



Obsah:

Průvodce žlutými (bílémi) stránkami

Terminologický přehled

Seznam zkratk

Systém označování jednotlivých položek ve žlutých stránkách

Inventáře typových faktorů herních situací a didaktické inventáře

Obecná obsahová doplnění

Video a DVD verze žlutých stránek

Průvodce žlutými (bílými) stránkami

- Většina následujících vysvětlení se týká textu žlutých stránek, tzn. praktických návodů pro trenéry. Některé termíny nebo zkratky se vyskytly již v předcházejícím textu (v bílých stránkách), ale pro přehlednost je vysvětlujeme všechny v této úvodní kapitole.

Terminologický přehled

Termín	Vysvětlení
Abreakce	Vybití afektivního napětí, odreagování.
Aktuální maximum (srov. → opakovací maximum)	Nejvyšší možná hmotnost břemene, s níž lze cvičení ještě provést (kondiční trénink).
Altruismus	Nesobecký způsob myšlení a cítění, nezištné jednání ve prospěch druhých jako mravní princip.
Anticipace (→ herní anticipace)	Předjímání, předvídání, předzvěst: filoz. myšlenkové předjímání budoucího dění.
Biomechanické chování (srov. → herní chování)	Biomechanické (pohybové) zvládnutí činnosti bez intervence (rušivých vlivů) herních podmínek. Přesnost koordinace pohybů celého těla a přesné vynaložení svalové síly, která se projevuje ve správné technice provádění herních činností.
Blokování od středu sítě (srov. → roztažené postavení blok...)	Jedna z variant výchozího postavení hráčů při blokování, kdy hráči začínají svou činnost v rozestavení uprostřed sítě, relativně blízko sebe.
Činnost (srov. → herní činnost)	Působení, konání, jednání. Jednak přizpůsobování se organismu prostředí, jednak výraz pro aktivitu, tj. cokoliv, čím se jedinec zaměstnává.
Činnostní koheze (srov. → herní koheze)	Soudržnost družstva ve smyslu kvality prováděných herních kombinací a jejich stability (jinak též souhra).
Didaktická technologie	Obecná metoda, která formuluje východiska celistvého přístupu a specifické postupy k dosažení programovaného, didaktického cíle. (Ve volejbalu nejvyšší úroveň herního výkonu).
Dovednost (srov. → herní dovednost)	Učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou.
Empirie	Zkušenost jako pramen poznání.
Excentrická činnost (síla) (srov. → koncentrická činnost)	Při dynamické činnosti sval vykonává pozitivní práci, síla působí ve stejném směru jako pohybující se segment těla, je to prováděno typickým zvětšením svalového bříška a skutečným zkrácením svalu.

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

Fáze hry (srov. → úseky hry)	Neustále se střídající části hry, při nichž se soupeři pravidelně střídají v kontrole nad míčem.
Gramotnost – míčová, pohybová a koordinační	Základní (minimální) způsobilost v zacházení s míčem v oblasti pohybové, koordinační.
Herní (volejbalová) moudrost	Schopnost prozíravě a rozvážně usuzovat, jednat, resp. se chovat v herních podmínkách. Vlastnost založená na herních i obecně životních znalostech a zkušenostech.
Herní anticipace (srov.→ anticipace)	Předvídání vývoje herní situace.
Herní cvičení (srov. → průpravné cvičení)	Metodicko-organizační formy v nácviu charakterizované přítomností soupeře. Umožňují rozvíjet a zdokonalovat situačně adekvátní použití herních činností.
Herní cvičení 1. typu: (srov. → herní cvičení)	Metodicko-organizační formy, které jsou charakterizované přítomností soupeře a předem určenými situačně herními podmínkami i průběhem řešení herní situace.
Herní cvičení 2. typu: (srov. → herní cvičení) (srov. → soutěživé herní cvičení)	Metodicko-organizační formy, které jsou charakterizované přítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými situačně herními podmínkami.
Herní činnost (srov. → činnost)	Promyšlený komplex pohybové činnosti, kterým hráč řeší herní situaci.
Herní dovednosti (srov. → dovednost) (srov. → socializace herních dovedností)	Učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité herní činnosti v konkrétních herních situacích.
Herní funkce (srov. → herní role)	Herní funkce je zaměřenost hráče k určitému účelu, která je zpravidla charakterizovaná vykonáváním určitých činností v určitých zónách (například libero, náhrávač atd.).
Herní chování (srov. → herní jednání) (srov. → herní výkon) (srov. → neverbální komunikace) (srov. → psychomotorika)	Souhrn vnějších projevů: činností, jednání a reakcí organismu (včetně řeči, vyjadřování postojů a pocitů) v utkání. Rozlišujeme herní chování v průběhu rozeher (herní jednání s posouditelným efektem, přípravná, podpůrná a zajišťovací činnost) a herní chování v pauzách mezi rozehrami (reakce na předcházející akci, příprava na následující akci, komunikace s trenérem atp.).
Herní introspekce	Sebezpozorování, metoda pozorování sebe sama v herním prostředí.
Herní jednání (srov. → jednání) (srov. → herní chování) (srov. → herní výkon)	Záměrné chování v herních podmínkách založené na určité motivaci, měnící dosavadní stav či situaci. Projevuje se v realizaci herních dovedností a v činnosti hráče v herních kombinacích.

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

Herní koheze (srov. → činnostní koheze)	Soudržnost družstva v herních podmínkách, vlastnost družstva definovaná jako síla působící na členy, aby se podíleli na kolektivním herním výkonu.
Herní kombinace (srov. → herní systém)	Vědomá spolupráce dvou a více hráčů sladěná v prostoru a v čase, kterou hráči uskutečňují společný taktický záměr.
Herní komplex 1 (seznam zkratk → K1)	Část hry po podání soupeře, řetězec činností: přihrávka, nahrávka, útok a vykrývání vlastního útočníka.
Herní komplex 2 (seznam zkratk → K2)	Část hry po vlastním podání, řetězec činností: blokování, obrana v poli, nahrávka v protiútku, vlastní protiútok a vykrývání vlastního útočníka.
Herní lokomoce (lokomoční pohyb) (srov. → lokomoce)	Aktivní pohyb organismu z místa na místo podle požadavků vyřešení herní situace.
Herní role (srov. → herní funkce) (srov. → sociální role)	Herní role je očekávaný způsob chování hráče v určité herní nebo sociální situaci. (Například: organizátor hry v obraně, vůdce družstva atd.)
Herní rychlost	Komplexní projev rychlosti v herních podmínkách zahrnující fyzickou rychlost i rychlost psychických procesů a předvídný vývoje herních situací.
Herní systém (srov. → herní kombinace)	Organizace individuálních a kolektivních činností zaměřených na splnění úkolů v útočné a obranné fázi v průběhu utkání.
Herní výkon (srov. → herní chování) (srov. → herní jednání)	Realizované individuální a skupinové jednání hráčů jako odpověď na požadavky a proměnlivý děj utkání.
Hypertrofní trénink	Způsob silového tréninku, který vede k nárůstu svalové hmoty.
Intuitivní hraní	Schopnost instinktivního poznání, vnuknutí, přímého vhledu, bleskového pochopení bez účasti racionality a rozhodování v podmínkách hry.
Jednání (srov. → herní jednání)	Záměrné chování založené na určité motivaci, měnící dosavadní stav či situaci.
Kineziologie (srov. → herní chování)	Nauka o pohybu těla v určitém prostředí a čase; studium pohybových výrazů těla jako druh sociální komunikace.
Kompetice (srov. → kooperace)	Soupeření, rivalita, soutěživost; snaha dvou nebo více jedinců (popř. skupin) o dosažení téhož cíle.
Kompetiční prostředí	Prostředí, v němž se dva nebo více jedinců (popř. skupin) snaží o dosažení téhož cíle, kde vítězství jednoho znamená vždy prohru druhého.

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

Koncentrická činnost (síla) (srov. → excentrická činnost)	Při dynamické činnosti se sval prodlužuje, protahuje, svalové úpony se oddalují a výsledkem je pohyb brzdící.
Konzervativní postup při léčbě	Neoperativní postup v medicíně.
Kooperace (srov. → kompetice)	Součinnost, spolupráce.
Krevní laktát	Produkt anaerobního metabolismu vyjádřený množstvím kyseliny mléčné v krvi.
Lateralita	Přednostní užívání jednoho z párových orgánů (například pravá noha).
Lokomoce (srov. → herní lokomoce)	Aktivní pohyb organismu z místa na místo.
Lokomoční rychlost (srov. → lokomoce)	Rychlost přesunu z místa na místo, včetně změn směru a brzdících pohybů.
Metoda od celku k částem	Didaktická metoda, při níž se činnost nacvičuje jako celek, což umožňuje pochopení struktury, a přechází k některým obtížnějším částem.
Metoda progresivního spojování částí v celek	Didaktická metoda, při níž se nacvičují postupně dvě části, ze kterých se vytvoří nový celek. Pak se nacvičí třetí část a spojí se s předcházejícím nižším celkem v celek nový atd.
Metoda vcelku	Didaktická metoda, při níž se prvek nacvičuje vcelku, bez ztráty integrace jednotlivých částí.
Motorické učení	Cílem motorického učení je získávání způsobilosti k pohybové činnosti na základě osvojení si pohybových dovedností a účelných způsobů jednání.
Motorika	Souhrn pohybových schopností člověka řízených nervovým systémem a uskutečňovaných kosterním svalstvem.
Nesouhlasná noha (srov. → souhlasná noha)	Noha vzdálenější od prováděné akce nebo od směru lokomočního pohybu.
Neverbální komunikace (srov. → herní chování)	Komunikace zprostředkovaná pohyby těla, gesty, mimikou, pohyby očí, kvalitou hlasu, pauzami v řeči, zvuky jako je smích apod., prostorovou distancí, čichovými vjemy, použitím artefaktů jako je oděv, kosmetika aj.
Opakovací maximum (srov. → aktuální maximum)	Vztah mezi velikostí odporu a počtem opakování.
Plyometrická činnost	Kombinace excentrického prodlužování svalu s bezprostředně následující činností koncentrickou.
Pohyb do polohy kontaktu s míčem (srov. → lokomoce)	Děje se zpravidla přemístěním plochy těla nebo pohybem části těla k místu odbití. U pomalých letů míče (začátečnický volejbal, let míče po přihrávce k nahrávači atd.) se jedná o lokomoční pohyb, v jiných případech jde o pohyb bez lokomoce.

Poloha kontaktu s míčem	Poloha těla, v níž dojde ke kontaktu s míčem. Může to být stabilní i nestabilní postoj, pád, výskok atd.
Profylaxe	Předběžné ochranné opatření (prevence) proti vzniku choroby, poranění nebo zdravotních obtíží.
Průpravná hra	Metodicko-organizační forma nácviku charakterizovaná přítomností soupeře a náhodně proměnlivými situačně herními podmínkami. Odvíjí se v nich podle stanovených pravidel souvislý herní děj, který není záměrně členěn a redukován. Dochází v něm k nečekaným změnám rolí hráčů při přechodu z obrany do útoku a naopak.
Průpravné cvičení (srov. → herní cvičení) (srov. → biomechanické chování)	Opakované vykonávání dané úlohy bez přítomnosti soupeře, tj. bez jeho rušivých vlivů. V průpravných cvičeních máme možnost ovlivňovat „biomechanické chování“ v předpisové podobě, tj. podporovat vznik účelného pohybu a jeho transformaci v herní činnost. Průpravné cvičení vyžaduje stanovení dovednostní úlohy a vnějších podmínek.
Průpravné cvičení 1. typu: (srov. → biomechanické chování)	Opakované vykonávání dané úlohy charakterizované nepřítomností soupeře a předem určenými, relativně neměnnými podmínkami. Tyto neměnné podmínky vedou k málo se proměňujícím biomechanické struktuře pohybu. Hráč má dostatek času na přípravu a anticipaci situace i pohybu a může plně kontrolovat pohyb, který zahajuje, když je připraven. Tyto dovednosti jsou vnitřně řízeny.
Průpravné cvičení 2. typu:	Opakované vykonávání dané úlohy charakterizované nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými, avšak limitovanými podmínkami. Důsledkem proměnlivosti podmínek je variabilní pohybová odpověď. Je to první krok k vytváření odolnosti hráče proti rušivým vnějším vlivům.
Prvek techniky	Podstatná část zvládnutí pohybového úkolu.
Přirozené a spontánní pohybové (míčové) aktivity	Samovolně, živelně probíhající aktivity s míčem.
Psychodrama	Metoda skupinové psychoterapie založená na hraní rolí, při nichž dochází k odkrytí uvědomění si a odreagování vnitřních konfliktů a afektů.
Psychomotorika (srov. → herní chování)	Souhrn pohybových projevů člověka, jeho volní i mimovolní pohybové činnosti včetně gestikulace, mimiky, grimas aj.; odráží okamžitý psychický stav člověka.
Psychosomatický	Týkající se problematiky tělesného a duševního zdraví i nemoci. (Například: psychických příčin některých tělesných projevů).
Rotace I – VI	Rozestavení hráčů družstva, které je určeno postavením (pozicí) nahrávače. (Například: rotace III znamená postavení hráčů s nahrávačem v zóně III).
Rozehra	Jednotlivá část utkání, která začíná podáním a končí chybou jednoho z družstev.

Roztažené postavení blokujících hráčů (srov. → blokování od středu sítě)	Výchozí postavení blokujících hráčů, při němž krajní blokaři stojí relativně blízko k okrajům sítě.
Řetězec herních činností	Spojení dvou nebo více herních činností, v němž jedna plynule navazuje na druhou. Kvalita předcházející činnosti ovlivňuje kvalitu následující a uvědomění si následující činnosti ovlivňuje kvalitu i způsob provedení činnosti předcházející.
Senzomotorický	Týkající se součinnosti vnímání a pohybu.
Směrová noha (= souhlasná noha)	Noha, která se nachází na straně směru lokomočního pohybu.
Socializace herního chování (srov. → herní chování)	Proces, v němž si hráč osvojuje určitý systém forem chování, hodnot, norem a poznatků, které mu umožňují začlenit individuální herní výkon, individuální herní chování do kolektivního herního výkonu a kolektivního herního chování.
Socializace herních dovedností (srov. → herní dovednost)	Proces, v němž si člověk osvojuje určitý systém dovedností a poznatků, souvisejících s rozvojem technicko-taktické úrovně jednotlivých herních činností (smečované podání) nebo řetězců činností (útok po vlastní přihrávce) a jeho začlenění do herního výkonu družstva, jež mu umožňují zapojit se funkčně do utkání.
Sociální anticipace v herních podmínkách	Předvídání chování a jednání spoluhráčů a protihráčů.
Sociální inteligence	Schopnost lidí účelně (adaptivně) se chovat mezi lidmi, jednat s lidmi a tvořivě řešit mezilidské konflikty.
Sociální role (srov. → herní role)	Očekávaný způsob chování jedince v určité sociální situaci, pro kterou je dána konkrétní společenská norma.
Souhlasná noha (= směrová noha) (srov. → nesouhlasná noha)	Noha, která je na straně prováděné akce nebo lokomočního pohybu.
Soutěživé herní cvičení (srov. → herní cvičení 2. typu)	Herní cvičení se soutěžním charakterem. Na rozdíl od průpravných her není charakterizováno souvislým herním dějem.
Specifický a nespecifický pohybový (míčový) výcvik	Výcvik mající nebo nemající určité typické příznaky pro danou činnost. (Například: žonglování s dvěma míči je nespecifická forma (míčového) průpravného cvičení, házení míče přes síť po rozběhu, výskoku a nápřahu je specifická forma cvičení).
Strategie (srov. → taktika)	Obecný způsob vedení boje k dosažení základních cílů. (Například: obecně se upřednostňuje (jako systém) menší míra rizika při podání s cílem dát blokujícím hráčům více šancí dosáhnout úspěch blokem: družstvo obecně sází na úspěch při blokování oproti úspěchu na podání).

Střehový postoj (srov. → výchozí postoj)	Postoj, z něhož hráč začíná konkrétní akci, která je reakcí na předcházející odbití (soupeře nebo spoluhráčů). Ze střehového postoje hráč zahajuje pohyb ke kontaktu s míčem poté, kdy byl charakter HS definitivně určen. Časově se většinou shoduje s momentem posledního předcházejícího odbití (vlastního či soupeřova družstva).
Svalová vlákna II. typu	Rychlá svalová vlákna glykolytického charakteru.
Taktika (srov. → strategie)	Promyšlený způsob jednání při nějaké činnosti v nějaké situaci. Ve volné interpretaci pro volejbal se dá taktika definovat jako "strategie hřiště". (Například: prioritizace blokování je přenesena proti určitému hráči soupeře).
Technika provádění herních činností	Technika je účelný způsob řešení herního úkolu (v souladu s pravidly) nebo jinak specifický sled pohybů nebo jejich částí při řešení pohybových úloh v herních situacích.
Úseky hry (srov. → fáze hry)	Časově a prostorově ohraničené části hry v jednotlivých fázích hry.
Věk kalendářní, biologický a herní	Věk kalendářní je dán datem narození. Věk biologický je dán skutečným stupněm vývoje. Herní věk je doba, po kterou jedinec hraje volejbal a relativně pravidelně absolvuje tréninkový proces.
Výchozí postavení (srov. → výchozí postoj) (srov. → výchozí pozice)	Výchozí postoj místně určený nebo vztahově vymezený vůči jinému objektu. Je dán pravidly, systémem hry družstva nebo předpokládaným místem následující vlastní akce. (Například: výchozí blokařské postavení hráče cca 30 cm od sítě).
Výchozí postoj (srov. → výchozí postavení) (srov. → střehový postoj)	Postoj hráče před následující vlastní akcí, resp. jeho biomechanická poloha. Časově se vztahuje k momentu, kdy podoba konkrétní herní situace není ještě přesně určena. (Například: hráč ve výchozím postoji na pokrčených nohou).
Výchozí pozice (srov. → výchozí postavení)	Místo, prostorové umístění. Ve srovnání s výchozím postavením je méněno spíše místo (prostor) než umístění hráče v něm. (Například: výchozí pozice v zóně IV).
Základ herní činnosti – odbití	Základní odbití: obouruč vrchem, obouruč spodem, jednoruč spodem a jednoruč vrchem, která dostávají v herních podmínkách podobu jednotlivých herních činností.

Seznam zkratek

Následující tabulka obsahuje seznam zkratek použitých v textu, jak v bílých, tak ve žlutých stránkách.

Zkratka	Vysvětlující text
Ax	Hráč A na straně X .
B1	Středový hráč (blokař), který je v základním postavení družstva v pozici vedle nahrávače. Při postavení nahrávače v zóně I, zpravidla v zóně VI.
B2	Středový hráč (blokař), který je v základním postavení družstva v pozici dále od nahrávače. Při postavení nahrávače v zóně I, zpravidla v zóně III.
BS	Bílé stránky – teoretická část této publikace (1. část)
By	Hráč B na straně Y .
CNS	Centrální nervová soustava
DK	Dolní končetina
DT	Doba tréninku
FR	Frekvence tréninkového podnětu v týdnu
HC	Herní cvičení (→ terminologický přehled)
HČ	Herní činnost (→ terminologický přehled)
HČJ	Herní činnost jednotlivce
HK	Herní kombinace (→ terminologický přehled)
HK	Horní končetina (v kapitolách o kondici)
HR max	Maximální srdeční frekvence
HS	Herní systém (→ terminologický přehled)
INT	Intenzita zatížení
IOc	Interval odpočinku mezi cvičeními v kruhovém tréninku
IOk	Interval odpočinku mezi kruhy v kruhovém tréninku
IOs	Interval odpočinku (zotavení) mezi sériemi
IZ	Interval zatížení
K1	Herní komplex 1 (→ terminologický přehled)
K2	Herní komplex 2 (→ terminologický přehled)
L	Libero
N	Nahrávač
Nx	Nahrávač na straně X
OD	Doplňkový odpor
OJS	Odbití jednoruč spodem
OM	Opakovací maximum – největší počet opakování s danou zátěží prováděný stanoveným způsobem
OOS	Odbití obouruč spodem
OOV	Odbití obouruč vrchem
PH	Průpravná hra (→ terminologický přehled)
PK	Počet kruhů v kruhovém tréninku
POs	Počet opakování v sérii
PS	Počet sérií
RTC	Roční tréninkový cyklus
S1	Smečař, který je v základním postavení družstva v pozici vedle nahrávače. Při postavení nahrávače v zóně I, zpravidla v zóně II.
S2	Smečař, který je v základním postavení družstva v pozici dále od nahrávače. Při postavení nahrávače v zóně I, zpravidla v zóně V.

S2y	Smečař (S2) na straně Y
SHC	Soutěživé herní cvičení (→ terminologický přehled)
U	Diagonální hráč (v diagonálním postavení k nahrávači). Podle starší terminologie univerzální hráč („účko“).
Úder č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Označování úderů podle zažité terminologie
ÚK	Útočná kombinace
ÚÚ	Útočný úder
VO2 max	Maximální aerobní výkon
ŽS	Žluté stránky – 2. část této knihy, podává praktická doporučení pro trénink.

System označování jednotlivých položek ve žlutých stránkách

- Autoři se rozhodli každé položce ve žlutých stránkách přidělit číselné označení. Důvodem je výroba video – verze žlutých stránek této knihy. Zhruba do jednoho roku po vydání této publikace by měla být k dispozici video – verze této publikace, která bude obsahovat drtivou většinu položek uvedených v této knize ve filmové podobě ve formě videokazety, DVD, popř. CD – ROM. Tato verze se v číslování bude shodovat s textem knihy. V době vydání naší publikace je již hotova část týkající se útočného úderu a autorům se velmi osvědčilo vzájemné číselné propojení. Poněkud složitý systém označování jednotlivých položek proto v níže uvedeném textu vysvětlujeme.

Základní odbití a herní činnosti (ŽS/2 – ŽS/5, ŽS/6 – ŽS/11)

▶ **Označení herní činnosti (základního odbití)**

- Velkým písmenem v příslušných kapitolách: B – odbití obouruč spodem, D – nahrávka, G – blok a apod.

▶ **Index (rozlišující znak) prvního řádu**

- První číslice za velkým písmenem označuje vždy rozlišení: 1 – technika, 2 – chyby, 3 – nácvik.

▶ **Index druhého řádu**

- Druhá číslice označuje vždy rozlišení podkategorie specificky v každé oblasti za velkým písmenem.
 - V oblasti techniky: 1.1 – základní technika, 1.2 – varianty techniky, 1.3 – herní činnost ve vybraných herních situacích
 - V oblasti chyb: 2.1 – chyby související s... (určitou oblastí)
 - V oblasti nácviků: 3.1 – označení didaktického úkolu (3.1 – 3.9), 3.10 v označení jednoho druhu průpravných her (3.10 v 3.19)
 - ◆ Poznámka: u každé herní činnosti (základního odbití) je různý počet didaktických úkolů. Z tohoto důvodu jsme rezervovali pro didaktické úkoly čísla do 9 (3.9) a pro jednotlivé druhy průpravných her čísla od 10 (3.10 atd.). Z toho vyplývá, že veškeré položky, které začínají dvojcíslím 3.1 – 3.9 jsou průpravná a herní cvičení a ty, které mají na začátku dvojcíslí 3.10 (a výše) jsou průpravné hry nebo soutěživá herní cvičení.

▶ **Index třetího řádu**

- Třetí číslice označuje konkrétní prvek techniky, chybu, cvičení nebo průpravnou hru.
- Příklad: D 3.4.2 = D (nahrávka), 3. (nácvik), 4. (Herní nebo průpravné cvičení didaktického úkolu č. 4), 2 (číslo určitého cvičení) – jedná se konkrétně o cvičení „Sám si přihraj, nahraj nadlouho“
- Výjimka: jedinou výjimkou je odbití jednoruč spodem ve formě podání. Spodní podání se v normálních herních podmínkách (kromě volejbalu absolutních začátečníků) nepoužívá. Jeho zařazení

do systému číslování by vneslo zkomplikování v oblasti podání, proto má na druhém místě index 0 a některé položky mají o číslici navíc.

► Index čtvrtého řádu

- Čtvrtá číslice (popř. malé písmeno) označuje variantu základního cvičení.
- Příklad 1: „Útok po nahrávce č. 4“ (E 1.3.1.2) je jednou z variant „Útoku prvním sledem“ (E 1.3.1)
- Příklad 2: „Současné výskoky dvojic po překroku s imitací přesahu“ (G 3.5.3 a) jsou jednou z variant základního cvičení „Současné výskoky dvojic na blok po přesunu během“ (G 3.5.3)

Průpravné hry a soutěživá herní cvičení

- Tato poznámka platí pro všechny podkapitoly „Vybrané průpravné hry...“ v kapitolách (ŽS/2 - 11)

► Rozdělení PH a SHC

- Kritérium plnění jednotlivých didaktických úkolů
 - Viz didaktické úkoly 3.1 – 3.9
 - Je označováno číselnými indexy cvičení (například B 3.10.2)
- Kritérium technických možností, organizace, počet míčů
 - Je označováno symbolem v závorce za číslem cvičení
 - ◆ „K“ – soutěživé herní cvičení s přeběhem na druhou stranu sítě (“kolotoč”)
 - ◆ „D“ – průpravná hra na upraveném hřišti s redukováným počtem hráčů (zpravidla na dlouhé síti)
 - ◆ „DP“ – průpravná hra na upraveném hřišti s redukováným počtem hráčů s herním úkolem na druhé straně sítě
 - ◆ „6“ – průpravná hra na standardním hřišti (9 x 9) s plným počtem hráčů
 - ◆ v5v – průpravná hra na standardním hřišti (9 x 9) s pěti hráči na každé straně
 - ◆ „6+v“ – průpravná hra na standardním hřišti (9 x 9) s vyšším počtem hráčů
 - ◆ „5+“ – průpravná hra na standardním hřišti (9 x 9) s pěti hráči na každé straně + dalšími hráči s přídatnými úkoly

Kondiční trénink ve volejbalu mládeže (ŽS/13 – 18)

► Označení pohybové schopnosti

- Dvojici velkých písmen: KS – síla (rozuměj: kondice – síla), KR – rychlost, KK – koordinace apod.

► Index prvního řádu

- První číslice za velkým písmenem označuje vždy následující rozlišení:
 - U síly a flexibility označuje oblast těla, například: 1 – cvičení zaměřená na svalstvo nohou, 2 – cvičení zaměřená na svalstvo zad apod.
 - U rychlosti, vytrvalosti a kompenzace pohybového zatížení označuje typy cvičení, druhy, metody, například: 1 – cvičení reakční rychlosti, 2 – cvičení akcelerační rychlosti apod.

► Index druhého řádu

- Druhá číslice označuje vždy rozlišení podkategorie specificky v každé oblasti, například „**Nespecifická cvičení pro rozvoj reakční rychlosti**“ (KR 1.1) jsou podkategorií „Cvičení reakční rychlosti“ (KR 1).

► Index třetího řádu

- Třetí číslice označuje konkrétní cvičení
- Příklad: KS 2.1.1: KS (síla), 2. (svalstvo zad), 1. (extenzory trupu), 1 (číslo určitého cvičení) – jedná se konkrétně o cvičení „Zvedání ramen v lehu na břicho“.

► Index čtvrtého řádu

- Malé písmeno za trojčíslím označuje variantu základního cvičení
- Příklad: „Úkrok v určeném směru po přeskočení lavičky“ (KK 2.2.8 g) je variantou základního cvičení „Úkrok po dopadu z výskoku“ (KK 2.2.8).

Označení hráčů a popis v průpravných a herních cvičeních, resp. v průpravných hrách

▶ Jednotlivci

▶ Dvojice: označení **A, B**

▶ Trojice a větší počty

- Cvičení probíhající bez přeletů míče přes síť: označení **A, B, C**
- Cvičení na obou stranách sítě: označení **Ax, By, S1x** – hráč **A** na straně **X**, hráč **B** na straně **Y**, smeač (S1) na straně **X**.

Použití stávající volejbalové systematiky a terminologie

- Autoři vycházejí v knize ze stávající užívané volejbalové systematiky a terminologie, která je zastaralá, nejednotná, nezachycuje ani skutečný průběh hry a je úplně vzdálená slovníku trenérů. Určité není cílem přizpůsobit volejbalovou systematiku a terminologii slovníku trenérů, ale současný stav, který rozdělil oblast teorie a praxe na dva oddělené světy, je neudržitelný. V praxi to vypadá tak, že trenéři absolvují trenérská školení, kde se musí učit nové pojmy, které v praxi nepoužívají a které bohužel ani přesně nepopisují průběh hry. Výsledkem je stav, kdy teorie trvá na svém zastaralém schématu, aby uhládila svou existenci a trenéři z pohodlně a rezignují ve snaze jakkoliv se v této oblasti vyvíjet. Přestože jsme užili někde nových pojmů, jejichž životnost se musí ověřit praxí, v zásadě jsme vyšli z užívané systematiky a terminologie. Další publikace však vyžadují nutnou změnu i v této oblasti.

■ Příklady:

- Trenér nepoužije výraz odbítí obouruč spodem, ale bagr.
- Trenér nepoužije výraz útočná kombinace – útok č. 1, ale útok č. 1, „jedničku“, popř. rychlík.
- Trenér nepoužije větu „Budeme nacvičovat (trénovat) obranné herní kombinace, ale obranu, popř. pole a blok“.
- Sami teoretici mají problém dohodnout se, co je obrana a co útok a je otázkou, do jaké míry toto rozdělení potřebujeme. Základním předělem v průběhu roze hry je totiž přelet míč přes síť a kontrola nad míčem a způsob, jak tuto kontrolu družstvo získává, je odlišný (viz Ejem, 1988).
- Některé části rozeher nebo utkání a činnost (popř. chování) hráčů v nich jsou zcela nepojmenovány nebo pojmenovány chybně. Například: kam zařadit puštění míče hráčem do autu? Jak jsou pojmenovány a popsány fáze hry, kdy míč není ve hře, které jsou rovněž důležitou částí utkání?
- To, co nás v praxi trápí, je chování hráčů v herních podmínkách, ne pouze jejich činnost. Volejbalová terminologie bude muset hledat pojmenování těchto jevů.

Inventáře typových faktorů herních situací a didaktické inventáře

- Ve většině kapitol žlutých stránek, které se týkají herních činností, je možno najít tzv. inventář typových faktorů herních situací.

Inventář: souhrn faktorů

- Inventář je souhrnem dílčích faktorů (parametrů), které vytvářejí herní situaci, v níž je prvek (herní činnost, herní kombinace) nacvičován. Jsou to:
 - Pohyby v celku nebo jejich smysluplné prvky, například: útočný úder po dopadu hráče z bloku a odstoupení od sítě.

- Změny rychlosti pohybu, vzdálenosti, výšky, dráhy, směru (týká se jak pohybu hráčů, tak letu míče), například: vystřelená nahrávka do zóny II po naběhnutí nahrávče ze zóny VI.
- Kontext s činností předcházející a následující, například: útočný úder po vlastní přihrávce.
- Taktická stránka herní činnosti nebo kombinace, tzn. vztahu k prostoru, ke spoluhráčům, soupeřům, například: útočný úder do předem neurčeného směru proti obranné kombinaci soupeře s dvojbokem.

► Popis inventáře typových faktorů herních situací

■ 1. sloupec

- V prvním sloupci těchto inventářů se nacházejí faktory 1. řádu, které poskytují souhrn jednotlivých kategorií jevů. Jsou to například:
 - ◆ Posloupnosti, například předcházející činnost soupeře (smečované podání)
 - ◆ Druhy herních činností nebo odbití, například útočný úder po různých typech nahrávky (po vysoké nahrávce z pole)
 - ◆ Druhy herních kombinací, například útočná kombinace soupeře (s dvěma útočnými)

■ 2. sloupec

- V druhém sloupci jsou faktory 2. řádu, tj. parametry, které vytvářejí určitou konkrétní herní situaci, v níž probíhá nácvik. Jsou to například:
 - ◆ Zóna provedení činnosti, například vybírání v zóně V
 - ◆ Směr pohybu hráče, například blokování hráče v zóně II po přesunu ze zóny III
 - ◆ Směr a rychlost letu míče, například ulívka do zóny I
 - ◆ Způsob, varianta provedení, například naražení míče na blok
 - ◆ Pozice, poloha hráče, například hráč ve střehovém postoji v zóně VI
 - ◆ Počet zapojených hráčů

■ Další sloupce

- Ze seznamu dílčích faktorů, parametrů a kritérií v prvních dvou sloupcích si trenér vybírá a zaškrtváním v příslušných políčkách dalších sloupců si sám vytváří popis herní situace, kterou chce nacvičovat či zdokonalovat.
- Každý sloupec označuje jednu určitou herní situaci, resp. jedno určité herní cvičení, které jsou přesně vymezeny kombinacemi jednotlivých faktorů herní situace (křížky v kolonce příslušné položky).

► K čemu je dobrý inventář typových faktorů herních situací

- Inventář chrání trenéra před redukcí tréninkové látky a zjednodušením tréninku volejbalu na trénink mechanických činností bez herního kontextu.
- Může trenérovi pomoci v tom, aby neustále vytvářel zajímavý trénink.
- Uspadňuje časově náročnou písemnou přípravu na trénink.
- Poskytuje trenérovi zpětnou vazbu, jak často a v jakém herním kontextu nacvičoval, resp. rozvíjel určité prvky, herní činnosti, herní kombinace.

► Příklad využití inventáře

- Vyjdeme ze situace, že vedeme kadetské či juniorské družstvo na úrovni přeboru ČR. Pracujeme na útočné koncepci družstva a učíme nahrávče využívat útočné kombinace. Nahrávč zvládl techniku nahrávky ve výskoku i za hlavu a má za sebou fázi útočných kombinací s jedním útočným (včetně prvního sledu) a je schopen uplatňovat jednotlivé druhy nahrávek v utkání.
- Sestavíme inventář typových faktorů herních situací, jehož smyslem je vyjmenovat druhy útočných kombinací s jedním a více útočnými a udělat si přehled o tom, kolikrát se v tréninku k jednotlivým kombinacím dostaneme a v jakých herních kontextech.
- Z takového inventáře potom trenér například rychle pozná, zda nenacvičoval určitou herní kombinaci stále jen po podání soupeře a ne v protiútku po vlastním podání, zda v nácviku nepřevážuje činnost v určité zóně na úkor jiné atd.

Pro praxi

Volejbal má sice jednoduché schéma, ale v drobných nuancích se řeší tisíce různých, nepatrně se od sebe lišících situací. Čím více těchto nuancí hráč poznal, tím je vyspělejší. V první fázi učení volejbalu dbáme na techniku provádění HČ a jejich uplatnění ve hře, přitom obzvláště v začátcích necháváme na mladém hráči, aby se sám učil vnímat a řešit vzniklé situace. S přirůstajícím věkem však musíme dbát na to, aby se v tréninku objevovaly cíleně a modelovaně specifické herní situace. Nakonec, v dospělosti už je trénink realizován převážně v přehrávání specifických herních situací a jejich řetězců, především v celé šestce. Inventář typových faktorů herních situací se v této souvislosti mohou stát vhodnou pomůckou pro trenéra.

▶ Didaktické inventáře

- Vedle inventářů typových faktorů herních situací lze sestavovat další inventáře, například:
 - Inventář didaktických metod
 - ◆ S položkami jako: charakteristika pohybové činnosti (kontinuální, přerušovaná, cyklická apod.) a metodické kritérium (v celku, po částech, progresivní spojování částí v celek apod.)
 - Inventář didaktických forem
 - ◆ S položkami jako: metodicko-organizační formy (průpravná cvičení 1. typu, herní cvičení 2. typu, průpravné hry 2:2 apod.) a sociálně interakční formy (hromadná, skupinová, individuální apod.)
 - Inventář tréninkových jednotek
 - ◆ S položkami jako: typ tréninkové jednotky (s převahou kondičního tréninku, s nácvikem a herním tréninkem apod.), příprava hybného systému (strečink, dynamické cviky apod.) a metabolické zotavování a regenerace (pohybovou činností – vyklusání, plavání, strečinkem apod.)
- V kapitole BS/12 jsme uvedli, že lze sestavovat jak inventáře souhrnné, tak inventáře vytvářené a redukované podle potřeby, individuálně, na určitou dobu, vzhledem ke konkrétnímu úkolu typu „ad hoc“. Příklad jednoho z takových inventářů jsme uvedli v kapitole BS/12.

Obecná obsahová doplnění

- Některá vysvětlení by se hodila do začátku každé kapitoly. Nechceme však roztahovat obsah knihy, proto provedeme vysvětlení některých jevů obecně a čtenář je bude vztahovat na příslušné pasáže v knize.
- ▶ **Popisy techniky pro levoruké hráče**
 - Všechny popisy platí pro praváky, pro levoruké hráče platí vše naopak.
- ▶ **Specifika pro ženy**
 - Všechny popisy jsou pro jednoduchost uváděny v mužském rodě, ale platí stejně pro ženy, například v zásadách správné techniky provádění herní činnosti. Pokud se doporučení pro ženy a muže liší (například rozvoj síly), upozorňujeme na rozdíl pod poznámkou „specifika pro ženy“.
- ▶ **Přehled možných chyb při ...**
 - Tato poznámka platí i pro všechny podkapitoly „Přehled možných chyb...“ v kapitolách (ŽS/3 – 11). Chybné pohybové návyky bývají často již ve fázi automatizace a na zásah do zautomatizované činnosti nestačí pouze chybu správně odhalit, popsat a vysvětlit ji. Odstranění chybného návyku vyžaduje:
 - Chybu přesně identifikovat.
 - Popsat klíčová místa.

- Zjistit, zda je hráč ochoten podniknout strastiplnou cestu.
- Docílit toho, aby hráč alespoň na úrovni vědomí dokázal chybu popsat.
- Všemi smyslovými kanály působit na uvědomění si chyby.
- Odstraňování chyby za účasti vědomí pomocí důmyslných cvičení, která vedou hráče sama.
- Postupovat klidně a neustále povzbuzovat.
- Automatizovat nový návyk.

Video a DVD verze žlutých stránek

- Předkládaná publikace má velký rozsah. Pokud bychom k většině průpravných a herních cvičení přiřadili navíc schémata (a často by to bylo potřeba), publikace by se rozrostla do neúnosných rozměrů. Zařadili jsme pouze schémata ke kapitolám ŽS/2, ŽS/3, které zatím nejsou obsahem připravované DVD verze a několik vzorových schémat ke kapitole ŽS/6. Společně se skupinou brněnských spolupracovníků připravujeme již nyní video a DVD verzi žlutých stránek. Ta věrně kopíruje obsah ŽS, včetně kondice. Tato kniha je tedy i jakýmsi manuálem pro vznikající video a DVD formu. Proto laskavě žádáme čtenáře, aby pochopili tento problém. Již během několika měsíců bude dokončena jedna z částí o útočném úderu.

