

# Herní trénink ve volejbalu

3

Autor textu: PaedDr. Zdeněk Haník

” *Motto:*  
 „...člověk není rozpůlen na polovinu poznávající  
 a polovinu jednající; jednáje poznává, samo poznávání  
 je činnost a jednání – a jak mohutná činnost... „  
 (TGM in Čapek, 1990). “

## 3.1 Aplikace obecných principů pohybového učení na volejbal

### 3.1.1 Model učebních úkolů

V tomto textu chceme představit model postupu při tréninku (náviku a rozvoji) herní činnosti ve volejbalu. Je to 7 učebních úkolů, které dávají návod, jak rozvíjet herní činnost od techniky pohybu až po integraci této činnosti do týmového herního výkonu. Hned na začátku důrazně varujeme před bagatelizací tohoto postupu. Herní trénink je plynulý proces s jistou logikou, ale mnoha překvapeními, novými okolnostmi, slepými cestami, návraty, opravami, korekcemi, reorganizacemi, v němž hlavní roli hraje člověk. Neustálá přítomnost lidského faktoru způsobuje, že logika herního tréninku dostává náhlé trhliny a teoretická jednoduchá cesta typu: po kroku A následuje krok B, se ukáže v „pravdě tělocvičny“ poněkud komplikovanější. Aby pojetí „učebních kroků“ nebylo „otrocky“ interpretováno jako dogma, kde učební obsah jednoho kroku smí být rozvíjen až po striktně dokončeném kroku předcházejícím, rozdělujeme raději herní trénink do 7 učebních úkolů. Vývoj volejbalisty je tedy plynulý proces. Jestliže jej „kouskujeme“ na menší díly, pak je to jen proto, abychom ukázali, že určitou logiku herního tréninku opravdu má. Chceme trenérům ukázat postup rozdělený do několika oblastí – učebních úkolů – které musí nějak plánovat a tudíž trénink dělit do menších celků. Ovšem ani životní cestu člověka ani volejbalový růst hráče nebo vývoj družstva nelze „nakrokovat“. Mluvme o učebních úkolech a budiž domluveno, že obsahy jednotlivých úkolů do sebe zapadají, vzájemně se prorůstají, případně se plnění jednotlivých úkolů vzájemně předhání. Různí hráči procházejí různými typy vývoje nezávisle na naší trenérské vůli a ignorujícíce přitom často jakékoliv předepsané postupy a poučky podle logiky, která nám je utajena. V příkladech průpravných a herních cvičení použijeme jako ilustraci **odbití vrchem**, resp. **nahrávku**. Sedm učebních úkolů, včetně dílčích učebních témat, vypadá takto:

- ☐ **Trénink základů techniky v předem daných podmínkách**
  - Zprostředkovat první úspěšná odbití
  - Osvojit základní techniku pohybu
- ☐ **Trénink variant techniky a základů součinnosti<sup>1</sup> v náhodně proměnlivých podmínkách**
  - Rozvinout selektivitu vnímání podstatných situačních faktorů pro úspěšné odbití
  - Precizovat základní techniku

## Herní trénink ve volejbalu

- Rozvinout specifický herní pohyb
- Rozvinout varianty techniky a osvojit dovednost vybrat optimální řešení pohybového úkolu
- Osvojit základy součinnostních vazeb
- **Trénink individuální herní činnosti a skupinové součinnosti v upravených podmínkách**
  - Automatizovat pohybová řešení
  - Osvojit speciální techniky herní činnosti
  - Osvojit různá herní řešení
  - Adaptovat se na rušivý vliv soupeře
  - Osvojit součinnostní vazby jako základ herních kombinací v upravených podmínkách
- **Trénink individuální herní činnosti a skupinové součinnosti v reálných podmínkách**
  - Rozvinout způsobilost vybrat optimální herní i pohybová řešení
  - Kultivovat individuální herní chování v reálných herních podmínkách
  - Osvojit součinnostní vazby jako základ herních kombinací v reálných podmínkách
- **Trénink týmové činnosti v typové herní situaci** (skupinové a týmové herní kombinace)
  - Rozvinout skupinové a týmové herní činnosti v jednotlivých herních situacích
  - Kultivovat skupinové a týmové herní chování
- **Trénink individuálních a skupinových herních řetězců**
  - Rozvinout individuální herní řetězce
  - Rozvinout skupinové herní řetězce
- **Trénink týmové činnosti v průběhu rozehry**
  - Rozvinout týmové herní řetězce
  - Kultivovat týmové herní chování v průběhu rozehry

7 bodů scénáře berte jako sedm témat postupu od základních volejbalových odbití (například: prsty, bagr, smeč) až po komplexní činnost družstva v průběhu rozehry.

### 3.1.2 Specifika volejbalu

Mezi volejbalovými praktiky vzniká skepse vůči možnostem uplatnění vědy v týmových sportovních hrách. Obecně se více věří trenérské intuici, komplexnímu pochopení široké problematiky volejbalu v jeho vrcholové podobě či vzhledu do problému. Poukazuje se na to, že věda o sportovních kolektivních hrách staví stále na svém deduktivním modelu „odshora dolů“ a neptá se „praxe“ na její zkušenost. Bez fungující koncepce, resp. jestli nebude logika herní praxe slučitelná s vědeckou logikou, stane se „příkop mezi teorií a praxí“ nepřekonatelný. Nečetné výzkumy v oblasti volejbalu bohužel v minulosti nevyhověly požadavkům praxe a praktici (k vlastní škodě) často rezignovali na víru v prohloubení úlohy teoretického pohledu na volejbal i vlastní teoretický růst. Důsledkem je nedostatečnost v oblasti odborné diskuse. Pro ujasnění našeho

## Herní trénink ve volejbalu

východiska jmenujeme základní znaky, které dle našeho názoru odlišují volejbal od ostatních týmových sportovních her:

- **Relativně malá hrací plocha**
  - Nutí hráče k větší preciznosti a vyšší míře organizovanosti činnosti družstva.
  - Nutí všechny hráče k bezprostřední spoluúčasti v každém okamžiku rozehry.
  - Nutí hráče reagovat neustále najednou a koordinovaně.
- **Síťová a odrážecí sportovní hra**
  - Rozdělení hřiště sítí relativizuje rozlišení na útočnou a obrannou činnost. Nelze ji ztotožnit s držením míče jako v jiných týmových hrách. Přechod mezi obranou a útokem je plynulý, „bezešvý“.
  - Možnost jednoho krátkého kontaktu s míčem téměř vylučuje šanci na korekci akce.
- **Odlíšnost charakteru volejbalu**
  - Každá individuální činnost ve volejbalu je současně činností týmovou či skupinovou, tedy podle Dobrého a Semiginovského (1988) má kooperační a kompetiční charakter.
  - Opakovaně se vyskytují vysoce algoritimizované typové herní situace a herní děje.
  - Herní děje mají vysoce pravděpodobnostní charakter, vývoj a vyústění (činnosti jsou zpravidla diktovány herním dějem).

Tyto znaky volejbalu nás nutí dívat se na problematiku herního tréninku v jistém směru odlišně, než se na ni dívají teoretici jiných týmových sportovních her. Vycházíme z dělení metodicko-organizačních forem ve sportovních kolektivních hrách Dobrého a Semiginovského (1988). Z české volejbalové literatury je našemu modelu zřejmě nejbližší přístup Ejema (1988). Paralely síťových her vidíme v tenisu (Schönborn, 2000). Z hlediska problematiky pohybového učení vycházíme ze Schmidtova pojetí výkonu a učení a z četných interpretací prof. Dobrého (Schmidt, 1991, Dobrý 1994, 1995, 1997). Zajímavé inspirace nacházíme v etologii K. Lorenze (1993)<sup>2</sup>, tedy v oblasti výzkumu chování aplikované z říše zvířat na člověka. Základním impulsem pro napsání tohoto textu je však vlastní praxe. Autor tohoto textu cítí potřebu testovat teoretické postupy v praxi, která prokáže, zda mají „právo na život“. Na druhé straně si je vědom jisté míry neodůvodněného ignorantství některých volejbalových trenérů, kteří tvrdošíjně trvají na modelech, jimiž se řídili jako hráči a naivně je přenášejí do trenérské praxe, jako zaručené postupy. Hráč a trenér: to jsou ale dva rozdílné světy, rozdílné přístupy a strategie, rozdílná optika vidění problémů. Proto teorie a praxe musí jít spolu jak siamská dvojčata, pokud dokonce nechceme jít tak daleko, že řekneme: teorie a praxe vlastně jedno jsou.

### 3.1.3 Učení je trvalá změna

Schopnost učit se je pro biologickou existenci kritická, protože dovoluje organismům adaptovat se na zvláštní rysy jejich prostředí a využívat zkušenosti<sup>3</sup>. K učení dochází v oblasti výkonů kognitivních, verbálních, interpersonálních atd. „Přes velké množství poznatků z výzkumů pohybo-

## Herní trénink ve volejbalu

vého učení stále nevíme, co máme přesně dělat, abychom byli v pohybovém učení úspěšní. Jednou z příčin tohoto stavu je to, že jedinec, který učí konkrétní pohybové (sportovní) dovednosti, představuje problém přinejmenším pohybový, motivační, výchovný, biomechanický, fyziologický a psychologický“ (Dobry, 1995). Zlepšený výkon, který může být výsledkem praxe, sám o sobě není učení. Zlepšený výkon pouze naznačuje, že došlo k učení. „Během praktického opakování konkrétní pohybové činnosti dochází v CNS k různým proměnám, z nichž některé vedou k poměrně trvalým změnám ve způsobilosti výkonu. Tyto vnitřní procesy nejsou přímo pozorovatelné. Na jejich existenci usuzujeme obvykle ze změn výkonu“ (Dobry, 1995). Všechny procesy mohou být ovlivněny praxí, a to konkrétně:

**Procesy vnímání:** v každém ze sedmi učebních úkolů budeme mluvit o rozvoji tzv. vzorců vnímání, tj. o zvýšeném využívání automatických procesů při analýze smyslově-herních informací. Jedná se o jev, jemuž říkáme **percepční** (senzorické) **učení**. Vlivem praxe se totiž vnímání hráče stává přehlednějším. Zkušený hráč se naučil, aby jeho senzoričtý aparát vnímal jen důležité kombinace podnětů<sup>4</sup>. Pokud chceme, aby ve vlastním tréninkovém procesu docházelo k trvalým změnám, musíme volit převážně metodicko-organizační formy, kdy jsou hráči nuceni neustále pracovat v podnětově bohatém, vlastního utkání podobném, prostředí. Například smečování na „prázdné síti“ (rozuměj: útok bez bloku soupeře) je jako forma tréninku sice dobrá „volejbalová gymnastika“, těžko však můžeme očekávat trvalou změnu ve způsobilosti lépe vnímat herní situace související se smečováním.

**Procesy volby řešení a programování odpovědi:** na trvalou změnu v oblasti herního vnímání navazuje trvalá změna ve způsobilosti správně volit. Trochu s nadsázkou lze říci, že způsobilost správně volit znamená úspěšně hrát. Ono těžko definovatelné „hráčství“ a jeho vývoj se skrývá především zde, i když je samozřejmě vázáno jak na kvalitu vnímání, tak na vlastní pohyb. Z trenérské praxe známe mnoho případů, kdy se nám u hráčů nepodařilo způsobit posun právě v oblasti těchto procesů. Buď proto, že hráčům nebylo „shůry“ dáno nebo protože nepokládali „řešení“ za vrchol herního umění a vždy prožívali větší slast z pohybových aktů, popřípadě z prezentace vlastní síly na úkor správného řešení.

**Proces pohybové realizace:** v oblasti vytváření a rozvoje individuálních pohybových vzorců u hráčů, bývají zpravidla volejbaloví trenéři úspěšnější. Přeci jenom je jednodušší nacvičit například techniku blokování než naučit způsobilost blokovat útok soupeře v reálných herních podmínkách.

**Zpětnovazební mechanismy:** v souvislosti se zmíněnými procesy je nutné sledovat i rozvoj zpětnovazebních mechanismů, tedy schopnosti okamžitě reagovat korekcemi na vlastní chyby. Bez tohoto mechanismu může stěžejí docházet k žádaným změnám.

**Efekty učení jsou pozorovatelné a trvalé:** i když procesy ležící v základu učení nejsou přímo pozorovatelné, produkty učebních procesů pozorovatelné jsou. Pokud trenéři chtějí poctivě sledovat trvalé změny u svých svěřenců, nesmí mít klapky na očích a s odstupem sledovat, zda požadované jevy v utkání spontánně nastávají nebo ne. Z praxe je znám velmi častý případ, že se trénuje složitější prvek, jako příklad uveďme útok po vystřelené nahrávce, sledujeme hodiny tréninku, velký elán hráčů, sebou okouzleného trenéra a pak vidíme po několika měsících

## Herní trénink ve volejbalu

družstvo hrát důležité utkání... A efekt? Není vidět ani funkční zapojení požadované kombinace ve hře, ani náznak důvěry hráčů v účelnost této herní kombinace. Trenérům stačí „selský rozum“, aby poznali efekt tréninku. Složitější je odpověď na otázku, co s tím podniknout? Nejdůležitější je přiznat si, že nácvik dovednosti či kombinace se nepřenesl do utkání, lidově řečeno „ve hře nefunguje“<sup>5</sup>. Tréninková praxe má dva odlišné druhy vlivů na výkon – první relativně trvalý, způsobený učení a druhý pouze časový a pomíjivý. Zájem volejbalových trenérů by měla být snaha objevit postupy, které maximalizují vývoj trvalých změn. Vratme se nyní k případu s tréninkem útoku po vystřelené nahrávce. Na jeho zvládnutí se podílí:

- Technika odbití nahrávče
- Technika útočného úderu smečáře
- Načasování rozběhu smečáře
- Vyhodnocení dráhy letu míče smečařem
- Schopnost nahrávče vnímat pohyb smečáře
- Řešení útočného úderu vzhledem k obraně soupeře
- Atd.

Otázka zní, jak sestavit tréninkový postup, aby došlo k požadovanému efektu trvalé změny ve všech jmenovaných aspektech. Cílem této části je poukázat na rozdíl mezi trvalými a dočasnými efekty tréninku, což je základní atribut učení.

### 3.1.4 Napřed prsty, potom bagr nebo dohromady?

Cílem praxe je využít tréninkového času co nejefektivněji. Pro pochopení je třeba definovat dva pojmy podle koncepce Schmidta. „**Bloková praxe** je organizace obsahu tréninkové praxe do bloků, kdy se dovednosti opakují bez přerušení jinými činnostmi a **nahodile rozložená praxe**, kde úlohy (dovednosti) jsou v průběhu praxe promíchány. Výsledky některých výzkumů potvrdily, že **nahodile rozložená praxe** je z hlediska učení efektivnější“ (Schmidt, 1991). Nacvičuje se odbití vrchem a do toho zařadí trenér nácvik odbití spodem. Hráči jsou nuceni „přeladit“ na jiný pohybový program a zároveň jakoby zapomínají na ten předcházející. Toto „zapomenutí“ je však relativní a při znovu opakovaném nácviku původní dovednosti se projeví. Naopak blokovaná praxe<sup>7</sup>, nemá nic společného s herní činností „blokování“. Přídavné jméno „blokovaná“ označuje rozložení praxe. Přesto si zahrajme se slovy a předvedme si příklad blokované praxe právě na činnosti blokování. Nacvičuje se blok jedné situace, například: jednoblok proti útoku ze zóny IV vedenému do diagonály. Po jistém času tréninku se zdá, že výkon je velmi dobrý a blokování se daří. Je to tím, že řešení jednou vyvolané, je pamatováno v celé sérii pokusů. Blokující hráč se prostě jistým způsobem adaptuje na tuto opakovanou situaci. Učení je však přesto nedostatečné, protože hráč nemusí opakovaně při každém pokusu znovu vyvolávat řešení úlohy, jak se to děje v utkání, nebo ho vyvolává jenom mírně. Z toho vyplývá, že při nahodile rozložené praxi se v dlouhodobé paměti ukládá nejen konečný efekt, ale i **postupy řešení**. Rozvíjíme nejen způsobilost, lépe vnímat a lépe provádět, ale v návaznosti i způsobilost vyhledávat v dlouhodobé paměti příslušné informace, souvislosti či analogie. Vratíme se k příkladu, kdy jsou hráči nuceni „přeladit“ z jedné činnosti na druhou. Tento postup vede k efektivnějšímu

## Herní trénink ve volejbalu

výkonu v budoucích situacích, které tyto vyhledávací operace vyžadují a to jsou právě herní podmínky. Dojde-li tedy při přechodu z jedné činnosti na druhou, tj. v tomto případě z vrchního odbití na spodní odbití, je z paměti vyvolán generalizovaný program spodního odbití, pak jsou podle situace zvoleny parametry, které určí, jak vykonat pohyb (jak rychle, jak výbušně, v jaké amplitudě pohybu atd.). Pohybový program a vybrané parametry představují druh řešení. Další předností rozptýlené praxe je, že při každém rozptýleném pokusu se v hráčově paměti pokusy od sebe odlišují a činí je tak pro hráče smysluplnější. Bloková praxe naproti tomu poskytuje klamný pocit dovednosti. V raném stádiu učení by mohla být bloková praxe mírně efektivnější než rozptýlená, protože hráč potřebuje opakované pokusy, aby aspoň jednou vykonal činnost úspěšně. Velmi brzy po tom, co hráč dosáhne přibližnou podobu pohybu, by však měla být bloková praxe nahrazena rozptýlenou. Hráči by neměli do nekonečna opakovat jednu činnost či herní kombinaci, nýbrž přecházet z jedné na druhou atd. Není dokonce ani důležité, aby si úlohy (prezentované v rozptýleném uspořádání) byly podobné. Celá problematika by se dala formulovat i tak, že bychom měli „podporovat zapomínání“ s cílem budoucího efektivního rozpomenutí. Ve volejbalu je dobrým příkladem nácvik podání: provést podání 20x za sebou vypadá efektně, ale není to efektivní postup, protože se hráč jakoby „zastřeluje“ a „vyklaňuje“ pokus od pokusu. V zápase se však při podání „vynojuje“ z herního děje, v němž má každá individuální činnost kooperativní charakter, a najednou stojí sám a má jeden jediný pokus bez možnosti opravy.

### 3.1.5 Každá smeč je jiná a přeci stejná, co s tím?

Herní činnost, například smečování není jediný pohyb, nýbrž sada nebo třída pohybů<sup>8</sup>. Ve všech jeho obměnách je něco základního, pevného a charakteristického, například u smečování: švih paže, nápřah, odraz, rozběh atd. Nazýváme je **invariantami**. Útočný úder je členem zvláštní třídy činností, protože má tytéž neměnné rysy, které se liší od jiných činností:

- ve společných pohybových sekvencích
- ve společné časové nebo rytmické organizaci
- v použití stejných částí těla

Útočný úder je řízen generalizovaným pohybovým programem, který je použit v mnoha různých situacích prostřednictvím vymezení pohybových parametrů již ve stádiu programování pohybové odpovědi. To znamená, že útočný úder do všech různých směrů, různých vzdáleností, vyžaduje stejný pohybový program. Avšak úprava sil, rychlostí a zřejmě i jemných korekcí v zapojení různých svalových skupin je nutná k přizpůsobení se herní situaci. Hráč vytváří v tréninku celou třídu činností, aby odpovídala všem skutečným možnostem „zápasové“ podoby dovednosti, například:

- Útok**
  - Varianty útočného úderu: lob, drajv, „roláda“, ulívka, „sklepka“
- Blok**
  - Blok proti útoku po vysoké, nízké, zkrácené ... nahrávce
  - Blok proti útoku v blízkosti sítě, od sítě ...

Skutečnost, že hráč uspěje při úderech do jiných směrů a vzdáleností, je dokladem toho, že se učí mnohem více než pouze onu nacvičovanou specifickou činnost.

## Herní trénink ve volejbalu

**Učení schématu:** při každém úderu hráč procvičuje nejen „úder jako takový“, ale i vztah mezi parametry úderu: rychlost, směr, úhel a drobné úpravy v zapojení jednotlivých svalových skupin (zápěstí, předloktí, paže). Hráč si rovněž navíc vytváří vnitřní obraz geometrie hřiště. Celý tento proces vede ke zrodu pohybu založeném na hráčově minulé herní zkušenosti při užívání tohoto programu. Program můžeme vnímat rovněž jako schéma. Hodně důkazů potvrzuje, že tzv. **proměnlivá praxe**<sup>9</sup> hraje určitou úlohu v rozvoji schémat<sup>10</sup> tím, že podporuje způsobilost zobecňovat a umožňuje hráči aplikovat učení na činnosti, které nebyly vykonány v uplynulé praxi. Volejbal je typickým sportem, kde hráči musí provádět činnosti, které jsou v základní podobě stále stejné, ale zároveň, které předtím v naprosto identické podobě nikdy nevykonávali. Trenér musí vědět, v kterém pohybovém programu danou činnost rozvíjí (například: lob vers. tvrdý úder) a nesmí při nácviku příslušného prvku překročit hranice nacvičovaného generalizovaného pohybového programu. Někdy je určení hranic programu velmi obtížné, nachází se v blízkosti extrémních pólů rozsahu pohybu. Typickým příkladem z volejbalu je rozdíl mezi přihrávkou volně a rychle letícího míče. Každý z nich je řízen jiným pohybovým programem, přestože se jeví z pohledu nezaujatého pozorovatele jako téměř totožné.

### Ulož do dlouhodobé paměti:

*Náhodně rozložená praxe vede k rozvoji různých pohybů, proměnlivá praxe vede k variantám téhož pohybu. Náhodně rozložená praxe zvyšuje počet pohybových řešení nebo podporuje smysluplnost pohybových představ, zatímco proměnlivá praxe produkuje efektivnější schémata.*

**Volba modifikace pohybu versus volba herního řešení:** tento nadpis vystihuje velký a přitom pro spoustu trenérů skrytý problém. Každý trenér by si měl uvědomit, zda trénuje modifikaci pohybu (například: různé druhy techniky útočného úderu jako lobu, „rolády“ atd.) nebo organizuje řešení herní situace (například: za jakých situací použít „roládu“ a za jakých lobu). V těchto několika řádcích je naznačen princip prvních čtyř učebních úkolů našeho modelu herního tréninku ve volejbalu.

### 3.1.6 Magické slůvko „transfer“

Otázka transferu (přenosu) je jednou z těch, které je trenér povinen si klást. Otázka zní: co z toho, co trénují, se skutečně přenesou do hry a co je pouze tréninkem pro trénink? „Transfer učení je aplikací učení dosaženého v jedné úloze nebo v určitých podmínkách na výkon v jiné úloze“ (Schmidt, 1991). Organizovat praxi, aby se usnadnil transfer učení, je důležitým cílem pro většinu trenérských postupů. V souvislosti s tím připomínáme, že ve volejbalu je tradičním nešvarem trénink izolovaných dovedností bez herního kontextu a následné rozčarování trenérů nad faktem, že se očekávaný efekt v podmínkách utkání nedostavuje. Jeden příklad za všechny – smečované podání: jedná se o rychlou a koordinačně náročnou dovednost. Někteří trenéři „technokraté“ se pokoušeli prosadit názor, že je třeba na začátku oddělit nácvik nadhozu a vlastního úderu. Praxe však ukazuje, že při tomto postupu nedochází k účinnému efektu (transferu) z nacvičované na cílovou dovednost a že se smysluplnější jeví nacvičovat i tuto relativně složitou činnost od

## Herní trénink ve volejbalu

začátku jako jeden celek. Připomeňme, že transfer může být i **negativní**. Jestliže je učebním cílem úloha relativně podobná tréninkové úloze, mluvíme o **blízkém transferu**, například transfer z tréninku vybírání útočného úderu soupeře na přihrávku smečovaného podání. Podobně očekáváme přenos mezi odbitím spodem a přihrávkou, nahrávkou, vybíráním atd.

**Co má společné tenis a basketbal s volejbalem?**<sup>11</sup>: naučit se zasáhnout různým způsobem letící míče závisí na naučení odhadu společných rysů letu míče, které jsou založeny na fyzikálních principech. Naučit se reagovat na takové problémy v jedné situaci zajišťuje značný transfer do jiných situací, kde jsou percepční prvky podobné. Existuje jistá podobnost v percepčních vzorcích, jež jsou příbuzné všem míčovým hrám. Čili pro volejbalistu má význam hrát tenis, basketbal či fotbal. Zmíněné percepční vzorce se přenesou do volejbalu, ale pouze v raných fázích. Ve vyspělých fázích vrcholového sportu má však hraní tenisu pro volejbalistu pouze relaxační, psychohygienický či regenerační význam. Naproti tomu nelze ani hraním tenisu, beachvolejbalu či tahaného debla porušit zažité pohybové vzorce volejbalisty. Pohybové programy a automatismy jsou tak specifické a tak pevné, že trenéři nemusí mít strach z negativního transferu. Z laboratorních důkazů (Schmidt, 1991) vyplývá, že k negativnímu transferu málokdy při pohybových činnostech dochází. Hraním beachvolejbalu se pohybem v písku a jiným časováním některých pohybů nemohou pokazit návyky ze šestkového volejbalu (negativní transfer), stejně jako nelze činností v beachvolejbalu výrazně pozitivně působit na rozvoj dovedností v halovém volejbalu (pozitivní transfer). Podstatná informace pro trenéry je tedy především, že kromě raných stádií se negativního transferu není třeba bát.

**Principy pohybového transferu:** v raném stádiu volejbalového učení jsou například velmi vhodným prostředkem pro rozvoj švihů úderové paže i činnosti neúderové paže při útočném úderu různé variace cvičení s odhodem tenisového míčku přes síť. S přibývajícím praxí je efekt cvičení (transfer) slabší, od určitého stupně vývoje ztrácí význam zcela<sup>12</sup>. Vyučovat zvláštní dovednost **A** proto, že byste chtěli dosáhnout jejího transferu na dovednost **B**, která vás především zajímá, není velmi efektivní, především vzhledem k času, který strávíme na dovednosti **A**. Simulace, simulátory a transfer: simulátor je praktická pomůcka, určená k napodobení vybraných rysů pohybu. Přestože volejbal využívá určitých simulátorů především v raných stádiích, vhodnost zařazení obecně nebo v pokročilejších stádiích je diskutabilní, ne-li nevhodná. Postupy gymnastiky či akrobatického rokenrolu rozhodně nelze použít. Ve volejbalu je okolní realita v pohybu: protihráči, spoluhráči, míč i samotný hráč.

### **Ulož do dlouhodobé paměti:**

*Když je diference mezi simulátorem a cílovou úlohou velká, což v důsledku vyžaduje různé způsoby kontroly pohybu (a to je ve volejbalu téměř vždy), pak při učení na takovém simulátoru nedochází k efektivnímu transferu na cílovou úlohu. Simulace má význam pouze v raných stádiích volejbalového tréninku.*

## Herní trénink ve volejbalu

### 3.1.7 Dobrý volejbalista se učí z vlastních chyb

Nemají-li hráči žádné zpětné informace o vlastních chybách (ať už vnější nebo vnitřní), pak praxe nevede k učení. Vnější zpětná vazba (ZV) ve formě informace o výsledku podporuje rychlé a permanentní učení. Kompetentní trenér zná vhodné činnostní vzorce, což mu umožní poskytovat ZV a odpovídající korekce. Využívejte tedy i negativní posilování pro zvýraznění neefektivních činností, avšak v zájmu učení je spojte s jasnou informací, jak by měla správně vypadat. Informace jako: „zrychli závěr rozběhu“ nebo „zatáhni loket víc dozadu“, říkají hráči, jak upravit pohyb při dalším pohybu. Postupně odstraňujte nebo zeslabujte posilování, kdy hráč začíná správně volit<sup>13</sup>. Podpořte tím jeho pozdější nezávislost při výkonu. Je-li zpětná vazba po korekci chyby poskytována často, má tendenci řídit chování k cílovému pohybu. Potíž je v tom, že hráč se stane závislým na ZV a ve snaze udržet cílový pohyb ji využívá raději než vnitřně generované procesy. Jedním ze způsobů, jak se vyvarovat škodlivých efektů, je zadržet ZV a poskytovat ji po 5 – 20 pokusech sumárně. Sumární ZV pravděpodobně vede cvičícího k analýze vlastních ZV obsažených v realizované pohybové odpovědi a učí ho odhalovat vlastní chyby. Naopak častá ZV upozorňuje hráče na chyby a vylučuje tím motivaci zpracovávat vlastní vnitřní ZV.

**Zpožděná zpětná vazba:** „interval od skončení daného pokusu do poskytnutí ZV je nazýván zpožděná ZV. Tento interval není nikdy prázdný. Naopak výzkumy naznačují, že okamžitě poskytnutí ZV neumožňuje hráči zpracování v odpovědi obsažené ZV a způsobuje zablokování vnitřní ZV. Takto poskytnutá ZV zpomaluje učení. Interferující činnost nebo úloha zahrnující mentální operace v intervalu od skončení pokusu do poskytnutí ZV obecně snižují učení“ (Schmidt, 1991). Ze ženského volejbalu je známá situace, kdy jsou hráčky schopny v pauzách mezi cvičeními přepnout na zcela občanská témata. To samozřejmě ruší učení. Učení je efektivnější, není-li ZV oddělena jinými činnostmi od pohybu, který popisuje. Jestliže se ZV poskytne po větším množství pokusů (například 20) ve stejné úloze, nedochází k interferenci, naopak se zdá, že učební efekt je posílen, jelikož vede ke konzistenci dovednosti hráče.

Nevkládejte do intervalu mezi skončeným pohybem a jeho ZV praktické vykonávání jiných učebních úloh nebo jiných činností, vyžadujících pozornost.

**Způsobilost odhalovat chyby:** jeden z hlavních cílů praxe je rozvinout u hráčů herní introspekci (sebezpozorování), do níž patří schopnost odhalovat vlastní chyby. Tato schopnost činí hráče soběstačným. Jedním ze způsobů, jak přitáhnout pozornost hráče na zpětnovazební informace obsažené v pohybové odpovědi, je například žádat po něm, aby popsal nebo určil chyby ve výkonu ještě dříve, než se mu dostane informací o skutečném výsledku. Ve volejbalu například situace:

- Útočný úder (smečované podání):**
  - Podběhl jsem to.
  - Nedošel jsem to.
  - Netrefil jsem to.
  - Nezatáhl jsem loket.
- Blok**
  - Špatně jsem odhadl místo odrazu.



## Herní trénink ve volejbalu

- Nepřesáhl jsem.
- Špatně jsem načasoval.

### ☐ Příhrávka

- Nejsem u míče.
- Nedostal jsem paže včas před tělo.
- Seděl jsem v tom.

### **Ulož do dlouhodobé paměti:**

*Nejlepší trenér je ten, který vychovává hráče samostatného a nezávislého a tím učiní sama sebe zbytečným.*

Richard Schönborn (Tennis – Techniktraining, 2000)

**Únava není nepřitelem učení:** pokud hovoříme o principech praxe, je nutné si rovněž zodpovědět otázky, jako například:

- ☐ Kolik dnů v týdnu by se dovednosti měly nacvičovat?
- ☐ Zda a jak zařadit odpočinkové dny?
- ☐ Kolik času věnovat praxi denně?
- ☐ Kolik odpočinku poskytnout během tréninkové jednotky?

Co se týká délky tréninkové jednotky, ukazuje se, že tradiční trvání dvou hodin je z hlediska učení tak maximum, a to ještě, je-li optimálně volen postup z hlediska obměn nacvičovaných činností<sup>14</sup>. V otázce rozložení praxe v týdnu se na druhé straně ukazuje, že není žádný důvod nezařazovat nácvik každodenně a ne obden, jak se někdy pokládá za správné. Pro většinu obyčejných úloh je rozumný každodenní tréninkový objem vysoce efektivní pro učení. Výjimkou jsou úlohy, které produkují extrémní svalovou bolestivost. Rozložení **zátěžových a zotavných intervalů** v tréninkové jednotce: otázka zní, zda dáme přednost koncentrované praxi, která umožňuje malé zotavení mezi pokusy, nebo metodě distribuce, která žádá více času na zotavení. Ve volejbalu konkrétně:

- ☐ Trénink jednotlivých činností (příhrávka, podání) nevyžaduje dlouhé zotavné intervaly.
- ☐ Trénink kondičně náročných činností (útok, blok, částečně vybírání), kde se očekává nástup svalové únavy a bolestivosti, bude vyžadovat mírné prodloužení zotavných intervalů.
- ☐ Trénink herních řetězců a činností v úsecích rozehry bude vyžadovat zásadnější prodloužení zotavných intervalů, protože se při požadovaném provedení jedná o seriální či kontinuální činnost.

Ukazuje se však další důležitý poznatek, totiž že nás nemusí znepokojovat únava z hlediska učení, ale pouze z hlediska výkonu. Z toho vyplývá důležitý závěr: únava nesnižuje učení. Dále je patrné, že neexistuje jediný optimální poměr praxe – odpočinek pro všechny úlohy, ale sledujeme přitom především: charakter úlohy (kontinuální vers. diskretní) nebo energetické požadavky.

## Herní trénink ve volejbalu

### 3.2 Model posloupnosti herního tréninku ve volejbalu

*Motto:*

*Hra je z největší části motivována funkční slastí, a právě tím vede často k tvořivé produkci nových a často velice elegantních způsobů pohybu. Přitom podstatnou roli hraje mechanismus, který upevňuje co možná největší motorické efekty s co možná nejmenší spotřebou energie (Konrad Lorenz).*

#### 3.2.1 Herní trénink a herní nácvik

V tradičním pojetí je tréninkový proces ve sportovních hrách dělen na (herní) nácvik, herní trénink a kondiční trénink. Herní nácvik je definován jako „... proces, který se zaměřuje na osvojení herních činností, tj. zdůrazňující způsob provedení. Nácvik herních činností, herních kombinací a systému hry družstva vyúsťuje do rozvoje komplexní herní způsobilosti k výkonu hráče i družstva v utkání“ (Dobry, Velenský, 1987). Naproti tomu herní trénink charakterizuje jednotu technicko-taktické a kondiční stránky, kde je proces zaměřený na zdokonalování herních činností ve spojení se záměrně volenými kondičními aspekty (Přidal, Zapletalová, 2003). V našem pojetí budeme pod pojem herní trénink zahrnovat i nácvik, resp. herní nácvik. Důvodem je maximální zjednodušení problematiky. Posouzení toho, kde končí nácvik a začíná zdokonalování, je komplikované a chceme se mu vyhnout.

V našem pojetí vycházíme z toho, že zdaleka ne všechno máme jako trenéři v moci a že by to snad ani nebylo správné, kdybychom všechno v moci měli a z hlediska podílu trenéra na vývoji hráče rozlišujeme dvě tendence: **řízený herní trénink**, což je klasická modelová interakce trenér – hráč. K procesu učení dochází, jen když trenér dosáhne požadované změny v herním chování hráče v důsledku změn v jeho nervovém a svalovém systému. Druhá tendence je tzv. **spontánní herní sebezdokonalování**, kdy se hráč stává trenérem i hráčem v jedné osobě. Vyvíjí se spontánně v herních podmínkách (průpravná hra, utkání). Tento druh učení je účinnější, ale může vést k chybám. Jako teoretická opora v odborné literatuře by mohl posloužit koncept **implicitního a explicitního učení**. Pojem implicitní učení má blízko k našemu pojmu spontánní herní sebezdokonalování. Rychtecký (2006) charakterizuje implicitní učení jako proces:

- ☐ ve kterém jsou vědomosti vytvářeny nezávisle na uvědomění si toho, co bylo osvojeno,
- ☐ který probíhá nezáměrně, neuvědomovaně, nejčastěji jako součást každodenní zkušenosti,
- ☐ ve kterém subjekt získává informace prostřednictvím její prezentace bez doprovodných výkladů a analýz,
- ☐ v němž se nezískávají vědomosti verbálně podloženou argumentací,
- ☐ v němž jsou vědomosti v konfrontaci s psychickým stresem odolnější.

Výzkumy implicitního učení vycházejí z teorie situačního poznávání a učení. Dle této teorie je primárním faktorem v učení kontext situace. „Učení v mysli jedince však neprobíhá izolovaně... subjekt modifikuje své chování vlivem řady kontextuálních faktorů. Například úsilí a socio-kul-

## Herní trénink ve volejbalu

turní uspořádání situace jsou nedělitelně spojeny s motivy a zájmy subjektu. Poznátky, že výsledky implicitního učení jsou rezistentnější vůči působení emocionálních faktorů, má bezprostřední praktické implikace v osvojování a rozvoji percepčních i motorických dovedností ve hře. Automatizace pohybových vzorců s rychlým anticipačním nacházením nevhodnějších pohybových úkolů je pro zlepšení kognitivní kapacity hráče a senzitivitu pro taktická a strategická řešení velmi důležitá. Osvobozuje subjekt ze zjeté vědomé kontroly pohybu“ (Rychtecký, 2006).

V následujícím textu se budeme zabývat především řízeným herním tréninkem s vědomím si důležitosti spontánního herního sebezdokonalování. V každém ze sedmi učebních úkolů si budeme klást základní otázky **CO?** a **JAK?**<sup>15</sup> Tedy, co je cílovým stavem daného učebního úkolu a jak budeme v organizaci tréninku postupovat. Otázka JAK? bude mít ještě další podotázky:

- Jaké typy cvičení použít?
- Jak postupovat při organizaci obsahu tréninku?
- Jak vysvětlit, ukázat, předvést příslušnou činnost?
- Jak podat hráči zpětnou vazbu či jak pracovat s chybou?
- Jaké pomůcky použít či nepoužít?
- Jaká konkrétní průpravná a herní cvičení použít?
- Zda a kdy zařadit průpravnou hru a v jaké podobě?

### 3.2.2 Model posloupnosti z pohledu didaktických metod

Jednoduše řečeno: metoda je způsob, jak předkládat skutečnosti v určitém pořádku. Je to soubor pravidel, která by se měla dodržovat, aby bylo dosaženo požadovaných cílů. Dobrý (1988) rozděluje didaktické metody do tří kategorií podle kritérií:

- Věcná a časová strukturace herních činností související se vztahem celku a části
- Koncentrace (hustota) a distribuce (rozloženost) herních činností v čase
- Manipulace se zatížením v bioenergetickém smyslu

Zajímá nás zde první kritérium dělení, tedy vztahu části a celku. I když Dobrý ve zmíněné kategorizaci mluví o více metodách, my se zmíníme o dvou základních. Při volejbalovém tréninku se tedy zpravidla vychází ze dvou základních postupů. **Od základní dovednosti k herní činnosti ... (aneb metoda po částech):** v ýchodiskem prvního postupu je základní technika herní činnosti. Z jednotlivých hypotetických herních situací si odvodíme všechny souvislosti, v nichž se může základní technika vyskytovat, například charakter letu míče, postavení vůči spoluhráčům, postavení na hřišti, taktický záměr, atd. To nás přivede k odhalení základní techniky (například: střehový postoj pro vybírání vypadá takto ...) a variant techniky (například: při vybírání v pádu stranou je třeba ...). K vymezení toho, co chceme nacvičovat vybereme příslušnou metodicko-organizační formu. Tento postup by měl blíže k postupu didaktických kroků, který jsme uplatnili se zaměřením na základní herní dovednosti v knize Volejbal 1 (Haník, Lehnert, 2004). V jednotlivých krocích jsme popsali základní techniku, varianty techniky a doporučili několik vzorových průpravných a herních cvičení. Jednotlivé nacvičené prvky se pak při tomto postupu syntetizují do vyšších celků, například: po izolovaném nácvičení smečarského rozběhu a švihů smečarské paže nacvičujeme útočný úder jako celek. V didaktice se tomu říká metoda po

## Herní trénink ve volejbalu

částech nebo metoda progresivního spojování částí v celek. I zde je však nutné stále připomínat přítomnost průpravných her: jedině herní prostředí je kritériem správnosti nastoupené cesty.

**Od herní situace ke kritickým místům ... (aneb metoda od celku k částem):** to je druhý základní metodický postup, kdy východiskem pro trénink se stává konkrétní herní situace, která má být zvládnuta, například založení útoku. Zde postupujeme komplexně. Podle toho, jak hráči danou herní situaci zvládají, určujeme další postup tréninku. Buď se vracíme k nižším skupinovým celkům nebo se musíme vrátit u jednotlivců až na úroveň základní techniky. Například: nedaří se nám založit útok a hledáme, co je důvodem – přihrávka, činnost nahrávače, výběr výchozích postavení smečářů ...? V odborné terminologii mluvíme o metodách v celku, od celku k částem nebo o metodě v celku s postupným akcentováním jednotlivých kritických míst (Dobrý, Velenský, 1987). U špičkových seniorských družstev se v herním tréninku využívá především posledního postupu. V tréninku mládeže by tento model měl být rovněž pravidelnou součástí tréninku.

**Celek je víc než součet částí:** některé dovednosti jako třeba útočný úder jsou složité a trenér stojí před otázkami: předkládat celou dovednost najednou, lze to zvládnout při složitosti pohybu? Rozložit dovednost na části a když ano, potom: jak je sdružovat znovu v celek? Kolik času má být věnováno procvičování částí nebo podčástí? Nebylo by efektivnější procvičovat celou dovednost pohromadě? Obzvláště u oblíbené metody po částech, příp. jejich progresivní sdružování v celek je otázkou, zda dojde k maximálnímu transferu na cílovou celistvou dovednost<sup>16</sup>. Jak však postupovat u mládeže? Zůstaňme u útočného úderu. Skládá se z rozběhu, odrazu, výskoku, náprahu a vlastního úderu. To by napovídalo tomu, že by taková dovednost měla být nacvičována po částech, a skutečně tomu tak po jistou velmi krátkou dobu je. Míra vzájemné závislosti jmenovaných částí je však tak vysoká, že se záhy musí takový prvek nacvičovat jako jeden celek a navíc v náležitých souvislostech<sup>17</sup>. Naopak, jakmile včas nezařadíme metodu v celku, můžeme způsobit neblahé následky, jelikož porušíme důležitý aspekt útočného úderu – totiž načasování rozběhu a odrazu. Rozdělení na rozběhovou a odrazovou část u útočného úderu, nebo dokonce ještě na odrazovou a úderovou, likviduje rysy součinnosti a pro praxi je tento postup naprosto nevhodný (nemluvíme-li o naprostých začátcích raného stádia herního tréninku). U volejbalových dovedností je o struktuře pohybu rozhodováno (programováno) předem. Vykonání pouze části této činnosti vyžaduje použití odlišného programu, který je odpovědný pouze za tuto část, nepřispěje však k produkci celistvého pohybu. Použití metody po částech je vhodné ve volejbalu především pro ranou fázi.

**Volejbalové řetězce:** ve volejbalu mluvíme o tzv. individuálních herních řetězcích. Myslíme tím sekvence činností, které se sice mohou vyskytovat ve hře i samostatně, převážně však navazují jedna na druhou, například útok po vlastní přihrávce. V tomto případě pak tyto dvě původně nezávislé činnosti vytvářejí jeden kontinuální celek. Míra vzájemné svázanosti je nižší než u jedné činnosti, není však zanedbatelná. Je vhodné začít v praxi s celistvou úlohou – a jakmile nám to složitost dovednosti nebo její přijatelné zvládnutí dovolí – vyhnout se praktickému nácvičení izolovaných částí.

Pro volejbal se nám jeví jako nejpřijatelnější specifický postup. Tento postup nazveme: **trénink součinnostních vazeb s akcentováním individuálních činností a jejich integrace do**

## Herní trénink ve volejbalu

větších herních celků. Co je tím myšleno? Herní trénink ve volejbalu je především neustálým opakováním základních skupinových kombinací. Fotbalisté a basketbalisté zdaleka nemusí být tak důslední v detailech kombinací. Ve jmenovaných sportech je pro řešení herních situací nutná vyšší míra tvořivosti a improvizace. Volejbalové schéma je daleko více předem dané a to má důsledek v tréninku. Proto navrhujeme postup, který by měl být uplatňován okamžitě po skončení etapy začátečnického volejbalu (trénink základních odbití), tzn. s utvářením první herní činnosti. V centru naší pozornosti stojí základní kombinační vazby (například: útok po polovysoké nahrávce) s tím, že si přitom důsledně hlídáme základní techniku činností (smeče a nahrávky) i jejich varianty. Tyto jednoduché kombinační vazby potom integrujeme do vyšších celků. Volejbal nemá (ve smyslu individuální činnosti) srovnatelné prvky s basketbalovým driblingem, fotbalovou střelbou na branku nebo hokejovým vedením kotouče. Z toho vyplývá, že kromě etapy začátečnického volejbalu (Haník a Lehnert, 2004), převažuje trénink kombinací oproti izolovanému individuálnímu tréninku. Volejbalový trénink (opět vyjma podání) je téměř vyloučen v jedné osobě. Basketbalista i fotbalista může sám natrénovat velmi mnoho, pokud má dostatečnou vůli, volejbalista v podstatě pouze podání. Ke všem dalším činnostem již vždy potřebuje spoluhráče. Ve zmíněných příbuzných sportovních hrách se důsledně trénuje herní situace „jeden na jednoho“. Ve volejbalu je obdobná situace výsledkem důmyslných kombinací družstva. Volejbal je odlišný od ostatních týmových sportovních her dále v tom, že vlastní akce při kontrole nad míčem se děje až do třetího odbití bez rušivých vlivů soupeře a naopak při kontrole míče soupeřem nezbyvá vlastnímu družstvu nic jiného než upravovat „strategické rozestavení“ bez možnosti přímo narušit akci soupeře. Jestliže nemůže být akce narušována soupeřem, nebrání nic v rozvoji jednotlivých součinnostních vazeb a individuálních činností, a cílem musí tedy být především preciznost.

### ***Ulož do dlouhodobé paměti:***

*Akce ve volejbalu stojí na součinnostních vazbách. Model volejbalového herního tréninku se odlišuje od ostatních týmových sportovních her. Základem jsou jednoduché **kombinační vazby** s důrazem na rozvoj jednotlivých individuálních herních činností a **integrace** těchto jednoduchých kombinačních vazeb do větších herních celků. Tyto větší herní celky jsou týmové činnosti, individuální, skupinové a týmové herní řetězce.*

### **3.2.3 Herní od slova „hrát“ ...**

Každý učební úkol musí být nepřetržitě doprovázen účastí hráče v průpravných hrách a utkáních. Mladému fotbalovému elévovi stačí odsledovat několik televizních zápasů a je schopen bez předchozí přípravy účastnit se utkání na fotbalovém plácku. Za moc to jistě nebude stát, ale je tu velká šance, že herní prožitek může být hned napoprvé poměrně silný. Lze proto fotbalový trénink začít hrou. Volejbal však není fotbal a mladému volejbalistovi v začátku musíme pomoci jaksi „zvenčit“. Tj. začít důmyslně upravenou průpravnou hrou nebo (a to je obvyklejší způsob) začít od nácviku dovedností. Má to ovšem jeden „didaktický háček“. Rozvinout úroveň základních odbití tak, aby snesly pojmenování „herní činnosti“, by trvalo opět příliš dlouho, tak že by

## Herní trénink ve volejbalu

nám především kluci, dříve než bychom jim zprostředkovali adekvátní herní zážitek, utekli třeba k florbalu. Inu volejbal je v počátku pěkně nevděčná a protivná hra. My ale naše budoucí Nováky a Lébly nepřenecháme tak lehce jiným sportovním hrám a s tímto problémem se popereme po svém. Didakticky to má tedy to úskalí, že začneme hrát dříve než nám dovednosti uzrají, ale ono se nám to vrátí. V praxi to vypadá tak, že po prvním zasvěcení do základní techniky volejbalových odbití, tedy ve fázi, kdy jsou hráči schopni zrealizovat první úspěšné pokusy o kontakt s míčem a jeho udržení ve hře, okamžitě zařadíme průpravné hry a modifikovaná utkání jeden na jednoho na zmenšeném hřišti. Jeden příklad: hráč začíná nacvičovat odbití vrchem (prsty). Je mu vysvětleno, jaké postavení zaujmout, jak připravit prsty, zápěstí a paže, jak se dostat pod míč, jaké svalové skupiny se nejvíce podílejí na odbití atd. Z přísně didaktického hlediska není vůbec připraven na účast být jen v průpravné hře, jelikož je jeho pozornost zcela zaujata vlastním tělem a míčem. O nějakých taktických aspektech nemůže být ani řeč. My však přesto „zasadíme“ hráče do herního prostředí a oželíme v tuto chvíli, že každé odbití má ještě daleko k cílové technice a třeba i to, že hraje takticky zcela naivně. Jde totiž daleko více o jiné věci: první úspěšné kontakty s míčem, pohyb, prožitek a pocit hry. Proto hrajeme jeden na jednoho a proto na zmenšeném hřišti. Naší první úlohou je jednoznačně zaujmout hráče a představit volejbal (být ve velmi okleštěné formě) jako zajímavou hru i pro chlapce. Navíc dáváme prostřednictvím hry hráči přirozeně signál, které dovednosti je třeba zlepšovat a proč. K tomu musíme dostat do souladu řízený trénink a spontánní vývoj. Hráč totiž potřebuje jak řízení, radu, vnější zpětnou vazbu či korekci, stejně však potřebuje poznávat sám, svým tempem a svoji logikou v rámci svých souvislostí a to jak vědomě, tak nevědomě.



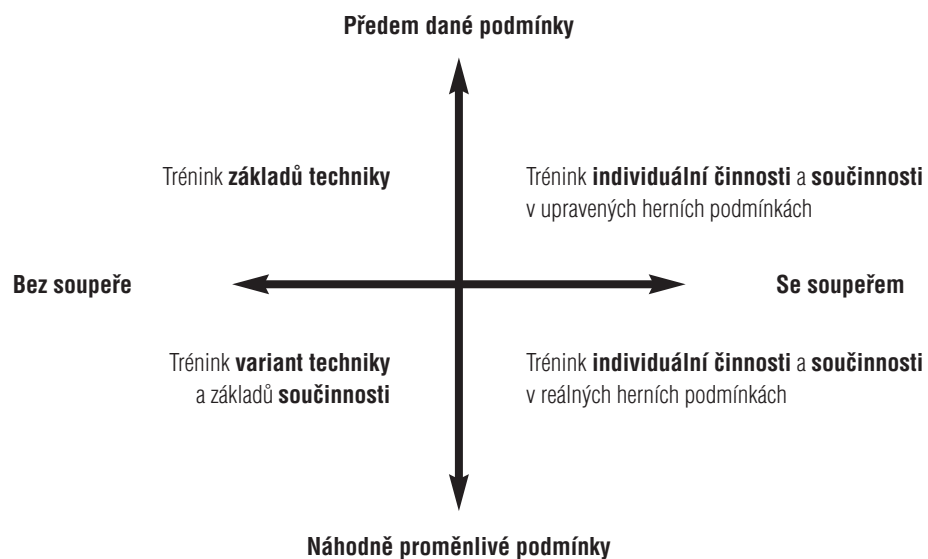
## Herní trénink ve volejbalu

### 3.3 Sedm učebních úkolů herního tréninku ve volejbalu

#### 3.3.1 První didaktický kříž: „od základů techniky k individuální herní činnosti“

Abychom si ilustrovali herní vývoj od nácvičky základní techniky až po stav, kterému právem můžeme říkat: zvládnutá individuální herní činnost, zkonstruujeme tzv. první didaktický kříž (viz schéma 1). Při konstrukci kříže použijeme dvě osy, které znázorňují dvě proměnné (svislá osa – složitost vnějších podmínek, vodorovná osa – přítomnost soupeře). Dvě osy rozdělí prostor na 4 kvadranty a každý kvadrant vymezuje didaktické podmínky tréninku, resp. určuje didaktický úkol. První didaktický kříž tedy naznačuje, co a jak chceme učit, symbolicky znázorňuje vývojovou cestu od základní techniky k osvojené individuální herní činnosti včetně součinnostních vazeb ve čtyřech krocích. Individuální činnost je však ve volejbalu vázána velmi záhy na součinnostní vazby a jako ryze samostatná prakticky přestává po úvodních volejbalových krůčcích existovat (vyjma podání). Individuální činnost se rozvíjí stejným způsobem jako skupinová, nebo jinak: individuální rozvoj je součástí (podmnožinou) rozvoje skupinové činnosti. Například: při seskupování dvojbloku potřebujeme jak individuální techniku blokování a blokařských přesunů, tak základní pravidla součinnosti dvou hráčů čili činnostně-herní interakce.

Schéma 1: První kříž didaktických podmínek pro trénink individuální herní činnosti



## Herní trénink ve volejbalu

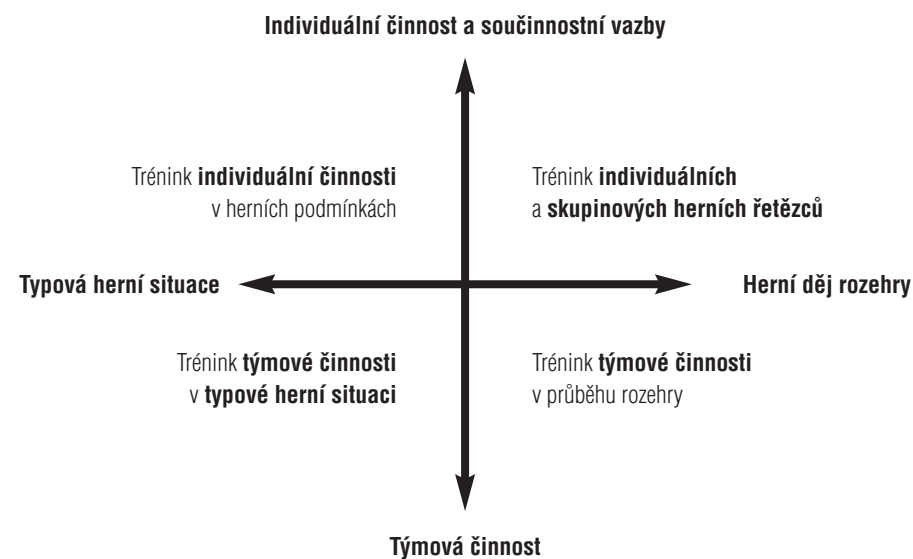
Hráči by mělo být sděleno, že kvalita výkonu není v průběhu tréninkové jednotky jediným cílem a že odhalit některé nové způsoby provedení činnosti může být z dlouhodobého hlediska efektivnější. Teprve v pokročilejší praxi musí přistoupit ke slovu nutně volejbalový pragmatismus, který káže: „vyhrává ten, kdo dělá méně chyb“. Postupujte například takto:

- Takto to udělej (učební úkol 1).
- Hledej jiné varianty pohybu, neboj se chyb, ale poučuj se z nich (učební úkol 2).
- Odhaluj nová účelná herní řešení a minimalizuj chyby (učební úkol 3).
- Správně řeš herní situace a nedělej chyby (učební úkol 4).

#### 3.3.2 Druhý didaktický kříž: „od individuální (skupinové) k týmové činnosti v průběhu roze hry“

Ve volejbalovém herním tréninku nám jde navíc o integraci individuální herní činnosti do vyšších herních celků. To ilustruje schéma č. 2. Při konstrukci druhého didaktického kříže je použito opět dvou os, které znázorňují dvě proměnné. Svislá osa - individuální vers. týmovou činnost, vodorovná osa - typovou herní situaci vers. herní děj roze hry. Výsledkem splnění didaktických úkolů vymezených druhým křížem je individuální, resp. skupinová herní činnost integrovaná do týmové činnosti družstva v průběhu roze hry.

Schéma 2: Druhý kříž didaktických podmínek – od individuální, resp. skupinové herní činnosti k činnosti družstva v průběhu roze hry



## Herní trénink ve volejbalu

*Pokud jste vzali v úvahu všechna „ale“, která jsme dosud předeslali, můžeme vám bez rizika nesprávného pochopení nabídnout 7 učebních úkolů, které autoři doporučují jako model posloupnosti herního tréninku ve volejbalu.*

První čtyři učební úkoly pokrývají oblast rozvoje individuálních herních činností a součinnostních vazeb. Jsou to:

- Trénink základů techniky v předem daných podmínkách
- Trénink variant techniky a základů součinnosti v náhodně proměnlivých podmínkách
- Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v upravených herních podmínkách
- Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v reálných herních podmínkách

Moc toho ještě o pohybovém učení nevíme, nemůžeme tedy postupovat ve volejbalovém tréninku jako třeba v exaktních vědách. Jako praktici máme stále tendenci věřit „pravdě tělocvičny“, musíme se však nutit používat a rozlišovat kategorie a zvolit principy skutečné vědy, které „pravdě tělocvičny“ vyhovují. Nejdůležitější rozhodnutí se týká obecného cíle tréninkové praxe, tedy tzv. cílové<sup>18</sup> dovednosti. V jaké formě má být použita dovednost, kterou budete nacvičovat či rozvíjet? Jaké způsobilosti hráče mají být výsledkem vašeho snažení? U většiny volejbalových dovedností je cílem aplikovat učení na variace dovednosti nebo kontextu, tj. vykonávat je v nových situacích. Někdy se jedná o variace v rychlosti nebo síle: rozvíjejí se v rámci **druhého** učebního úkolu obecného modelu posloupnosti herního tréninku. V některých situacích se objeví problém, vykonat novou činnost nebo rozhodovat se: viz **třetí**, resp. **čtvrtý** učební úkol. Integraci individuálních činností a součinnostních vazeb do činnosti týmu řeší **pátý** úkol. Herní posloupnosti řeší především učební úkoly **šest a sedm**. Konkrétní obsah učebních úkolů 5 – 7 je tedy:

- Trénink činnosti družstva v typové herní situaci
- Trénink individuálních a skupinových herních řetězců
- Trénink týmových herních řetězců v průběhu rozehry

### 3.3.3 Didaktické inventáře a inventáře faktorů typových herních situací

V herním volejbalovém tréninku se nacvičuje celé spektrum různých herních činností, kombinací či řetězců. Často ovšem dochází k tomu, že jsou některé z těchto činností nacvičovány pouze v určitých typech herních situací, přičemž v samotné volejbalové rozehře se daná herní činnost používá i v herní situaci, v níž jsou výchozí podmínky zčásti nebo zcela odlišné. K minimalizaci těchto metodických chyb poslouží trenérům tzv. inventáře faktorů typových herních situací, resp. inventáře faktorů tréninku individuálních, skupinových a týmových činností. Jedná se o souhrny parametrů, které vytvářejí herní situaci, v níž je určitá herní činnost či herní kombinace nacvičována. Bere v úvahu veškeré pohybové posloupnosti, rychlosti, vzdálenosti, výšky, dráhy či směry pohybu míče i hráčů v dané herní situaci. Definiuje předcházející a následnou činnost jak vlastní, tak soupeřovu a částečně může zohledňovat i taktickou stránku herní činnosti nebo kom-

## Herní trénink ve volejbalu

binace – vztah k prostoru, spoluhráčům či soupeři, časové následnosti atd. Inventář typových faktorů nemá ani v nejmenším nahradit přípravy trenéra, má se stát vyhledávanou pomůckou, která poskytne trenérovi zpětnou vazbu o četnosti nacvičování dané herní činnosti v určitých herních podmínkách. Předejde se tak opomenutí či zanedbání tréninku některých variant herních situací. Následující příklady inventářů si nekladou za prioritu vyčerpávající úplnost, neboť volejbal je hra natolik rozmanitá, že postihnout veškeré herní situace, které mohou nastat, je veskrze nemožné. Měly by ovšem nabídnout trenérům základní orientaci jak v posloupnosti nácviku základní techniky, tak i při zohledňování nejčastějších možných faktorů, které působí během nacvičované herní činnosti, herní kombinace či herního řetězce.

## Herní trénink ve volejbalu

### 3.4 Trénink základů techniky volejbalových odbití (1. učební úkol)

#### 3.4.1 CO?

##### Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Jestliže řekneme: „toto je 1. krok nebo 1. úkol“, musí být zároveň řečeno, že před začátkem „volejbalového života“ něco bylo. To, co bylo „před volejbalovým narozením“ má svůj význam pro volejbalový herní trénink. Provádění podobných aktivit se s různou intenzitou okamžitě projeví v prvních volejbalových krůčcích. Pod pojmem „podobný“ jsou míněny podobnosti ve smyslu obdobného pohybového vzorce nebo vzorce vnímání.

**Společný pohybový vzorec:** hráči si vždy přinášejí nějaké návyky z předcházející praxe. Snažte se proto využít pohybové vzorce z dřívějšího učení, ať už vědomého nebo nevědomého. Nevědomé (implicitní) učení se projevuje rovněž v dovednostech, jimiž hráč disponuje, když začíná trénovat volejbal.

**Společné prvky vnímání** (percepční, sensorické): hráči (zejména chlapci) mají za sebou zpravidla určité zkušenosti s jinými míčovými hrami. Využívejte vzorce vnímání z jiných míčových her a jiných „volejbalově prenatalních“ aktivit.

V **rané fázi učení**<sup>19</sup> je cílem vykonat úspěšně první pokusy. Musíme hráčům sdělit, co dělat a co nedělat, jak se postavit, jak se rozběhnout, jak odrazit a jak zasáhnout míč. Vycházíme z toho, že hráči postupně zvládají jednotlivá odbití, zpravidla v pořadí prsty, bagr, útočný úder a že v každém následujícím nácvičku uplatňují **informace z předcházejícího učení**:

- dovednosti **předchozích** spontánních **aktivit**, jejichž existence se předpokládá, například:
  - při nácvičku odbití prsty: „... jako když házíš míč oběma rukama nahoru“
  - při nácvičku útočného úderu: „... je to něco podobného jako když házíš kamelem...“
- z možných hráčových **představ**, například:
  - prsty: „... jako kdybys chtěl chytit míč do košíčku...“
  - bagr: „... jako kdyby tvoje paže vytvořily stoleček, kterým se nesmí hýbat...“
  - smeč: „... zatáhni loket dozadu, jako když Železný hází oštěp...“

Přírůstky učení jsou v tomto stádiu velmi rychlé a velké, což vede některé trenéry k neodůvodněné euforii. Neuvědomují si přitom zákonitosti jednotlivých stádií učení. Ne, že by se v této počáteční fázi nadaly napáchat zásadní chyby se závažnými důsledky, ale práce je v tomto stádiu snadnější, pokud trenér zná základní biomechanické a herní souvislosti. I z hlediska psychologického je navíc trénink podporován u hráče zpravidla pozitivními prožitky z rychlého nárůstu úrovně dovednosti.

Někteří hráči řídí sami sebe prostřednictvím samomluvy, doporučujeme tuto tendenci podporovat. V pokročilejších stádiích nabude samomluva podoby „vnitřní řeči“ a ve vrcholných stádiích mizí nebo nabývá jiné formy. Nacvičovaná činnost v tomto stádiu vyžaduje hodně pozornosti,

## Herní trénink ve volejbalu

a proto není zcela vhodné zařazovat takové průpravné hry či herní cvičení, které vyžadují od hráčů vnímání konkurujících podnětů (spoluhráč, složitější úloha, protihráč). Odbitím zaujatá pozornost nedovoluje zpracování dalších simultánních činností, například: při prvotním nácvičku útočného úderu se může koncentrovat hráč na rozběh, odraz, kontakt ruky s míčem, ale nemůžeme očekávat, že:

- bude reagovat na délku nahrávky
- bude vnímat blokujícího hráče soupeře

Neznamená to však, že se již v této fázi nemá hrát. Má, ale s jednoduchými pravidly, někdy s dopadem míče na zem, a hlavně jeden na jednoho na zmenšeném prostoru: 3 x 3, 3 x 6 nebo 3 x 9m.

#### Vznik prvních vzorců vnímání a herního myšlení

Od začátku tréninku v rámci 1. učebního úkolu se rozvíjí jakési **vzorce vnímání** (sensorické, percepční), což jsou určité herní obrazy (konfigurace herních podnětů), které se hráč učí vnímat jako důležité či naopak nevnímat jako nepodstatné. I když se veškerá volejbalová činnost děje ve vazbě na spoluhráče, v tomto stádiu nelze očekávat, že je hráč schopen vnímat něco jiného než míč v elementární vazbě na vlastní tělo. Způsoblost zasáhnout různým způsobem letící míč závisí na naučení společných rysů letu míče, které jsou založeny na fyzikálních principech. Naučit se reagovat v jedné situaci zajišťuje značný transfer (přenos) do jiných situací, kde jsou prvky vnímání (percepční) podobné. Tato podobnost je především ve vzorcích vnímání, jež jsou příbuzné všem míčovým hrami.

Vedle herního vnímání ve sportovní hře jsou dalšími kognitivními procesy **myšlení a tvorba představ**. Ty se podílejí na programování a organizaci cílového pohybového herního řešení. Cílem elementárních vzorců herního řešení v tomto stádiu je zatím pouze zvládnutí kontaktu s míčem, přičemž hlavním a nejnáročnějším úkolem je vyřešit načasování pohybu vzhledem k letu míče.

**Rozvoj taktických principů:** v tomto stádiu se nedá ještě mluvit o taktických principech v pravém slova smyslu, jedná se spíše o jakési zásady taktického jednání v interakci vlastní tělo + dráha letu míče, a jsou to například:

- Obecně**
  - Uč se číst dráhu letu míče!
  - Nauč se získat vládu nad míčem!
- Konkrétně pro bagr a prsty**
  - Zastav svůj pohyb před odbitím!
  - Dostaň se míči do cesty!
  - Najdi místo pod míčem!
  - Lepší „nadbytečný“ přípravný pohyb, než žádný!
  - Začnej „nadbytečným“ pohybem a přejdi k účelnému pohybu!
- Konkrétně pro smeč**
  - Snaž se mít míč stále před sebou!
  - Zrychluj závěr rozběhu!

## Herní trénink ve volejbalu

### Základní technika pohybu odbití „prsty“

Nejdíležitější oblast ve volejbalovém tréninku je rozvoj pohybu (pohybových vzorců). Konkrétně tří základních volejbalových odbití: prsty (odbití vrchem), bagr (odbití spodem), smeč. Ty budeme mít především na mysli, ale v tomto textu se zaměříme z hlediska praktických příkladů na jedno základní odbití – **prsty** – a při popisu budeme vycházet z pojetí, které jsme představili v knize Volejbal 1 (Haník a Lehnert, 2004). Předvedeme postup od elementárního odbití až po činnost družstva v průběhu rozehry pouze na tomto jediném odbití, resp. herní činnosti z něj vycházející. Pro tento první učební úkol v podstatě platí, že jediným soupeřem je míč. Základní technika prstů (odbití vrchem) vypadá takto:

**Výchozí postoj:** nohy jsou mírně pokrčeny, trup lehce předkloněn, jedna noha může být mírně vpředu, váha je na přední části chodidel. Paže jsou volně podél těla.

**Přesun do střehového postoje:** bývá u odbití vrchem minimální, protože doba letu míče je poměrně dlouhá, což dovoluje dosti přesně odhadnout místo kontaktu s míčem, a tak vlastně výchozí postoj (před odbitím soupeře) přechází často plynule ve střehový postoj.

**Střehový postoj:** je klidný, ale zároveň aktivní postoj potřebný pro jisté odbití. Je charakterizován rozkročenými a pokrčenými nohama, jedna může být vysunutá mírně vpřed, váhou na přední části chodidel. Po přesunu zaujíme postoj zastavovacím dvojkrokem, který je jeho neoddělitelnou součástí. Trup je vzpřímený, někdy nepatrně předkloněn. Hlava je zvednutá tak, aby mohly oči neustále sledovat míč. Paže jsou pokrčeny ve výši pasu, lokty mírně od těla, dlaně otočené dovnitř nebo nahoru (hráč je periferně vidí).

**Přesun ze střehového postoje k místu odbití:** je rychlý, druh pohybu je dán vzdáleností a směrem. Při pohybu vpřed a stranou na delší vzdálenost se pohyb děje během. Při pohybu stranou na krátkou vzdálenost úkroky, kde první krok je proveden směrovou nohou a končí postojem nebo polohou, v níž bude hráč odbíjet. Po přesunu během (do jakéhokoliv směru) se dokončí pohyb zastavovacím dvojkrokem. Při krátkém pohybu stranou se zastaví posledním úkrokem směrové nohy.

**Zastavovací dvojkrok:** zastavení se děje posledními dvěma kroky, přičemž první má hlavně brzdící význam a druhý úlohu dobrždění pohybu a úpravy postoje. Těmito dvěma kroky se tělo dostává do stabilní a klidné polohy, pokud možno čelně na směr odbití a teprve potom hráč odbíjí. Chodidla jsou vzdálena od sebe na šíři boku, což zajišťuje stabilní postoj (foto 1). Dva poslední kroky mohou začínat jak levou, tak pravou nohou.

**Činnost nohou a trupu v momentu odbití:** z klidové polohy se trup zvedá natahovááním nohou proti míči: nohy se napínají v kolenou, kotníky pracují aktivně – do výponu. Energie se z nohou přenáší na boky. V momen-



Foto 1: Zastavovací dvojkrok – stabilní postoj při odbití vrchem

## Herní trénink ve volejbalu

tu, kdy dochází k výponu, jsou nohy v kolenou již napnuty (foto 2a). Někdy dojde v doznívání pohybu až k nadskočení (foto 2b). Další součástí kombinovaného pohybu je nepatrné napřimování trupu. V momentu před kontaktem se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou přes boky. Trup je v momentu odbití ve vzpřímené poloze.

**Činnost paží a rukou v momentu před kontaktem s míčem:** je samozřejmě synchronizovaná s pohybem trupu a začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahovááním nohou. Těsně před kontaktem s míčem se paže přikrčí, lokty jsou nad úroveň ramen a ruce blízko obličeje. Míč se ocitá nad čelem, vzdálenost rukou od čela je relativně malá (foto 3). Pohyb před odbitím je prováděn napínáním pokrčených paží a místo odbití by se mělo nacházet nad čelem (pokud hráč roztáhne ruce, míč padá na čelo).

**Činnost rukou těsně před kontaktem s míčem („košíček“):** před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět. Tvar mezi palci a ukazováků by se dal nejlépe přirovnat k trojúhelníku (lichoběžníku). Dlaně společně s prsty tvoří tvar, který se podobá košíčku (foto 4a, 4b, 4c). Proto se i my budeme držet tradičně užívaného výrazu košíček.

**Činnost rukou v momentu kontaktu s míčem:** přilétající



Foto 2a: Napnutí kolen v momentu odbití



Foto 2b: Nadskočení v momentu odbití



Foto 3: Poloha paží a rukou těsně před odbitím



Foto 4a: „Košíček“ 1 těsně před odbitím



Foto 4b: „Košíček“ 2 těsně před odbitím



Foto 4c: „Košíček“ 3 těsně před odbitím

míč přitiskne lehce prsty a ruce zpět a míč bude ztlumen (foto 5). Ruce a prsty tak konají tzv. „relativně zpětný“ pohyb, tedy pohyb, kdy se celé paže pohybují vzhůru, zatímco prsty jsou stlačeny dočasně do jakéhosi protipohybu. Kontakt s míčem se děje posledními



## Herní trénink ve volejbalu

články všech prstů, u některých prstů (ukazová) větší plochou. Dlaně se míče nedotýkají. Zde jsme vytvořili název „hrací kloub“. Je to základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. To je jediné místo, které si při dotyku míče (společně s prsty) vynutí správný kontakt s míčem a garantuje správnou techniku odbítí. Jinými slovy: jestliže se dotkneme míče „hracím kloubem“ a prsty současně, je vyloučena obvyklá začátečnická chyba: „napichování míče“. Pohyb paží po odbítí pokračuje až do jejich úplného propnutí (foto 6).



Foto 5: Poloha paží a rukou v momentu odbítí



Foto 6: Propnutí paží po odbítí

**Sociálně-herní vzorce:** Konstatovali jsme, že hráčova pozornost je zcela zaměstnána řešením vztahu „já – míč“, proto zde problematiku sociálně-herních vzorců nebudeme rozebírat a vycházíme z toho, že hráč nic jiného než míč a sebe nemůže vnímat.

### 3.4.2 JAK?

**Jak vysvětlit, ukázat, předvést?**

**Při vysvětlování** nesmíme zahltnout hráče množstvím slovních instrukcí. Používáme krátkých, jednoduchých vět a signálních slov, například:

- Prsty**
  - „Hraj prsty, ne dlaněmi!“
  - „Lokty nad ramena!“
  - „Napřed dotknout, potom tlačit!“
- Bagr**
  - „Nasaď paže před tělem!“
  - „Napřed napnout, potom spojit!“
  - „Předloktím, ne zápěstím!“
- Smeč**
  - „Dlouhý krok!“
  - „Přes patu!“
  - „Zatáhnout loket!“
  - „Levým bokem k síti!“

**Filmy a videozáznamy** mají motivující efekt, jejich vliv na pohybové učení je ale silně limitovaný. Mají význam, jestliže jsou připraveny tak, aby se prezentovala především klíčová místa. Platí však: nezahliťte hráče informacemi!

## Herní trénink ve volejbalu

Velmi moderním trendem je zařazování tzv. **mentálních cvičení**. Mentální představování a opakování osvojených dovedností bez aktuální zjevné praxe vyvolává skutečně pohybové učení<sup>20</sup>. Mladý volejbalista si představuje, jaké odbítí má použít. Při představách hybný systém produkuje kontrakce participujících svalů, které jsou však menší než vyžaduje vlastní praxe. Z tohoto hlediska je „pohyb“ vykonáván v CNS a praxe je tím zajišťována i bez tělesného pohybu (EMG prokazuje slabé aktivity v mozku).<sup>21</sup> Schmidt (1991) nepochybuje o tom, že určitá kombinace mentální a tělesné praxe je efektivnější než jenom samotná jedna složka. Při realizaci činnosti bojujeme o obsah své mysli: jestliže ji obsadíme žádoucími představami, budeme úspěšní při vykonání vlastního pohybu. Jestli se do obsahu mysli dostanou pochybnosti, bude pochybný i následující pohybový akt. Do vědomí se dostane pouze jeden obsah: totiž ten, který tam sami připustíme. Zní to trochu „americky“, v duchu oné proklamované (podle názoru autora této kapitoly trochu přehnané), za každou cenu pozitivní filosofie, ale v principu to tak nějak pravděpodobně funguje.

**Jaké didaktické formy a postupy použít?**

**Metodicko-organizační formy:** účelný pohyb rozvíjíme opakováním dovednostní úlohy. Používáme průpravná cvičení **v předem daných podmínkách bez přítomnosti soupeře**, bez rušivých vlivů a vnuceného tempa. Občas se vracíme k opakování imitačních pohybů. V tomto úvodním kroku klademe (na prvním místě) důraz na zdařilý kontakt s míčem, až na druhém místě na cílový efekt<sup>22</sup>. Většinou používáme průpravná cvičení na jedné straně hřiště (bez přeletu míče přes síť). Učíme specifický herní pohyb: zaujetí a úpravu postavení, rozběhy, změny postavení uplatňujeme jako součást rozcvičky. Například: tříkrokový rytmus smečářského rozběhu a následný odraz a imitace pohybu úderové a neúderové paže.

**Simulace, simulátory a transfer:** přes všechny negativní vlivy používání podpůrných prostředků (viz obecná část) platí, že v této rané fázi lze některé použít. Relativně s úspěchem používáme:

- Prsty**
  - Molitanové, resp. odlehčené míče
- Bagr**
  - „Hadičky“ jako simulaci kontroly vytočení předloktí při vytvoření přihrávací plochy
  - „Chomouty“ jako simulaci správného nasazení paží při bagru
  - Překližkové desky jako simulaci kontroly nastavení úhlu přihrávací plochy
- Smeč**
  - Tenisové míčky, overbaly: simulace práce úderové i neúderové paže (foto 7)



Foto 7: Úder do overbalu drženého v levé ruce



## Herní trénink ve volejbalu

- Překážky: simulace přípravného (brzdícího) kroku (foto 8)
- Nakreslené stopy: simulace následnosti rozběhových kroků
- Smečářský rozběh s „vodičem“: simulace rytmu rozběhu
- Úder do drženého míče: simulace základní představy úderu po rozběhu

Stále však platí, že simulace má význam pouze v raných stádiích praxe. Při výběru **metod** je první otázkou je, jak přistoupit k nácviku činnosti z hlediska vztahu částí a celku. U základních obouručních odbití, tedy u **prstů**, **bagru** se obvykle snažíme nacvičovat **vcelku** a na části rozkládáme jen v případě fatálních technických nedostatků nebo úplného nepochopení. U složitějších prvků jako je právě **útočný úder**, je nutné nějaký krátký čas nacvičovat rozloženě, **po částech**, ale velmi záhy spojovat v jeden celek. Tedy konkrétně: začínáme s nácvikem činnosti zápěstí a úderové paže, potom přidáme nácvik rozběhových kroků a posléze spojujeme tyto prvky v předem daných podmínkách.

Druhou otázkou je **koncentrace a distribuce obsahu nácviku**. Vycházíme z pojetí Schmidta (1991), který rozlišuje tzv. blokovou a náhodně rozloženou praxi (viz obecná část). Při prvních pokusech o základní odbití v tomto stádiu by mohla být **bloková** praxe mírně efektivnější než rozptýlená, protože hráč potřebuje opakované pokusy, aby vykonal úspěšně příslušná odbití aspoň jednou. V tomto učebním úkolu lze tedy nevýhody blokové praxe tolerovat vzhledem k výhodám, které pro tuto fázi poskytuje. Zaběhlý a zřejmě optimální postup je nacvičovat a rozvíjet dovednosti v pořadí prsty – bagr – smeč (útočný úder). Pokud dodržíme u každé dovednosti logiku a správný postup, není žádným prohrěškem, když zvolíme odlišnou posloupnost. Musíme však vědět, proč tak činíme. Pokud se vytvoří bezproblémově základní pohybové vzorce jednotlivých dovedností, je dokonce vhodné dovednosti při nácviku střídat.

### **Ulož do dlouhodobé paměti:**

*Po vytvoření základních pohybových vzorců jednotlivých odbití je vhodné dovednosti při nácviku střídat. Hráči jsou nuceni „přeladit“ na jiný pohybový program a zároveň jakoby zapomínají na ten předcházející. Toto „zapomínání“ a následné „rozpomínání“ má zásadní význam pro tvorbu herních vzorců a herního myšlení.*

**Vztah praxe – odpočinek:** trénink prstů a bagru nevyžaduje dlouhé zotavné intervaly. Nácvik útočného úderu, kde se očekává nástup svalové únavy a bolestivosti, bude vyžadovat mírné prodloužení zotavných intervalů. Opakujeme, že nás nemusí znepokojoovat únava z hlediska učení, ale pouze z hlediska výkonu. A tedy: **únava není nepřítelem učení.**



Foto 8: Simulace rozběhových kroků při útočném úderu

## Herní trénink ve volejbalu

### **Jak reagovat na chyby, resp. začátečnické nedostatky?**

V tréninku se snažíme předvést cílový pohyb jasně a hned na začátku praxe, například: „... cílem dnešního tréninku je vytvořit a naučit se práci úderové paže, která je zakončením útočného úderu...“. Dále se pokoušíme rozhodnout, zda jsou hráči **sami** schopni **odhalovat chyby**, resp. začátečnické nedostatky. Pokud ne, musíme hráči pomoci zvenčí. Například u **prstů**: úplný začátečník není zpravidla schopen kontrolovat správnost podílu zapojení paží a rukou při odbití. U **bagru**: začátečník není schopen posoudit, zda při odbití dostatečně zapojuje nohy. U **smeče**: hráč v raném stádiu nácviku útočného úderu zpravidla není schopen odhalovat, že špatně časuje rozběh. Naopak v těch úlohách, kdy jsou hráči schopni přijít na vlastní chyby, není trenérova informace pro učení rozhodující, například: jestliže hráč smečuje do autu a technická stránka pohybu je v pořádku, navíc hráč projevuje nespokojenost, není třeba nijak doprovázet neúspěch vnější zpětnou vazbou. V tomto stádiu tréninku tří základních odbití je však na prvním místě pomoc hráči a povzbuzení.

**Zpětná vazba**<sup>23</sup> (dále rovněž ZV) ze strany trenéra má motivační význam a posiluje efekt tréninku. Poskytujte na prvním místě informace o **uspořádání pohybového vzorce**, například: rozběh se skládá ze tří kroků, odrazu, nápřahu a úderu. Tři kroky jdou po sobě levá, pravá, levá – odraz se děje z tohoto postavení – nápřah vypadá takto a úder takto... Teprve na druhém místě o **parametrech**: poslední krok protáhni nebo natoč se více levým bokem k síti atd... Hráč nemůže přijmout a udržet příliš mnoho informací během prezentace zpětné vazby. Není také jisté, zda hráč může účinně opravit další činnost více než jedním způsobem. Rozhodněte se, která **chyba je nejpodstatnější** z hlediska omezení provedení a soustředte se jenom na ni. Neposkytujte zpětnou vazbu o několika elementech najednou. Zpětná vazba o velikosti má být přibližná. Informace, jestli byl útočný úder 1m do autu nebo 75 cm, nemá pro hráče žádný význam. Není v jeho moci s touto informací pracovat.

Trenér má nejenom popisovat chybu, ale říci jasně a pro hráče srozumitelně, co má udělat. Vyvarujte se dlouhých výkladů o potřebných korekcích, používejte klíčová slova a věty, například:

- při odbití prsty:** sklop zápěstí více dozadu
- při odbití bagrem:** nasad' paže dále před tělem
- při smeči:** protáhni předposlední krok

V průběhu 1. učebního úkolu: téměř stoprocentně poskytovaná zpětná vazba v raném stádiu tréninku se v průběhu praxe redukuje v souladu s rozvojem dovedností.

### **Ulož do dlouhodobé paměti:**

*Trenér má poskytovat předepisující zpětnou vazbu, aby mohlo dojít ke korekci. Měl by předepisovat odstranění pohybové chyby. Čili nikoliv jenom popisovat chybu, ale říci jasně a pro hráče srozumitelně, co má udělat.*

### **Hrát či nehrát v tomto stádiu?**

Hráči si okamžitě při prvních odbitích v podmínkách průpravné hry začínají skládat herní obrazy a herní vzory, což je zpětnovazebně upozorní na omezení technickými nedostatky a logicky

## Herní trénink ve volejbalu

dospívají k nutnosti zlepšování úrovně techniky. Souvisí to s problematikou komplementarity (vzájemného doplňování) pohybových vzorců a vzorců řešení. Obojí jde ruku v ruce celý volejbalový život. Některým méně nadaným hráčům se však souvislosti musí objasňovat nebo je navádět k hernímu sebeobjevování. Není zcela vhodné zařazovat takové průpravné hry či taková herní cvičení, jež vyžadují od hráčů vnímání konkurujících podnětů (spoluhráč, složitější úloha, protihráč). Odbitím zaujatá pozornost nedovoluje zpracování dalších simultánních činností, například: hráč se může soustředit na odbití, ale nemůže vnímat pohyby spoluhráčů. Průpravná hra stále odhaluje nedostatečnost v provádění individuálních činností a potřebnost rozvoje techniky, oproti tomu osvojená odbití „čekají“ na svá potvrzení v herní praxi. V tomto stádiu volíme průpravné hry 1:1 (jeden na jednoho) na zmenšených hřištích.

### Psychologické souvislosti tréninku základních odbití

Všichni uznáváme zásadní důležitost aplikace psychologie do trenérské praxe, ale víceméně bezradně našlapujeme kolem této choulostivé problematiky, protože nevíme, kde působnost psychologie začíná a kde končí. Nevíme, kde bychom mohli potřebovat pomoc psychologa a který prostor v oblasti psychologického působení na hráče patří pouze trenérovi. Nemáme zásadní autoritu, které se dovolávat. Je čas se přestat bát a alespoň se pokusit začít mapovat oblast psychologie volejbalu. Psychologie<sup>24</sup> volejbalu se zajímá o veškeré psychické souvislosti dění ve volejbalu, a to především o:

- Herní prožívání
- Herní chování
- Herní učení

Vydeme-li z pojetí jednoty psychiky a činnosti (Nekonečný 2003)<sup>25</sup>, musíme konstatovat, že herní psychika se utváří a projevuje v herní činnosti, tedy:

- Co hráč činí, jak to činí a proč to tak činí.
- Herní činnost je vlastně jakýmsi zjevným podkladem herní psychiky a formou její zjevné existence.

O vazbě kognitivních procesů na řešení pohybového úkolu byl vlastně celý předcházející text. Co je herní prožívání? Velmi zjednodušeně řečeno, musíme se zajímat o motiv a prožitek hráče, což jsou vlastně spojené nádoby. Aby člověk začal provádět nějakou činnost, musí k tomu mít rozumný důvod. Motivy (důvody) a prožitky hráčů by nás měly zajímat na prvním místě, protože ty nakonec vždy rozhodnou o tom, zda hráč u volejbalu zůstane, a když ano, jak se bude projevovat. Potíž je v tom, že na základě realizace herní činnosti – prstů, bagru, smeče – si ještě jakžtakž dokážeme domyslet, jak hráč asi vnímal herní situaci a jak došel k tvorbě řešení. Zde si totiž můžeme pomoci jakýmsi „kybernetickým“ modelem typu: vstup – výstup. Jaké jsou skutečné motivy každého herního aktu a co hráč prožíval... zde už musíme do oblasti trenérské intuice a ryzí spekulace, protože nemůžeme nikdy rozumět funkci komplexního systému, zpracujícího informaci. Kontrolujeme vstup a statisticky vypočítáváme pravděpodobnost, s níž vycházejí určité veličiny na výstupu<sup>26</sup>. *To nás však nezbaví zodpovědnosti pít se po motivech chování obecně i motivech a prožitcích dílčích činů. Rozeberme si problematiku prvního stádia učení u základních odbití.*

## Herní trénink ve volejbalu

„**Protivný“ volejbal v raném stádiu:** hráč začíná s volejbalem, má asi představu, jak tato sportovní hra vypadá, ale nemá zkušenosti s jednotlivými odbitími. Z hlediska herního vnímání a herního myšlení může uplatnit vzorce z jiných sportovních her, ovšem z hlediska pohybových dovedností potřebných pro volejbal je hráč velmi „chudý“. Psychologicky vzato: v začátku „volejbalového života“, tedy při realizaci prstů a bagru, hrozí několik nebezpečí při tréninku a při pokusech o modifikované utkání:

**Herní „nuda“:** herní děj nemá dostatečnou plynulost, je často přerušován, málo se hraje, je omezená možnost i elementárních kombinací.

**Nedostatek pohybu:** díky častým přerušením, malé herní ploše, která vymezuje malý operační prostor hráčů i díky technickým nedostatkům se hráči málo dostávají do pohybu.

**Nezainteresovanost:** technická náročnost a zmiňovaná omezená možnost elementárních kombinací poskytuje hráčům minimální pocit vlastní potřebnosti pro tvorbu herního děje.

**Bolest při opakovaných odbitích bagrem:** především u dívek přistupuje v neposlední řadě bolestivost při kontaktu s míčem, zvláště při bagru.

Ano, volejbal je ve svém začátku velmi „protivná“ hra. Je složitá. Ale volejbalisté jsou chytří lidé a samozřejmě si vědí rady a mají řešení. **Herní nuda a nezainteresovanost** porazíme zmenšením hřiště a redukcí počtu hráčů na jednoho (později dva). Průpravná hra je plynulejší, kontakt s míčem je častější. Hráč dostává pocit hry. **Nedostaku pohybu** budeme čelit stejným způsobem a navíc máme „kolotočové formy“ a „přebíhané“, které jsou poněkud volejbalově nespecifické, ale v této fázi výborně poslouží. Ostatně nechybí ani v rozcvičkách reprezentačních seniorských družstev. **Při bolesti z opakovaných odbitích bagrem** si zpočátku musíme pomoci lehčími míči. Ty nejsou všude k dispozici, proto nezbyvá než častěji měnit jednotlivá odbití, především v nácviku, což koresponduje s tzv. nahodile rozloženou praxí (viz výše).

A ještě jedna psychologická inspirace pro tuto fázi herního tréninku. Odhalování hráčovy motivační struktury a hráčova prožívání trvá dlouho. Vlastní trenérský obraz si musíme sestavovat od prvního okamžiku práce s hráčem. Doporučujeme si všimát:

- Jak se chová hráč při příchodu do tělocvičny
- Zda je jeho základní „biologickou slastí“ aktivita či pasivita
- Co mu „chutná lépe“, zda hra nebo trénink
- Zda se raději konfrontuje nebo kooperuje
- Jak reaguje na chyby a úspěchy (vlastní a cizí)
- Jak reaguje na kritiku a pochvalu
- Která herní činnost hráče zaujala a proč

Biologický vnitřní chod je totiž neúprosný, tedy minimálně „vlivnější“ než my trenéři a hráče prozradí během několika tréninků. A pozor! Biologická báze se moc u člověka během života nemění.

## Herní trénink ve volejbalu

### PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 1 (příkladově pro odbití prsty)

#### První volejbalový kontakt s míčem

**1.1 Osahej míč hracím kloubem** (jednotlivci): hracím kloubem je základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně. Doporučíme žákům, aby jím nejprve osahali míč, aby dostali představu o jeho přesném umístění a potom je vyzveme, aby tímto kloubem tlačili na míč.

**1.2 Uchop míč na zemi do košíčku a zvedni nad čelo** (jednotlivci): vytvoření představy o poloze prstů na míči a poloze míče ve vztahu k tělu při uchopování míče položeného na zemi a jeho zvedání nad čelo (zalomit zápěstí, palce vzad). Je možno provádět i v kleku.

**1.3 Vyhod' míč a chyt' ho v postoji do košíčku** (jednotlivci): hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.

**1.4 Vyfoť míč** (jednotlivci): hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe, nechá ho jedinou dopadnout na zem, upraví správně svůj postoj. Když se míč po odrazu ocitne nad hlavou, snaží se ho hráč pozorovat otvorem mezi palci a ukazováky (v poloze připomínající focení) a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.

**1.5 Vyhod' míč a chyt' do košíčku** (jednotlivci): hráč vyhazuje míč oběma rukama spodem nad sebe, upraví správně svůj postoj a chytá ho do košíčku v postoji na mírně pokrčených nohou.

**1.6 Napínej paže proti odporu partnera jako imitaci pohybu při odbití** (dvojice ve vzdálenosti 3 – 5 m): hráč **A** sedí na zemi (na lavičce) a drží míč nad čelem v rukou v poloze připomínající kontakt s míčem při odbití. Paže jsou pokrčeny. Hráč **B** pokládá jednu ruku shora na míč. Hráč **A** napíná paže a tlačí tím míč proti odporu partnera. Poloha zápěstí vůči předloktí zůstává nezměněna.

**1.7 Chyt' míč do košíčku po úderu o zem od spoluhráče** (dvojice ve vzdálenosti 3 – 5 m): hráč **A** udeří míčem o zem směrem k hráči **B**, hráč **B** ho po odrazu chytá do košíčku. Následující akci zahajuje hráč **B**.

#### Odbití nad sebe

Postupujeme k nácvičku odbití nad sebe s dopadem i bez dopadu míče na zem. Odbití nad sebe vyžaduje správnou polohu těla pod míčem, zařazujeme ho před odbití před sebe, i když je v jistém ohledu složitější.

**1.8. Vyhod' míč a odbij ho nad sebe** (jednotlivci): hráč vyhodí míč oběma rukama směrem vzhůru, upraví svůj postoj pro kontakt s míčem a odbije míč nad sebe.

## Herní trénink ve volejbalu

**1.9 Odbíje nepřetržitě nad sebe s dopadem míče na zem** (jednotlivci): hráč odbíjí míč nad sebe po vlastním nadhozu, nechá ho dopadnout na zem a odbije znovu nad sebe atd. Odbití musí být vysoké, aby se míč dostatečně odrazil.

**1.10 Odbíje opakovaně bez dopadu na zem** (jednotlivci): hráč odbije míč nad sebe po vlastním nadhozu a pokračuje vícenásobným odbíjením bez dopadu míče na zem.

#### Odbití do směru

**1.11 Odbíje na stěnu bez dopadu** (jednotlivci): hráč odbíjí míč o stěnu a po odrazu od stěny bez dopadu na zem opakuje odbití. Provádí několikrát za sebou.

**1.12 Odbíje ze sedu na vzdálenost 2 metrů** (dvojice): hráči **A** a **B** jsou ve vzdálenosti 2 m od sebe. Stojící hráč **A** nahazuje míč sedícímu hráči **B**, který mu odbitím vrchem míč vrací. Po několika odbitích si úlohy střídají.

**1.13 Odbíje před sebe s dopadem** (dvojice): hráči **A** a **B** v postavení proti sobě nepřetržitě odbíjejí míč po odrazu od země.

**1.14 Přes síť s meziodbitím** (dvojice): hráč **A** odbíjí míč přes síť na hráče **B**, ten jej po jednom dopadu na zem odbíjí nad sebe a následně zpět na hráče **A**, který jej po dopadu na zem opět odbíjí nad sebe a následně přes síť.

**1.15 Odbíje nepřetržitě ve dvojici přes síť bez dopadu na zem** (dvojice): hráč **A** odbíjí míč přes síť na hráče **B**, který hned odbíjí zpět přes síť na hráče **A**.

**1.16 Dva na jednoho s dvěma míči** (trojice): hráči **A, B, C** stojí v postavení ve tvaru rovnostranného trojúhelníku, hráči **A** a **B** mají v rukou míč. Hráči **A, B** střídavě odbíjejí na hráče **C**, který jim oba míče odbitím vrací.

#### Základy herního pohybu při odbití prsty

**1.17 Hlavičkou zkontroluj přesnost zastavení** (jednotlivci): Hráč nahazuje míč vysoko, běží za ním, provádí zastavovací dvojkrok a ve správném postoji v klidu se přesvědčí o přesnosti zastavení tím, že bezproblémově zpracuje míč fotbalovou hlavičkou a následně chytí.

**1.18 Prožeň sám sebe** (jednotlivci): hráč odbíjí míč několikrát nad sebe, zhruba každý čtvrtý míč odbije vysoko dopředu, přesune se k míči, provede zastavovací dvojkrok tak, aby padající míč směřoval na čelo a zpracovává jej odbitím nad sebe. Posléze provádí totéž do jiného směru.

## Herní trénink ve volejbalu

**1.19 Odbij po pohybu vpřed a ustup (trojice):** dva hráči **A**, **B** střídavě odbíjejí míč po dopadu na zem na hráče **C**, po odbití odstupují vzad a po akci spoluhráče se vrací na místo. Hráč **C** odbíjí bez dopadu a mění délku odbití, aby hráči **A** a **B** museli reagovat různě dlouhým pohybem vpřed.

**1.20 S meziodbitím na spoluhráče (dvojice):** hráč **A** nahazuje míč vpravo nebo vlevo od hráče **B**, který po přesunu stranou provádí zastavovací dvojkrok a v klidové poloze odbije nad sebe a následně vrací přesně na hráče **A**. Po odbití se vrací do původního postavení.

**1.21 Dvojačka s pohybem do strany (dvojice):** hráč **A** nadhazuje spodem střídavě dva míče přes síť mírně stranou od hráče **B**, hráč **B** vrací střídavě oba míče odbitím. Hráč **A** střídavě chytá a nahazuje další míč.

**1.22 Odbíjej po přímé dráze po naběhnutí do určeného místa (trojice):** hráč **A** odbíjí do místa **X**. Hráči **B** a **C** stojí vpravo, resp. vlevo od tohoto místa. Hráči **B** a **C** střídavě nabíhají úkroky do místa **X** a nepřetržitě odbíjejí míč zpět na hráče **A**. (viz schéma).

**1.23 Dva míče s dopadem (dvojice):** hráči **A** a **B** stojí proti sobě, každý z nich má v rukou míč. Po současném vlastním nadhozu odbíjejí obouřuč vrchem současně dva míče (s různou výškou letu) a s dopadem míče na zem.

**1.24 Zpracuj hlavičkou, chyt' do košíčku a přehod'**  
**Hřiště:** 3 x 3m, **počet hráčů:** 2, **pravidla a průběh:**

Utkání zahajuje hráč **A** ze strany **X** přehozením míče obouřuč nebo jednoruč přes síť do pole soupeře s cílem znemožnit hráči **B** na straně **Y** chycení míče. Hráč **B** na straně **Y** zpracovává míč hlavičkou nad sebe, chytá do košíčku a obouřuč vrchem přehazuje na stranu **X**. Jestliže se jeden z hráčů dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností...), protihráč (protistrana) získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích.

**1.25 Odbij míč nad sebe, na druhou stranu a přeběhni**  
**Hřiště:** 3 x 3 (4,5)m, **počet hráčů:** 6-10, **pravidla a průběh:**

Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč zástupu je ve hřišti. Zahajuje se ze strany **X** odbitím obouřuč vrchem a následným přeběhem hráče na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** odbije míč sítě vrchem nad sebe, druhým odbitím přes síť a následně přebíhá za míčem zpět na stranu **X** a akce pokračuje. Hráč, který se dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě...), vypadá ze hry. Poslední dva hráči, kteří zbudou ve hře, odbíjejí míč bez následného přeběhu. Vítězem se stává hráč, který neudělal chybu.

## Herní trénink ve volejbalu

**1.26 Odbij nad sebe s možným dopadem a odbij na druhou stranu**

**Hřiště:** 3 x 4,5m, **počet hráčů:** 2, **pravidla a průběh:**

Utkání zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouřuč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** na straně **Y** odbíjí míč obouřuč vrchem nad sebe po jednom dopadu nebo přímo a druhým odbitím obouřuč vrchem na druhou stranu. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností.

**1.27 Odbij míč na druhou stranu a přeběhni**

**Hřiště:** 3 x 4,5m, **počet hráčů:** 6 – 10, **pravidla a průběh:**

Hráči stojí v zástupech na obou stranách za hrací plochou, pouze první hráč zástupu je ve hřišti. Akci zahajuje 1. hráč na straně **X** odbitím obouřuč vrchem a následným přeběhem na stranu **Y**. Hráč na straně **Y** odbije míč vrchem přímo na stranu **X** a přebíhá za míčem.

**1.28 Jeden na jednoho zpracování hlavičkou**

**Hřiště:** 3 x 4,5m, **počet hráčů:** 2, **pravidla a průběh:**

Utkání zahajuje hráč **A** ze strany **X** odbitím obouřuč vrchem na stranu **Y**. Hráč **B** na straně **Y** zpracuje hlavičkou míč nad sebe a následně odbíjí obouřuč vrchem na druhou stranu. Hráč **A** provádí akci se stejným sledem činností.

**1.29 Naháněná přes síť s dopadem**

**Hřiště:** 3 x 4,5m, **počet hráčů:** 2, **pravidla a průběh:**

Hráči **A** a **B** stojí na straně **X**. Hráč **A** odbije obouřuč vrchem na stranu **Y**, kam následně přebíhá, nechává míč dopadnout na zem, obíhá ho a obouřuč vrchem odbíjí jednou nad sebe a poté zpět na stranu **X**. Zde je připraven hráč **B**, který nechá míč dopadnout na zem, odbíjí obouřuč vrchem na stranu **Y** a provádí akci se stejným sledem činností. Každá rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů, která znamená bod pro druhého. Za chybu je považován dopad míče mimo vymezené území, jiný sled úderů atd. Rozehra začíná vždy na straně **X**.



## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 1 Didaktický inventář tréninku základů techniky herní dovednosti: OOV

FAKTORY TRÉNINKU ZÁKLADŮ TECHNIKY HERNÍ DOVEDNOSTI															
Odbití obouruč vrchem (prsty)															
Obecné faktory	Specifické faktory	1.1	1.2	1.3	1.6	1.7	1.9	1.10	1.11	1.15	1.16	1.21	1.22	1.27	1.28
Metodicko-organizační forma	průpravné cvičení	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	soutěživě her. cvičení													X	
	průpravná hra														X
počet zapojených hráčů	jednotlivci	X	X	X			X	X	X						
	dvójice				X	X				X		X			X
	trojice										X		X		
	čtveřice														
	5 - 12														X
předchozí činnost hráče	žádná	X	X		X	X									
	vlastní nadhoz			X											
	vlastní odbití						X	X	X	X	X				
	pohyb vpřed														
	pohyb vzad													X	
	pohyb stranou														X
	přeběh														X
	herní pohyb											X			X
doplňkový cvik															
předchozí činnost spoluhráče	žádná	X	X	X	X		X	X	X						X
	nadhoz spoluhráče						X								
	úder míče o zem						X								
	odbití (vlastní strana)									X	X	X			
	odbití (přes síť)									X					X
zpracování míče	žádné	X	X		X										
	přímo ze vzduchu			X				X		X	X	X	X	X	X
	po odrazu od stěny								X						
	po dopadu na zem					X	X								
Průpravné formy cílové pohybové struktury	uchopování do košíčku	X													
	zvedání m. v košíčku		X												
	tlačení m. proti odporu				X										
	zahrání hlavou														
	chytání do košíčku			X		X									
	odhazování														
poloha těla při cvičení	odbití						X	X	X	X	X	X	X		X
	v postoji	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		
	v sedu, pokleku ... podle vývoje HS		X		X										X
směr letu míče po odbití (odhozu)	bez odbití (odhodu)	X	X	X	X	X									
	nad sebe						X	X							
	před sebe								X	X	X	X	X	X	X
	podle vývoje HS													X	X

## Herní trénink ve volejbalu

## 3.5 Trénink variant techniky a součinnostních vazeb v proměnlivých podmínkách (2. učební úkol)

## 3.5.1 CO?

## Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Volejbal se již dlouho (možná ke své škodě) hraje především v tělocvičnách. Když se ale v dřevěných dobách hrál pod širým nebem, patřilo k dobrému tónu umět hrát ve větru, dešti nebo v parném létě. Opravdoví hráči byli hrdí na to, že se nenechali proměnami počasí vyvést z míry. Tato doba je tatom a pro nostalgii zde není to pravé místo. Přesto má obsah tréninku v druhém kroku cosi společného s touto dobou. Jestliže jsme v prvním kroku vytvářeli „skleníkové podmínky“, pak zde jde právě o to, reagovat na různé proměny okolních podmínek. Stále jde o situaci bez soupeře. Soupeřem jsou nám zde pouze proměnlivé podmínky, ve vztahu k míči a spoluhráči. V tom je i jedna ze zvláštností volejbalu, že lze hodně natrénovat mimo konfrontace se soupeřem, aniž by utrpěla kvalita herní činnosti, resp. součinnosti. **V pokročilé fázi pohybového učení<sup>27</sup>**, tedy v 2. učebním úkolu je cílem především učení nuancí pohybových programů<sup>28</sup>. Pohyb začíná být stabilní, snižuje energetický výdej. Hráči objevují pravidelnosti v prostředí, které slouží jako efektivní klíče pro načasování pohybu. Rychle se vyvíjí anticipace a pohyby se stávají plynulejší. Hráči si začínou monitorovat vlastní zpětnou vazbu a odhalovat své vlastní chyby. U rychlých pohybů se začíná vytvářet pohybový program (útočný úder, smečované podání). U pomalejších pohybů si hráč vytváří způsoby, jak zacházet se zpětnovazebními informacemi produkovanými odpovědí. V průběhu praxe se objevují nové situace, které nutí hráče vytvářet nová pohybová řešení, s čímž je spojena tvorba efektivnějších pohybových vzorců. Například: modifikace pohybu úderové paže (lob). Toto stádium trvá zpravidla několik týdnů až měsíců.

## Jednoduché vzorce vnímání a řešení ve vazbě na spoluhráče

Podstatnou změnou oproti prvnímu učebnímu úkolu je, že se vedle motorického učení zvýrazňuje učení na úrovni senzoryky. Hráč si jakoby „dělá pořádek“ ve vjemech. Učí se rozlišovat podstatné a nepodstatné podněty z hlediska následující pohybové odpovědi<sup>29</sup>. Pozor nezaměňovat: jde pouze o řešení pohybové úlohy, nikoliv řešení herní situace v pravém slova smyslu. Konkrétně se hráč učí vnímat například:

## Prsty a bagr

- Křivku letu, resp. dopadu míče na paže a směru odbití
- Vztah vlastního pohybu k letu míče
- Rotaci míče
- Místo a pohyb spoluhráče

## Smeč

- Délku, rychlost, dráhu letu nahrávky
- Charakter nahrávky
- Pozici vlastního nahrávče



## Herní trénink ve volejbalu

Hráč se učí na různé podněty odpovídat různými jemnými úpravami pohybu. Jsou rozvíjeny kognitivní procesy a činnostní vzorce v rámci daných alternativ. V praxi 2. učebního úkolu se učíme mnohem více než specifickým pohybům aktuálně nacvičovaným, a to je především: učení programování odpovědi. Ani v tomto stádiu se nejedná o herní řešení, nýbrž pouze o řešení pohybového úkolu v náhodně proměnlivých podmínkách, začínají se vytvářet vzorce herních řešení, jejichž cílem je souhra tří činitelů: vlastní hráč – míč – spoluhráč, například:

- Nauč se znát svůj „hrací prostor“!
- Rozvíjej poznávání geometrie hřiště!
- Buď vždy připraven korigovat svůj pohyb!
- Buď „nadržený“ na pohyb, nečekej, až k němu budeš donucen a zároveň hledej jeho účelnost!
- Hledej vždy lepší strategické postavení!
- Každá herní situace nabízí více než jedno pohybové řešení!
- Uč se vnímat postavení spoluhráče jako své vlastní!

### Varianty techniky (příkladem u nahrávky)

Vybrali jsme záměrně nahrávku, jelikož je to činnost, která má nejen varianty techniky, ale technika se liší podle toho, zda nahrává nahrávač či nesespecializovaný hráč.

**Technika nahrávky v postoji:** v základním postoji v momentu odbití je osa ramen kolmá na směr nahrávky, v praxi je však obvyklá situace, že nahrávač stojí těsně před akcí šikmo k síti (velmi přitom záleží na tom, odkud přilétá přihrávka: je-li to např. ze zóny I nebo II, ocitá se nahrávač až zády k síti). V tomto postoji je zpravidla pravá noha vpředu. Při přihrávkách s vysokou horizontální složkou rychlosti se doporučuje, aby byla osa ramen nahrávče šikmo k síti. Při vysokých přihrávkách (vertikální složka rychlosti) zaujímá postavení kolmo na směr nahrávky. Nežádá se stává, že je nahrávač nucen nahrávat mírně přes své pravé rameno, a proto musí tento druh nahrávky patřit k jeho výbavě. **Činnost nohou a trupu** jsme popsali v rámci 1. učebního úkolu. Pohyb při nahrávce je obdobný. V porovnání s odbitím obouruč vrchem ve volejbalu začátečníků je úloha nohou poněkud potlačena, protože hráči již nabyli dostatek síly k výraznějšímu zapojení paží a hlavně rukou. Intenzita zapojení nohou a trupu do odbití je dána délkou a výškou nahrávky.

**Vysoká nahrávka na delší vzdálenost:** z klidové polohy se tělo zvedá natahovááním nohou. Součástí kombinovaného pohybu je mírné napřimování trupu. Hnací síla je v zadní noze (nebo na obou, když jsou v momentu odbití vedle sebe). Síla se z nohou přenáší na boky. V momentu před kontaktem s míčem se tělo chová jako pružina, která se rozpíná ve směru proti míči, kde pohyb vychází z nohou přes boky. Nohy se v kolenou napínají, v momentu, kdy dochází k výponu, jsou nohy v kolenou již napnuty. Trup je ve vzpřímené poloze. Někdy dojde v doznívání pohybu až k nadskočení. **Práce paží** je samozřejmě synchronizovaná s pohybem trupu a začíná v okamžiku, kdy se tělo zvedá natahovááním nohou. Nahrávači rozdělují pohyb paží na dva takty, v prvním zvednou ruce nad hlavu do polohy, kdy jsou paže mírně pokrčené nebo téměř napnuté a druhým taktem provedou nahrávku předloktím a zápěstím. Těsně před kontaktem s míčem jsou

## Herní trénink ve volejbalu

paže a lokty nad úroveň ramen a ruce nad obličejem. Míč je nad čelem. Bezprostředně před dotykem míče se paže v loktech nepatrně přikrčí a následně propínají. Paže některých nahrávačů jsou při odbití téměř napnuty. Odbití je prováděno nad čelem (pokud roztáhne hráč ruce, míč padá na čelo). Intenzita pohybu v loktech je dána vzdáleností a výškou nahrávky. V některých případech, zpravidla v časové tísní, nahrávač zvedá paže plynule jako jeden nepřerušovaný pohyb. **V momentu kontaktu s míčem** se přilétající míč přitiskne lehce prsty a ruce zpět a míč bude ztlumen. Ruce a prsty tak konají tzv. „relativně zpětný“ pohyb, tedy pohyb, kdy se celé paže pohybují vzhůru, zatímco prsty jsou dočasně stlačeny do jakéhosi protipohybu. Tvar mezi palci a ukazovák **bezprostředně před nahrávkou** by se dal nejlépe přiblížit k lichoběžníku (pro srozumitelnost někdy říkáme trojúhelníku). Kontakt s míčem se provádí posledními články všech prstů, u některých prstů (ukazovák) větší plochou. Úloha „hracího kloubu“ (viz OOV). Dlaně se míče nedotýkají.

U **nahrávky za hlavu** všech hráčů se požaduje v momentu odbití stabilizovaný postoj a důsledné otočení osy ramen kolmo na směr odbití, a to jak při nahrávce před sebe, tak při nahrávce za hlavu. Přesnost je na prvním místě, utajení směru nahrávky je druhořadé. Každý hráč bez ohledu na herní funkci by měl umět nahrát vysokou **nahrávku za hlavu**. U nesespecializovaných hráčů z hlediska techniky nepožadujeme, aby se hráči neprohýbali v zádech a nezakláněli hlavu, jako to později vyžadujeme od nahrávačů.

### Speciální postoje a polohy

**Dřep a podřep** se používá při nízké letící přihrávce. Někdy je čas z nízkého dřepu zapojit nohy jejich propínáním a rotací trupu, jindy však zůstává čas pouze na činnost paží a rukou (podporovanou mírnou rotací trupu). **Dřep únožný** je častá situace v činnosti nahrávče, kdy nahrávač při horší přihrávce nestačí provést dostatečně dlouhý úkrok, ale stačí se dostat tělem pod míč. Podstatné je, aby přes veškerou labilitu polohy zůstal trup vzpřímen a poskytoval stabilní oporu pro nahrávku. **Poklek na koleno** je situace velmi podobná nahrávce v nízké poloze, např. dřepu (používá se zřídkka). **Nahrávka v pádu** se vyskytuje rovněž zřídkka, zpravidla v pádu stranou nebo v pádu vzad. Zcela ojediněle je možno vidět nahrávku v pádu vpřed. **Nahrávka v běhu:** tato situace nastává, když se nahrávač dostává k míči na poslední chvíli, již nemá čas zastavit se v místě odbití, nemá ani možnost provést výskok jednožej a nahrávat s rotací ve výskoku (což zrychluje akci – popsáno jinde). Musí tedy nahrávat v průběhu pohybu, který přirozeně po odbití pokračuje. Týká se to jak pohybu vpřed, tak pohybu vzad nebo stranou. Nahrávající hráč je někdy nucen nahrávat i nestandardním způsobem odbití. **Technika odbití bagrem** je poněkud odlišná od přihrávky: odbití spodem jako nahrávka se hraje přímo v pohybu nebo po pohybu v nejrůznějších polohách. Zvýrazňuje se činnost paží, jejichž pohyb vzhůru podstatně určuje následný let míče. V některých případech je tvar paží dokonce přizpůsoben situaci, takže lze vidět odbití pažemi ohnutými v loktech, případně ohnutými zápěstími, například u velmi krátkých míčů, odbití přes osu těla, odbití v pádech nebo odbití velmi blízko sítě, odbití míče odraženého od sítě.

## Herní trénink ve volejbalu

### Herní součinnost

Dostáváme se k zásadnímu problému volejbalového herního tréninku, totiž: od tohoto okamžiku až do konce herního věku nacvičujeme jakoukoliv činnost v součinnostních vazbách. Jakýkoliv herní prvek (vyjma podání) se nacvičuje jako součást herní kombinace.

### *Ulož do dlouhodobé paměti:*

*Jedinou v pravém slova smyslu individuální herní činností ve volejbalu je podání. Všechny ostatní individuální činnosti jsou zároveň skupinovými. Volejbalový herní trénink se realizuje výhradně v součinnostních či interakčních vazbách – v herních kombinacích.*

Pro praxi to znamená, že to, co jsme si osvojili v rámci 1. učebního úkolu, tedy základní techniku a rozvinuli v rámci 2. učebního úkolu, tedy varianty základní techniky, musíme integrovat do součinnostních vazeb. Tento úkol se nám rozpadá do dvou dílčích oblastí, a to zaujímání výchozích formací, skupinový herní pohyb (lokomoce) a vlastní souhra (součinnostní herní vazby).

Skupinová činnost není jenom vlastní „souhra s míčem“. Skupina (tým) musí vykonat mnoho „anonymních“ činností, které zpravidla nejsou vidět. Pro vnějšího pozorovatele to působí jako úplná samozřejmost, že družstvo zpracovává míč, že hráči stojí tak, jak mají stát atd. Ve skutečnosti je za tím náročná psychická i pohybová činnost. Je to například:

- Rozdělení prostoru, zaujetí míst a jejich strategické krytí
- Vnímání geometrie hřiště (cit pro úhly, podvědomá znalost rozměrů)
- Specifický herní pohyb sladěný s ostatními hráči

Vrcholem činnosti družstva je participace (spoluúčast) hráčů na herních kombinacích s míčem, tedy to, co zpravidla nazýváme **souhrou**.

### 3.5.2 JAK?

#### Jak vysvětlit, ukázat, předvést?

Musíme hráčům odhalit jednotlivé varianty, musíme jim dát i základní instrukce, jak reagovat, jaké techniky a jaké specifické pohyby používat. V souvislosti s tím je nutné jasně rozlišovat technické chyby od variant techniky. **Varianta** techniky je účelné pohybové zvládnutí určité situace lišící se od základní techniky. Naproti tomu **technická chyba** je neúčelné pohybové jednání. Při sledování **videozáznamu** vlastní činnosti nutíme hráče komentovat ukázkou, popisovat svůj probíhající pohyb a předpovídat, jaké pohyby budou následovat.

#### Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy:** používáme převážně průpravná cvičení v náhodně proměnlivých podmínkách bez přítomnosti soupeře, například: přihrávka krátkého míče, nahrávka po nepřesné přihrávce, útočný úder po zkrácené nahrávce atd. I zde pohyb rozvíjíme prostřednictvím opakovaného vykonávání dovednostní úlohy. Měníme vnější podmínky a rozvíjíme mj. nové specifické pohyby potřebné k proměnlivým pohybovým odpovědím, například: změna úhlu smečářského rozběhu při nahrávce z pole. I v tomto učebním úkolu používáme občas cvičení na

## Herní trénink ve volejbalu

jedné straně hřiště (bez přeletu míče přes síť). Na rozdíl od 1. úkolu, kdy se soustředíme na provedení, klademe v druhém kroku větší důraz na cílový efekt. Čili zpětnou vazbou je splnění pohybové úlohy. Pro tuto fázi doporučujeme dát vedle řízeného tréninku více prostoru pohybové kreativitě a „sebezdokonalování“. Hráč získává „zkušenost zážitkem“, musí reagovat na změnu vnějších podmínek úpravou pohybu. Důsledně zařazujeme imitační pohyby vztahující se k určité herní činnosti (výkroky, úkroky, nasazení paží v různých pozicích) do dynamické části rozcvičky v každé tréninkové jednotce, která je alespoň zčásti věnovaná příslušné herní činnosti nebo řetězcům činností s ní souvisejících.

**Užívání pomůcek:** když se dovednosti více rozvinou, klesá výrazně množství transferu z rané fáze učení. Dovednost se stává specifičtější a sdílí méně společného s jinými dovednostmi téhož pohybového typu. Například: v raném stádiu jsou velmi vhodným prostředkem pro rozvoj švihů úderové paže i činnost neúderové paže, při útočném úderu různé variace cvičení s odhodem tenisového míčku přes síť. S přibývajícím praxí je efekt cvičení (transfer) slabší, od určitého stupně vývoje ztrácí význam zcela.

Při určování metod z hlediska vztahu části a celku, prosazujeme **metodu v celku**. K metodě po částech se vracíme pouze ve výjimečných případech, podobně jak jsme naznačili u 1. učebního úkolu. Z hlediska distribuce učebních témat, volíme **náhodně rozloženou praxi**, která vede k zapomínání krátkodobých řešení. Zapomínání krátkodobého řešení nutí hráče vyvolat znovu řešení při pokusu o úlohu, což je pro učení sportovní hry v této fázi obzvláště prospěšné. Rozptýlená praxe nutí hráče k aktivnější angažovanosti v učebním procesu tím, že zabraňuje jednoduchému opakování akcí. Praxe zaměřená na automaticnost a neměnnost pohybu není tak vhodná jako v předcházejícím období. **Proměnlivá praxe** s nahodilým uspořádáním poskytuje hráči zkušenosti v generování nových pohybových řešení. Blokovanou praxi použijeme v případě problémů se zvládnutím základní techniky (čili spíše z hlediska psychologického). Hlavní cílový stav druhého učebního úkolu:

- Rozvoj všech možných variant základní techniky odbití (úderu)
- Přizpůsobení techniky odbití (úderu) proměnlivým podmínkám

Celý tento proces umožňuje hráči vykonat pohyb, který předtím nikdy nevykonal. Tento učební úkol je zaměřen na rozvoj pohybové činnosti, nikoliv na rozvoj herní činnosti v pravém slova smyslu.

#### Jak reagovat na chyby, resp. začátečnické nedostatky?

Některé dovednosti ve volejbalu se provádějí podle předem naprogramované pohybové sekvence. Nenuťte hráče, aby věnovali pozornost dílčím aspektům této sekvence. Například: nežádejte po hráči, který má problémy s činností neúderové paže po odrazu k útočnému úderu, aby soustředil pozornost na tento dílčí pohyb. Celý útočný úder, včetně rozběhu a koordinace činnosti vzhledem k letícímu míči, je poměrně složitý dovednostní řetězec, který probíhá jako jeden plynulý celek. Taková instrukce by mohla ochromit plynulost celé akce a její výsledek. Proto je důležité učit základní pohybové řetězce od počátku správně. Reorganizace pohybu je nevědná a často beznadějná práce. Pokud jsme ale k reorganizaci přesto donuceni, musíme pracovat ve

## Herní trénink ve volejbalu

zjednodušených podmínkách zbavených napětí a frustrace z neúspěšné akce a formou nového pohybového zážitku. Vezměme si příklad průpravného cvičení, které využívá předávání tenisového míčku z neúderové do úderové paže před obličejem těsně před započítím smečářského nápřahu. Takové cvičení nedovolí nesprávnou činnost neúderové paže a dochází k tomu, že „cvičení opravuje samo a beze slov“. Když je dovednost do určité míry osvojena (nebo je již ve stádiu osvojování), musíme ji adaptovat na podmínky nestálého herního prostředí. Musí k tomu dojít poměrně brzy. Nesmíme čekat na to, až bude dovednost vybroušena k dokonalosti, ale záhy ji zasadit do proměnlivých podmínek. Jinak bychom tím vytvářeli „skleníkový efekt“. Posilování **zpětné vazby** (ZV) v podobě korekcí využívejte v praxi občasně. Postupně ji odstraňujte nebo alespoň zeslabujte, jestliže hráč začíná správně volit. Podpořte tím jeho pozdější nezávislost při výkonu. V opačném případě se hráč stává závislým na zpětné vazbě a ve snaze udržet cílový pohyb ji využívá raději než vnitřně generované procesy. Jednoduše řečeno: spoléhá se více na pomoc zvenčí než pomoc zevnitř. Chyby pojmáme jako přirozenou součást učení, ale je potřeba je pozitivně obracet k prospěchu. Heslo zní: „Chyby jsou vítány, ale každá chyba má svůj čas“. Připomínáme, že například smeč je nejnáročnější volejbalová herní činnost, proto doporučujeme trpělivost, trpělivost ...

**A samozřejmě hrát ...:** zařazením průpravných her stále jaksi předbíháme logiku didaktického postupu nácvičku dovedností. Přesto je však mimo jakoukoliv diskusi, že průpravné hry a modifikovaná utkání (opět s redukováným počtem hráčů a na zmenšených hracích plochách) do tohoto stádia patří.

## Herní trénink ve volejbalu

**PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 2** (příkladem pro nahrávku)

### Odbití pod úhlem – základ nahrávky

**2.1 Odbíjej po obvodu trojúhelníka s dopadem míče na zem** (trojice hráčů je v postavení do trojúhelníku): hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který po dopadu a odrazu míče od země upraví svůj postoj tak, že odbíjí v čelním postavení otočen k hráči **C**. Ten odbíjí stejným způsobem míč na hráče **A**. Po několika odbitích se směr odbití změní.

**2.2 Odbíjej po obvodu trojúhelníka bez dopadu míče na zem** (trojice hráčů v postavení do trojúhelníku): hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který upraví svůj postoj tak, že odbíjí bez dopadu v čelním postavení otočen k hráči **C**. Ten odbíjí stejným způsobem míč na hráče **A**. Po několika odbitích se směr odbití změní.

**2.3 Odbíjej přímý míč diagonálně** (trojice): hráči **A**, **B** stojící ve vzdálenosti 4 m od sebe odbíjejí po přímé dráze jeden míč na hráče **C**, který stojí ve vzdálenosti 5 - 6 m proti nim a pohybuje se úkroky mezi místy **X** a **Y** a vrací míč po diagonální dráze (schéma 3).

### Schéma 3 Odbíjej přímý míč diagonálně

Schéma není...

**2.4 Zmenšuj obvod čtverce se dvěma míči** (čtveřice): hráči rozestavení do čtverce odbíjejí po jeho obvodu bez dopadu se dvěma míči. Hráči se postupně přesunují do středu čtverce, čímž zmenšují jeho obvod a odbíjejí na kratší vzdálenost. V momentu, kdy dosáhnou nejmenší možný rozměr, začnou měnit směr přesunu a čtverec znovu zvětšovat. Ve složitější formě je možno pokusit se provést cvičení se třemi míči.

**2.5 Po odbití zády k sobě** (dvojice): hráči **A** a **B** odbíjejí míč tak, že se po odbití obrátí zády ke spoluhráči a zpět se otočí až v momentu akustického signálu spoluhráče, v momentu odbití. Míč musí být zahrán do předem neurčeného místa. Začátečníci mohou provádět s dopadem.

## Herní trénink ve volejbalu

**2.6 Zavolej, přihráj, spoluhráč v pozici nahrávače ukládá míč do zásobníku** (čtveřice, na více zmenšených hřištích 4,5m x 6m): hráč **Ax** (se zásobníkem míčů) na straně **X** odbije míč vrchem po vlastním nadhozu na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Jeden z hráčů (podle vývoje herní situace) zavolá „mám“, tím dá spoluhráči jasně najevo svůj záměr odbít. Odbije (přihráje) obouruč vrchem. Spoluhráč se přesunuje do místa předpokládaného dopadu přihrávky a chytá míč. Odnese jej na druhou stranu do zásobníku míčů k hráči **Ax**. Ten mezitím odbil další míč na stranu **Y** kde chybějícího hráče nahradil další hráč **Cy**. V pozici „přihrávačů“ se střídají tři hráči. Hráč **Ax** bere míče ze zásobníku a odbíjí jeden za druhým na stranu **Y**.

**2.7 Přihráj a udělej ze spoluhráče útočníka** (čtveřice, na více zmenšených hřištích 4,5m x 6m): hráči **Ax**, **Bx** stojí ve zmenšeném hřišti na straně **X**. Hráč **Ax** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By**. Jeden z hráčů, (podle vývoje herní situace) odbije vrchem (přihráje) směrem k síti. Moment přihrávky je signálem pro spoluhráče, aby vběhl do místa, kam směřuje přihrávka a odbil míč přímo přes síť s cílem ztížit hráčům na straně **X** možnost přesného odbítí. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností jako hráči **Ay** a **By** na straně **Y**.

**2.8 Přihráj sedícímu na židli, jinak střídáš** (pětičte - provádí se na více zmenšených hřištích 4,5m x 6m): hráč **Ax** (se zásobníkem míčů) na straně **X** odbije vrchem po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**. Zde jsou připraveni dva hráči **Ay** a **By** v postavení přihrávajících hráčů, další **Cy** sedí na židli pod sítí a hráč **Dy** čeká za hřištěm. Jeden z hráčů (**Ay** nebo **By**) odbije (přihráje) míč obouruč vrchem k síti tak, aby ho mohl sedící (**Cy**) chytit, aniž by opustil židli. Po úspěšné přihrávce odbíjí hráč **Ax** další míč. Hráč, kterému se přihrávka nezdařila, mění sedícího, který se přesunuje za hřiště do role „čekatele“ a hráč **Dy** vstupuje do role přihrávajícího.

**2.9 K síti, podél sítě a přes** (čtveřice - provádí se na více zmenšených hřištích 4,5m x 6m): dvě dvojice v postavení vedle sebe: **Ax** a **Bx** (na straně **X**), **Ay** a **By** (na straně **Y**) stojí proti sobě. **Ax** odbíjí po vlastním nadhozu (přihrává) k síti na nabíhajícího hráče **Bx**, který odbíjí podél sítě (nahrává) a hráč **Ax** po pohybu k síti odbíjí míč na druhou stranu s cílem zahrát do volného prostoru a ztížit hráčům na druhé straně (odbití) přihrávku. Jeden z dvojice hráčů **Ay** a **By** odbíjí (přihrává) přilétající míč k síti a akce pokračuje se stejným sledem činností jako na straně **X**. Akce pokračuje do konce rozehry, novou rozehru začínají hráči **Ay** a **By**.

### Odbít před sebe a za sebe

**2.10 Odbij nad sebe čelem k síti a ustup** (trojice): hráči **A**, **B** a **C** stojí vedle sebe pod sítí, hráč **A** má v rukou míč. Hráč **A** v čelném postavení k síti odbije nad sebe a odstoupí dozadu. Hráč **B** ukročí podél sítě na původní místo hráče **A**, odbije stejným způsobem a ustoupí vzad. Stejnou akci provede hráč **C** atd

## Herní trénink ve volejbalu

**2.11 Odbij míč nad sebe a druhým odbitím za hlavu** (jednotlivci): hráč odbije míč nad sebe, druhým odbitím za sebe tak vysoko, aby se mohl po odbítí otočit, po jednom dopadu míče na zem jej dosáhnout, odbít nad sebe a provést akci se stejným sledem činností (opakuje se 5x).

### Varianty:

- Vyhod' míč nad sebe, zpracuj hlavou a odbij za hlavu**
  - První odbítí po vlastním nadhozu a odbítí po doběhnutí míče se provede hlavou (důraz na provedení zastavovacího dvojkroku), po zpracování míče následuje vždy odbítí za hlavu.
- Předběhni místo odrazu míče a odbij za hlavu**
  - Hráč odbije před sebe, po dopadu míče na zem předběhne místo jeho odrazu, otočí se čelně k přilétajícímu míči a odbije za sebe. Celá akce se opakuje 5x.
- Předběhni místo odrazu míče a odbij za hlavu na cíl**
  - Hráč odbije před sebe, po dopadu míče na zem předběhne místo jeho odrazu, otočí se čelně k přilétajícímu míči a odbije za sebe s cílem trefit určený cíl (basketbalový koš). Celá akce se opakuje 5x.

**2.12 Jedenkrát nad sebe a po půlobratu na místě za hlavu na spoluhráče** (dvojice): hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbije jedenkrát nad sebe, provede půlobrat na místě a odbije za hlavu na hráče **B**. **Varianta:** D 3.1.4 a - **Odbij před sebe, doběhni a po jednom kontrolním odbítí nad sebe odbij za hlavu na spoluhráče:** hráč **A** po několika odbítích nad sebe provede jedno vysoké odbítí před sebe, doběhne míč a po jednom kontrolním odbítí nad sebe odbije za hlavu na spoluhráče **B**, který opakuje akci se stejným sledem činností. Později můžeme zkoušet i bez meziodbítí nad sebe, tzn. po doběhnutí míče přímo na spoluhráče.

**2.13 Linie A-B-C, prostřední odbije za hlavu bez obratu** (trojice): hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči je cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbije na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**. **Varianty:**

- Hráč B odbíjí vždy za hlavu**
  - Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, k němuž se po odbítí otáčí. Hráč **C** odbíjí před sebe na hráče **B** a ten znovu za hlavu na hráče **A**.
- Linie A-B-C, prostřední odbíjí za hlavu bez obratu se dvěma míči**
  - Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**. V momentu odbítí hráče **A** odbíjí hráč **C** druhý míč, který směřuje na hráče **A**.

**2.14 Linie A-B-C, prostřední za hlavu s přesunem hráčů** (trojice): hráč **A** odbíjí na hráče **B**, ten odbíjí za hlavu na hráče **C**, který vrací míč dlouhým odbitím před sebe na hráče **A**. Hráči se po svých odbítích přesunují do nového postavení: **A** na místo **C**, **B** na místo **A**, **C** na místo **B**.



## Herní trénink ve volejbalu

**2.15 Doběhni míč odbitý spoluhráčem a vrať ho odbitím za hlavu (trojice):** hráči **A**, **B**, **C** stojí v těsné blízkosti vedle sebe a hráč **A** má v rukou míč. Hráč **A** odbíjí míč vysoko před sebe, těsně po odbití vyběhne hráč **B** ve směru letu míče, podbíhá ho a odbíjí za hlavu na hráče **C**, který odbíjí míč před sebe. Hráč **A** provádí tutéž akci jako hráč **B** atd.

**2.16 Linie A-C-D-B, oba prostřední odbíjejí za hlavu (čtveřice):** hráči **A**, **B** stojí v jedné linii, mezi nimi uprostřed jsou hráči **C**, **D**. Hráči **A** a **B** mají v rukou míč a začínají současným odbitím: Hráč **A** odbíjí na hráče **C**, který následně odbíjí za hlavu na **B** a hráč **B** na hráče **D**, který odbíjí za hlavu na **A**. Akce se několikrát opakuje. Hráči **C** a **D** krátkým pohledem kontrolují přesnost svého odbití za hlavu.

**2.17 Odbíjej po obvodu čtverce, přeběhni do diagonálního rohu pomyslného čtverce a odbij za hlavu (trojice):** hráči stojí ve třech rozích pomyslného čtverce s jedním volným rohem tak, že hráč **A** stojí diagonálně proti volnému rohu čtverce. Hráč **A** odbíjí míč na hráče **B** a přebíhá do protilehlého rohu čtverce. Hráč **B** odbíjí na hráče **A**, který se mezitím přemístil na nové místo. Hráč **A** dále odbíjí za hlavu na hráče **C** a běží zpět na své původní místo, kam přilétá míč od hráče **C**. Hráč **A** odbíjí znovu za hlavu na hráče **B** atd. Po několika pokusech si hráči mění výchozí místa.

**2.18 Odbíjej po obvodu čtverce: hráči A a C před sebe, B a D za hlavu (čtveřice):** hráči **A**, **B**, **C**, **D** jsou rozestaveni do čtverce (hráči **A** a **C** s míčem). Hráči **A** a **C** začínají současným odbitím obou míčů před sebe. Hráči **B** a **D** odbíjejí míč po obvodu čtverce za hlavu, hráči **A** a **C** odbíjejí pod úhlem před sebe.

**2.19 Základní nahrávačský trojúhelníček (trojice):** hráči stojí v trojúhelníkovém postavení: nahrávač **N** v zóně III, hráč **A** v zóně IV (má v rukou míč), hráč **B** v zóně VI. Hráč **B** odbíjí k síti na nahrávače **N**, ten vysokou (polovysokou, vystřelenou) nahrávku na hráče **A**, který odbíjí (posléze lobuje) na hráče **B**. Hráč **B** znovu přihrává na nahrávače **N** atd.

**2.20 Nahrávačský strojek se dvěma míči (čtveřice):** hráč **A** stojí v zóně VI (se dvěma míči), hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** je v zóně II, nahrávač **N** stojí v zóně III. Hráč **A** odbíjí po vlastním nadhozu do zóny III na nahrávače **N**, který nahrává do zóny IV na hráče **B**. Hráč **B** lobuje (odbíjí obouruč vrchem) do zóny VI na hráče **A**. V momentu odbití nahrávače **N** nahazuje hráč **A** druhý míč směrem do zóny III a nahrávač **N** odbíjí za hlavu do zóny II na hráče **C**. Hráč **C** znovu provádí stejnou činnost jako hráč **B**. V „oběhu“ jsou dva míče, nahrávač střídavě nahrává do zóny II a IV, hráči **A**, **B**, **C** odbíjejí vždy v jednom směru.

## Herní trénink ve volejbalu

**2.21 Nahrávačský strojek se dvěma míči a dvěma přihrávajícími hráči (pěťice):** hráč **A** stojí v zóně V, hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** stojí v zóně I, hráč **D** je v zóně II a nahrávač **N** stojí v zóně III. Hráč **A** odbíjí po vlastním nadhozu do zóny V na nahrávače **N**, který nahrává do zóny IV na hráče **B**. Hráč **B** lobuje do zóny V na hráče **A**. V momentu odbití nahrávače **N** mu nahazuje hráč **C** druhý míč, který odbíjí za hlavu do zóny II na hráče **D**. Hráč **D** lobuje na hráče **C**, který míč přihrává na nahrávače **N**. V „oběhu“ jsou dva míče, nahrávač střídavě nahrává do zóny II a IV, hráči **B** a **D** lobují od sítě na „své“ přihrávající hráče (**B** na **A**, **D** na **C**).

**2.22 I do zóny II musíš někdy nahrát v čelném postavení (trojice):** hráči **A**, **B**, **C** stojí v rozestavení do trojúhelníku. Hráč **B** stojí mezi zónami III a VI v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV pod sítí. Hráč **C** stojí v zóně II v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který se otáčí do postoje levým bokem k síti a nahrává z pole na hráče **C**. Ten míč odbitím vrací a hráč **B** nahrává vysokou nahrávku v postavení pravým bokem k síti na hráče **A**.

**2.23 Nahrávej vysokou nahrávku z pole se dvěma míči (trojice):** hráči **A**, **B**, **C** stojí v rozestavení do trojúhelníku. Hráč **B** stojí mezi zónami III a VI v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV pod sítí. Hráč **C** stojí v zóně II v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí od sítě na hráče **B**, který vysokou nahrávku z pole odbije zpět na hráče **A**. Hned po odbití hráče **B** mu hráč **C** přihrává druhý míč, který odbíjí znovu vysokou nahrávku z pole tentokrát do zóny II zpět na hráče **C**. Po několika pokusech začínají hráči **A** a **C** směřovat svá odbití do vzdálenější zóny, tj. hráč **A** ze zóny IV do zóny I, hráč **C** ze zóny II do zóny V. Hráč **B** reaguje pohybem k místu odbití a provádí diagonální nahrávku z pole na dlouhou vzdálenost.

**2.24 Zaútoč a po útoku jsi nahrávačem (šestice, provádí se na více zmenšených hřištích (4,5m x 6m):** hráči **Ax**, **Bx**, **Cx** stojí ve zmenšeném hřišti na straně **X**, dva v pozici přihrávajících hráčů a jeden (**Cx**) pod sítí v pozici nahrávače. Hráč **Ax** odbije po vlastním nadhozu míč na stranu **Y**, kde jsou stejně rozestaveni tři hráči **Ay**, **By**, **Cy**. Jeden z hráčů na straně **Y** odbije na hráče stojícího pod sítí. Ten nahrává jednomu ze hráčů na vlastní straně, který útočí na stranu **X** odbitím obouruč vrchem s cílem najít volné místo v poli nebo zkomplikovat hráčům na druhé straně možnost odbití. Po útoku si útočící hráč mění místo na vlastní straně s nahrávačem. Akce pokračuje stejným způsobem i z druhé strany. Rozehra končí chybou jedné trojice.

**2.25 Tři údery, jeden možný dopad (dva dopady)**

**Hřiště:** 4,5 x 4,5m, **počet hráčů:** 4, **pravidla a průběh:**

Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně **X** odbitím vrchem na stranu **Y**. Jeden z hráčů na straně **Y** (např. **A**) může odbít po jednom dopadu nebo přímo obouruč vrchem ke spoluhráči (**B**), který míč obouruč vrchem vrací na **A**. Třetí odbití směřuje na stranu **X**. Hráči na straně **X** provádějí akci se stejným sledem činností. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností...), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích. **Varianta:** u úplných



## Herní trénink ve volejbalu

začátečnicků se povolují dva dopady míče na zem, a to před prvním a druhým odbitím. Před třetím odbitím se dopad nepovoluje.

### 2.26 Tři údery, bez dopadu (jeden dopad)

**Hřiště:** 4,5 x 6 m, **počet hráčů:** 6, **pravidla a průběh:**

Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Na straně Y probíhá akce v následujícím sledu činností: jeden z hráčů (např. Ay) odbíjí obouruč vrchem jednomu ze spoluhráčů (By), ten obouruč vrchem (na Ay nebo Cy), třetí odbití vrchem na stranu X. Na straně X dochází ke stejnému sledu činností. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Posuzování chyb a bodování podle 2.25. **Varianty:**

- u úplných začátečnicků se povoluje dopad míče na zem před prvním odbitím
- počet hráčů: 8 (4:4). Akce probíhá v následujícím sledu činností. Jeden z hráčů (např. Ay) odbíjí obouruč vrchem jednomu ze spoluhráčů (By), ten obouruč vrchem (na Ay, Cy nebo Dy), třetí odbití vrchem na stranu X (jedno z prvních dvou odbití je nahrazeno zpracováním hlavičkou, pro kontrolu správného postoje pod míčem).

### 2.27 4:4 – povinně pod úhlem

**Hřiště:** 4,5(6) x 6 m, **počet hráčů:** 8 (6), **pravidla a průběh:**

Dvě čtveřice hráčů v následujícím postavení: na stranách X a Y je jeden hráč uprostřed hřiště pod sítí, dva po stranách mírně od sítě, jeden vzadu uprostřed. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Na straně Y probíhá akce v následujícím sledu činností. Jeden z hráčů

(např. Ay) odbíjí obouruč vrchem na (By) stojícího uprostřed pod sítí. Tento hráč odbíjí povinně na jednoho ze zbývajících hráčů (Cy nebo Dy), takže je prakticky donucen odbít po úhlem. Třetí odbití je prováděno vrchem na stranu X. Na straně X dochází ke stejnému sledu činností. Posuzování chyb a bodování podle 2.25. **Varianta:** lze hrát i 3:3.

### 2.28 Tři povinné údery s diagonální výměnou míst

**Hřiště:** 4,5(6) x 6 m, **počet hráčů:** 8 (6), **pravidla a průběh:**

Dvě čtveřice hráčů v následujícím postavení: na stranách X a Y je jeden hráč uprostřed hřiště pod sítí, jeden vzadu uprostřed. Utkání zahajuje jeden z hráčů na straně X odbitím vrchem na stranu Y. Hraje se minimálně na dvě odbití. Při přeletu míče na stranu soupeře dochází k diagonální výměně míst hráčů (zprava doleva, zpředu dozadu). Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas na více upravených hřištích. Posuzování chyb a bodování podle 2.25.

## Herní trénink ve volejbalu

### 2.29 Hra v šestce na tři údery s přidavným úkolem

**Hřiště:** 9 x 9 m, **počet hráčů:** 12 – 14, **pravidla a průběh:**

Hráči jsou rozestaveni po celé ploše hřiště (v hřišti může být i 7 hráčů). Rozehra je zahajována buď nahozením míče trenérem nebo odbitím vrchem z jedné strany, zevnitř pole. Hraje se povinně na tři údery, přičemž jedinou podmínkou je, že všechna tři odbití musí být provedena obouruč vrchem. Po druhém odbití na vlastní straně musí hráči, kteří nejsou v kontaktu s míčem provést přidavný úkol (volejbalový pád, kotoul mimo hřiště) a vrátit se do svých původních pozic. Posuzování chyb a bodování podle 2.25.

### 2.30 Jeden hráč provede přihrávku i nahrávku, druhý útočí

**Hřiště:** 4,5 (6) x 6 m, **počet hráčů:** 4, **výchozí postavení:**

Dvě dvojice hráčů Ax, Bx a Ay, By stojí proti sobě, každá na jedné straně sítě.

**Průběh a pravidla:**

Utkání zahajuje hráč Ax (na straně X) odbitím jednoruč vrchem na stranu Y. Hráč Ay přihrává spodem (vrchem) nad sebe a následně sám nahrává směrem na spoluhráče By, který odbíjí jednoruč vrchem zpět na stranu X. Hráči na straně X provádějí akci se stejným sledem činností. Pravidla a posuzování chyb podle 2.25.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 2 Didaktický inventář tréninku variant techniky individuální herní dovednosti: 00V

FAKTORY TRÉNINKU VARIANT TECHNIKY HERNÍ DOVEDNOSTI															
Odbití obouruč vrchem															
Obecné faktory	Specifické faktory	2.1	2.3	2.9	2.14	2.17	2.19	2.20	2.21	2.22	2.23	2.26	2.27	2.28	2.29
Metodicko-organizační forma	průpravné cvičení	X	X		X	X	X	X	X	X	X				
	herní cvičení			X								X	X	X	X
	průpravná hra														
počet zapojených hráčů	jednotlivci														
	dvójice														
	trojice	X	X		X	X	X			X	X				
	čtveřice			X					X						
	5 - 12								X			X	X	X	X
předchozí činnost hráče	žádná														
	vlastní nadhoz														
	vlastní odbití														
	pohyb vpřed				X										
	pohyb vzad														
	pohyb stranou		X												
	přeběh					X									X
	úprava postoje	X					X	X	X	X					
herní pohyb			X								X	X	X	X	
doplňkový cvik														X	
zpracování míče	přímo ze vzduchu		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
	po odrazu od stěny														
	po dopadu na zem	X													
směr letu míče po odbití (odhozu)	bez odbití (odhodu)														
	nad sebe														
	před sebe				X						X				
	před sebe pod úhlem	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X	X
	za sebe				X										
	za sebe pod úhlem					X		X	X						
podle vývoje HS			X										X	X	
směr letu míče po odbití (odhozu)	žádná	X													
	přeběhnutí				X										
	chytání do košíčku														
	další odbití		X			X	X	X	X	X					
podle vývoje HS			X								X	X	X	X	

## Herní trénink ve volejbalu

## 3.6 Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v upravených herních podmínkách (3. učební úkol)

## 3.6.1 CO?

## Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

**Stádium utváření základů individuální taktiky<sup>30</sup>.** Po značně dlouhé praxi (měsíce, někdy i roky) se hráči dostanou do 3. stádia. Základní charakteristikou tohoto stádia jsou velmi dobře rozvinuté pohybové vzorce a přesun pozornosti k vyšším aspektům výkonu: taktika, strategie, styl. Třetí učební úkol přináší zvýšenou automatickost ve smyslové analýze podnětů z okolí. Hráč je schopen programovat delší pohybové sekvence a snížit tak nároky na procesy vyžadující pozornost při zahajování odpovědi, například: přihrávající hráč je schopen **sladit** svou **činnost se spoluhráčem** nebo hráč v poli je schopen **vyhodnocovat** přípravné pohyby útočníka a **upravovat** své výchozí postavení podle vývoje herní situace. K důležitým úkolům patří rozvíjení automatickosti, trénink mentálních dovedností i způsobilost vykonávat dovednosti automaticky a uvolnění pozornostní kapacity pro vyšší prvky herního výkonu. Automatické procesy jsou rychlejší než kontrolované procesy a umožňují hráči rychleji a jistěji odpovídat. Klíčovým znakem tréninku tohoto stádia je naučit hráče (s trenérovou pomocí) hledat volbu odpovědi na příslušný podnětový vzorec. Postup nárůstu učení je proto v tomto stádiu poněkud pomalejší.

## Herní činnost, nejen nová forma pohybu ...

V této fázi začínají dostávat **vzorce vnímání** charakter skutečně herního vnímání, jelikož zde začíná vystupovat činnost soupeře. Čili faktor, který „překáží“ realizaci vlastního záměru nebo ji minimálně ztěžuje. Mluvíme o deformačních vlivech. Hráč o něco usiluje a protivník se mu v tom snaží zabránit, „deformuje“ jeho výkon. Z hlediska vzorců vnímání mluvíme o situačním vnímání, tj. vnímání klíčových situačních faktorů herních situací. Doposud řešil hráč především problém, jak sladit svůj pohyb s pohybem spoluhráče v souvislosti s letem míče. Teď je tu soupeř a to znamená, že jednotlivá odbití nabývají definitivně charakteru herních činností. **Prsty** jsou užívány ve funkci: především nahrávky, ale rovněž přihrávky, méně útočného úderu. **Bagr** je užíván ve funkci: především přihrávky, méně nahrávky. **Smeč:** je vymezena autonomně a je základem smečovaného podání. Tím vším je dán charakter tréninku jednotlivých odbití, v tomto případě už **herních činností**. V tomto stádiu se rozvíjejí specifické druhy techniky IHČ, které souvisejí s taktickým úkolem herní činnosti. Například u nahrávky jsou to rozdíly mezi odbitím nahrávkače a nespécializovaného hráče. **Nahrávkač** musí rozvíjet techniky, jež mu umožní smysluplně realizovat svou funkci (nahrávka ve výskoku, jednoruč, technika se zvýrazněnou funkcí palců). Oproti předcházejícímu stádiu, kde se rozvíjel v principu jediný způsob pohybové činnosti v mnoha různých podobách, v tomto učebním úkolu zprostředkováváme hráči hledání odlišných typů řešení herní situace. Co to znamená? „Nejen dělej to tak a tak...“, ale: „v této situaci udělej to, v jiné situaci udělej něco jiného“. Učíme tedy hernímu reagování v pravém slova smyslu. Tento úkol patří k nejnáročnějším, a to ze tří důvodů:

## Herní trénink ve volejbalu

- Pro trenéra je nesmírně náročné **vysvětlovat** nekonečné množství **herních nuancí**.
- Cílem snahy trenéra není jenom představit hráči možná řešení a naučit ho způsobům reagování, ale rovněž **učit hráče**, jak má sám **rozpoznat**, o kterou situaci se jedná a samostatně volit řešení.
- Na tento učební úkol navazuje úkol čtvrtý, kdy má být hráč schopen zcela samostatně řešit herní situace. Ukončit třetí úkol prakticky znamená předat hráče „volejbalovému životu“, aby především tento život sám promluvil závěrečné a rozhodující slovo o tom, jak si vlastně hráč stojí.

Jestliže jsme v předcházejících dvou úkolech rozvíjeli pouze jakési potencionální taktické principy, v tomto učebním úkolu začíná skutečný rozvoj taktiky. **Taktické principy** jsou obecné návody, jak má hráč řešit herní situace. Jsou to například:

### □ **Obecné**

- Po skončení jedné akce reorganizuj okamžitě svou činnost
- Nečekej na vývoj situace a stále jednej
- Hledej při útoku vždy volné místo v poli soupeře
- Hledej slabé místo soupeře (či slabšího hráče)
- Snaž se učit vnímat pohyb spoluhráče
- Uč se nabízet se či hledat volný herní prostor
- Pokud máš alespoň minimální možnost, nedávej nikdy míč soupeři „zadarmo“

### □ **Přihrávka**

- Plachtící podání se přihrává vrchem (foto 9)
- Když směřuje míč mezi dva hráče, pokoušej se hrát vždy oba (foto 10)

### □ **Nahrávka**

- Nahrávej pokud možno na delší vzdálenost
- Nahrávač nahrává vždy překvapivě, ostatní hráči vždy přesně

### □ **Útočný úder**

- Neulívej po špatné nahrávce
- Hledej tu nejúčelnější cestu k úspěchu, ne tu nejoriginálnější
- Nesmečuj do autu ani při tréninku



Foto 9: Přihrávka plachtícího podání vrchním odbitím



Foto 10: Součinnost přihrávajících hráčů (Pláteník, Habada)

### **Odbití vrchem nahrávačů a nespécializovaných hráčů**

**Rozdíl v pohybu do střežového postoje:** nespécializovaní hráči („nenahrávači“) se málokdy dostávají do situace, kdy se pohybují do střežového postoje, kde očekávají výsledek činnosti spoluhráčů. Nahrávají zpravidla v situaci, která vzniká náhle a překvapivě nebo po prvním odbití

## Herní trénink ve volejbalu

nahrávače. Střežový postoj souvisí téměř vždy s předcházející činností hráče a musí u něho ještě dojít k rozhodnutí, že právě on bude nahrávat. (U nahrávače je víceméně jasné, že druhé odbití - kromě výjimek - patří jemu. Nahrávač to vždy tak cítí a ostatní hráči zase berou relativně za samozřejmé, že druhé odbití se jich netýká). U **nespécializovaných** hráčů se požaduje v momentu odbití stabilizovaný postoj a důsledné otočení osy ramen kolmo na směr odbití, a to jak při nahrávce před sebe, tak při nahrávce za hlavu. Přesnost je na prvním místě, utajení směru nahrávky je druhořadé. Nespécializovaní hráči mají více pokrčené lokty a kontaktují míč níže než nahrávači, pohyb v loktech při odbití je výraznější. Nepožaduje se po nich odbití ve výskoku. Osa ramen by měla být ve většině případů kolmá na směr odbití. Tito hráči více zapojují do odbití nohy. Celkově se odbití nespécializovaných hráčů v zásadě neliší od techniky odbití obou vrchem popsané v kapitole o začátečnickém volejbalu. Nespécializovaní hráči by měli umět nahrát vysokou **nahrávku za hlavu**, ale opět je prioritou přesnost, ne utajení. Z hlediska techniky u nich nepožadujeme, aby se neprohýbali v zádech a nezakláněli hlavu, jako to vyžadujeme od nahrávačů.

**Další důležité aspekty nahrávačského odbití:** důležitý je dotek míče palci (foto 11, jinak je ovládnání ztíženo a nahrávka za hlavu nemožná). Míč by neměl mít po odbití žádnou rotaci, u nahrávačů, kteří nahrávají se zvýrazněnou činností palců, je vidět náznak letu se spodní rotací. Takto letící nahrávka má menší horizontální složku rychlosti a při vystřelené nahrávce se smečářům lépe časuje úder. Základem je, aby se zápěstí při kontaktu s míčem nesklopilo a kontakt s míčem byl relativně krátký. Delší kontakt prstů s míčem a činnost palců ovlivní let míče bez rotace. Čím rozsáhlejší je kontakt prstů s míčem, tím lepší je jeho ovládnání a tím přesnější je odbití. Při nahrávce **do zóny IV** je trup v různých polohách, podle toho odkud přilétá míč. V některých případech nahrávač srovná svoji polohu či postoj tak, aby byla kolmá na směr odbití (především při nahrávkách z pole). Pokud nahrávač nesrovná svou polohu těla již před odbitím (kolmou na směr nahrávky), dochází během odbití k rotaci trupu doprava. Tato situace je u nahrávačů zcela běžná, při odbití ostatních hráčů požadujeme postavení osy ramen kolmé na směr nahrávky. U **nahrávky za hlavu** do kombinací je hlava ve stejné poloze, při dlouhých nahrávkách za hlavu přes celou síť nebo z pole dochází k záklonu hlavy a trupu.



Foto 11: Zapojení palců při nahrávce (Zapletal)

### **Speciální nahrávačská technika**

Nahrávka je specifická činnost v tom, že je vázána zpravidla pouze na jednoho hráče – nahrávače. Ostatní hráči se v průběhu utkání dostávají k nahrávce zřídka, a proto jsou nároky na nahrávače a nespécializované hráče velmi rozdílné. Rozdíly v technice jsme již shrnuli. Ukažme si některá další specifika nahrávačské techniky. Zařazujeme ji do třetího učebního úkolu, jelikož nahrávačská technika souvisí s taktikou útočných kombinací, má tedy souvislost s činností soupeře.

## Herní trénink ve volejbalu

**Pohyb a poloha nahrávače při nahrávce ve výskoku:** nahrávač by měl nahrávat ve výskoku. Důvody jsou výška kontaktu s míčem, zrychlení akce a vyloučení činnosti nohou a trupu (stabilizace trupu ve výskoku), což zlepšuje přesnost utajení. Při nahrávce ve výskoku rozlišujeme dva způsoby odrazu. **Odradem obounož**, kdy je v okamžiku nahrávky tělo pod míčem. Nahrávač odbíjí míč ve vrcholu výskoku, ne když padá, protože tak částečně ztrácí kontrolu nad míčem. **Odradem jednož** z pravé nebo z levé nohy. Poloha je méně stabilní. Používá se jen v exponovaných situacích, když to jinak nejde. Obdobná situace je popsána v druhém učebním úkolu. Lze ji aplikovat i na nahrávku ve výskoku s rotací těla k cíli nahrávky. Hráč se po pohybu od sítě odrazí z pravé nohy, místo dotyku pravé nohy se stává nejen „pevným bodem“, ale i místem odrazu k výskoku. Pohyb paží vzhůru i rotace trupu jsou prováděny v průběhu letové fáze. Nahrávač dopadá po odbíjení míče na jednu nebo obě nohy.

Kvalitní nahrávači jsou schopni z postoje šikmo k síti ve výskoku rotovat tělem směrem k zóně IV a nahrát podél sítě (do zóny II nebo IV).

Špičkoví nahrávači musí ovládat více druhů nahrávky, jako například **nahrávka jednoruč ve výskoku**, která se používá hlavně k zachraňování míčů s vyšší horizontální rychlostí přelétajících sítí k soupeři. Nejčastěji je v praxi využívána pro nahrávku do 1. sledu a do zóny IV. Nahrávači vyšší úrovně mají zvládnutou i nahrávku do zóny II a I. Nahrávka jednoruč **vpřed**, kdy se odbíjení děje rozevřenou rukou se zpevněnými prsty. Pohyb vychází z lokte a je dotvářen zápěstím. Nahrávka jednoruč **za hlavu**, kde odbíjení je podobné jako odbíjení vpřed, ale má dvě varianty, a to s dlaní natočenou do zóny IV nebo s dlaní otočenou do zóny II. Dalším typem je **nahrávka stranou**, kdy musí nahrávač zvládnout techniku zády i čelem k síti. **Zády k síti** - používá se především v případech, kdy se míč letící k síti zachraňuje v prostoru nad sítí. Je to zpravidla v případech, kdy má míč velkou horizontální rychlost a směřuje rychle přes síť. V tomto případě už nahrávka jednoruč ve výskoku není optimálním řešením. Nahrávač vyskakuje zády k síti a nahrávkou ve výskoku stranou zabrání přeletu míče přes síť. **Čelem k síti** - používá se v případě, kdy míč letí nízko rychle směrem do sítě nebo i níže, mimo nahrávače (očekávané místo) a nahrávač ho dobíhá. Nestačil se dostat do polohy pravým bokem k síti a pokud by nezvolil tuto techniku, míč by vletěl do sítě nebo pod síť do pole soupeře. Nahrávač se tedy otočí čelem k síti a provede odbíjení přes pravé či levé rameno. Velmi důležitým prvkem je **časování nahrávky**, které nabývá dvou podob:

### Zpomalení

- Ohnout zápěstí více zpět
- Ohnout paže více v loktech
- Ohnout nohy v kolenou a nahrát v nižším střehu
- Použít jakoukoliv kombinaci výše uvedených možností

### Zrychlení

- Výskokem a nahrávkou ze zcela natažených paží
- Rychlejším impulsem - pohybem zápěstí

Posledním aspektem nahrávky je její **utajení**. Znamená minimální prohnutí trupu při nahrávkách v kombinacích, které by signalizovalo nahrávku za hlavu. Někteří nahrávačtí mistři však

## Herní trénink ve volejbalu

dokáží míč před sebou nahrát i za hlavu pouze činností předloktí a rukou: polohou těla signalizují nahrávku před sebe a především skvělou prací palců nahrají i v této poloze za hlavu. Nahrávač musí mít vždy takovou polohu těla, aby měl možnost výběru řešení, tzn. svislou polohu trupu s míčem nad hlavou. Pro utajení nahrávky je nutný krátký kontakt s míčem, dlouhé pohyby prozrazují záměr. Výjimkou je situace, kdy nahrávač záměrně „podrží“ míč, aby zdržel rozhodnutí o konečném směru letu nahrávky.

### Herní součinnost

Vrcholem činnosti družstva je spoluúčast hráčů na herních kombinacích, kterou nazýváme **souhrou**. I ta má své dílčí aspekty. Pokud nyní zabrousíme do vyspělejšího volejbalu, jsou takovými aspekty:

- Vnímání, anticipace a organizace** vlastní činnosti podle činnosti **spoluhráčů**, například: výběr místa odrazu středového hráče podle měnící se pozice nahrávače
- Časové a prostorové **sladění** individuálních herních činností, například: úder středového hráče po nahrávce č. 4
- Situační **změna herní funkce** podle vývoje herní situace, například: blokař v určité situaci převezme funkci nahrávače
- Varianty herní dovednosti** potřebné k úspěšné realizaci herní kombinace, například: změna druhu odbíjení podle vývoje herní situace (druh přihrávky podle druhu podání soupeře)
- Přizpůsobení techniky** vývoji herní situace, kupříkladu u smeče:
  - dvoukrokový rozběh smečáře při nácvičku útoku po vystřelené nahrávce
  - zkrácený nápřah útočníka při útoku 1. sledem v časové tísní
  - zdůraznění činnosti palců u nahrávače při vystřelené nahrávce za hlavu

### Individuální činnost jako součást kombinace (příkladově u nahrávky)

Opět na příkladu nahrávky si ukažme požadavky na techniku nahrávky ve vazbě na různé herní situace, začneme **polovysokou a vystřelenou nahrávkou do zóny IV** (před sebe): polovysoká a vystřelená nahrávka nemají z hlediska techniky odbíjení nahrávače žádné podstatné zvláštnosti, resp. technika je popsána obecně v pasáži „nahrávka ve výskoku“. Protože se jedná o rychlou nahrávku, je žádoucí, aby byla nahrávána ve výskoku. Podstatným momentem je činnost předloktí a zápěstí. Při provedení vystřelené nahrávky je obzvláště třeba zdůraznit, aby byla prováděna především pohybem zápěstí a minimálně podporována pohybem v loktech. To umožňuje stabilizovat let nahrávky, což zase usnadňuje útočníkovi kontrolu nad míčem v momentu úderu. Navíc může nahrávač do poslední chvíle zdržet časování nahrávky. Dalším podstatným prvkem je činnost palců. Ty se musí dostat pod míč, jednak proto, aby zabránily vrchní rotaci a jednak proto, aby se nahrávka v poloze rukou na míči technicky nelišila od nahrávky ve výskoku za hlavu.

Druhým typem bude **vystřelená nahrávka do zóny II** (za hlavu): kvalita nahrávky za hlavu ve výskoku, především vystřelená, rozlišuje v moderním volejbalu nahrávače a NAHRÁVAČE. Po



## Herní trénink ve volejbalu

nahrávači se vyžaduje stejně rychlá nahrávka do zóny II jako do zóny IV. Velmi rychlá nahrávka za hlavu s utajením záměru vyžaduje zvýrazněnou činnost palců. Trup, resp. celé tělo zaujímají svislou polohu pod míčem, což je optimální poloha pro nahrávání na obě strany. Když dokáže nahrávkač odbít míč před tělem a přesto jej nahrát za hlavu jenom činností paží, zápěstí a především palců, utají směr nahrávky daleko lépe. Hlava se při nahrávce za hlavu v kombinaci nezaklání (prozrazuje to záměr). Nahrává-li však nahrávkač na dlouhou vzdálenost, jsou prohnutí zad a záklon hlavy nevyhnutné.

Do třetice **nahrávka do 1. sledu**: rozdíl mezi nahrávkou do 1. sledu a ostatními nahrávkami spočívá v tom, že útočník je při útoku 1. sledem nahrávkou „hledán“. Při provedení nahrávkač sleduje periferně rozběh útočníka. Ten reaguje na vývoj herní situace směrem rozběhu, výběrem místa odrazu a nabídne se nahrávkačovi do vhodné (předem dohodnuté) polohy ve vzduchu a očekává nahrávku. Časování nahrávky s odrazem a úderem smečaře vypadá následovně: v momentu, kdy je nahrávkač v kontaktu s míčem, vyskakuje smečař blízko před ním cca 1 m od sítě (vzdálenost od sítě se může různit podle mnoha faktorů) a začíná úvodní fázi svého švihů paže (foto 12). Nahrávkač odbíjí míč nad sebe nebo mírně od sítě. Osa ramen smečaře je šikmo k síti, rameno a tím pádem i celá úderová paže je vzdálena cca 1 – 1,5 m od sítě. Z tohoto důvodu musí nahrávkač při ideálním příjmu nahrát dál od sítě.

**Odpovědnost smečaře** je vytvořit si správnou vzdálenost mezi sebou a nahrávkačem v momentu odrazu. Včas se dostat do místa odrazu. **Odpovědnost nahrávkače** je naopak sledovat smečaře a zahrát mu nahrávku s pravidelnou a obvyklou dráhou letu. Nejpoužívanějšími variantami nahrávek do 1. sledu jsou nahrávky č. 1 a 4 (krátká vystřelená před sebe). Dalšími variantami jsou:

- Nahrávka č. 3 – za hlavou
- Nahrávka č. 8 – přetážená varianta nahrávky č. 1
- Nahrávka č. 7 – krátká vystřelená nahrávka za hlavu
- Nahrávka pro finty v 1. sledu – „dupák“, „odskoky“, klamně rozběhy atd.

Herní podmínky však přinášejí mnoho nestandardních situací, které vyžadují určité jemné nuance řešení<sup>31</sup>. Rozvíjí se i tzv. **sociálně-herní interakce** (herní komunikace, herní gestikulace atd.), jejíž kvalita bude v následujícím vývoji jedním z limitujících faktorů úspěšnosti realizace nejen herní kombinace, ale i týmového herního výkonu vůbec.



Foto 12: Časové souvislosti při útoku 1. sledem (Polsko)

## Herní trénink ve volejbalu

### 3.6.2 JAK?

#### Jak vysvětlit, ukázat, předvést?

V tomto stádiu je více prostoru pro vysvětlování. V podstatě se dá říci, že se nacvičuje výběr činnosti (standardní odpověď) dle příslušného vývoje herní situace s účastí soupeře. K tomu je třeba podávat průběžně vysvětlení či komentář. Například: sledujte rozběh útočícího hráče, který může signalizovat následný směr úderu nebo zkoušejte úder při útoku po vystřelené nahrávce vést do rukou doskakujícího středového blokaře soupeře. I pro videozáznam je zde vhodný prostor. Proč? Protože výběr činnosti se samotnému hráči podle videoukázky lépe koriguje než pohybové návyky. V podstatě se zde pracuje s videozáznamem stejně jako v celém následujícím vývoji hráče.

#### Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy**: nacvičujeme prvek ve vybraných herních situacích a upravených podmínkách, při nichž se používají herní cvičení, tj. s intervencí soupeře, s předem daným nebo modifikovaným průběhem, například: útočný úder do zóny V nebo přihrávka krátkého podání. Zdůrazňujeme vykonávání činnosti situačně adekvátním způsobem: taktická disciplinovanost stojí v této fázi oproti kreativitě, resp. improvizaci. Herní pohyb související s nacvičovanou činností je pojímán od tohoto učebního úkolu jako součást řetězce činností s vlastním provedením, což se odráží v tréninku, například: blokařské přesuny jsou vnímány jako součásti herní činnosti – blokování. Herní činnost je tedy pojímána od tohoto stádia čím dál více komplexně. V podstatě se dá říci, že se nacvičuje standardní odpověď na příslušný vývoj herní situace s účastí soupeře.

Z hlediska rozvoje herních činností, se použije **metoda vcelku**. Z hlediska rozvoje herních řešení lze spojovat jednotlivé části v celek a to velmi krátce z důvodu objasnění herní logiky, například: zařadíme útok po nahrávce z pole, přičemž nahrávkač provádí nahrávku po vlastním nadhozu a posléze po nahrávce nahozeného (vybraného, přihraného) míče. Z hlediska distribuce tréninkového obsahu se opět krátce vrátíme k použití **blokového** řazení témat, ovšem opět z hlediska herního. Jestliže rozvíjíme způsobilost hráčů reagovat určitým chováním na příslušnou situaci, musíme se u každého prvku nějaký čas zdržet.

## Herní trénink ve volejbalu

### PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 3 (příkladem pro nahrávku)

#### Trénink nahrávačského odbití

**3.1 Odbíjej pouze předloktím** (dvojice): hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráči **A** a **B** odbíjej obouřč vrchem bez zapojení nohou a trupu. Odbití vychází pouze ze zápěstí a předloktí (specificky nahrávačské odbití). **Varianta: Odbíjej pouze zápěstím** Hráči **A** a **B** odbíjej obouřč vrchem pouze činností zápěstí (s minimálním zapojením nohou, trupu a předloktí).

**3.2 Proved' průpravná cvičení pro časování odbití ve výskoku** (jednotlivci):

Tleskni při kulminaci výskoku: hráč vyskakuje a tleskne 2x při kulminaci výskoku.

Ve výskoku zpracuj míč hlavou: hráč vyhodí míč, vyskočí a při kulminaci výskoku lehce zpracuje míč hlavou nebo chytí do napnutých paží.

Odbíjej nad sebe, každé třetí odbití ve výskoku: hráč ve stoji opakovaně odbíjí míč nad sebe a každé třetí odbití provede ve výskoku.

**3.3 Jednou nad sebe a ve výskoku na spoluhráče** (dvojice): hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbije jedenkrát nad sebe a následně ve výskoku na hráče **B**. Hráč **B** míč vrací odbitím přímo zpět. Po několika odbitích se hráči vymění. **Varianty:**

- Proved' každé druhé odbití ve výskoku: Hráči **A** a **B** opakovaně odbíjejí míč ve stoji a každé druhé odbití provedou ve výskoku.
- Zpracuj míč odbitím ve výskoku a po doskoku odbij míč ve stoji: Hráč **A** zpracuje míč od hráče **B** odbitím ve výskoku nad sebe a po dopadu odbíjí míč ve stoji zpět na hráče **B**, který provádí totéž.
- Nepřetržitě odbíjení dvojice ve výskoku: Hráči **A** a **B** nepřetržitě odbíjejí ve výskoku (8x-10x).
- Zareaguj po nepřesném odbití spoluhráče a vrať míč ve výskoku: Hráč **A** odbíjí na místě jednou nad sebe, podruhé nepřesně vedle hráče **B**, který reaguje pohybem do optimálního místa odbití a ve výskoku odbíjí zpět přesně na hráče **A**. Po několika odbitích se hráči vymění.

**3.4 Střídej místo a způsob odrazu před odbitím ve výskoku** (dvojice): hráč **A** stojí ve vzdálenosti cca 6 m od hráče **B**. Hráč **A** odbíjí ve stoji míč k hráči **B**. Ten odbíjí míč ve výskoku tak, že při každém odbití použije jiný druh odrazu (jednonož L-P, obounož) a mění místo odrazu (před, za místem odbití, vedle místa odbití). Dostává se tak do situací, které jako nahrávač řeší v utkání.

**3.5 Hráči A-B-C v linii: prostřední odbíjí ve výskoku pod úhlem, obrat na druhého spoluhráče** (trojice): hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném

## Herní trénink ve volejbalu

postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B** a sám rychle změni svou pozici směrem do strany. Hráč **B** odbíjí ve výskoku na hráče **A** (v novém postavení). Hráč **A** odbíjí dlouhým odbitím před sebe na hráče **C**, který provádí stejný sled úkonů jako hráč **A**.

**3.6 Hráči A-B-C v linii: prostřední po obratu odbíjí ve výskoku na druhého spoluhráče** (trojice): hráči **A**, **B**, **C** stojí v přímce, vzdálenost mezi jednotlivými hráči cca 5 m. Hráč **B** stojí uprostřed v čelném postavení k hráči **A**, hráč **C** stojí za zády hráče **B** a v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který provede výskok s obratem a odbíjí na hráče **C**. Hráč **C** odbíjí zpět na hráče **B**, který provádí stejnou akci. Po několika odbitích se hráči vymění. **Varianta: Překvap prostředního svým postavením a nech ho reagovat nahrávkou ve výskoku:** hráč **C** změni před odbitím hráče **B** svou pozici, aby to hráč **B** ještě před odrazem nepoznal. Teprve ve výskoku, těsně před odbitím, pozná hráč **B**, kde stojí hráč **C** a reaguje přesnou nahrávkou.

**3.7 Vyzkoušej si odbití za hlavu bez zapojení nohou a trupu v sedu na bedně** (jednotlivci): hráč sedí na švédské bedně u sítě, která je v úhlu cca 45° k ní. Trenér mu velmi zblízka nahazuje míče (zpočátku doslova podává) a hráč odbíjí za hlavu. Tím, že hráč sedí, nemohou být do odbití zapojeny nohy a částečně ani trup jako při nahrávce ve výskoku za hlavu.

**3.8 Vyhod' si míč a se zdůrazněním činností palců odbij ve výskoku za sebe** (jednotlivci): hráč si vyhazuje míč nad sebe a odbíjí ho ve výskoku za hlavu. Do odbití nejsou zapojeny nohy, trup jen minimálně, a proto se hráč snaží odbíjet s lokty poněkud dále od sebe a zvýrazněnou činností palců.

**3.9 Nahod' si míč z třímetrové čáry k síti a odbij ve výskoku za hlavu** (jednotlivci): hráč stojí na třímetrové čáře s míčem v ruce. Vyhazuje míč z třímetrové čáry směrem k síti, dobíhá ho a odbíjí ve výskoku za hlavu. Znovu se hráč soustředí především na techniku odbití. Zvýrazněná je činnost palců.

**3.10 Hráči A-B-C v trojúhelníku, hráč B nahrává ve výskoku za hlavu** (trojice): hráči **A**, **B**, **C** jsou rozestaveni do trojúhelníku. Hráč **B** stojí v zóně III v čelném postavení k hráči **A**, který stojí v zóně IV cca 3,5 m od sítě. Hráč **C** stojí v zóně II pod sítí v čelném postavení k hráči **A**. Hráč **A** odbíjí na hráče **B**, který nahrává ve výskoku za hlavu polovysokou nahrávkou na hráče **C**. Ten odbíjí dlouhým obloukem zpět na hráče **A**. Hráč **B** může po odbití provádět meziúkon (výskok na blok), aby byl donucen nahrávat pod časovým tlakem. **Varianta:** a - **Ve trojici se dvěma míči, hráč B ve výskoku za hlavu** Cvičení se dá provádět se dvěma míči.

**3.11 Nahrávačský trojúhelník ve čtyřech s přídatnou úlohou** (čtveřice): hráči stojí v následujícím postavení: nahrávači **N1** a **N2** v zóně II, hráč **A** v zóně IV (má v ruce míč), hráč **B** v zóně VI. Hráč **A** odbíjí k síti, nahrávač **N1** nabíhá do zóny III a nahrává (polovysokou, vystře-

## Herní trénink ve volejbalu

lenou ve výskoku nahrávku) na hráče **B**. Ten odbíjí (případně lobuje) na hráče **A**, který přihrává na vbíhajícího nahrávče **N2** do zóny III. Akce se opakuje stejným sledem činností. Nahrávči **N1** a **N2** vbíhají do zóny III vždy v momentu odbítí hráče **A**.

**3.12 Jednou do čtyřky, jednou do dvojky** (pětice v následujícím postavení): nahrávči **N1** a **N2** v zóně I, hráč **A** v zóně IV (má v rukou míč), hráč **B** v zóně VI, hráč **C** v zóně II. Hráč **A** odbíjí k síti, nahrávč **N1** nabíhá do zóny III a nahrává střídavě a pravidelně (polovysokou, vystřelenou ve výskoku) nahrávku na hráče **B**, resp. **C**, kteří lobují zpět (odbíjejí obouruč vrchem) na hráče **A**. Hráč **A** znovu přihrává na nahrávče **N2**, který mezitím naběhl do zóny III. Opakuje se akce se stejným sledem činností. Nahrávči **N1** a **N2** vbíhají do zóny III vždy v momentu odbítí hráče **A**. **Varianta:** D 3.3.2 a Nahrávč nahrává v nestandardním postavení: levým bokem k síti a nahrává před sebe do zóny II, za hlavu do zóny IV.

**3.13 Přes celou síť po dopadu z bloku** (dvojice):

**Počet hráčů:** 6, **výchozí postavení:**

Strana **X**: Hráč **Ax** stojí v zóně VI (má v rukou míč), hráč **Bx** je v zóně IV připraven k útočnému úderu, nahrávč **Nx** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení.

Strana **Y**: Hráč **Ay** je v zóně VI, hráč **By** stojí v zóně IV připraven k útočnému úderu, nahrávč **Ny** stojí v zóně II ve výchozím blokařském postavení.

**Provedení:**

Hráč **Ax** dá úderem ruky do míče signál k zahájení cvičení. V tomto momentu vyskakuje nahrávč **Nx** na blok. Hráč **Ax** po vlastním nadhozu odbíjí do zóny II na nahrávče **Nx**, který nahrává po dopadu z bloku přes celou síť na hráče **Bx**, který lobuje (odbíjí obouruč vrchem) na hráče **Ay**. V momentu odbítí hráče **Bx** vyskakuje nahrávč **Ny** na blok. Hráč **Ay** přihrává a nahrávč **Ny** po dopadu z bloku nahrává do zóny IV. Opakuje se akce se stejným sledem činností.

**3.14 Reaguj na přihrávku a nahrávej vždy nadlouho** (pětice): hráč **A** je v zóně VI, hráč **B** je v zóně IV, hráč **C** stojí v zóně II, nahrávči **N1** a **N2** jsou v zóně I. Hráč **A** odbíjí nepravidelně do zón II a IV, kam vbíhá nahrávč **N1** a míč nahrává hráči **B** nebo **C**, vždy tomu vzdálenějšímu, tzn. ze zóny II hráči **B**, ze zóny IV přes hlavu hráči **C**. Hráči **B** a **C** lobují na hráče **A**, který přihrává do zóny II, resp. IV a po naběhnutí nahrávče **N2** akce pokračuje se stejným sledem činností. Nahrávči vbíhají v momentu odbítí hráče **B**, resp. **C**.

**3.15 Nahraj polovysokou nahrávku do zóny II, resp. IV a podběhni síť k další akci**

**Počet hráčů:** 8, **výchozí postavení:**

Strana **X**: Nahrávč **Nx** stojí v zóně III, smečař **Sx** v zóně IV a diagonální hráč **Ux** v zóně II jsou připraveni k útočnému úderu, libero **Lx** stojí v zóně V, trenér se zásobníkem míčů stojí vedle hřiště.

Strana **Y**: Smečař **Sy** v zóně IV a diagonální hráč **Uy** v zóně II jsou ve výchozím blokařském postavení, libero **Ly** v zóně V a nahrávč **Ny** v zóně I jsou připraveni k vybírání.

## Herní trénink ve volejbalu

**Provedení:**

Trenér nahazuje míč do zóny III tak, aby byl nahrávč nucen použít různé techniky nahrávky: jednoruč zády k síti, čelem k síti atd. Nahrávč **Nx** nahrává polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II, hráči **Sx**, resp. **Ux** útočí úderem střední intenzity na stranu soupeře do diagonálního směru. Nahrávč **Nx** po nahrávce okamžitě podbíhá síť na stranu **Y** a útočníci se po útočném úderu staví do blokařského výchozího postavení. V momentu nahrávky hráče **Nx**, odstupuje na straně **Y** jeden z hráčů, na jehož straně se neútočí, od sítě a společně se zadním hráčem vybírají diagonálně zasmečovaný míč ze strany **X**. Nahrávč **Nx**, který je teď na straně **Y**, nahrává polovysokou nahrávku do zóny IV, resp. II a hráč **Sy**, resp. **Uy** útočí proti jednobloku. Akce se nedohrává. Po útoku ze strany **Y** se nahrávč **Nx** vrací na stranu **X** a akce začíná znovu nahozením míče trenérem. Po několika akcích se situace mění a začíná se ze strany **Y** s podbíháním sítě nahrávče **Ny**.

**3.16 Reaguj na přihrávku spoluhráče a uprav rychlost vystřelené nahrávky**

**Počet hráčů:** 11, **výchozí postavení:**

Strana **X**: Nahrávči **N1x** a **N2x** jsou v zóně I, smečař **S1x** v zóně I, libero **Lx** v zóně VI, smečař **S2x** v zóně IV stojí všichni ve výchozím postavení pro přihrávku, smečař **S3x** je připraven za hřištěm.

Strana **Y**: Hráči **Uy** (v zóně II) a **Sy** (v zóně IV) jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení, tři hráči **Ay**, **By**, **Cy** libovolných herních funkcí jsou připraveni za hřištěm k podání.

**Provedení:**

Hráč **Ay** provádí smečované podání, jeden z trojice hráčů na straně **X** přihrává. Pokud přihráje jeden z dvojice smečařů **S1x** nebo **S2x**, útočí sám po vystřelené nahrávce. Nahrávč **N1x**, který mezitím naběhl do zóny III musí vyhodnotit situaci a podle přihrávky a možnosti útočníka stihnout vystřelenou nahrávku, upravit její rychlost, případně zvolit jiný druh nahrávky (polovysoká, vysoká). Smečař útočí proti jednobloku. V případě, že přihrál hráč **Lx**, rozbíhají se k útoku oba smečaři a nahrávč nahrává vždy do vzdálenější zóny. Po útoku podává další hráč **By**, nahrává nahrávč **N2x** a hráče, který útočil, střídá na přihrávce hráč **S3x**.

**3.17 Útok ze zadní zóny po nahrávce středového hráče**

**Hřiště:** 9 x 9 m, **počet hráčů:** 8, **výchozí postavení:**

Strana **X**: Trojice hráčů **Ax** (zóna I), **Bx** (VI), **Cx** (V) je připravená k útoku, hráč **Dx** (v zóně III) s míčem v rukou.

Strana **Y**: Trojice hráčů **Ay** (zóna I), **By** (VI), **Cy** (V) stojí rozestavená ve výchozím obranném postavení, hráč **Dy** (v zóně III) připraven ve výchozím blokařském postavení.

**Průběh a pravidla:**

Hráč **Dx** nahrává po vlastním nadhozu na jednoho z hráčů (**Ax**, **Bx**, **Cx**), který útočí po odrazu za třímetrovou čárou na stranu **Y**. Hráči na straně **Y** brání v obranné kombinaci s jednoblokem (**Dy**) a snaží se případně založit protiútok s hráči ze zadní zóny (nahrává většinou **Dy** po dopadu z bloku). Po ukončení rozehry zahajuje novou akci hráč **Dy** opět nahrávku po vlastním

## Herní trénink ve volejbalu

nadhozu. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, přešlap třímetrové čáry ...), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas.

### 3.18 Útok po vystřelené nahrávce proti obranné kombinaci s jednoblokem

**Hřiště:** 9 x 9 m, **počet hráčů:** 10, **výchozí postavení:**

Strana X (hráči jsou označeni podle herních funkcí): Pětice hráčů (bez středního blokaře) stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem N<sub>x</sub> v zóně I.

Strana Y (hráči jsou označeni podle herních funkcí): Pětice hráčů (bez středního blokaře) v postavení pro příjem podání: S<sub>1y</sub> v zóně I, L<sub>y</sub> v zóně VI, S<sub>2y</sub> v zóně V. Hráči U<sub>y</sub> a S<sub>1y</sub> jsou připraveni k útoku, vzhledem k postavení nahrávče útočí U<sub>y</sub> v zóně IV a S<sub>1y</sub> v zóně II.

#### Průběh a pravidla:

Trenér nahazuje míč na stranu Y (místo volí podle účelu). Jeden z hráčů na straně Y přihrává, nahrávče N<sub>y</sub> vbíhá ze zóny I. Po přihrávce nahrává nahrávče N<sub>y</sub> vystřelenou nahrávku do zóny IV, resp. II. Hráči U<sub>y</sub> (ze zóny IV) a S<sub>1y</sub> (ze zóny II) útočí po vystřelené nahrávce proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Hráči na straně X se pokoušejí v případě úspěšné obrany v poli rozvinout protiútok. Po skončení rozehry nahazuje trenér další míč na stranu X a probíhá akce se stejným sledem činností. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Může se hrát do určitého počtu bodů nebo na čas.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 3 Inventář faktorů tréninku IHČ: nahrávka

FAKTORY TRÉNINKU INDIVIDUÁLNÍ HERNÍ ČINNOSTI												
Nahrávka												
Obecné faktory	Specifické faktory	2.21	2.23	2.30	3.1	3.3	3.4	3.7	3.8	3.14	3.15	3.16
<b>Charakter přihrávky</b> (začátek činnosti)	Nespecifikovaný			X	X			X				
	Podle vývoje HS											X
	Nahozený (odbítý) míč		X			X	X		X		X	
	Přesná přihrávka	X										
	Nepřesná přihrávka									X		
<b>Herní funkce nahrávajícího</b>	Míč vybraný v poli											
	Nahrávče	X			X	X	X	X	X	X	X	X
	Nespecializovaný hráč		X	X								
<b>Předchozí činnost nahrávajícího hráče</b>	Žádná	X	X		X			X				
	Přihrávka nad sebe a následná ...			X		X						
	Nahěhnutí						X		X	X	X	X
	Blokování											
	Střehový postoj pro vybírání v poli											
<b>Směr nahrávky</b>	Útok											
	Směr není určen			X								
	Směr částečně vymezen				X	X	X	X				
	Do zóny IV	X	X							X	X	X
	Do zóny III											
	Do zóny II	X	X						X	X	X	X
	Do zóny I											
	Do zóny VI											
Do zóny V												
<b>Charakter nahrávky</b>	Nespecifikovaná	X						X				
	Podle výběru nahrávajícího			X								
	Vysoká podél sítě											
	Vysoká z pole		X									
	Polovysoká				X	X	X		X	X	X	
	Vystřelená											X
	Do prvního sledu											
Do třetího sledu												
<b>Technika provedení nahrávky</b>	Nespecifikovaná			X								
	S důrazem na práci předloktí				X		X					
	S důrazem na práci palců							X				
	V postoji bokem k síti	X								X	X	X
	Ve výskoku				X	X		X	X	X	X	X
	Čelem k síti		X									
	Bagr											
	Jednoruč											
<b>Následná činnost</b>	Žádná	X	X		X	X	X	X	X	X	X	
	Bliže nespecifikovaná											X
	Podle vývoje HS			X								
	Vykrývání											
	Přechod do obrany											



## Herní trénink ve volejbalu

### 3.7 Trénink individuální činnosti a skupinové součinnosti v reálných herních podmínkách (4. učební úkol)

#### 3.7.1 CO?

##### Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Ve třetím úkolu bylo cílem „odepnout“ hráčovu pozornost od realizace činnosti a uvolnit ji pro kognitivní činnosti vyššího řádu (taktiku). Tento přerod od automatickosti a jisté naprogramovanosti hráče ke svobodnému hernímu rozhodování vrcholí v tomto stádiu. Až doposud bylo vždy cílem hráče mapování (čtení) situace kolem něho, na jehož základě dospěl k nějaké požadované herní odpovědi. Tímto druhem mapování rozvíjel hráč až doposud jakýsi detektor, který najde podstatné rysy ze složitěho smyslového okolí a zareaguje relativně zautomatizovanou odpovědí. K rozvoji této automatickosti potřeboval několik set pokusů. Ono těžko definovatelné „hráčství“ se začne projevovat (nebo naopak ukazovat jeho absence) právě v tomto kroku. Zde je cílem hráče „čtení situace“, kdy daný podnět někdy vede k jedné odpovědi, někdy k jiné<sup>32</sup>. Následující odrážky ukazují na postup učení od 1. ke 4. úkolu.

- 1. úkol: učení struktuře určitého pohybu
- 2. úkol: učení nuancím pohybu podle situace
- 3. úkol: učení novým herním řešením
- 4. úkol: učení výběru správného herního řešení<sup>33</sup>

##### Komplexní herní vnímání, rozhodování a řešení

Ve 3. stádiu jsme začali mluvit o tvorbě „skutečných herních“ obrazů, v tomto učebním úkolu rozvíjíme komplexní herní vnímání. Herní trénink probíhá ve zcela reálných herních podmínkách. Procesy situačního vnímání, tj. vyhodnocení důležitých situačních faktorů, situační anticipace, tedy předjímání vývoje situace podle bleskové analýzy situačních faktorů začínají být dominantní pro úspěšnost hráče v řešení herních situací. Na základě „čtení“ herní situace dochází k definitivní volbě a způsobu provedení. Uplatnění již osvojených „taktických odpovědí“ známých ze 3. učebního úkolu adekvátním způsobem i zcela originálních řešení, která zpětně rozšiřují hráčovu „taktickou databanku“ možných vývojů situace. Na rozdíl od 3. učebního úkolu je zde rozvíjena a podporována svobodná volba hráče ve výběru herní činnosti.

##### Rozvoj taktických principů

Hráč je schopen správně volit a řešit. V tréninku navíc působíme na hráče, aby si osvojoval provedení v souladu s tzv. taktickými principy. Tedy s obecnými principy, které mu zajišťují základní výbavu pro řešení typových herních situací, jsou to například:

- Obecné**
  - Nauč se herně lhát a předstírat
  - Nauč se vždy maskovat a utajovat svůj záměr
  - Ovládej své tělo tak, aby zbytečně „nemluvalo“

## Herní trénink ve volejbalu

- Předvídej záměr soupeře
- Diktuj tempo, herní styl
- Neustále hroz soupeři, nedej mu vydechnout (neutrální údery k soupeři zapomeň)
- Uč se, jak naznačit pohybem spoluhráči postup společného řešení
- Uč se, jak si vynutit pozornost spoluhráče

##### Přihrávka

- Maskuj své výchozí postavení
- Nabízej podávajícímu hráči soupeře vlastní „řešení“

##### Nahrávka

- „Nahrávač musí lhát za každých okolností“, rozuměj: nedej blokařům soupeře vydechnout
- Zkracuj ve spolupráci se svými útočníky čas mezi vlastním odbitím a úderem smečaře

##### Útočný úder

- Buď při smečování vždy důrazný, ale nezapomeň, že útočný úder je zároveň řešení

##### Individuální i skupinová činnost se osamostatňují od vlivu trenéra ...

V tomto stádiu je již velmi těžké něco zásadně měnit na pohybových strukturách. I uplatňování řešení herních situací hráčem se začíná vzdalovat vlivu trenéra. Ten se nutně stává jakýmsi koordinátorem a moderátorem. V oblasti skupinové součinnosti je veškerý vlastní týmový herní pohyb vázán na vývoj herní situace v přímé souvislosti na činnost soupeře. Rozvíjíme činnostně-herní interakci v přirozeném (reálném) herním prostředí. Stejně jako v předcházejícím kroku má významné místo sociálně-herní interakce, která dostává ve zralém stádiu podobu skutečného skupinového vnímání, skupinové anticipace, skupinového rozhodování. Vrcholem se pak stane rozvoj týmového herního chování ve formě automatizované herní komunikace a gestikulace, který bude obsahem následujících učebních úkolů.

##### *Ulož do dlouhodobé paměti:*

*Čtvrtý úkol znamená zodpovědnost trenéra, který vlastně vůči vývoji hráče konstatuje, teď to už je především na tobě. Trenér hráče neopouští, ale jeho vliv na rozvoj herních dovedností musí začít přirozeně klesat. Herní prostředí a život sám začíná mít větší vliv na vývoj hráče než trenér. Hráč již ví své a stává se partnerem trenéra.*

#### 3.7.2 JAK?

##### Jak vysvětlit, ukázat, předvést?

Pro vysvětlení, ukázkou či použití **videozáznamu** platí v tomto kroku: „méně je více“. Právě zde musíme nechat prostor pro herní tvořivost, vnitřní zpětnou vazbu a rovněž pro to, co jsme výše nazvali spontánním herním sebezdokonalováním. Pokud využíváme videozáznam, pak především jako zpětnou vazbu, kterou by měl ovšem interpretovat sám hráč.

## Herní trénink ve volejbalu

### Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy:** používáme herní cvičení v **reálných** herních podmínkách s intervencí soupeře a se situační nečekávaností. U **individuální** činnosti například: útok ze zóny II do předem neurčeného směru proti obraně. U **skupinové** činnosti například: přihrávka předem nedefinovaného podání (varianta podání, směr, rychlost atd.) v trojici hráčů. Herní cvičení tvoříme tak, aby byli hráči neustále nuceni používat osvojené dovednosti (technika je natolik zautomatizovaná, že nepřekáží účelnému jednání) i naučené vzory reagování v patřičných kontextech.

Jestliže jsme úspěšně dospěli do tohoto stádia, kdy jsme hráče vybavili individuálními herními dovednostmi, způsobilostí využívat je v součinnostních vazbách i v různých herních situacích, pak počínaje tímto učebním úkolem a ve všech dalších směřuje rozvoj herního chování hráčů ke komplexnosti. Čili není žádný důvod nácvik kouskovat nebo „vyřezávat“ z herního děje jednotlivosti, resp. jedinou otázkou je, jak dlouhý herní úsek nacvičujeme, například: zakládání a zakončování útoku. V rozvoji individuálních herních činností však není důvod trénovat cokoli izolovaně, bez souvislostí. Používáme metodu **vcelku**, jelikož volejbalová činnost má komplexní charakter.

Rozptýlená praxe, o níž jsme již mluvili, poskytuje hráči smysluplnější a rozlišující vzpomínky na různé úlohy, zvyšuje sílu paměti a snižuje zmatek mezi úlohami. Dále způsobuje zvýšenou produkci pohybových řešení. Správná kombinace proměnlivého a rozptýleného uspořádání praxe vede k vyšším ziskům v učení a je vrcholem práce v tréninku individuální herní činnosti ve 4. učebním úkolu. Čili: měnit, střídat, zapomínat, rozpomínat ... to je správná cesta.

### Jak podat hráči zpětnou vazbu a jak pracovat s chybou?

Klesá množství zpětné vazby ze strany trenéra, v tomto stádiu má mít charakter sumární, průměrné a hlavně zpožděné zpětné vazby. Tedy v podstatě shrnující zpětná vazba, ne jak to vidíme u některých mládežnických trenérů, komentovat každý druhý zákrok svých svěřenců. Začíná proces, kdy se hráč stává opravdovým partnerem trenéra.

### *Ulož do dlouhodobé paměti:*

*Vnitřní a vnější zpětná vazba musí „souznít“ a přecházet do podoby dialogu mezi trenérem a hráčem. Technické chyby by se neměly vyskytovat, a pokud ano, pak je již velmi těžké je odstraňovat, tedy se jimi vůbec zabývat. Taktické chyby by měly být předmětem interpretace a dialogu mezi hráčem a trenérem.*

### **Psychologické souvislosti tréninku spojené se 4. úkolem ...**

Zdůrazňujeme a rozvíjíme sepětí psychiky s daným úkolem, tzn. „fascinaci“ herním úkolem. Tedy nejen „provádět, ale především řešit“. Nejpozději zde by se mělo jasně ukázat, jaká je ambice příslušného hráče být skutečným hráčem – volejbalistou či „volejbalistou – atletem“, nebo dokonce pouze „tréninkovým koněm“. Slast z pocitu správně řešit herní situace by měla jasně vítězit nad pouhou radostí z pohybu nebo sportovní činnosti. Oblasti motivace a prožívání

## Herní trénink ve volejbalu

leží v psychologii z hlediska vnějšího posuzování ve sféře spekulace. Ale schopnost trenéra podle vnějšího chování hráče usuzovat na kvalitu skrytých psychických procesů, patří do komplexní trenérské výbavy. Ano, zdaleka nemá tuto schopnost každý, protože psychologie není jen vědou, ale také uměním. Zde se pisatel těchto řádků vzdává možnosti někomu radit, jelikož by to bylo v podobě psaného textu poněkud směšné. Ale jestliže je tento úkol těžký, neznamená to, že jako trenéři necháme hráče pouze spontánnímu vývoji. Naopak právě teď se musíme snažit mít v této oblasti vliv na hráče a prokázat trenérský talent.

## Herní trénink ve volejbalu

### PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 4 (příkladem pro nahrávku)

#### 4.1 Nahrávka ve vazbě: 1. sled + útok ze zadní zóny

##### Počet hráčů: 10, výchozí postavení:

Strana X: Nahrávač **Nx** stojí v zóně IV, smečař **Sx** (přední) je v zóně V, libero **Lx** stojí v zóně VI, středový hráč **Bx** je v zóně IV připraven po naběhnutí k útoku v prvním sledu, diagonální hráč **Ux** je v zóně I připraven k útoku ze zadní zóny, další hráč **Ax** stojí připraven za hřištěm k podání.  
Strana Y: Hráči **Ny** v zóně II, **By** v zóně III a **Sy** v zóně IV jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení, libero **Ly** v zóně V a diagonální hráč **Uy** v zóně I stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Libovolný hráč **Ay** je připraven za hřištěm k podání.

##### Provedení:

Hráč **Ay** podává a nezapojuje se do následné akce. Blokující hráči organizují blok ve trojici proti dvěma útočnickům soupeře. Přední smečař **Sx** a libero **Lx** přihrávají. Nahrávač po vběhnutí do zóny III volí nahrávku v herní kombinaci s prvním sledem (hráč **Bx**) a útokem ze zóny I (hráč **Ux**). Přední řada blokuje a má výhodu početní převahy, zadní řada (bez hráče v zóně VI) má při hře v poli nevýhodu početního oslabení – tuto specifickou situaci však musí takticky vyřešit. V případě úspěšného zásahu v poli hráči na straně Y rozvíjí protiútok se zapojením předního smečaře. Po ukončení rozehry okamžitě zahajuje hráč **Ax** podáním další akci a na straně Y probíhá akce se stejným sledem činností.

#### 4.2 Nahrávka ve vazbě: 1. sled + vystřelená do zón IV, resp. II

##### Počet hráčů: 9, výchozí postavení:

Strana X: Hráč **Sx** stojí v zóně VI s míčem, nahrávač **Nx** v zóně I a libero **Lx** v zóně V jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Diagonální hráč **Ux** je připraven na blok v zóně II, středový hráč **Bx** v zóně III stojí ve výchozím blokařském postavení.  
Strana Y: Nahrávač **Ny** je v zóně II, libero **Ly** stojí v zóně VI, přední přihrávající smečař **Sy** je v zóně V, středový hráč **By** je v zóně III. Trenér stojí za hřištěm se zásobníkem míčů.

##### Provedení:

Hráč **Sx** v zóně VI útočí po vlastním nadhozu bez výskoku přes síť na libera **Ly**. Hráči na straně X se brání kombinací soupeře 0 (vystřelená) – 1 (útok v 1. sledu) v pěti hráčích. Libero **Ly** v zóně VI přihrává. Nahrávač po naběhnutí do zóny III realizuje po přihrávce kombinaci: 0 – 1 s hráči **Sy** a **By**. V případě úspěchu útočící dvojice nahazuje trenér další míč a nahrávač zopakuje nahrávku v kombinaci 0-1. Jestliže i tato akce skončila úspěchem, získává dvojice bod. Cílem je dosáhnout tří bodů co nejmenším počtem pokusů. Jakmile dosáhla útočící dvojice 3 bodů, přechází dvojice blokujících (**Bx** a **Ux**) útočit na stranu Y a je nahrazena dvojicí útočících hráčů (**Sy** a **By**). Tentokrát se však brání v zónách IV a III, protože blokujícím hráčem v zóně IV je smečař. Nová útočící dvojice realizuje kombinaci 0-1 (**Bx** úder č. 1, **Ux** vystřelená ze zóny II).

## Herní trénink ve volejbalu

### 4.3 Nahrávka nespécializovaných hráčů: blokaři ve funkci nahrávačů

##### Počet hráčů: 12, výchozí postavení:

Strana X: Hráč **S2x** stojí za hřištěm připraven k podání. Nahrávač **Nx** je v zóně I. Hráči **S1x** a **Ux** jsou v zónách IV, resp. II připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Bx** stojí v zóně III připraven ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Lx** je v zóně V.

Strana Y: Hráči **S2y**, **Ly** a **S1y** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráči **S1y** a **Uy** jsou v zónách IV, resp. II připraveni po přihrávce k útočnému úderu. Hráč **By** stojí v zóně III připraven k nahrávce. Nahrávač **Ny** je v zóně I připraven k vybírání.

##### Průběh a pravidla:

Zahajuje se podáním hráče **S2x** na stranu Y. Jeden z trojice hráčů **S2y**, **Ly**, **S1y** přihrává míč hráči **By**, který nahrává do zóny II, resp. IV, odkud příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana X do protiútku, rovněž po nahrávce hráče v zóně III proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Hraje se krátké minisety do 10 bodů, po skončení se mění postavení hráčů a začíná se znovu. Nahrávači pouze brání v zóně I.

### 4.4 Nahrávka do zón II a IV a útok proti obraně soupeře s jednoblokem

##### Počet hráčů: 10, výchozí postavení:

Strana X: Hráč **S2x** stojí za hřištěm připraven k podání. Hráči **Sx** a **Ux** jsou v zónách IV, resp. II připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Lx** je v zóně V připraven k vybírání. Nahrávač **Nx** je v zóně I připraven k vybírání.

Strana Y: Hráči **S2y**, **Ly** a **S1y** (přední, po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráči **S1y** a **Uy** jsou v zónách IV, resp. II připraveni k útočnému úderu. Nahrávač **Ny** v zóně I připraven k naběhnutí do zóny III.

##### Průběh a pravidla:

Zahajuje se podáním hráče **S2x** na stranu Y. Jeden z trojice **S2y**, **Ly**, **S1y** přihrává míč směrem do zóny III, kam nabíhá nahrávač **Ny** a nahrává do zóny II, resp. IV vystřelenou nahrávku, odkud příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana Y do protiútku, rovněž proti obranné kombinaci soupeře s jednoblokem. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností...), protistrana získává bod. **Varianta:** do hry se zapojují i středový hráči. Hráči **Bx** a **By** jsou sice v postavení blokaře v zóně III, ale zapojují se pouze při případném protiútku (v tom případě je protiútok veden proti obranné kombinaci s dvojblokem).

## Herní trénink ve volejbalu

### 4.5 Kombinací v 1. sledu překonej obranu

#### Počet hráčů: 8 + trenér, výchozí postavení:

Strana X: trenér se zásobníkem míčů stojí v zóně VI. Nahrávač Ax je v zóně V připraven k vběhnutí pod síť. Tři středoví hráči (první z nich Bx) jsou připraveni k útoku 1. sledem po naběhnutí ze zóny II.

Strana Y: hráč Ay je připraven v zóně III ve výchozím blokařském postavení. Hráči By, Cy, Dy (v zónách I, VI, V) jsou připraveni k vybrání.

#### Provedení:

Trenér nahazuje míč směrem k síti. Nahrávač Ax vbíhá ze zóny V a nahrává hráči Bx do prvního sledu. Hráč Bx útočí v 1. sledu proti obraně s jednoblokem. Hráč Ay blokuje (předem ukazuje záměr, kterou stranu bude blokovat a podle toho se organizuje hra v poli). Hráč Bx volí podle charakteru herní situace: úder do zóny I nebo V. Hráči By, Cy, Dy vybírají (hráč v zóně VI se přemísťuje blíže k zóně I, resp. V podle signálu blokaře). Pokud chceme tempo cvičení zrychlit, zařadíme ještě druhého nahrávače.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 4 Inventář faktorů tréninku skupinové herní kombinace: nahrávka v útočné kombinaci

FAKTORY TRÉNINKU IHČ VE SKUPINOVÉ KOMBINACI											
Nahrávka v útočné kombinaci											
Obecné faktory	Specifické faktory	3.12	3.18	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5			
Výchozí situace	Nespecifikovaná					X					
	Nahrávka po vlastním nadhozu										
	Nahrávka po nahození míče							X			
	Nahrávka po přihrávce	X	X	X	X		X				
	Nahrávka od sítě										
Počet zapojených útočníků	Nahrávka z pole										
	Jeden							X			
	Dva	X	X	X	X	X	X				
	Tři										
Předchozí činnost nahrávajícího	Čtyři										
	Žádná					X					
	Naběhnutí	X	X	X	X		X	X			
	Blok										
	Střehový postoj pro vybrání										
	Vysoká (do zóny IV)					X					
	Vysoká (do zóny II)					X					
	Polovysoká (do zóny IV)	X									
	Polovysoká (do zóny II)	X									
	Polovysoká (do zóny I)										
Druh kombinace	Vystřelená (do zóny IV)	X	X		X		X				
	Vystřelená (do zóny II)	X	X		X		X				
	Vystřelená (do zóny I)			X							
	1. sled – útok č.1			X	X			X			
	1. sled – útok č.4										
	1. sled – útok č.3										
	1. sled – útok č.7										
	1. sled + vystřelená (II nebo IV)				X						
	1. sled + vystřelená (I)			X							
	1. sled + pipe (VI)										
	Bez 1. sledu										
	1. sled + vystřelená + pipe										
	Čtyři útočníci (N zadní)										
	Čtyři útočníci (N přední)										
	Činnost soupeře	Žádná	X								
		Blokování pouze jedním hráčem		X				X	X		
		Blokování dvěma hráči				X	X				
Blokování třemi hráči				X							
Vybírání											
Nekompletní obrana			X	X	X		X	X			
Následná činnost	Kompletní obrana										
	Žádná	X			X						
	Jedna následná činnost										
	Pokračování do konce roze hry		X	X		X	X				



## Herní trénink ve volejbalu

### 3.8 Trénink týmové činnosti v typové herní situaci (5. učební úkol)

#### 3.8.1 CO?

##### Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Veškerý trénink v tomto stádiu se odvíjí od činnosti družstva. Tomu odpovídají formy i organizace praxe. Je to rozvoj herní strategie v pravém slova smyslu. Rozvíjí se individuální a skupinové činnosti v rámci týmových činností ve vybraných herních situacích formou herních cvičení.

##### Individuální i skupinová činnost součástí týmové strategie

Ve volejbalu platí, že jedinec a skupina vlastně jedno jsou. V tomto stádiu přistupuje vyšší aspekt: celý tým. Co je správné pro hráče, resp. pro dvojici či trojici v rámci součinnostních vazeb, se musí podřídit činnosti týmu, to je základ strategie. V tomto případě je to strategie činnosti v určité typové herní situaci. Například: útok po vystřelené nahrávce v rámci útočné kombinace se čtyřmi útočníky se zajištěním útoku; dvojblok v obranné kombinaci družstva nebo přihrávací formace se dvěma přihrávači při zakládání útoku družstva.

Ať z pohledu individuální činnosti nebo z pohledu skupinové herní kombinace je cílem tohoto učebního kroku integrovat tyto nižší celky do činnosti celého týmu. Týmové řešení vychází z týmového vnímání, anticipace, rozhodování, což takto napsáno hezky zní, ale rozvoj těchto oblastí je prakticky nejtěžší didaktický úkol ve sportovních hrách. Týmová činnost má podobu jednak **činnostně-herní interakce** (jde o to, aby hráči vyhodnocovali herní situaci podobně, aby každý pod stejnými symboly viděl totéž a každý hráč věděl, co má v dané situaci udělat) a jednak **sociálně-herní interakce**, což je spolupráce ve smyslu sociální komunikace v širším slova smyslu.

##### Rozvoj taktických principů

Činnostní a sociálně-herní interakci samozřejmě nelze oddělovat. Dělení nám slouží k tomu, abychom objasnili pojmy a jejich obsahy. V praxi doplňuje sociálně-herní interakce realizaci taktických principů, tedy obecnými zásadami záměrného chování hráčů a družstva při řešení určitých herních situací. Například:

##### Sociálně-herní interakce:

- Dávej spoluhráčům najevo svůj záměr
- Udělej si pořádek v pojmech: součinnost a soupeření
- Neustále komunikuj se spoluhráči
- Neboj se veřejně přiznat svou chybu
- Pokud cítíš vnitřní sílu, vezmi chybu při nedorozumění na sebe
- Dávej najevo, že vnímáš i „anonymní“ činnosti spoluhráčů

##### Příklady taktických principů v jednotlivých typových herních situacích:

- Zakládání útoku** (přihrávka)
  - Smečované podání se přihrává ve třech hráčích
  - „Krytí“ předního útočníka a jeho uvolnění pro útočné úkoly

## Herní trénink ve volejbalu

### Zakončování útoku po přihrávce

- Zapojení všech čtyř útočníků do útočné kombinace a stálá hrozba
- Útočné vazby typu „od“ (například: úder č. 4 – vystřelená do zóny II)

### Obrana proti útoku soupeře

- Výchozí postavení blokujících hráčů od středu sítě (foto č. 13)
- Priorita blokování trojblokem

Foto není...

Foto 13: Výchozí blokařské postavení od středu sítě (Francie)

#### 3.8.2 JAK?

##### Jak vysvětlit, ukázat, předvést?

Na rozdíl od čtvrtého „svobodného“ stádia, je zde znovu místo pro vysvětlování, zastavování, vrácení se. Význam videozáznamu je zásadní, ovšem stále platí, že informace musí být hutné a krátké. Je logické, že do tohoto stádia dospěje družstvo především ve vrcholné formě volejbalu. S tím souvisí fakt, že špičkové družstvo má zpravidla prvotřídní zabezpečení jak technické, tak personální. U takového družstva s několikamilionovým rozpočtem by tedy mělo být přímo povinností mít samostatného pracovníka, který se zabývá zpracováním videozáznamu a jeho profesionální prezentací.

##### Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy:** používáme zpravidla herní cvičení s předem daným řešením i v podmínkách situační neočekávanosti, týmový trénink v úseku rozehry a průpravné hry. Pro určité části tréninku lze využít i průpravná cvičení bez přítomnosti soupeře, například: průpravná cvičení zaměřená na rozvoj týmového herního pohybu. Při tréninku uplatňujeme zmíněné taktické principy. U **individuální** činnosti například: krajní blokující hráč je zodpovědný za výběr místa bloku na okraji sítě. U **skupinové** činnosti například: princip zdvojení bloku hráčem ze zóny IV proti útoku soupeře v 1. sledu a výchozím postavením libera v zóně VI. Doporučujeme nezapomenout na **nestandardní situace**, například: přihrávka nahrávče (míč po podání tečuje síť) nebo nahrávka středového hráče po dopadu z bloku. Z hlediska činnosti hráče je veškerý trénink pojímán jako komplexní činnost. Z hlediska týmu je v tomto stádiu trénink kouskovan, přerušován, zastavován, jednotlivé úseky hry se opakují atd. Uspořádání praxe se tedy může vracet do podoby **blokové praxe s postupným nárůstem složitosti**. Tím máme na mysli pracovat po celou dobu tréninkové jednotky (někdy dokonce několik tréninků za sebou) na jednom tématu s postupným narůstáním složitosti a přidáváním následných a předchozích úseků rozehry, stále kolem jedné typové situace. Při tréninku strategického prvku týmu nelze přeskakovat od jednoho k druhému. Proto je zde jasný důvod, proč některé akce nedohrávat do konce rozehry, jde totiž o sumaci pokusů týmu v rámci jedné herní situace.

## Herní trénink ve volejbalu

### Psychologické souvislosti spojené s 5. úkolem ...

V oblasti psychiky zdůrazňujeme vědomou participaci hráčů na dosažení strategického cíle v dané herní situaci nebo v daném úseku roze hry, například: při přihrávce podání participují všichni hráči na strategickém cíli herní situace, tzn. založení útoku. Založení útoku neznámá jenom správně přihrát podání soupeře, ale rovněž vběhnutí nahrávače a hlavně zaujetí výchozích pozic pro útok všemi potencionálními útočníky. Právě v tomto kroku působíme na rozvoj zmíněné sociálně-herní interakce, tzn. herní komunikaci a gestikulaci, a to: **verbální** (verbální komunikace mezi přihrávajícími hráči při vytváření přihrávací formace) nebo **neverbální**, například:

- Různé způsoby **tělesného kontaktu**, zpravidla symbolizující spoluúčast (před zahájením akce).
- Tělesný kontakt v průběhu akce, zpravidla spontánního a bezděčného charakteru, například odstrčení hráče nahrávačem při prosazování záměru odbít míč.
- Utajovací herní činnost**: popř. nabízení řešení soupeři je druhem sociálně-herní interakce (vzpomeňme třeba na „hrátky s podávajícím hráčem soupeře“ Michala Palinka jakožto přihrávajícího hráče, ať už v roli přihrávajícího smečáře nebo později jako libera). Jde o sdělování určitého obsahu, který je nabídnutím určitého řešení soupeři, resp. utajení určitého vlastního taktického plánu, tj například:
  - Utajování výchozí blokažské formace
  - Nabízení klamné výchozí přihrávačské formace

## Herní trénink ve volejbalu

### PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 5 (příkladem pro nahrávku v kontextu THS)

#### 5.1 Nahrávka v útočné kombinaci se třemi útočníky: kdo nepoloží, jde bránit Počet hráčů: 14, výchozí postavení:

*Strana X: Smečář **S2x** v zóně I (zadní) a libero **Lx** v zóně VI jsou připraveni k přihrávce. Dvě trojice útočících hráčů, první připravená ve hřišti: **Ux** (zóna II), **Bx** (zóna III), **S1x** (zóna V, též přihrává), druhá trojice za hřištěm. Nahrávač **Nx** je připraven k vběhnutí ze zóny I.*

*Strana Y: Kompletní šestice hráčů stojí ve výchozím postavení pro obranu (pět hráčů v poli a jeden zaujímá své postavení po provedení podání), dva hráči **Ay** a **By** jsou připraveni k podání. Trenér stojí vedle hřiště se zásobníkem míčů.*

#### Provedení:

*Hráč **Ay** podává a následně se zapojuje do akce. Šestice hráčů na straně Y je připravena bránit se proti útočné kombinaci soupeře 0-1-0. Jeden z trojice hráčů (**S1x**, **S2x**, **Lx**) přihrává. Nahrávač **Nx** ze zóny I vběhl do zóny III a společně s trojicí hráčů **S1x**, **Bx** a **Ux** realizují po přihrávce kombinaci 0-1-0 (vystřelená IV – 1. sled – vystřelená II). V případě úspěšné obranné akce v poli se nedohrává a nahrávač míč jenom chytí – to je považováno za neúspěch útočící strany (stejně jako zablokování útoku). V případě úspěchu nahazuje trenér ze strany Y další míč a útočící trojice musí svůj úspěch potvrdit. Jestliže znovu uspěje, je střídána trojicí, která je připravena za hřištěm na straně X. Jakýkoliv neúspěch útočící strany znamená výměnu trojic: blokující trojice (strana Y) odchází do „čekatelské pozice“ na stranu X, neúspěšná útočící trojice blokovat na stranu Y a čekající trojice útočit.*

#### 5.2 Nahrávka z pole a útok proti obranné kombinaci s dvojblokem

##### Hřiště: 9 x 9 m, počet hráčů: 12, výchozí postavení:

*Strana X (6 hráčů): Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Nx** v zóně I.*

*Strana Y (6 hráčů): Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem **Ny** v zóně I.*

##### Průběh a pravidla:

*Nahrávač **Nx** (v zóně I) zahajuje roze hru úderem míče o zem. Na tento signál odstupuje hráč **Ax** v zóně IV od sítě a připravuje se k útoku. Nahrávač **Nx** (po odrazu míče od země) nahrává z pole do zóny IV. Hráč **Ax** v zóně IV útočí proti obranné kombinaci soupeře s dvojblokem. V případě úspěšné obrany přechází strana Y do protiútku. Po skončení roze hry začíná nahrávač **Ny** akci se stejným sledem činností. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, ...), protistrana získává bod. Hrají se krátké minisety do 10 bodů, po skončení se mění postavení hráčů a začíná se znovu. **Varianta**: bod dosažený úderem do ostré diagonály (vytlučení bloku, nahozením na blok a následným útokem atd.) je násoben 2x.*

## Herní trénink ve volejbalu

### 5.3 Distribuce nahrávek v typové herní situaci (+A)

**Počet hráčů:** 12, **výchozí postavení:**

Strana X: Nahrávač **Nx** je v zóně VI připraven po naběhnutí do zóny III k nahrávání. Hráči **S1x**, **Lx** a **S2x** (přední – po přihrávce útočí) jsou připraveni k přihrávce. Hráč **Ux** je připraven v zóně III k odstoupení do zóny II a k útoku. Hráč **Bx** stojí v zóně II připraven k naběhnutí do zóny III a útoku 1. sledem.

Strana Y: Hráč **S1y** v zóně II, hráč **Uy** v zóně IV a hráč **Bx** jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč **Ly** v zóně V, nahrávač **Ny** v zóně I, hráč **S2y** v zóně VI stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Několik hráčů je připraveno za hřištěm k podání (nezapoují se do obrany).

**Provedení:**

Akci zahajuje jeden z hráčů podáním na hráče **S1x**, **Lx**, resp. **S2x**. Jeden z hráčů **S1x**, **Lx**, **S2x** přihrává. Nahrávač **Nx** po naběhnutí do zóny III nahrává jednomu ze čtveřice útočících hráčů **S2x** (vystřelená nahrávka do IV), **Ux** (vystřelená nahrávka do II), **Bx** (útok v 1. sledu), **S1x** (útok ze zóny VI) a volí různé druhy útočných kombinací. Příslušný hráč útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) podle vývoje herní situace. Trojice hráčů **S1y**, **By**, **Uy** blokuje podle předpokládaných útočných kombinací i předpokládané distribuce nahrávek, obranu staví z výchozího postavení od středu sítě nebo s krajními hráči u okrajů sítě. Hráči zadní řady organizují obranu podle výchozího postavení blokujících hráčů, resp. podle předpokládaného druhu útočné kombinace soupeře.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 5 Inventář faktorů tréninku činnosti družstva v typové HS: činnost nahrávače při zakončování útoku A

FAKTORY TRÉNINKU ČINNOSTI DRUŽSTVA TYPOVÉ HS									
Činnost nahrávače při zakončování útoku A									
Obecné faktory	Specifické faktory	4.3	5.1	5.2	5.3				
Rotace	I	X	X	X					
	VI				X				
	V								
	IV								
	III								
	II								
Výchozí situace	Nahození míče			X					
	Přihrávka	X	X		X				
	Jiná								
Počet zapojených útočníků	Jeden			X					
	Dva	X							
	Tři		X						
	Čtyři				X				
	Pět								
Předpis pro řešení HS	Nespecifikován	X	X	X	X				
	Podle volby nahrávače								
	Určená kombinace								
	Volba z určených možností								
	Podle TP <sup>34</sup> „nadlouho“								
	Podle TP „od“								
	Podle TP „přes“								
	TP s prioritou volby útočníka								
TP „přes slabé místo obrany“									
Druh útočné kombinace	Nespecifikován	X		X					
	0 – 1. sled – 0		X						
	0 – 1. sled – 9								
	0 – 1. sled – 0 – pipe				X				
	0 – 1. sled – 9 – pipe								
	S křížením								
	S dvěma prvními sledy								
Charakter vykrývání útoku	S jedním hráčem								
	S dvěma hráči								
	Po nabídnutí se k útoku								
	V určené formaci								
	V libovolné formaci	X	X	X	X				
Činnost soupeře	Žádná								
	Pouze blokování								
	Část obranné formace								
	Kompletní obrana	X	X	X	X				
Následná činnost družstva po přihrávce	Žádná		X						
	Přechod do následné činnosti			X	X				
	Vykrývání a opakovaný útok								
	Dohrává se do konce roze hry	X							
	Opakovaný útok po nahození		X						
Obrana po nahození									

## Herní trénink ve volejbalu

### 3.9. Trénink individuálních a skupinových herních řetězců (6. učební úkol)

#### 3.9.1 CO?

##### Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Individuální i skupinová činnost je integrována do herního děje. Obsah tohoto učebního úkolu časově souvisí s obsahem pátého úkolu a ústí v komplexní činnost družstva v průběhu rozehry, což je obsah závěrečného (sedmého) úkolu a konečného cíle herního tréninku ve vrcholovém volejbalu.

##### Rozehra je děj ...

V tomto učebním úkolu je naším cílem integrace individuální herní činnosti či kombinace do kontextu předcházejícího a následujícího herního děje, a to s míčem i bez míče. Děje se tak v určité typové herní situaci nebo v celé rozehře (například: útok po vlastní přihrávce, nahrávka středového hráče po dopadu z bloku a následné vykrytí vlastního útočníka, protiútok po odstoupení od sítě). Herní řetězce dělíme na:

**Individuální herní řetězce** – způsobilost hráče při realizaci dovednosti kalkulovat s následnou činností při volbě řešení, navazovat tyto činnosti plynule na sebe a integrovat je do herního děje, například: útok po vlastní přihrávce, nabízení se k útoku po přihrávce, odstoupení hráče do pole po bloku nebo nahrávka v řetězci činností nahrávačů (nahrávka po naběhnutí, nahrávka po zásahu spoluhráče v poli, nahrávka po dopadu z bloku)

**Skupinové herní řetězce** – způsobilost integrovat skupinové herní kombinace do kontextu výchozích formací a herních kombinací, a to s míčem i bez míče, v úseku rozehry nebo v celé rozehře, například: kombinace po přihrávce a následná kombinace při vykrývání, kombinace při přihrávce a následná kombinace při organizaci nahrávky nespecializovaným hráčem („nenahrávačem“)

##### Rozvoj taktických principů

Při tréninku se uplatňují různé **obecné taktické principy**, například:

- Žádná akce není předem „konečná“, konec akce je dán teprve hvizdem rozhodčího!
- Spojuj vždy dvě činnosti v celek!
- Rozvíjej činnost bez míče v řetězci, stejně jako činnost při kontaktu s míčem!
- Nezapomínej na činnost „nabízet se“!

nebo **specifické taktické principy** v jednotlivých typových **herních situacích**, například:

- Středový hráč odstupuje při míči zadarmo od soupeře do zóny I a kryje (uvolňuje) diagonálního hráče!
- Nahrávač hledá po bloku vždy cestu k míči!

## Herní trénink ve volejbalu

- Libero má v kombinaci při přihrávce přednost a uvolňuje svou činností smečaře pro následný útok!
- Libero se při míči zadarmo snaží vzít první míč a umožnit všem čtyřem potencionálním útočníkům zapojit se do protiútku!

#### 3.9.2 JAK?

##### Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy:** používají se převážně průpravná a herní cvičení všech typů, individuální a skupinový trénink v po sobě následujících HS a úseku rozehry, rovněž průpravné hry. Rozvíjí se participace na sociálně-herní interakci (viz učební úkol 5). V oblasti psychiky se zdůrazňuje individuální a skupinová anticipace vývoje HS. Je mylným názorem, že interval mezi pohybem a jeho zpětnou vazbou není naplněn žádnou činností. Herní řetězce, tj. sekvence dovedností musí být zvládnuty ve vzájemné souvislosti. Aby jednotlivé činnosti v řetězci neinterferovaly ve zpracování zpětné vazby, je nutné je vnímat a nacvičovat jako jeden celek a přitom nezanedbat dílčí úkony. I vnější zpětná vazba (od trenéra) by měla být poskytována k celku, tedy ve formě **zpožděné zpětné vazby**.



## Herní trénink ve volejbalu

**PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 6** (příkladem pro nahrávku v řetězci činností)

### 6.1 Zvol nahrávku ze zón I a IV po dopadu z bloku – útok proti šestce bránících hráčů

**Počet hráčů:** 10, **výchozí postavení:**

Strana X: Nahrávač **Nx** je v zóně II připraven k výskoku na blok. Libero **Lx** stojí v zóně V, smečař **Sx** je v zóně IV ve výchozím blokařském postavení, diagonální hráč **Ux** je v zóně I připraven k vybírání.

Strana Y: Šestice hráčů stojí v obranném výchozím postavení, hráč **Sy** je v zóně IV s míčem v ruce připraven k provedení útočného úderu po vlastním nadhozu.

**Provedení:**

Hráč **Sy** v zóně IV lobuje (útočí) z výskoku po vlastním nadhozu přes síť směrem do zóny IV, resp. V. V momentu nadhozu míče hráčem **Sy** odstupuje hráč **Sx** od sítě do střešového postroje a společně s hráčem **Lx** vybírají. Zároveň vyskakuje nahrávač **Nx** v zóně II, imituje blok a hráč **Ux** upravuje postavení do střešového postroje. Po vybrání útku hráči **Sx** a **Ux** odstupují do neoptimálnějšího postavení pro provedení útočného úderu. Nahrávač **Nx** nahrává po dopadu z bloku polovysokou nahrávku do zóny I, resp. do zóny IV a hráči **Sx** a **Ux** útočí na stranu Y proti kompletní obraně. V případě úspěšné obrany vrací hráči ze strany Y míč lobem na hráče **Lx** do zóny V a akce pokračuje se stejným sledem činností až do ukončení rozehry.

### 6.2 Nahrávka v řetězci: útok po přihrávce ve trojici v rotaci I

**Počet hráčů:** 14, **výchozí postavení:**

Strana X: Trojice hráčů **S2x** v zóně V, **Lx** v zóně VI a **S1x** v zóně I (přední následně útočí) je připravena k přihrávce, nahrávač **Nx** v zóně I připraven k vběhnutí. Hráč **Ux** v zóně IV je připraven k útoku, hráč **Bx** v zóně III je připraven k útoku v 1. sledu. Hráč **Ax** je připraven k podání.

Strana Y: Hráči **S1y** v zóně IV, **Uy** v zóně II a **By** v zóně III jsou ve výchozím blokařském postavení, hráči **S2y** v zóně VI, **Ly** v zóně V a **Ny** jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč **Ay** je připraven k podání.

**Provedení:**

Hráč **Ay** zahajuje akci podáním. Po přihrávce na straně X hráči v rotaci I provádějí útočnou kombinaci se třemi útočníky proti kompletní obraně soupeře. V případě úspěšné obrany se akce nedohrává, jde o maximální počet provedených útočných kombinací po přihrávce. Po několika akcích si hráči na stranách X a Y vymění role a začíná se podáním na straně X.

## Herní trénink ve volejbalu

### 6.3 Nahrávka v rotaci V po přihrávce ve dvojici a vyvázání smečaře pro útok ze zóny VI

**Počet hráčů:** 14, **výchozí postavení:**

Strana X: Dvojice hráčů **S2x** v zóně V, **Lx** v zóně I je připravena k přihrávce, hráč **S1x** je v zóně VI (zadní následně útočí), nahrávač **Nx** v zóně V připraven k vběhnutí. Hráč **Ux** je v zóně I připraven k útoku, hráč **Bx** v zóně IV připraven k útoku v 1. sledu. Hráč **Ax** je připraven k podání.

Strana Y: Hráči **S1y** v zóně IV, **Uy** v zóně II a **By** v zóně III jsou ve výchozím blokařském postavení, hráči **S2y** v zóně VI, **Ly** v zóně V a **Ny** jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Hráč **Ay** je připraven k podání.

**Provedení:**

Hráč **Ay** zahajuje akci skákaným plachtícím podáním. Hráči na straně X přihrávají ve dvojici **Lx** a **S2x** a vyvázáním hráče **S1x** y přihrávky jej uvolní k útoku ze zóny VI. Po přihrávce na straně X hráči v rotaci I provádějí útočnou kombinaci se čtyřmi útočníky proti kompletní obraně soupeře. V případě úspěšné obrany se akce nedohrává, jde o maximální počet provedených útočných kombinací po přihrávce. Po několika akcích si hráči na stranách X a Y vymění role a začíná se podáním na straně X.

### 6.4 Útok 1. sledu č. 3 jako ověření kvality přihrávky

**Hřiště:** 9 x 9m, **počet hráčů:** 12, **výchozí postavení:**

Strana X: Hráči **Ax** v zóně I, **Bx** v zóně V, **Cx** v zóně VI jsou připraveni k přihrávce, blokující hráč **Dx** v zóně II je připraven k útoku po nahrávce č.3, nahrávač **Nx** v zóně III připraven k nahrávce, hráč **Ex** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

Strana Y: Hráči **Ay** v zóně I, **By** v zóně V, **Cy** v zóně VI jsou připraveni ve výchozím postavení pro vybírání, hráč **Dy** v zóně III je ve výchozím blokařském postavení, nahrávač **Ny** v zóně II připraven k nahrávce, hráč **Ey** se zásobníkem míčů je připraven ke smečovanému podání.

**Průběh a pravidla:**

Hráč **Ey** zahajuje akci smečováním podáním na stranu X. Jeden z trojice hráčů **Ax**, **Bx**, **Cx** přihrává míč tak, aby nahrávač **Nx** mohl sehrát s hráčem **Dx** útok č.3. V případě, že nahrávka k útoku č. 3 není možná, jeden z hráčů zadní zóny bez výskoku útočí na stranu Y. Nahrávka č.3 musí mít charakter útoku 1. sledu. Úder č. 3 blokuje hráč **Dy** v zóně III, jeden z trojice hráčů **Ay**, **By**, **Cy** vybírá míč v poli a v případě úspěšné obrany se pokoušejí rozvinout protiútok se zapojením hráčů v zónách I, VI a jakéhokoliv útoku 1. sledem ze zóny III hráče **Dy**, obdobně na straně X až do ukončení rozehry. Další rozehru zahajuje podáním hráč **Ex**. Se stabilním nahrávačem, vždy po dokončené rozehře se hráči pravidelně střídají jak na podání, tak na přihrávce i při vybírání v poli, jeden set do patnácti bodů.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 6 Inventář faktorů tréninku skupinového herního řetězce: útočná kombinace po předchozí činnosti

FAKTORY TRÉNINKU INDIVIDUÁLNÍHO A SKUPINOVÉHO HERNÍHO ŘETĚZCE											
Činnost nahrávače v útočné kombinaci po předchozí činnosti											
Obecné faktory	Specifické faktory	3.9	3.11	3.13	3.16	3.17	6.1	6.2	6.3	6.4	
Předcházející činnost nahrávajícího	Nespecifikovaná										
	Vběhnutí	X	X		X			X	X	X	
	Hra v poli										
	Blokování (v zóně II)			X		X	X				
	Blokování (v zóně IV)				X						
	Vykrývání										
Počet zapojených útočníků	Hra v poli										
	Jeden		X	X	X					X	
	Dva						X				
	Tři					X		X			
Druh nahrávky	Čtyři								X		
	Nespecifikovaná						X	X	X	X	
	Ve výskoku	X	X		X						
	Po předchozím pohybu	X									
	Nahrávka z pole										
	Nahrávka od sítě										
Druh kombinace	Nahrávka bagrem										
	Podle vývoje HS			X		X		X			
	1. sled + vystřelená (II, IV)							X			
	1. sled + vystřelená (I)										
	1. sled + pipe (VI)										
	Bez 1. sledu		X	X	X	X	X				
	Pouze 1. sled										X
	1. sled + vystřelená + pipe								X		
Činnost soupeře	Čtyři útočníci (tři přední)								X		
	Čtyři útočníci (dva přední)									X	
Činnost soupeře	Žádná	X	X								
	Blokování jedním hráčem				X	X				X	
	Blokování dvěma hráči										
	Blokování třemi hráči										
	Vybírání			X							
	Nekompletní obrana										
Následná činnost	Kompletní obrana						X	X	X		
	Žádná	X	X		X			X	X		
	Vykrývání										
	Přechod do obrany										
	Opakovaný útok										
	Podle vývoje herní situace										X
Do konce roze hry	Jedna následná činnost										
	Do konce roze hry			X		X	X			X	

## Herní trénink ve volejbalu

## 3.10 Trénink týmové činnosti v průběhu roze hry (7. učební úkol)

## 3.10.1 JAK?

## Cíl tréninku vzhledem k současnému stavu

Cílem tohoto učebního úkolu je rozvoj komplexní činnosti družstva v průběhu roze hry. Prakticky každý špičkový tým v moderním volejbalu uplatňuje v herním tréninku převážně to, co je obsahem tohoto závěrečného učebního úkolu. Proto je už sporné mluvit o učebním úkolu, jelikož je právě tato forma tréninku příznačná pro družstva, u nichž je herní trénink spíše zdokonalováním organizace činnosti družstva než učením. Nicméně učení je trvalá změna a o tu jde i v tomto závěrečném stádiu. Z hlediska našeho učebního postupu je 7. krok logickým vyústěním kroků předcházejících.

## Komplexní týmová činnost

Správně osvojené vzorce týmové činnosti jsou tedy nejvyšší úrovní týmového herního výkonu a znakem nejvyšší kvality volejbalu. VŠak také vznikají často velmi bolestně a po velmi dlouhém čase, téměř výhradně u seniorských týmů, a to ještě spíše u starších. Konkrétním obrazem je integrace herních činností celého družstva v kontextu předcházejících a následujících herních činností, výchozích formací i herních kombinací, a to s míčem i bez míče, v úseku roze hry nebo v celé roze hře. U **individuální činnosti** například: útočný úder ze zóny VI, vzhledem k založení útoku (příhrávce) i útočné kombinace se čtyřmi útočícími hráči, včetně zajištění útoku. U **skupinové činnosti**, resp. týmové činnosti například: obranná kombinace s trojblokem v rámci obranné činnosti celého družstva, následné založení a zakončení protiútku. **Týmové herní řetězce** jsou například:

- Zakládání a zakončování útoku po podání soupeře (útok A)
- Zakládání útoku po předchozí obraně nebo při opakovaném útoku (útok B)
- Zakládání a zakončování útoku B (protiútku) po míči „zadarmo“ od soupeře

## 3.10.2 JAK?

## Jaké didaktické formy a postupy použít?

**Metodicko-organizační formy:** používáme herní cvičení, týmový trénink průběhu celé roze hry, rovněž průpravné hry a modifikovaná utkání. Při tréninku se uplatňují různé **taktické principy**, například: princip uvolnění útočícího hráče ze zóny IV z příhrávky plachtícího podání soupeře nebo princip organizace nahrávky středovým hráčem po zásahu nahrávače v poli. Stále platí, že tréninková forma, která redukuje herní děj (každý krok našeho modelu), musí být nepřetržitě doprovázena účastí hráče v průpravných hrách a utkáních. Jedině tak může být redukce herního děje v tréninku k užtku hráčů.

## Herní trénink ve volejbalu

### Psychologické souvislosti tréninku spojené se 7. úkolem ...

Rozvíjíme sociálně-herní interakci (viz úkol 5, 6). Psychologické přístupy ve volejbalu musíme pojímat jako nedílnou součást herního tréninku, a proto mluvíme o:

- Psychologických zvláštnostech jednotlivých činností
- Participaci na sociálně-herní interakci při herní kombinaci či týmové činnosti
- Psychologické typologii herních funkcí

Zdůrazňujeme orientaci na „vítězství družstva“ v rozeře. Snažíme se rozvíjet obecné zásady rozvoje herního chování s psychologickým zaměřením:

- Hledej slast v dosažení bodu, ne z krásného provedení!
- Hledej slast ve vyhrávání!
- Nepotlačuj projevy kladných emocí!
- Potlačuj projevy záporných emocí!

Tyto zásady by měly být prosazovány průběžně, ovšem zde nabývají na významu, jelikož ve vrcholné podobě volejbalu jsou cesty k dalšímu zlepšování silně omezeny a soustřeďují se mimo jiné do oblastí psychologických souvislostí volejbalu.

## Herní trénink ve volejbalu

### PRAKTICKÁ PŘÍLOHA 7 (příkladem pro nahrávku v rámci komplexní týmové činnosti)

#### 7.1 Nahrávka po špatné přihrávce a útok proti obraně s trojblokem – do konce roze hry

##### Počet hráčů: 12, výchozí postavení:

Strana X: Hráči stojí ve výchozím obranném postavení, hráč Ax (v zóně VI) s míčem v ruce.

Strana Y: Hráči stojí ve výchozím obranném postavení s nahrávačem Ay v zóně I.

##### Provedení:

Hráč Ax v zóně VI odbije míč vysoko nad sebe. V momentu nadhozu míče hráčem Ax vbíhá ze zóny I nahrávač Bx pod síť do zóny III. V momentu odbití hráče Ax odstupují hráči Cx, Dx a Ex od sítě a připravují se k útoku. Nahrávač dobíhá k míči do zóny VI a nahrává do zóny IV, resp. II. Hráči Cx a Dx útočí po nahrávce z pole proti obranné kombinaci soupeře s trojblokem. Hráči na straně Y se snaží seskupit trojblok, zablokovat nebo donutit útočníka zaútočit do očekávaných míst a po vybrání založit protiútok. Útočící hráči volí podle charakteru herní situace: ulívku, umístěný úder, vytlučení bloku. Akce se dohrává až do konce roze hry, na obou stranách se útočí z vysokých nahrávek stále ze zón II nebo IV a snahou bránících týmů je sestavovat trojblok. Roze hra začíná střídavě na straně X a Y.

#### 7.2 Nahrávka útočné kombinaci se dvěma útočníky proti početní převaze blokařů – do konce roze hry

##### Počet hráčů: 13 – 14, výchozí postavení:

Strana X: Nahrávač Nx stojí v zóně III připraven k nahrávání. Hráči S2x, Lx a S1x (přední) jsou připraveni k přihrávce. Hráč Ux je v zóně I připraven k útoku (v první útočné akci neútočí). Hráč Bx v zóně II je připraven k naběhnutí do zóny III a útoku prvním sledem. Jeden hráč je připraven za hřištěm k podání.

Strana Y: Hráč S1y v zóně IV, nahrávač Ny v zóně II, hráč By v zóně III jsou připraveni ve výchozím blokařském postavení. Hráč Ly v zóně V, hráč Uy v zóně I, S2y v zóně VI stojí připraveni ve výchozím postavení pro vybírání. Jeden hráč je připraven za hřištěm k podání (po podání se nezapojuje do obrany).

##### Průběh a pravidla:

Akci zahajuje jeden z hráčů na straně Y podáním na hráče S1x, Lx, resp. S2x. Jeden z hráčů S1x, Lx, S2x přihrává. Nahrávač Nx stojící v zóně III nahrává jednomu z dvojice útočících hráčů S1x (vystřelená nahrávka do IV), Bx (útok v prvním sledu). Hráč S2x, resp. Bx útočí proti obranné kombinaci s dvojblokem (jednoblokem) podle vývoje herní situace. Trojice hráčů S1y, By, Uy blokuje útočnou kombinaci soupeře se dvěma útočníky (1 – 0) podle předem určené taktiky a podle vývoje herní situace sestavují dvojblok. Hráč By určuje (svůj záměr sděluje ostatním hráčům smluveným znamením):

- kterou obrannou kombinaci blokující hráči volí,
- který směr případného útoku soupeře blokem pokryjí.

## Herní trénink ve volejbalu

Hráči zadní řady na straně Y míč vybírají a v případě úspěšné obrany přecházejí do protiútku. Do dalšího vývoje rozehry se zapojují všichni hráči na obou stranách, včetně útočících zadních hráčů. Jestliže se jedna strana dopustí chyby (dopad míče mimo hřiště, dotek hráče sítě, nedodržení určeného sledu činností...), protistrana získává bod.

### 7.3 Nahrávka k útoku z okrajů sítě se zvýšenou dotací bodů i se zvýšeným rizikem

#### Počet hráčů: 12, výchozí postavení:

Strana X: Kompletní šestice hráčů je připravená k přihrávce a následnému útoku (v rotaci I).

Strana Y: Kompletní šestice hráčů je připravená k podání a obraně proti útoku soupeře.

#### Průběh a pravidla:

Akci zahajuje podáním jeden z hráčů na straně Y. Hráči na straně X útočí v útočné kombinaci se zapojením trojice předních hráčů. Úspěšný útok z okrajů sítě znamená dva body, neúspěšný útok z okrajů sítě a konečný úspěch soupeřící strany v rozehře je dotován dvěma body pro soupeře (to znamená bod získaný blokem, obranou v poli a následným úspěšným protiútkem nebo chybou soupeře). Obě strany se pravidelně střídají na podání. Hraje se do určeného počtu bodů, poté se vystřídá postavení hráčů.

## Herní trénink ve volejbalu

Tab. 7 Inventář faktorů tréninku THŘ v v typovém herním ději: zakládání útoku a zakončování (zajištění) útoku A

FAKTORY TRÉNINKU THŘ		Činnost nahráváče v THŘ: Zakládání útoku → zakončování a zajišťování útoku A (B)																	
Obecné faktory	Specifické faktory	7.2	7.3																
Rotace	Nespecifikována																		
	I		X																
	VI																		
	V																		
	IV																		
	III		X																
Varianta zahajovacího postavení	N - S - B	X	X																
	N - B - S																		
Druh podání soupeře (zahájení činnosti)	Nahození míče, spodní podání																		
	Podání vrchní rotované																		
	Podání plachtící																		
	Podání plachtící z dálky																		
	Podání smečované																		
	Podání skákané plachtící																		
	Podání zkrácené																		
Podání nespecifikované	X	X																	
Typ přihrávací formace	Trojice s liberem v zóně VI	X																	
	Trojice s liberem v zóně I		X																
	Dvojice s liberem vpravo																		
	Dvojice s liberem vlevo																		
	Čtveřice s diagonálním hráčem																		
	Zapojení středového hráče																		
	Bez libera																		
Jiná formace																			
Typy útočných kombinací	0 - 1. sled	X																	
	0 - 1. sled - 0		X																
	0 - 1. sled - 9																		
	0 - 1. sled - 0 - pipe																		
	0 - 1. sled - 9 - pipe																		
	S křížením																		
	S dvěma prvními sledy																		
Činnost soupeře	Žádná																		
	Blokování																		
	Kompletní obrana	X	X																
Následná činnost družstva po útoku	Žádná																		
	Přechod do následné činnosti	X	X																
	Vykryvání a opakovaný útok																		
	Dohrává se do konce rozehry	X	X																
	Opakovaný útok po nahození																		
Obrana po nahození																			



## 3.11. Co zbývá dodat závěrem?

## 3.11.1 Herní systém – „krok“ navíc ...?

Herní systém můžeme definovat jako základní způsob organizace hry družstva daný složením družstva a specializovanými herními funkcemi hráčů, který má zajistit účinnou hru ve všech šesti rotacích. Rozvoj herního systému prorůstá celým volejbalovým vývojem stejně jak průpravná hra. I v začátečnickém volejbalu si hráči rozdělí herní role. Proto nepojímáme rozvoj herního systému jako osmý samostatný krok, což by mohlo vnučovat dojem, že rozvoj herního systému je závěrečným krokem ve smyslu učebního postupu. Stojí hierarchicky nejvýše jako základ strategie družstva, ale rozvíjí a mění se průběžně s rostoucí kvalitou činnosti družstva. Celou problematiku modelu herního tréninku ve volejbalu si shrneme v tabulce 8:

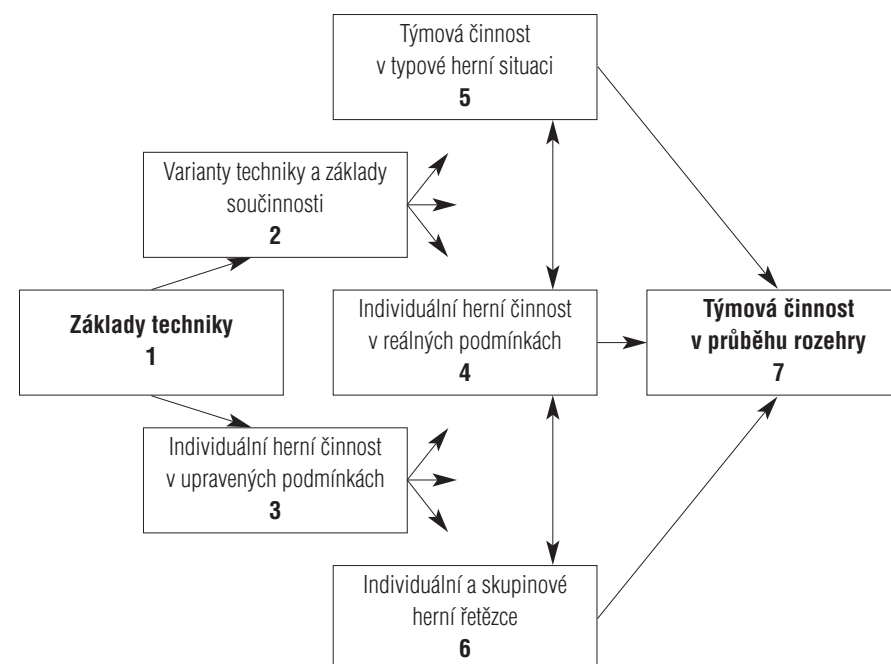
Tab. 8 Inventář didaktických kategorií modelu herního tréninku ve volejbalu

Inventář didaktických kategorií herního tréninku ve volejbalu			7 učebních úkolů						
Didaktické kritérium	Díličí kritérium dělení		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Metodicko-organizační formy</b>	Složitost vnějších podmínek	Předem dané	X		X				
		Náhodně-proměnlivé		X		X	X	X	X
	Přítomnost soupeře	Bez soupeře	X	X				X	
		Se soupeřem			X	X	X	X	X
<b>spořádání praxe</b>	Bloková praxe		X		X		X		
	Rozptýlená praxe			X		X		X	X
	Konstantní praxe		X						
	Proměnlivá praxe			X	X	X	X	X	
<b>Úsek rozehry</b>	Herní situace		X	X	X	X	X		
	Herní děj							X	X
<b>Sociálně-interakční forma</b>	Individuální činnost		X	X	X	X		X	
	Skupinová činnost			X	X	X	X	X	
	Týmová činnost						X		X
<b>Didaktická metoda</b>	Vcelku			X	X	X	X	X	X
	Po částech		X						
	Progresivní spojování částí v celek							X	
<b>Užití podpůrných pomůcek</b>	Ano		X						
	Ne			X	X	X	X	X	X
<b>Podíl trenéra</b>	Převaha řízení trenérem		X		X		X		
	Převaha spontánního sebezdokonalování			X		X		X	X

## 3.11.2 „Antidogmatická poznámka“ závěrem

Představili jsme postup při herním tréninku rozdělený do 7 modelových učebních úkolů. Cílem bylo ukázat logiku herního tréninku ve volejbalu. Přitom redukuje obsah herního děje a každá redukce „ubližuje“ celistvému vnímání hry. Sedm učebních úkolů není dogma, je to návod se sedmi tématy. Nikdo nemůže z trenéra sejmout úlohu rozpoznat, v které fázi vývoje se jeho hráči nacházejí, který z kroků je možné vynechat a který naopak zvýraznit. Právě i existence 7 učebních úkolů je konstrukt autora této kapitoly, nikoliv exaktní záležitost. Někdo vůbec nepotřebuje sedm kroků. Podstata je v tom, že v těchto sedmi učebních úkolech je shrnuto vše, co by se obecně nemělo opomenout při herním tréninku ve volejbalu. Pokud by se čtenář chtěl přeci jenom představit časovou posloupnost jednotlivých učebních úkolů, pak by se snad, řečeno s ohledem na výše uvedená úskalí, mohla blížit znázornění ve schématu 4.

Schéma 4: Hypotetická časová posloupnost učebních úkolů sedmibodového modelu herního tréninku ve volejbalu



## Použitá a doporučená literatura ke kapitole 3

- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti & koučování*. Praha: Olympia.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Dobrý, L. & Velenský, E. (1987). *Košíková – teorie a didaktika*, Praha: SPN.
- Dobrý, L. & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN
- Dobrý, L. (1994). Pohybové dovednosti, *TVSM, 60, 2*, str. 2.
- Dobrý, L. (1995). Pohybové učení, *TVSM, 61, 4 a 5*, str. 2.
- Dobrý, L. (1997). Vztahy pohybového výkonu a učení, *TVSM, 63, 3 a 5*, str. 2.
- Dobrý, L. (1997). Stádia pohybového učení v praxi I a II, *TVSM, 63, 6 a 7*, str. 2.
- Dobrý, L., Tomajko, D. & Čegan, P. (2001). *Osnovy Basketbalu*. Praha: Česká basketbalová federace.
- Dovalil, J. (1992). *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum.
- Dovalil et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ejem, M. (1998). *Volejbal*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (1991). *Teorie programovaného učení v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Hančík, V., Belaj, J., Mačura, I. & Horský, L. (1982). *Trénink vo volejbale*. Bratislava: Šport.
- Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal 1, Herní dovednosti a kondice ve volejbalu mládeže*. Praha: Český volejbalový svaz.
- Hotz, A. (1991). *Praxis der Trainings- und Bewegungslehre*. Frankfurt am Main: Diesterweg – Säuerländer Verlag
- Iwoilow, A. W. (1984). *Volleyball – Biomechnik und Methodik*. Berlin: Sportverlag.
- Lorenz, K. (1993). *Základy etologie*. Praha: Academia.
- Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjení u začínajících hráčů* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Matěj, J. (2002). Malá škola volejbalu, 1. – 3. část. *Tělesná výchova a sport mládeže, 68, (6)* 35 – 39, *(7), (8)*, 26 – 30.
- Matěj, J. (2003). Malá škola volejbalu 4. část, *Tělesná výchova a sport mládeže, 69, (1)*, 26 – 29
- Papageorgiu, A., & Spitzley, W. (1996). *Handbuch für Leistungsvolleyball (Ausbildung zum Spezialisten)*. Aachen: Mayer & Mayer Verlag.
- Přidal, V. & Zapletalová, L. (2003). *Volejbal – herní výkon, trénink, riadenie*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- Rychtecký, A. (2006). Senzorické a percepční předpoklady herní činnosti. Hry 2006 – Výzkum a aplikace. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Schmidt, R. (1991). *Motor Learning and Performance*. (L.Dobrý trans.). Champaign, Human Kinetice Books.
- Schönborn, R. (2000). *Tennis (Techniktraining)*. Aachen: Mayer und Mayer.
- Táborský, F. et al. (2007). *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

- Vlach J. (1988). *Speciální průpravná cvičení pro rozvoj smyslového vnímání ve volejbalu*. Ústí n. L.: KPÚ.
- Zapletalová, L., Přidal, V. & Tokár, J. (2001). *Volejbal*. Učební texty pre školenia trénerov I.triedy. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.

## Herní trénink ve volejbalu

### Otázky ke kapitolám 2 a 3

#### 1. Definuj základní a dílčí fáze roze hry a vysvětli význam této kategorizace pro praxi ?

- Definuj pojmy
- Na vybraných video-ukázkách (**1.1, 1.2, 2.1 – 2.3**) vysvětli význam kategorizace pro herní trénink a diagnostiku herního výkonu
- V tabulce 1 interpretuj hodnoty zisku a ztráty bodů v dílčích úsecích ve volejbalu

**Tab. 9 Zisk a ztráta bodu v jednotlivých fázích roze hry ve volejbalu mužů**

Herní děj ve fázi roze hry	N (počet)	Průměr (bod/set)	%	Celkem
+A=>... 0+	3827	10	61	Zisk bodu
-A=>... 0+	2442	6,7	39	5570 (16,97)
+A=>... 0-	2150	5,9	36	Ztráta bodu
-A=>... 0-	3864	11	64	5265 (17,66)

#### 2. Vyjmenuj 8 základních týmových činností (TČ)

- Popiš začátek a konec TČ
- Vysvětli pojmy „herní úkoly“ a „taktické principy“ TČ
- Co rozumíš pod pojmem vynucená herní (výchozí) formace a jaký má tento termín důsledky pro herní trénink? Popiš na jedné z vybraných video-ukázek (**3.1 – 3.5**)

#### 3. U vybrané týmové činnosti jmenuj a popiš:

- Začátek a konec
- Herní úkol
- Skupinové taktické úlohy
- Individuální taktické úlohy
- Taktické principy
- Požadované herní chování hráčů podle herních funkcí v dané TČ
- Výše zmíněné jevy popiš na jedné z video-ukázek (**3.6 – 3.15**)

#### 4. Co označujeme jako typovou herní situaci?

- Definuj
- Jaký význam má vymezení typové herní situace z hlediska tréninku?
- Co rozumíš pod pojmem „inventář faktorů typových herních situací“?
- Sestav vzorový inventář faktorů typových HS na zvolené téma
- Na vybrané video-ukázce (**3.4 – 4.5**) popiš jednotlivé typové herní situace a vysvětli vzájemné souvislosti činnosti obou družstev

## Herní trénink ve volejbalu

### 5. Podle vybrané video-ukázky (3.1 – 3.7) vypracuj inventář typových faktorů HS pro trénink TČ

- Zakládání útoku A**
  - Charakter podání soupeře
  - Typ přihrávací formace
  - Rotace
  - Následná činnost
  - Taktické principy
  - Individuální herní chování
  - Týmové herní chování
- Zakončování útoku A**
  - Kvalita přihrávky
  - Přihrávací formace
  - Řetězce HČ
  - Taktické principy
  - Individuální herní chování
  - Týmové herní chování
  - Činnost soupeře
- Obrana A**
- Útok B**

### 6. Vysvětli pojem skupinová herní kombinace, zařaď jej do kontextu týmových činností, resp. fází roze hry

- Definuj pojmy skupinová herní kombinace, skupinový herní řetězec
- Vysvětli úlohu přímo a nepřímo participujících hráčů ve skupinové herní kombinaci
- Vysvětli problematiku herního tréninku z hlediska počtu hráčů ve skupinové kombinaci
- Popiš postup a priority při tréninku skupinových herních vazeb v tréninku mládeže a dospělých
- Uveď příklad rozvoje skupinového herní řetězce v tréninku
- Na video-ukázkách (**4.1 – 4.8**) popiš taktické principy ve skupinových herních kombinacích

### 7. Popiš herní činnosti mimo kontaktu s míčem

- Definuj herní činnosti mimo kontaktu s míčem
- Definuj výchozí, herní a přechodné postavení
- Objasni pojem „herní lokomoce“ a vysvětli jeho význam pro herní trénink
- Na vybraných video-ukázkách (**5.13 – 5.15**) popiš výše popsanou problematiku

## Herní trénink ve volejbalu

### 8. Vysvětlí postup při rozlišení individuálních herních činností a herních kombinací a důsledek popsaného postupu pro herní trénink

- Definuj pojmy individuální herní činnost a herní kombinace
- Popiš vliv kategorizace na přístup k technice provedení HČ
- Vyber jednu herní kombinaci a popiš vývoj tréninku od základů techniky jednotlivých potřebných dovedností až po zvládnutí herní kombinace
- Na vybrané video-ukázce (4.1 – 4.8) popiš výše popsanou problematiku

### 9. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení přihrávky v různých herních situacích

- Definuj přihrávku (rozdíl OOS x přihrávka)
- Popiš základní techniku přihrávky
- Popiš varianty provedení přihrávky**
  - Podle předchozího lokomočního pohybu
  - Podle způsobu tlumení
  - Podle polohy těla při kontaktu s míčem
  - Podle různých technik (OOS, OOV)
- Popiš techniku přihrávku vzhledem k příslušné herní situaci**
  - Podle podání soupeře
  - Podle součinnosti s ostatními hráči
  - Podle následné (předchozí) činnosti
- Na vybrané video-ukázce (5.2, 5.5, 5.7) popiš výše popsanou problematiku

### 10. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení nahrávky v různých herních situacích

- Definuj nahrávku (rozdíl OOV x nahrávka)
- Popiš základní techniku nahrávky
  - Nahrávači x nesespecializovaní hráči
  - Nahrávka v postoji
  - Utajení a časování nahrávky
  - Pohyb a poloha nahrávče při nahrávce ve výskoku
  - Technické rozdíly u polovysokých a vystřelených nahrávek před sebe a za hlavu
- Popiš varianty provedení nahrávky**
  - Nahrávka bagrem
  - Nahrávka jednoruč ve výskoku
  - Nahrávka stranou
- Popiš nahrávku vzhledem k příslušné herní situaci**
  - Nahrávka do prvního sledu
  - Do zóny IV, II

## Herní trénink ve volejbalu

- Do třetího sledu
- Nahrávka v řetězci činnosti nahrávačů
- Na vybrané video-ukázce (5.1, 5.8) popiš výše popsanou problematiku

### 11. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení útočného úderu v různých herních situacích

- Definuj útočný úder
- Popiš základní techniku útočného úderu
- Popiš varianty provedení útočného úderu**
  - Směr rozběhu
  - Délka rozběhu
  - Počet kroků rozběhu
  - Úderová technika
  - Úder podle charakteru nahrávky
  - Směr úderu a jeho utajení
- Popiš útočný úder vzhledem k příslušné herní situaci**
  - Útok v prvním sledu
  - Útok ze zóny IV, II
  - Útok třetího sledu
  - Útočný úder v řetězci činností
- Na vybrané video-ukázce (5.3, 5.6, 5.9, 5.10, 5.11) popiš výše popsanou problematiku

### 12. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení podání v různých herních situacích

- Definuj podání
- Popiš základní techniku rotovaného podání ve stoji
- Smečované podání**
  - Nadhoz míče při smečovaném podání
  - Návaznost nadhozu a začátku rozběhu
- Plachtící podání ve stoji a ve výskoku**

### 13. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení bloku v různých herních situacích

- Definuj blok
- Popiš základní techniku bloku
- Popiš varianty provedení bloku**
  - Podle předchozího přesun
  - Výběr místa bloku
  - Časování bloku



## Herní trénink ve volejbalu

### Popiš blok vzhledem k příslušné herní situaci

- Blokování útoku v prvním sledu
- Blokování útoku z krajních zón
- Blokování útoku třetího sledu
- Blokování v řetězci činností

### Na vybrané video-ukázce (5.4) popiš výše popsanou problematiku

### 14. Popiš základní techniku, varianty techniky a rozdíl v provedení vybírání v různých herních situacích

#### Definuj vybírání

#### Popiš základní techniku vybírání

#### Popiš varianty vybírání

- Vybírání vrchním odbitím
- Vybírání zkrácených úderů a ulívek
- Vybírání odražených míčů a hra nohou
- Vykryvání vlastního útočnicka

#### Popiš vybírání vzhledem k příslušné herní situaci

- Vybírání podle zóny útočícího hráče
- Vybírání podle úlohy hráče v obranné herní kombinaci
- Vybírání v řetězci herních činností

#### Na vybrané video-ukázce (5.12) popiš výše popsanou problematiku

### 15. Vysvětli souvislosti a rozdíly v pojmech týmový a skupinový herní řetězec a význam této kategorizace pro herní trénink

#### Definuj pojmy

#### Popiš příkladově jednotlivé druhy řetězců ve hře

#### Vysvětli, jaký význam má kategorizace v herním tréninku z hlediska:

- Věkových kategorií
- Z hlediska herního tréninku mužů a žen
- Z hlediska přípravy na klíčovou sportovní akci sezóny (play-off domácí soutěže, ME, MS atd.)
- Na vybrané video-ukázce (6.1 – 6.5) pojmenuj jednotlivé typy herní řetězců a navrhní opatření pro trénink

### 16. Vysvětli pojem individuální herní řetězec a jeho úlohu v herním tréninku

#### Definuj pojmy

#### Popiš příkladově jednotlivé typy individuálních řetězců ve hře

#### Vysvětli, jaký význam má kategorizace v herním tréninku z hlediska:

- Věkových kategorií
- Z hlediska herního tréninku mužů a žen

## Herní trénink ve volejbalu

- Na vybrané video-ukázce (7.1 – 7.11) pojmenuj jednotlivé typy herní řetězců a navrhní opatření pro trénink

### 17. Vysvětli pojem týmové herní chování a aplikuj jej na příklady z praxe

#### Definuj pojem

#### Na libovolné video-ukázce popiš a vysvětli týmové herní chování

#### Vyjádři se k problému ovlivnitelnosti nebo „trénovatelnosti“ týmového herního chování“

#### Vyjádři svůj názor ke vztahu týmového a individuálního chování

### 18. Vysvětli odlišnost pojetí obrany a útoku ve volejbalu od ostatních míčových her a důsledky pro trénink

#### Definuj pojmy útok A, obrana, útok B (protiútok), obrana ve vynucené výchozí formaci

#### Na libovolných video-ukázkách popiš problematiku rozlišení obranné a útočné činnosti družstva a význam tohoto teoretického problému pro praxi

#### Význam definování pojmů obrana a útok pro herní trénink

### 19. Vysvětli svůj pohled na kategorizaci herních systémů

#### Definuj pojem herní systém

#### Popiš kategorizaci HS

#### Vysvětli pojem taktické principy TČ

#### Na video-ukázkách (3.10 – 3.17) popiš taktické principy ve hře jednotlivých družstev

#### Popiš úlohu nácviku a rozvoje taktických principů ve hře družstev různých věkových kategorií

### 20. Vysvětli pojem výchozí herní formace, zařaď jej do kontextu herních dějů v rozehrě a vysvětli jeho uplatnění v praxi

#### Definuj pojmy výchozí postavení hráče a výchozí herní formace

#### Uveď příklady výchozích herních formací v různých fázích roze hry

#### Popiš vliv některých výchozích herních formací na realizaci následných herních kombinací

#### Co rozumíme pod pojmy změna, úprava herní formace a utajování výchozí herní formace (uveď možnosti uplatnění ve hře)

#### Na video-ukázkách (2.4, 2.5) popiš vztah výchozích herních formací k následujícímu vývoji herního děje

### 21. Na vybrané video-ukázce popiš vybranou skupinovou útočnou herní kombinaci s jedním útočnickem a vysvětli, jak bys postupoval v tréninku této kombinace

#### Útok v prvním sledu (s jedním útočnickem)

- Činnost nahrávače (především technika a její varianty)
- Činnost útočícího hráče (především technika a její varianty)
- Pravidla součinnosti

## Herní trénink ve volejbalu

- Útok po vystřelené nahrávce** (s jedním útočníkem)
  - Činnost nahrávače (především technika a její varianty)
  - Činnost útočícího hráče (především technika a její varianty)
  - Pravidla součinnosti
- Útok po vysoké nahrávce z pole** (s jedním útočníkem)
  - Činnost nahrávače (především technika a její varianty)
  - Činnost útočícího hráče (především technika a její varianty)
  - Pravidla součinnosti
- Na vybrané video-ukázkách (**5.1, 5.6, 5.8**) navíc popiš kritická místa realizace ÚK

### 22. Na libovolné video-ukázce popiš skupinovou útočnou herní kombinaci s dvěma (třemi, čtyřmi útočníky) a vysvětli, jak bys postupoval v tréninku této kombinace

- HK 1\_0 (s dvěma útočníky)**
  - Pravidla součinnosti
  - Taktické principy
  - Specifika podle zóny útoku krajního útočníka
  - Varianty útoku prvním sledem vzhledem k zóně útoku krajního útočníka
- HK 1\_pipe (s dvěma útočníky)**
  - Pravidla součinnosti
  - Taktické principy
  - Specifika podle místa odrazu zadního útočníka
  - Varianty útoku prvním sledem vzhledem k místu odrazu zadního útočníka
- ÚK se třemi a více útočníky**
  - Pravidla součinnosti
  - Taktické principy
  - Úloha hlavního útočníka druhého sledu
  - Úloha podpůrného útočníka druhého sledu

### 23. Popiš vybranou skupinovou kombinaci při blokování a vysvětli, jak bys postupoval v tréninku této kombinace

- Blokování dvojblokem na okrajích sítě**
  - Výchozí blokařská formace
  - Individuální technika přesunů
  - Výběr místa odrazu
  - Pravidla součinnosti (časování, zodpovědnosti)
  - Taktické principy
- Blokování dvojblokem na středu sítě**
  - Výchozí blokařská formace
  - Střehový postoj středového hráče

## Herní trénink ve volejbalu

- Individuální technika přesunů
- Výběr místa odrazu
- Pravidla součinnosti (časování, zodpovědnosti)
- Taktické principy
- Blokování trojblokem**
  - Výchozí blokařská formace
  - Individuální technika přesunů
  - Výběr místa odrazu
  - Pravidla součinnosti (časování, zodpovědnosti)
  - Taktické principy

### 24. Popiš vybranou skupinovou kombinaci při vybírání a vysvětli, jak bys postupoval v nácvičku a zdokonalování této kombinace

- Výchozí formace pro vybírání
- Střehové postoje
- Kombinace při vybírání
- Pravidla součinnosti (zodpovědnosti)
- Taktické principy
- Na vybrané video-ukázce (**4.8**) popiš výše popsanou problematiku

## Herní trénink ve volejbalu

- 1 Součinnost máme na mysli základy herní kombinace, jelikož každá individuální herní činnost ve volejbalu má kooperativní charakter, a tudíž je součástí herní kombinace. Musíme tedy současně rozvíjet onu souvislost s kombinací, jejíž je individuální činnost součástí, například: útok po nahrávce z pole.
- 2 Je třeba upozornit, že interpretace K. Lorenze je třeba brát jako ilustrativní, nikoliv jako důkaz, že stejně jako u zvířat probíhají popisované děje u člověka.
- 3 Přijetí informace nesmí být ztotožňováno s učením. Přijetí informace je ovšem předpokladem každého učení. Učení je v nejširším slova smyslu definováno jako adaptivní modifikace chování, jako zlepšení v „strojovně“ senzorickeho a nervového aparátu, jehož funkcí je chování. Jako každé přizpůsobení na něco znamená i tato adaptace, že do systému organismu musí dospět informace o něčem. Ve fylogenezi se to děje metodou pokusu a omylu, dědičné změny a selekce, v ontogenezi učením. Mimo oba tyto procesy získávají a hromadí adaptující informaci, existuje však ještě třetí kategorie procesů, která se oběma uvedeným rovná v tom, že i zde jde o získávání informace. Liší se však v tom, že s v nich informace využívají, avšak neskladují. Každá funkce těchto mechanismů znamená získávání a vyhodnocování relevantní životní informace, ne však její uchování. Každé z těchto hlášení, po němž následuje okamžitá odpověď, ihned mizí. Nesmí zanechat žádné stopy, protože musí zůstat otevřená možnost je v příštím okamžiku zrušit a nahradit hlášením protikladným. Existují komplikované a adaptabilní systémy chování, v nichž nehraje učení vůbec žádnou roli. Neexistují však žádné, na nichž by neměly nepostradatelný podíl nesčetné mechanismy vyhodnocující okamžitou informaci. .... (Lorenz, 1993, s.156).
- 4 Storch in Lorenz (1993): „... Určité způsoby učení vedou k selekci podnětů a ne selekci chování“.
- 5 Základní znak učení je relativně trvalá změna v úrovni dovednosti. A je třeba mít stále na mysli toto (Schmidt):
  - Učení vychází z praxe nebo ze zkušeností.
  - Učení není přímo pozorovatelné.
  - Změny učení jsou vyvozovány ze změn výkonů.
  - Učení zahrnuje řadu procesů v CNS.
  - Učení produkuje získanou způsobilost k výkonu v dovednosti.
  - Změny v důsledku učení jsou relativně trvalé, ne pomíjivé.
- 6 Schmidt hovoří tzv. Forgetting or Sparring Hypothesis (hypotéza založená na zapomínání): když hráč přejde z úlohy A na úlohu B, tak procesy vedoucí k řešení úlohy B způsobují, že je zapomenuto řešení úlohy A
- 7 Objevil se fenomén, že učební podmínky, které negativně krátkodobě ovlivňují výkon, ho mohou dlouhodobě pozitivně ovlivnit (Shea a Morgan in Hendl 1999). Jestliže například pokusná skupina používá náhodnou řadu cvičebních prvků, vykazuje zpočátku horší výsledky než pokusná skupina, která má cvičební prvky uspořádané do bloku. Po určitém intervalu se výsledky obrátí. Skupina s výukou v blocích vykazuje horší výsledky než skupina s náhodným uspořádáním cviků. Tento fenomén lze vysvětlit pomocí konceptu interní reprezentace pohybu.
- 8 Lorenz (1993): ... ke splývání jednotlivých ovládnutých úseků lokomočních pohybů dochází skutečně tím, že jedna podmíněná akce navazuje na druhou, každá vytváří další podnětovou situaci, která na jedné straně subjektu říká, že je ještě na správné cestě, současně však spouští příští motorický impuls. ... a dále... o lokomočních způsobech pohybu víme dost jistě, že jejich základ tvoří endogenní produkce podnětů a centrální koordinace, tedy procesy, které mohou být z periferie buď jen podněcovány, či jen brzděny, ne však adaptivně měněny ve své formě. Mohou být ovšem překryty procesy, které jsou řízeny přímo vnějšími podněty.
- 9 Vedle proměnlivé praxe se mluví o konstantní praxi, která je typická v tréninku pro výkony v neměnném prostředí (gymnastika).

## Herní trénink ve volejbalu

- 10 Schönborn (2000) mluví o tzv. strukturálním engrammu (strukturální trvající stopa). Tento obsah paměti může být potom znovu vyvolán odpovídajícím podrážděním (aktivací) těchto synapsí (Schmidt, R.A. 1976). Podle toho je cílem celého učebního procesu vštípit proti rušivým vlivům rezistentní engramm (stabilní technický vzor) a dosáhnout dlouhodobého uložení v CNS, což umožní během pohybu při úderu zcela vypnout vědomí a vyvolat kdykoliv automatizovaný průběh pohybu.
- 11 Transfer mezi dvěma pohybovými úlohami se zvyšuje, když se zvyšuje podobnost mezi nimi. Dále je známa myšlenka identických prvků, podle které se učení určitým prvkům v jedné situaci přenesou na jinou dovednost, využívající těchto prvků. Problém však spočívá v tom, že pojem **podobnost** a **identické prvky** nebyl definován explicitně. Velmi plodná se zdá být identifikace takových dovedností, které mají podobný pohybový vzorec. Vzorec ležící v základu je pojem, na němž se staví pohybový program a učení schématu (Schmidt).
- 12 Když se dovednosti více rozvinou, klesá výrazně množství transferu z rané fáze učení. Je to proto, že dovednost se stává v důsledku trvajících praxe a zvyšující se způsobilosti specifitější a sdílí méně s jinými dovednostmi téhož pohybového typu (Schmidt).
- 13 V modelu posloupnosti herního nácviku se to týká 2. a především 4. učebního úkolu.
- 14 Dlouhé tréninkové jednotky jsou velmi únavné a přinášejí minimální efekty ve výkonu. Pokud se jedná o nácvik jedné činnosti, ukazuje se, že obvyklá doba praxe 2 hod přináší minimální efekty ve výkonu, naproti tomu se ukazuje, že pokud je praxe proměňována při stejném objemu, výkon neklesá. Nicméně určité studie ukazují, že doba trvání 2 hod denně produkuje nejméně učení. (Schmidt).
- 15 V zahraniční literatuře se objevují informace o experimentech, kdy jedna skupina absolvuje trénink zaměřený na „jak provádět“ žádané pohyby (trénink ovlivňující jednání – behavioral training), zatímco druhá absolvuje dodatečný video rozbor se zpětnou vazbou o jejich technicko-taktickém provedení (trénink rozhodování, bez instrukcí - decision training). Výsledky jednoho takového výzkumu Raab et al. (2005) naznačují, že zlepšení v „jak provádět“ (technická stránka) a „co provádět“ (taktická stránka) může nastat jako důsledek kombinování obou forem tréninku.
- 16 Schönborn (2000): ... jinak má v centru stát celostní metoda. Z tohoto pohledu je pohyb chápán jako celistvé dění, které odpovídá principům tzv. tvarové teorie. **Principu sumování:** celek je více než součet jeho dílů, tzn. poukazuje na vlastnosti, které nejsou patrné a pozorovatelné (objevitelné – auffindbar) na žádné z jeho částí. Rozuměj: jsou sledovatelné pouze na celku. **Princip kontextuálnosti** (působení souvislosti): popřípadě funkčního primátu celku. Vlastnosti částí jsou určovány podle kontextu, v kterém stojí. **Princip dynamické interdependence** (vzájemná závislost): změna dílu vede ke změně systému. Z toho vychází, že pohyby rozložené do jednotlivých komponentů nejsou ani dostatečně popsatelné ani vysvětlitelné. Funkce pohybu je v podstatě určena jejím zařazením do souvislosti, dějů, které je přesahují. V tréninkovém procesu se mnohokrát prokázalo, že především při jednoduchých pohybových průbězích (všechny tenisové údery), že celostní metoda je neúčinnější metodou na naučení techniky.
- 17 I moderní postupy v tenisu preferují nacvičovat pohyb jako jeden celek. Schönborn, 2000: ... při tradičním postupu se hned od začátku učí příliš toporné, křečovitě a statické pozice a tím to nevychází z pohybu a kontakt s míčem není uvnitř provedení pohybu. Přitom musí žáci úder často rozkouskovat a smějí udeřit jen z již napřaženého postavení a ze spuštěného míče z druhé ruky (mrtvý míč.), čímž se omezuje tenisový pohyb jenom na pohyb paží. ... Tyto metody patří do popelnice. Jsou nejen přestárle, ale doslova špatné. Od začátku má dominovat jak hravý element, tak princip celistvosti a změny působení (Wechselwirkung). Má se školit a rozvíjet cit pro vlastní tělo a pro pohyb.
- 18 Dobrého překlad díla Schmidta používá pojmu „kriteriální“

## Herní trénink ve volejbalu

- 19 Schmidt (1991) hovoří o verbálně-kognitivním stádiu
- 20 Dovalil a kol. (1992) používá termínu „ideomotorický trénink“
- 21 Uvádíme několik praktických zásad mentální praxe (podle Schmidta 1991):
- Hráč by si měl přivolat co nejživější představy.
  - Hráč by si měl vyvolat co nejvěrnější vjemy, v barvách, se všemi zvuky a jinými vjemy skutečného zápasu, popř. představované situace.
  - Hráč by se měl vyhýbat představám o neúspěchu a naopak vidět se při plnění úkolu a dosažení cíle.
  - Tyto se dají vykonávat kdekoli, ale využívejte mentální praxe především ve fázi zotavných intervalů.
- 22 Schönborn (2000) charakterizuje úkol raného stádia tenisového výcviku: „... k tomu slouží koordinační cvičení s raketou a míčem, které mají ještě málo společného s konečnou technikou. Vše se točí kolem momentu kontaktu s míčem (Treffpunkt). ... v tomto stupni záleží méně na perfektním způsobu provedení, ale především na úspěšném zvládnutí pohybového úkolu...“.
- 23 Volně podle Schmidta (1991)
- 24 **Předmětem psychologie** je studium prožívání, chování a výtvorů člověka (Nekonečný, 2003, str.33).
- 25 Psychika se utváří a projevuje v činnosti. Činnost je vlastně jakýmsi zjevným podkladem lidské psychiky, formou její zjevné existence. (Nekonečný, 2003, str.37)
- 26 Lorenz (1993) kritizuje behavioristy, že doufají, že se může dospět k abstrakci všeobecně platných zákonů učení – a chování vůbec – aniž se podstupila námaha analyzovat složitý fyziologický mechanismus, jehož produktem je chování a zvláště učení.
- 27 Schmidt používá výrazu „pohybové stádium“
- 28 Schönborn (2000) používá termínu „kernprogramm“, což je jistě paralela Schmidtova invariantního pohybového vzorce. Zde je analogie se Schmidtovou koncepcí: pohybové stádium s učením se parametřím základního pohybového programu. Parametry: rychlost, amplituda, vynaložení síly atd. Opět analogie se Schmidtem: generalizovaný program = stabiler Kern, adjustace, resp. parametry = flexibler Kern
- 29 Schönborn (2000): ... ve stejném čase je vtažena (zahrnuta – einbezogen) při správném metodickém postupu zároveň také třetí oblast - rozvoj vnímání, anticipace, rozhodování a koncentrace a tím i rozvoj intuitivního hraní.
- 30 Schmidt mluví o autonomním stádiu

## Herní trénink ve volejbalu

- 31 **Nestandardní situace:** když nepřiletí příhrávka do místa střežového postoje nahrávače, nastává situace, na niž musí zareagovat jak nahrávач pohybem do místa odbítí, tak útočník směrem rozběhu a místem odrazu. Kdykoliv se nahrávач ve hře dostane dál od sítě, je třeba brát jako princip, že to je smečář, kdo musí korigovat svůj rozběh a místo odrazu směrem do zóny IV. Měl by se odrážet před jakousi myšlenou čarou, která je charakterizována následovně:
- Jde-li příhrávka relativně nízkou a nahrávач nahrává stranou, je myšlená příčka vedená nahrávачovými rameny (ne jeho nohami) k síti.
  - Je-li příhrávka vyšší a nahrávач má dost času, aby se otočil směrem k levé přední části pole, je tato příčka pro odraz smečáře 1. sledu vedená diagonálně mezi rameny nahrávачe směrem k síti.
  - Čím více je nahrávач vzdálen od sítě, tím větší by měla být vzdálenost mezi ním a smečářem.
  - Jako nepsané pravidlo (při úderu č.1) by bylo možné konstatovat, že vzdálenost místa na síti, kam by měla nahrávka směřovat (měřeno podél sítě), od místa původního postavení nahrávачe by měla být zhruba stejně dlouhá jako vzdálenost od sítě toho místa, kam až nahrávач musel odstoupit, aby mohl nahrát. Nahrávka tak tvoří přeponu pravouhlého trojúhelníku, tvořeného dráhou odstoupení nahrávачe od sítě a k ní stejně dlouhou vzdáleností protaženou k ní v pravém úhlu podél sítě. Nahrávka tak teoreticky letí před smečářem a ne přes jeho rameno.
  - Útočné údery po nahrávkách prvního sledu jsou vždy výsledkem časové i prostorové spolupráce mezi nahrávачem a smečářem – lze jenom velmi těžko zvyrazňovat odpovědnost jednoho nebo druhého z hlavních aktérů.
- 32 Schmidt mluví o konzistentním a proměnlivém mapování
- 33 Proměnlivé mapování je typické pro 4. krok modelu posloupností při nácviu individuálních herních činností, automaticnost se rozvíjí pomalu (ve variabilitě pohybových odpovědí – technika) a u 4. kroku ve smyslu herních odpovědí někdy dokonce vůbec ne. Lorenz (1993) mluví o ... učení s výběrem chování, operantní podmiňování typu R, které rozvíjí svou podstatnou, účelnou funkci v rámci explorativního nebo zvědavého chování... Explorativní chování se nesmí ztotožňovat s tím chováním, které probíhá podle principu pokusu a omylu nebo úspěchu...
- 34 TP: taktický princip



# 3

## Herní trénink ve volejbalu

