

BS/3 – Metoda vrůstu



Obsah:

Sportovní hra jako projev života
Proces „dospívání“ ve sportovní kolektivní hře
Základní teze metody vrůstu
Metoda vrůstu v nácviu herních činností
Teoretické a praktické zdroje

Metoda vrůstu – náš recept

V předcházející kapitole jsme rozebrali tréninkový proces. Jednou z praktických aplikací teoretických poznatků je postup, který jsme nazvali metodou vrůstu. Jejím prostřednictvím předkládáme vlastní návod, jasně formulovaný postoj k otázce, jak učit a trénovat sportovní hru nebo řekněme, rozvíjet herní chování. I ty neoriginálnější myšlenky a teorie mají někde svůj původ. A tak i my vycházíme jak z něčeho, co bylo řečeno již před námi, tak z vlastní zkušenosti. Přidáváme i odhady, které se musí praxí ověřovat. To nejpodstatnější: pravda leží ve správných souvislostech, a pokud někdo není schopen tyto souvislosti hledat a objevovat, nepomůže mu přečíst ani celou univerzitní knihovnu. Jedině v případech, že jsme schopni použít zkušenosti v novém kontextu, v nových okolnostech, jediné pak mají pro nás význam. Proto se domníváme, že je nutné se učit v příbuzných sportovních hrách a zároveň čerpat z poznatků moderní vědy. Zobecnit konkrétní poznatky a dát jim novou úlohu. To je důvod, proč na jedné straně citujeme staré praktiky a na druhé straně vysoce odborné poznatky z oblastí informatiky, biomechaniky nebo fyziologie. Kdo nemá předsudky, ten chápe, že si tyto dva zdánlivě protichůdné světy v našem pojetí nemusí tak zásadně protřešit. Podmínkou však je použít poznatků ve správných souvislostech. V tom je ten háček.

Sportovní hra jako projev života

Hráč vrůstá do hry podobným způsobem, jako člověk vrůstá do života

- Zprvu člověk (hráč) není schopný samostatného existování. Poté si vytvoří základní výbavu, jak „přežít“, osvojí si základní mechanické činnosti pro každý den (čistit si zuby, jíst příborem, zavázat si boty...), v utkání například jakkoliv udržet míč ve hře. Kromě toho však od prvního okamžiku žije mezi lidmi a je svým okolím formován a své okolí ovlivňuje. Učí se poznávat, co bude následovat, když ... (...rozbijte okno, ...se bude posmívat spolužákoví, ...přinese mamince kytku, ... se jeho parta popere s jinou partou). Posléze zjistí, že jsou určité oblasti života (sportovní hry), v nichž si vede lépe než ostatní nebo v sobě objeví větší předpoklady pro určitou činnost než jiní. Dostaví se první úspěchy i první pocit, že jde všechno velmi lehce. Potom poprvé narazí na překážky, které mu staví do cesty okolní svět a přijdou první společenské šrámy (oprávněné i neoprávněné) – ve sportu narazí na silné protivníky, ale i na problémy domluvit se ve vlastním družstvu. Začnou úvahy i pochybnosti o sobě a okolním světě.
- A nyní teprve přijde opravdové hledání svého místa v systému já – svět, které trvá celý život. V tomto momentu vývoje je jasné, že úspěšné fungování v systému já – okolní svět nezávisí jenom na hráčově růstu (i když na něm především), ale též na jeho schopnosti buď se přizpůsobit okolí nebo ho ovlivnit k obrazu svému. Nezbuďte mu nic jiného než se dohodnout nebo se s okolními podmínkami utkat a zvítězit či prohrát. Hlavně však už i sám v sobě bude svádět boj o to, co je vlastně správné.
- ▶ **Všechny schopnosti a dovednosti se potvrdí v konfrontaci se životem**
 - To, co je kvalitní, prokáže se vždy až konfrontací se životem. Co by bylo, kdyby... platí v životě omezeně. Obchodník musí obstát v tlaku konkurentů a lékař, který zachraňuje lidský život, také nemůže jenom vyslovovat hypotézy, ale po zralé úvaze musí jednat a to často pod časovým tlakem. Každý tedy musí prokazovat svoje kvality pod tíhou různých složitých situací. Pro sportovce a ještě více pro hráče to platí bez výjimky. Až utkání a herní podmínky ukáží jasně, jak věc stojí. A ve sportu, jakým je volejbal, už se nedá relativizovat vůbec. Existuje jen vítězství nebo prohra.
- ▶ **Úloha louky, sídliště a ulice**
 - Ulice nebo sídliště rozvinou u dětí dovednosti, které se sice dají učit a vysvětlovat, které se dají prostřednictvím průpravných a herních cvičení formovat, ale ulice, sídliště, louka, antuková a asfaltová hřiště to umí přirozeně a lépe, a hlavně s emočním doprovodem (co se učí se silným emočním

doprovodem má silný vtisk a trvalost). Co máme na mysli? To, čemu se říká trénink vnímání, trénink anticipace, trénink rozhodování. Představte si, kolik tréninkových jednotek by potřeboval trenér v Brazílii, než by naučil to, co si mladý hráč osvojí tisícínásobným opakováním při plážovém či uličním fotbalu. A k tomu ještě: i kdyby trenér ty hodiny k dispozici měl, nikdy nedá výuce takový náboj jako právě klukovská forma fotbalu. Nejsme v Brazílii a uliční aktivity u nás vadnou, ale vezměme zavděk i tomu, co máme. Nezapomínejme, že volejbal na antuce se hraje v tak velkém rozsahu jenom u nás. Jenom si představme, jak budeme učit například předvádavost. Můžeme se o to pokusit, ostatně někdy nám ani nic jiného nezbyvá, vymyslíme i spoustu průpravných her a herních cvičení, ale přirozené neřízené hry to dokážou lépe. Život se samozřejmě mění a místo uličního fotbalu je tu fotbal počítačový a ten nám tolik nepomůže. Stesky nejsou na místě, podporujeme vše, co nám v tomto směru může pomoci. Někdy to můžeme jako učitelé, jako trenéři nebo jako rodiče ovlivnit. Leccos z toho, o čem tu je řeč, se týká rozvoje tzv. „intuitivního hraní“. Právě 1. fáze metody vrůstu počítá s rozvojem intuitivního hraní a počítá i s jistou úrovní míčové a pohybové šikovnosti nebo zacházení s míčem. Čím je tento výchozí stav vyšší, tím kratší čas trvá první, ale i druhá fáze naší metody.

Proces „dospívání“ ve sportovní kolektivní hře

- Celý proces vývoje hráče je vlastně jakýmsi dvojitým procesem „socializace“ (začleňování do společnosti, v našem případě do prostředí kolektivní sportovní hry), socializace herních dovedností a socializace herního chování.

Socializace herních dovedností (činností)

- Toto pojmenování může znít poněkud podivně, ale vystihuje náš problém při výchově mladého hráče. Socializace herních dovedností? Ano. Dobře víme, že je rozdíl prokázat dovednost, kupříkladu přijímat podání soupeře sám anebo ve dvou či třech hráčích. Na to už nestačí hráči pouze technika, rychlost a správný odhad letu míče. K tomu potřebuje periferní vnímání pohybu spoluhráče, schopnost odhadnout jeho úmysl zasáhnout míč, když mají oba stejný záměr, schopnost zjemnit vlastní pohyb v těsné blízkosti spoluhráče atd. To však není všechno: musí mít se spoluhráči vytvořené dohody, pravidla, jak se řeší ta či ona situace, správně rozpoznat, o kterou z dohodnutých situací se jedná. Odhadovat, zda spoluhráč cítí tu situaci stejně. Ale je tu ještě něco: může se vyskytnout situace, která je tu poprvé, nemá žádné předepsané řešení a i tuto musí hráč vyřešit. K tomu potřebuje hráč i trvalou vůli ke komunikaci. A to mluvíme o vztahu se spoluhráčem, s nímž má zhruba totožný záměr. Ale je tu protihráč, který má přímo v „popisu práce“ předběhnout jeho úvahu, prosazovat svoji vůli a snažit se dosáhnout svůj cíl. Chce-li vybrat prudkou smeč, musí v místě předpokládaného kontaktu s míčem být už předem, jinak nemá šanci. Jak toho dosáhne? Je to jasné: znalostí situace a předvídáním jejího vývoje. A už jsme u toho: správně hodnotit chování lidí kolem sebe, protivníků i spoluhráčů. A to jak v rovině herních dovedností, tak v rovině sociálně–psychologické. Když neprokáže tyto schopnosti, nepomohou mu při vybírání smeče ani rychlé nohy a ekvilibristická obratnost s míčem.
- Proces, který vede k požadovanému stavu, nazýváme socializací herních dovedností. Jedině v návaznosti na činnost spoluhráčů a protihráčů lze mluvit o správném provedení nějaké herní činnosti. Smečář, který umí smečovat pouze z dobrých nahrávek, je jednoduše špatný smečář, protože je použitelný pouze pro některé herní situace.

Socializace herních dovedností

Dovednost uplatněná v herních podmínkách je herní dovednost. Proces jejího rozvoje a zdokonalení v herním prostředí nazýváme socializací herních dovedností.

Socializace herního chování

- Socializaci chování může čtenář porozumět snáze. I když je někdo velký „sólista“ či solitér, je velmi pravděpodobné, že bude muset bydlet při turnaji ve stejném hotelu jako ostatní (a to zpravidla v dvoulůžkovém pokoji), že tam přijede stejným autobusem, že bude jíst stejné jídlo, že bude muset přijít k obědu ve stejný čas jako ostatní. To je však chování mimo hřiště. Pak je tu herní chování, tedy chování v herních podmínkách, kdy závislost jednoho na druhém je přímo fatální. Zde se činnostní (herní) spolupráce i prostá lidská komunikace zásadně promítají do výsledku. Herní prostředí vytvářejí lidé, kteří prosazují svoji souhlasnou i protichůdnou vůli. V tomto prostředí bojuje hráč nejen s protihráčem, ale často musí bojovat o svůj názor, popřípadě dělat kompromisy či akceptovat jiný názor ve vlastním družstvu. Proto ať chce nebo nechce, musí se tento hráč – solista „socializovat“ nebo si vybrat jinou činnost. Dobrého hráče, který neví na vědomí, že je součástí nějakého procesu kolem sebe, nelze nalézt, protože takový ani nemůže existovat. Popíral by totiž takovým chováním samu podstatu kolektivní sportovní hry, v našem případě volejbalu. Zkrátka, každý ví, o co jde: život a činnost ve skupině lidí. Nebudeme ani rozebírat fungování skupin, hierarchie, pozice, role ve skupině atd. Šlo pouze o ilustraci problému.

Shrnutí

- Celý teoretický úvod směřoval k jasnému praktickému vyústění: tak, jak „vrůstá“ člověk do života, tak „vrůstá“ i hráč do herního prostředí. Když rodiče „učí“ a vychovávají svého potomka, neurčují, které vjemy na dítě mají působit dříve a které později. Matka neučí dítě mluvit napřed holé věty v přítomném času a posléze minulý čas, rozkazovací způsob a podmiňovací způsob (jak to známe ze školní praxe), ale mluví na ně normální řečí v celé gramatické šíři (a to i matka bez vzdělání). Působilo by velmi směšně, kdybychom si stanovili v životě normu, že ve třinácti letech naučíme děti rozpoznat lež a v sedmnácti jim osvětlíme rozdíl mezi lží a taktickým jednáním. Musíme učit děti takové nuance rozeznávat, i přestože odvažovat na lékárnických vahách tak delikátní věc vyžaduje velkou dávku citu i od dospělého. Máme dojem, že se tak musíme postavit i k učení volejbalu. Každý prvek musíme rozvíjet k přesnosti a preciznosti, ale okamžitě učit hráče rozeznávat jemné rozdíly v jeho uplatnění v různých herních situacích, vždy jako součást celku. Zároveň je moudré část osvojování i výchovy přenechat jeho spontánnímu vývoji. Pravda je totiž většinou obsažena v souvislostech. Nebo jinak řečeno: neučí se jenom jednotlivé izolované jevy, ale řetězce jevů a hlavně jejich souvislosti.
- Samozřejmě musíme respektovat zdravotní a tělesné možnosti dítěte, ale jinak nám nestojí v cestě nic, co by nám bránilo učit volejbal vcelku nebo minimálně v patřičném kontextu. Můžeme si stanovit normy, co chceme bezpodmínečně umět v určitém věkovém období a také to v této knize uděláme. Je nutné mít cíle a dílčí cíle, je nutné srovnávat, diagnostikovat a předvídat. Ale budme s normami velmi opatrní. Se sportovní hrou je to opravdu jako se životem ...
- Chceme hned na úvod velmi důrazně upozornit, že plně bereme na vědomí zkušenosti těch, kteří byli před námi, a jestliže mluvíme o „nové“ metodě, pak jenom proto, že zdůrazňují nový pohled. Pohled v nových souvislostech. Svět se změnil, i ten náš volejbalový. Když dnes hraje zápas na mistrovství Evropy, může kouč pracovat s desítkami stránek textu informací o soupeři, má k dispozici sestříhané video – analýzy hry soupeře v jednotlivých postaveních i ve specifických situacích. Digitální kamery mu umožní poloprofesionální záznam, který může sám počítačově zpracovávat a ve

skvělé grafické formě prezentovat svým hráčům. V praxi se dnes pracuje i s vysokofrekvenční kamerou, která dokáže zachytit 180 i více snímků za sekundu a která vám připraví záběry na úrovni televizních „zpomalovaček“, a co víc: jste schopni z jejího záznamu přesně změřit například rychlost letu nahrávky. V laboratořích vám počítačově změří rychlost a vynaloženou sílu brzdící i odrazové fáze při výskoku atd. Proto je nutné mluvit o nových souvislostech. Neznamená to však, že bychom měli zahodit poznatky, které udělal člověk bez kamer a počítače. Zkušenost přenášená z generace na generaci je větší než jsou možnosti jednoho lidského života i veškeré techniky. Proto věřte autorům, že dávají k dispozici pouze to nejlepší ze sebe: ze své praxe i ze svých studií a s pokorou vám předávají výsledky své práce. Vy je ověřujte, rozvíjejte a doplňujte.

Základní teze metody vrůstu

1. teze: Herní podmínky ověřují i určují směr (vrůst dovedností do herních podmínek)

- Herní podmínky prověřují zvládnutí dovedností, ale zároveň odhalují nedostatky a dávají směr dalšímu nácviku a tréninku.
 - Každá dílčí nebo komplexní dovednost je po fázi nácviku neustále konfrontována v kontextu herních podmínek a její stabilita je jimi ověřována. Tato metoda nabízí podmínky pro to, aby hráč vytvářel kolem jedné základní dovednosti (která je základní a závazná jako nejučelnější řešení pohybového úkolu) trsy řešení, soustavu souvislostí a vazeb a zároveň stále rozvíjel úroveň zvládnutí dané herní činnosti (prvku) či řetězce činností. Aby současně s úrovní techniky provedení určitých herních činností rozvíjel v herních podmínkách i úroveň vnímání, anticipace, rozhodování a výběru řešení herní situace.
 - Průpravná hra prověřuje zvládnutí herní činnosti, ale zároveň odhaluje chyby a naznačuje nedostatky, které je v technice nutno odstranit, aby nepřekážely úspěšné realizaci herní činnosti.
 - Vše je podřízeno cíli: uplatnění dovedností v herních podmínkách. Vše je posuzováno konečným cílem: správné je to, co se úspěšně prosadí v podmínkách utkání.

► Přerod biomechanického chování v herní chování

- Varianty techniky ani výběr řešení se nedají jen nacvičovat, ale situace se musí „stávat“ v herních podmínkách a z nich se hráč rovněž učí. Učí se něco, co nelze pochopit v herních cvičeních: totiž proměňovat herní činnosti nebo dovednosti ve schopnost „hrát“. Nácvik pouze napomáhá, doplňuje a zpřesňuje...
 - Máme šanci naučit hráče správnou techniku provedení, máme šanci prostřednictvím herních cvičení modelovat odpovídající herní situaci, v níž se určitá dovednost uplatňuje, ale nejsme schopni ovlivnit, jak rychle (a zda vůbec) se nacvičovaný prvek přenesou do utkání v podobě správného použití, „v pravý čas na pravém místě“. To ovlivňuje herní inteligence, zkušenosti, motivace, sociálně–psychologické souvislosti a další situační okolnosti.

2. teze: Správný poměr řízeného nácviku a spontánního vývoje hráče

- Spontánní vývoj hráče v přirozeném herním prostředí má platnost stejně jako řízený nácvik. Nácvik má i přes důmyslná herní cvičení vždy pouze omezenou možnost rozvíjet herní činnost (herní kombinaci) ve smyslu adekvátního použití ve hře.

► Rozvoj „intuitivního hraní“ (kognitivní složky herního chování)

- Realizaci každé akce v herních podmínkách předchází rozhodnutí. Výběr řešení a realizace činnosti jsou výsledkem „intuitivního hraní“ (viz BS/2). Rozvoj kognitivní (poznávací) složky herního chování můžeme ovlivňovat také pouze částečně a sled osvojování prvků „intuitivního hraní“ nemáme jako trenéři v moci. Můžeme důmyslně připravovat podmínky formou herních cvičení, můžeme

vysvětlovat a komentovat herní chování v jednotlivých herních situacích. Nemůžeme však ovlivnit, které jevy v jakém sledu a v jaké důležitosti na hráče působí, které ho ovlivní a které způsobí žádoucí změnu v jeho herním chování.

- Například: chceme hráče naučit používat ulívku jako variantu útočného úderu. Nacvičíme správnou techniku provedení (biomechanické chování), vysvětlíme, v jakých herních situacích se hodí její použití. Pomocí herních cvičení 2. typu (viz terminologický přehled) rozvíjíme uplatnění ulívky v herních podmínkách. Zde však možnosti nácviku končí. Nejsme schopni ovlivnit další okolnosti: zda hráč pozná v utkání tu pravou situaci, která se pro použití ulívky hodí, zda má ctížádost tuto situaci poznat, zda jeho herní styl a naturel vůbec akceptuje ulívku jako plnohodnotné řešení herní situace atd. V tomto případě zbývá pouze průpravná hra či utkání, následně diskuse a rozbor v konkrétních herních situacích jako poslední stupeň možného vývoje hráče směrem k diskutovanému prvku. Dále už působí život...
- Musíme si uvědomovat své meze a hledat optimální poměr mezi řízeným nácvikem a spontánním získáváním herních zkušeností prostřednictvím průpravných her či utkání. V praxi to znamená hledat poměr mezi neustálým působením na hráče a postupem „nechat hrát“ (postup při metodě vrůstu). Týká se to nejen tréninkového procesu, ale i vedení družstva v utkání. Často přijdou situace, kdy družstvo v sobě objevilo správnou herní pohodu a hraje tzv. „samo“. Trenér musí mít v takových případech kázeň a ponechat družstvo mechanismu samořízení (alespoň na určitý čas).

3. teze: Metoda prověřuje vůli hráče pohybovat se v herním a kompetičním prostředí (vrůst člověka do role „hráče“ a do prostředí kompetice)

- Hráč musí mít schopnost a ctížádost se pohybovat v herním a kompetičním prostředí a z těchto zkušeností se učit.
- Hráč by měl mít nejen schopnost z utkání nebo herních podmínek se učit, ale i ctížádost vyvíjet se jako „hráč“. Herní podmínky i kompetice (souboj) jsou specifické a pokud se má hráč herně vyvíjet, musí se v těchto podmínkách dobře cítit a patřit do nich. Naše metoda má kromě jiného i ten význam, že neustálou konfrontací nacvičovaných prvků s herními podmínkami odhaluje nejen schopnost uplatňovat naučený prvek v herních podmínkách, ale také chuť hráčů „hrát“, prosazovat svá řešení a konfrontovat se se soupeřem. Často se trenérům stává, že dílčí komponenty (např. tělesnou výšku, výskok, perfektní provádění nějaké herní činnosti) přecení a zapomenou na to, že se pohybuje v herních a konfrontačních podmínkách (často hraničních), a především pro toto prostředí hráče hledáme a vychováváme. Metoda vrůstu podporuje tuto snahu a tendenci.

4. teze: Nácvik jedné činnosti vrůstá do souvislostí s dalšími (vrůst do souvislostí jednotlivých herních činností a herních kombinací)

- Každá herní činnost vstupuje v nácviku do souvislostí s dalšími. Ve třetí, popřípadě v páté fázi metody vrůstu (viz dále) by mělo docházet k nácviku vedlejší činnosti související s nacvičovanou. Je logické, že s nácvikem nahrávky do 1. sledu nacvičujeme zároveň útočný úder v prvním sledu. V takovém případě se jedná o herní kombinaci, která spojuje nahrávku s útočným úderem. Zde máme však na mysli například takovou situaci, kdy jako vedlejší činnost (herní kombinaci) k nácviku dvojbloku zařazujeme nácvik útoku po nahrávce z pole. To znamená dvě herní činnosti nebo kombinace (útočná a obranná), které na sebe v utkání přirozeně „narážejí“.

5. teze: Obecné použití metody vrůstu

- Metoda vrůstu je použitelná jak ve školní tělesné výchově, tak ve specializovaném tréninku volejbalistů. Je srozumitelná a platí i pro řadové tělocvikaře, ale nic nebrání možnosti pracovat touto metodou s absolutní špičkou a největšími talenty.

- Pro správné porozumění je třeba vysvětlit, že metoda vrůstu je použitelným prostředkem pro začátečnický volejbal stejně jako pro ligový. První nedokonalé odbití malého žáčka musí být stejně ověřováno v herních podmínkách jako nahrávka středového hráče po dopadu z bloku při vybrání míče nahrávačem. Růzdíl je pouze v tom, co je výchozí výbavu pro učební postup. V prvním případě je to řešení problému udržet míč jakkoliv ve hře (ve fázi přehazovaných atd.). V druhém případě je to nahrávka nespecializovaného hráče pod úhlem, po pohybu a v časovém tlaku. V obojím případě je základní nacvičovaná činnost záhy konfrontována s herními podmínkami, na což navazuje znovu zpřesněný a detailnější nácvik, který je znovu hned ověřován v podmínkách průpravné hry. Toto srovnání jsme uvedli proto, aby nevznikl dojem, že se do hry vrůstá jen v začátečnickém volejbalu. I trénink reprezentantů musí být podle naší metody vrůstu vždy konfrontován s herními podmínkami, ať už se procvičuje herní činnost nebo třeba řetězec herních činností, herní kombinace či úseky hry. Každá vyšší forma nacvičovaného prvku musí být prověřena herním prostředím, protože učíme hru, nikoliv jen sled činností. Pokud dovednost neuspěje v herních podmínkách, není účelnou herní činností, ale pouze mechanickým jednáním.

Metoda vrůstu v nácviku herních činností

1. fáze: Osvojení hrubého základu techniky odbití (základ biomechanického chování)

► Výchozí stav:

- V této fázi se vytvářejí základy časoprostorového vzorce pohybového návyku. Čím je hráč pokročilejší, tím má větší výchozí výbavu příbuzných prvků k prvku právě nacvičovanému. Nacvičovaný prvek je v motorické paměti rychle konfrontován s dosavadní výbavou. Rozsah zkušeností pak ovlivňuje rychlost osvojování prvku.

► Hlavní úkol 1. fáze:

- Nácvik požadované formy biomechanického chování, správné provedení v podmínkách bez rušivých vlivů.
- Zvládnutí hrubého základu prvku techniky tak, aby se mohl (být bez technické vybroušenosti) přenést do nácviku v herních podmínkách.

► Délka trvání 1. fáze:

- Školní praxe
 - 1 – 2 hodiny (v závěru učebních hodin by se měla objevovat průpravná hra – viz 2. fáze)
- Klubová praxe
 - Řídí se především splněním cílů fáze a tréninkovými možnostmi. V každém případě by se do 2. fáze mělo přejít okamžitě, jak jsou hráči schopni zrealizovat prvek bez nároku na přesné technické provedení.

► Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Převažují průpravná cvičení (1. a 2. typu), ojedinele herní cvičení 1. typu
- Didaktické metody
 - Pro pochopení nacvičovaného prvku je možno využít metodu po částech nebo metodu progresivního spojování částí v celek.

2. fáze: Uplatnění hrubého základu techniky odbití v jednoduchých herních podmínkách (základ herního chování)

► Výchozí stav:

- Hráči znají hrubý základ nacvičovaného prvku, ten je okamžitě konfrontován s herními podmínkami a vytváří se tak představa o úloze nacvičovaného prvku (herní činnosti) v utkání.

▶ **Hlavní úkol 2. fáze:**

- Použití hrubého základu techniky nacvičované činnosti v herních podmínkách
- Rozvíjení základů herního chování
 - Vést žáky k herní introspekci, tj. sebeopozovávání, sebeopravování

▶ **Délka trvání 2. fáze:**

- Školní praxe
 - Navazuje přirozeně na 1. fázi, je přechodem do 3. fáze
 - Jednoduché průpravné hry by měly být součástí téměř každé vyučovací hodiny
- Klubová praxe
 - Doprovází začátek nácvičku (1. fázi) a je přechodem k další fázi
 - Některé z elementárních průpravných her jsou s oblibou používány jako součást rozvíjení po celou dobu mládežnického věku (i ve starších kategoriích).

▶ **Didaktická technologie:**

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravné hry, soutěživá herní cvičení
 - ◆ Modifikovaná pravidla
 - ◆ Zvýšená frekvence opakování nacvičované herní činnosti
 - ◆ Hřiště s upravenými rozměry
 - ◆ Upravený počet hráčů
 - ◆ Zvýšená dotace bodů za úspěšné provedení nacvičované herní činnosti
- Další didaktická doporučení
 - V průpravných hrách jsou zařazeny i jiné herní činnosti, které budou plnit v dalších fázích úlohu doplňkových témat.

3. fáze: Nácvič správné techniky herní činnosti (přechod od biomechanického chování k osvojení herní činnosti)

▶ **Výchozí stav:**

- Hráči mají představu o podobě správné techniky i o její funkci v herních podmínkách.

▶ **Hlavní úkoly 3. fáze:**

- Zvládnutí herní činnosti do cílové podoby, aby byla stabilní a odolná proti rušivým vlivům v jednoduchých herních podmínkách.
- Rozvoj dalších variant techniky
- Rozvoj schopnosti vnímání herní situace a adekvátní uplatnění techniky popř. výběru správné varianty
- Další úkoly:
 - Rozvoj kondičních schopností jako nezbytného předpokladu pro rozvoj techniky a prevence proti zranění
 - Současný rozvoj jedné nebo dvou dalších herních činností k vytvoření reálných herních podmínek

▶ **Délka trvání 3. fáze:**

- Školní praxe
 - Cílem je zvládnutí techniky (popř. prvku techniky), ale musíme vycházet z dotace hodin školní výuky (2 – 5 hodin).
- Klubová praxe
 - Tato fáze navazuje kontinuálně. Rozvoj nacvičovaného prvku je determinován (určován) jejím zvládnutím i reálným časem, který trenér může věnovat jedné problematice. Nárůst úrovně nebude do budoucna jen ve zvládnutí herní činnosti, ale v její odolnosti proti rušivým vlivům. I to je podstata metody vrůstu.

▶ **Didaktická technologie:**

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravná cvičení 1. a 2. typu, herní cvičení 1. typu (někdy HC 2. typu)

- ◆ Soutěživá herní cvičení
- ◆ Popis problému, vysvětlení podstaty jevu
- ◆ Videozáznam
- Didaktické metody
 - Využíváme metodu v celku, popř. metodu progresivního spojování částí v celek (viz terminologie)
 - ◆ Metodu od celku k částem použijeme pouze v těchto případech:
 - Hráč má problémy s pochopením celkového pohybu.
 - Hráč se již dopouští zásadních technických chyb, které je třeba odstranit.
- Další didaktická doporučení
 - Základním prostředkem by mělo být vysvětlení podstaty jevu a uzlových bodů správné techniky a korekce.
 - Technika by měla být nacvičována zábavnou formou.
 - Rafinovaná cvičení vedou hráče sama (nesplnění úkolu = špatná technika) bez dlouhého vysvětlování.

4. fáze: Uplatnění herní činnosti v průpravné hře a rozvoj herního chování (rozvoj herního chování)

▶ Výchozí stav:

- Nacvičovaná technika by měla mít z předešlé fáze požadovanou cílovou podobu.
- Má dojít k první vážné konfrontaci, jak hráč zvládl určitou herní činnost, jak je schopen ji použít v proměnlivých herních podmínkách.
- Lepší zvládnutí prvku techniky = první úspěch (vítězství)

▶ Hlavní úkoly 4. fáze:

- Prokázat použití zvládnutí herní činnosti v proměnlivých podmínkách v průpravné hře.
- Rozvoj herního chování
 - Podle popisu uplatnění metody vrůstu v začátečnickém volejbalu (viz BS/5).
 - ◆ **Herní chování v průběhu rozehrer**
 - Chování související s řešením individuálního herního úkolu
 - Chování související s řešením týmového herního úkolu
 - ◆ **Herní chování v pauzách mezi rozehrami**
 - Chování související s předcházející akcí
 - Chování související s následující akcí
- V průpravných hrách vzájemně vázat hlavní a vedlejší nacvičované prvky.

▶ Délka trvání 4. fáze:

- Školní praxe
 - Průpravná hra má průběžně doplňovat téměř každou učební jednotku již v předcházející fázi, závěr této fáze je vlastně cílovým stavem: prokázat zvládnutí nacvičovaného prvku v herních podmínkách.
- Klubová praxe
 - V podstatě trvá celý mládežnický věk i déle. Ve vyšších věkových kategoriích se některé formy průpravných her používají jako rozvíčka nebo prostředek tréninku specifického pohybu po hřišti.

▶ Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Průpravné hry
 - ◆ Pravidla průpravných her jsou sestavena tak, aby nezvládnutí nacvičovaného prvku znamenalo neúspěch.
 - ◆ Zvýšené dotace bodů za úspěchy dosažené úspěšným provedením nacvičovaného prvku.
- Další didaktická doporučení

- V pauzách mezi jednotlivými utkáními (sety, průpravními hrami) by se měl trenér vyjadřovat k hernímu chování v průběhu rozeher i v pauzách mezi rozehrami.
- Zařazovat přídavná pravidla, která by postihovala jednoznačně projevy porušení požadovaného herního chování.

5. fáze: Automatizace techniky a variabilita ve výběru řešení herní situace (virtuozita a variabilita herní činnosti)

▶ Výchozí stav:

- Struktura pohybu je vytvořena a je stabilní.
- Technika je ve fázi automatizace.
- Vlastní realizace herní činnosti se neúčastní vědomá složka, je rozvinuta schopnost spontánního použití dovednosti ve složitých herních podmínkách.

▶ Hlavní úkoly 5. fáze:

- Rozvinout u hráčů schopnost spontánního využití herní dovednosti podle charakteru herní situace
 - Podle charakteru herní situace rozhodnout, kterou variantu techniky uplatnit.
 - Uplatnit variabilitu v provedení herní činnosti (zpomalit, zrychlit, prostorově zareagovat, upravit nasazení síly atd.).
 - Provádět činnost precizně.
 - Provádět činnost pod časovým tlakem.
- Nácvik hrubého základu příbuzného prvku (dalšího odbítí)
 - Dokončení osvojování herní činnosti lze doplňovat nácvikem jiné herní činnosti (prvkem techniky), která s nacvičovanou herní činností nějak souvisí (např. při nácviku obrany dvojblokem – nácvik útočného úderu po nahrávce z pole).
- Rozvoj schopnosti používání herní činnosti v řetězci jiných činností

▶ Délka trvání 5. fáze:

- Školní praxe
 - V této fázi mají hráči dosáhnout značné technické vybroušenosti, a proto je velmi sporné hovořit o technické virtuozitě v řadové školní TV. Rozhodně bude však nutné požadovat naplnění úkolů této fáze ve sportovních třídách a mládežnických centrech.
- Klubová praxe
 - Je v podstatě hlavní a cílovým stavem všech klubů v práci s mládeží. A přetrvává neustále, stejně jako fáze následující.

▶ Didaktická technologie:

- Metodicko – organizační formy
 - Především herní cvičení 2. typu
 - ◆ Doplnit dalšími průpravními a herními cvičeními.
 - Nácvik herní činnosti v řetězci dalších činností
 - Nácvik herní činnosti v modelovaných herních situacích

6. fáze: Spontánní a variabilní použití herní činnosti v utkání (osvojení herního chování)

▶ Výchozí stav:

- Z hlediska zvládnutí techniky herní činnosti, variant a jejich spontánního uplatnění ve složitých herních podmínkách je vývoj hráče ukončen.
- Hráč je schopen volit řešení a vybrat si z více prvků ten nejvhodnější podle vývoje situace.
- K mistrovství zbývá pouze fáze zrání až k herní moudrosti, a to trvá celý život.

▶ Hlavní úkoly 6. fáze:

- Uplatnění činnosti v utkání bez vědomé kontroly.

- Rozvoj schopnosti spontánně vybrat řešení podle situace na základě uplatnění variabilních technik.
 - Zdokonalování schopnosti hrát.
 - Vedení hráče ke schopnosti vnímat souvislosti herního děje.
- ▶ **Délka trvání 6. fáze:**
- Neustále
- ▶ **Didaktické formy:**
- Průpravné hry
 - Modelovaná utkání
 - Návčik činnosti v úsecích hry
 - Návčik činnosti ve specifických herních situacích
 - Přátelská a mistrovská utkání

Teoretické a praktické zdroje

- Protože metoda vrůstu nemá ani ctižádost stavět se jako „objevení světa“ ani jako věc, která spadla z nebe a bude zázračným receptem, je nutné připomenout, že má své zdroje. Vychází z pojetí individuálního a týmového výkonu (Dobry & Semiginovský, 1988), z tezí o uplatnění herních činností ve hře (Ejem, 1988), i z tzv. tvarové psychologie, což je teorie, která zdůrazňuje celek a vlastnosti celku, které nelze redukovat na elementy (uspořádanost, organizovanost, systémovost).
 - Dále navazuje na některé zkušenosti úspěšných praktiků (J. Matěj, J. Zach), zčásti je potvrzuje, přiřazuje jim odborná zdůvodnění a dále je rozvíjí.
 - Propagujeme v této knize metodu, kterou jsme nazvali jako „metodu vrůstu do hry“. Zní to exoticky, ale vlastně to není nic nového. Tato kniha má shrnovat moderní poznatky o volejbalu, zejména mládežnickém. Kritizujeme někdy konzervativní myšlení o volejbalu, které ho chce redukovat na magnetickou tabuli s figurkami a nekonečné diskuse o tom, na co se ostatní svět neptá, protože to ví. Máme ambici modernizovat pohled na volejbal, ale tak jako jinde v životě, vše správné je otázkou správné míry. A to je věru to nejtěžší. A tak jestli obecní úřady nenechaly dosud postavit pomníky Václavíkům v Brně, Blažkům v Nymburce, Bekům v Chocni, Zachům v Příbrami, Matějům v Olomouci, Roháčkům a Seneckým v Hradci Králové, Matátkům v České Třebové, Koutným v Ostravě, Javůrkům a Linhartům v České Lípě, Lickům v Havlíčkově Brodě, Ruprichům v Rychnově nad Kněžnou (ostatní prominou, jmenované zná autor osobně) a dalším stovkám skvělých mládežnických učitelů volejbalu za jejich nedocenitelnou práci pro volejbal i pro společnost, pak to neznamená, že máme ve jménu nových trendů odhodit jejich zkušenosti a poznatky. Autoři knihy se velmi intenzivně zajímají o každý pohyb ve světovém volejbalu, znovu a znovu tvrdí, že nám vlak trošičku ujel. Přesto máme čtyřicet nejlepších volejbalistů v zahraničí: ty někdo vychoval. Těchto lidí se vyplatí též ptát, jak to dělali. Rozchod s tradicí je zločin komunismu, neudělejme podobnou chybu také!
- ▶ **Osobní přesvědčení a vlastní zkušenosti**
- Metoda vrůstu však vzniká především z vlastního přesvědčení, které vzniklo v praxi, v tělocvičnách a v halách z působení v mládežnickém i seniorském volejbalu doma i v zahraničí. Teprve tyto živé problémy z praxe nás dovedly k teoretickému studiu a k formulování některých teoretických závěrů, které jsou zase znovu a znovu vráceny do praxe k ověření. Jinak ani postupovat nelze.

Použitá a doporučená literatura ke kapitole BS/3

- ▶ Dobrý, L., & Semiginovský, B., (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- ▶ Ejem, M. (1988). *Volejbal – průpravná a herní cvičení*. Praha: Olympia.
- ▶ Jung, C.G. (1994). Životní obrat. In *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- ▶ Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- ▶ Mazal, F. (2001). Kreativně kooperační aktivity. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 67(1), 26 – 31.
- ▶ Millarová S. (1978). *Psychologie hry*. (J. Milnerová trans.). Praha: Pyramida.
- ▶ Schönborn, R. (2000). *Tenis – Techniktraining* (2nd ed.). Aachen: Mayer & Mayer Verlag.