



## **Obsah:**

Může být volejbal vědou?

Jaké jsou naše šance způsobit změnu v herním výkonu a chování družstva?

Priority tréninku mládeže ve volejbalu

Učit a trénovat volejbal podle knih nebo podle citu?

Jak číst tuto knihu?

## Může být volejbal vědou?

### **Z praxe do praxe**

*Tato kniha byla napsána pro potřeby praxe. Není vědeckým textem. Vychází z praktických poznatků mnoha zkušených trenérů a přes množství citovaných a uplatňovaných teoretických poznatků se vrací znovu do praxe. Je určena trenérům pro okamžité použití s praktickými návody a doporučeními: viz „žluté stránky“, nebo pro zamyšlení se nad volejbalovými problémy: viz „bílé stránky“. Z toho i vyplývá, jak tuto knihu číst nebo studovat.*

**Autoři**

- Předkládáme vám knihu o volejbalu. Chceme vám, kolegové trenéři, dát určité návody a to vyžaduje velmi bedlivě zvážít, co si můžeme dovolit. Kdo chce totiž v Čechách, v této na výsost volejbalové zemi, radit jak na to, jde si pro pěkný výprask. Označíme-li volejbal jako vědu, hned se vzpírá duše všech „hráčů“. Chtít tak nevyzpytatelný jev jako sportovní hra dostat do vzorců a pouček cítí většina hráčů jako nepřírozené. Odmítneme-li brát volejbal jako vědu, pak není možné o něm vyslovovat obecné soudy nebo jednotlivé poznatky shrnovat do souboru doporučení pro trénink. Jak to tedy je?
- Na jedné straně lze sledovat dva jasné důvody, proč je těžké tuto „hru“ uchopit, popsat, definovat a ovlivňovat.
  - Hrají ji lidé, a tím je hned vymezena jedinečnou, individuální nevyzpytatelností, iracionalitou, kterou lidský život přináší.
  - Jednotlivé herní situace přinášejí nekonečné množství kombinací, jejichž vývoj lze odhadovat vždy jen pravděpodobně.
- Na druhé straně se volejbal vyznačuje určitými charakteristickými prvky, kterými se částečně liší od jiných sportovních her.
  - Kontakt s míčem je krátký a v jednom odbití je třeba rozhodnout vše od vyhodnocení situace, přes výběr řešení až k realizaci akce.
  - Herní děj v jedné rozehrě je vázán na počet akcí (konečnost v počtu tří povolených odbití).
  - Somaticky je volejbal absolutně vymezen, hráči malých postav jsou vyloučeni (až na výjimky) z možností prosadit se.
  - Závislost činnosti jednoho na činnosti druhého je vyšší než u jiných kolektivních her.
  - Kvalitní vrcholový volejbal má minimální možnosti akceptovat technické nedostatky.

### **Trénovat především v herních podmínkách**

*Volejbal má velmi nepružné schéma, tím má menší možnost hledat originální a nová řešení než jiné kolektivní míčové hry. Vývoj ve volejbalu znamená vývoj k absolutní až stroje přesnosti v provádění herních činností. Každá činnost však musí odolávat rušivým vlivům utkáni (například soupeř) a každý prvek hry je prováděn za neustále se měnících podmínek, a proto má i volejbal v sobě onu neodhadnutelnost sportovní hry.*

- Volejbal tedy můžeme brát jako vědu jen do jisté míry a tedy všechny jevy, skutečnosti a soudy mohou mít jen pravděpodobnostní povahu. V matematice lze říci  $3 + 2 = 5$ , v chemii platí, že

sodík je prvek, tyto výroky odrážejí výsledek současného vědeckého bádání. Možná lidstvo dospěje k vyššímu stádiu poznání a bude tyto výroky opravovat, ale v současné době lze říci, že se jedná o vědecká fakta, která platí v roce 1990 stejně jako v roce 2003, platí v Číně, Rusku i Česku, mezi mladými i starými, mezi chlapci i dívkami... Ve sportovní hře jako volejbal je poněkud komplikovanější dojít k podobným závěrům. Například: pronést výrok „pro vrcholový seniorský volejbal je nejvhodnějším herním systémem 1:5 (systém s jedním nahrávačem)“, což je jistě v současné době statisticky významný, (praxí ověřený) fakt, znamená sice, že drtivá většina družstev ve vrcholovém volejbalu používá tento systém, ale z hlediska logiky je to chybný výrok. Pokud by měl mít logickou platnost, nesměl by nikdy platit jeho opak, tzn. „systém 1:5 není nejvhodnějším systémem pro hru“. Dobře cítíme, že tento opačný výrok logicky neplatí, protože za určitých okolností se může stát mistrem světa i družstvo hrající systémem 4:2 (vzpomněme na někdejší hru Kubánek). „Volejbalová“ pravda stojí v tomto případě v rozporu s logickou pravdou. Hned vidíme, jak „nebezpečné“ je psát o volejbalu, samozřejmě o jakékoli míčové sportovní hře. V živé paměti máme další příklad z ME 2003 mužů. Existují jasná statistická fakta, že se v posledních šesti, sedmi letech projevuje ve volejbalu prokazatelný trend k agresivnímu podání na hranici rizika, jehož cílem je přímo bodovat nebo zásadně narušit ofenzívu soupeře. Ale Francouzi na ME dokázali, že lze uspět i se zcela odlišnou strategií.

## **Volejbalové pravdy...**

***Chceme-li tedy vyslovovat soudy o volejbalu, musíme vždy mluvit o pravděpodobnostech, ne o jistotách: to znamená eliminovat a vyvracet soudy opačné, řekněme: eliminovat slepé uličky. Pravděpodobnost však pojmáme ne jako jakousi dojmologii, ale seriózní soud, který vychází z prověřených zkušeností, statistických dat i vědeckých výzkumů. Snahou naší práce bude zvyšovat pravděpodobnost správnosti naší cesty, ne hledat zaručené recepty, které neexistují. Jinak by byl dobrým trenérem každý. Jenom s tímto vědomím lze brát většinu soudů a závěrů v této publikaci.***

## **Jaké jsou naše šance způsobit změnu v herním výkonu a chování družstva?**

- Cílem tréninku je řízená změna v herním chování hráčů, proto nás především zajímá to, jaké jsou naše šance a možnosti zasahovat do vývoje hráčů. Z tohoto pohledu lze vymezit čtyři oblasti jevů:

### **První oblast – jevy dané**

- Jsou to jevy a skutečnosti jako především pravidla, soutěžní řády atd. Jakýsi „právní“ rámec utkání a soutěží a z toho vyplývající práce v tréninku a působení na hráče. Tyto jevy nejsou na nikom a ničem závislé, ničím podmíněné, existují samy o sobě a musíme je respektovat.

### **Jevy dané**

***Jevy dané musíme bez výjimky a za každých okolností respektovat.***

## Druhá oblast – jevy obecné

- To jsou například bioenergetické a biomechanické faktory herního výkonu jednotlivce. Doporučení pro trénink v této oblasti jsou obecná. Jedná se o jevy (stavy, procesy), které můžeme s trochou tolerance označit jako exaktné (přesně, vědecky) pochytitelné.
- Například víme, jak rozvíjet výbušnou sílu dolních končetin a pokud vyjdeme z kvalitních odborných zdrojů, je postup víceméně obecný. Může se lišit v objemu, intenzitě, drobných nuancích, ale ve výběru prostředků a metod se přístupy k tréninku rozvoje výbušné síly budou velmi podobat. Můžeme tedy vysledovat obecné rysy a ty se stanou doporučeními pro trénink. Podobný je například nácvik techniky přihrávky. Ten se opírá o biomechanické (fyzikální) jevy a neúčinnější řetězec pohybů k provedení správné přihrávky lze popsat a definovat. Tento neúčinnější řetězec pohybů je onou požadovanou technikou, kterou v tréninku nacvičujeme. Že je dalším důležitým jevem cit pro míč, že lze za určitých okolností úspěšně přihrávat i odlišnou (nesprávnou) technikou, je z tohoto pohledu vedlejší. Cokoliv co není optimální technikou, jenom komplikuje provedení přihrávky. Trenéři mládeže musí usilovat o naučení optimální techniky. Improvizace, která je ve hře vždy potřebná a nutná, je v tomto případě až druhým krokem.
- Znamená to tedy, že v oblasti perfektní zvládnutí techniky a rozvoje kondice lze dát obecné návody a doporučení, které na základě zkušeností vedou k žádané změně. Vývoj v této oblasti je ve volejbalu závazný, jeho ignorace znamená jednoznačnou chybu v tréninku s negativními následky u utkání.
- Tyto jevy můžeme přesně popsat, popřípadě měřit, což jsou důležitá fakta pro trénink.

### **Jevy obecné**

*Jevy, skutečnosti a procesy v této oblasti můžeme více či méně úspěšně ovlivňovat bez zásadní závislosti na ostatních podmínkách (charakter herních situací, herní styl družstva, složení družstva). V této oblasti lze předkládat obecné návody.*

## Třetí oblast – jevy relativní

- Tato skupina jevů je podmíněna jinými faktory. Při sestavování doporučení pro trénink je již musíme vázat k nějakému kontextu a je tedy velmi problematické navrhnout doporučení bez přesného uvedení konkrétních souvislostí. Jsou to například:
  - ▶ **Způsob individuálního řešení herní situace**
    - Individuální volba způsobu provedení herní činnosti nebo technické nuance. Když se kupříkladu smečář rozhoduje, jaký způsob útočného úderu vzhledem k charakteru situace uplatní, záleží na herních okolnostech, zda hráč zvolí úder „klasický“ nebo mu dá mírnou stranovou rotaci nepatrnou činností zápěstí. Jestli hráč zvolí přihrávku podání odbitím vrchem nebo spodem záleží na více okolnostech a nelze tedy říct, že přihrávka vrchem je jednoznačně správnější než přihrávka spodem. Tato rozhodnutí jsou ovlivněna danou herní situací, celkovou výbavou, kterou hráč disponuje, zkušenostmi atd.
  - ▶ **Aspekty týmového herního výkonu**
    - Taktika herních kombinací
      - Je podmíněna herní situací. Jestli zvolíme obranu s dvojblokem a odstoupením třetího nebo blokujícího hráče do pole nebo obranu trojblokem, závisí opět na herní situací, ale i na tom, jaký máme záměr, které hráče máme k dispozici, na stylu hry soupeře atd.
    - Strategie
      - Je podmíněna obecnějšími jevy než je utkání nebo herní situace (např. typologické složení druž-

stva, filozofické zaměření trenéra, tendence k určitému způsobu vedení boje, tradice aj.). Například moderní volejbal nabízí takovou výhodu útoku, že se přistupuje k podání na hranici rizika (ve snaze narušit úspěšné rozvinutí útoku soupeře) na rozdíl od volejbalu, který se hrál před třiceti lety. Z toho vychází obecná strategie, která je dána bez ohledu na konkrétní situaci (obecně) a teprve se následně situačně dotváří. Není určována prvořadě charakterem herní situace nebo konkrétního utkání, ale jinými, obecnějšími faktory. Uvedme jiný příklad z posledního MS mužů 2002. Rusové zvolili vzhledem k typu hráčů v družstvu jiný typ obecné strategie než Brazílci. Zatímco Rusové vsadili na herní styl založený na bloku (z důvodu tradice, typologie hráčů, atd.) a z něho se odvíjely další aspekty výkonu i tréninku, Brazílci upřednostnili rychlou variabilní ofenzívu, agresivní podání a kvalitní hru v poli. Proto by bylo zásadní chybou aplikovat postupy a prostředky z tréninku Brazílciů na trénink Rusů.

- Strategie znamená tedy obecný způsob vedení boje, který je dlouhodobý a v podstatě stálý a mění se situačně a krátkodobě podle taktiky konkrétního utkání nebo herní situace.
- Všechny tyto relativní jevy platí za určitých okolností. Dají se odhadovat a do určité míry lze i předvídat jejich vývoj. Řečeno slovy z úvodu této statě: hledáme pravděpodobnostní stav.

## ***Jevy relativní***

***Tyto jevy můžeme sice ovlivňovat, ale vždy v závislosti na určitých podmínkách a okolnostech. Bez pojmenování vztahu ke konkrétním podmínkám je problematické dávat obecné návody pro utkání či pro trénink.***

## **Čtvrtá oblast – jevy zprostředkované**

- Platnost jevů v této oblasti je závislá na jiných faktorech, které nejsme schopni ani přesně rozpoznat ani je zásadně ovlivnit, posuzujeme je až na základě chování hráčů a družstva, zprostředkovaně, můžeme je předvídat, počítat s nimi, ale nemůžeme je exaktně popsat a ovlivňovat.
  - Psychické pochody a stavy jednotlivců
  - Sociálně–psychologické jevy
  - Biorytmy atd.
- I zde lze uvést příklad. Družstvo je dlouhodobě úspěšné, přestože nedisponuje „hvězdami“ ve svém středu. V družstvu se vytvořila dělná, konstruktivní atmosféra, která je základem úspěchů. I když se trenér spolupodílí na tomto stavu, ovlivňuje ho, cítí nebo lépe řečeno tuší, co se uvnitř týmu děje, není schopen exaktně (vědecky, přesně) vyjádřit, jaké jednotlivé faktory toto klima vytvářejí. Je tedy nejen velmi složité popsat jednotlivé psychologické mechanismy, ale je doslova diletantismem jednotlivé situace nebo postupy kopírovat do jiných podmínek (jiného družstva nebo téhož družstva v jiné době s jinými hráči). Známe dokonce případy, kdy příchod či odchod jednoho hráče zásadně změní klima uvnitř družstva a trenér je bezmocný při pokusu předchodit stav obnovit.

## ***Jevy zprostředkované***

***Jevy z této oblasti můžeme poznávat a posuzovat zprostředkovaně v projevech herního chování hráčů a družstva. Můžeme je ovlivňovat pouze částečně a zprostředkovaně (nepřímo), zpravidla na základě intuice, ale v zásadě je nemáme v moci. V této oblasti nelze dávat obecné návody.***

## Priority tréninku mládeže ve volejbalu

Vycházíme-li z výše uvedeného, zaujmeme k tréninku mládeže a dospělých následující postoj.

### Trénink mládeže

- Hlavním úkolem tréninku mládeže ve volejbalu, a v tomto duchu je i psána tato kniha, je v první řadě způsobit změnu (osvojit, naučit, natrénovat) v oblastech jevů, které jsme výše označili jako dané a obecné. To znamená naučit hráče znát a respektovat pravidla hry, rozvinout technickou a kondiční složku tzv. individuálního herního výkonu a schopnost uplatnit je v proměnlivých herních podmínkách. Zde máme k dispozici jen určitý čas a to je právě mládežnický věk (především však žákovský a kadetský), kdy můžeme vývoj hráče „bezbolestně“ modifikovat a tvarovat. V pozdějším věku je to složitější.
- V oblasti jevů relativních je důležitou úlohou rozvíjet taktické aspekty individuálního herního výkonu, tzn. především taktické aspekty provádění HČ. Vykonat správně činnost v utkání znamená ji technicky ovládat, mít k ní patřičnou kondiční výbavu, ale také správně posoudit herní situaci: správně vnímat, správně se rozhodovat a jednat. Cílený a záměrný nácvik herních činností se specifickými taktickými aspekty je po úvodní fázi neustále svázán s nácvikem techniky i taktiky.
- Všechny prvky se v tréninku dynamicky prolínají a vzájemně ovlivňují. Uvedme 4 příklady:
- Nedostatek v technice může limitovat taktické rozhodování
  - Příklad: hráč v poli se snaží vybrat míč po útoku soupeře. Je schopný správně vnímat situaci, odhadnout její vývoj a volit řešení, ale nemá ve své výbavě techniku správného střehového postoje. Nemůže včasné vystartovat, aby vybral útočný úder soupeře, a přestože správně hodnotí situaci, není schopen realizovat její vyřešení (taktická schopnost je omezoována technickou nedokonalostí).
- Nedostatek v taktice omezuje uplatnění bezchybné techniky
  - Nesprávný výběr místa bloku neguje jinak bezchybnou techniku blokování po přesunu.
- Nedostatek v oblasti kondice může limitovat techniku provedení herní činnosti
  - Nedostatečná síla dolních končetin může limitovat schopnost kvalitního technického provedení přihrávky.
- Nedostatek v oblasti kondice může negativně ovlivňovat taktická rozhodnutí hráče
  - Nedostatečně vyvinutá síla svalových skupin předloktí může u nahrávače negativně ovlivnit rozhodování v situaci, kdy má volit mezi nahrávkou na krátkou vzdálenost (na jistotu) nebo takticky správnější nahrávkou na dlouhou vzdálenost (riskantní z hlediska přesnosti).
- ▶ **Metoda vrůstu ve volejbalu mládeže**
  - Nabízíme metodu vrůstu (viz BS/3). Tento přístup v sobě zahrnuje jak potřebný vklad trenéra, tak vnitřní energii mladého hráče. Jejímí základními praktickými tezemi jsou:
    - Jedině herní podmínky ověřují správnost nácviku herních činností.
    - Mezi řízeným nácvikem a spontánním vývojem hráče v herním prostředí musí být harmonie.
    - Metoda vrůstu ověřuje vůli hráče pohybovat se v herním a kompetičním prostředí.
- ▶ **Priority tréninku mládeže**
  - Taktika je způsob vedení boje nebo promyšlený a záměrný postup při nějaké činnosti nebo v nějaké situaci. Taktické jednání souvisí s vnímáním herní situace, rozhodováním a volbou řešení. Toto řešení vždy předchází vlastní realizaci činnosti. Na rozhodovací proces (rozvoj vnímání, hodnocení herních situací a výběru správného řešení) působme u mladých hráčů záhy a soustavně. Věřme však i hlavám hráčů, které jsou schopny objevovat řešení samy. Vybavme je technikou a kondicí, aby je nesprávná technika a chabá kondice neomezovala ve výběru správného řešení a nebránila automatickému a spontánnímu provedení herní činnosti. Učme hráče se herně chovat, vnímat děj

a „příběh“ hry a reagovat na něj. Nejdůležitější je učit je schopnosti hrát. To vše jsou priority tréninku mládeže. V tomto duchu je koncipována i tato publikace. V tréninku mládeže půjdou taktické aspekty od začátku ruku v ruce s technikou, ale důraz bude kladen především na zvládnutí technické stránky herních činností a jejich uplatnění v herních podmínkách. Pokud toto nestihneme jako trenéři v mládežnickém věku, už to nestihneme nikdy.

## **Trénink mládeže**

***Hráč musí dostat při nácviu techniky herní činnosti správnou představu o struktuře pohybového aktu v neměnných podmínkách. Okamžitě při prvních příznacích pochopení pohybového řetězce přidáváme proměnlivé podmínky v průpravných a herních cvičeních, které vedou hráče samy k účelnému pohybu, a v průpravných hrách. Trénink žáků a kadetů by měl mít charakter nácviu herních činností, jejich řetězců a jednoduchých herních kombinací v proměnlivých podmínkách a formování průpravnou hrou. Složitější modelované herní situace s důrazem na složitější herní kombinace jsou spíše rysem tréninku dospělých, popřípadě juniorů.***

## **Trénink dospělých**

- Úlohou tréninku dospělých je především:
  - ▶ **Rozvinout týmové herní chování**
    - V tréninku dospělých by měl být patrný posun od individuálního k týmovému hernímu chování a tento posun také určuje obsah, formy a metody tréninku. Spadá sem nácviu herních kombinací, herních systémů i působení na sociálně–psychologické aspekty týmového herního chování.
  - ▶ **Minimalizovat nepředvídatelnost herních situací**
    - Zmapovat a zvládat herní situace tak, že družstvo drží hru ve svých rukou, předvídá její vývoj, jako by byla předem dána čili odhadovat vývoj zdánlivě nepředvídatelných situací. Podle toho i sestavit trénink.
  - ▶ **Minimalizovat možnost negativního ovlivnění herního výkonu technickými nedostatky nebo slabou kondicí**
    - V tréninku dospělých nesmí překážet technické nedostatky nebo slabá kondice a často se to děje. Trénink kondice je samozřejmou a stálou složkou, ale rozvoj techniky může být obsahem tréninku dospělých jen jako doplněk či specifický trénink kondice. Proto tolik důrazu na techniku v tréninku mládeže.
  - ▶ **Co je úkolem všech trenérů od přípravy po národní družstvo?**
    - Jak pro trénink mládeže, tak pro trénink dospělých pak zbývá společně nejtěžší oblast práce, pro níž už nestačí jen pracovitost a snaha, ale trenér či učitel musí mít i určitý talent. To je pokusit se podhalit tajemství těžko čitelné struktury zprostředkovaných jevů, to znamená jevů týkajících se tajemné lidské duše. Zde do hry vstupuje nejen fenomén „hráč“, ale především fenomén „člověk“. A protože jsme v kolektivní hře, pak také skupina lidí.
    - Trenéři a učitelé musí studovat a vstřebávat do práce poznatky z psychologie, rozvíjet pozorovací schopnost a schopnost analýzy herního chování hráčů a družstva. Tím se naučí alespoň částečně předvídat jevy, jejichž pochopení jim usnadní možnost způsobit požadované změny v herním chování hráčů.

## Učit a trénovat volejbal podle knih nebo podle citu?

- Mnoho volejbalových učitelů mládeže i slavných koučů vrcholových družstev dokázalo, že lze dojít k úspěchu pouze prostřednictvím intuice. Těmto lidem se podařilo jejich dílo díky tomu, že jejich poznání bylo podepřeno přirozenou znalostí života a jeho zákonitostí. Jejich zkušenost však nelze zevšeobecňovat, protože byla u každého specifická a přizpůsobená okolnostem i času, v nichž se odehrála, dále byla ovlivňována osobnostními vlastnostmi každého z nich. My však v této publikaci zevšeobecňovat musíme, protože chceme radit široké obci trenérské a učitelské. Proto se musíme držet jevů a faktů, které lze zdůvodnit a zobecnit. Trenéři, kteří sází ve své práci především na intuici, by se mohli těmto našim zobecněným závěrům vysmát, protože „vědí své“. Pokud však svou intuici povyšují na obecný zákon, dělají stejnou chybu jako ti, kteří chtějí volejbal konstruovat na fakultách a ve výzkumných ústavech, všechno chtějí prokázat, logicky zdůvodnit a popírají intuici a vhléd jako nevědecké.

### Jaká je úloha trenérské intuice?

- Na tuto otázku lze odpovědět pouze tak, že řešení je v nalezení optimální míry. Ostatně to je ve veškeré lidské činnosti to nejtěžší. Intuice je pronikání k podstatám věcí zdánlivě náhodou, bez patrného logického postupu. Není to však náhoda, vyvěrá ze života, má těžiště v lidské osobnosti, ale především vyrůstá z rodové lidské zkušenosti. Každý dobrý umělec, politik, podnikatel i učitel používá ve své práci intuici, aby postihl situaci, v níž má jednat. Poznání intuitivní, do něhož se promítá celá lidská osobnost, vede člověka k činnosti a dává mu v životě směr. Avšak jeho poznání je poznáním individuálním a nemá tedy v sobě obecnou platnost.
- I když některé úspěšné lidi (trenéry) intuice neomylně vede na cestě životem od úspěchu k úspěchu, je možno jejich zkušenost použít jen jako jednu z možných hypotéz, které se musí prokázat v různých podmínkách. Intuice různých lidí mají význam svým vztahem k jednání, k tvoření, neboť dávají ve zkratce a jasně impuls a směr, kterým se má jednání řídit. Jsou také zásadní rozdíly, jak který člověk svou intuici kontroluje, ověřuje a rozvíjí v nové předpoklady.
- V níže uvedené závěrečné definici je obsažena odpověď na otázku, zda může být volejbal vědou či nikoliv.

#### **Trenérská intuice**

***Vrcholový trénink vyžaduje vnést do práce řád i moderní poznatky vědy. Respektovat, co je dané, co mohu a nemohu ovlivnit. Být důsledný ve věcech, které mám v moci. Intuice je projev široké lidské osobnosti. Je nezbytným nástrojem v práci trenéra a je nosným prvkem každé úvahy. Věda bez intuice nemá životní ráz a lidský rozměr, ale intuice a odhadování použité jako obecný recept, bez ověření v jiných podmínkách, mohou ve svých důsledcích způsobit katastrofu. Praktický recept je tedy: vnést řád do poznatků, vědět, kdy jsem veden pravdivou, korigovanou a nepředstíranou intuicí a kdy vědeckými poznatky. Kdy musím trvat na dogmatickém postupu a kdy má vcítění se do situace větší význam než logická pravda.***



## Jak číst tuto knihu?

### OTÁZKA (PROBLÉM)?



S jak starým hráčem chci pracovat?  
Věkové vymezení



### ODPOVÍ MI:



Věkové dělení: žák, kadet, junior  
**BS/4**

Čeho chci dosáhnout v nácviku HČ v jednotlivých věkových kategoriích?



Cílové stavy v jednotlivých věkových kategoriích  
**BS/5, BS/7, BS/8**

Kdy začít s nácvikem, kdy nacvičovat určitou herní činnost, co dříve, co později?



Posloupnosti a souvislosti nácviku v jednotlivých kategoriích, periodizace  
**BS/5, BS/7, BS/8, BS/12**

Jak vypadá správná technika jednotlivých HČ (základních odbití)?



Zásady správné techniky (základních odbití)  
**ŽS/2 – ŽS/11** (A 1, B 1, C 1 ... H 1)

Jakých chyb je třeba se vyvarovat?



Přehled možných chyb  
**ŽS/2 – ŽS/11** (A 2, B 2, C 2 ... H 2)

Jak nacvičovat jednotlivé HČ (základní odbití)?



Nácvik jednotlivých HČ (základních odbití)  
**ŽS/2 – ŽS/11** (A 3, B 3, C 3 ... H 3)

Jaký postup zvolit při nácviku a uplatnění dovedností v herních podmínkách?



Metoda vrůstu a její praktické aplikace  
**BS/3, BS/5, ŽS/5, ŽS/12**

Jak a kdy rozvíjet kondici v jednotlivých věkových kategoriích?



Rozvoj jednotlivých pohybových schopností  
**BS/9, BS/10, BS/11, ŽS/13 – ŽS/18**

Jak se vyznat v množství termínů, zkratk, popisů a číselných kódů?



Systém značení, terminologie, vysvětlivky, zkratky  
**ŽS/1**

Kde získat poznatky k dané problematice?



Odkazy na použitou a doporučenou literaturu za většinou kapitol a za **ŽS/19**

## **Bílé a žluté stránky**

- V textu na předchozí straně jsme vysvětlili, jak nejlépe číst, studovat a používat tuto knihu. Kniha je rozdělena na dvě základní části: bílé a žluté stránky. Bílé stránky jsou věnovány převážně teoretickému rozboru jednotlivých oblastí, žluté se soustředí převážně na praktické návody a doporučení.