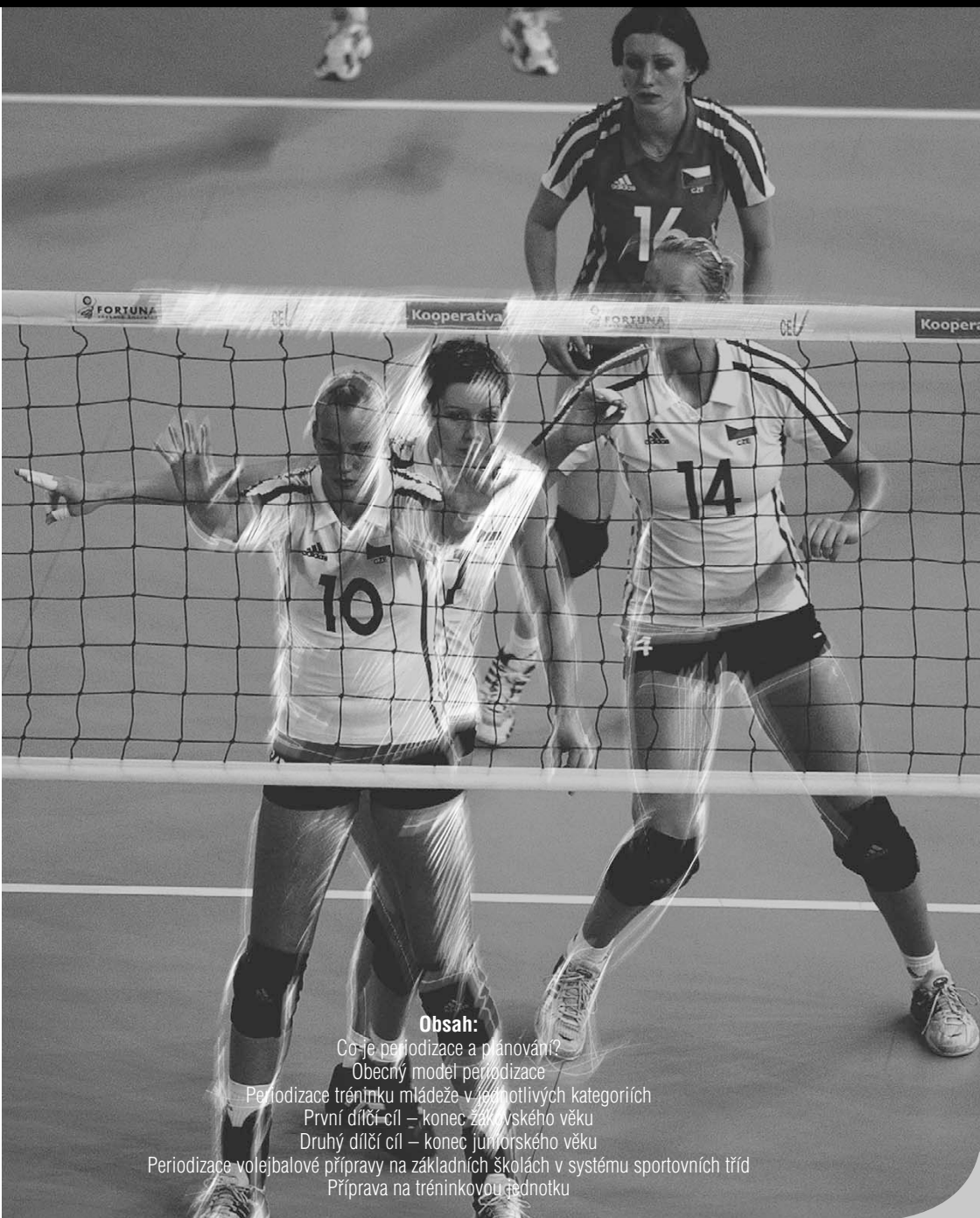


# BS/12 – Periodizace a plánování ve volejbalu mládeže



## **Obsah:**

Co je periodizace a plánování?

Obecný model periodizace

Periodizace tréninku mládeže v jednotlivých kategoriích

První dílčí cíl – konec základního věku

Druhý dílčí cíl – konec juniorského věku

Periodizace volejbalové přípravy na základních školách v systému sportovních tříd

Příprava na tréninkovou jednotku

## Co je periodizace a plánování?

### Vymezení pojmu periodizace

- ▶ Periodizace je chronologické dělení určitého období na časové úseky, a to podle různých pravidel (mezníků). Pro naši práci je to stanovení, kdy a co máme trénovat (nacvičovat) v delším časovém horizontu. Periodizace v mládežnickém volejbalu je dána etapami fyzického a mentálního rozvoje dětí i administrativním dělením soutěží v jednotlivých kategoriích.
- ▶ **Relativně pozdní způsobilost pro volejbalový trénink**
  - Volejbal je sportovní hra, která je velmi obtížná z hlediska fyzických nároků a nácvik nelze nijak urychlit. Úplnou fyzickou způsobilost pro volejbal získávají chlapci kolem 14. – 15. roku a děvčata o rok dříve (je samozřejmé, že existuje velké množství výjimek). Nicméně volejbal je vystaven velké konkurenci ostatních sportů a většina z nich poskytuje možnost dřívějšího provozování. Takže se musíme zabývat i kategorií přípravek, mladších žáků apod.
- ▶ **Plánovat je nutnost**
  - Pokud chceme dosáhnout úspěchu v jakékoliv lidské činnosti, musíme plánovat. Veškeré plánování a rozdělování něčeho na etapy předpokládá znalost cíle. Ve volejbalu tedy toho, co by měl hráč zvládnout v konkrétním věkovém stupni. Tím hlavním cílem je ve výkonnostním a vrcholovém sportu – a na to by se nemělo nikdy zapomínat – požadovaný individuální a týmový herní výkon v seniorské kategorii. Především konfrontace v dospělém volejbalu nám odpoví na to, jak jsme pracovali v mládežnickém období.
  - Součástí každého plánu by mělo být jeho vyhodnocení po každé části (etapě) přípravy a následná korekce dalších částí.
- ▶ **Volejbal v menších klubech, aneb díky za malou trošku do mlýna**
  - Je nutné vzít v úvahu, že tento text, jakkoliv má sloužit všem mládežnickým trenérům, je určen především pro soustavnou práci ve výkonnostním a vrcholovém volejbalu. Autorům je jasné, že v některých malých oddílech je jediným motivem trenérů (často rodičů některých z dětí) i mladých hráčů úspěch v mládežnické kategorii. Mladí volejbalisté pak volí jiné životní priority, stejně jako trenéři završí jednu etapu (zpravidla s dozráním jejich vlastních dětí) a s trénováním skončí. Předepisovat těmto všem, že základním cílem je učit volejbal a že je třeba odložit úspěch v žákovské kategorii pouze jako podřadný cíl, je hloupost. Pro mnohé je takový úspěch v přeboru žáků nejsvětlejším bodem jejich volejbalové kariéry. Práci těchto nadšenců volejbal potřebuje a nechť ji pro volejbal dělají i nadále v té formě, v níž ji dělali doposud. Pokud se budou chtít posunout o krůček dále, tato kniha jim může být k dispozici. Je však jasné, že je psána s jinou motivací, tj. pomoci mládežnickému vrcholovému volejbalu a z tohoto úhlu je třeba výše zmíněné myšlenky posuzovat.

## Obecný model periodizace

- Periodizace jako obecný pojem hovoří o časové posloupnosti rozvoje jednotlivých činností a jednotlivých složek volejbalové přípravy. Z hlediska rozdělení užití prostředků v tréninkovém procesu v roce mluvíme o rozdělení na přípravné, soutěžní a přechodné období.
- ▶ **Přípravné období**
  - Poměr mezi kondiční a technicko-taktickou přípravou
    - V tomto časovém úseku je nastolen určitý poměr tréninkových prostředků
      - ◆ všeobecné kondiční přípravy (dále VKP)

- ◆ speciální kondiční přípravy (dále SKP)
  - ◆ technicko-taktické přípravy (dále TTP)
  - ◆ teoretické přípravy
  - ◆ regenerace a relaxace
- Tento poměr je dán jednak věkem trénované skupiny a jednak cílem konkrétního časového úseku. Ve velkém cyklu přípravného období existují mikrocykly či mezocykly, které mají své dílčí cíle. Obecně se dá konstatovat, že na začátku přípravného období převažuje všeobecný kondiční trénink. S blížící se soutěží se na úkor VKP zvyšuje podíl SKP a celkově začíná dominovat TTP.
  - Podle posledních výzkumů má s přibývajícím věkem rozvoj všeobecné kondice podstatně menší vliv na vzrůst výkonnosti než rozvoj speciální (specifické) kondice.
  - Poměr uvnitř oblasti technicko-taktické přípravy
    - V přípravném období převažuje nácvik herních činností (dále HČ) a obvykle se upřednostňuje analytický charakter práce. Směrem k soutěžnímu období přibývá podle věkové kategorie syntetického přístupu a jednotlivé prvky se spojují do řetězců herních činností, nacvičují se herní kombinace a herní komplexy.
- **Soutěžní období**
- V soutěžním období začíná převažovat SKP nad VKP. Práci v soutěžním období lze charakterizovat jako období mikrocyklů a mezocyklů podle určité soutěže. V těchto dílčích cyklech se opakuje zhruba stejná struktura. Dominuje TTP.
- **Přechodné období**
- Toto období nemá mít stejnou úlohu jako u dospělých, tzn. pouhé regenerace a zásadní změny užití tréninkových prostředků.
  - U mládeže je možné toto období rozdělit zhruba na tři části, jejichž proporce vycházejí z toho, co hráče čeká v občanském životě v jarních měsících – maturita, přijímací zkoušky na střední školu, školní výlety, kurzy, přijímací zkoušky na vysokou školu.
  - Období I:
    - Prudké zmenšení objemu, doplňkové hry, regenerace – maximálně dva týdny
  - Období II:
    - Podle velice individualizovaného plánu (období maturit, kursů) příprava na nový ročník – nácvik herních činností, herních kombinací, oprava individuálních chyb, technika posilovacích cvičení s činkami atp.
  - Období III:
    - Období dovolené, kdy celá příprava nabývá formu individuálních tréninků a hlavně regenerace a relaxace (4 – 7 týdnů, s přibývajícím věkem se toto období zkracuje).

## Periodizace tréninku mládeže v jednotlivých kategoriích

### Dva mezníky v práci s mládeží ve volejbalu

- Jak bylo uvedeno výše, veškeré plánování se vyvíjí od toho, jaké jsme si stanovili cíle. Kromě dílčích cílů má naše práce s volejbalovou mládeží dva zásadní mezníky. Je to konec základní školní docházky s ukončením žákovského věku a období maturity nebo dokončení středoškolského studia, které přichází v konci juniorského věkového období.
- **Problematičnost plánování a periodizace v žákovském věku**
- Periodizace v tomto volejbalovém věku je poněkud problematická. Pro větší část tohoto období,

minimálně do listopadu deváté třídy u chlapců a do osmé třídy u děvčat, by členění na klasická tréninková období šla proti cíli tréninku žáků. Teprve v závěru tohoto čtyřletého tréninkového cyklu získávají žákovské soutěže na větším významu, což předpokládá dělit tréninkový proces na období přípravné, soutěžní a přechodné.

- Hlavním úkolem v žákovském období je „učit“ a utkáni nám slouží jako kontrola tohoto procesu.
- Hlavními nástroji periodizace v tomto věku jsou mikrocykly a mezocykly. Je nutno pracovat s plánem nácviku jednotlivých herních činností. Zde by mohl posloužit náš model uvedený v BS/7.
- Užité dělení do dvou dvouletých celků (mladší a starší žáci) je proto důležité. Vzniká dostatek času na srovnání tempa nárůstu u hráčů, jejichž vývoj se z různých objektivních příčin opozdil i na možnost času na vrácení se, opravování, v některých případech prohlubování v oblasti nácviku některých základních dovedností.

## ► Plánování ve věku kadetů a juniorů: přechod k obecnému modelu periodizace

- Periodizace v tomto volejbalovém období má základní časový úsek a to jsou čtyři roky „dorosteneckého“ věku. Především u chlapců je kategorie kadetů jenom podmnožinou, která umožňuje, abychom kvalitní soutěže postihli nerovnoměrnost fyziologického i herního vývoje hráčů. Poněkud odlišná je situace u děvčat, kde je kategorie kadetek rovnoprávná a má početně stejné zastoupení jako kategorie juniorek.
- Periodizace v této věkové kategorii je již plně dána termíny soutěží. Rozlišení na přípravné, soutěžní a přechodné období zde již má své opodstatnění. Přesto je třeba připomenout, že i toto čtyřleté období slouží k práci na rozvoji herního chování hráčů. To znamená, že stále ještě není úplně na místě striktně oddělovat jednotlivá období, zvláště v kadetském věku.
- Důležitý je také fakt, že přípravné období by nemělo být striktně pouze o všeobecné přípravě, ale mělo by být hlavním obdobím pro učení volejbalu a kondiční příprava by měla být brána jako jeden z prostředků volejbalového růstu a ne cíl našeho snažení.
- Trénujeme volejbal a proto ho musíme trénovat vždy a všude. Odpočívat od volejbalu v přechodném období u mládeže není nutné.

## První dílčí cíl – konec žákovského věku

Prvním cílem je konec školní docházky, který se kryje s ukončením kategorie starších žáků.

### Výkonnostní cíle v tréninku starších žáků a žákyň

- Poslední úpravou mládežnických kategorií zůstává žákovský věk až do prvního ročníku středních škol (u chlapců). Přirozeným předělem v tréninkové práci je ovšem konec základní školní docházky. Z hlediska tělesného vývoje jsou tu ještě rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Proto především u chlapců se cíl nesmí brát jako dogma, kterého musí být dosaženo při odchodu z deváté třídy.

## ► Jsem „ideální volejbalista“ na konci žákovského věku

- „Je mi patnáct let, měřím 192, jsem velmi rychlý, mám vysoký výskok, tvrdý úder. Jsem silná individualita s pochopením zájmů kolektivu, rád trénuji, svého trenéra následuji, poctivě si vyplňuji tréninkový deník a chodím včas spát. Nemám rád pivo, nekouřím, dobře se učím. Mám talent na míčové hry, mám rád konfrontaci a výborně snáším stresové situace v zápasech, miluji vyhocené koncovky setů. Vím, co chci v životě dosáhnout, jdu za svým cílem, nenechám se ničím zvíkat. Volejbal je můj život. Jsem ideální volejbalista.“
- Čtenář jistě pochopil po přečtení několika slov, že se jedná o nadsázku. Takto představeného hráče bychom snad ani nechtěli... Většinou je to trochu jinak: „Jsem výborný smečař, ale měřím 180 cm... Jsem středový hráč, měřím 197 cm, ale nejsem dostatečně rychlý, dostávám se na blok vždycky

pozdě... Jsem volejbalový talent, všichni to říkají, ale moc mě nebaví trénovat, radši se dívám na Eurosport... Prý jsem volejbalová osobnost, ale včera jsem plivnul na trenéra, tak mě vyhodili...“

- Málodky to dostaneme, vážení kolegové, všechno pohromadě. A když se otevrou nebesa a pošlou nám opravdu velký talent, je to jednou za čas. V období posledních pěti let získal český mužský volejbal solidní úspěchy. Mezi hráči národního družstva vyrostli dva opravdu světoví hráči, jakých bychom rádi „vyprodukovali“ ze současné mladé generace víc. Pokoušíme se i prostřednictvím této knihy, aby tomu tak bylo a práce s mládeží se trvale zlepšovala. Každého z těchto hráčů představíme jako jakýsi předobraz konečného cílového stavu.



### **Jmenuji se Martin Lébl:**

*Jsem nejlepším volejbalistou České republiky v letech 2001, 2002 a 2003. Byl jsem s národním týmem ČR dvakrát čtvrtý na Mistrovství Evropy, čtvrtý ve Světové lize 2003 a první v Evropské lize 2004. S týmem Maa-seik jsem vyhrál dvakrát belgickou ligu. S tímto týmem jsem se dostal 2x do finále evropských soutěží. Byl jsem vyhodnocen nejlépe útočícím hráčem na turnaji Final Four 2000, ME 2001 v Ostravě a ve Světové lize 2003 a v Evropské lize 2004. V současné době hraji již třetí sezónu nejlepší klubovou soutěž světa, italskou A1.*

***A prý se tady hledá můj nástupce na post středového hráče...***

### ► **Chci být nástupcem Martina Lébla, je mi 15 let:**

- Volejbal mě baví, jsem schopen jakéhosi pravidelného režimu, těším se na zápasy. Hra je pro mě radost, baví mě i vyhrávat, ale hlavně mě baví hrát. Radostný pocit ze hry je pro mě nedůležitější, trenér mi opakuje, že mám být zodpovědnější, ale zatím je se mnou asi nespokojený. Někteří spoluhráči o mně říkají, že jsem ve hře sobec a že mě moc nezajímá, co ostatní, hlavně, abych si dobře zahrál. To se mi nezdá, ale zatím si s tím nedělám starosti...
  - Snad volejbaloví trenéři prominou i na tomto místě poněkud odlehčený tón. Pouze jsme chtěli, aby mezi relativně nežádoucími projevy prosvitly i ty, které podle našeho soudu u patnáctiletého volejbalisty chceme mít:
    - ◆ Chuť hrát
    - ◆ Chuť soutěžit a chuť vyhrávat
    - ◆ Relativní pravidelnost v docházce na trénink
    - ◆ V ostatním musíme být zatím trpěliví.

### ► **Hledáme volejbalovou osobnost**

- Ne, že bychom teď popsali nějaký ideál patnáctiletého hráče, ale zcela jistě se s podobnými setkáváte. Domníváme se, že to není žádná tragédie a že podobné typy hráčů jsou spíše dobrým základem pro vznik budoucí volejbalové osobnosti než hodní, vše chápající, předčasně rozumní hráči.

### ► **Kde bychom měli být trpěliví**

- Respektování určité míry „já“jismu (je nutné částečně respektovat dětský pohled: líbí x nelíbí).
- Hráč nemůže mít vyhraněný postoj k životním prioritám a hraje volejbal zatím většinou jako zábavu.
- Hráč zpravidla nemá a nemůže mít vědomí kontextu širších sociálních vazeb a zájmů celku.
- Hráč si v tomto věku totiž nevytváří vnitřní zábrany (pochybnosti o sobě samém), a proto nemůže mít v tomto věku silně vytvořený pocit zodpovědnosti, který je v budoucnu základní vlastností dobrého volejbalisty. V tomto období je pro něho dobré, co je mu líbí a trochu se vyhýbá tomu, co je mu nelíbí. Do určité míry má stále dětský pohled na svět. Radostný pocit ze hry ještě vítězí nad vědomím zodpovědnosti. Je potřeba mít trpělivost, i když už bychom to rádi měli jinak.

### ► **Čeho bychom měli dosáhnout**

- Vypěstovat a dále rozvíjet přirozenou potřebu zvyšování výkonu, aspirace, sebezlepšování.
- Budovat dobrý sebeobraz a sebevědomí hráče.

- Zkvalitňovat sociální emocionalitu hráče.
  - Vytvořit pozitivní vztah k volejbalu, soutěžení a tréninku.
  - Jednání ve smyslu fair-play.
- **Co bychom měli bezpodmínečně vyžadovat, ale také znát a respektovat**
- Jaké jsou požadavky na patnáctiletého hráče z hlediska zvládnutí HČ jsme dopodrobna popsali v BS/7.
  - Hráč by měl ovládat všechny HČ na dobré technické úrovni, všechny základní útočné a obranné kombinace a být schopen hry v systémech 2 – 4 a 1 – 5. Začínají se rýsovat jeho předpoklady pro budoucí specializace v útočné činnosti.
  - Rychlost postupu návniku je ale především zodpovědností trenéra v konkrétní situaci, protože pouze on zná přesně schopnosti svých svěřenců a pouze on ví, co má konkrétní hráč již za sebou a jaký je tedy skutečný stav.
  - Hráč by měl pochopit podstatu a logiku hry.

## Plánování v kategorii žáků

- Vytvořili jsme si obraz cílového stavu, předtím jsme naznačili posloupnost návniku herních činností (BS/7) i postup při rozvoji kondice (BS/10). Nyní je třeba si ještě uvědomit, kolik tréninkového času máme k dispozici a jak budeme celý proces plánovat. Níže uvedená data platí pro družstva, jež se připravují v systému sportovních tříd – tedy těch oddílů, které mají optimální tréninkový objem.
- **Varianta A – oddíly se sportovními třídami**
- Chlapci i dívky
    - 4 – 5 třída : příprava 2 x 90 minut
    - 6 – 7 třída: 5 hodin TV ve škole, 1 – 3 tréninky v 7. třídě – II. pololetí
    - 8 – 9 třída: 5 hodin TV, 3 – 4 tréninky, pravidelná soutěž
- **Varianta B – oddíly bez sportovních tříd**
- Chlapci i dívky:
    - 4 – 5 třída : 2 x 90 minut
    - 6 – 7 třída: 2 – 3 x v trvání 90 až 120 minut
    - 8 – 9 třída: 3 – 4 x v trvání 90 až 120 minut
- **Periodizace ročního tréninkového cyklu mladších žáků a žákyň**
- Periodizace vychází z toho, že celý tréninkový cyklus je již rozdělen na několik celků, jejichž cílem je nácvik jedné či více HČ nebo herní kombinace. Jiné členění v tomto období je nežádoucí. Soutěže jsou nepravidelné a ve formě turnajů, pouze jako příprava na turnaje se mohou vyskytovat jisté mikrocykly. Turnaje pak slouží jednak jako motivační a také jako kontrolní mechanismy pro ověření nastoupené cesty v přípravě.
  - Žáci v tomto věku mají velký problém s udržením pozornosti, proto je nutné zařazovat častěji průpravné hry. I s nedostatečně osvojenou technikou základních odbití lze absolvovat různé průpravné hry. Vaše trenérské obavy o vytvoření špatných volejbalových návyků jsou žákům cizí. Hrají s prostředky, které mají k dispozici. V tuto chvíli jsou pro ně důležité „spontánní hraní“ a pohyb. A tak přesto, že klademe v této publikaci důraz na bezchybnou techniku, nesmíme umrtvit spontaneitu a radost mladých hráčů.
- **Periodizace ročního tréninkového plánu starších žáků**
- U starších žáků, zvláště v druhém roce této kategorie, lze již mluvit o změně oproti jakoby kontinuální přípravě u mladších žáků a žákyň. Zde již dochází k periodickému členění tréninkového ročního cyklu. Hlavní úkol práce v tomto věkovém období zůstává – tj. učit volejbalovým dovednostem a jejich uplatnění v herních podmínkách. Soutěž je prostředkem kontroly a kvality práce, ne hlavním cílem.
  - Soutěžním vrcholem žakovského věku je v dnešních soutěžích u chlapců a dívek mistrovství republiky. V této věkové kategorii hraje většina družstev krajské přebory žactva (a to převážně formou tur-

nají, které se uskutečňují každé 3 až 4 týdny) a většina nejlepších družstev (16 u chlapců, 24 u dívek) hraje Český pohár žáků nebo žákyň.

- Struktura těchto soutěží tvoří osu roční periodizace v žákovském věku. Pro názornější dělení tréninkových cyklů jsme použili názvy ročních období, ve kterých se převážná část cyklu nachází.
- ▶ **Příklad periodizace družstva starších žáků (VK Příbram – autor J. Zach)**
  - Podzimní část: polovina srpna až 12.10. (7 týdnů)
    - Přípravná část:
      - ◆ 16.8. – 7.9. (tři týdny – 12 tréninkových jednotek – 6 utkání)
    - Soutěžní část:
      - ◆ 8.9. – 12.10. (4 týdny – 16 tréninkových jednotek – 5 soutěžních utkání. Liší se krajově)
  - Zimní část: 18.10. – 30.3. (17 týdnů – 68 tréninkových jednotek)
    - Přípravná část 1
      - ◆ 18.10. – 10.11. (3 týdny – 6 utkání)
    - Soutěžní část 1
      - ◆ 11.11. – 7.12. (Kvalifikace Český pohár a první turnaj)
    - Přípravná část 2
      - ◆ 8.12. – 10.1. (6 utkání)
    - Soutěžní část 2
      - ◆ 11.1. – 30.3. (tři turnaje Českého poháru + krajský přebor)
  - Jarní část : 1.4. – 30.6. (12 týdnů – 48 tréninkových jednotek)
    - Přípravná část
      - ◆ 1.4. – 30.4. (6 utkání)
    - Soutěžní část
      - ◆ 2.4. – 20.5. (Mistrovství republiky)
    - Posoutěžní část
      - ◆ 21.5. – 30.6.
        - U starších žáků by měl mít charakter tohoto období jiný ráz. Slouží nejen k regeneraci, ale také k učení. Většinou se trénuje na venkovních kurtech a ke slovu též přichází beachvolejbal jako doplňující hra. Je také čas na individuální práci, na přeučování nesprávných pohybových stereotypů.
- ▶ **Příklad periodizace družstva starších žákyň (VK KP Brno – autor R. Wiesner, sezóna 1999 – 2000)**
  - Přechodné období
    - 3.5. – 30.6.
  - Přípravné období
    - 8.8. – 12.9.
      - ◆ I. etapa: 8.8. – 29.8.
      - ◆ II. etapa: 30.8. – 12.9.
  - Soutěžní období 1
    - 13.9. – 19.12.
  - Mezocyklus
    - 20.12. – 9.1.
  - Soutěžní období 2
    - 10.1. – 7.5.
  - Posoutěžní období
    - 8.5. – 14.5.
  - Přípravné turnaje
    - 8.5.
    - 22.5.
    - 29. – 30.5.
    - 5. – 6. 6.

# BS/12 – Periodizace a plánování ve volejbalu mládeže

- 19. – 20.6.
- 28.8.
- 11. – 12. 9.
- květen a červen 2000 (turnaj v zahraničí, cca 3 až 4 turnaje v tuzemsku).
- Mistrovské soutěže
  - **Přebor ČR mladších dorostenek**
    - ◆ 2.10. – 11.12. (každou sobotu, mimo termínů ČP ml. dorostu)
    - ◆ 22.1. – 1.4.
  - **Jihomoravský oblastní přebor starších žákyň**
    - ◆ 16.10. – 27.11. (každou sobotu mimo termínů ČP žákyň)
    - ◆ 25.1. – 15.4.
  - **Přebor ČR starších žákyň**
    - ◆ 5. – 7.5.
  - **Český pohár starších žákyň**
    - ◆ 13. – 14.11. (kvalifikace)
    - ◆ 18. – 19. 12. (1. kolo)
    - ◆ 15. – 16.12. (2. kolo)
    - ◆ 12. – 13. 2. (3. kolo)
    - ◆ 18. – 19. 3. (4. kolo)
    - ◆ 8. – 9. 4. (5. kolo)
    - ◆ 22. – 23. 4. (6. kolo)
  - **Poznámky:**
    - ◆ Současnou situaci v žákovském volejbalu ženských složek lze charakterizovat jako jedno velké soutěžní období a v celé periodizaci se spíše uplatňují mikrocykly a mezocykly než velká období. Nejlepší družstva této kategorie hrají žákovskou ligu či už ligu kadetek, kde se jedná o dlouhodobou soutěž.
    - ◆ Takto sestavená periodizace platí pro celky hrající nejvyšší soutěže. Pro ostatní družstva platí totéž, co pro chlapce. Struktura soutěží je pak stejná jako u chlapců, pouze chybí vrcholová akce v podobě mistrovství republiky.

## Druhý dílčí cíl – konec juniorského věku

- Druhým cílem je konec středoškolského studia – tedy věk 19 let. Je to moment, kdy hráč opouští mládežnický volejbal.
- ▶ **Jsem ideální volejbalista na konci juniorského věku**
  - Tak, jak jsme si trochu s nadsázkou vytvořili ideálního volejbalistu na konci žákovského věku a postavili jsme mu jako předobraz Martina Lébla, musíme totéž udělat i na konci juniorského věku, tentokrát již bez nadsázky a jako „konkurenta“ mu postavíme Jakuba Novotného:



### **Jmenuji se Jakub Novotný:**

*Jsem úspěšným reprezentantem ČR. S národním týmem ČR jsem byl čtvrtý na ME 2001, čtvrtý ve Světové lize 2003 a první v Evropské lize 2004. Ve Světové lize 2003 jsem byl vyhlášen druhým nejužitečnějším hráčem. Dva roky jsem hrál nejvyšší francouzskou soutěž v klubu Poitiers, v současnosti působím v řeckém Panathinaikos Athény.*

**A prý se tady hledá můj nástupce na post diagonálního hráče ...**



## ► Chci být nástupcem Jakuba Novotného, je mi 19 let...

- Mám za sebou kadetské a juniorské mezinárodní akce (MS, ME) a už vím, že všude na světě jsou výborní volejbalisté. Poznal jsem už ruskou tvrdost i brazilskou a italskou hravost. Musím dát volejbalu vše, pokud jim chci konkurovat, jen s mojí českou šikovností a chytráctvím už nevystačím. Mám rád život a světské radovánky, občas se dopustím i nějakého drobného „hříchu“, někdy nejsem v tréninku a přípravě na zápas stoprocentní... Je mi ale jasné, že volejbal bude mým zaměstnáním. Uvědomuji si, že musím svoje tělo důkladně připravit (zejména silově) na obrovskou fyzickou zátěž, která mě čeká. I když rád posedím s přáteli nebo strávím čas s přítelkyní, vím, že musím hodně odpočívat. Musím všechny herní činnosti přivést k preciznosti a minimalizovat chyby, které jsem si v lize dorostu ještě mohl dovolit. Začínám si plně uvědomovat, že volejbal se hraje, i když nejsem právě u míče a že se „hraje“ dokonce i když míč není ve hře. Už jsem poznal, že parta se „nedělá“ v hospodě, ale na hřišti. Volejbal mám rád, musím se o něm stále bavit...
  - I takto vykonstruovaný „hypotetický“ hráč je ještě neucelená osobnost. Nese v sobě opět dobré i špatné, ale znovu bychom si přáli, aby probleskly vlastnosti, které u hráčů tohoto věku žádáme:
    - Jednoznačný postoj k volejbalu jako profesionální činnosti
    - Uvědomělá starostlivost o vlastní tělo, včetně pochopení významu regenerace sil
    - Jasné pochopení podstaty individuálního i týmového herního chování (ne pojmu, ale obsahu).

## ► Představa žádaného stavu hráče na konci juniorského věku z hlediska herního chování – končí doba učení a začíná doba zrání.

- Herní projev hráče na konci juniorského věku musí obsahovat všechny prvky hry dospělých. Špičkoví hráči hrají i v 19 – 20 letech na MS (ME) mužů (Kryštof, Lébl, J. Novotný, Pláteník, Štokr, Ticháček). Cílem práce v tomto věkovém období je připravit hráče na přechod do profesionálního dospělého volejbalu – hráč tedy musí být „hotový“, ale ve skutečnosti být „hotový“ nemůže. Jeho vývoj je dokončen ve smyslu zvládnutí „herního řemesla“ (herních dovedností) i schopnosti „hrát“. Dochází k rovnováze mezi spontaneitou (atribut dětství) a kázně (příznak dospělosti).
- Rozdíl vůči hře dospělých je pouze v oblasti hráčského a lidského rozměru, herní moudrosti, sociální vnímavosti. Pojem herní zkušenost se týká především herních dovedností a schopnosti hrát. Herní moudrost se spíše týká obecných, hlavně sociálně-psychologických a společenských jevů či souvislostí.

## ► Kolektivní herní výkon

- Vedle individuálního herního výkonu je nutné klást nároky v oblasti podílu hráče na týmovém herním výkonu.
- Vedle pochopení herních funkcí (nahrávač, libero ...), začíná hráč vnímat tvorbu sociálních rolí v týmu.

## ► Cesta k profesionalismu

- Hráč se připravuje na profesionální kariéru ve volejbalu.
- Hráč pochopil a zvnitřnil podstatu sportu jako profesní činnosti.
- Hráč by měl mít jasno v oblasti životních priorit.

## ► Periodizace přípravy kategorie kadetů (dle stávajícího modelu soutěží)

- Periodizace je shodná pro chlapce i děvčata
  - Podzimní část 19.8. – 12.12. (16 týdnů)
    - ◆ Přípravná část
      - 19.8. – 1.10. (6 týdnů)
    - ◆ Soutěžní část
      - 2.10. – 12.12. (9 týdnů)
        - Soutěžní část je charakterizována zhruba měsíčními cykly mezi jednotlivými turnaji mistrovství republiky. Tento mezocyklus lze rozdělit na zhruba dva dvoutýdenní cykly, které se od sebe liší poměrem SKP a TTP.
  - Zimní část 15.12. – 7.3. (11 týdnů)
    - ◆ Přípravná část
      - 16.12. – 1.2. (6 týdnů)
    - ◆ Soutěžní část

- 2.2 – 7.3. (5 týdnů)
  - Platí to, co bylo řečeno o soutěžním cyklu v podzimní části.
- Jarní část 10.3. – 30.6.
  - ◆ Přechodné období
    - 10.3. – 30.3. (2 týdny)
  - ◆ Přípravné období
    - 1.4. – 30.6. (8 týdnů: příprava nového družstva)
- Letní část 1.7. – 18.8.
  - ◆ Přechodné období, dovolená
- **Poznámka:**
  - Ke kategorii kadetů se musí poznamenat, že to je kategorie přechodná a většina hráčů zároveň startuje v soutěžích juniorů, takže takto stanovená periodizace pro ně platí pouze částečně. Uplatňují se spíše týdenní přípravné mikrocykly, kdy se družstvo skládá před jednotlivými turnaji.
  - Při práci s družstvem se musíme zaměřit na vytvoření týmového ducha a myšlení.
  - V tomto věku již musíme budovat u hráčů vítěznou mentalitu a potlačovat tendenci k „hraní si“.
  - Rozvíjet kognitivní stránku osobnosti hráčů a jeho osobnostní vlastnosti.
  - Stabilizovat postoj ke sportu (volejbalu).
  - Vést k filozofii: „úspěch je záležitostí všech“ (Jiří Zach a Petr Juda)
  - Kategorie kadetek je rovnoprávnou kategorií, která se svou náplní blíží spíše kategorii juniorek než kategorii žákyň.
- ▶ **Periodizace přípravy kategorie juniorů**
  - Periodizace je shodná pro chlapce i pro děvčata
  - Podzimní část 19.8. – 7. 12. (13 týdnů)
    - ◆ Přípravné období
      - 19.8. – 10.10. (7 týdnů)
    - ◆ Soutěžní období
      - 11.10. – 7.12. (6 týdnů)
        - Uvnitř soutěžního období jsou vždy dva čtrnáctidenní cykly, kdy probíhají turnaje vrcholové soutěže kadetů. Tento cyklus je přípravným cyklem s odpovídajícím poměrem SKP a TTP, v úvahu je třeba brát fakt, že se prolínají soutěže pro hráče, kteří hrají v obou kategoriích.
  - Zimní část 8.12. – 5.4. (15 týdnů)
    - ◆ Přípravné období
      - 8.12. – 15.1. (4 týdny)
    - ◆ Soutěžní období
      - 16.1. – 4.4. (11 týdnů)
        - Platí totéž, co v soutěžní části předcházejícího období, navíc závěr soutěže se hraje systémem play off, takže nelze předem stanovit přesnou periodizaci vzhledem k různému počtu zápasů v závěru play off.
  - Jarní a letní část (11 týdnů)
    - ◆ Přechodné období
      - 5.4. – 6.5. (4 týdny)
    - ◆ Přípravné období
      - 7.5. – 30.6. (7 týdnů)
        - Příprava nového družstva na nadcházející soutěžní rok, individuální práce, vytváření návyků na práci v posilovně apod.
- ▶ **Příklad periodizace družstva juniorek VK KP Brno hrající Přebor České republiky juniorek (sezóna 2003/04 – autor A. Novák)**
  - Přechodné období (4 týdny)
    - 30.6. – 27.6.

# BS/12 – Periodizace a plánování ve volejbalu mládeže

- Přípravné období (9 týdnů)
  - 28.7. – 28.9.
    - ◆ I. etapa – 5 týdnů
      - 28.7. – 31.8.
    - ◆ II. etapa – 4 týdny
      - 1.9. – 28.9.
- Soutěžní období 1 (11 týdnů)
  - 29.9. – 14.12.
- Vřazený mezocyklus (4 týdny)
  - 16.12. – 12.1.
- Soutěžní období 2 (12 týdnů)
  - 12.1. – 4.4.
    - ◆ I. etapa – 7 týdnů
  - 12.1. – 29.2.
    - ◆ II. etapa – 5 týdnů
  - 1.3 – 4.4.
- Posoutěžní období (12 týdnů)
  - 5.4. – 27.6.
    - ◆ I. etapa – 4 týdny
  - 5.4. – 2.5.
    - ◆ II. etapa – 8 týdnů
      - 3.5. – 27.6.

	Přech.	Přípravné			I.Sou- těžní		II.soutěžní			Posoutěžní			CELKEM
		I.	II.	celkem	I.	II.	celkem	I.	II.	celkem			
<b>Počet dnů zatížení</b>	12	30	26	56	66	13	45	33	78	12	36	48	<b>273</b>
<b>Počet trén. jednotek</b>	12	45	25	70	77	18	49	30	79	12	48	60	<b>316</b>
<b>Počet mistr. utkání</b>	0	0	0	0	20	0	12	8	20	0	0	0	<b>40</b>
<b>Počet přát. utkání</b>	0	20	25	45	8	6	6	2	8	0	10	10	<b>77</b>
<b>Počet utkání</b>	0	20	25	45	28	6	18	10	28	0	10	10	<b>117</b>
<b>Počet setů</b>	0	40	55	95	90	15	70	35	105	0	20	20	<b>325</b>
<b>Hodin trén. jednotek</b>	18	90	50	140	110	36	70	45	115	24	65	89	<b>508</b>
<b>Hodin utkání</b>	0	12	17	29	27	5	21	11	32	0	6	6	<b>99</b>
<b>Hodin zatížení</b>	0	102	67	169	137	41	91	56	147	24	71	95	<b>589</b>
<b>Hodin regener.</b>	0	15	8	23	22	10	14	10	24	12	24	36	<b>115</b>
<b>Hodin teorie</b>	0	10	12	22	6	8	3	5	8	0	0	0	<b>44</b>
<b>Délka trvání (týdny)</b>	4	5	4	9	11	4	7	5	12	4	8	12	<b>52</b>

## Periodizace volejbalové přípravy na základních školách v systému sportovních tříd

- Protože nejsou v celé republice jen volejbalové třídy, je třeba vidět i práci v jiných typech škol a tříd. Z nich rovněž vycházejí budoucí reprezentanti. Záleží do značné míry na zanícení a chuti učitelů a trenérů v boji o „volejbalové duše“. Tato kniha je však psána pro vrcholový mládežnický volejbal, proto je činnost ve sportovních třídách v centru našeho zájmu.

## Celoroční periodizace tréninku družstev základní školy

- ▶ **Věková periodizace**
- ▶ **Obsah výuky**
- ▶ **Obsahová periodizace**
- ▶ **Význam doplňkových sportů**

## Věková periodizace na ZŠ s rozšířenou výukou volejbalu

- ▶ **4. – 5. třída**
  - Přípravka
- ▶ **6. třída**
  - První třída sportovního systému
    - 5 x Tělesná výchova (dále TV) á 45 min
      - ◆ 3 hodiny tělesné výchovy + 2 hodiny specializovaných sportovních her – tedy trénink
    - 2 x Tréninková jednotka (dále TJ) á 90 min
- ▶ **7. třída – mladší žactvo**
  - 5 x TV á 45 min
    - 3 hodiny tělesné výchovy + 2 hodiny specializovaných sportovních her
  - 2 - 3 x TJ á 90 min – 120 min
- ▶ **8. třída – mladší žactvo**
  - 5 x TV á 45 min
    - 3 hodiny tělesné výchovy + 2 hodiny specializovaných sportovních her
  - 3 x TJ á 90 min – 120 min (u dívek převážně v kategorii staršího žactva)
- ▶ **9. třída – starší žactvo**
  - 5 x TV á 45 min
    - 3 hodiny tělesné výchovy + 2 hodiny specializovaných sportovních her
  - 3 – 4 x TJ á 90 min – 120 min

## Obsah výuky

- ▶ **Učit volejbal stojí nad dílčími úspěchy**
  - Obsah výuky a její periodizace vychází opět z cíle. Tento cíl by měl být kodifikovaný a stejný pro všechny sportovní třídy.
  - Stanovený cíl můžeme dosáhnout s některými hráči dříve a s jinými později. Zřejmě nelze předepsat úplně přesný postup ani obsah učiva jednotlivých ročníků, protože pouze konkrétní trenér přesně ví, na jaké úrovni se nachází určitá třída.
  - Periodizace na základních školách není totožná s tou, jakou známe z klasického tréninkového procesu. Základním a hlavním cílem práce v tomto věkovém období není být vítězem českého poháru a jiných soutěží, nýbrž naučit žáky hrát dobře volejbal.
  - Proto je nesmyslné dělit učivo jakéhokoliv ročníku základní školy na velké cykly – soutěžní a posoutěžní. Trenér má vědět, co má žák zhruba umět v jednotlivých ročnících. Musí vycházet z konkrétního stavu svých svěřenců a celý ročník dělit na cykly osvojování jednotlivých herních činností, kombinací a systémů.
  - Soutěže se do této periodizace mohou promítnout jenom v mikrocyklech (např. volno po Českém poháru, zvýšený obsah fyzické přípravy před Přeborem republiky apod.). Je ale samozřejmé, že trenér si musí stanovit nějaké časové konstanty. Pokud není trenér sám učitelem TV, musí společně s učitelem koordinovat své plány.
  - Tím, že mají sportovní třídy pětihodinovou dotaci základní tělesné výchovy, lze dobře doplňovat volejbalový trénink všeobecnou kondiční přípravou, která je v tomto věku nezbytná.

## Obsahová periodizace

- ▶ **Příklad periodizace čtyřletého cyklu na ZŠ s rozšířenou výukou volejbalu**
  - 6. třída
    - Základní odbití (OOV, OOS, OJS)
    - Hra dvojic a trojic (v nejrůznějších modifikacích – minivolejbal)
    - Podání spodní a vrchní, uvedení míče do hry odbitím obouruč vrchem nebo přehozením
  - 7. třída
    - Rozvoj všech HČ a nejjednodušších HK
    - Hra trojic (na hřištích adekvátně upravených rozměrů)
    - Na konci hra v šestkách, vyhledání nahrávače – tipy
    - Nácvik vbíhání
  - 8. a 9. třída
    - Dokončení všech činností do celku
- ▶ **Příklad roční periodizace v 8. třídě:**
  - týdenní cyklus: od analytických cvičení k syntetickým
  - 17.8. – 24.8.
    - Týdenní soustředění
  - 24.8. – 8.9.
    - Příprava na krajské soutěže jako družstva B
  - 8.9. – 16.10.
    - Soutěž – týdenní cyklus
  - 16.10 – 15.11.
    - Měsíční cyklus s vyvrcholením na kvalifikaci Českého poháru
      - ◆ týdenní cyklus – viz první část s tím, že i v TV je více kondiční přípravy
      - ◆ měsíční cyklus – hlavní cílem je dostat se ke hře na dva nahrávače s vbíháním
  - 15.11. – 15.3.
    - měsíční cykly s vrcholy na Českých pohárech – každý měsíc – hlavní cíl např.:
      - ◆ prosinec: vbíhání – útok tří hráčů, smečované podání
      - ◆ leden: vbíhání, nahrávka za hlavu
      - ◆ únor: vbíhání – hra na jednoho nahrávače
      - ◆ březen: zpracování míče zadarmo, obrana a následný útok odstupujícího smečaře

## Význam doplňkových sportů

- ▶ **Příklad využití doplňkových sportů jako prostředků všeobecné přípravy**
  - Sezónní činnosti:
    - 6. třída – lyže, cyklistika
    - 7. třída – lyže, cyklistika
    - 8. třída – lyže, kurs plážového volejbalu
    - 9. třída – lyže, vodácký kurs
    - Míčové hry
      - ◆ 6. a 7. třída – výuka dvou míčových her až do úrovně specializace konkrétní hry
    - Gymnastika
      - ◆ 6. a 7. třída – přeskoky, stoje, průprava na volejbalové pády
    - Atletika
      - ◆ 6. a 7. třída – technika všech disciplín, včetně skoku vysokého

## Základní myšlenky – shrnutí

- Jakákoliv periodizace vždy vychází z cíle, který je stanoven pro dané časové období.
- Hlavní cíl – vyústění čtyřletého období
  - Požadovaná úroveň techniky a její uplatnění v herních podmínkách
  - Rozvoj schopnosti „hrát“
- Cíle v oblasti kondiční přípravy jsou popsány v BS/9, 10 a 11.

### **Poznatek pro praxi**

***V žákovském školním volejbalu není hlavním cílem soutěž.***

***Celý rok se nedělí na klasická období, ale na měsíční a týdenní cykly a musí existovat pružnost v obsahové dotaci jednotlivých učebních témat.***

***Měsíční či dvouměsíční cykly musí mít konkrétní didaktické cíle, které nijak nesouvisí s klasickým členěním (přípravné, soutěžní, přechodné), zvláště v 6. – 8. třídě.***

### ► **Praktická doporučení pro učitele TV a volejbalové trenéry**

- Trénink a školní výuka
  - Do volejbalové periodizace je třeba zabudovat i periodizaci školní výuky.
- Chlapci a dívky
  - Obsah učiva pro chlapce a dívky se liší jen v časovém sledu, ne v obsahu.
- Utkání jsou ověřením, nikoliv hlavním cílem
  - Utkání musí být přirozenou součástí v každém roce, ale nesmí být hlavním cílem. Soutěže mimo jiné, slouží pro ověření, zda trenér postupuje správným směrem.
- Příbuzné míčové hry – ano
  - Příbuzné míčové hry jsou důležitou částí výuky ve sportovních třídách, zvláště u děvčat.
- Klasická periodizace až v závěru
  - Klasická periodizace tréninkového procesu (ve smyslu přípravy na hlavní soutěž) začne platit až na vrcholu celého čtyřletého období: účast na žákovském mistrovství republiky.
- Nezapomínat na kondici
  - Kondiční příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu, poměr technicko-taktické a kondiční přípravy je závislý na cíli cyklu.
- Pružnost ve změně dílčích cílů
  - Konkrétní cíl vždy opravňuje i změnu plnění obsahu periodizace (družstvo před play-off příliš prohrává: musíme něco změnit; zákon kontrastu: po Českém poháru – zařazujeme basketbal atd.).
- Pracuje se celý rok
  - Tréninkový proces je v žákovském věku celoroční, včetně jarních měsíců.

## Příprava na tréninkovou jednotku

### ► **Jsou dlouhodobé písemné plány a přípravy na hodiny nutností?**

- Určitě se shodneme, konstatujeme-li, že písemné plány i přípravy na konkrétní hodiny jsou potřebné. Otázkou je, jakou formu by měly mít? Určitý model v plánování roční přípravy mládeže jsme uvedli pro jednotlivé kategorie. Dlouhodobý roční plán práce se více či méně bude podobat tomuto modelu, protože vychází z organizace soutěží.

- Jiná je situace s písemnou přípravou na tréninkovou či učební jednotku. Písemná příprava na trénink je velmi pracná a pro trenéra s desetiletou praxí někdy i ne zcela nutná. Na druhé straně – bez písemné přípravy podlehne lehce omylu, že má jednotku v hlavě rozmyšlenou a jasnou, pak se dostává někdy do nechtěné improvizace.
- Pokud tréninkové jednotky písemně nevidujete, lehce propadnete tomu, že se opakujete. Volíte stále stejné prostředky, formy a metody, aniž byste si to nějak hluboce uvědomovali.
- Souhlasíme sice s názorem, že učitel (trenér) by měl znát především cíl své tréninkové jednotky, rozmyšlené prostředky a formy a reagovat na situaci v hodině. Kdo však zná jasně ohraničené meze naší objektivity posuzovat svou vlastní didaktickou činnost, ví, jak lehce můžeme propadat nebezpečnému bludu o vlastní skvělé práci.

## Didaktické inventáře

- Jedna z možností (volně podle L. Dobrého, 1988) je použití inventářů didaktických pojmů. Je to vlastně jakási mapa pojmů, které využíváme ve své praxi. Využíváme? Zde bychom použili další vypůjčenou myšlenku: „Kdo ví, ten vidí“.
- Uvedeme příklad: pokud vím o nějakém biomechanickém jevu z tenisu, například, že volej se hraje bez náprahu nebo s menším náprahem než klasický úder, jestliže skutečně dokáži pochopit podstatu jevu, není nic lehčího než přenést tuto vědomost do volejbalu a vidět kde. A jinak je tomu v didaktice, pokud znám obsah pojmů a jejich souvislostí, pak není složitě vidět nové souvislosti v tréninku a v utkání.
- Inventáře mohou využívat jakkoliv a sestavovat k jakémukoliv účelu, jsou vlastně dvojího druhu.

### ▶ Inventáře souhrnné

- Umožňují rozhodování o výběru jednotlivých položek z velmi detailního seznamu.
  - Příkladem souhrnného inventáře je „Inventář průpravných a herních cvičení a průpravných her pro nácvik odbití obouruč vrchem“. Ten v podstatě obsahuje celou výuku jedné herní činnosti (v tomto případě prvku techniky) od prvního kontaktu s míčem až do fáze plné automatizace a uplatnění v herních podmínkách, což je záležitostí řekněme jednoho roku.

### ▶ Inventáře „ad hoc“

- Vytvářené a redukované podle potřeby, individuálně, na určitou dobu, vzhledem ke konkrétnímu úkolu atd.
- Inventář typu „ad hoc“ (k jistému konkrétnímu úkolu) si zde sestavíme a vysvětlíme. Takový inventář jsme vytvořili pro příklad: jedná se o část nácviku odbití obouruč vrchem (konkrétně nácvik odbití před sebe a pod úhlem). Kdybychom chtěli celý obsah osmi tréninkových jednotek zopsat, mohl by vzniklý dokument obsahovat popis jednotlivých cvičení, didaktické cíle a mohl by mít dvacet stran. Inventář didaktických pojmů bude zabírat jeden list. Sice ne všechno, ale leccos z něj vyčteme také. A nejen to, při čtení nás automaticky začnou napadat nové souvislosti. V prvním sloupci jsou jednotlivá průpravná a herní cvičení i průpravné hry, v dalších sloupcích je jejich výskyt v jednotlivých učebních hodinách (tréninkových jednotkách).

# BS/12 – Periodizace a plánování ve volejbalu mládeže

Nácvik odbití obouruč vrchem Viz BS/6, ŽS/2 – podle didaktických úkolů č. 4 a 5	Obsah učiva (trén. jednotka)							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Odbíjení trojic před sebe po pohybu a po dopadu míče na zem	◆							
Odbíjení trojic před sebe po pohybu bez dopadu míče na zem	◆	◆		◆			◆	
Odbíjení trojic pod úhlem na místě	◆	◆	◆					
Odbíjení trojic pod úhlem po pohybu			◆		◆		◆	
Odbíjení trojic pod úhlem s následným pohybovým úkolem				◆	◆			
Odbíjení trojic se dvěma míči				◆		◆		
Průpravné hry ve trojici	◆							◆
Odbíjení čtveřic na místě		◆						
Odbíjení čtveřic po pohybu		◆	◆		◆			
Odbíjení čtveřic s následnou výměnou míst			◆	◆		◆		
Odbíjení čtveřic se dvěma míči					◆	◆		
Průpravné hry ve čtveřici 2:2 (s dopadem míče na zem)		◆						
Průpravné hry ve čtveřici 2:2 (bez dopadu míče na zem)			◆	◆		◆		
PH ve čtveřici 2:2 (s následným přeběhem na druhou stranu sítě)					◆			
Turnaje dvojic								

- Jeden sloupec vyjadřuje výčet činností v jedné tréninkové jednotce. Pro vysvětlení si řekněme, že například:

- **Obsah učiva v jednotce č.1**

- ◆ Odbíjení trojic před sebe po pohybu a po dopadu míče
- ◆ Odbíjení trojic před sebe po pohybu bez dopadu míče
- ◆ Odbíjení trojic pod úhlem na místě
- ◆ Hra jeden na jednoho, kde třetí hráč podbíhá síť a nahrává oběma hráčům

- **Obsah učiva v jednotce č.4**

- ◆ Odbíjení trojic před sebe po pohybu bez dopadu míče
- ◆ Odbíjení trojic pod úhlem s následným pohybovým úkolem
- ◆ Odbíjení trojic se dvěma míči
- ◆ Odbíjení čtveřic s následnou výměnou míst
- ◆ Průpravné hry ve čtveřici 2:2 (bez dopadu míče na zem)

- Z tabulky dále vyčteme, že:

- Odbíjení čtveřic s následnou výměnou míst jsme prováděli celkem 3x.
- Odbíjení trojic se dvěma míči jsme prováděli celkem 2x atd.
- Ale nejen to. Automaticky si uvědomíme, že třeba odbití pod úhlem má v trojici jiné parametry než odbíjení před sebe a že je vlastně hře podstatně blíže (což není každému trenéru začátečnicko-ví jasně). V této souvislosti nás začnou napadat i další souvislosti.

- Ví každý trenér, kolikrát zopakoval určité cvičení? (A tato ukázka se týká pouze velmi krátkého časového úseku). Ví každý trenér mládeže (nemluvě už vůbec o učitelích TV), že by měl při nácviku používat cvičení s dopadem míče na zem nebo formy se dvěma míči? Máme za to, že nikoliv. A nejsme si ani jisti, že někteří vůbec dokáží překonat ověřenou formu dvojic, která vůbec neodpovídá herní situaci. Proto je tu inventář. Vracíme se znovu k větě: „kdo ví, ten vidí“. Kdo tedy dokáže sestavit podobný inventář a používat ho, má didaktické pojmy minimálně hodinu co hodinu na očích, a tedy je velmi pravděpodobné, že se tyto pojmy stanou obsahem jeho uvážování a přivedou ho v tréninku k dalším nápadům. Kdo si myslí, že toto vše má v hlavě a pracuje s tím, zpravidla se mýlí. Shrňme-li:



## ***Inventáře didaktických pojmů***

***Inventář didaktických pojmů zkrátí čas a zefektivní práci v oblasti přípravy, plánování a evidence.***

***Každá položka inventáře se stane didaktickým pojmem v hlavě trenéra či učitele, s nímž bude aktivně pracovat a využívat ji.***

***Jednotlivé položky inventáře automaticky vedou učitele k úvahám o vztazích mezi pojmy.***

***Jestliže trenér zaznamená činnost, kterou prováděl (což je 30 sekund práce), zkontroluje sám sebe, zda se neopakuje.***

## **Použitá a doporučená literatura ke kapitole BS/12**

- ▶ Dobrý, L., Tomajko, D. & Čegan, P. (2001). *Osnovy Basketbalu*. Praha: Česká basketbalová federace.
- ▶ Dobrý, L. & Semiginovský, B., (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- ▶ Ejem, M. (1977). *Jednotný tréninkový systém odbíjené*. [Metodický dopis]. Praha: ČSTV.
- ▶ Ejem, M. (2002). Plánování a evidence tréninku. *Zpravodaj ČVS, 2002 (4)*, 12 – 15.
- ▶ Frömel, K. (1991). *Teorie programovaného učení v tělesné výchově*. Praha: SPN
- ▶ Matěj, J. (1991). *Nácvik základních způsobů odbíjení u začínajících hráčů* [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- ▶ Nováková, H. (2002). Predikce tělesné výšky pro výběr volejbalistů obou pohlaví. *Zpravodaj ČVS, 2002 (4)*, 9 – 11, *2002 (11)*, 21 – 31.
- ▶ Novosad, J., (1999). Problematika periodizace sportovního tréninku. *Zpravodaj ČVS, 1999 (1)*, 25 – 26.
- ▶ Zapletalová, L. & Hiadlovský, I., (2003). *Učebné osnovy sportovní přípravy ve volejbale*. Nové Zámky: Crocus.
- ▶ Žák, M. & kol., (2002). *Volejbal – metodický materiál určený pro mládežnické kategorie*. [Interní materiál pro potřeby ČVS]. Praha: ČVS.

