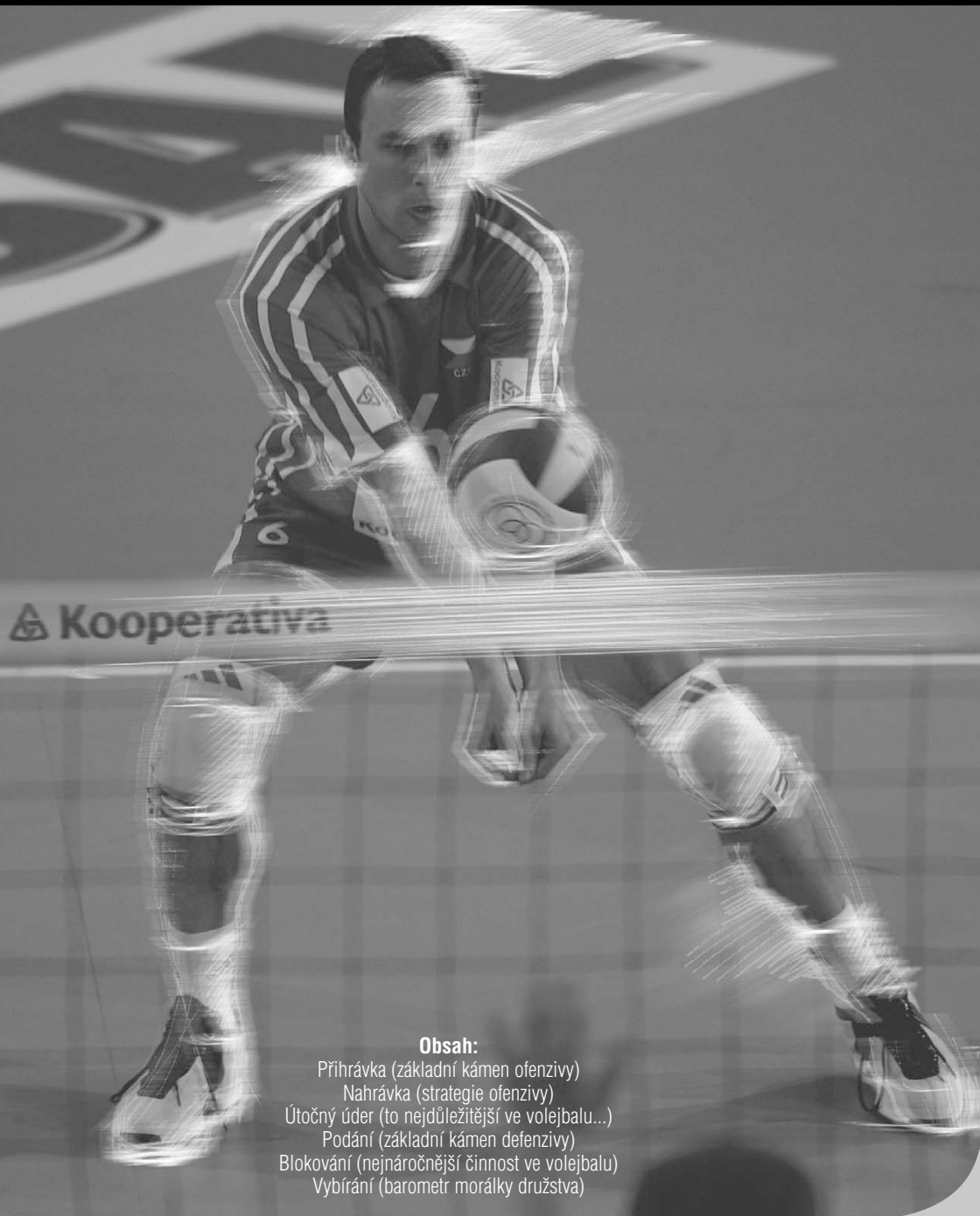


# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti



## **Obsah:**

- Přihrávka (základní kámen ofenzivy)
- Nahrávka (strategie ofenzivy)
- Útočný úder (to nejdůležitější ve volejbalu...)
- Podání (základní kámen defenzivy)
- Blokování (nejnáročnější činnost ve volejbalu)
- Vybírání (barometr morálky družstva)

Všechny herní činnosti jednotlivce ve volejbalu s výjimkou podání jsou vlastně činnostmi hráče v herních kombinacích. Jsou tedy zpravidla vázány na činnost spoluhráčů. Vycházíme z užívané české volejbalové systematiky, resp. terminologie, která užívá termín herní činnosti jednotlivce, i když by náš popis mohl být vnímán jako přehled jednotlivých herních dovedností hráče. Tento pojem snad lépe vystihuje obsah textu. Herní dovednost je realizována v činnosti hráče, která je vázána na spoluhráče a charakter herní situace.

## Přihrávka (základní kámen ofenzivy)

### Definice

- Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře s cílem usměrnit míč nahrávači, popř. jinému hráči a umožnit mu rozvinutí útoku. Přihrávka je prvním odbitím družstva a je v podstatě založením útoku.
- ▶ **Různé přístupy k dělení**
  - Kvalitní přihrávka (příjem, zpracování) podání soupeře je základem pro bezproblémovou činnost nahrávače při zakládání útočných kombinací. V odborné literatuře se mluví o:
    - Přihrávce podání
    - Přihrávce útočného úderu
  - V případě přihrávky tvrdého útočného úderu soupeře se jedná o vybírání. Jiné případy, například úder soupeře z hloubi vlastního pole, popř. tzv. „zadarmo“, se však řeší způsobem přihrávky, která se ani technickým provedením ani cílem neliší od přihrávky podání. Zatímco u vybírání tvrdého útočného úderu je cílem udržet míč jakýmkoliv způsobem ve hře, a tomu odpovídají i techniky, cílem přihrávky drajvovaného, lobovaného úderu, popř. míče „zadarmo“ je přihrát perfektně do požadovaného místa, aby mohla být rozvinuta rychlá útočná kombinace. Taková situace je téměř totožná a technicky identická s přihrávkou podání.
  - Proto lze použít i jiné dělení. O volbě a způsobu provedení přihrávky rozhoduje rychlost letícího míče a to, co je cílem akce. Přihrávka míče „zadarmo“ při vybírání má též parametry jako třeba přihrávka krátkého podání i stejný cíl, a to přesto, že se v prvním případě jedná o přihrávku útočného úderu (byť pomalu letícího), podruhé se jedná o přihrávku podání soupeře. Příjem drajvovaného míče od soupeře při hře v poli má stejnou charakteristiku jako příjem smečovaného podání. Proto můžeme v tréninku obě složky částečně spojit. Naproti tomu při vybírání prudce zasměčovaných míčů je cílem zpracovat míč a udržet jej ve hře. Z toho vyplývá i odlišná technika a rozdílný způsob návěku.
  - Přihrávku podání lze tedy z hlediska techniky rozdělit na:
    - Přihrávku volně letícího míče
    - Přihrávku rychle letícího míče

### Funkce a úloha

#### ▶ Reakce na novou úlohu podání

- Jestliže se podání stalo v posledních pěti letech herní činností, která změnila tvář současného volejbalu, je zkvalitnění přihrávky jedinou logickou odpovědí na tuto situaci. Ve volejbalu s novým počítáním má každá přímá chyba daleko větší psychický dopad než dříve. Po podání je přihrávka psychicky druhou nejnáročnější činností, protože úspěch se pokládá za standard, neúspěch za fatální chybu. Kvalita přihrávky je determinována technikou provedení snad ještě více než jiné herní činnosti. A jestliže jsme dále přijali v moderním volejbalu tezi, že rozhodujícím faktorem vítězství je útok, pak přihrávka je základním kamenem rodící se ofenzivy.

## Technické aspekty

### ► Příhrávka je aktem tlumení

- Východiskem v úvahách o správné technice příhrávky je fakt, že při přihrávání se odnímá míči rychlost, tzn. míč se tlumí. Jestliže se mluví o tlumení, musí se respektovat určité biomechanické zákony. Například není možné (nebo minimálně velmi těžké) tlumit míč v pohybu proti němu.
- Zde je nutné vysvětlit jedno nedorozumění. Často se ozývají trenéři mládeže s otázkou, jak naložit s naším názorem, že příhrávka je aktivní pohybem vzad. Argumentují tím, že učí volejbalové začátečníky při odbití obouruč spodem aktivnímu pohybu k míči a „do míče“ a pojednou se dovídají, že příhrávka je pohybem vzad. Vysvětlení je jednoduché. Rozhoduje rychlost letícího míče a tím daný směr jeho letu. Pomalu letící míč s relativně vertikálním charakterem letu, známý ze začátečnického volejbalu, vyžaduje, aby byl míči při odbití dán určitý impuls. Jinými slovy je třeba vyvinout energii k tomu, aby míč letěl požadovaným směrem. Naproti tomu při rychlém letu míče s relativně horizontálním charakterem letu je nutno vynaložit energii, aby byl letící míč ztlumen. Čili jedná se v obou případech o aktivní pohyb jednou vpřed, podruhé vzad (popř. šikmo vpřed nahoru, resp. šikmo vzad nahoru).
- Příhrávka volně letícího míče „zadarmo“ má rychlost cca 20 – 25 km/h.
- Příhrávka rychle letícího míče má rychlost cca 65 km/h (a více).
  - ◆ Rozbor techniky se nachází v ŽS/6.

### ► Biomechanika příhrávky

- Kdo chce vědět podstatu toho „JAK“, bude zřejmě také chtít vědět „PROČ“. Je třeba porozumět podstatě biomechanických zákonitostí. Trenér (učitel) musí rozpoznat, co jsou osobitosti pohybu, které opravovat nemusí a kde je naopak porušena účelnost pohybu, kde je oprava žádoucí.
- Účel zvládnout pohybový úkol převažuje u příhrávky nad taktickými aspekty (výběr řešení atd.), proto zde věnujeme více času mechanice pohybu čili technice.
- Rovnováha
  - Hráč musí být v momentu příhrávky ve stabilní poloze. U nejlepších hráčů můžeme sledovat schopnost zachovat dynamickou rovnováhu. Zvětšení vzdálenosti chodidel od sebe, snížení polohy těžiště, tlačení špiček a kolen dovnitř dělá postavení ještě stabilnější. Tělo je co nejvíce nad středem pokud možno široké základny. Jednotlivé herní situace si však vynutí přihrávat i v některých nouzových polohách (výskok, pád, mimo tělo atd.), často v bezoporové fázi. V podobných situacích se těžiště dostává nad okraj základny nebo se dokonce nemusí nacházet nad opěrnou bází (základnou). Tedy ve výše uvedených situacích, kdy hráč provádí příhrávku, nemusí být splněna podmínka polohy těžiště nad základnou, přesto hráč musí svalovou činností zachovat dynamickou rovnováhu.
- Elastická energie
  - Uložení elastické energie do svalu je efekt, který je v podstatě podobný napnutí gumového pásu nebo natažení pružiny. Je to jakési předpětí ve svalech a šlachách, které vzniká zkrácením svalu po jeho předcházejícím protažení (střídání excentrické a koncentrické svalové kontrakce). Celá činnost má za následek intenzivnější vyvinutí síly v následující akci. A to je v podstatě i vysvětlení, proč většina hráčů používá tzv. aktivační poskok před příhrávkou (ŽS/6). I když míč směřuje přímo do místa, kde je hráč připraven, není vhodné dlouho setrvávat ve ztrnulé pozici. V tomto případě se jeví vhodné provést přípravný pohyb, který žádný význam z hlediska změny místa nemá, ale vyvolá aktivitu ve svalech (viz odborný rozbor problému v podkapitole o blokování).
- Změna rotačního pohybu na lineární
  - Hybnost jako fyzikální veličina nás zajímá při situaci příhrávky mimo osu těla. Trup rotuje a logickým následkem této rotace by byla tzv. točivost (moment hybnosti, síla působící po kruhové dráze). Pro přesnost příhrávky potřebujeme účinek této točivosti změnit na tzv. lineární hyb-

nost (síla působící po přímé dráze). Toho docílíme správným nastavením paží a vyrovnáváním svalového tonu v jednotlivých zapojovaných svalech. I přesto vidíme, a to nejen u začátečníků, chybu, která je právě důsledkem zmíněného jevu.

- Vliv rychlosti letícího míče na příhrávací polohu hráče
  - Boky jsou při příhrávce plachtícího podání zpravidla vzadu. Tato technika byla považována v minulosti za jedinou možnou. S růstem významu smečovaného podání dochází ke změně pohledu. Rychlost podání (u mužů často přes 100 km/h) dělá z dřívě tzv. extrémních situací standard. Příhrávka se svou technikou více přiblížila hře v poli. Boky se v těchto situacích v momentu odbití posunují dopředu, podobně jako při vybírání prudkých smečů. Naproti tomu paže zaujímají vertikálnější pozici (to je rozdíl od hry v poli). Týká se to především situací při prudkém podání a při silné horní rotaci.
- Zjemnit pohyby před kontaktem s míčem
  - Příjem podání vyžaduje poměrně složitou koordinaci, proto musí být přípravné pohyby pro vlastní provedení příhrávky velmi jemné. Pokud jsme nuceni se k míči dostávat po delší vzdálenosti a použijeme dlouhé kroky, což je poměrně agresivní pohyb (na rozdíl od úkroku), je nutné v závěru pohybu použít sérii kratších kroků, tím zjemnit vykonávaný pohyb a vytvořit podmínky pro upravení stabilizované polohy. Pokud vzdálenost k míči není příliš velká, mělo by se zásadně používat kratších kroků.

## ***Technika příhrávky smečovaného a plachtícího podání***

***Zásadní a pro nácvik rozhodujícím rozdílem mezi příhrávkou smečovaného a plachtícího podání je:***

***Příhrávka smečovaného podání se děje především součinností paží, trupu a nohou bez výrazných přesunů ze střehového postoje.***

***Příhrávka plachtícího podání vychází více z pohybu nohou do místa kontaktu s míčem, kde následně dojde k příhrávce.***

## **Kondiční a zdravotní aspekty**

- Ve specifickém tréninku kondice pro příhrávku je stále aktuálnější otázka síly nohou. Nohy jsou při příhrávce nuceny pracovat aktivně ve velmi extrémních úhlech. Je nutné, aby hráči pochopili, že rozvoj síly dolních končetin se děje nikoliv třeba jen pro zvyšování výskoku, ale jako vytvoření předpokladů pro kvalitní provedení příhrávky a vybírání. Je velmi důležité, aby hráči dokázali v některých herních situacích při příhrávce udržet váhu na jedné noze ve velmi extrémním úhlu a aby při odbití nepadali, když to není nutné. Proto je nutno disponovat velkou silou dolních končetin.
  - Specifická kondiční (silová) příprava pro příhrávku níže uvedeného typu je spíše záležitostí tréninku kadetů a juniorů. Především u žáků rozvíjíme kondici komplexně, ale již v této kategorii se mezi vybranými posilovacími cviky s vlastním tělem objevují i cvičení spojená s udržováním a obnovováním rovnováhy (balanční cvičení), viz ŽS/13. V této podkapitole uvádíme pouze několik typů cvičení pro specifický silový rozvoj, který podporuje kvalitu provedení příhrávky.
- ▶ **Rozvoj síly související se statickou i dynamickou prací paží, trupu a předloktí**
- Trup – stabilita a dynamika práce trupu při příhrávce
    - Hyperextenze s rotací s jednoručkami v upažení, záklony z předklonu do 100° – s rotacemi, popř. v upažení s jednoručkami (hlavně *m. latissimus dorsi*)
    - Tlaky s jednoručkami ve stoji do vzpažení, cvičí se v nádechové poloze (...*m. intercostales*)
  - Paže a pletenec ramenní, přední část – stabilita příhrávací plochy paží
    - Upažování s jednoručkami ve stoji (...*m. deltoideus*)

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- Benchpress na rovné lavičce (...*m. pectoralis major*)
- Benchpress na šikmé lavičce nebo předpažování v leže na zádech s jednoručkami (...*m. pectoralis minor*)
- Bicepsově zdvihy (...*m. biceps brachii*)
- Bicepsově zdvihy nadhmatem (...*m. brachialis*)
- Paže a pletenec ramenní, zadní část – stabilita příhrávací plochy paží
  - „Zadní křídélka“ (obrácený peck-deck) nebo tricepsově kliky s oporou lavičky, dále od lavičky (...*m. supraspinatus*)
  - Upažování v leže na břiše na lavičce s jednoručkami (...*m. teres major*)
  - Tricepsově zdvihy (...*m. triceps brachii*)
  - Rotace v předloktí s jednoručkami (...*m. anconeus*)
    - ◆ Poznámka: činnost tohoto svalu je obzvláště důležitá pro propnutí a vytvoření rovné příhrávací plochy
  - Rotace v ramenním kloubu v mírném předklonu s jednoručkami – souměrné i protisměrné (... *zadní část m. deltoideus*)
  - Tahová cvičení s expanderem při fixaci ramene s dorzálním i ventrálním postavením dlaně ke směru tahu
- Předloktí – stabilita příhrávací plochy
  - Flexory a extenzory zápěstí a prstů ve všech čtyřech vrstvách
  - Dorzální a ventrální zdvihy zápěstí (s oporou předloktí)
  - Rotace zápěstí (v opoře zápěstí a v předpažení)
  - Flexe zápěstí při bicepsovém zdvihu s náčiním u těla
    - ◆ (Svaly: *m. brachioradialis, m. supinator, m. pronator teres, m. pronator quadratus*)
- Z dalších cviků vybíráme
  - Poskoky v příhrávacím postoji s rotací trupu (do 60°)
  - Izometrické cviky se zaměřením na výdržový postoj (specifický pro příhrávku)
  - Další posilovací cviky zádového svalstva
  - Rozpažování v předklonu 30°– dlaně směřují k zemi
  - Rotační cviky na boční sval pilovité
  - Statické držení náčiní v příjmovém postavení před tělem i mimo středové roviny těla
  - Poskoky v příjmovém postoji s náčiním vpravo a vlevo (rotace trupu a paží, neměnná poloha DK)
  - Zdvihání závaží od země před tělem s lokty nad rovinou dotyku s náčiním
- ▶ **Rozvoj síly svalstva zajišťujícího stabilitu postoje** (dolní končetiny a pánevní dno)
  - Leh – sed s fixovanými chodidly (...*m. iliacus*)
  - Přitahování kolen k sobě na stroji, kruhové pohyby DK v sedu na lavičce (...*m. levator ani*)
  - Přemístění, dřepy, podřepy (...*m. gluteus maximus, m. quadriceps femoris*)
  - Široké dřepy (...*m. sartorius*)
  - Skřížné poskoky s činkou na ramenou (...*m. quadratus femoris*)
  - Zdvihy kolena ve stoji se závažím (...*m. tensor fasciae latae*)
  - Přitahování kolen k sobě na stroji, přenášení váhy v širokém stoji rozkročném (bočné sedy) s činkou nebo výpady s činkou vpřed, šikmo vpřed, do stran do hlubokého dřepu na jedné noze (...*m. adductor brevis, ..longus, ..magnus*)
  - Široké přeskoky střídmonož s činkou na ramenou v přímém směru (...*m. pectineus*)
- ▶ **Rozvoj síly svalstva zajišťujícího dynamickou práci v postoji a pohybu k míči**
  - Výpony (...*m. triceps surae*)
  - Rotační pohyby v kotníchch ve stoji, přemístování hmotnosti (těžiště) těla ve fixovaném postoji i s menší zátěží (...*m. peroneus longus, ..brevis*)
  - Výpony v kotníchch ve fixovaném podřepu (...*m. plantaris, m. flexor digitorum longus, hallucis longus*)
- ▶ **Z dalších cviků vybíráme**
  - Podřep od sedu 90°

- Předkopávání
- Zakopávání (na stroji)
- Trh od pasu (na stroji)
- Přemístění od pasu
- Výpony v různých provedeních

## Taktické aspekty

- Realizace každé herní činnosti ve volejbalu má své taktické aspekty. Nejinak je tomu u přihrávky. Přesto variabilita podmínek je nižší než u jiných činností. Podání soupeře je poměrně standardní akt. Při přihrávce se vnímání herní situace redukuje na jeden ze dvou základních druhů podání (smečované nebo plachtící) a taktické vnímání situace je především vnímáním dráhy letu míče a jejího správného vyhodnocení. Další taktický aspekt spočívá ve výběru jedné ze dvou základních technik (spodem nebo vrchem), i když i tento výběr je většinou dán druhem podání: smečované se přihrává většinou spodem a u plachtícího je tendence vést hráče k příjmu vrchním odbitím. A protože cílovým efektem přihrávky je pouze jedno řešení, tzn. ideální příjem k síti do zóny III, resp. mezi zóny II a III, je jednou z mála taktických složností této činnosti komunikace přijímacích hráčů.

### ► Komunikace a organizace činnosti přihrávajících hráčů

- Základním pravidlem by mělo být, že při podání směřujícím mezi dva hráče by měli reagovat oba a rychlejší bude realizovat přihrávku. Pak existuje samozřejmě mnoho předem stanovených pravidel a domluv mezi hráči (přihrává vždy zadní, přednost má vždycky libero, přednost má vzdálenější od podávajícího hráče, pravidlo pravé ruky atd.). Tato pravidla, stejně jako fakt, že přihrávka je součástí určitého řetězce činností, budeme analyzovat v druhé knize. I tak zůstává přihrávka herní činností „takticky chudou“, o to víc místa jsme v této kapitole věnovali rozboru správné techniky, která rozhoduje o úspěchu této činnosti více než u jiných herních činností.

## Psychologické aspekty

- V minulosti jsme se zatím málo zabývali psychologickými aspekty jednotlivých herních činností. Přihrávka je jednou z těch, u nichž je patrná naléhavost psychologického rozboru.
- Psychologických úskalí při přihrávce je více. Neúspěch se dá méně relativizovat než třeba útok („Udělal jsem chybu, ale nedostal jsem ideální nahrávku“). Psychická situace přihrávajícího hráče je ztížena dlouhým očekáváním. Psychická náročnost přihrávky spočívá dále v tom, že její perfektní provedení se považuje za samozřejmost a chyba při přihrávce je okamžitě patrná a má silný psychologický dopad na samotného hráče, který chyboval i na družstvo. Jinými slovy tolerance družstva k chybě při přihrávce je daleko nižší než třeba při chybě na bloku nebo v poli.
- Vzhledem k tomuto faktu je nutné rozlišit přihrávku libera a přihrávajících smečařů.
  - Přihrávající smečař
    - ◆ Psychologická náročnost přihrávky u přihrávajícího smečaře je v tom, že přihrávka (dnes už i zadního smečaře) je zpravidla vázána na další činnost, tj. zejména útok.
      - Smečař musí vnímat celou akci (přihrávka – rozběh – úder) jako jeden řetězec činností, ale zároveň při provádění přihrávky musí jakoby „dostat z hlavy“ následující činnost – útočný úder, jinak může docházet k chybě z důvodu nedostatečné koncentrace na prováděnou činnost.
      - Druhá složnost je obecného a typologického rázu. Přihrávající smečař v sobě musí spojovat dva volejbalové psychologické přístupy v harmonii jedné osoby. Přihrávka vyžaduje pečlivost, pracovitost, důslednost, koncentraci, klid, smeč vyžaduje především důraz a agresi.
      - Proto je velmi znám stesk trenérů: máme smečaře, kteří nepřihrávají nebo přihrávače, kteří neútočí. Podrobněji však o tomto problému pojedná druhý díl knihy.

- Libero
  - ◆ Libero má pravděpodobně ještě složitější úlohu, právě z důvodů, které jsme uvedli výše. Preciznost a bezchybnost v oblasti přihrávky se pokládá za samozřejmost a každá chyba je pokládána za fatální („Jak může libero dostávat esa?“). Libero někdejšího českého reprezentačního týmu Josef Smolka říká: „Jako libero si chodíš do hřiště jenom pro rány“.
  - ◆ V roce 1998, kdy se funkce libera „narodila“, jsme my trenéři diskutovali, jaký typ hráče je pro funkci libera nejvhodnější. Malý nebo velký, starý nebo mladý, bývalý smečář nebo speciálně školená funkce, zároveň jsme se ptali, jak má libero trénovat atd. Dnes již víme, že právě z výše uvedených důvodů musí být libero jednou z nejsilnějších osobností družstva, ne-li dokonce vůdcem. Důvod je jasný: tato funkce, především kvůli přihrávce je tak psychicky náročná, že vyžaduje značnou osobnostní sílu, aby hráč v této roli dokázal vytvořit jednotu „vlastních individuálních dovedností“ se sociálně-psychologickými dopady činnosti této role.

## Didaktické aspekty

### ► Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) techniku přihrávky.
- Naučit hráče uplatnit správné provedení přihrávky v herních podmínkách především s ohledem na:
  - ◆ Optimální výběr techniky, popř. její varianty vzhledem k druhu podání
  - ◆ Součinnost s dalšími přihrávajícími spoluhráči
  - ◆ Provedení přihrávky v řetězci činností (přihrávka – útok, atd.)

### ► Didaktické úkoly

#### ■ Didaktický úkol č. 1:

- **Nácvik odbití obouruč spodem s charakterem přihrávky a rozvoj specifické herní lokomoce (C 3.1)**

- ◆ Nacvičovat nasazení paží při přihrávce – odstranění hlavních chyb: nasazení paží ve vertikální poloze mezi stehny, propínání pokrčených paží v loktech v momentu přihrávky. Naučit hráče vnímat nuance mezi nasazováním paží při přihrávání v ose těla a mimo osu těla.
- ◆ Nacvičovat správnou koordinaci činnosti nohou při přesunu s následným nasazením paží při vlastní přihrávce.
- ◆ Učit hráče vnímat vlastní pohyby nohou, vytvářet hráčům představu, jaký druh pohybu je třeba v dané situaci použít.

#### ■ Didaktický úkol č. 2:

- **Nácvik přihrávky rotovaného podání (C 3.2)**

- ◆ Učit hráče rozlišovat rozdíl mezi odbitím obouruč spodem v situaci volně letícího míče a přihrávkou podání.
- ◆ Učit hráče volit správně techniku přihrávky v ose těla a mimo osu těla. Nacvičovat činnost trupu a paží při rotacích.

#### ■ Didaktický úkol č. 3:

- **Nácvik přihrávky smečovaného a plachtícího podání odbitím spodem (C 3.3)**

- ◆ Nacvičovat přihrávku smečovaného a plachtícího podání v herních podmínkách.

#### ■ Didaktický úkol č. 4:

- **Nácvik přihrávky plachtícího podání odbitím vrchem (C 3.4)**

- ◆ Nacvičovat přihrávku odbitím vrchem. Nacvičovat přihrávku v podmínkách, kdy hráč musí volit techniku podle charakteru herní situace.

#### ■ Didaktický úkol č. 5:

- **Nácvik přihrávky v součinnosti s dalšími hráči (C 3.5)**

- ◆ Nacvičovat přihrávku ve formaci (kombinaci) přihrávajících hráčů, realizaci smluvených pravidel a především rychlé rozhodování při podání mezi dva hráče.

- Didaktický úkol č. 6:
  - **Nácvik přihrávky v řetězci činností a v proměnlivých herních situacích** (C 3.6)
    - ◆ Nacvičovat řešení situací při přihrávce ve specifických herních podmínkách.
- ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**
  - Průpravná a herní cvičení
    - Podle příslušných didaktických úkolů
  - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
    - Jednoduché průpravné hry se zaměřením na rozvoj základních odbití – OOV, OOS (C 3.10)
    - Průpravné hry se zaměřením na rozvoj přihrávky rychle letícího míče, především smečovaného i plachtícího podání (C 3.11).

## Použitá a doporučená literatura k tématu přihrávka:

- ▶ Císař, V. (1999). Přihrávka. *Zpravodaj ČVS, 1999 (5)*, 21 – 26.
- ▶ Kuhn, P. (1997). Der Auftakt-Hop. *Deutsche Volleyball Zeitschrift, Lehrbeilage, 97 (6)*, 91.
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Příjem podání. (J.Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (4)*, 17 – 20.
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Příjem podání. (J.Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (5)*, 15 – 19.
- ▶ Salomi, A., & Velasco J. (2003). Dvě koncepce přihrávky. *Zpravodaj ČVS, 2003 (3)*, 17 – 18.
- ▶ Selinger, A. (2000). Příjem podání (M. Ejem, Z. Valášek & J.Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2000 (10)*, 21 – 28, *2002 (11)*, 17 – 18, *2002 (12)* 21 – 28.
- ▶ Selinger, A. (2001). Příjem podání (M. Ejem, Z. Valášek & J.Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (1)*, 17 – 24.
- ▶ Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Nahrávka (strategie ofenzivy)

### Definice

- Nahrávka je přesné odbití přihraného míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva. Ve vyspělejší formě volejbalu je prováděna zpravidla specialistou nahrávačem, zřídka i jiným hráčem v poli.
- Nejčastěji se při nahrávce využívá odbití obouruč vrchem, v některých situacích se používají i jiná odbití.

### Funkce a úloha

- ▶ **Nahrávka jako činnost vers. činnost nahrávače specialisty**
  - V kapitole ŽS/2 rozebíráme odbití obouruč vrchem, které je technickým základem nahrávky. Odbití obouruč vrchem, tak jak jsme je představili, je prvkem začátečnického volejbalu. Nahrávka je ve vyspělé formě volejbalu herní činností, která zpravidla připravuje podmínky pro úspěšný útok, jenž je statisticky vzato, nejpodstatnější činností ve volejbalu. Z hlediska techniky i taktiky se liší nahrávka nahrávače specialisty od provedení nahrávky ostatních hráčů (budeme je v souvislosti s nahrávkou označovat jako nespecializovaní hráči). Z výše uvedeného důvodu budeme na některých místech této kapitoly rozlišovat nahrávku nahrávačů a nahrávku ostatních nespecializovaných hráčů, bez ohledu na jejich herní funkci.
- ▶ **Rozdíl mezi činností nahrávače a nespecializovaného hráče**
  - Technické rozdíly mezi základní nahrávkou a nahrávkou nahrávače jsou rozebrány v ŽS/7, zde připomeneme pouze zásadní rozdíl z hlediska funkce:



# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- Nahrávač musí překvapit a svou nahrávku utajit, naproti tomu úlohou nahrávky ostatních hráčů je nahrát přesně (utajení je spíše výjimkou).
- Nahrávač provádí většinu druhých odbítí – nahrávek, je podle nahrávky hodnocen, ostatní činnosti jsou na druhém místě, u ostatních hráčů je nahrávka sice důležitá, ale doplňková činnost.

## Technické aspekty

- Vývoj volejbalu ovlivňuje i techniku provedení nahrávky. Celkové zrychlení hry si vynutilo ve hře nahrávačů perfektní a rychlou nahrávku za hlavu ve výskoku. Protože směr a dráha letu musí být do poslední chvíle utajeny, nesmí být záměr nahrávače signalizován přípravnými pohyby těla (zaklonění atd.). Nahrávači museli v posledních letech uzpůsobit i techniku odbítí ve výskoku za hlavu a u většiny kvalitních nahrávačů je možno tento trend v posunu techniky vysledovat.
- Z biomechanického hlediska tedy výrazně stoupla úloha činnosti palců při nahrávání a to si vynutilo změnu v nácviku techniky odbítí nahrávačů. Detailní rozbor je v kapitole ŽS/7. Zde uvedeme několik příkladů, jak technické provedení ovlivňuje taktiku:
  - Nahrávka ve výskoku: zkracuje se dráha i doba letu míče k momentu úderu.
  - Nahrávka pouze zápěstím a palci: z polohy rukou či trupu nelze předpovídat směr letu míče.
  - Nahrávka po časové prodlevě: míč není odehrán ihned po dotyku s prsty, ale po časové prodlevě zdržením míče v rukou nebo odbítím až po kulminaci výskoku – prodlouží se doba rozhodovacího procesu blokařů soupeře a zkrátí se čas pro realizaci úspěšné blokařské akce.

## Kondiční a zdravotní aspekty

### ► Specifický rozvoj síly u nahrávačů

- V poslední době se ukazuje důležitost specifického posilování nahrávačů. Nahrávač musí mít sílu v zápěstí, v předloktí a v prstech, aby odbíjel s lehkostí. Případným nedostatkem síly předloktí, zápěstí a prstů by byl omezen v taktice (např. nutností nahrát nakrátko z důvodu nedostatku síly), ale posilování musí zároveň probíhat v takových intenzitách a objemech, aby nenarušilo elasticitu odbítí a koordinační řetězec. Kondiční příprava nahrávače se částečně blíží přípravě libera. Z používaných cviků pro rozvoj specifické síly horních končetin, především předloktí a rukou pro nahrávače pak zdůrazňujeme například:
  - Flexe a extenze zápěstí (dorzální a ventrální zdvihy) při fixované poloze předloktí
  - Rotace zápěstí
  - Flexe zápěstí při bicepsovém zdvihu s náčiním u těla
  - Odhody a chytání medicinbalu
  - Svírání dlaně s gumovým kroužkem
  - Odtlačování od stěny zápěstím a předloktím v různých polohách paží
  - Kliky na prstech
  - Shyby na hrazdě nadhmatem i podhmatem

### ► Problematika poranění prstů u nahrávačů

- Důležitým tématem je prevence a léčba drobných či větších poranění prstů, jež často komplikují trénink a činnost v utkání u nahrávačů. Tato problematika je rozebrána v podkapitole o blokování.

## Taktické aspekty

### ► Charakteristika nahrávače

- Nahrávač je architektem útoku, ale i filozofem a strategem celé útočné činnosti. Působí jako realizátor trénových záměrů (jako trenérova prodloužená ruka). Schopnost „hrát“, jež by neměla chybět žádnému volejbalistovi, by u nahrávače měla být zcela dominantní.
- Nahrávač vojevůdce i computer

- Nahrávač hraje zpravidla každý druhý míč a určuje, kdo ze smečařů bude útočit, kvalitou své nahrávky přispívá k úspěšnosti smečařů. V tom má podobnou roli jako vojevůdce, jenž určuje který oddíl, která zbraň, kde a kdy zaútočí. Je navíc vůdcem v každé rozehře i v celém zápase. Nahrávač má v sobě stále se rozšiřující databanku (zásobárnu) zakódovaných postupů, jimiž může zmást soupeře, jeho obranu uvést v omyl nebo ji přímo znemožnit. Periferně diagnostikuje obranu a pokud se obrana přesunuje předčasně, preventivně reaguje.
- **Rutina nebo improvizace?**
  - Pro nahrávače znamená nahrávání daleko komplexnější „strategické“ úvahy. Úlohou nahrávače je skloubit přesnou rutinu s naučenými postupy a intuící. Intuíce však musí jít ruku v ruce s optimální technikou. Nahrávač nemůže být úzce zaměřenou osobností, ale měl by v sobě spojovat několik relativně protikladných rysů, a to ve vzácné symbióze.

## Psychologické aspekty

### ▶ Z hlediska psychologického je nahrávač zpravidla

- Tvůrcem stylu a způsobu ofenzivního uvažování týmu.
- Vůdčí hráčkou i lidskou osobností týmu a největším komunikátorem týmu.
- Zatížen po celou dobu hry. Ostatní mohou svoji pozornost přerušovat, čekat na svoji herní příležitost. Nahrávač je naopak neustále ve střehu a uvnitř hry. Očekává se od něho stabilita a minimální výkyvy v herním výkonu i emocích.

### ▶ Nahrávač: autorita, lidský vzor, mistr empatie

- Nahrávač by měl mít vysokou míru tzv. sociální inteligence, projevující se mimo jiné i v tzv. sociální všímatosti, tzn. například mít chuť se o druhé zajímat a starat, mít schopnost je organizovat a vést ve smyslu záměru. Přes dominantní roli by měl umět být vůči druhým velmi tolerantní a velkorysý. Jestliže přebírá svým rozhodováním odpovědnost, určuje „kdo ano a kdo ne“, musí tuto odpovědnost unést. Celou dobu má na zřeteli celkovou strategii utkání, ale zároveň i odlišné taktické situace v jednotlivých rotacích. Neměl by nikdy podléhat atmosféře, ztrácet chladnokrevnost a jasnou hlavu.
- Nahrávač musí vzbuzovat pocit, že žádný stav utkání není beznadějný, jeho přirozený optimismus, jeho neustálé nasazení je oporou všem kolem něho. Tedy jeho optimismus nesmí být formální. Je důležité, aby nahrávač byl neformálně uznávanou autoritou.

## Nahrávač

***Kombinace vážnosti, zodpovědnosti, zároveň hravosti, odvahy riskovat a hlavně schopnosti zvážit míru hry na hranici rizika je tím hledaným stavem osobnosti nahrávače a zároveň velmi těžko odhalitelným tajemstvím volejbalu.***

### ▶ Nahrávač a trenér

- Protože nahrávač má ze všech hráčů největší možnost realizovat taktické záměry trenéra, je velice důležitý jejich vztah a komunikace. To, v co doufáme ve vztahu dvou lidí, je jejich vzájemná důvěra, vzájemná čitelnost v činech i citech, vzájemná znalost i schopnost každého z nich být individualitou, která je autonomní ve svém rozhodování, nese za své činy plnou odpovědnost a nebude toho druhého používat ke krytí svých rozhodnutí. Musí si vážit, kdy jeden vyslechne názor toho druhého a je schopen reagovat na rady či dokonce výtky. Kritiku nebo názor druhého nebere jako konfrontaci dvou názorů, kde vždy jeden musí zvítězit a druhý musí prohrát. Světy nahrávače a trenéra nemají své soukromé vítěze a poražené. Trenér a nahrávač vždy vítězí i prohrávají společně. Míra úspěšnosti nahrávačů spočívá právě v tom správném namíchání všech uvedených vlastností.
- K psychologickým aspektům nahrávky je závěrem nutno říci následující:

## ***Nahrávka není jenom herní činnost!***

*Z výše uvedeného vyplývá, že činnost nahrávače není jenom herní činnost, ale také postojem, válkou vedenou humánními zbraněmi i psychoterapeutickou prací ve skupině. Nahrávač drží v ruce klíče od vítězství, nahrávači proudí rukama osud družstva i děj utkání.*

## **Didaktické aspekty**

### ▶ **Didaktický cíl**

- Naučit hráče (nahrávače) základní techniku nahrávačského odbití ve stoji i ve výskoku, před sebe i za hlavu.
- Naučit hráče další druhy a varianty nahrávek a jejich použití podle charakteru herních situací.
- Rozvinout u hráčů schopnost volit správné řešení herních situací při nahrávání s důrazem na:
  - Výběr optimální techniky nahrávky
  - Součinnost s dalšími spoluhráči (upravit nahrávku podle situace útočníka)
  - Hodnocení činností blokujících hráčů soupeře
- Naučit hráče úspěšně realizovat nahrávku v řetězci činností.
  - Nahrávka po vběhnutí
  - Nahrávka po zásahu v poli
  - Nahrávka po dopadu z bloku

### ▶ **Didaktické úkoly**

- Didaktický úkol č. 1:
  - **Nácvik odbití obouruč vrchem s charakterem nahrávky** (D 3.1)
    - ◆ Nacvičovat odbití obouruč vrchem se zdůrazněním některých specificky nahrávačských prvků techniky.
      - Odbití bez zapojení nohou (D 3.1.1)
      - Odbití za hlavu (D 3.1.3 – D 3.1.10)
      - Odbití ve výskoku (D 3.1.11 – D 3.1.15)
      - Odbití ve výskoku za hlavu (D 3.1.16 – D 3.1.19)
- Didaktický úkol č. 2:
  - **Nácvik nahrávky ve stoji** (D 3.2)
    - ◆ Nacvičovat různé druhy nahrávek ve stoji (bez výskoku).
- Didaktický úkol č. 3:
  - **Nácvik nahrávky po předchozí akci s předem daným řešením** (D 3.3)
    - ◆ Nacvičovat různé druhy nahrávek s předem daným řešením.
    - ◆ Nacvičovat nahrávku po předcházející činnosti.
- Didaktický úkol č. 4:
  - **Nácvik různých druhů nahrávek s výběrem řešení** (D 3.4)
    - ◆ Nacvičovat použití nahrávky v herních situacích, kdy se nahrávač musí rozhodovat, jakou nahrávku zvolí (vybírá jak druh, tak směr nahrávky).
- Didaktický úkol č. 5:
  - **Nácvik jednoduchých útočných herních kombinací** (D 3.5)
    - ◆ Nacvičovat útočné herní kombinace s jedním, dvěma i třemi útočníky.
    - ◆ Nacvičovat nahrávku v kontextu různých herních situací.
- Didaktický úkol č. 6:
  - **Nácvik a osvojení různých speciálních technik nahrávače pro řešení nestandardních situací** (D 3.6)
    - ◆ Nacvičovat další nahrávačské techniky, jejichž použití si vynucují nestandardní herní situace, jako např.:

- Nahrávka čelem k síti
- Nahrávka zády k síti
- Nahrávka v nízkém střehu
- Nahrávka v pokleku na koleno
- Nahrávka v dřepu úložném
- Nahrávka v pádu vzad (kolíbká)
- Nahrávka v bočním pádu (dřepu úložném)
- Nahrávka jednoruč
- Nahrávka bagrem
- Nahrávka v běhu

## ► Metodicko-organizační formy nácviku

- Průpravná a herní cvičení
  - Podle didaktických úkolů
- Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
  - Všechny druhy průpravných her a soutěživých herních cvičení používané v nácviku ostatních herních činností, kde je zastoupena nahrávka.

## Použitá a doporučená literatura k tématu nahrávka:

- Bazan, E. (1999). Vrchní odbití obouruč za sebe (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (5), 21 – 24.*
- Bazan, E. (1999). Vrchní odbití prsty (Nahrávka), (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (3), 15 – 18, 1999 (4), 19 – 22.*
- Fortuňík, M. (1997). Trénink nahrávače ve volejbalu. *Zpravodaj ČVS, 1997 (5), 11 – 18.*
- Kühn, B., & Poptodorov, L. (1998). Cvičení pro nahrávku po obraně. *Zpravodaj ČVS, 1998 (10), 15 – 22.*
- Maier, M., & Nussbaum, R. (1997). Nahrávka obouruč vrchem (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1997 (2), 17 – 18, 1997 (3), 13 – 16, 1997 (4), 13 – 16, 1997 (5), 13 – 16.*
- Selinger, A. (2001). Nahrávka (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (2), 18 – 24, 2001 (3), 17 – 24, 2001 (4), 15 – 22, 2001 (5), 21 – 28.*
- Selinger, A. (2001). Útočné kombinace nahrávače s jedním smečařem (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (10), 19 – 26, 2001 (11), 21 – 28, 2001 (12), 23 – 30.*
- Selinger, A. (2002). Útočné kombinace nahrávače s dvěma smečaři (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (1), 17 – 24.*
- Selinger, A. (2002). Útočné kombinace nahrávače s třemi smečaři (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (2), 19 – 26, 2002 (3), 21 – 28.*
- Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Útočný úder (to nejdůležitější ve volejbalu...)

### Definice

- Za útočný úder považujeme každé odbití míče do pole soupeře, provedené v průběhu rozehry. Nejčastěji se provádí ve výskoku, úderem do míče jednoruč. Jeho cílem je znemožnit soupeři další udržení míče ve hře. Pohybová struktura jednotlivých úderů je téměř shodná, liší se jen v hlavní fázi – fázi kontaktu s míčem. (Zapletalová, Přidal, Tokár, 2001).

## Funkce a úloha

- Z výše uvedené definice vyplývá jedna zásada, která není mládežnickými trenéry dostatečně hlídána a její nedodržování má neblahé následky:

### **Poznatek pro praxi**

***Dejte pozor na to, aby se ulívka, dravj ani lob v průběhu pohybu – od razantního rozběhu, přes mocné spodní zapazení před odrazem a pohyb lokte vzad při náprahu – v hrubé struktuře pohybového řetězce nelišily od průběhu pohybu při prudkém úderu. "Kdo neumí správně technicky lobovat, může mít v budoucnosti problémy naučit se správně technicky smečovat."***

### ► **Rozhoduje se v útoku**

- Jako trenéři rádi zdůrazňujeme důležitost obrany ve volejbalu. Statistika však hovoří jasně: obrana sice ukazuje na vysokou soudržnost a morálku družstva, je rozhodujícím jazyčkem na vahách ve finálových zápasech různých ME, MS, atd., kde rozdíly mezi družstvy jsou minimální a kde se rozhoduje v nejmenších detailech. Je jasné, že když Jugoslávie porazí Egypt na MS, je vysoce pravděpodobné, že ve výsledné statistice uvidíme převahu Jugoslávčů ve všech herních činnostech. Čím více se úroveň týmů vyrovnává, tím se vyrovnává statistická úspěšnost jednotlivých činností. I u zcela vyrovnaných zápasů vykazuje vítězné družstvo vyšší statistickou úspěšnost. Běžná je situace, že vítězné družstvo je úspěšnější ve třech činnostech, poražené pouze v jedné atd. Nakonec však zůstane jediná činnost, jejíž vyšší hodnota je na straně vítězného družstva. Touto činností je útok. I když tato skutečnost neplatí absolutně (ostatně jako nic jiného neplatí ve volejbalu absolutně), je přesto důkazem toho, že útok je nejdůležitější činností družstva. Abychom byli úplně přesní: v souboji vlastního útoku se soupeřovou obranou je vítězné družstvo úspěšnější než soupeřův útok vůči vlastní obraně. Je to i logické: cílem družstva v rozehře je ukončit ji ve svůj prospěch. Příhrávka, organizace útočných kombinací, ústí v jedinou činnost – útočný úder. Naproti tomu úkolem obrany je zabránit ukončení rozehry nebo její ukončení ve vlastní prospěch a k tomu používá více prostředků (blok, hru v poli, donucení soupeře k chybě). Z tohoto důvodu je nejúčelnější způsob zisku bodu dobře zorganizovat útočnou činnost a v návaznosti na ni organizovat obrannou činnost jako zbraň proti útočné síle soupeře. Bez kvalitního útoku jsou možnosti družstva získávat body značně omezeny a ve vyspělé formě volejbalu je vítězství téměř vyloučeno. Naproti tomu reprezentační družstvo ČR na ME 2001 dokázalo hrát na úrovni ostatních vyspělých týmů i s velmi slabou činností na bloku, protože ji vykompenzovalo účinným podáním. Deficit v útočné činnosti se však kompenzuje těžko.

## Technické aspekty

### ► **Pohybová struktura útočného úderu se obvykle dělí do 5 fází:**

- Rozběh
- Odraz
- Let
- Úder
- Doskok
  - Techniku útočného úderu rozebíráme detailně v ŽS/8, zde se soustředíme na některé uzlové body a zároveň upozorníme na některé známé problémy.

### ► **Rozběh**

- Cílem rozběhu je vyvolat horizontální sílu pro vertikální odraz. Dříve než začneme definovat techniku, je třeba konstatovat jednu podstatnou věc pro nácvik.

## Poznatek pro praxi

*Smečařský rozběh a s ním související časování útočného úderu je jedním z nejdůležitějších, ale i nejnáročnějších prvků ve volejbalu vůbec a jako tréněří mládeže bychom v nácviku a zautomatizování této činnosti neměli dopustit ani jedinou chybičku. V tomto případě doporučujeme být nekompromisními pedagogickými diktátory. Následky jakékoliv nedbalosti v počátcích nácviku této činnosti mají nenapravitelné následky – viz dále.*

- Čtyřkrokový, tříkrokový nebo dvoukrokový?
  - Jestliže budeme analyzovat druhy rozběhů, zjistíme, že se setkáme se třemi variantami: hráč se k vlastnímu úderu dostane po čtyřech, třech, v některých případech pouze po dvou krocích. Necháme stranou čtyřkrokový, protože je to v podstatě o jeden krok (zpravidla v rytmu chůze) prodloužený tříkrokový rytmus, první krok čtyřkrokového rozběhu má funkci přibližování k místu odrazu, ale z hlediska časování odrazu není podstatný. To se týká i delších než čtyřkrokových rozběhů. Dvoukrokový je používán při řešení některých herních situací například v případě, že smečař zahájil rozběh příliš brzy, musí ho na levé noze pozdržet (například pohupem nebo poskokem), popřípadě dokonce používá rozběh s poskokem na levé noze (ve funkci prvního kroku tříkrokového rozběhu) nebo nemá dostatek času provést více než dva kroky. Každopádně je to však nouzový stav a žádný hráč nepoužívá dvoukrokový rozběh záměrně. Dále je vidět u rozběhu k útočnému úderu po vystřelené nahrávce a platí pro něj to, co pro poslední dva kroky tříkrokového rytmu. My však budeme nadále mluvit o tříkrokovém rytmu s vědomím výše zmíněných odchylek.
- Závěrečný smečařský dvojkrok
  - V některých odborných zdrojích se pojem „smečařský dvojkrok“ používá místo našeho rozdělení na brzdicí krok a dokrok (viz ŽS/8).
- Brzdicí krok
  - „Tajemství: pro někoho na věky neodhalitelné!“ Paradox je obsažen v tom, že v tomto kroku hráč zrychluje (rychlost provedení kroku) a přitom brzdí (při došlapu brzdicí pohyb vpřed a převádí energii do odrazu). Pro někoho je to přirozené jako chůze, pro jiného se musí vymyšlet desítky cvičení, aby průběh pohybu pochopil a automatizoval. Nejcitelněji je to znát, když se přeučuje tzv. převrácený sled rozběhových kroků a odraz v opačném postavení nohou.
- Dokrok
  - „Ještě jednou brzdi, natoč trup doprava a stoupej!“ U praváků levou nohou, je kratší a má funkci korekce a dobrzdění dopředného pohybu a konečné převedení energie horizontálního pohybu ve vertikální zdvih těla. Těžiště těla se mírně snižuje, příliš vertikální pohyb těžiště je na škodu (F. Zahálka, 2002).

### Kdo neumí lobovat, neumí útočit

- Základní pravda našich volejbalových otců zněla stejně jako výše uvedený nadpis. Na této pravdě se nic nezměnilo. Struktura pohybu paže je velmi podobná, ať se jedná o pomalý úder, ulívku nebo tvrdý úder. Různý je pouze poměr rychlostí jednotlivých částí pohybu a jejich rozsah, ale struktura pohybu jednotlivých variant úderu je velmi blízká. Proto stále apelujeme na zvládnutí lobu či drajvu v nejdokonalejší technické podobě, protože právě tyto úderu přijdou ke slovu ve složitých nestandardních situacích, které podmínky utkání přinášejí. Pokud budou hráči v tomto směru správně vybaveni, nebudeme vidět ponižující situace, kdy hráč na mezinárodní scéně přehrává bagrem vysoký míč, který padá 5 metrů od sítě, protože si vůbec nemůže být jist svou technikou úderu.

### Důležité poznámky k technice

- Správná technika není nic jiného než optimální fungování pohybového řetězce k dosažení určitého cíle. Naopak problémy s technikou jsou výsledkem porušení optimálního pohybového řetězce. A chyba je v podstatě vše, co není optimem. Ať už vynechání některé části pohybu těla, stejně jako zapojení částí těla, která není nosná pro daný pohybový úkol, nebo nesprávné časové zapojení částí těla, stejně jako správné, ale ne dost efektivní využití všech částí těla.

- Převrácený sled rozběhových kroků a odraz v opačném postavení nohou
  - ◆ Často se setkáváme s tzv. opačným smečářským krokosledem, čímž označujeme opačný sled kroků při smečářském rozběhu. Proti správnému závěru rozběhu (poslední dva kroky) L – P – L končí tento chybný rozběh P – L – P. Chyba je rozebrána v příslušné kapitole (ŽS/8). Snažíme se ji odstraňovat ihned, protože později výrazně komplikuje smečáři život. Částečně se tato chyba dá tolerovat u středových hráčů, kde útočník není nucen krokem reagovat na nahrávku, přesto vyžadujeme správnou techniku i u blokařů.
- Útočný úder bez rozběhu
  - ◆ V situacích, kdy není možno použít tříkrokový rytmus a smečuje se téměř z místa, je váha na levé noze, která tlačí ze stoje a následuje pouze dvoukrokový rytmus, který však musí mít podobnou dynamiku jako poslední dva kroky tříkrokového rozběhu. Pozor: i v situacích, kdy jsou podmínky pro rozběh ztíženy (rozcvičování ve dvojici, špatně přijatý míč od soupeře přelétající přes pásku sítě, úder z poloviny hřiště...), by měl být použit dvoukrokový rytmus, resp. smečářský dvojkrok (třeba s minimální délkou kroků). Je to nutné z hlediska koordinace, resp. spojitosti s pohybem paží a výsledné jistoty úderu.

## **Poznatek pro praxi**

**Útočný úder je jednou z nejdůležitějších a koordinačně nejsložitějších činností ve volejbalu. Mládežnickí trenéři, naučte mladé hráče perfektní techniku práce paže („lukostřelec“), naučte hráče správnému rozběhu a jeho časování. Vybavte hráče schopností lobovat, drajvovat, ulívat a používat útočný úder v herních (proměnlivých) podmínkách. Splňte tím úkol, který mnoho trenérů před vámi nesplnilo. Učit smečáře národního týmu správně časovat rozběh je anachronismem a hlavně marnou a zbytečnou prací: ušetřete tak budoucí reprezentační trenéry.**

## **Kondiční a zdravotní aspekty**

Specifická kondiční příprava pro útočný úder a smečované podání uvedeného typu je spíše záležitostí tréninku juniorů a kadetů. Především u žáků (částečně kadetů) rozvíjíme kondici komplexně. V této podkapitole uvádíme pouze několik typů pro specifický rozvoj síly pro útočný úder a smečované podání.

### ► **Rozvoj síly svalstva dolní části trupu**

- Zdvihání dolních končetin v lehu na břicho s fixovaným trupem (hluboké svaly zad)
- Boční lehy – sedy nebo rotace s fixací pánve (...*m. intercostales externi*)
- Boční lehy – sedy se zkříženými nohama (...*m. rectus abdominis* a *m. obliquus internus abdominis*)
- Leh – sed při fixaci nohou nebo přednožování dolních končetin ve visu
- Zákłony v lehu na břicho s rotací v upažení s jednoručkami (...*m. latissimus dorsi*)
- Zdvihy s jednoručkami do vzpažení v nádechové poloze (...*m. intercostales*)
- Tlak na lavici šikmý i přímý (...*m. pectoralis major* a *pectoralis minor*)
- Stahování kladky i s rotací

### ► **Rozvoj síly svalstva zajišťujícího sílu dolních končetin a trupu**

- Podřep do sedu 90°
- Předkopávání
- Dřepy (...*m. gluteus maximus*)
- Zakopávání (na stroji)
- Dřepy, podřepy (...*m. quadriceps femoris*)
- Trh ze země i od pasu
- Přemístění ze země i od pasu
- Široké přeskoky střídmonož s činkou na ramenou v přímém směru (...*m. pectineus*)

## ► Rozvoj síly svalstva zajišťujícího výskok a dynamickou práci dolních končetin (především svaly podkolení)

- Výpony (...*m. triceps surae*)
- Rotační pohyby v kotnících ve stoji, přemísťování hmotnosti (těžiště) těla ve fixovaném postoji i s menší zátěží (...*m. peroneus longus*, ..*brevis*)
- Statické stoje s fixovaným tricipsem (...*m. plantaris*, *m. flexor digitorum longus*, *hallucis longus*)

## ► Zdravotní aspekty smečování

- Provedení útočného úderu a smečovaného podání klade ve volejbalu velké nároky na pohybový aparát. Zejména smečování vyžaduje kondičně připravené tělo. Podívejme se na tuto problematiku očima lékaře ortopěda a zároveň trenéra mládeže MUDr. Petra Judy.

### ■ Rameno

- Nadměrnou zátěží na rameno dochází k poškození přední strany pouzdra ramenního kloubu a dále dochází k poškození tzv. rotátorové manžety: společného úponu zevních rotátorů ramena (autor nechce zabíhat do odborných detailů, ty jsou popsány v odborné literatuře). Při smeči dochází k zevní rotaci v rameni. Při tomto pohybu hlavice pažní kosti kromě zevní rotace má snahu také vyjet lehce dopředu, brání jí v tom pouze pouzdro, které je zesílené pouze šlachou dlouhé hlavy dvouhlavého svalu pažního, bicepsu. Zevní rotaci dělá již zmíněná manžeta rotátorů a příslušné svaly. Při zevní rotaci ramena se s manžetou nemůže ještě nic stát, protože sval vykonává svůj pohyb zevní rotací. Při smeči však dochází k vnitřní rotaci v rameni a nárazem ruky do míče i k odporu. Prudkým natažením manžety vnitřní rotací může dojít k jejímu natržení, třeba jen minimálnímu. Tento stav se nazývá mikrotraumatem. Abychom to mohli pochopit, musíme kromě funkce svalu znát i jeho fylogenetický původ. Zevní rotátory ramena jsou svaly fylogeneticky starší, mají tedy tendenci ke zkracování a na druhé straně výjimečně ochabují. Na rozdíl od fylogeneticky mladších svalů, které nemají tendenci ke zkracování, ale mají velkou tendenci k ochabování, typickým tímto svalem je břišní svalstvo, na rameni velký prsní sval, široký zádový sval, oba významné vnitřní rotátory ramena, které jsou určující při velikosti rázance úderu do míče.

### ■ Nosné klouby dolních končetin

- Podobná situace je u nosných kloubů dolních končetin. Platí to prakticky pro kyčelní, kolenní a hlezenní klouby, které jsou vystaveny nadměrné zátěži dopadů. Zde tomu můžeme preventivně zabránit a nebo pomoci při znalosti funkce kloubu. Pohybový rozsah, který musíme zachovávat v plné míře, snese jen dobře rozcvičený kloub. Dále je nutné vědět něco o stabilitě kloubu: jen stabilní a stabilizovaný kloub přečká dopad bez následků. Existují tzv. pasivní statické a dynamické stabilizátory kloubů. Statické jsou kloubní pouzdro, meniskus a hlavně vazy. Dynamické jsou svaly. Při zátěži drží kloub převážně dynamické stabilizátory: svaly a jejich šlachy a úpony. Posilováním svalů mohu zvýšit dynamickou stabilizaci kloubů, např. hlavní dynamický stabilizátor kolena je čtyřhlavý stehenní sval (*quadriceps femoris*).

### ■ Bederní oblast

- Dost často se na ni zapomíná. Především při dopadu trpí nejvíce páteř, a to hlavně bederní. Proč právě tato oblast? Hrudní páteř je fixována hrudním košem a žebry. Navíc je v tzv. kyfose (ohnutí dozadu), která je výhodnější než lordosa. Bederní páteř je prohnuta dopředu (lordosa) a navíc je fixována pouze břišním svalstvem bez kostěné výztuhy. Kosterní systém obaluje svalový systém. Páteř tedy v axiálním (podpůrném) směru obalují tzv. vzpřimovače a ty mají tendenci ke zkracování a málokdy ochabují. Tím, že se zkracují, a tím že jsou umístěny na zadní straně páteře, kde jsou výběžky, mají tendenci prohlubovat bederní lordosu. To je nevýhodné a v tlaku v ose těla po dopadu je páteř nedokonale připravena tlumit dopad a poškozuje se. Proto proti lordose musíme aktivně bojovat, jednak neustálým protahováním (ne tolik posilováním) vzpřimovačů bederní páteře, a jednak posilováním břišního svalstva, které dělájí zepředu oporu a zářžku pro bederní páteř. Břišní svaly jsou fylogeneticky mladší a tudíž je třeba je posilovat a méně protahovat. Potom i tlumení dopadu po výskoku bude účinné a k poškození páteře bude docházet stejně minimálně, jak se poškozuje páteř např. chůzí, během, stáním apod.



## ► Je volejbal nezdavým sportem?

- I když se to netýká pouze smečování, odpovídá tato dílčí pasáž částečně na otázku, do jaké míry je volejbal nezdavým sportem. V případě, že tělo na extrémní zatížení dobře připravíme, věnujeme dostatek času jak protahování, tak posilování a nebereme je jen jako nutné zlo nebo přinejmenším jako nutný doplněk, je volejbal zdravým a bezpečným sportem. V opačném případě jsou nebezpečí následků dlouholetého provozování volejbalu patrná a z praxe dobře známá. A navíc jedině dobře rozzcvičený kloub, zachovávající plný rozsah pohybů, snáší dobře plnou zátěž.

## Taktické aspekty

- Jak bylo uvedeno, provedení útočného úderu je jednou z technicky nejnáročnějších činností. Každé realizaci však předchází rozhodnutí. Provedení tedy napřed proběhne v hlavě, potom ve svalch. Smečování je variabilní činnost, má mnoho podob, různí hráči smečují různou technikou (například: nářah, rozběh a časování jsou u středových hráčů značně odlišné od smečářů) i rozdílnými taktickými a strategickými záměry, že celý rozbor problematiky taktických aspektů smečování by zabral celou knihu. Pro trenéry vyplývá jeden jasný závěr: nedostatek v technice negativně ovlivní výsledek smečářské akce stejně jako špatný odhad situace. Technika a taktika jsou neoddelitelné spojité nádoby.

### **„Tajemství špetky“ není vrcholem!**

*Čeští hráči bývali v minulosti známi tím, že si uměli vždy nejlépe poradit ve variabilních situacích. Naklepnutí na blok, vytlučení bloku, výborně utajená ulívka, chytrá sklepnutí, všechna „tajemství špetky“ a „zlaté ručičky“ zdobily od nepaměti české hráče. To je však pouze vrchol ledovce. „Smečářský fortel“ musí být postaven na solidních technických základech a především pohybové účelnosti – tato báze, preciznost a perfekcionismus nám u některých našich špičkových hráčů dnes někdy schází. V oblasti smečování je to nejbolestnější. Řešení je nejenom v perfektní práci trenérů, ale i v jiném psychologickém nastavení. „Tajemství špetky“ (lidově užívaný výraz pro schopnost zápěstí dát smečovanému míči stovky nuancí a odstínů) je jedním z faktorů smečářské dovednosti, nikoliv jediným zaručeným receptem či lékem, jak být úspěšný v útočné činnosti.*

## Psychologické aspekty

- Útočný úder je koncová činnost družstva v utkání. Psychický tlak na útočící hráče v klíčových momentech utkání je samozřejmě obrovský. Přesto je útočný úder z hlediska psychologického méně komplikovaným tématem. Především hráči sami si úroveň útočných dovedností hlídají na prvním místě. Škála úspěch – neúspěch při smečování je poměrně přehledná pro hráče i pro jejich okolí. Většina hráčů (kromě nahrávače a libera) posuzuje svůj vlastní výkon především podle individuální úspěšnosti v útočné činnosti, a proto se na tuto činnost po všech stránkách (tedy i po psychologické) neintenzivněji připravují. O psychologii smečáře by se dala napsat samostatná kapitola, to však není předmětem této publikace. V kapitole ŽS/8 se proto budeme důsledně věnovat tomu, co je velkým úkolem tréninku v mládežnickém volejbalu. Perfektní technika této koordinačně nesmírně náročné činnosti a její uplatnění v herních podmínkách.

## Didaktické aspekty

### ► Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) základní techniku útočného úderu.

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- Naučit hráče varianty techniky útočného úderu podle charakteru herní situace.
- Naučit hráče útočit po různých druzích nahrávek.
- Naučit hráče uplatnit správné provedení útočného úderu v herních podmínkách především s ohledem na:
  - Výběr optimální techniky útočného úderu
  - Součinnost s dalšími spoluhráči (nahrávač, ostatní útočníci)
  - Činnost soupeře
  - Provedení útočného úderu v řetězci činností (přihrávka – útok, dopad z bloku – odstoupení od sítě – útok, atd.)
- ▶ **Didaktické úkoly**
  - Didaktický úkol č. 1:
    - **Nácvik kontaktu ruky s míčem** (E 3.1)
      - ◆ Nacvičovat správnou techniku práce ruky při kontaktu s míčem.
  - Didaktický úkol č. 2:
    - **Nácvik pohybu paže** (E 3.2)
      - ◆ Nacvičovat správnou techniku práce paží při odrazu a vlastním úderu.
  - Didaktický úkol č. 3:
    - **Nácvik rozběhu a odrazu** (E 3.3)
      - ◆ Nacvičovat rozběh a odraz k útočnému úderu.
  - Didaktický úkol č. 4:
    - **Nácvik odbití jednoruč vrchem ve výskoku jako základu útočného úderu** (E 3.4)
      - ◆ Nacvičovat nejjednodušší formy spojení rozběhu – odrazu – výskoku – úderu.
  - Didaktický úkol č. 5:
    - **Nácvik časování útočného úderu** (E 3.5)
      - ◆ Nacvičovat komplexní akci útočného úderu (rozběh a úder) s upravením podmínek pro časování rozběhu.
  - Didaktický úkol č. 6:
    - **Nácvik útočného úderu s předem daným řešením** (E 3.6)
      - ◆ Nacvičovat (zdokonalovat) jednotlivé varianty ÚÚ ve vybraných modelových herních situacích s předem daným řešením.
      - ◆ Nacvičovat různé varianty techniky úderu v jednoduchých herních situacích.
  - Didaktický úkol č. 7:
    - **Nácvik útočného úderu s výběrem řešení** (E 3.7)
      - ◆ Nacvičovat (zdokonalovat) jednotlivé varianty ÚÚ ve vybraných modelových herních situacích z inventáře ÚÚ s výběrem z několika řešení.
      - ◆ Nacvičovat různé varianty techniky útočného úderu v situacích s výběrem řešení.
  - Didaktický úkol č. 8:
    - **Nácvik útočného úderu v kontextu předcházející nebo následující činnosti** (E 3.8)
      - ◆ Nacvičovat různé varianty techniky úderu v komplexních herních situacích s výběrem řešení v souvislosti předcházejících nebo následujících činností.
- ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**
  - Průpravná a herní cvičení
    - Podle didaktických úkolů
  - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
    - PH (SHC) s převážným zaměřením na uplatnění techniky odbití jednoruč vrchem ze země v herních podmínkách (E 3.10)
    - PH (SHC) s převážným zaměřením na uplatnění techniky útočného úderu ve výskoku v herních podmínkách (E 3.11)
- ▶ **Didaktické poznámky k nácviku útočného úderu**
  - Nácvik útočného úderu je dopodrobna rozebrán v příslušné kapitole (ŽS/8). Přestože je útočný úder

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

složitým koordinačním aktem a je vázán téměř vždy na složitý herní kontext, musíme v začátcích velmi důsledně dbát na přesnost koordinačního řetězce při provedení útočného úderu. Z tohoto důvodu se v začátcích nesmíme vyhnout návniku mechanického průběhu pohybu bez herních podmínek a dokonce i bez míče. Následky nedbalosti v této oblasti známe z vlastní praxe a nesmírně nám komplikují práci v době, kdy chceme hráče vést k uplatnění útočného úderu v herních podmínkách.

## Použitá a doporučená literatura k tématu útočný úder:

- ▶ Bazan, E. (1999). Smeč (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (8)*, 19 – 22, *1999 (9)* 21 – 24, *str., 1999 (10)*, 23 – 26.
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Útok (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (5)*, 18, *1998 (6)*, 15 – 18, *1998 (7)*, 13 – 16, *1998 (8)*, 13 – 20.
- ▶ Selinger, A., (2001). Let vzduchem – pohyb smečující paže (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (7)*, 15 – 22, *2001 (8)*, 13 – 20.
- ▶ Selinger, A., (2001). Útok (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (6)*, 21 – 30.
- ▶ Selinger, A., (2001). Způsoby útočného úderu (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2001 (9)*, 15 – 22.
- ▶ Selinger, A., (2002). Organizace útoku (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (4)*, 19 – 26, *2002 (6)*, 17 – 24, *2002 (7)*, 19 – 26.
- ▶ Zeller, D., (1998). Zdravotní obtíže hráčů volejbalu v oblasti ramenního kloubu a jejich možná prevence. *Zpravodaj ČVS, 1998 (9)*, 13 – 20.
- ▶ Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Podání (základní kámen defenzivy)

### Definice

- Podání je odbití míče jednoruč do pole soupeře, kterým začíná každá rozehra (odbití obouruč je porušením pravidel). Cílem je narušit rozvinutí útoku soupeře.

### Funkce a úloha

- V současném volejbalu je podání činností, která značnou měrou ovlivňuje výsledek. Lze v zásadě říci, že každá rozehra začíná soubojem mezi podáním a přihrávkou, protože všechny ostatní činnosti se odvíjejí od jejich kvality, resp. efektivity.

#### ▶ Dělení

- Protože spodní podání bylo probráno v kapitole o začátečnickém volejbalu, začínáme v následujícím dělení od čelního vrchního podání z místa:
  - Vrchní rotované podání v čelném postavení – nácvik velmi úzce souvisí s nácvikem útočného úderu, a proto ho zahajujeme již v kategorii mladšího žactva. I průměrní jedinci s dobrými fyzickými předpoklady jsou schopni toto podání velmi rychle používat. Vytváří také jakousi základnu pro smečované podání. Využívá se hlavně v mládežnickém volejbalu, sporadicky je využíván v ženských seniorských kategoriích. Ve vrcholovém volejbalu mužů je vidět minimálně.
  - Smečované podání – jeho nácvik je náročný na koordinaci pohybů. Protože je však úzce spjat s nácvikem útočného úderu, uplatní se již v žákovské kategorii, zvláště u chlapců a vyspělých děvčat. V současnosti je to nejpoužívanější podání v mužských složkách a je velmi účinné.
  - Vrchní plachtící podání v čelném postavení – účinné provedení tohoto podání je náročné na

techniku a vyžaduje větší sílu paže, protože nelze využít energie, kterou skýtá rozběh a odraz. Proto jeho nácvik zařazujeme až po zvládnutí předchozího, většína ho zvládne v kategorii staršího žactva. Používají ho hlavně ženské kategorie a je velmi účinné.

- **Skákané plachtící podání** – jeho provedení je též technicky náročné. V současnosti se vyskytuje převážně u mužů. Jeho účinek je především taktický, ale s vývojem možnosti přihrávky obouruč v vrchem může jeho účinnost klesat.

## ► Podání není už dávno jen zahájením hry

- Podání má v moderním volejbalu dvě zásadní úlohy: dosáhnout přímého bodu nebo způsobit soupeři zásadní těžkosti s rozvinutím ofenzivy (možnosti rychlých útočných kombinací) a vyhrát souboj o čas. Tím, že zkomplikujeme soupeři jeho ofenzivu, máme naopak dostatek klidu a času pro rozvinutí vlastní defenzivy.

## Technické aspekty

### ► Nadhoz míče při smečovaném podání

- Technika především smečovaného podání je velmi podobná technice útočného úderu. Jediným odlišným momentem je vlastní nadhoz a časování rozběhu vzhledem k druhu a kvalitě nadhozu. Optimální nadhoz pro smečované podání je jednou z nejvíce diskutovaných otázek techniky ve volejbalu vůbec. Výzkum jednotlivých technik provedení u špičkových hráčů nám nedal jednoznačnou odpověď a tedy ani podklad pro zobecnění, na něž praxe čeká. Jisté zobecnění lze konstatovat pro části rozběhu, které jsou totožné s rozběhem k útočnému úderu, ale již vázanost začátku rozběhu na způsob nadhozu nastoluje první otázníky. Co se týká nadhozu, techniky jednotlivých úspěšných hráčů se značně liší a komplikují nám možnost seriózně upřednostnit jeden druh provedení před druhým.

#### ■ Vyskytují se tedy základní otázky:

- ◆ Kterou rukou má být míč nadhazován?
- ◆ Jaká má být výška nadhozu?
- ◆ Jak vypadá návaznost jednotlivých kroků rozběhu na nadhoz?
- ◆ Kde má být místo nadhozu vůči poloze těla?

- Protože odpověď není jednoznačná, musíme učinit jakousi teoretickou přípravu a teprve poté se pokusit o jasné stanovisko.

#### ■ Pravou, levou nebo oběma?

- Nadhoz je první a dá se říci jednou z nejdůležitějších fází celého řetězce pohybů. Optimalizace nadhozu spočívá v provádění tohoto pohybu stejnou silou po shodné dráze a ve vypouštění míče ve stále stejné poloze paže.
- Hráč si nadhazuje míč buď jednou nebo oběma rukama. Častějším typem provedení je nadhoz z ruky úderové paže. Pro provedení nadhozu jednou rukou hovoří i princip vzájemně protisměrného pohybu dolních a horních končetin. Konkrétně tedy pravák nadhazuje míč pravou rukou, mírně vpředu je celá jeho pravá polovina těla, tedy jeho pravé rameno a nakročená pravá noha. Toto je z biomechanického hlediska výhodnější poloha těla pro zahájení dopředného pohybu. Přenesení váhy na pravou nohu umožní odlehčení levé nohy a ta tím pádem může ukončit svoji oporovou fázi kontaktu s podložkou a provést vykročení vpřed. Oproti tomu po vyhození míče oběma rukama musí levá paže dokončit oblouk za tělo, protože vlastní zahájení pohybu vpřed je prováděno na stejném principu. Samozřejmě, že si hráč dokáže zafixovat pohybový stereotyp ať nadhazuje jednou nebo oběma rukama, ale zde je snaha hledat příčiny možných ztrát energie, kterou může hráč využít pro předání na míč (F. Zahálka, 2002). Vyskytují se ojedinělé případy, kdy míč je nadhazován neúderovou paží, a to i ve světovém volejbalu. To pak zase determinuje způsob rozběhu.

### ► Dva druhy provedení z hlediska časování rozběhu

- Kromě výše uvedeného zbývá ještě poslední problém, časování rozběhu. V podstatě lze vysledovat dva druhy koordinace nadhozu a rozběhu:

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- Nadhoz je součástí akce
  - ◆ V tomto případě hráč nadhazuje do rytmu rozběhu, často v momentu začátku prvního kroku. Nadhoz bývá nižší a plochý. Tento způsob je velmi citlivý na přesnost nadhozu.
- Nadhoz není součástí akce
  - ◆ V tomto případě nadhazuje hráč před začátkem rozběhu, nadhoz je vysoký, hráč čeká se začátkem rozběhu do chvíle, kdy může zhruba vyhodnotit dráhu letu. Potom časuje rozběh jako při rozběhu na směr po vysoké nahrávce. Jediným rozdílem oproti smečování je, že míč směřuje před úderem od hráče. V tomto případě není tedy provedení tak citlivé na přesnost nadhozu. O kvalitě provedení z tohoto pohledu rozhoduje správné načasování rozběhu vzhledem k charakteru nadhozu.

## ► **Technické chyby v provedení smečovaného podání**

- Protože jsou techniky jednotlivých provedení u různých hráčů odlišné a dosavadní průzkumy nedokázaly jejich přednosti, je i velmi problematické některé odlišnosti označovat za chyby. Hráči nadhazují souhlasnou paží, někteří nesouhlasnou, jiní oběma rukama. Někteří používají vysoký nadhoz, jiní nízký. Někdo po dvoukrokovém rozběhu, další po tříkrokovém. Jsou hráči, kteří používají jakýsi předskok (poskok) atd. Žádná z jmenovaných odlišností nemá jasně zásadní nedostatky. Jak jsme uvedli výše, jsou v zásadě dvě skupiny hráčů: první skupina, u níž je nadhoz součástí celé akce. Zde záleží velmi na kvalitě nadhozu, ale zatím nelze potvrdit, že by izolovaný trénink nadhozu přinesl nějaké pozorovatelné výsledky. Proto je prosté opakování jako jednoduchého celku nejlepší metodou nácviku a zároveň nejlepším prostředkem opravy chyb. Pro druhou skupinu je charakteristický vysoký nadhoz. Toto provedení není tak citlivé na kvalitu nadhozu, protože se prakticky jedná o podobnou situaci, jakou je časování rozběhu na směr po vysoké nahrávce. Nesprávné časování rozběhu a nesprávné provedení úderu jsou častými a pozorovatelnými chybami. Ty jsou však rozebrány v kapitole o útočném úderu (ŽS/8).

## **Kondiční a zdravotní aspekty**

- Problematika je téměř totožná s tou, která byla popsána v části o útočném úderu.

## **Taktické aspekty**

- Kvalitní podání vyžaduje maximální soustředění (8 s je dostatečná doba) na jeho provedení – nikoliv však na to, „abych ho dal“, ale „kam a jak ho dám“ (taktické uvažování). Úspěšnost podání závisí v první řadě na umístění, razanci (rotovaný) a dráze letu (plachtící).

## ► **Je plachtící podání mrtvé?**

- Je více než očividné, že účinek jakéhokoliv jiného podání je ve srovnání se smečovaným menší. Plachtící podání ztratilo na své účinnosti, především možností přihrávat obouruč vrchem. V této knize se však jedná o volejbal mládeže a mladí hráči musí projít i nácvikem jiných druhů podání. Navíc by k vybavě špičkového hráče měla patřit široká paleta prostředků, které mu umožňují být při podání efektivní. Vhodně zvolené plachtící podání ve vypjatých momentech utkání jako změna podávacího rytmu může působit velmi účinně. Vzpomeňme na semifinále ME 2003 Srbsko – Francie, kde bylo utkání rozhodnuto esem z plachtícího podání. Každý hráč by měl tedy disponovat i druhým kvalitním podáním.

## **Psychologické aspekty**

### ► **Psychologická odlišnost podání**

- Účinnost podání závisí na jeho precizním zvládnutí – je to jediná činnost hráče, na jejíž provedení nemají vliv spoluhráči ani protihráči a je tedy nutné se spoléhat pouze na sebe. Již v kapitole o začátečnickém volejbalu jsme zdůraznili psychologickou odlišnost podání od ostatních herních činnos-

tí. Hráč na podání jakoby vystupuje z určité „anonymity“ herního děje, v němž se výsledek některých činností dá relativizovat v závislosti na činnosti ostatních hráčů. Ocítá se sám a má dlouhou dobu přípravy, která může jeho situaci ztěžovat. Proto vidíme i na nejvyšší úrovni častá selhání i alibismus ve vypjatých situacích utkání. Podání je vlastně jedinou skutečnou herní činností jednotlivce.

- Návčiv podání musí být doprovázen zvýšeným psychologickým působením na hráče. Doporučujeme učit hráče tomu, aby se vyrovnali s faktem, že podání je prostředek útoku a tlaku na soupeře. Aby si zvykli na to, že jiné podání než účinné je větší či menší chybou. Aby neposuzovali svoji úspěšnost na podání na škále „dal – nedal“, ale na škále „vyvolalo podání účinek nebo nevyvolalo“.

## Didaktické poznámky

### ▶ Didaktický cíl

- Naučit hráče (žáka) základní techniku smečovaného podání.
- Naučit hráče varianty „hlavního“ podání, ve formě plachtícího podání ve stoji nebo ve výskoku.
- Naučit hráče uplatnit správné provedení podání v herních podmínkách především s ohledem na:
  - Celkovou strategii družstva na podání
  - Taktiku podání v konkrétním utkání
  - Výběr správného podání vzhledem k vývoji utkání

### ▶ Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
  - **Návčiv odbití jednoruč vrchem s charakterem rotovaného podání** (F 3.1)
    - ◆ Nacvičovat správný postoj a správný průběh pohybu paže při vrchním rotovaném podání.
- Didaktický úkol č. 2:
  - **Návčiv vrchního rotovaného podání** (F 3.2)
    - ◆ Nacvičovat vrchní rotované podání s důrazem na úspěšný přelet sítě i na umístění.
- Didaktický úkol č. 3:
  - **Návčiv návaznosti rozběhu na vlastní nadhoz míče bez úderu** (F 3.3)
    - ◆ Nacvičovat nadhoz smečovaného podání izolovaného od úderu. Cílem je získat základní představu o koordinaci pohybů jednotlivých částí paže při nadhozu.
    - ◆ Nacvičovat nadhoz a časování rozběhu izolovaného od následujícího úderu. Učit hráče vyhodnocovat dráhu letu nadhozu, čekat a časovat. Odsouvat závěrečné dva kroky.
- Didaktický úkol č. 4:
  - **Návčiv útočného úderu s charakterem smečovaného podání** (F 3.4)
    - ◆ Nacvičovat útočný úder, který se svými parametry blíží útoku ze zadní zóny a hlavně smečovanému podání.
- Didaktický úkol č. 5:
  - **Návčiv smečovaného podání ve variabilních podmínkách** (F 3.5)
    - ◆ Nacvičovat smečované podání s různě upravovanými úkoly a podmínkami.
- Didaktický úkol č. 6:
  - **Návčiv pohybu paže při plachtícím podání a odbití jednoruč vrchem s charakterem plachtícího podání** (F 3.6)
    - ◆ Pomocí různých pomůcek nacvičovat pohyb zápěstí po přímé dráze, např. pohybem zápěstí po kovové tyči, která fixuje pohyb ruky a vytváří tím jakousi vypouštěcí rampu (nejlépe použití atletického oštěpu a nejrůznějších odhodů).
    - ◆ Nacvičovat spojený náprahu paže zakončené pohybem předloktí a ruky.
    - ◆ Nacvičovat úder s parametry plachtícího podání. Úkolem je rovněž vytvořit hráči představu o správném nadhozu, který je opět částečně odlišný od nadhozu rotovaného nebo smečovaného podání.
- Didaktický úkol č. 7:
  - **Návčiv plachtícího podání ve stoji** (F 3.7)
    - ◆ Nacvičovat plachtící podání jako celek nejprve ve stoji, posléze ve výskoku, viz F 3.8.

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- Didaktický úkol č. 8:
  - **Nácvik skákaného plachtícího podání** (F 3.8)
    - ◆ Plachtící podání ve výskoku přichází až po podání ve stoji, ale budeme používat podobná průpravná a herní cvičení. Z tohoto důvodu rozdělujeme nácvik obou podání do dvou didaktických úkolů, ale budeme využívat prakticky totožná nebo velmi podobná průpravná a herní cvičení.
- Didaktický úkol č. 9:
  - **Nácvik podání ve vybraných herních situacích** (F 3.9)
- ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**
  - Průpravná a herní cvičení
    - Podle didaktických úkolů
  - Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
    - Průpravné hry se zdůrazněnou úlohou podání 1:1 nebo 2:2 (F 3.10)
    - Průpravné hry se zdůrazněnou úlohou podání s charakterem utkání v šestce (F 3.11)
- ▶ **Didaktické poznámky k nácviku podání**
  - Nácvik ve formě spodního podání zahajujeme již v době začátečnického volejbalu. Používáním rotovaného a záhy i smečovaného podání v podstatě končí období začátečnického volejbalu. Jejich nácvik je následně nutné vázat na přihrávku. Nezapomeňme, že podání a přihrávka jsou spojitě nádoby – obojí by se mělo zlepšovat rovnoměrně, ani jedna činnost nesmí zaostat. Musíme však zařazovat i nácvik podání bez přihrávky, jelikož ve spojení s přihrávkou má trénink podání poněkud jiný charakter.
  - Pozor na posloupnost!
    - Plachtící podání učíme až na konci kategorie žáků nebo spíše na začátku kategorie kadetů (tj. 15 let), hráči mají zvládnutou úderovou techniku jednoruč vrchem (lob, drajv a rotované podání).

## **Několik rad pro praxi**

***Vzhledem k tomu, že je podání oblíbenou činností, nemusíme v základní fázi hráče nijak zvlášť motivovat. Naopak v pokročilejších fázích – zdokonalování a upevňování návyku – jde o činnost velmi jednotvárnou a je tedy žádoucí najít občas vhodné formy motivace (soutěživá forma).***

***Všichni by měli zvládnout smečované podání jako významnou herní činnost moderního volejbalu i jako průpravu pro útočný úder a smečování po vlastním nadhozu by se mělo stát funkční součástí téměř každého tréninku. Zdokonaluje se tak jak smečářská dovednost (např. časování rozběhu) tak pohybový řetězec: nadhoz – rozběh – odraz – úder pro smečované podání.***

## **Použitá a doporučená literatura k tématu podání:**

- ▶ Bazan, E. (1999). Podání (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (1), str. 21 – 24.*
- ▶ Císař, V. (1999). Podání. *Zpravodaj ČVS, 1999 (2), 17 – 20, 1999 (3), 21 – 22.*
- ▶ Ejem, M. (2003). Podání v současném vrcholovém volejbalu mužů, *Zpravodaj ČVS, 2003 (1), 19 – 20.*
- ▶ Kop, P. (1997). Teoretický pohled na změnu pravidel o podání (podle zahraničního materiálu – Gerbrands & Murphy) *Zpravodaj ČVS, 1997 (2), 13 – 16.*
- ▶ Lehnert, M. a kol., (2001). ME 2001 ve volejbalu mužů – Analýza smečovaného podání. *Zpravodaj ČVS, 2001 (10), 17 – 18.*
- ▶ Lehnert, M., Stromšík, P. & Haník Z. (2002). Stabilita nadhozu – klíč k úspěšnému smečovanému podání. *Zpravodaj ČVS, 2002 (9), 17 – 18.*
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Volleyball für Kinder, vybrané kapitoly (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (2), 15 – 18, 1998 (3), 15 – 18.*

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- ▶ Selinger, A. (2000). Podání (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2000 (8), 15 – 22, 2000 (9) 21 – 28.*
- ▶ Zahálka, F.: Smečované podání u volejbalistů kategorie kadetů. *Zpravodaj ČVS, 2002 (5), 17 – 28.*
- ▶ Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Blokování (nejnáročnější činnost ve volejbalu)

### Definice

- ▶ Blokování je herní činnost, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí s cílem:
  - zabránit přeletu míče do vlastního pole
  - srazit míč do pole soupeře
  - odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole
  - vykrytí určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře
- ▶ Účastnit se bloku mohou pouze hráči přední řady a blokují samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo trojici (trojblok).

### Funkce a úloha

- ▶ Činnost blokujících hráčů má v zásadě dvě základní funkce, k jejichž naplnění je cílen nácvik a trénink:
  - Bodovat blokem (přímý bod)
  - Vyhrát „souboj o úhly“ pro obranu v poli (získat kontrolu nad míčem)
    - Zde máme na mysli seskupit blok tak, aby útočník byl donucen chybovat úderem do bloku či do autu nebo útočit do „výhodných“ míst, kde je dobře zorganizovaná vlastní obrana v poli a kde je z hlediska vzdálenosti a úhlu větší šance útočný úder soupeře zpracovat. Tím se sice nezískává přímý bod, ale kontrola nad míčem a šance bod dosáhnout. Jinými slovy: blok je první obranná linie, která má dvě funkce: zachytit míč a zakrýt určitou část pole. Bez účinného vykrytí části pole by bylo vybrání v poli pouze náhodnou činností.
    - Blokování je z hlediska nácviku pravděpodobně nejnáročnější herní činností družstva. Provedení bloku je sice relativně jednoduché, ale jeho nácvik je komplikován mnoha okolnostmi.

### Technické aspekty

- Přesná technika blokování je popsána v kapitole ŽS/10, zde se vyjádříme pouze k oblastem, kde došlo v posledních letech ke změnám díky vývoji volejbalu nebo je třeba se o nich zmínit. Jedním z takových témat je otázka blokařských přesunů podél sítě.
- ▶ **Během, překročením nebo úkrokem?**
  - Autoři se přiklánějí k názoru, že přesun během je nejučelnější pohyb, jak vyřešit vzrůstající nároky na činnost blokařů při vysoké rychlosti provádění útočných kombinací soupeře, a proto ho doporučují a v praxi učí.

### **Poznatek pro praxi**

*Pro přesuny delší než 1,5 m doporučujeme učit u mládeže přesun během. Vývoj ve volejbalu dospělých – vzhledem k rychlosti útočných kombinací soupeře – jiné druhy přesunu (úkrokem) na delší vzdálenost výrazně omezil.*



# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- V dnešním volejbalu je však stále častěji možno vidět, že hráči (jak středoví, tak krajní) zařazují i na kratší vzdálenosti překrok. Důvody jsou následující:
  - Hráči (především středoví) se v moderním volejbalu musí častěji přesunovat velmi rychle na delší vzdálenost. Pro to se nejlépe hodí klasický běh, kde rovina ramen je kolmá na síť s následnou rotací trupu těsně před odrazem. Protože úspěch při blokování je do jisté míry určován perfektním zvládnutím této techniky, věnuje se jí v tréninku mnoho času. Technika závěru akce je tak zautomatizována, že se potom hráčům jeví jako přirozená i na kratší vzdálenost.
  - Druhý argument souvisí částečně s kolektivním blokováním. Při seskupování vícebloku se klade důraz na to, aby hráči harmonizovali vzájemně své pohyby již během přesunu z důvodu vytvoření lepších podmínek pro úspěšné sestavení kompaktního bloku. Čím větší je vzdálenost, kterou dvojice či trojice překonává, tím složitější je celá akce na sladění pohybu blokujících hráčů. I zde věnují trenéři maximum pozornosti průpravným a herním cvičením zaměřeným na automatizaci celého aktu v herních podmínkách. Proto hráči zařazují přesun překrokem (běžecským krokem) i na krátkou vzdálenost. S tím souvisí i další jev. Krajní hráč má dostatek času, ale záměrně setrvává déle v pozici uprostřed sítě a vyrazí později, aby sladil svůj rozběh se středovým hráčem, který zahajuje svůj přesun vzhledem k herním podmínkám o něco později.
  - Tento způsob si vynutil vývoj volejbalu. Na jedné straně blokují všichni tři blokaři z výchozího postavení od středu sítě a na druhé straně se potom velmi rychle musí přesunovat ve dvojici k okrajům sítě. V některých případech se správné seskupení bloku (především paží) provede až po odrazu v letové fázi.
- ▶ **Snížený střeňový postoj středových hráčů a poloha paží**
  - Další patrný vývoj nastal v názoru na podobu střeňového postoje středového hráče. Dříve prosazovaný postoj na napnutých nohách a s rukama nad rameny nebo dokonce ve vzpažení se opouští a preferuje se snížený postoj s rukama na úrovni ramen, někdy dokonce s pažemi spuštěnými vedle těla.
  - Postoj ve snížené poloze při blokování je velmi důležitý pro výskok na středu sítě proti rychlému útoku. Blokař nemá čas vyskočit s úplným protipohybem, což je přirozený pohyb sportovce při provedení maximálního výskoku. Mechanicky to znamená, že klouby dolních končetin se ohýbají a svaly potřebné k výskoku pracují excentrickým režimem, následuje brzdící pohyb a rychlá kontrakce. Platí, že pro včasnost blokování útoku prvním sledem je rozhodující moment odrazu blokujícího hráče, ne poloha paží ve střeňovém postoji.
- ▶ **Směrová noha vždy zahajuje pohyb**
  - Jak uvádíme v kapitole ŽS/10, pohyb při přesunu zahajuje směrová noha. Začátek pohybu právě směrovou nohou vyhovuje i situaci, kdy je útok soupeře zhruba 1 – 1,5 m od místa útoku prvního sledu (např. úder č. 5). V tomto případě provádí blokař pouze úkrok směrovou nohou, přisun druhou nohou do odrazového postoje a provede blok. Jinými slovy směrová noha je připravená jak pro úkrok, tak pro běh a blokař volí podle vzniklé situace.
- ▶ **Nevytvářet terč pro útočníka**
  - Z hlediska techniky vlastního provedení bloku je žádoucí, aby konečná poloha trupu, resp. spojnice ramen byla rovnoběžná se sítí. Protože je moderní volejbal mimo jiné soubojem o čas, je situace, kdy středový hráč přichází do místa bloku na poslední chvíli nebo pozdě, velmi častým jevem. Nemá čas provést při odrazu rotaci trupu, která je vhodná pro konečnou správnou polohu těla při bloku. Pro tuto situaci nezbyvá, než provést rotaci až po odrazu. Zde hrozí, že se hráči nepodaří dokončit rotaci a že osa ramen bude v momentu blokování v úhlu s horním okrajem sítě, kdy je rameno vnitřní paže blíže k síti (známé natočení blokaře proti smečáři), vytváří blokařovy ruce vhodný „terč“ pro vytloučení bloku smečářem. Na to je třeba myslet při nácviku techniky blokování.

## Kondiční a zdravotní aspekty

- ▶ **Jak zvyšovat specifickou kondiční stránku blokování?**

- Miroslav Vavák, kondiční trenér slovenské volejbalové reprezentace se zabýval speciálním kondičním tréninkem a zdůrazňuje následující postup a priority:
  - **Zvýšení svalového tonu (svalové síly) pletence dolních končetin, extenzorů trupu a svalů dolních končetin**
    - ◆ Dřepy a podřepy v různých tvarech a variacích (v různých postaveních chodidel)
      - Hluboké
      - Sedací (do 90°)
      - Podřepy
      - Kombinované s jinými cvičeními
    - ◆ Bočné sedy
    - ◆ Předkopávání a zakopávání
    - ◆ Abduktory a adduktory
    - ◆ Výpony
      - Bez práce stehem
      - Ve statickém držení stálého úhlu v kolenou cca 120°
    - ◆ Zdvihy trupu při fixaci dolních končetin
    - ◆ Zdvihy nohou při fixaci trupu
    - ◆ Přemístění od pasu
    - ◆ Trh od pasu
    - ◆ Práce (zdvih) ramen při předklonu cca (30° – 40°)
      - Předpažování
      - Kraul
      - Protisměrné rotace
  - **Podpůrná cvičení pro zvýšení stability (rovnovážného stavu) ve statických postojích a pohybových cvičeních**
    - ◆ Bočné úkroky ve vysokém nebo nízkém postavení
      - Bez přídatného zatížení
      - Se zatížením stabilním
        - Činka na ramenou
        - Zátěžová vesta
      - Se zatížením nestabilním
        - Kotouče v rukou
        - Medicinbal
        - Manžety na zápěstí
    - ◆ Krokové pohybové tvary
      - Bez zátěže (větší objemy)
      - Se zátěží
        - Tance
        - Přeskakovačky
    - ◆ Zvýšení podílu posilovacích cvičení s nestabilní činkou, resp. švihových, tahových cvičení. Minimalizace práce ve fixovaných stojanech.
    - ◆ Stabilizační (rovnováhové) cvičení
      - Bez předcházejícího fyzického zatížení
      - Po fyzickém zatížení
    - ◆ Boční přesuny kombinované s blokařským výskokem
      - Dopad na dvě nohy – stop
      - Dopad na jednu nohu – pokračování v pohybu (změna pohybu)
  - **Zvýšení koordinace kooperujících svalových skupin**
    - ◆ Cvičení jsou uvedena v jednotlivých didaktických úkolech nácviku bloku a v kapitole o rozvoji koordinace.

- **Nácvik a zdokonalování časování elementární motoriky a pohybových tvarů vyplývajících ze struktury (vykonání) HČ**
  - ◆ Důraz na správný rytmus a časování z hlediska jednotlivých herních situací.
- **Rozvoj dynamiky (fosfátového metabolismu) ve správném vykonávání jednotlivých činností jednotlivce i družstva (v souhrnu)**
  - ◆ Frekvenční cvičení
    - Na místě
    - V pohybu (různé krokové rytmy)
  - ◆ Práce nohou při arytmiické práci trupu a horních končetin
    - Boční 3, 5 krok (ruce – práce na síti)
    - Vyklánění dolních končetin při vykrývání sítě trupem a horními končetinami („Zvon“)
    - Rytmiické odrazy ve dvojici proti sobě (síť mezi hráči)
      - Dotykové
      - S odtláčováním
      - Se zpětným úkrokem
    - Úkroky a odrazy s 1 kg medicinbalem
  - ◆ Cvičení reagující na akci soupeře
- **Fixace a automatizace komplexního pohybového tvaru**

## ► Proč má blokař přešlapovat na místě před zahájením akce?

- Dále Vavák vysvětluje jeden z jevů, který je pro činnost blokaře velmi důležitý. To je problematika přípravných pohybů na místě ve výchozím postavení (střehovém postoji) blokaře před akcí (přešlapování). Nutíme především středové blokaře, aby před zahájením přesunu nebo blokování na místě přešlapovali (poskakovali) a tím připravili svaly na následující akci. Přidáváme krátké odborné vysvětlení:
  - Při statických izometrických cvičeních je tonalita svalu určovaná pevností vápníkových můstků mezi aktinem a myosinem ve svalovém vlákně. Pro sval je to nepřirozená situace, protože sval je ve své podstatě určený vývojově pro pohyb. Je známé, že statické zatížení vydrží sval kratší dobu než pohybové zatížení srovnatelné velikosti.
  - Sval v pohybu je více zásobován krví a tím živinami a kyslíkem. Z mitochondrií ze svalových buněk se mohou přímo uvolňovat a vstupovat do metabolismu makroergické sloučeniny (energie). Při statické práci svalu jsou tyto funkce omezené. Dříve nastupuje anaerobní metabolismus a vylučování laktátu.
  - Při cvičeních cyklického charakteru vykonávaných s různou frekvencí je výhodnější i v neaktivních (oddychových, meziherních) časových intervalech udržovat tělo v aktivitě. Pro tento účel jsou vhodné takové pohyby, které nevyžadují vysoké odbourávání energie a kyslíku, takové, jež jsou svojí strukturou blízké výslednému pohybu, případně vytvářejí optimálnější podmínky pro výsledný pohyb.
  - Realizaci cyklických cvičení anebo cvičení jim pohybově blízkým je dobré i při takových neaktivních intervalech doplňovat podobným (cyklickým) cvičením. Takto řízený pohyb vytváří nejen jmenovaný energeticko-kyslíkový přísun ke svalové buňce, ale také to, že synapse jsou donucené neustále produkovat budivé katecholaminy (adrenalin, noradrenalin) jako mediátory v mezibuňkovém přenosu nerv – nerv, nerv – sval. Takto se vytvářejí podmínky pro rychlejší reakci CNS – sval, což může rozhodnout o úspěchu či neúspěchu sportovního výkonu. Takové mezipohyby by měly být vykonávány sníženou frekvencí i amplitudou realizovaného pohybu. Postupně s blížící se akcí (rozehráním soupeře) se nejdříve zvyšuje frekvence, se započítáním akce i amplituda pohybu.
  - Dalším faktorem, který poukazuje na výhodu vykonávání takových mezipohybů je i ten, že sval potřebuje časové úseky (i když jen minimální – setiny sekundy), aby docházelo už i během probíhajícího zatížení k částečné regeneraci svalového vlákna. Je všeobecně známé, že sval regeneruje v pomalém aerobním pohybu rychleji než ve statické neaktivitě. A ve staticky aktivní fázi (koncentrické, izometrické práci) neregeneruje téměř vůbec.

## ► **Potíže se zraněními prstů při blokování**

- Při nácviku blokování dochází často k drobným i závažnějším poraněním prstů. Níže uvedené zkušenosti MUDr. Kebrleho, který se zabývá speciálně zraněními ruky a léčil již řadu volejbalistů, jsou sice odborným textem, ale do této kapitoly rozhodně patří.
- Ruka je poměrně složitým funkčním komplexem skládajícím se z 8 kostí zápěstních, 5 kostí zápěstních, jednoho dvoučlankového prstu (palec) a 4 prstů tříčlankových. Dále se skládá z velkého množství krátkých svalů (intrinsic) na ruce začínajících i končících a dlouhých svalů (extrinsic) přicházejících do oblasti ruky z předloktí ve formě šlach. Funkční jednotku doplňují kloubní pouzdra, vazivové ploténky a krátké vazy. Poranění ruky ve volejbalu může zasáhnout kteroukoliv výše popsanou strukturu ruky. Vše závisí jen na směru, typu a velikosti působícího násílí. Vzhledem k opakovaným traumatům, neadekvátní léčbě a dlouhodobému přetěžování kloubů dochází k rychlejší artroze kloubů a pozdním obtížím objevujícím se dlouho po skončení aktivní kariéry. Rozlišujeme:
  - Akutní poranění
    - **Zlomeniny**
      - ◆ Díky typu zátěže při volejbalu a směru nárazů dochází častěji k poranění tříčlankových prstů než k poranění palce ruky. Popisuje se velké množství zlomenin, které by se daly nazvat typickými volejbalovými zlomeninami u tříčlankových prstů. Nejčastější jsou zlomeniny u 2. až 5. prstu. Léčba závisí na typu zlomeniny, její stabilitě a možnostech řešit jednotlivé případy buď konzervativně fixací nebo operačně za pomoci různých miniinstrumentarií. Obecná doporučení a klasická traumatologická literatura nám doporučuje provést neoperační stabilizaci zlomeniny sádrouvou fixací přes 3 klouby a operační řešení je využíváno velmi málo. Nicméně současné traumatologické skupiny pracující v oboru chirurgie ruky v zahraničí využívají aktivnějšího přístupu ke zlomeninám. Zlomeninu považují hlavně za poranění měkkých tkání, která vede k otoku a prokrvácení tkání v okolí kosti. Otok se potom v případě fixace trvající 4 – 6 týdnů přeměňuje ve vazivo a srůsty působící jako lepidlo, které zabrání pohybu jednotlivých anatomických vrstev vyskytujících se na ruce a prstech. Proto je v současné době ke zlomenině přistupováno jako k poranění měkkých tkání s porušením kontinuity kosti. Úkolem je stabilizovat kost tak, aby bylo možné starat se o měkké tkáně, zbavovat je otoku a udržovat rozsah pohybu prstu do doby zhojení kosti. Podle funkce využíváme dlahy znehybnující, které zcela brání poškozené tkáni v pohybu, dlahy podpůrné, které chrání specificky jen poraněnou část a nebrání v pohybu jiným směrem. Tento typ dlah je někdy nazýván dlahami funkčními. Další jsou dlahy dynamické, u nichž využíváme síly působící nějakým směrem ke zvýšení nebo udržení rozsahu pohybu. Poslední skupinou jsou dlahy redresní vyvíjející sílu určitým směrem za účelem zvýšení rozsahu pohybu. Nicméně škála možností v zadlahování ruky je velmi široká.
      - **Kloubní distorze**
        - ◆ Stejně jako u zlomenin daleko častěji dochází k poranění tříčlankových prstů než palce ruky. Nejčastěji jsou poškozovány klouby střední. Známé několik typů distorzí. Většina distorzí postihuje střední kloub tříčlankových prstů, výrazně méně potom kloub konečný nebo klouby oba v různých kombinacích typů poranění. Zvláštní samostatnou skupinou jsou distorze v oblasti základních kloubů. Jde o vzácná poranění u volejbalistů postihujících hlavně koncové prsty (ukazovák, malík). V případě ukazováku dochází k poškození vazivové dlaňové ploténky nejčastěji s jejím vytažením a následnou bolestivostí při opakované zátěži. Léčba je závislá na typu a umístění poranění. Dojde-li k distorzi v oblasti konečného kloubu, je nejčastější léčbou dlahování v sádrové nebo plastové dlaze. V případě lehčích distorzí je prst možno tejpovat nebo svázat s vedlejším prstem pomocí náplasti nebo tejpovací pásky.
        - ◆ U středního kloubu záleží na typu poranění. Stranové instability bez odlomení kostního fragmentu se nejlépe fixují s vedlejším prstem na straně poranění. Po odeznění akutní bolesti je možno takto fixovaný prst začít pomalu mobilizovat až do plného rozsahu pohybu. V případě předozadních instabilit je postup většinou konzervativní s dlahováním podle typu pora-

nění. Distorze kloubní jsou v Čechách považovány za banální poranění a podle toho jsou léčeny. Buď zcela imobilizačním přístupem: sádra po dobu 4 – 6 týdnů nebo bez jakékoliv fixace s okamžitým cvičením. Zahraniční přístup se liší, protože podle studií prováděných na velkých statistických souborech dochází po distorzích kloubních k větším omezením rozsahu pohybu než po otevřených poraněních šlachového aparátu prstů. Špatně léčené distorze kloubní končí výraznými pohybovými omezeními, kontrakturami a bolestmi při jakémkoliv zátěži.

## ● Poranění šlach

- ◆ U volejbalistů dochází ke třem typům poranění šlach. Jde o odtržení úponu hlubokého ohybače prstu a odtržení úponu natahovače prstu na konečném a středním kloubu prstu.
- ◆ V případech prasknutí natahovače konečného kloubu se přikládá Stack dlahu na 8 týdnů. Po uplynutí této doby se testuje síla zhojení a prst se dlahuje jen na noc. Poranění středního pruhu – typ knoflíkové dírky se léčí stejně jako tento typ poranění při distorzích kloubní. Odtržení hlubokého ohybače prstu je vzácné poranění, které je nutno léčit akutním operačním zákrokem a znovunašitím ohybače do oblasti úponu na konečný článek. V případech přehlédnutí takového poranění dochází velmi rychle ke stažení šlachy a její degeneraci a po uplynutí doby 10 dní je snaha o znovunašití šlachy velmi problematická.

## ■ Chronické potíže

- Volejbal je hra výrazně zatěžující ruce neustálými a opakovanými nárazy na prsty a ruce jako celek. Klouby, vazy a šlachy jsou vystaveny nefyziologické zátěži opakující se po velmi dlouhou dobu. Při nárazech míče dochází k výrazně vyššímu bodovému zatížení chrupavek než u normální populace, což může vést k mikrofrakturám, jejich rychlejší degeneraci s následnými obtížemi z opotřebování. Tím je artritický proces malých prstových kloubů s jejich zduřením, deformitami, bolestmi a omezeným rozsahem pohybu.
- Jiným typem jsou obtíže nasedající na původní poranění, které vedlo k rozvoji nestability a díky ní k zánětlivému dráždění kloubních prostor. Tento lokalizovaný zánět potom vede k otokům, výpotkům a zátěžové nebo pozátěžové bolestivosti. Pokud instabilita a záněty přetrvávají, dochází opět k rozvoji pouzřavé artrózy malých kloubů ruky.
- Dalším typem obtíží jsou obtíže cévní. Při úderu do míče dochází k poškození cévní stěny prstových a magistrálních cév. To vede k mikrotrombotizaci a uzavírání malých prstových cév. Následkem v dlouhodobém horizontu jsou zpomalené reakce cévní na změny teploty s chladovými bolestmi a zhoršenou citlivostí prstů při manipulaci s malými předměty.

## ▶ Nepodceňovat péči o ruce a prsty

- Cílem zařazení výše uvedeného textu je upozornit trenéry, kteří se s podobnými zraněními každodenně setkávají a jsou nuceni řešit jejich následky, že léčba těchto velmi častých poranění se nedá podcenit. Aby nevznikaly zmíněné trvalé následky, je nutné léčbu podobných zranění konzultovat s odborníky a neuspokojit se vždy jen s tradičními a běžně užívanými postupy.

## Taktické aspekty

### ▶ Provázanost techniky a taktiky

- Spojitost taktiky a techniky je u této činnosti ještě zásadnější než u kterékoliv jiné:
  - Prvním důvodem je fakt, že pokud hráč nemá cit pro časování bloku, výběr místa a odhad na útok soupeře, k žádnému bloku ani nedojde a správnost techniky nemůže být ani nijak ověřena.
  - Druhým důvodem je to, že blok je velmi často činnost, na níž se podílejí dva i tři hráči najednou. Tím vstupuje do hry kromě techniky a taktiky též smysl pro harmonii ve sladění pohybu se spoluhráčem. Hráči musí být mezi sebou domluveni na strategii blokování a znát zásady platné pro úspěšný blok.

### ▶ Vybrané názory na některé otázky z oblasti taktiky blokování

- Jak se dočteme v kapitole ŽS/10, rozdělujeme činnost blokujícího hráče na:

- Výchozí postavení
- Střehový postoj
- Blokařský přesun
- Výběr místa odrazu a načasování bloku
- Vlastní blokařskou akci
- Dopad
- Popis je podrobně popsán tamtéž, na tomto místě se dotkneme tématu, o němž se nejvíce diskutuje a má pro trénink techniky blokování mládeže zásadní význam. V době, kdy hráči stále zvyšují svůj dosah ve výskoku, razanci a dokonalost útočných úderu, význam blokování stále roste. Na blokujícím hráči zůstává mnoho úkolů, které musí během krátkého časového úseku vyřešit.
- Nejdůležitější je místo blokování
  - Blokující hráč se musí při výběru místa odrazu na blok rozhodovat na základě těchto skutečností: vzdálenost nahrávky od sítě, výška nahrávky, směr a rychlost rozběhu smečáře, kterou paží smečář útočí a pohyb útočící paže ve vztahu k míči. Blokař musí herní situaci analyzovat dříve, než se rozhodne blokovat.
- Blok součást obrany
  - Jedním z důležitých aspektů blokování je pocit sounáležitosti k dalším blokujícím hráčům i hráčům v poli. Blokař musí pochopit, že „sáhnout si na míč“, není vždy prioritním úkolem bloku. Trenéři musí posilovat vědomí blokujících hráčů, že úspěšná obrana v poli za dobře zorganizovaným blokem je též úspěchem blokujících hráčů. Úlohou středových hráčů je nutit krajní blokující hráče, aby jim výběrem místa bloku na okraji sítě umožnili být úspěšnými při blokování diagonálních úderů soupeře.
- Hráč musí hledat i sám
  - Jak bude ještě zmíněno dále, je důležitým faktorem pro úspěch vlastnost „chtít zablokovat“. S tím souvisí i schopnost sebevývoje v oblasti blokování. Tím je myšleno to, že nejen technika a organizace obranné hry družstva jsou tím konečným cílem vývoje v oblasti blokování. Hráč se musí učit sám se vyvíjet, ověřovat si své záměry a sám sebe se ptát: „Proč jsem nebyl úspěšný?“ a to i v případech, že se ho na to neptá někdo jiný. Neúspěch na bloku není tak patrný (je více anonyrní), proto musí hráč hledat také sám.

## Psychologické aspekty

- Odhadnout faktory, které z hráče dělají dobrého blokaře, je velmi obtížné. K tomu, aby byl hráč dobrým blokařem, jsou nutné prostorové vidění, dobrý časový odhad, předvídání a schopnost všimnout si detailů, pevná a odolná psychika a vrozený cit pro hru zlepšovaný zkušenostmi.
- Je tu ale důležitá zkušenost, kterou většina z nás trenérů ve své práci udělala:
  - Nezákladnější vlastností blokaře je chuť blokovat. Tu lze na hráčích v tréninku i v zápasech jasně vysledovat. Vyhýbání se blokování v tréninku na úkor smečování, strach o ruce při přesahu, reakce na vlastní úspěch a neúspěch při blokování, diskutování o blokování jsou jasné symptomy, jak se jednotliví hráči staví k blokování. Tyto informace potřebujeme jednak pro to, abychom mohli předpovědět vývoj hráče v oblasti blokování, jednak proto, že chuť blokovat naznačuje i důraz a jiné charakterové přednosti pro volejbal (tvrdost, schopnost konfrontace, aspirační úroveň atd.).
  - Proto doporučujeme: vsímejte si hráčů, kteří chtějí blokovat, jistě budou i jinak zajímaví.

## Didaktické aspekty

### ► Didaktický cíl

- Naučit hráče technicky správné provedení bloku.
- Naučit hráče účelné blokařské přesuny.
- Rozvinout u hráčů schopnost seskupovat vícebloky.

- Uplatnit individuální i skupinový blok v herních situacích především s ohledem na:
  - Správný výběr místa bloku
  - Správné časování bloku
  - Odhad záměrů útočícího hráče soupeře
  - Soulad se spoluhráči při kolektivním bloku

## ► Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
  - **Činnost paží a rukou při blokování** (G 3.1)
    - ◆ Vytvořit hráči jasnou představu o činnosti a poloze trupu a paží při blokování.
- Didaktický úkol č. 2:
  - **Blokování na místě** (G 3.2)
    - ◆ Nacvičovat pohybový řetězec při blokování na místě.
    - ◆ Rozvíjet základní představu o časování výskoku na blok.
- Didaktický úkol č. 3:
  - **Blokování po krátkém přesunu** (G 3.3)
    - ◆ Nacvičovat blokování po krátkém přesunu do 2 m úrokem nebo trojkrokem s překročením. Může se provádět nejprve na nižší síti.
- Didaktický úkol č. 4:
  - **Blokování po dlouhém přesunu** (G 3.4)
    - ◆ Nacvičovat přesun během na dlouhou vzdálenost.
    - ◆ Nacvičovat zakončení pohybu a výběr místa pro blokování.
- Didaktický úkol č. 5:
  - **Skupinový blok** (G 3.5)
    - ◆ Nacvičovat seskupení kolektivního bloku.
    - ◆ Rozvíjet schopnost vnímat pohyb spoluhráče a sladit činnost při kolektivním blokování.
- Didaktický úkol č. 6:
  - **Individuální blokování v herních situacích s neznámým vyústěním** (G 3.6)
    - ◆ Nacvičovat individuální blokování v proměnlivých herních situacích s neznámým vyústěním. Herní úkoly obsahují výběr směru přesunu na blok, místa blokování i rozhodnutí o krytí určitého směru útoku.
- Didaktický úkol č. 7:
  - **Skupinové blokování v herních situacích s neznámým vyústěním** (G 3.7)
    - ◆ Nacvičovat seskupování bloku a skupinové blokování v proměnlivých herních situacích s neznámým vyústěním. Herní úkoly obsahují výběr směru přesunu na blok, místa blokování i rozhodnutí o krytí určitého směru útoku.
- Didaktický úkol č. 8:
  - **Blokování v kontextu celé obrany** (G 3.8)
    - ◆ Nacvičovat blokování v součinnosti s hráči zadní řady.

## ► Metodicko-organizační formy nácviku

- Průpravná a herní cvičení
  - Podle didaktických úkolů
- Průpravné hry a soutěživá herní cvičení
  - PH (SHC) pro nácvik blokování na nízké síti bez výskoku (G 3.10)
  - PH (SHC) pro nácvik blokování (G 3.11)
  - PH (SHC) komplexního charakteru s důrazem na blokování (G 3.12)

## ► Didaktické poznámky k nácviku bloku

- Blokování je jednou z nejnáročnějších herních činností z hlediska nácviku a zdokonalování. Zde se dostáváme k vysvětlení proč:
  - Blokování je jedinou činností, jejíž nácvik se děje zčásti bez míče (a mladí hráči zpravidla zvolili volejbal právě kvůli kontaktu s míčem).

- Zpětná vazba o správnosti provedení není jednoznačná (činnost provedená třeba správně nepřinese přímý individuální prožitek).
- Při nácviku bloku dochází velmi často k lehkým i vážným poraněním prstů – lidově řečeno trénink bloku opravdu bolí.
- **Stanovení výšky sítě pro nácvik blokování u začátečníků**
  - Přední slovenský trenér I. Husár používá u nácviku bloku mládeže následující zásadu:
    - ◆ Výška sítě se stanoví podle nejmenšího hráče, který vzpaží a musí mít konečky prstů těsně pod páskou horního okraje sítě. Zdůvodnění je logické: tento poměr (výška dosahu x výška sítě) se v podstatě zachová po celý volejbalový život: menší hráči dosáhnou zhruba do oblasti pásky, dlouzí mají pásku sítě ve vzpažení pod zápěstím. Výcvik se děje v relativně stálých podmínkách, a i když se hned zpočátku neuplatní v herních podmínkách, technika prováděná v patřičných úhlech je v tomto směru víc. Jestliže je síť vysoko, snaží se malí hráči vyskočit co nejvýše, bez ohledu na techniku a začínají fixovat špatné návyky, které se těžko odstraňují.

## Použitá a doporučená literatura k tématu blokování:

- ▶ Bazan, E. (1999). Blok – vybrané kapitoly z publikace (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (11), 23 – 26, 1999 (12), 21 – 24.*
- ▶ Beal, D. (2002). Blokování – seminář Vídeň (J. Licek trans.) *Zpravodaj ČVS, 2002 (2), 32.*
- ▶ Broker, J. (2000). Pochopení mechanismů techniky blokování k zlepšení výkonnosti (M. Ejem, & Z. Majer trans.). *Zpravodaj ČVS, 2000 (3), 20 – 22.*
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Fáze výuky techniky – blok (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (9), 15 – 18, 1998 (11), 15 – 20.*
- ▶ Selinger, A. (2002). Blok (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (9), 19 – 26, 2000 (10), 17 – 24.*
- ▶ Selinger, A. (2002). Trojblok (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (11), 24 – 29, 2002 (12), 19 – 26, 2003 (1), 21.*
- ▶ Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Vybírání (barometr morálky družstva)

### Definice

- Pod pojmem vybírání jsme zvyklí rozumět zásah v poli, který je v souladu s pravidly a jehož cílem je udržení míče ve hře, resp. založení protiútku (útku). Zásah v poli se děje ve většině případů po útoku soupeře (vybírání), popř. prostě při přeletu míče na vlastní území (míč zadarmo), ale také po vlastním útoku (vykrývání vlastního smečaře). Tato definice však ukazuje jasně na nutnost vyvíjet stávající terminologii, protože obranná činnost hráče v poli je především činnost v herní obranné kombinaci. To nejdůležitější, což je výběr místa v návaznosti na činnost spoluhráčů a charakter herní situace, se děje ve fázi, kdy vlastní družstvo nemá míč pod kontrolou. Vlastní vybírání je tedy až posledním článkem složitého řetězce úkonů, čili dovednost (činnost) jednotlivce, která korunuje jeho činnost v obranné kombinaci.

### Funkce a úloha

- Funkce a úloha je částečně obsažena již v definici. V podstatě jde ve většině případů (kromě situací při vykrývání vlastního smečaře) o to, odejmout soupeři kontrolu nad míčem, kterou má díky



# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

možnosti útočit. Zde jenom ještě připomeňme, že hra v poli je jako pupeční šňůrou spjata s blokováním. Pokud nemluvíme o začátečnickém volejbalu, odvíjí se hra v poli téměř vždy od kvality bloku. To má zásadní vliv na trénink. Oblíbená drilová cvičení sice vytvářejí výbornou pracovní atmosféru, ale herní podmínky přinášejí zcela jedinečné a specifické situace. Snažíme se proto neizolovat hru v poli od blokování a vhodně kombinovat formy nácviku s blokem i bez bloku.

## ► Hra v poli – syntetická činnost

- Vybírání (či hra v poli) syntetizuje několik činností, souvisí také s taktikou a samozřejmě s celkovou psychologií volejbalu jako sportovní hry. Nedílnou součástí vybírání je schopnost hodnotit situaci u soupeře, jeho záměr útočit do určitého směru, určitou razancí. Z tohoto důvodu patří hra v poli (stejně jako blok) k činnostem, které jsou přímo závislé na hře soupeře a herní chování i způsobu řešení jednotlivých situací jednotlivcem i celým týmem se mohou v různých situacích značně lišit. Nemluvě zatím o vlivu vlastního bloku.
- V moderním volejbalu je určujícím prvkem útočná činnost. Ta rozhoduje ve velké míře o úspěšnosti či neúspěšnosti družstva. Vybírání či také obrana v poli může být pověstným jazýčkem na misce vah v situaci, kdy jsou družstva v útočné činnosti vcelku vyrovnaná. Samozřejmě, že se jednotlivé věkové kategorie liší v důležitosti této činnosti. Liší se i význam hry v poli mezi ženami a muži. Z hlediska vrcholového volejbalu je to činnost relativně nerentabilní: poměr mezi počtem útoků soupeře a počtem zpracovaných, ve vlastní bod proměněných akcí, je minimum. Je to v podstatě velice trpělivé a koncentrované čekání, často úspěchem neodměněné. Hráči musí trvale uplatňovat vynikající techniku, předvídatost a musí být neustále kladně motivováni, přestože výsledek jejich snažení má někdy i náhodný charakter. Navíc obrana proti útočnému úderu, resp. útočné kombinaci soupeře je velice závislá na obraně na síti a tedy na součinnosti více hráčů a též na stanovené taktice týmu.
- Obrana v poli musí být vždy koncipována tak, aby sledovala svůj hlavní cíl:
  - Připravit týmu možnost uskutečnit protiútok nebo donutit soupeře udělat chybu.

## Technické aspekty

- Hráč má mít z hlediska techniky zvládnutý přechod z vysokého do nízkého postavení, bezpečně zvládá volejbalový pohyb po hřišti, ustupování, umí upravit své postavení při útoku soupeře z hlediska výšky a vzdálenosti míče od sítě při úderu. Dobrý polař disponuje správnou technikou odbíjení obouruč spodem i vrchem při různých úderech soupeře – tvrdý úder, střední úder, lehký úder. Ovládá vybírání tvrdých úderů kteroukoliv částí těla, umí hrát jednou rukou, má zvládnutou dobrou pádovou techniku dopředu i do stran, umí hrát nohama, zpracovat tvrdé údery nad hlavou a všechny tyto prvky ve své činnosti syntetizuje.
- Rozbor techniky při hře v poli je bohatší než u jiných herních činností, protože podle vývoje situace se mění zásadně nejen výběr řešení (zásah v převalu či tlumení ve stojí), ale i druhy techniky a to v širším měřítku (jednoruč či obouruč, vrchem či spodem, v klidu či v pohybu nebo pádu, v různých druzích pádů).

## Kondiční a zdravotní aspekty

- Střehový postoj i poloha při kontaktu s míčem souvisí úzce s činnostmi nohou ve statických polohách, udržováním a obnovováním rovnováhy i s připraveností k následnému pohybu. To znamená z hlediska přípravy hráče pro vybírání (stejně jako u příhrávky – viz kondiční aspekty příhrávky) nezanedbat rozvoj síly dolních končetin (viz ŽS/13).

## Taktické aspekty

- Z hlediska taktiky by měl být hráč schopen uplatnit jakoukoliv techniku adekvátně situaci, reagovat na změnu taktiky soupeře úpravou svého postavení a musí být schopen realizovat taktický záměr trenéra.

- K úspěchu ve vybírání vede tak jako v ostatních herních činnostech perfektní technické provedení, které vyrůstá z biomechanických zákonitostí. V míře ještě větší než v ostatních herních činnostech – schopnost správného výběru, schopnost kombinovat stoprocentní provedení s kreativitou, vzhledem do herní situace a okamžitou reakcí na proměnlivou situaci. Lze říci, že při vybírání trénujeme reakci na standardní situaci, ale také na situace, které nelze řešit jen v rámci naučených postupů. Hráč musí těžit ze svých vnitřních schopností kombinovat postupy, reagovat. Musíme ho naučit správně provedené rutinní postupy, ale také reagovat spontánně, bez vědomé myšlenkové operace.

## Psychologické aspekty

- Hráč musí být schopen instinktivní reakce. Uplatňuje jakousi „zarámovanou“ pozornost a reakci na nečekaný podnět (např. reakce na vybraný míč spoluhráčem). Hráč se musí izolovat od vedlejších či nepodstatných jevů na hřišti, v hledišti – být „hypnotizován vztahem míč – já – moje poloha – vybrání“.
- Důležitým aspektem práce trenéra je vštípit svým svěřencům, že hra v poli je přes svoji zdánlivou neefektivitu důležitou psychologickou činností, která vede nejen k zisku bodů, ale i ke zvýšení sebevědomí družstva. Bez obrany v poli je družstvo necelistvé s neblahými důsledky na bojovnost a sebevědomí. Ne náhodou je ve hře emocionální reakce na úspěch získaný obrannou činností u vyspělých družstev výraznější než na bod dosažený útokem po podání soupeře. Obrana v poli je významným prvkem v psychologické odolnosti družstva. Úspěch v obraně nenahradí svým významem útok na síti, ale je nedílnou součástí hry a vítězné družstvo musí chtít být vítězné i ve hře v poli.

## Didaktické aspekty

### ▶ Didaktický cíl

- Naučit hráče pohyb po hřišti v rámci obranných kombinací, zaujímání střehového postoje, různé druhy pádů a následného vybírání útočného úderu soupeře.
- Naučit hráče různé techniky vybírání.
- Uplatnit vybírání v herních situacích především s ohledem na:
  - správný výběr místa vybírání
  - odhad záměru útočícího hráče
  - soulad s bránícími spoluhráči jak v poli, tak na bloku

### ▶ Didaktické úkoly

- Didaktický úkol č. 1:
  - **Nácvik specifické lokomoce, zaujímání střehového postoje a volejbalové gymnastiky pro vybírání útočného úderu a ulívky (H 3.1)**
    - ◆ Nacvičovat specifický lokomoční pohyb po volejbalovém hřišti všemi směry, změny pohybů, včetně reagování na domluvené signály a zakončování pohybů správným střehem pro vybírání.
    - ◆ Nacvičovat všechny druhy volejbalových pádů.
- Didaktický úkol č. 2:
  - **Nácvik techniky vybírání zkráceného úderu a ulívky (H 3.2)**
    - ◆ Nacvičovat vybírání útoku soupeře bez tvrdého úderu (začátečnicki).
    - ◆ Rozvíjet schopnost odhadnout záměr útočícího hráče.
- Didaktický úkol č. 3:
  - **Nácvik izolovaných prvků techniky vybírání (H 3.3)**
    - ◆ Nacvičovat prvky techniky vybírání.
    - ◆ Rozvíjet odvahu a schopnost bránit se tvrdému úderu bez výběru řešení.
- Didaktický úkol č. 4:

# BS/6 – Herní činnosti, herní dovednosti

- **Nácvik vybírání útočného úderu** (H 3.4)
  - ◆ Nacvičovat vybírání tvrdého útočného úderu.
  - ◆ Rozvíjet schopnost hráčů zaujmout středový postoj po pohybu s výběrem optimálního místa vybírání.

## ■ Didaktický úkol č. 5:

- **Nácvik vybírání odražených míčů** (H 3.5)
  - ◆ Nacvičovat vybírání ve specifických situacích, kdy míč po úderu protihráče nebo zásahu spoluhráče změnil směr a hráč musí rychle reagovat, přehodnotit svůj původní záměr a zpravidla po pohybu vybrat míč.

## ■ Didaktický úkol č. 6:

- **Nácvik vykrývání vlastního útočníka** (H 3.6)
  - ◆ Nacvičovat vybírání míče při útoku vlastního útočníka proti bloku soupeře.
  - ◆ Rozvíjet schopnost individuální činnosti při vykrývání i činnosti v rámci ostatních vykrývacích spoluhráčů.

## ■ Didaktický úkol č. 7:

- **Nácvik vybírání útočného úderu s výběrem řešení** (H 3.7)
  - ◆ Nacvičovat vybírání v reálných herních situacích.
  - ◆ Rozvíjet schopnost správného výběru místa vybírání, odhadu záměru útočníka i výběru správné techniky vybírání.

## ■ Didaktický úkol č. 8:

- **Nácvik vybírání v rámci obranných kombinací v šestce** (H 3.8)
  - ◆ Nacvičovat vybírání v kontextu celé obrany, včetně součinnosti s blokujícími hráči.

## ▶ **Metodicko-organizační formy nácviku**

### ■ Průpravná a herní cvičení

- Podle didaktických úkolů

### ■ Průpravné hry a soutěživá herní cvičení

- Jednoduché průpravné hry s omezeným počtem hráčů bez bloku (H 3.10)
- Jednoduché průpravné hry s omezeným počtem hráčů a blokem (H 3.11)
- Průpravné hry s plným počtem hráčů (H 3.12)

## ▶ **Didaktické poznámky k nácviku vybírání**

### ■ Komplexnost

- Obrana v poli má vždy stránku technickou, taktickou a psychologickou, které musí být v jednotě a také tak nacvičovány. Každá etapa tréninkového procesu ať časová či výkonostní má svoji rovinu, na kterou se obrana v poli má dostat, ale rovnováha musí být vždy dodržena. V mládežnickém věku je hlavním úkolem trenéra naučit hráče správné technice všech způsobů hry v poli. Opakování základních technik pak musí být každodenní tréninkovou krmí.

### ■ Schopnost integrace

- Hráč by měl být veden k rozvoji integrace (spojování částí ve funkční celek) jednak prostorové, což znamená, že hráč je schopen vnímat celý hrací prostor jako jedno pole, které je pouze pravidly rozděleno sítí na dvě části a jednak integrity v navazování herních činností. Hra v poli by měla být zpočátku trénována analyticky, např. musíme naučit pádovou techniku, než ji věrohodně můžeme použít ve hře. S postupujícím vývojem je však nutné nové prvky integrovat do celkového herního projevu. Platí jednoduché pravidlo: modelujeme trénink tak, abychom co nejvíce napodobili hru. Po zvládnutí základní techniky je třeba všechna cvičení integrovat do volejbalového prostoru, jinými slovy všechna cvičení provádět uvnitř hřiště a v rámci obranných herních kombinací.

### ■ Učit absolutní koncentraci

- Programově učit hráče hrani v jakési „skleněné krychli“. Učit je vylučnosti obrany jako vztahu svého pohybu a postavení k pohybu soupeře, polohy míče, bloku. Učit je až k hypnotickému vztahu k míči a útoku ze strany soupeře.

## Použitá a doporučená literatura k tématu vybírání (hra v poli):

- ▶ Bazan, E. (1999). Akrobacie – pádová technika (Z. Valášek trans.). *Zpravodaj ČVS, 1999 (7)*, 21 – 24.
- ▶ Kuhn, P. (1997). Der Auftakt-Hop, *Deutsche Volleyball Zeitschrift, Lehrbeilage, 1997 (6)*, 91.
- ▶ Maier, M., & Nussbaum, R. (1998). Techniky vybírání míče (J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 1998 (12)*, 19 – 24, *1998 (11)*, 15 – 20.
- ▶ Patera J. (2000). Zařazení libera do družstva [závěrečná práce pro získání kvalifikace trenéra II.třídy]. *Zpravodaj ČVS, 2000 (9)*, 20.
- ▶ Selinger, A. (2002). Vykryvání smečáře (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (8)*, 23 – 24.
- ▶ Selinger, A. (2003). Obrana v poli – vybírání míče (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2003 (2)*, 19 – 26, *2003 (3)*, 19 – 26 .
- ▶ Selinger, A. (2003). Obrana v poli – kombinace proti útoku soupeře a vybírání míče (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2003 (1)*, 22 – 29.
- ▶ Veškerá literatura uvedená na konci kapitoly BS/6

## Použitá a doporučená literatura k BS/6, resp. ŽS/2 – ŽS/11

- ▶ Artner, T. (1998). *Ausgewählte intrastrukturelle Parametr des Techniktrainings im Volleyballsport*. Diplomarbeit, Linz.
- ▶ Bachmann, E., Bachmann, M. & Autorenkollektiv (2001). *1005 Spiel und Übungsformen im Volleyball* (9th ed.). Schorndorf: Karl Hofmann.
- ▶ Bazan, E., (2000). Cvičení pro jednotlivé herní funkce. *Zpravodaj ČVS, 2000 (1)*, 17 – 20, *2000 (2)*, 19 – 22, *2000 (3)*, 23 – 27.
- ▶ Beal, D., (2002). Dlouhodobý program pro dostižení družstev vrcholové úrovně. (M. Ejem trans.). *Zpravodaj ČVS, 2002 (6)*, 15 – 26, *2002 (7)*, 17 – 27.
- ▶ Bratton, B. & Kilb, B. (1985). *400 PLUS volleyball drills and ideas*. Canada. Ontario: Canadian Volleyball Association.
- ▶ Brodyová, E., (1998). Tendencie v modernom volejbale. *Zpravodaj ČVS, 1998 (5)*, 21 – 22.
- ▶ Čada, M., (1998). Faktory ovlivňující výkonnostní úroveň ve volejbale. *Zpravodaj ČVS, 1998 (12)*, 26.
- ▶ Dobrý, L. & Semiginovský, B., (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- ▶ Dobrý, L., Tomajko, D. & Čegan, P. (2001). *Osnovy Basketbalu*. Praha: Česká basketbalová federace.
- ▶ Ejem, M. (1977). *Jednotný tréninkový systém odbíjené*. [Metodický dopis]. Praha: ČSTV.
- ▶ Ejem, M. (1988). *Volejbal – průpravná a herní cvičení*. Praha: Olympia.
- ▶ Hotz, A. (1991). *Praxis der Trainings- und Bewegungslehre*. Frankfurt am Main: Diesterweg – Säuerländer Verlag
- ▶ Iwoilow, A. W. (1984). *Volleyball – Biomechnik und Methodik*. Berlin: Sportverlag.
- ▶ Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- ▶ McGown, C., Fronske, H. & Moser, L. (2001) *Coaching volleyball*. Needham Heights: Allyn & Bacon
- ▶ Papageorgiu, A. & Spitzley, W. (1996). *Handbuch für Leistungsvolleyball (Ausbildung zum Spezialisten)*. Aachen: Mayer & Mayer Verlag.
- ▶ Přidal, V. & Zapletalová, L. (2003). *Volejbal – herný výkon, trénink, riadenie*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- ▶ Selinger, A., (2000). Arie Selingeres Power Volleyball – Složení družstva (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2000 (5)*, 19 – 24, *2000 (6)*, 19 – 22.
- ▶ Selinger, A., (2000). Arie Selingeres Power Volleyball – Základní pojmy (M. Ejem, Z. Valášek & J. Jinoch trans.). *Zpravodaj ČVS, 2000 (4)*, 21 – 24.
- ▶ Zapletalová, L., Přidal, V. & Tokár, J. (2001). *Volejbal – učebné texty pre školenia trénerov I. triedy*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.