s nahrávkou z pole	- vyčkávací postavení - postavení při podání soupeře	- postavení proti útočnému úderu protihráče - postavení při vykrývání smečáře
herní kombinace se signálem	- s útočným úderem po nahrávce - s možností útočného úderu po přihrávce		
herní systémy	- každý střední (krajní) vpředu je nahrávačem - s třemi nahrávači - s dvěma nahrávači - s jedním nahrávačem		- bez specializovaných hráčů - se specializovanými hráči

Tabulka č. 1

2. 2. 8. 1. Herní činnosti jednotlivce

Podání

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

Z taktického pohledu je dělíme na:

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

Z technického hlediska rozeznáváme:

- spodní podání v čelném postavení
 - spodní podání v bočním postavení
 - vrchní podání v čelném postavení z místa po rozběhu
 - vrchní podání v bočním postavení z místa a po rozběhu
 - vrchní podání v čelném postavení z výskoku a po rozběhu
- (Matoušek, J., Sobotka, V., 1987, 12 – 14)

Přihrávka

Charakter přihrávky spočívá v cílevědomém odbití míče směřujícího od soupeře k síti s úmyslem umožnit některému spoluhráči, zpravidla nahrávači, založit útok pomocí nahrávky, či vlastní útočné akce. Přihrávka je prvním odbitím míče v poli.

Taktický pohled rozlišuje u přihrávky:

- a) hledisko přihrávky:
 - přihrávku po podání soupeře
 - přihrávku v ostatních herních situacích

b) hledisko určení:

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

Z technické stránky uskutečňujeme přihrávku dvěma základními způsoby:

- odbití obouruč spodem – „bagrem“, a to ve většině případů
- odbití obouruč vrchem, jen tehdy, dovoluje-li to prudkost letícího míče (Příbramská, 1996, 18 – 19).

Nahrávka

Nahrávka je usměrnění přihraného míče na spoluhráče se záměrem umožnit mu co nejlepší pozici pro přípravu útočného úderu. Je to vlastně zpřesněná přihrávka k útoku. Nahrávka je druhým odbitím míče ve hře.

Taktická stránka:

a) podle směru určení nahrávky:

- nahrávka před sebe
- nahrávka nad sebe
- nahrávka za sebe
- nahrávka stranou

b) podle směru přihrávky:

- nahrávka u sítě
- nahrávka nad sebe
- nahrávka za sebe
- nahrávka stranou

c) podle délky, výšky a prudkosti:

- nahrávka dlouhá a krátká
- nahrávka vysoká, polovysoká, nízká
- nahrávka normální a vystřelená

- d) podle herního systému nahrávky:
- nahrávače přední řady
 - nahrávače přední řady po výměně míst
 - vbíhajícího hráče
 - kteréhokoliv hráče v poli
 - hráče útočné řady po předchozím klamání

Technické hledisko:

- a) podle způsobu odbití míče:
- odbitím obouruč vrchem na místě a ve výskoku
 - odbitím jednoruč vrchem prsty
 - odbitím obouruč spodem – „bagrem“
- b) podle postoje nahrávače:
- ve středním volejbalovém střehu
 - v nízkém volejbalovém střehu
 - ve vysokém volejbalovém střehu
 - ve výskoku
 - v pádu vzad, stranou (Matoušek, J., Sobotka, V., 1987, 32 – 40)

Útočný úder

Útočný úder (smeč) je prudké odbití míče jednoruč ve výskoku, přes síť směrem k soupeřově poli. Využití účinnosti útočného úderu ve hře spočívá především v dodržení hlavních zásad jeho správného technického provedení. Taktické využití závisí zejména na jeho uskutečnění z nejvhodnějšího místa do nekrytých prostorů soupeřova pole, co největší prudkostí, překvapivým způsobem a s využitím soupeřova bloku.

Taktická stránka:

- a) podle postavení v poli:
- u sítě
 - z pole

- b) podle předcházející činnosti
 - po nahrávce podél sítě
 - po nahrávce z pole
 - po přihrávce
 - po letících míčích od soupeře
- c) podle obrany soupeře
 - bez bloku
 - proti bloku

Technická stránka:

- a) podle křivky letu míče:
 - smeč
 - dranc
 - lob
- b) podle způsobu odbití
 - jednoruč vrchem (špetkou)
 - jednoruč nebo obouruč vrchem prsty
- c) podle postavení hráče u sítě:
 - čelem k síti
 - bočně k síti
 - s otočkou
- d) podle směru přihrávky:
 - útočný úder po nahrávce zprava
 - útočný úder po nahrávce zleva (přes ruku)
- e) podle směru útoku:
 - útočný úder úhlopříčkou (diagonálou)
 - útočný úder přímý (po čáře)
- f) podle použití jiného druhu odbití:
 - ulití
 - sklepávání
 - vytloukání (Matoušek, J., Sobotka, V., 1987, 51 – 59)

Blokování

Blokování je obranně-útočná činnost jednoho až tří hráčů přední řady za účelem přehrazení prostoru nad sítí a tím zabránění přeletu míče do vlastního území, nebo jeho usměrnění do žádoucího směru ve vlastním poli. Předpokladem je jeho provedení ve výskoku s rukama ve vzpažení.

- a) podle počtu blokujících hráčů
 - jednoblok
 - dvojblok
 - trojblok
- b) podle polohy rukou k rovině sítě hovoříme o bloku:
 - otevřeném
 - polozavřeném
 - uzavřeném (Příbramská, 1996, 40)

Vybírání míče

Smyslem vybírání je jakékoliv, pravidly povolené odbití míče v poli pro jeho udržení ve hře.

Taktická stránka:

- a) vybírání míče letících od soupeře:
 - po podání
 - po útočném úderu
 - po ulití
- b) vybírání odražených míčů:
 - od vlastních či soupeřových bloků
 - od sítě
 - zahraných spoluhráčem v poli
 - nepřesně přihraných a nahraných

Z technické stránky rozlišujeme:

- odbíjení obouruč vrchem v pádu vzad
- odbíjení obouruč vrchem v pádu stranou
- odbíjení jednoruč spodem v postoji, v pádu stranou a vpřed
- odbíjení obouruč spodem v pádu stranou
- odbíjení jiným způsobem (Matoušek, J., Sobotka, V., 1987, 73 – 76)

Vykrývání

Vykrývání je obranná činnost, jejímž smyslem je zaujmutí nejvýhodnějšího postavení hráčů při obranné, při útočné akci vlastního družstva. Jeho rozsah je určen systémem, který družstvo praktikuje.

Z taktické stránky rozeznáváme vykrytí:

- vlastního bloku
- útočícího spoluhráče
- spoluhráče, odbíjejícího obtížný míč
- prostoru v poli

Z technické stránky rozlišujeme:

- odbíjení obouruč vrchem v pádu vzad
- odbíjení obouruč vrchem v pádu stranou
- odbíjení jednoruč spodem v postoji, v pádu stranou a vpřed
- odbíjení obouruč spodem v pádu stranou
- odbíjení jiným způsobem (Matoušek, J., Sobotka, V., 1987, 81 – 83)

2. 2. 8. 2. Herní kombinace

Herními kombinacemi nazýváme záměrné společné herní úsilí dvou a více hráčů, směřující k řešení útočných, či obranných herních situací. Jejich uskutečnění z hlediska technicko-taktického závisí na míře zvládnutí herních činností jednotlivce.

Z technicko-taktického hlediska je dělíme na:

[1] útočné herní kombinace:

- útočné herní kombinace bez signálu
- útočné herní kombinace bez signálu s nahrávačem přední řady
- útočné herní kombinace bez signálu s vbíhajícím nahrávačem
- útočné herní kombinace bez signálu s přihrávkou k útoku
- útočné herní kombinace bez signálu s nahrávkou z pole
- nejoblíbenější herní kombinace na signál s útočným úderem po nahrávce
- herní kombinace s útočným úderem po přihrávce

[2] útočně-obranné herní kombinace:

- vyčkávací postavení
- postavení při podání soupeře
- postavení při příjmu podání pěti hráči
- postavení při příjmu podání čtyřmi hráči
- postavení při příjmu podání třemi hráči
- postavení při příjmu podání dvěma hráči

[3] obranné herní kombinace:

- herní kombinace bez bloku
- herní kombinace s jednoblokem
- herní kombinace dvojblokem
- herní kombinace s trojblokem

2. 2. 8. 3. Herní systémy

Herní systém je soustavou herních činností jednotlivce a kombinací skupin, která směřuje ke splnění útočných, či obranných úkolů družstva v průběhu utkání. Závisí na technicko-taktických možnostech jednotlivých členů družstva, tedy na jeho složení co do specializace hráčských funkcí.

Útočné herní systémy:

- každý střední vpředu nahrávačem
- systém s třemi nahrávači
- systém s dvěma nahrávači
- systém s jedním nahrávačem

Obranné herní systémy:

- systém bez specializace hráčů
- systém se specializovanými hráči

2. 2. 9. Přihrávka

Charakter přihrávky spočívá v cílevědomém odbití míče, směřujícího od soupeře, k síti s úmyslem umožnit některému spoluhráči, zpravidla nahrávači, založit útoku pomocí nahrávky, či vlastní útočné akce. Přihrávka je prvním odbitím míče v poli.

Přesné provedení přihrávky je rozhodující herní činností družstva pro úspěšné založení útočných kombinací vůči soupeři. Jen její kvalitní uskutečnění umožňuje družstvu použití vyšší formy kombinací, tj. signálů. Podle tvrzení Wu Kianga je pouze 85% úspěšnosti přihrávky u mužů a 65 – 70% u žen základem útočné kombinace.

Náročnost v odbití míče přihrávkou je způsobena tím, že míč má obvykle velkou prudkost, nepravidelný let a mnohdy i rotaci, což jsou komponenty,

zhoršující odhad a tím i zpracování míče. Rozhodující pro úspěšnost přihrávky je správné odbití míče do dostatečné výšky a délky jeho letu, zatím co usměrnění do stran není již tak závažné.

V současné, moderní hře má své oprávněné místo i tzv. plochá přihrávka, která se používá pro zrychlení hry a tím k usnadnění překvapivého útoku v místech, kde soupeř nestačí zorganizovat obranu. Použití ploché přihrávky je obtížné nejen pro její provedení, ale i pro její zpracování. Vyžaduje vždy velmi kvalitního nahrávače. Více se však používá přihrávky relativně vysoké, aby bylo umožněno nahrávači buď přímo útočit (v postavení u sítě), nebo po klamném útoku ve výskoku nahrát k útočnému úderu v jiném prostoru sítě.

K nácviku přihrávky přecházíme v plynulé návaznosti na nácvik odbití obouruč spodem. Rozhodující body správné techniky odbití při přihrávce lze shrnout do následujících čtyř klíčových vztahů:

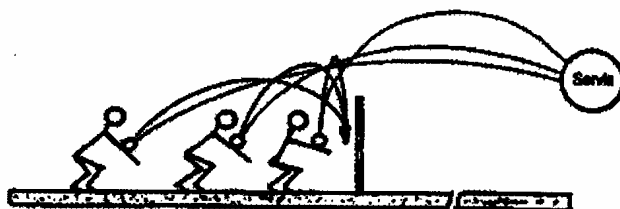
- 1) vztah mezi sklonem paží (jak vertikálně, tak horizontálně) a cílem, k němuž hráč míč odbíjí, jakož i směr, z něhož míč přilétá – vytvoření odrazové plochy z vnitřní strany předloktí
- 2) vztah mezi bodem odbití míče a těžištěm těla – dostat plochu paží pod a za míč.
- 3) vzájemná poloha rameních a kyčelních kloubů
- 4) vztah mezi polohou těžiště těla a základnou (plochou chodidel na ploše) – váha nad přední částí chodidel a těžiště mezi chodidly zajišťují stabilní postoj.

Osvojení si dobrého a rychlého odhadu dráhy letu je velmi důležité pro včasný a přesný přesun hráče. Při nepřesném či pozdním přesunu nedodrží hráč rozhodující technické předpoklady a není schopen dobře zpracovat míč. Obr. 2 znázorňuje chyby, které stanou, kompenzuje-li hráč chybný postoj nakláněním těla či ohýbáním paží v loktech.



Obr. 2, nejčastější chyby při odbití „bagrem“

Rovněž je nutné, aby si hráči zautomatizovali potřebnou změnu sklonu paží, vzhledem k ploše a v závislosti na vzdálenosti, odkud je míč přihráván do místa nahrávání (obr. 3).



Obr. 3, správný sklo při použití „bagru“

2. 2. 9. 1. TAKTICKÉ HLEDISKO PŘIHRÁVKY

Přihrávka po podání soupeře

Její uskutečnění je nejobvyklejší standardní situací, jíž začíná útočná kombinace. Obtížnost této přihrávky je právě v rozdílné křivce letu míče po podání, jejíž účinek bývá násoben charakterem letu, prudkostí, rotací, nebo plachtěním. Zpracování takových míčů přihrávkou je naopak usnadněno značně velkou časovou rezervou na přípravu jejího provedení. Narušení této časové přípravy je mnohdy nepravidelný let míče.

Přihrávka v ostatních herních situacích

Tento druh přihrávky následuje po standardních i nestandardních situacích, kdy míč přelétává síť v různých částech její délky a různou rychlostí, rotací a křivkou. Za standardní lze označit přechod po útočném úderu ze zón IV, II a III. Naopak nestandardními situacemi jsou všechny míče, přebrané drancem, lobem, odbitím obouruč a také míče, odražené od blokujících hráčů. Na správné provedení odbití má přijímací hráč většinou málo času. Úspěšnost přihrávky závisí pak na jeho rychlosti reakce a včasném přemístění do prostoru příletu míče.

Přihrávka nahrávači přední řady

Je to nejsnadnější způsob provedení přihrávky, protože její směr je předem pevně stanoven. Obvykle míří do zóny III, nebo II, ve výjimečných případech do úseku IV. Přihrávka je usměrňována do tohoto prostoru tehdy, když dochází k výměně míst mezi nahrávačem a dalším hráčem za účelem jeho nejvýhodnějšího postavení k nahrávce útočícím hráčům.

Velmi často se jí používá u družstev nejnižší kategorie, která jejím prostřednictvím také zahajují nejjednodušší útočné herní kombinace. Znamená to tedy, že se jejímu nácviku budeme věnovat zejména u školní mládeže, v hodinách, věnovaných odbíjené.

Ovšem, na druhé straně ji uplatňují i družstva nejvyšší úrovně, hrající herní systém 5-1, tj. s jedním nahrávačem v době, kdy je tento nahrávač u sítě. Tehdy přihrávka nabývá více charakteru přihrávky k útoku, o níž bude řeč později.

Přihrávky vbíhajícímu nahrávači

Se uplatňuje především po podání soupeře, ale také při vhodných situacích během hry. Její obtížnost spočívá v usměrnění do volného prostoru u sítě, do něhož teprve v průběhu přihrávky vbíhá zadní hráč – vbíhající nahrávač. Přihrávka směřuje do prostoru mezi III. a II. zónu, aby nahrávač umožnil útok všem třem hráčům přední řady. Někdy však, po dohodě jde přihrávka na rozhraní III. a IV. úseku, když mezi hráči přední řady je jeden, nebo dva kvalitní smečaři – leváci.

Tohoto způsobu provedení přihrávky užívá většina soutěžících kolektivů jako základu svého útočného herního systému.

Přihrávka spoluhráči k útoku

Je technicky velmi náročná. Svými parametry se blíží k nahrávce. Užíváme ji zejména při soupeřově snadnějším přehraní míče do našeho území, výjimečně i při jeho lehkém podání. Ve snaze o přesnost používáme mnohdy vedle bagru i odbití obouruč vrchem. Míč usměrňujeme většinou úhlopříčkou do zóny II, nebo IV, odkud bývá jeho zpracování nejsnadnější. Hráč, na něhož přihrávka směřuje, má možnost buď přímého, překvapivého útoku („z první“), nebo nahrávky ve výskoku („znovunahrávky“) do zbývajících dvou zón.

Tohoto způsobu útoku používají zejména nahrávači v postavení u sítě (v zóně II nebo IV) v systému 5-1.

Přihrávka na signál

Je to obdoba přihrávky k útoku, avšak se záměrem umožnit nacvičený signál. Provádí se většinou odbitím obouruč spodem takovou dráhou letu míče, aby nutila nahrávače nahrávat ve výskoku. Používají ji především družstva nejvyšší výkonnosti.

2. 2. 9. 2. TECHNICKÁ STRÁNKA PŘIHRÁVKY

2. 2. 9. 2. 1. Odbití obouruč spodem (bagr)

Při tomto způsobu přihrávky zaujímá hráč nejčastější střední, někdy dokonce i nízký volejbalový střeh. Struktura tohoto pohybu má dvě fáze, přípravnou a aktivní. Přípravná spočívá v tom, že se hráč včas přemístí do předpokládaného místa odbití do polohy „pod míč“. Nohy jsou pokrčeny ve stoji výkročném, nebo rozkročném. Paže jsou před tělem, vytažené z ramen, napnuté v loktech, které jsou co nejvíce přitlačeny k sobě, předloktím vzhůru (obr. 4).



Obr. 4, správný postoj při „bagru“

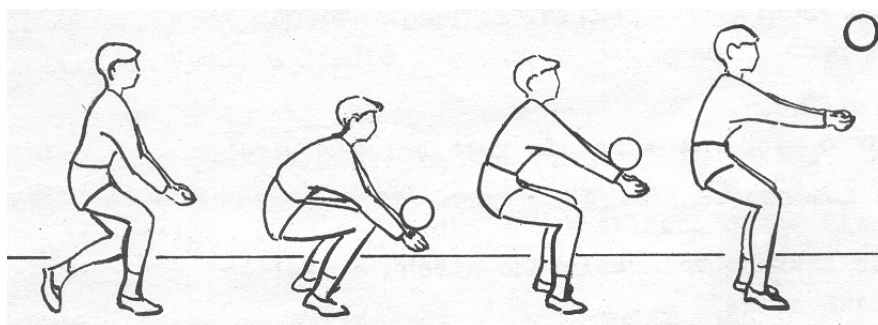
Ruce bývají spojeny nejčastěji tak, že je jedna libovolná ruka vložena hřbetem do dlaně ruky druhé tak, aby prsty obou byly kolmo na sebe. Dlaně se

pak sevřou palce těsně k sobě a vytvoří jakousi širokou plochu k odbití. Toto spojení rukou bývá individuální (obr. 5).



Obr. 5, spojení rukou na „bagr“

Aktivní fáze začíná napínáním nahoru spolu se vzpřimováním trupu, hmotnost se přenáší na přední část chodidel. Paže se pohybují proti míči a toporným pohybem jej odbíjejí. Čím je rychlost míče menší, pohyb paží je proti němu aktivnější. Naopak při prudce letících míčích se pohyb paží zmenšuje a často se tlumí i mírným pohybem zpět. Plně se tu uplatňuje zákon dopadu a odrazu. Celé odbití obouruč spodem je znázorněno na obr. 6.



Obr. 6, správný postoj a odbití „bagrem“

Způsob použití volejbalového střehu závisí na křivce letícího míče. Při nízko letících míčích, při nichž nelze zaujmout rychle nízký střeh, se uplatní střeh vysoký s pažemi vpřed, nebo raději stranou od těla. Tím dojde k úspěšnému odbití, k ploché přihrávce.

Kritická místa v technice odbití obouruč spodem:

- odbití míče v nízkém volejbalovém střehu
- odbití míče předloktím natažených paží svírajících s trupem úhel okolo 60 stupňů
- postupné napínání nohou v kolenou
- odbití míče v dostatečné vzdálenosti od těla, která dovoluje natažení paží a dodržení výše uvedeného optimálního úhlu
- při odbití stát vždy čelem k hráči, kterému je míč odbíjen

Nejčastější chyby při přihrávce v provedení odbití obouruč spodem:

- nesprávné postavení nohou – jsou příliš u sebe
- nohy jsou v kolenou napjaté
- předklon a napnutí kolen způsobuje vysazení zadní části těla
- paže jsou pokrčeny v loktech a míč se odbíjí těsně u těla
- nerovnoměrná poloha paží – předloktí jsou příliš od sebe
- ruce nejsou jakýmkoliv vhodným způsobem spojeny
- paže švihají moc prudce (moc mírně) proti míči
- do pohybu není zapojeno celé tělo odbíjejícího

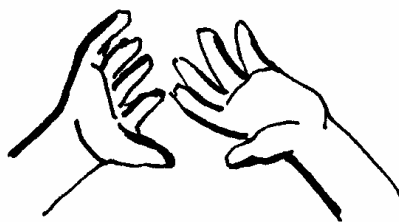
2. 2. 9. 2. 2. Odbití obouruč vrchem

Jeho použití při přihrávce bylo poměrně řídké, ale po změně pravidel, týkajících se prvního odbití, se začal používat častěji, z hlediska přesnější přihrávky.

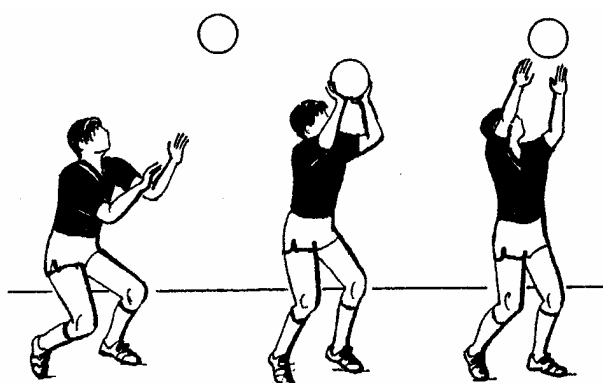
Před vlastním odbitím stojí hráč uvolněně ve středním volejbalovém střehu. Z tohoto střehu napíná nohy v kolenou a vzpřimuje trup. Paže se během odbití pohybují tak, že se napínají v loktech., které se přitom k sobě poněkud přibližují. Konečný styk s míčem se uskuteční odbitím bříšky posledních dvou článků prstů, mírně nad úroveň čela hráče.

Prsty jsou pružně zpevněny a přiměřeně od sebe vzdáleny tak, aby zaujali co možná největší plochu na povrchu míče. Nejvíce se stýkají s míčem

první tři prsty, malík a někdy i prsteník se odbíjení nezúčastňují. Pohyby zápěstí vpřed usměrňuje křivku letu míče (obr. 7, obr. 8).



Obr. 7, správné postavení rukou při odbití obouruč vrchem



Obr. 8, správný postoj a odbití obouruč vrchem

Nejčastější chyby při přihrávce v provedení obouruč vrchem:

- hráč stojí v širokém stoji rozkročném jedna noha není vysunuta vpřed
- nohy jsou nataženy v kolenou
- trup je předkloněn a hráč nedostává těžiště těla pod míč
- lokty nejsou od sebe v optimální vzdálenosti (45 cm)
- zápěstí je v okamžiku dopadu míče málo uvolněné
- ruce jsou při odbití blízko u sebe
- prsty jsou při odbití křečovitě natažené
- palce směřují při odbití vpřed
- míč dopadá na dlaňovou část ruky

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3. 1. Popis motorických testů

3. 1. 1. Hluboký ohnutý předklon

Charakteristika: Test flexibility (ohybnosti).

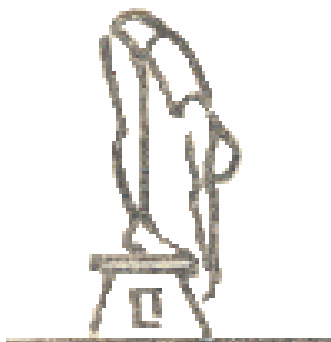
Zařízení: Lavička (švédská bedna), měřítko.

Provedení: Cvičenec zaujme stoj spojný na zvýšené ploše, vzpaží a postupně se předklání. Napnuté prsty rukou přitom sune po délkovém měřítku co nejhlouběji. Nohy v kolenou musí zůstat napnuté, v krajní poloze předklonu je výdrž 2 sekundy. Provádí se dva pokusy. Hodnotí se místo dotyku prostředních prstů na centimetrové stupnici.

Pokyny a pravidla:

- zahajujeme výkladem a ukázkou
- testování bezprostředně předchází jednoduché standardní rozcvičení (čtyři hluboké předklony, při posledním z nich výdrž 2 s. v krajní poloze, rozcvičujeme ve stoji na zemi)
- v základním postavení, tj. ve stoji na zvýšené ploše, jsou chodidla paralelně, vzájemně se dotýkají, špičky se dotýkají zadní strany měřidla, žáci jsou bosí
- napnutí kolen kontroluje examinátor hmatem tak, že drží testovaného za koleno, palec má položený na česce kolena, ostatní spojené prsty v podkolení, pokus s pokrčenými koleny je neplatný, zruší se a nařídí pokus nový

- krajní polohy v předklonu nesmí být dosaženo hmitem, platný je pouze dotyk v poloze, v níž je možná výdrž 2 sekundy (obr. 9)



Obr. 9, hluboký ohnutý předklon

3. 1. 2. Skok daleký z místa odrazem snožmo

Charakteristika: Test dynamické výbušně-silové schopnosti dolních končetin.

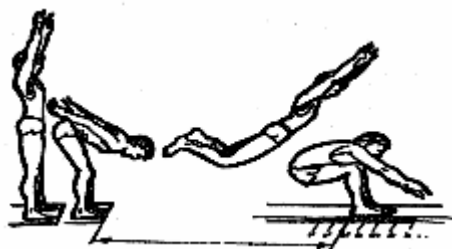
Zařízení: Rovná, pevná plocha (gumový pás, podlaha tělocvičny), měřicí pásmo.

Provedení: Ze stoje mírně rozkročeného, špičky nohou před odrazovou čáru, chodidla rovnoběžně přibližně v šíři ramen, provádí žák podřep a předklon. Pohybem paží do zapažení a odrazem snožmo a současným švihem paží vpřed skáče žák co nejdále. Přídavné pohyby paží, komíhání jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam: Hodnotí se délka skoku v centimetrech a zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Měříme s přesností 1 cm.

Pokyny a pravidla:

- pohybový úkon vysvětlíme a předvedeme
- odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora ani použití treter, odrazová i dopadová plocha jsou na stejné úrovni
- měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku jinou částí těla než chodidlem, obr. 10)



Obr. 10, skok daleký

3. 1. 3. Člunkový běh na 4 x 10 m

Charakteristika: Test realizační běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

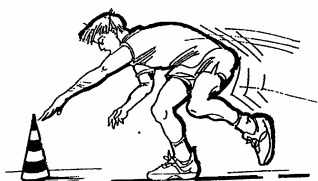
Zařízení: Tělocvična. Dvě mety vysoké nejvýš 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe a jsou součástí 10 m vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní dráze dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, jako mety lze využít plných míčů a stopky.

Provedení: Žák zaujme startovní postavení na startovní čáře. Na povel „vřed“ vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu obíhá zprava a vrací se zpět k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již žák metu neobíhá pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se žák povinně opět dotkne rukou.

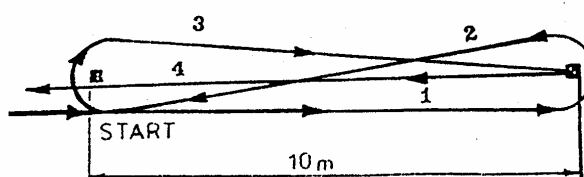
Hodnocení a záznam: Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují jakmile se žák dotkne mety v cíli. Přesnost měření 0,1 s.

Pokyny a pravidla:

- každý žák si proběhne celou dráhu zkušebně
- povinně se provádí dva pokusy (zaznamenává se výsledek lepšího z nich), odpočinek mezi pokusy musí být cca. 5 min.
- startuje se z polovysokého startu, pro jednoho žáka je třeba jednoho časoměřiče, lze měřit současně i dva žáky na průběžných stopkách (obr. 11, obr. 12)



Obr. 11, člunkový běh



Obr. 12, trať člunkového běhu

3. 2. Body Mass Index

Nejrozšířenějším používaným měřítkem optimální tělesné hmotnosti je Index tělesné hmotnosti (BMI). Počítá se jako váha v kilogramech dělené druhou mocninou výšky v metrech (kg/m^2). Tato hodnota nezávisí na věku ani pohlaví.

V použití BMI existují jista omezení, patří sem:

- děti (které stále ještě rostou)
- těhotné ženy
- velmi svalnatí jedinci

V rámci použití BMI stanovili státní a mezinárodní úřady dělicí body, které klasifikují normální váhu, nadváhu a obezní jedince.

Kategorie	BMI
Podváha	Pod 18,5
Normální váha	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita	30,0 – 39,9
Silná obezita	40,0 a víc

Tabulka č. 2

Pod 18,5 - Podváha je typická pro modelky, je to však stav se zdravotními riziky, proto by se mu zdravý a rozumný člověk měl snažit vyhnout. Pokud pár kilogramů ke své váze přidáte, vaše tělo to jistě přijme s povděkem.

18,5 – 24,9 - Ideální a vyvážený stav vašeho těla pro zdravý život.

25,0 – 29,9 - Mírná nadváha, která lehce zvyšuje zdravotní rizika. K dosažení ideální váhy není potřeba diet, postačuje pravidelný pohyb, rekreační sportování.

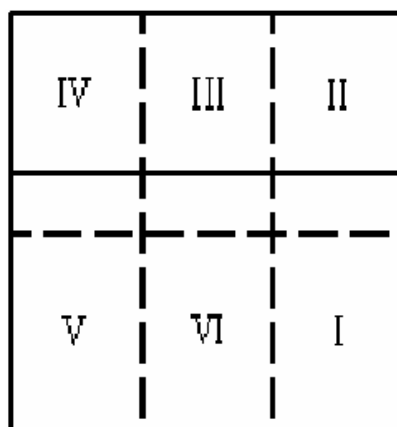
- 30,0 – 39,9** - Obezita značí vysoká zdravotní rizika. Vážně uvažujte o hubnutí, stačí půl kilogramu týdně a za pár měsíců se budete jistě cítit lépe. Vhodná je kombinace změny stravování s častějším pohybem.
- 40,0 a víc** - Těžká obezita je spojena s velmi vysokými zdravotními riziky, proto byste měli se snížením váhy začít co nejdříve. Vhodná je změna stravovacích návyků a pravidelný pohyb, snižující každý týden vaší váhu o jeden kilogram (<http://zdravi.idnes.cz/bmi.asp>).

3. 3. Model nácviku přihrávky

3. 3. 1. Grafické značení

Hráč přední řady	○
Hráč zadní řady	△
Hráč čelem do směru	◐
Hráč po pohybu z místa	⊞
Hráč ve výskoku	○ △
Blokující hráč	◯
Míč	●
Hráč s míčem	○
Nahrávač	N
Smečář	S
Blokař	B
Univerzál	U
Libero	L
Pohyb hráče z místa	→
Let míče	- - →
Let míče přes síť – prudce	⇒
Let míče přes síť – pomalu	= ⇒

3. 3. 2. Hrací zóny (obr. 13)



Obr. 13, zóny na hřišti

3. 4. Test Přihrávky provedené odbitím obouruč spodem i vrchem

Cíl: Zjistit schopnost přihrávat v průběhu utkání

Testovaná situace: Hřiště na odbíjenou s nataženou sítí. Nad územím III ve výši sítě je umístěn koš (kruh) o průměru 1 m ($r = 0,5$ m) tak, že kolmý průmět jeho středu na zem je ve vzdálenosti 150 cm od poloviny středové čáry. V území I. téhož pole hřiště na odbíjenou je namalován na zemi kruh o průměru 2 m ($r = 100$ cm) jehož střed tvoří průsečík rovnoběžky, vedených ve vzdálenosti 3 m od koncové čáry a 1,5 m od postranní čáry. V protějším poli hřiště je namalovaný na zemi druhý kruh o průměru 2 m ($r = 100$ cm) tak, že jeho střed je tvořen průsečíkem rovnoběžek vedených ve vzdálenosti 1,5 m od postranní čáry a 4 m od středové čáry. Na středové čáře pak ve vzdálenosti 1 – 2 m od postranní čára jsou postaveny dva stojany na skok o tyči (nebo něco podobného) vymezující prostor, kterým musí nad sítí prolétat nadhazované míče. Další dva stojany, vzdálené od sebe 2 m s laťkou nebo provazem nataženým mezi nimi ve výši 280 cm, jsou umístěny do poloviny vzdálenosti mezi košem nad územím III a kruhem v území I tak, aby spojnice obou jejich středů byla kolmá na rovinu oběma stojany.

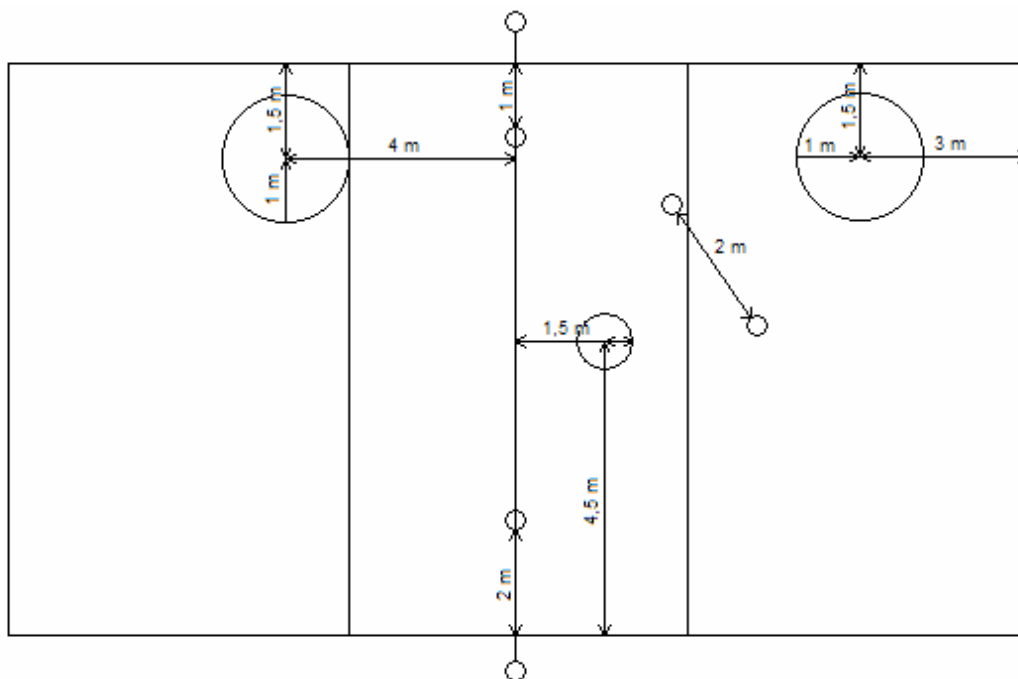
Činnost testovaného: Testovaný hráč stojí ve vyznačeném kruhu v prostoru I, kde očekává míč nahozený přes síť z kruhu v druhém poli hřiště, aby jej přihrál pokud možno nad laťkou do „koše“ v území III vlastního pole. Při špatném nadhozu nemusí hráč přihrávat a dostává nový pokus. Každý testovaný má 5 pokusů na odbití obouruč spodem a 5 pokusů na odbití obouruč vrchem.

Hodnocení:

- 5 bodů - testovaný dosáhl „čistého“ koše
- 4 body - testovaný dosáhl koše, ale míč tečoval obroučku
- 3 body - míč sice tečuje obroučku, ale padne mimo koš
- 2 body - míč přeletí laťku mezi stojany, ale padá mimo koš do vlastního pole
- 1 bod - míč přeletí laťku mezi stojany, ale dopadne do sítě
- 0 bodů - všechny ostatní špatné pokusy, např. hráč přešlápl vyhrazený prostor, míč padne do pole soupeře, míč nepřeletí přes laťku ...

Pomůcky a vybavení: Hřiště s vyznačenými prostory a cíli, potřebný počet stojanů, konstrukce umožňující umístit kruhový koš do výšky sítě, míče (Ejem, M., Koblíček, J., 1973, 84 – 86).

Schematické znázornění testové situace v testu přihrávky (obr. 14)



Obr. 14, schéma testu na přihrávku

3. 5. Charakteristika souboru

Pro nácvik přihrávky jsem si zvolil družstvo VK Chemopetrol Litvínov. Trénují 2x týdně jeden a půl hodiny pod vedením zkušeného trenéra Miroslava Mikoláška, který má za sebou několik let hráčské aktivity. Tuto skupinu jsem označil jako družstvo „A“, s kterou jsem prováděl nácvik přihrávky. Ke kontrole a utvrzení nebo vyvrácení hypotéz jsem si zvolil družstvo ŠSK ZŠ Osek pod vedením Zdeňka Hajného, které trénuje také 2x týdně hodinu a půl. Tuto skupinu jsem označil jako družstvo „B“, které se věnovalo obvyklým tréninkům.

Na trénink družstva „A“ jsem docházel 2x týdně po dobu 4 měsíců. Hráčky jsem otestoval baterií motorických testů a zjistil jsem úroveň přihrávky hráček uvedeným testem s bodovým ohodnocením. Vypracoval jsem model přihrávky, který obsahuje 20 cvičení. Nácviku přihrávky jsem se věnoval u družstva „A“ každý trénink 30-45 min.

Každé cvičení jsem vysvětlil, ukázal a upozornil na chyby. Hráčky jsem se snažil individuálně opravovat. Začal jsem u jednodušších herních cvičení a postupně jsem připojoval složitější. Družstvo „B“ se věnovalo obvyklé náplni tréninku. Po čtyřech měsících nácviku jsem hráčky opět otestoval stejným testem přihrávky.

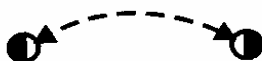
3. 6. Metodická řada speciálně průpravných cvičení na odbití obouruč spodem i vrchem

Bez míče

1. Hráči provádí celý pohyb používaný při odbití bagrem bez míče. Sám si kontroluje správné provedení pohybu. Toto i další cvičení provádějí oba hráči dvojice současně.
2. Hráč se přemísťuje vpřed, vpravo a vlevo stranou i vzad do vzdálenosti 2 – 2,5 m. Po pohybu zaujme volejbalový střeh a provádí celý pohyb jako při odbití obouruč spodem.

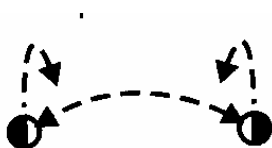
S míčem

3. Hráči si opakovaně odbíjí nad sebe do výšky 1,5 – 2 m.
4. Jeden z hráčů odbíjí míč střídavě kratší nebo delší, druhý vybíhá vpřed nebo vzad a přesně je odbíjí zpět
5. Jeden z hráčů odbíjí jednoruč vrchem, druhý vrací zpět „bagrem“ (obr. 15).



Obr. 15, nácvik přihrávky

6. Na vzdálenost 6 m hráč odbíjí nejprve nad sebe a potom spoluhráči (obr. 16).



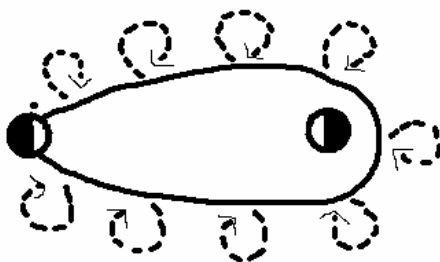
Obr. 16, nácvik přihrávky

7. Hráči jsou za sebou ve vzdálenosti do 3 m od sebe. První hraje na prostředního, ten „bagrem“ nad sebe, otáčí se a přihrává obouruč spodem třetímu. Výměna funkcí a způsobů odbíjení (obr. 17).



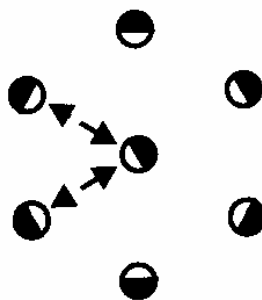
Obr. 17, nácvik přihrávky

8. Hráč odbíjí nad sebe za chůze, obchází druhého a vrací se na své místo (obr. 18).



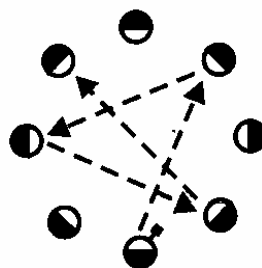
Obr. 18, nácvik přihrávky

9. Uprostřed kruhu stojí hráč, který míč přihraný z obvodu kruhu odbíjí zpět dalšímu hráči. Poloměr kruhu je asi 3 m (obr. 19).



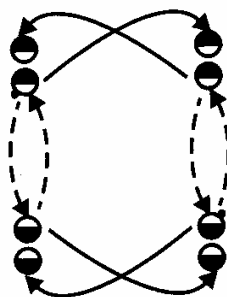
Obr. 19, nácvik přihrávky

10. Hráči odbíjejí přes kruh libovolnému hráči (obr. 20).



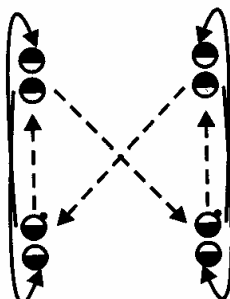
Obr. 20, nácvik přihrávky

11. Při menším počtu míčů zařazujeme cvičení ve skupinách. Docílíme tak vyšší náročnosti na přesuny, na myšlení hráčů a odbíjení v pohybu. Hráči po odbití mění místo podle označeného směru (obr. 21).



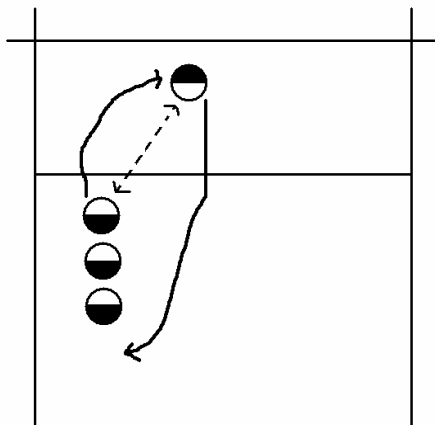
Obr. 21, nácvik přihrávky

12. Hráči stojí ve čtyřech zástupech proti sobě ve vzdálenosti 4 – 5 m. V obou zástupech se musí odbíjet současně tak, že první odbití směřuje na hráče protějšího zástupu a ten odbijí do vedlejšího zástupu opačné strany (obr. 22).



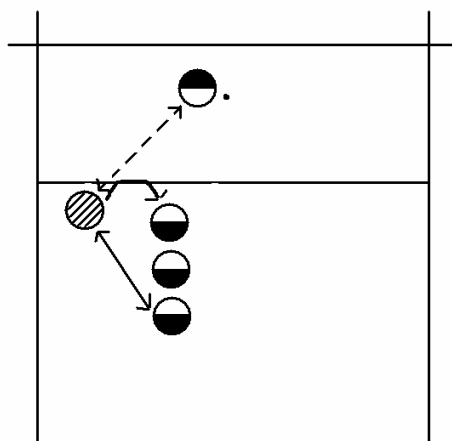
Obr. 22, nácvik přihrávky

13. Hráči jsou v zástupu v zóně V čelem k síti, přihrávající bagrem nahrávači v zóně III a běží na místo nahrávače. Ten na konec zástupu (obr. 23).



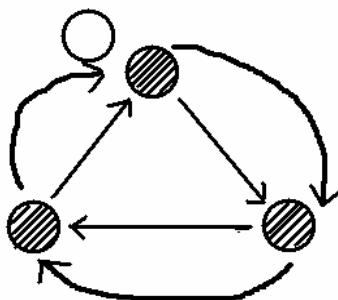
Obr. 23, nácvik přihrávky

14. Ze zástupu v zóně VI nabíhá poslední hráč na útočnou čáru úseku IV, odkud přihrává nahrávači u sítě a řadí se do čela svého zástupu (obr. 24).



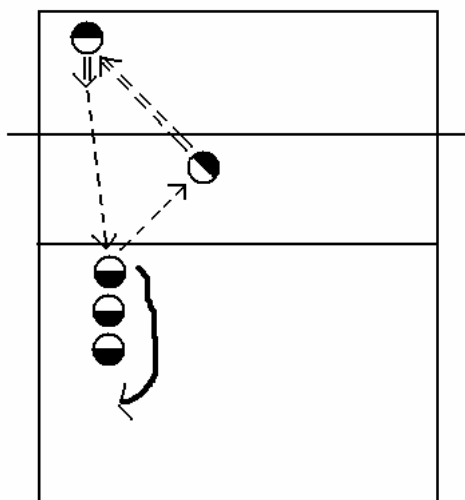
Obr. 24, nácvik přihrávky

15. Čtyři hráči vytvoří trojúhelník. V jednom vrcholu jsou dva hráči za sebou. První má míč a odbijí obouruč spodem (později vrchem) některému z hráčů stojícímu v dalším vrcholu a běží na jeho místo. Hráči běží na místa kam odbili (obr. 25).



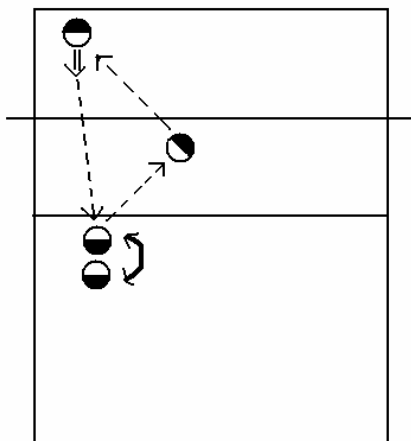
Obr. 25, nácvik přihrávky

16. Z útočné čáry za sítí přihrává hráč míč s odbitím vrchem (obouruč, jednoruč) na prvního hráče zástupu v úseku V, ten přihrává na nahrávače a nahrávač vrací ve výskoku míč do pole soupeře. Po přihrávce se řadí hráč na konec zástupu (obr. 26).



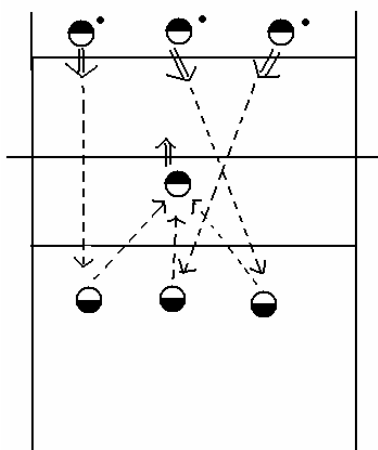
Obr. 26, nácvik přihrávky

17. Tři hráči v e vlastním poli, čtvrtý v soupeřově. Ten hraje míč obouruč vrchem (lobuje, drajvuje) na jednoho ze dvou přijímajících hráčů, kteří se na příjmu střídají. Přihrávají na nahrávače pod sítí, jenž míč odbíjí opět na čtvrtého v poli soupeře (obr. 27).



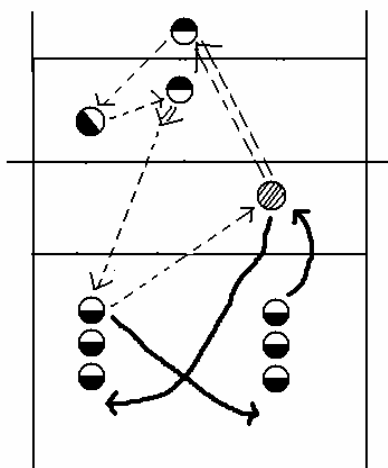
Obr. 27, nácvik přihrávky

18. Tři útočníci hráči na útočné čáře, tři přijímající v poli soupeře, u nich nahrávač u sítě. Útočníci hráči smečují v rychlém sledu za sebou vždy na jiného hráče (pořadí určeno) a ti přihrávají na nahrávače, který míč rychle vrací k soupeři (obr. 28).



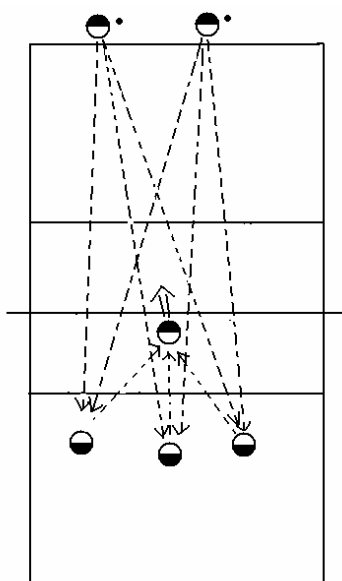
Obr. 28, nácvik přihrávky

19. Hráč soupeře útočí z útočné čáry na prvního hráče zástupu v úseku V. Ten přihrává míč k síti vbíhajícímu nahrávači ze zástupu v zóně I. A zařadí se na konec zástupu nahrávačů. Vbíhající nahrávač odbije míč do pole soupeře smluveným způsobem a běží na konec zástupu přijímajících hráčů (obr. 29).



Obr. 29, nácvik přihrávky

20. Přihrávka po podání s třemi hráči. Používá se, když specializovaní hráči pro přihrávku mají vysokou úspěšnost a naopak ostatní chybují (obr. 30).



Obr. 30, nácvik přihrávky

4. Výsledková část

4. 1. Vyhodnocení družstva „A“:

tabulka č. 5

Grafické znázornění:

graf č. 1

graf č. 2

4. 2. Vyhodnocení družstva „B“:

tabulka č. 6

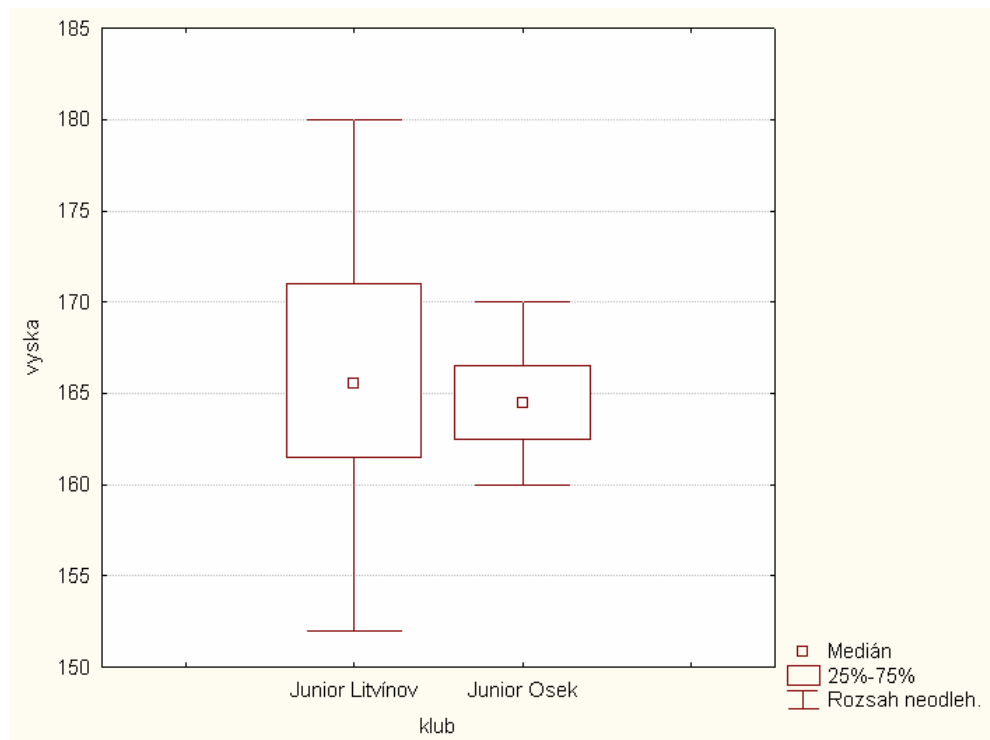
Grafické znázornění:

graf č. 3

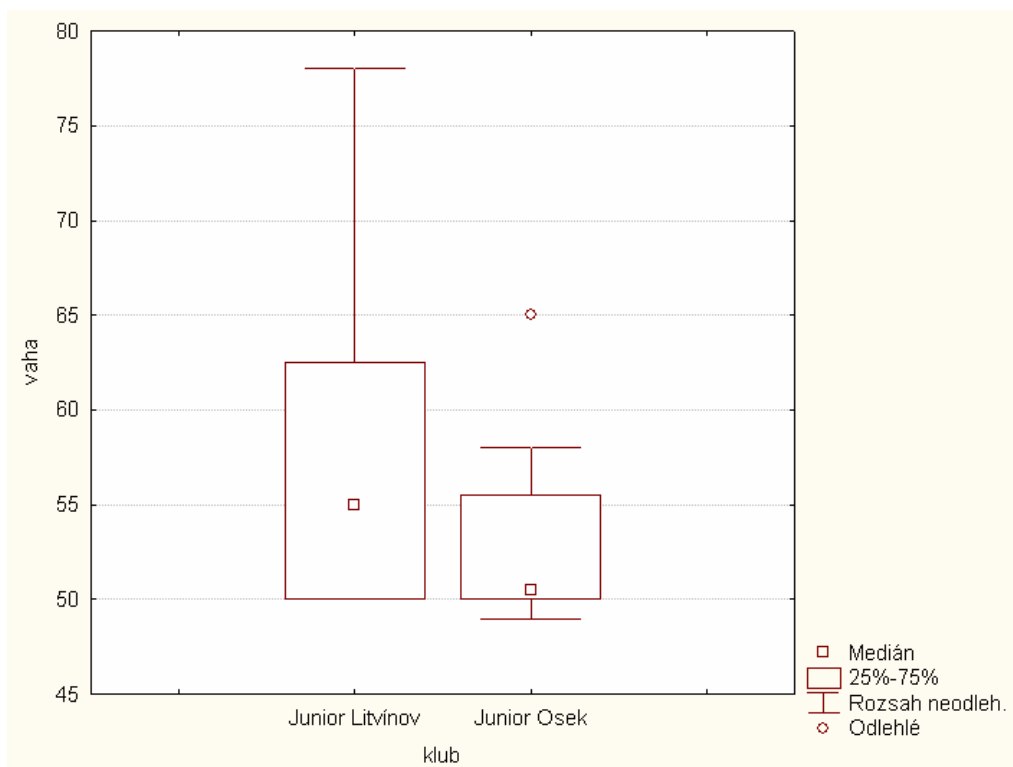
graf č. 4

4. 3. Grafické porovnání obou skupin

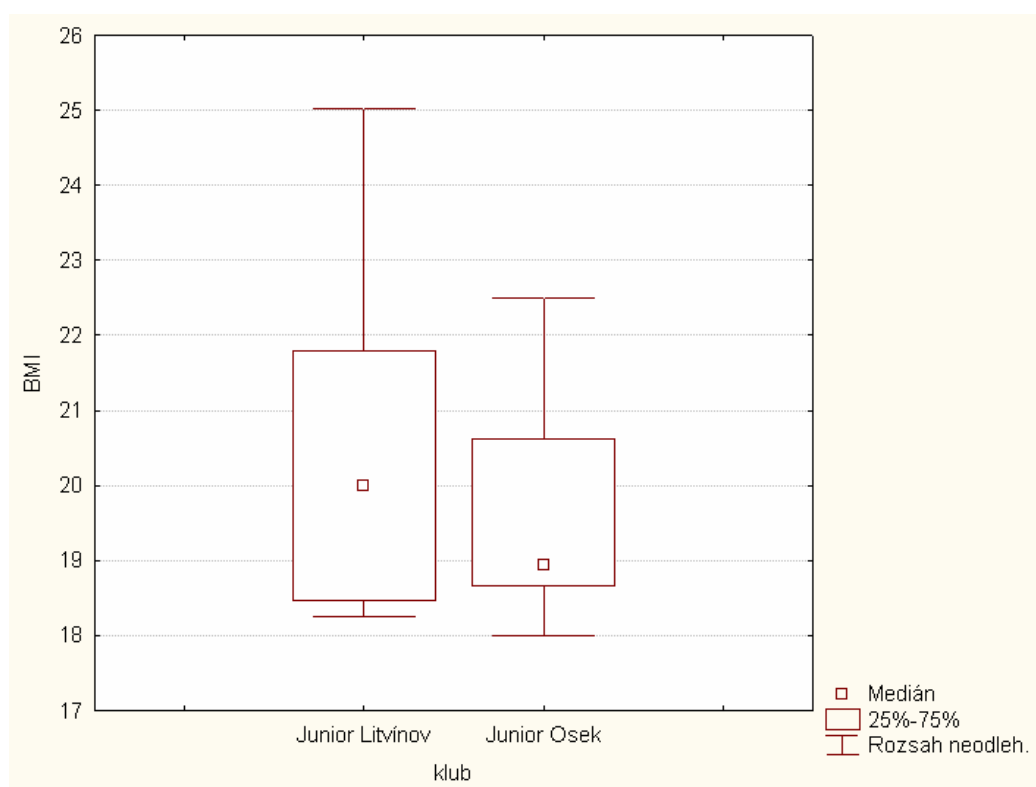
graf č. 5: srovnání výšky



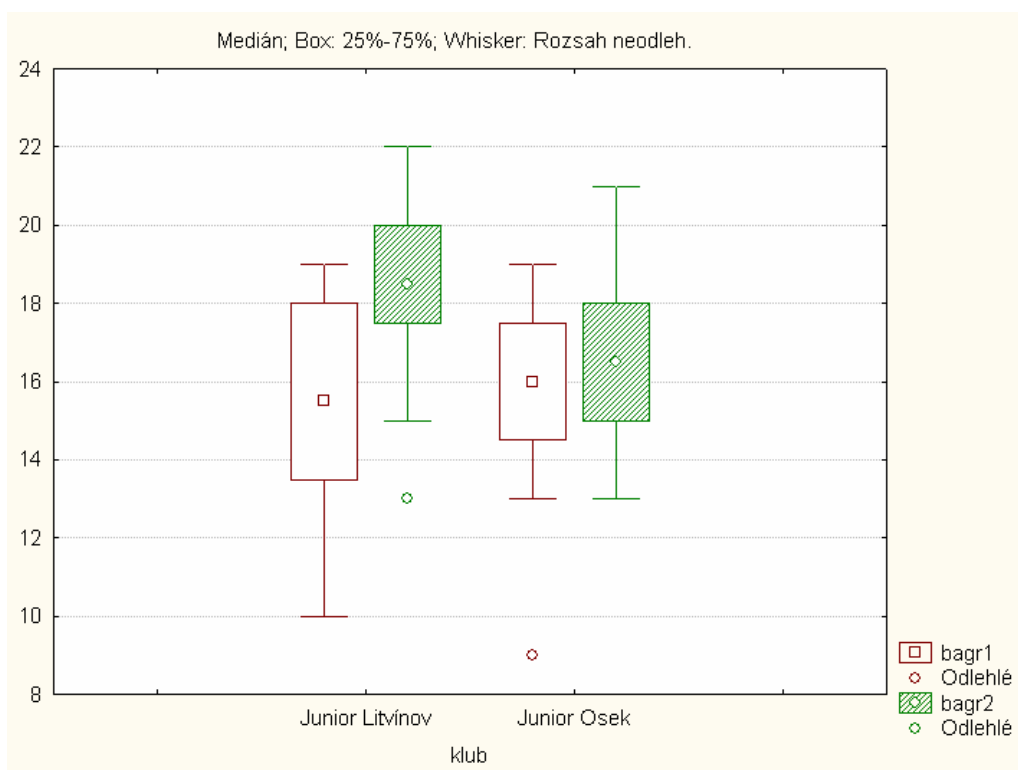
graf č. 6: srovnání váhy



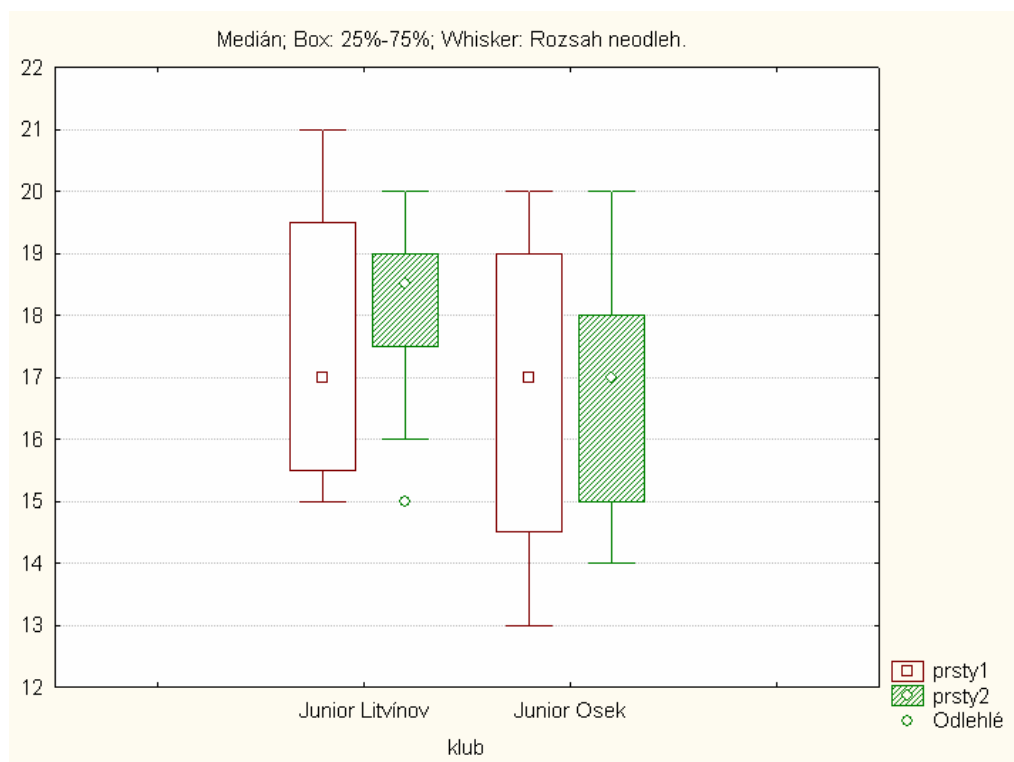
graf č. 7: srovnání BMI



graf č. 8: srovnání „bagru“ před i po nácviu



graf č. 9: srovnání vrchního odbití obouruč před i po nácviu



5. Diskuze

Za cíle této bakalářské práce jsem si zvolil zjištění úrovně přihrávky, provádění speciálních cvičení na přihrávku po dobu čtyř měsíců a následné porovnání zlepšení nebo zhoršení úrovně přihrávky před nácvikem a po nácviku. Jako kontrolní skupinu jsem vybral tým, který se po dobu čtyř měsíců věnoval svým obvyklým činnostem. Dále jsem si také vytyčil několik hypotéz, které se mi po vyhodnocení potvrdilo.

Pro otestování hypotéz jsem si zvolil tým VK Chemopetrol Litvínov hrající soutěž juniorek v ústeckém kraji, který představuje družstvo „A“ (pokusná skupina) a pomocný tým ŠSK ZŠ Osek hrající tu samou soutěž, který představuje družstvo „B“ (kontrolní skupina).

Nejprve jsem oba týmy podrobil motorickým testům. Až na drobné výjimky dopadly tyto testy u obou týmů podobně. Ve skoku do dálky z místa činil rozdíl průměrných hodnot necelé 4 cm ve prospěch družstva „A“, na druhou stranu družstvo „B“ mělo vyšší minimální hodnotu skoku do dálky. Srovnání průměrné hodnoty člunkového běhu bylo prakticky shodné a porovnání průměru hlubokého předklonu bylo dokonce totožné. Při srovnání BMI na tom bylo lépe družstvo „B“.

Po skončení motorických testů jsem oba týmy zaměstnal přípravou na test přihrávky. Vysvětlil jsem jim průběh testování, bodové ohodnocení výkonů a názorně test demonstroval. Poté jsem jednu hráčku po druhé nechal provést test a výsledky měření zanesl do tabulek. Po vyhodnocení prvního měření, tj. před zahájením tréninku s družstvem „A“, se mi potvrdila hypotéza, že obě družstva na tom budou před nácvikem stejně. V odbití obouruč spodem se v průměru lišily o 0,17 bodu a u odbití obouruč vrchem o 0,67 bodu.

Poté jsem po dobu čtyř měsíců dle modelu docházel 2x týdně na trénink družstva „A“. Nácviku přihrávky jsme věnovali 30 – 45 min v každém tréninku. Každé cvičení jsem jim řádně vysvětlil a pak názorně ukázal. Snažil jsem se jim vysvětlit chyby a dohlížel na to, aby se jich nedopouštěly. Individuálně jsme je společně s trenérem opravovali.

Po uplynutí čtyř měsíců jsem opět obě družstva podrobil testu na přihrávku, abych mohl porovnat družstvo, které bylo speciálně připravováno na

přihrávku s družstvem, kterému jsem nezasahoval do tréninků. Při vyhodnocení testu po čtyřech měsících jsem zjistil, že družstvo „A“ se zlepšilo a družstvo „B“ zůstalo prakticky beze změn. V průměrných hodnotách u odbití „bagrem“ se družstvo „A“ zlepšilo o necelé 3 body a u odbití obouruč vrchem o necelý 1 bod. Družstvo „B“ při odbitím „bagrem“ se zlepšilo o necelý 1 bod a při odbití obouruč vrchem zůstaly na svém.

Uvedený model nácviku přihrávky je jen jednou z možností, jak vylepšit její úroveň, dále také úroveň přihrávky ovlivňují faktory, kterými jsou: rychlost a obratnost, předvídavost, periferní vidění a jiné.

Vzájemný poměr obou druhů odbití (obouruč spodem, vrchem) záleží na úrovni a připravenosti hráček. Velký přínos pro přihrávku má hráč „libero“. Již v tomto věku se trénují hráčky specializované na přihrávku. Přesto je velice podstatné univerzálnost nácviku.

6. Závěr

Volejbal v posledních letech prodělal velké změny jak v systematice tak v pravidlech. Dříve se kladl hlavní důraz na tvrdé podání a nekompromisní útok. Umožňoval to bodový systém, kdy ztráta podání byla bez bodové penalizace. Po změně v pravidlech „co ztráta míče – to bod“ hráči přestali tolik riskovat a hra získala jiný spád. Výměny se začaly prodlužovat.

Po zavedení postu „libera“ významně posílila i obrana v poli. „Libero“ je hráč, který většinou sice svojí výškou nemůže konkurovat smečářům nebo blokařům, ale vzhledem k jeho nasazování pro obranu do pole je pro něj důležitější obratnost, dokonalý příjem a skvělé pokrytí v poli.

Ve své bakalářské práci se zabývám technikou a metodikou nácviku přihrávky ve volejbale. Tato činnost je specifická právě pro hráčskou specializaci „libera“. Samozřejmě i ostatní hráči musejí dokázat přihrát, obzvláště smečaři.

Na začátku této práce jsem si vytyčil několik cílů a úkolů společně s několika hypotézami. Postupně byly splněny všechny cíle a úkoly práce. Pro stanovení závěru bylo potřeba zpracovat a vyhodnotit údaje, které jsem během výzkumu získal. Poté jsem mohl potvrdit stanovené hypotézy.

Tato bakalářská práce obsahuje příklady nácviku přihrávky včetně obrázků na přihrávku jak spodním tak vrchním odbitím a to od nejjednodušších po složitější. Domnívám se, že výsledky práce by mohly inspirovat trenéry při sestavování tréninkových plánů zaměřených na trénink přihrávky a také samotným hráčům při jejich speciální přípravě.

7. Referenční seznam literatury:

- Brklová, D., Choutka, M., Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: ZU.
- Buchtel, J. a kol. (1970). *Odbíjená – příručka pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia.
- Buchtel, J. a kol. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., Ejem, M. (1981). *Odbíjená, metodika nácviku a trénink*. Praha: Olympia.
- Buchtel, J., Ejem, M., Koblíček, J. (1976). *Odbíjená pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.
- Buchtel, J., Kaplan, O., Zoula, V. (1989). *Didaktika volejbalu ve školní tělesné výchově*. Praha: UK.
- Čelíkovský, S. a kol. (1990). *Antropomotorika*. Praha: SPN.
- Ejem, M. (1999). *Mezinárodní pravidla volejbalu 1999 – 2000*. Přerov: Tabara.
- Ejem, M. (2001). *Oficiální pravidla 2001 – 2004*. Přerov: Tabara.
- Ejem, M., Koblíček, J. (1973). *Odbíjená II. – základy sportovního tréninku a řízení družstva v utkání*. Praha: UK.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: PF JU.
- Matoušek, J., Sobotka, V. (1987). *Sportovní hry II*. Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Příbramská, A. a kol. (1996). *Volejbal – Učebnice pro trenéry III. třídy*. Praha.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada.
- Sobotka, V. (1995). *Teorie a didaktika odbíjené*. Brno: Masarykova univerzita.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: JU.

WWW stránky:

<http://zdravi.idnes.cz/bmi.asp>