

BS/2 – Jak učit a trénovat sportovní hru



Obsah:

Sportovní trénink a motorické učení
Herní výkon a herní chování
„CO?“ je obsahem tréninku
„JAK?“ postupovat v tréninku
Jak učit a trénovat sportovní hru?

Sportovní trénink a motorické učení

- Tento text mají číst především trenéři a učitelé působící ve volejbalu mládeže, a to jsou na jedné straně vysoce graduovaní odborníci, na druhé straně rodiče dětí, bývalí hráči bez vyššího tělovýchovného vzdělání atd. Většina z těchto lidí si klade především následující základní otázky:
 - Jak učit schopnosti „hrát volejbal“?
 - Jak postupovat při nácviku jednotlivých herních činností?
 - Které herní činnosti nacvičovat dříve, které později?
 - Jak a kdy rozvíjet kondici v jednotlivých mládežnických kategoriích?
 - Dávat ve výuce nebo v tréninku přednost rozvoji schopnosti „hrát“ nebo nácviku perfektní techniky a upřednostňovat ji před herními formami?
- Naše kniha nechce ani nemůže suplovat odborné poznatky z teorie tréninku a motorického učení. Není ani účelem ani potřebou těchto řádků být v tomto směru vyčerpávající. K tomu slouží jiné obecnější publikace.
- V tomto duchu chce i naše kniha na uvedené otázky odpovídat. K tomu vymezíme nejzákladnější obecné pojmy.

Co je učení a co je trénink?

▶ Trénink

- Základním smyslem tréninku, obecně řečeno, je způsobit nějakou změnu.
- Sportovní trénink je charakterizován jako druh biologicko–sociální adaptace. Lze jej detailně rozdělit na (Dovalil a kol., 2002, 70):
 - Proces morfolgogicko–funkční adaptace
 - ◆ Budování stavby těla a jeho funkční připravenosti
 - Proces motorického učení
 - ◆ Změny v oblasti lidské motoriky (viz dále)
 - Proces psychosociální interakce
 - ◆ Změny v chování v důsledku existence člověka v sociálních vazbách

▶ Cíl motorického učení

- Cílem motorického učení je získávání způsobilosti k pohybové činnosti na základě osvojení si pohybových dovedností a účelných způsobů jednání (Přídal & Zapletalová, 2004, 40).
- Výsledkem jsou získané změny v oblasti motoriky, jinak řečeno, schopnosti účelně ovládat své pohyby ke splnění určitého pohybového úkolu (úspěšné provedení HČ).
- Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je v tréninku zcela zásadní, ačkoliv to představuje jeden z nejsložitějších problémů sportovního tréninku.

Cílem tréninku je změna v herním chování

Motorické učení je složkou sportovního tréninku. Cílem sportovního tréninku ve volejbalu je způsobit určitou změnu v herním chování hráčů a družstva.

Tato kapitola odpoví na otázky:

Co je to herní chování ve volejbalu?

Jak vypadá požadované herní chování hráčů?

Jakou změnu v herním chování chceme způsobit?

Jak postupovat při rozvoji požadovaného herního chování?

Herní výkon a herní chování

Herní výkon

- ▶ Při objasnění pojmu herní chování vycházíme z pojetí herního výkonu, který je definován jako realizované individuální a skupinové jednání hráčů jako odpověď na požadavky a proměnlivý děj utkání (Dobry & Semiginovský, 1988). Herní výkon se dělí na:
 - Individuální herní výkon
 - Je realizován v herních činnostech (HČ: každý pohybový akt zaměřený na řešení specifického herního úkolu) a jeho subjektivními předpoklady jsou:
 - ◆ Bioenergetické faktory - například typ svalových vláken a jejich zapojení
 - ◆ Biomechanické faktory
 - ◆ Psychické faktory
 - Týmový herní výkon
 - Je založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení a modifikují ho:
 - ◆ Sociálně-psychologické faktory
 - ◆ Činnostní determinanty – například herní koheze (spolupráce, souhra...) realizovaná v určitém herním systému herními kombinacemi a herními činnostmi.

Individuální herní chování

- ▶ **Chování**
 - V kapitole BS/1 jsme již konstatovali, že se v této publikaci chceme soustředit na individuální herní výkon a naznačili jsme proč. Vedle pojmu „herní výkon“ stojí v volejbalu dle názoru autorů jiný pojem: HERNÍ CHOVÁNÍ.
 - Připomeňme jenom, že chování je v psychologii definováno jako souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu. Přes rozpory některých psychologických škol se dnes obecně pod pojmem chování rozumí vnější činnost, jednání, řeč a mimika.
- ▶ **Chování hráče v průběhu rozeher a v pauzách**
 - Vycházíme ze známých faktů, že utkání ve volejbalu (například čtyřsetové) trvá průměrně zhruba 1,5 hodiny, ale během rozeher je míč ve hře v součtu 15 – 20 min, zbytek času připadá na pauzy. Vypadá to jakoby volejbal byl sportovní hrou, kde se víc „nehraje než hraje“. Je to však jinak: i v době, kdy míč není ve hře, pokračuje děj utkání a chování hráčů v této době je též jeho součástí a má vliv na vývoj a výsledek. V tom je specifikum volejbalu: krátké roze hry, šest možných oddechových časů, šest možných střídání, výměny některých hráčů za libera kouskují děj utkání do krátkých úseků, neustále přerušovaných pauzami. Roze hry vyžadují obrovskou koncentraci, jednotlivé činnosti musí být provedeny přesně, v proměnlivých herních podmínkách, pod časovým tlakem. A i ve chvílích, kdy se hráč dostává do herní pohody, je neustále brzděn různými přerušeními. Proto, aby z herní pohody nevypadl nebo naopak, aby z herní pohody vyvedl „rozjetého“ soupeře, musí rozvíjet i svoje chování v pauzách mezi roze hrami. Individuální herní chování v pauzách je však nedílnou součástí týmového herního chování, oblasti organizace hry a sociálně-psychologických aspektů utkání. Utkání i trénink jsou však komplexními jevy, proto neustále připomínáme souvislost s týmovým herním chováním.
 - Individuální herní chování můžeme tedy dělit:
- ▶ **Projevy herního chování v průběhu rozeher**
 - Herní jednání s posouditelným efektem
 - **Realizace HČ**

BS/2 – Jak učit a trénovat sportovní hru

- ◆ Izolované provedení herní činnosti – například: blok útoku soupeře po vystřelené nahrávce
- ◆ Realizace specifických řetězců HČ – například: útočný úder z vystřelené nahrávky po vlastní přihrávce
- ◆ Realizace herních činností v rámci herních kombinací (činnostní komunikace) – například: útočný úder v prvním sledu v kombinaci s útokem hráče zadní řady ze zóny VI
- **Realizace taktických záměrů**
 - ◆ Například: sestavování dvojbloku proti určitému hráči soupeře
- **Reakce na nečekaný vývoj herní situace**
 - ◆ Například: reakce na nečekanou akci soupeřova nahráváče
- **Přípravná, podpůrná a zajišťovací činnost v průběhu rozeher**
 - Přípravná činnost - například: zaujímání střehu pro vybírání nebo „utajení“ výchozího blokařského postavení
 - Pomocná a zajišťovací činnost nebo spoluúčast v herní kombinaci – například: vykrývání vlastního útočníka nebo „krytí“ vlastního slabšího přihrávajícího hráče
 - Verbální a neverbální projevy podporující organizaci a komunikaci – například: verbální nebo neverbální projev hráče při organizaci zpracování míče „zadarmo“
- ▶ **Projevy herního chování v pauzách mezi rozehrami**
 - Reakce na předcházející akci
 - Příprava na následující akci
 - Verbální i neverbální komunikace s trenérem
 - Chování v delších pauzách (oddechový čas, mezi sety, střídání liberem, chování náhradníků atd.)
 - Pod pojmem individuální herní chování budeme v této knize (z výše uvedených důvodů) rozumět především chování v průběhu rozeher. Chováním v pauzách mezi rozehrami, komunikaci hráč – trenér atd. se budeme věnovat v následující publikaci.

Finální jev: herní chování v utkání

- Sportovní hra je realizovaná v utkání. Potřeba tréninku byla vyvolána až druhotně, snahou zvýšit herní výkon v utkání. Utkání je pro nás finálním jevem, kterým účinnost tréninkového procesu ověřujeme.
- ▶ **Co se děje v utkání a proč se to děje právě tak?**
 - Máme-li tedy ambici způsobit změnu v herním chování hráčů, musíme se zajímat o to:
 - „CO (je obsahem)?“
 - ◆ Podíváme-li se na děj utkání, dojdeme k tomu, že jeho objektivní realitou je herní chování dvou družstev a v něm herní chování jednotlivých aktérů. Chování jako vnější projev je jedním jevem, z něhož můžeme vycházet. Popisovat požadované (vítězné) herní chování bude úkolem teorie a praxe příštích let. Je to nesmírně těžká úloha, ale pokud vůbec chceme objektivně pronikat k podstatám jevů ve sportovní hře, nebude nám stačit znát herní činnosti, kombinace a systémy a budeme se muset krůček po krůčku přibližovat k objasňování zákonitostí, které jsou výsledkem společného působení prostředí a vnitřních stavů jednotlivých aktérů utkání. Herní chování, protože to je lidské chování, je velmi různorodé a těžko předvídatelné. Kdo chce však tyto jevy popisovat nebo řídit hráče v utkání, musí jejich souvislosti neustále zkoumat.
 - „PROČ?“
 - ◆ Proč se to děje právě tak, proč se to neděje jinak? Proč jedno družstvo vyhrává a druhé prohrává? Pokud chceme získat odpověď, musíme z hlediska herního výkonu sledovat souvislosti a zákonitosti. Dojdeme tak znovu ke struktuře herního chování.
 - Jestliže se snažíme odpovědět na otázky CO? a PROČ? v utkání, musíme také odpovědět na otázky CO? a JAK? v tréninku.

„CO?“ je obsahem tréninku

- Obsah tréninku je určován faktory herního výkonu.

Rozvoj biologického fondu hráče

- ▶ Rozvoj biologického fondu hráče znamená široký pojem, který v sobě zahrnuje režim a životní styl sportovce, zotavení a regeneraci po tréninkové zátěži atd. Tyto součásti rozvoje připravenosti hráče na zátěž přenecháme opět obecnějším publikacím. Zde shrneme poznatky z oblasti kondice a uplatníme je do konkrétních návodů v oblasti rozvoje jednotlivých pohybových schopností u mládeže z hlediska věkových kategorií (ŽS/13 – 18).

Rozvoj biomechanického chování (úloha techniky)

- Při hodnocení výkonu někdy vytýkáme hráčům, že řeší herní situaci „mechanicky“, automaticky bez ohledu na její charakter. V této kapitole hovoříme o biomechanickém chování a nemáme na mysli nic negativního, i když to s výše uvedeným termínem „mechanický“ tak trochu souvisí. Pod pojmem „biomechanické chování“ rozumíme přesnost koordinace pohybů celého těla a přesné vynaložení svalové síly, která se v utkání projevuje ve správné technice provádění herních činností. Toto biomechanické chování dostává v herních podmínkách podobu herního chování. Jestliže hráč ustrne ve svém vývoji pouze na formě biomechanického chování, pak není hráčem, ale jakýmsi „atletem“ v utkání. To rozhodně není náš cíl. A v této souvislosti je třeba se jasně postavit k úloze techniky ve volejbalu.

▶ Úloha techniky ve volejbalu

- Rozvoj dovedností a taktického uvažování jdou v tréninkovém procesu neustále ruku v ruce. Přestože se stále více zdůrazňuje komplexní pohled, je návrat k správné technice jednotlivých herních činností stejně jednou ze základních a podstatných složek tréninku.
- Stále více se potvrzuje, že techniku nelze učit izolovaně, bez kontextu. Protože se však ve volejbalu (stejně jako v tenisu) do samotného utkání promítá precizní zvládnutí techniky víc než do jiných sportovních her, je nutné projít fázemi tréninku, kdy se nacvičuje izolovaný prvek nebo pohyb. I zde je však nutné tento prvek záhy vázat do kontextu a hlavně neustále vysvětlovat hráčům (žákům), že se jedná pouze o prostředek, aby si neudělali z dílčí činnosti cíl, což se v praxi někdy stává.
- Nezbytné poznatky z biomechaniky volejbalu
 - Přesto, že uplatnění biomechanických principů pohybu je zárukou jejich účelnosti a tím vysoké míry pravděpodobnosti jejich úspěšnosti, je třeba hned na začátek této části textu udělat jednu poznámku. Aby se biomechanické principy nestaly cílem našeho snažení, ale pouze prostředkem ke konečnému cíli, vyjdeme z poznatků moderního tenisu.
 - Oproti dřívějšímu pojetí, kdy se vycházelo z analýzy ideálního průběhu pohybu, která byla jediným možným vzorem a jediným měřítkem správnosti, upřednostňuje se dnes tzv. funkční pohybová analýza (Schönborn, 2000). Ta vychází z cíle pohybové úlohy, ve volejbalu z cíle úspěšného provedení herní činnosti. Úlohou je zjistit potřebné předpoklady k naplnění tohoto cíle. A teprve zde je nutné stanovit, které pohybové zákonitosti (biomechanické principy) jsou nezbytné k naplnění předpokladů a potažmo k možnosti očekávat úspěch.
 - Vezměme si příklad: Určitou dobu se preferoval přesun blokařů od středu sítě k okrajům úkolem. Byla proto různá vysvětlení, ale to není předmětem této stati. Pak se ale dospělo k poznatku, že přesun během je rychlejší a lépe odpovídá herní situaci a hernímu úkolu, což je seskupit dvojblouk na okraji sítě při stále se zvyšující rychlosti nahrávky (přestože z hlediska provedení bloku to

přináší jiné problémy). Cíl (sestavení dvojbloku v časovém tlaku) tedy určil správnou techniku: pohyb během je účelnější a teprve k němu se musí hledat správné zákonitosti pohybu pro optimální pohybové řešení této situace. Ty najdeme v samostatné kapitole o blokování.

● Cílový stav

- ◆ Výsledkem cílené přípravy je změna v herním chování hráče. Naším cílem je hráč, který vyhodnocuje herní situace a optimálně reaguje koordinovanými pohyby, mnohdy bez známek vysokého úsilí (působí, že má většinou dostatek času), je samostatný, tvořivý a dokáže přizpůsobit své herní chování vývoji hry. Abychom takového hráče vychovali, musíme ho pro tuto úlohu vybavit. Základní výbavou máme na mysli mezi jiným volejbalovou techniku. A jsme tedy znovu u původní otázky. Jaká je tedy skutečně její úloha, na to v podstatě odpovídá celá tato stať.
- Co je technika ve volejbalu?
- Jaká je úloha techniky ve volejbalu?
- Jak se postavit k problému obecná technika (ve smyslu biomechanických zákonů) versus individuální technika a její odlišnosti?
 - Technika je účelný způsob řešení herního úkolu (v souladu s pravidly) nebo jinak specifický sled pohybů nebo jejich částí při řešení pohybových úloh v herních situacích.

Technika je „služkou“

Jestliže je konečným cílem nácviku techniky zvládnutí pohybových úloh v herních situacích, pak je jasné, že technika je prostředkem nikoliv cílem. Technika ve volejbalu slouží (kromě jiných složek) k zvládnutí herních situací a jedině úspěšné zvládnutí dané herní situace může potvrdit správnost použití techniky. Technika je tedy „služkou“ a to velmi důležitou.

▶ Optimální technika a individuální styl

- Za pomoci poznatků z věd (biomechanika, fyziologie, kinematografie) se daří popsat optimální průběh pohybu při vykonávání jednotlivých herních činností, resp. jeho obecných zákonitostí. K tomu je nutné vzít v úvahu individuální odlišnosti. Ty jsou u každého hráče jiné a dokonce někdy právě ony vytvoří jakousi hráčskou manýru, jež je jedním z faktorů, které charakterizují rozdíl mezi hráčem dobrým a velmi dobrým. Zbývá zodpovědět, kde je hranice mezi nekompromisně stanoveným a vědecky zdůvodněným optimálním průběhem pohybu a individuální odchylkou či individuálním stylem. Nebo ještě jinak: jak dalece můžeme jako trenéři a učitelé připustit individuální styl, aby již nebyl v rozporu s optimální technikou nebo ji negativně neovlivňoval? (Rozhodně autoři knihy nepřijímají názor některých praktiků: „Nechte hráče hrát, oni vám sami ukáží správnou techniku“).
- Odpověď na tuto otázku nám zároveň naznačí, jak nacvičovat techniku jednotlivých herních činností. A nejen to, naznačí i odpověď, která potom vyústí v popis metody vrůstu.

Hranice optimální techniky a individuálního stylu

Tam, kde se od začátku technika orientuje na cíl a na splnění úlohy a ne jenom na správný průběh pohybu, jsou kontrola a posouzení vztahu mezi optimálním průběhem pohybu – individuální odchylkou ulehčeny. Úspěšné zvládnutí stanovené úlohy (např.: odbíjejte vrchem ve dvojici s dvěma míči po dobu 20 s) ukazuje na relativní soulad optimální techniky a splnění cíle. Jinak se dá také říci, že technika je dosažena na vysoké úrovni tehdy, když na jedné straně zahrnuje biomechanické optimum, na druhé straně respektuje individuální zvláštnosti, ale především umožňuje úspěšné splnění herního úkolu.

BS/2 – Jak učit a trénovat sportovní hru

- Všechno, co jsme v této publikaci uvedli o technice ve volejbalu a ještě na „žlutých stránkách“ uvedeme, jsou veledůležitá zákony a pravidla, která jsou v obecnosti platná pro všechny volejbalisty, kteří chtějí hrát na vyšší úrovni. Uplatnění a využití těchto pravidel musí však od určitého stupně vzít v úvahu zvláštnosti každé individuality. Moderní poznatky o účelném a optimálním pohybu jsou tedy obecným vodítkem, nelze tudíž hledat jedinou a jednotnou ideální cestu osvojení a zdokonalení techniky.

Úloha optimální techniky ve volejbalu

Úroveň techniky má zásadní vliv na provádění herních činností. Technika je „řemeslnou“ výbavou i jakýmsi rukopisem hráče. Její uplatnění ve hře je však optimalizováno úrovní kondičních, taktických, mentálních a sociálně-psychologických faktorů. O to větší pozornost musí být věnována jejímu správnému a optimálnímu vývoji, aby neekonomičnost a neúčelnost pohybu při řešení herních situací v budoucnu nepřekážela kvalitnímu hernímu výkonu.

Rozvoj herního chování

► Každému provedení předchází rozhodnutí

- Realizaci konkrétní činnosti předchází vždy fáze rozhodování. Poněkud zjednodušeně řečeno, napřed dojde k realizaci činnosti v hlavě a teprve potom ve svalech. Mezi psychickými procesy, jejichž jednotu determinuje též herní výkon jednotlivce, vyzvedáváme kognitivní (poznávací) procesy, které se vedle technické a kondiční stránky projevují v konečné podobě provádění herních činností a dělíme je na:
 - Kognitivní procesy podílející se na orientaci (vnímání herní situace)
 - Vnímání vlastních pohybů
 - Vnímání cizích pohybů (spoluhráčů a soupeřů)
 - Vnímání letu míče
 - Vnímání neměnicích se objektů (označení hřiště, síť atd.)
 - Kognitivní procesy vedoucí k rozhodnutí
 - Operativní myšlení
 - Herně situační anticipace (předvídavost)
 - ◆ Anticipace vlastního cíle a programu (sledu činností)
 - ◆ Anticipace cíle a programu spoluhráčů
 - ◆ Anticipace cíle a programu protihráčů
 - ◆ Anticipace letu míče
 - Kognitivní procesy podílející se na regulaci a kontrole motorického provedení HČ
 - Mnohotvárnost možných programů (zásoba řešení)
 - Variabilita provedení (schopnost regulovat výběr vzhledem k charakteru HS)
 - Rychlost provedení herní činnosti
 - Přesnost provedení herní činnosti
 - Provedení při vysokém psychickém i fyzickém zatížení

Význam kognitivní složky

Kognitivní procesy vyúsťují do psychické regulace činností, kterou chápeme jako způsobilost hráče kontrolovat a řídit cíleně a samostatně vlastní jednání v konkrétní herní situaci (s přihlédnutím k vytyčeným cílům činností a osobním podmínkám). (Dobry & Semiginovský, 1988).

„JAK?“ postupovat v tréninku

Poslední otázkou této kapitoly je JAK? Jak postupovat, v jakých proporcích a posloupnostech. Tato základní otázka nás přivede ke čtyřem dílčím podotázkám:

- ▶ Co dříve, technika nebo taktika?
 - Na tuto otázku odpovídá částečně tato kapitola (viz níže), ale hlavně náš návod vyjádřený metodou vrůstu (BS/3, 5, ŽS/5, 12).
- ▶ V jakém pořadí mají být nacvičovány jednotlivé herní činnosti?
 - Na tuto otázku odpoví kapitoly o posloupnostech a souvislostech nácviu HČ, konkrétně (BS/5, 7, 8).
- ▶ Jak postupovat v nácviu techniky a rozvoji kondice vzhledem k věku?
 - O kondičním tréninku obecně i o kondičním tréninku v jednotlivých věkových obdobích pojednávají kapitoly BS/9, 10, 11 a ŽS/13 – 18.
 - Nácvik správné techniky je popsán v kapitolách ŽS/2 – 11.
- ▶ Jak plánovat tréninkový proces?
 - Na to odpoví: BS/12.

Jak učit a trénovat sportovní hru?

- Otázkou z nadpisu zakončíme i tuto kapitolu. Dobrý učitel či trenér si vždycky pokládal otázku: „Jak správně učit sportovní hru?“ Od základní myšlenky, že nejlepší způsob je „nechat hrát“, což je v jistém smyslu pravda, se došlo k druhému extrému: dát mladému hráči napřed základy techniky a teprve potom jej pustit do herních podmínek. A tak se otázka, kterou si mohl někdo před třiceti, čtyřiceti lety klást selským rozumem, stala na přelomu 20. a 21. století předmětem mnoha výzkumů. Vícekrát zaznělo a zazní v této knize, že je sportovní hra podobná životu. Jak chcete sedmnáctiletému hráči vysvětlit, že volejbal není jenom útok, ale také blok a vykrývání vlastního smečáře, nebo dokonce, že ve volejbalu je stejně důležitá činnost mimo kontaktu s míčem a vlastní realizace odbítí už je jenom završením složitých přípravných psychických a fyzických akcí? A to je stále to jednodušší. Daleko složitější je pochopit sportovní hru v celé šíři: co znamená domluvit se, co znamená úsměv na spoluhráče v pravou chvíli, kdy má nahrávač vzít vinu za neúspěch na sebe a kdy má svým spoluhráčům vynadat. Co je to loajalita k trenérovi, co jsou to herní role, kdo je ve skupině přirozeným vůdcem a kdo formálním... Jeden z autorů krásné literatury 20. století říká: „Chťit chytit život, je jako chťit ustříhnout nůžkami plamen svíčky“. To lze aplikovat i na sportovní hru, v našem případě na volejbal. To však neznamená, že se o to nemáme pokoušet. Jenom jsme chtěli přiblížit složitost problematiky pro případ, že by si někdo začal myslet, že má zaručený recept, jak učit hrát volejbal. Nemůže ho mít, jako ho nemají autoři této knihy.

Otázka pro praxi

Učím-li (trénuji-li) sportovní hru, kladu si otázku, zda začnu výukou jednotlivých dovedností a pak „pustím“ hráče do utkání nebo vysvětlím pravidla, organizaci dané hry a dovednosti začnu rozvíjet jako nutnou výbavu (prostředek) pro to důležitější, což je vlastní utkání.

BS/2 – Jak učit a trénovat sportovní hru

- Tak tedy: kromě spousty jiných otázek stojí zde jedna základní nade všemi:
- Každého napadá cosi z vlastních zkušeností a známe i u nás v Čechách zastánce obou směrů. Obojí má své přednosti a svá úskalí: kdo ovládá perfektní techniku odbití obouručí spodem (bagru), nemá zaručeno, že tuto dovednost správně použije v utkání. Na druhé straně je vidět hráče i na úrovni národního týmu, které doslova omezuje nějaký zanedbaný prvek techniky.

► Co říkají výzkumy:

- V polovině 80. let byl vysloven názor, že pochopení dané pohybové hry a rozvoj taktického myšlení (vědění) by měl předcházet zdokonalování pohybové stranky herních činností: tj. úkol „**co dělat**“ by měl předcházet úkolu „**jak to provést**“. Tato teze se stala předmětem výzkumů v dalších letech. A zde je několik zajímavých závěrů pro naši praxi.
- Specifičnost
 - Nepochybně má pro volejbalistu význam v určité fázi vývoje (především mládežnické) hrát i basketbal, jisté obecné společné rysy se přenesou do volejbalu. Jak se potencionální volejbalista postaví k basketbalovému (či fotbalovému) míči, nám může leccos napovědět při výběru talentů a není třeba polemizovat o existenci jakého obecného talentu pro míčové hry, o němž každý trenér i učitel ví. Jinak je však sled operací ve volejbalu specifický a hráči potřebují mít zvládnutou strukturu: „**jestliže herní situace vypadá takto, pak lze očekávat toto a moje reakce bude taková...**“, a to vše ve zlomku sekundy. Když hráči nemají nebo nezískají tento vhled, pak to může být na překážku jejich vývoje. A tedy i když volejbalový „herní vhled“ může být příbuzný s jinými sportovními hrami, řešení konkrétních herních situací ve volejbalu stojí nad tím. (Klidně se může stát, že vynikající středový hráč světové úrovně nemusí vůbec umět hrát fotbal nebo basketbal).
- Nutná úroveň základních dovedností
 - Žáci si potřebují osvojit určitou počáteční úroveň dovedností kontrolovat míč, měli by mít dostatek příležitosti zúčastnit se utkání, nejenom na konci tréninkové či učební jednotky, nýbrž vždy ve spojení s nábivkem dovedností a taktiky.
- Vysvětlovat taktiku
 - Bez ohledu na postup při prezentaci učiva, přímo či nepřímo, je důležité, aby učitelé na této úrovni pojmenovali jak dovednostní, tak taktické aspekty a přiblížili je vědomému přijetí, aby se mohly stát součástí taktické výbavy hráče.
 - Ano, je to velmi unavující a opakuje se to, vysvětlovat hráči taktiku jednotlivých herních činností v různých situacích ve volejbalu. Je to jako nezásvěcenému vysvětlovat mariáš, kdy každá partie má nekonečné množství modifikací a vyústění. Ale nikdo to za nás neudělá, určitě jevy se v herních situacích opakují, mají relativně obecný výskyt a tudíž jsou vysvětlitelné. Hráč je schopen sám vrůstat do chápání sportovní hry a pochopit její souvislosti, je to dokonce jeden z nezbytných předpokladů vývoje a je základem námi předkládané metody vrůstu (BS/3). Ne každý hráč má však schopnost pronikat k podstatám taktických zákonitostí sám a ne každý hráč musí být nutně geniální stratég. Někteří hráči jsou částečně limitováni v samostatném chápání taktických souvislostí, potřebují pomoc a přesto, že z takových třeba nebudou mimořádné hráčské osobnosti, mohou splnit určitou úlohu, která má pro týmový herní výkon zásadní význam. Zde je značný díl práce na trenérovi. Technika se sice vysvětluje snáze, protože je to exaktní záležitost – v podstatě fyzika, ale zůstaneme-li pouze u ní, vychováme pouze mechanické a umělé hráče.

Vyústění pro praxi

Je zřejmé, že začátečníci se nemohou současně věnovat rozvoji dovedností i taktice. Jestliže se učitelé rozhodnou věnovat stejnou dobu jak rozvoji dovedností, tak taktice, a dosáhnou tímto způsobem přijatelnou výkonnostní úroveň, pak nezáleží na tom, co se předloží jako první. I přesto však výsledky zmíněných výzkumů podporují názor, že by se na začátku měla věnovat pozornost osvojení určité úrovně dovedností a tak zajistit minimální kontrolu nad míčem, která by umožnila využití taktiky. Doba věnovaná dovednostem před výukou taktiky nemusí být příliš dlouhá. Získají-li žáci dovednost kontrolovat míč, může dojít k osvojování obecně použitelné taktiky přímo v utkání bez přímého vyučování.

A tímto konstatováním ukončíme kapitolu. Naznačili jsme možnou odpověď na úvodní otázku tak, aby měli učitelé a trenéři v problému alespoň částečně jasno. Není zodpovězena tak, že by zvítězila nějaká konkrétní teorie, protože to ani nejde. Následující kapitola nám představí metodu vrůstu v tréninku volejbalu. Ta koresponduje s tím, co jsme zde konstatovali: technika (stejně jako kondice) je nezbytným předpokladem úspěšného provedení herní činnosti, ale její realizaci předchází rozhodnutí, které je výsledkem kognitivních (poznávacích) procesů. Rozhodovací proces musí být stejně rozvíjen jako technika provádění HČ. Hráč musí ke správným řešením herních situací docházet jak sám, spontánně, činností v utkáních a průpravných hrách, tak prostřednictvím řízených herních cvičení s vysvětlujícím komentářem trenéra. Těžko lze nějakou složku tohoto procesu opomenout a jinou upřednostnit. A správný poměr a proporce jednotlivých složek už jsou věcí citu pro míru i pro konkrétní situace. Zde už není rady a je to tak správné, v opačném případě by mohl být dobrým trenérem každý a to by bylo poněkud nudné. Stejně jako kdyby někdo chtěl rozhodnout, zda je lepší oheň nebo voda. Odpověď je: jak kdy a za jakých podmínek. Jak oheň tak voda mohou totiž zabít i zachránit život.

Použitá a doporučená literatura ke kapitole BS/2

- ▶ Dobrý, L. (2001). Co víme o specifičnosti tréninkových efektů, *Tělesná výchova a sport mládeže*, 67(2), 2 – 6, 67 (3), 2 – 6.
- ▶ Dobrý, L. (2001). Efekty pohybového zatížení z hlediska principu specifičnosti. *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu* (pp.12 – 23). Olomouc: Univerzita Palackého.
- ▶ Dobrý, L. (2001). Přenositelnost učebních efektů do finálního sportovního výkonu. *Pedagogická kinantropologie 2001* (pp 35 – 38). Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy.
- ▶ Dobrý, L. (2002). Přehledná zpráva o vývoji a současném zkoumání herního výkonu a jeho osvojování. *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu* (pp.23 – 97). Olomouc: Univerzita Palackého.
- ▶ Dobrý, L., & Semiginovský, B., (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- ▶ Dovalil, J. a kolektiv. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- ▶ Frömel, K. (1991). *Teorie programovaného učení v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- ▶ Hotz, A. (1991). *Praxis der Trainings- und Bewegungslehre*. Frankfurt am Main: Diesterweg – Sauerländer Verlag.
- ▶ Přidal, V. & Zapletalová, L. (2003). *Volejbal – herní výkon, trénink, riadenie*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- ▶ Schönborn, R. (2000). *Tennis – Techniktraining* (2nd ed.). Aachen: Mayer & Mayer Verlag.