

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Šimon Kubrycht

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vybrané faktory ovlivňující přihrávku liber ve volejbale

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracoval:

Šimon Kubrycht

Praha, květen 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Šimon Kubrycht

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych vyjádřil své upřímné poděkování vedoucímu mé bakalářské práce, PhDr. Rostislavu Vorálkovi, PhD., za jeho odborné vedení, cenné rady a trpělivost během celého procesu vzniku této bakalářské práce. Mé díky patří rovněž hráčům, kteří se účastnili tohoto výzkumu a všem dalším lidem, kteří mi pomáhali se sběrem dat.

Abstrakt

Název: Vybrané faktory ovlivňující přihrávku liber ve volejbale

Cíle: Cíle mé bakalářské práce jsou identifikace a analýza klíčových faktorů ovlivňujících přihrávku liber v české volejbalové extralize mužů a u vybraných dovedností používaných při přihrávce analyzovat jejich využívání v rámci tréninku.

Metody: Jako výzkumnou metodu jsme v naší práci použili anonymní dotazník, kterého se účastnili, jako respondenti, libera týmů ze soutěže „ČEZ extraliga mužů“. Tohoto dotazníku se zúčastnilo celkem deset respondentů. Pro otázky, jejichž odpovědi hodnotili respondenti na škále jsme použili výpočet aritmetického průměru. Data jsme následně porovnávali a hodnotili.

Výsledky: Zjistili jsme, které anticipační zdroje jsou nejvíce, a které naopak nejméně využívané hráči při příjmu podání. Jmenovitě mezi nejvíce využívané patří nadhoz míče podávajícím hráčem, jeho lateralita, místo rozběhu nebo strategie a taktika soupeře. Mezi nejméně využívané naopak patří povrch haly nebo umístění v tabulce. Mezi další výsledky našeho výzkumu patří vzdálenosti, na kterých se přijímající hráči pohybují při přihrávce skákaného rotovaného a plachtěného podání. Z dotazů na trénink anticipace, reakce a split stepu jsme se dozvěděli, že podstatná část českých extraligových klubů tyto dovednosti nezařazuje do tréninku vůbec, nebo jenom okrajově.

Klíčová slova: volejbal, libero, příjem, anticipace, reakce

Abstract

Title: Selected Factors Affecting Libero Passing in Volleyball

Objectives: The aims of my bachelor's thesis are to identify and analyze the key factors affecting libero passing in the Czech men's volleyball extraliga and to analyze the use of selected skills employed in passing within the context of training.

Methods: As the research method in our work, we used an anonymous questionnaire, with liberos from teams in the "ČEZ Men's Extraliga" participating as respondents. A total of ten respondents participated in this questionnaire. For questions where respondents rated their answers on a scale, we used the calculation of arithmetic mean. We then compared and evaluated the data.

Results: We found out which anticipatory sources are most and least used by players when receiving a serve. Specifically, the most commonly used sources include the toss by the serving player, their laterality, the run-up location, or the opponent's strategy and tactics. Conversely, the least used sources include the surface of the hall or the team's position in the standings. Other results of our research include the distances at which receiving players position themselves for receiving jump float and floater serves. In the questions regarding the training of anticipation, reaction and split step, we found that some Czech clubs have areas for improvement and that these playing skills could be given more priority within passing training.

Keywords: volleyball, libero, reception, anticipation, reaction

Obsah

1 ÚVOD.....	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	11
2.1 Charakteristika volejbalu	11
2.2 Herní činnosti jednotlivce	11
2.2.1 Podání	12
2.2.2 Přihrávka.....	13
2.2.3 Nahrávka.....	13
2.2.4 Útočný úder	15
2.2.5 Blokování	16
2.2.6 Vybírání	16
2.2.7 Vykrývání	17
2.3 Herní systémy.....	17
2.4 Herní kombinace	18
2.4.1 Útočné herní kombinace	19
2.4.2 Přípravné herní kombinace.....	20
2.4.3 Obranné herní kombinace.....	21
2.5 Hráčské specializace	23
2.5.1 Nahrávač.....	23
2.5.2 Smečář	23
2.5.3 Blokař	24
2.5.4 Univerzál	24
2.5.5 Libero	24
2.6 Faktory ovlivňující volejbalový výkon	25
2.6.1 Somatické faktory	25
2.6.2 Kondiční faktory.....	25
2.6.3 Technicko-taktické faktory.....	26
2.6.4 Psychické faktory	27
2.6.5 Ostatní faktory	27
2.7 Úloha libera ve volejbale	29
2.7.1 Morfologické a osobnostní charakteristiky libera	29
2.7.2 Role libera v týmu	29
2.7.3 Specifika libera v rámci hry	30
2.8 Anticipace a reakce jako klíčové prvky volejbalového příjmu	30

2.8.1 Příjem ve volejbale	30
2.8.2 Podání ve volejbale.....	31
2.8.3 Význam anticipace v rámci volejbalového příjmu	32
2.8.4 Psychomotorické procesy spojené s anticipací.....	32
3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE.....	34
3.1 Cíle	34
3.2 Úkoly.....	34
3.3 Hypotézy	34
4 METODIKA PRÁCE	35
4.1 Zvolená metoda	35
4.2 Popis zkoumaného souboru.....	35
5 VÝSLEDKY	36
6 DISKUSE.....	67
7 ZÁVĚR	75
Použitá literatura	77
Seznam grafů	80
Seznam příloh	82

1 ÚVOD

Přihrávka je jedním z klíčových prvků volejbalové hry. Tato herní činnost má zásadní dopad na průběh a výsledek celého zápasu. Libero, specializovaný hráč na obranné činnosti, sehrává zásadní roli při příjmu podání a obraně soupeřova útoku. Tato bakalářská práce je zaměřena na analýzu vybraných faktorů, které ovlivňují úspěšnost přihrávky liber v české nejvyšší volejbalové soutěži.

Výběr tématu mé práce je ovlivněn mým osobním zájmem o volejbal a pozici libera, která je mi velmi blízká. Přiblížení tématu přihrávky extraligových liber, tedy nejlepších přihrávačů v domácí volejbalové soutěži, je jednak zajímavou výzvou, ale především možností osvětlit a přiblížit některé aspekty přihrávky, které často zůstávají mimo centrum pozornosti volejbalové komunity.

Faktory volejbalového příjmu, jako je schopnost reakce na míč nebo využívání různých anticipačních zdrojů, bývají v očích volejbalových trenérů často podceňovány. Přitom tyto faktory mohou být rozhodujícími prvky mezi dobrým a průměrným hráčem. Rád bych tyto faktory ve své práci prozkoumal a zdůraznil jejich význam pro efektivitu hry libera. Mým cílem je přispět k lepšímu pochopení těchto faktorů a podpořit jejich využití mezi volejbalisty a trenéry.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Charakteristika volejbalu

Základní charakteristikou volejbalu je, že se jedná o síťový nekontaktní sport. Hřiště, které je rozdělené na dvě poloviny, je oddělené sítí a soupeřící strany mají za cíl bránit svou polovinu hřiště a útočit na soupeřovu polovinu. Snaha obou týmů je vypravit míč na soupeřovu část hřiště s takovou razancí či tak šikovně, aby již soupeř nebyl schopen míč vrátit. Volejbalová hra je rozdělena na sety. Set vyhrává to družstvo, kterému se podaří dříve dosáhnout 25 bodů s tím, že musí mít alespoň o dva body více než soupeř. Družstvo, kterému se podaří vyhrát ve 3 setech, vyhrává celé utkání.

Dnešní volejbal se velmi specializoval, kdy každý hráč na hřišti má svou pozici a úkoly, které nejlépe sedí jeho přednostem.

„Moderní hra vyžaduje skutečnou kolektivní spolupráci, je elegantní směsicí síly a obratnosti, rychlosti a bystrosti, výskoků a skoků.“ (Císař, 2005)

Volejbal mužů se za poslední dekády zásadně vyvinul. Větší nároky jsou kladeny na preciznost a přesnost jednotlivých herních činností společně s taktikou, kondiční úrovní a psychickou stránkou. Posun můžeme zaregistrovat u podání, kdy se dnes stává cílem podávajícího hráče získat přímý bod. U útočných kombinací je důležité perfektní zvládnutí techniky. Je snaha hrát rychlé kombinace, což souvisí s rychlostí přihrávky, a tím pádem i podáním. Základem taktiky je sladění předností jednotlivých typů hráčů a jejich silných stránek tak, aby z toho družstvo mohlo profitovat. Některá družstva, jako například Brazílie a Francie, spoléhají na dobrou obranu v poli, jiná, jako Rusko a Holandsko, na tvrdé smečované podání. Kombinaci obou stránek můžeme nalézt u týmů Srbska či Itálie. V moderním pojetí volejbalu je také důležité mít psychicky odolné mužstvo, které je schopno odolávat krizovým situacím. (Buchtel, 2005)

2.2 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce se dají charakterizovat jako aktivity prováděné s využitím souboru pohybů jak s míčem, tak bez něj, spojené s mentálními operacemi, kterými jednotlivci reagují na aktuální herní situaci. Lze je dělit na technickou a taktickou stránku věci, kdy technická stránka nám ukazuje samotné provedení pohybové činnosti

a taktická stránka selekci a aplikaci nejvhodnějšího řešení dané herní situace. (Buchtel, 2017)

Haník dělí základní herní činnosti jednotlivce na podání, přihrávku, nahrávku, útočný úder, blokování, vybírání a vykrývání. (Haník et al., 2022)

2.2.1 Podání

Jedná se odbití míče směrem k soupeřovu hřišti a je prvním krokem každé rozehry. Společně s příjmem se podání řadí ke klíčovým herním činnostem jednotlivce, jelikož se zásadně podílí na herním výkonu v utkání. (Buchtel, 2017)

Podání v moderním volejbale má dva základní úkoly. Prvním je získání přímého bodu z podání a druhým zkomplikovat soupeřovu přihrávku tak, aby protivníkům nahrávač nemohl využít všechny druhy nahrávky, které by byly při ideálním příjmu možné. (Buchtel et al., 2011)

Dělení podání podle Buchtela:

- 1) Spodní podání
 - čelné
 - boční
- 2) Vrchní podání
 - ze země
 - čelné prudké rotované
 - čelné plachtící
 - z výskoku
 - čelné prudké rotované
 - čelné plachtící

Autor dále zmiňuje, že historicky se vrchní podání provádělo také v bočním postoji – plachtící a prudké, dnes se tento typ podání ve vrcholovém volejbalu již nevyskytuje. (Buchtel et al., 2011)

2.2.2 Přihrávka

Jedná se o první odbití míče ve vlastním poli, s výjimkou vlastní teče při blokování. Přihrávka je záměrné usměrnění míče letícího do vlastního pole tak, aby odbití směřovalo na vlastního spoluhráče, který může následně nahrávat.

Buchtel dělí přihrávku z hlediska technicko – taktického následovně:

- 1) Podle způsobu odbití
 - Odbití obouruč spodem
 - Odbití obouruč vrchem
- 2) Podle herní situace
 - Přihrávku po podání, tzv. příjem podání
 - Přihrávku v průběhu roze hry
- 3) Podle směru letu míče
 - Přihrávku na nahrávače v předních zónách hřiště
 - Přihrávku na vbíhajícího nahrávače
 - Přihrávku k útočnému úderu – „na první“

(Buchtel, 2005)

2.2.3 Nahrávka

Nahrávka je odbití míče na jednoho z útočníků tak, aby měl co nejlepší podmínky přinést týmu bod. Jedná se většinou o druhé odbití míče a ve většině případů je prováděno horním odbitím obouruč. Nahrávka je prováděna ve vyspělejších týmech specialistou – nahrávačem. Nahrávači provádí toto odbití míče zpravidla ve výskoku. Nahrávky mohou mít různé parametry, kdy se nahrávač snaží časovat nahrávku tak, aby utajil směřování míče před bránícími hráči. (Haník et al., 2014)

Nahrávku můžeme dělit z několika pohledů:

- 1) Podle způsobu odbití
 - Nahrávka odbitím obouruč vrchem
 - Nahrávka odbitím jednoruč vrchem
 - Nahrávka odbitím obouruč spodem
- 2) Podle polohy těla

- Nahrávka ze země
 - Nahrávka ve výskoku
 - Nahrávka v pádu
- 3) Podle činnosti, která předchází
- Nahrávka na místě
 - Nahrávka po pohybu (po zastavení)
 - Nahrávka v průběhu pohybu
- 4) Podle směru letu míče
- Nahrávka před sebe
 - Nahrávka za sebe
- 5) Podle délky, výšky, křivky a rychlosti letu míče
- Nahrávka dlouhá, vysoká
 - Nahrávka polovysoká
 - Nahrávka rychlá
 - Nahrávka rychlejší – stoupavá dlouhá
 - Nahrávka rychlejší – kratší stoupavá
 - Nahrávka rychlejší směrem od sítě
- 6) Podle úhlu, který svírá křivka letu míče při nahrávce se sítí
- Nahrávka rovnoběžně se sítí
 - Nahrávka od sítě na hráče přední řady
 - nahrávka od sítě na hráče zadní řady
 - nahrávka ze zadních zón hřiště k sítí
- 7) Podle toho, který hráč nahrávku provádí
- nahrávač, který má výchozí postavení v předních zónách hřiště
 - nahrávač, který vbíhá k sítí z výchozího postavení ze zadních zón hřiště
 - kterýkoliv hráč, většinou ze zadní části hřiště, či z jiné části hřiště při špatném příjmu

(Buchtel et al., 2011)

2.2.4 Útočný úder

Útočný úder je ve většině případů třetím odbitím míče na vlastní polovině a jeho snahou je završit rozehru bodem. Úspěšnost této činnosti je podstatným faktorem rozhodujícím o případném vítězství družstva. (Haník et al., 2022)

Útočný úder můžeme dělit:

- 1) Podle způsobu odbití
 - Jednoruč vrchem dlaňovou částí ruky a roztaženými prsty
 - Jednoruč prsty směřující rychle k zemi
 - Jednoruč dlaní a prsty, které jsou u sebe s horní rotací míče také umístěné za soupeřův blok
 - Obouruč vrchem – ze země
 - Obouruč vrchem – z výskoku
 - Obouruč a jednoruč spodem v situacích, kdy nelze použít výše uvedené způsoby
- 2) Podle polohy těla vzhledem k rovině sítě
 - Čelně k síti
 - S otočkou prováděnou současným pohybem trupu a paže nebo pouze trupem či pouze paží
- 3) Podle křivky a rychlosti letu míče
 - Smeč
 - Drajv
 - Lob
- 4) Podle herních činností, která útočnému úderu předchází
 - Útočný úder po nahrávce z pole
 - Útočný úder po příjmu podání a příjmu v rozehře
 - Útočný úder po vybírání
 - Útočný úder po vykrývání
 - Útočný úder po míčích přilétajících od soupeře
 - Útočný úder po míčích odražených vlastním blokem
- 5) Podle obrany soupeře na síti
 - Útočný úder bez bloku
 - Útočný úder proti bloku

- Vyhnout se bloku
- Vytlouci blok
- Prorazit blok
- Smečovat přes blok
- Ulít blok
- Srazit míč blokem
- Nahodit míč na bloky prsty nebo dlaní s prsty u sebe

(Buchtel et al., 2011)

2.2.5 Blokování

Blokování je de facto první vlna organizované obrany. Úkolem blokařů je zamezení přeletu prudce smečovaných míčů do předem vyjednaného prostoru v poli bránícího týmu. Ovšem není úkolem zablokovat míč za každou cenu. K zakládajícím faktorům dobrého blokaře patří rychlá reakce, dobře zvládnutá technika a velké zkušenosti. Důležitá je souhra s ostatními defenzivními hráči na vlastní polovině. (Císař, 2005)

Volejbalový blok má za cíl buď získání přímého bodu po soupeřově útoku, nebo donutit soupeře k útoku tak, aby byl donucen k vlastní chybě nebo provedení úderu do takového prostoru, kde se nachází organizovaná obrana bránícího týmu. Blokující ruce by měly zasahovat míč, v ideálním případě, v momentě maximálního přesahu paží. Blokař by měl mít v tento moment zpevněné svalstvo celého těla a křečovitě natažené prsty. Rovněž v tento moment dochází k ohybu v kyčelním kloubu, což pomáhá s udržením rovnováhy. (Haník et al., 2014)

2.2.6 Vybírání

Vybírání je odehrání míče v poli, udržení míče ve hře a příprava následného útoku. K této situaci dochází nejvíce po soupeřově útoku, ale také po vlastním útoku – nadražení míče nebo při jakémkoliv přeletu míče na vlastní polovinu hřiště. K samotnému vybírání vede řada úkonů v momentě, kdy tým nemá míč pod kontrolou, jako je výběr místa, charakter herní situace a návaznost na činnost spoluhráčů. (Haník a Lehnert, 2004)

Vybírání, vzhledem k herní situaci, dělíme:

- 1) Vybírání míčů letících od soupeře
- 2) Vybírání míčů letících od spoluhráče
 - Vybírání míčů letících od vlastního bloku
 - Vybírání míčů odražených od sítě
 - Vybírání míčů nepřesně přihraných nebo nahraných spoluhráči
 - Vybírání míčů, které již předtím vybral spoluhráč do pole

(Buchtel, 2005)

Primárním úkolem vybírání míčů letících od soupeře je odbití útoku soupeře, aby míč směřoval na nahrávače, který je dál schopen míč distribuovat útočícím hráčům tak, aby byli schopni provést útok zpět do soupeřova hřiště. Jedná se o druhou obrannou linii hráčů postavených v poli za úrovní bloku. První obranná vlna – blok a druhá obranná vlna – vybírání jsou ve vrcholovém volejbale úzce provázány, kdy úkolem bloku je pokrýt část hřiště, aby do něj nebyl útočník schopen zaútočit, a donutit útočícího hráče k útoku do blokem určeného prostoru, kde se nachází druhá vlna obrany. (Shondel a Reynaud, 2002)

2.2.7 Vykrývání

Herní činnost jednotlivce vykrývání je zdatelně propojena s herní činností vybírání. Jedná se vlastně o vybírání odražených míčů od bloku soupeře. U vykrývání bývá kamenem úrazu ne technika provedení, ale způsob organizace a neustálá odhodlanost k této činnosti. Z hlediska vzdálenosti od bloku soupeře můžeme rozeznávat dva druhy vykrývání, které určují i charakter postoje:

- 1) V první zóně vykrývání (zhruba do 3 metrů od bloku) – postoj je velmi nízký
- 2) V druhé zóně vykrývání (zhruba od 3 metrů od bloku) – postoj je vyšší

(Haník a Lehnert, 2004)

2.3 Herní systémy

Herní systémy jsou představovány jako organizace individuálních a skupinových činností, které jsou zaměřené na plnění úkolů útoku či obrany. Základním východiskem je složení týmu podle specializací. Herní systémy splňují účel útočný i obranný. Často

dochází k prolínání útoku s obranou a bývá těžké je od sebe oddělit. Volejbalové systémy můžeme dělit na:

- 1) Systém bez specializace funkcí hráčů
- 2) Systém se specializací funkcí hráčů

Systém bez specializace funkcí hráčů je charakteristický tím, že každý hráč v zóně 3 je nahrávačem. Jedná se o nejjednodušší systém využívaný, v první řadě, družstvy začátečnicků. Systémy se specializací funkcí hráčů dále dělíme:

- 1) Systém s dvěma nahrávači
- 2) Systém s jedním nahrávačem

V systému se dvěma nahrávači mužstvo využívá, kromě dvou nahrávačů, také dvou blokařů a dvou smečářů. Nahrává většinou ten nahrávač, který se nachází v zadní části hřiště a nahrávač nacházející se u sítě má za cíl smečovat a dle cíle družstva také přihrávat. Nevýhodou tohoto systému může být rozdílná kvalita nahrávky jednotlivých nahrávačů, což může negativně ovlivnit provedení útočných herních kombinací.

Systém pouze s jedním nahrávačem umožňuje maximální útočný potenciál družstva. Místo druhého nahrávače se v poli nachází univerzál, který se nachází na pozici diagonálně oproti nahrávači. V tomto systému můžeme rozeznávat dvě varianty vzájemného rozestavení jednotlivých hráčů vůči sobě, kdy se nahrávač nachází buď před, nebo za smečářem. Na nahrávače jsou v tomto systému kladeny velké nároky týkající se jeho výšky, výskoku, rychlosti a lokomoční rychlosti dolních končetin a samozřejmě kvality nahrávky. Zároveň se nahrávač stává ústřední postavou týmu, určuje druhy hraných signálů a je tedy takzvaným dirigentem hry, což také podporuje to, že odehrává téměř každé druhé odbití míče – nahrávku.

(Buchtel, 2005)

2.4 Herní kombinace

Herními kombinacemi jsou ve volejbale spolupráce dvou či více hráčů, případně i celého družstva, při kterých dané družstvo snaží vyřešit určitou herní situaci. Tyto kombinace jsou vymezeny časem i prostorem. Jelikož je volejbal kolektivní sport, jsou herní kombinace zcela zásadní. Celá volejbalová hra je vlastně složena z řetězců herních kombinací, které se různě prolínají a na sebe navazují. (Kobrlé, 1974)

Dělit je můžeme na herní kombinace:

- 1) Útočné
- 2) Přípravné
- 3) Obranné

(Buchtel et al., 2011)

2.4.1 Útočné herní kombinace

Cílem útočných kombinací je docílit bodu pro vlastní družstvo, a to vzájemnou spoluprací více hráčů vlastního družstva. Můžeme je dále dělit na:

- 1) Útočné herní kombinace normální
- 2) Útočné herní kombinace rychlé

Provádění obou typů útočných kombinací normálních i rychlých může být provedeno jak s nahrávačem v přední řadě, tak s vbíhajícím nahrávačem ze zadní řady.

Pro normální herní kombinace je charakteristické, že po příjmu podání či rozežře mimo podání následuje vysoká „normální“ nahrávka a jsou zakončeny útočným úderem. Tyto útočné kombinace se nejčastěji provádějí:

- 1) Po nahrávce ze sítě
- 2) Po nahrávce z pole – po nepřesném příjmu, kdy míč směřuje do zadní části hřiště
- 3) Hned po příjmu podání či po příjmu v rozežře

Pro rychlé útočné kombinace je charakteristické, že po příjmu podání či příjmu míče po rozežře následuje jedna z rychlých či rychlejších nahrávek směrem k útočícímu hráči. Cílem těchto střelených nahrávek je provést útok hráčem, od kterého soupeř útok nečeká, tedy překvapit soupeřovu obranu. Domluva těchto rychlých kombinací je závislá na nahrávači, který signál o jejich provedení dává útočícím hráčům prostřednictvím vizuálních či slovních signálů. Prováděny mohou být v situacích kdy je nahrávač jak v přední řadě, tak s vbíhajícím nahrávačem.

(Buchtel et al., 2011)

2.4.2 Přípravné herní kombinace

Jedná se o herní kombinace, které mají za cíl přesně přijmout letící míč a připravit tak podmínky pro nahrávku a úspěšné dokončení celé kombinace, čehož lze docílit rozestavením hráčů celého družstva v poli. Přípravné herní kombinace tedy plní cíle jednak obranné, ale také útočné. Můžeme je dělit do několika druhů:

- 1) Postavení na příjem podání
- 2) Postavení na příjem v rozehře
- 3) Vyčkávací postavení

Postavení na příjem podání má za úkol přesný příjem podání, čehož se dá docílit dobrým rozestavením jednotlivých přijímajících hráčů. Podle toho, kolik hráčů je připraveno přijmout podání a podle toho, kolik hráčů nepřijímá můžeme rozeznávat postavení na příjem:

- 1) Ve třech hráčích
- 2) Ve čtyřech hráčích

V situacích, kdy družstvo přijímá jiný míč, než míč z podání se bavíme o postavení na příjem ve hře. Jedná se většinou o situace, kdy soupeř přehrává míč pouze nouzově či po úspěšné obrané soupeřově akci, kdy míč přeletí síť do vlastní poloviny hřiště. Družstvo v těchto situacích zaujímá nejčastěji následující postavení:

- 1) S nahrávačem přední řady a čtyřmi nebo třemi hráči na příjmu
- 2) S vbíhajícím nahrávačem a čtyřmi nebo třemi hráči na příjmu

Vyčkávací postavení se ve hře vždy po přehraní míče na soupeřovu polovinu hřiště a má za cíl vytvořit neoptimálnější postavení všech hráčů vzhledem ke kombinaci, která bude následovat. Dle postavení hráčů rozeznáváme tyto tři kombinace:

- 1) Postavení 3-3, kdy druhá řada hráčů stojí ve vzdálenosti kolem šesti metrů od sítě
- 2) Postavení 3-1-2, v tomto postavení je jeden hráč zadní řady umístěn vpředu
- 3) Postavení 3-2-1, v tomto postavení je jeden hráč zadní řady umístěn vzadu

(Buchtel et al., 2011)

2.4.3 Obranné herní kombinace

Kaplan (1999) rozlišuje obranou herní kombinaci při vykrývání vlastního smečáře a obranou herní kombinaci proti útočnému úderu soupeře.

Obranou herní kombinaci při vykrývání vlastního smečáře lze dělit podle toho, kolik hráčů bránícího družstva vykrývá prostor v blízkosti útočícího hráče. Rozlišujeme tedy vykrývání vlastního smečáře dvěma a třemi hráči. U obranné herní kombinace, postavení proti útoku soupeře, rozlišujeme obranu podle počtu blokujících hráčů. (Kaplan, 1999)

Haník a kol. píše ve své publikaci, že vykrývání je doménou především libera, ovšem zapojují se do něj všichni hráči, kteří se bezprostředně neúčastní na útočné kombinaci. Do vykrývání z vysoké nahrávky se zapojuje zbývajících pět hráčů. Do vykrývání při rychlém útoku se zapojuje pouze libero, někdy s nahrávačem, jelikož ostatní hráči jsou zapojeni do útočné kombinace. (Haník et al., 2014)

2.4.3.1 *Vykrývání vlastního smečáře dvěma hráči*

Bereme-li v úvahu, že nahrávač odehrává míč v zóně III a nahrávka směřuje na útočící hráče v zónách IV a II, pak se role vykrývajícího hráče ujímá, společně s nahrávačem, zadní hráč, stojící na stejné straně jako útočník. V momentě útoku ze zóny III, se role vykrývajícího hráče zhostí opět nahrávač a společně s ním hráč v pozici VI. V situaci, kdy nahrávač v zóně II posílá míč útočníkovi do zóny IV, se vykrývání, kromě hráče zadní řady zhostí také přední středový hráč.

2.4.3.2 *Vykrývání vlastního smečáře třemi hráči*

Z důvodu kvalitního soupeřova bloku mohou týmy přistoupit na vykrývání útočníka hráčem navíc, tedy ve třech. V situaci, kdy nahrávač nahrává ze zóny III do zón II a IV, se vykrývání ujímá, kromě nahrávače a hráče zadní řady na stejné straně, jako je útočník, také střední hráč zadní řady. V případě, že nahrávač v zóně II odehrává míč na útočníka do zóny IV, se vykrývání ujímají dva hráči zadní řady blíže k útočníkovi, a to společně s předním středovým hráčem. Při útoku ze zóny III vykrývá nahrávač, přední hráč v zóně IV a hráč hrající v zóně I či II, podle aktuálního postavení nahrávače.

2.4.3.3 Postavení proti útočnému úderu soupeře s obranou bez bloku

Tato obraná kombinace se využívá v případech, kdy se soupeř nachází v situaci, ze které nemůže provést tvrdý útok nebo přehrává míč pouze nouzově. Bránící tým na zavolání „míče zdarma“ připravuje postavení podobné postavení při příjmu podání, kdy nahrávač se nachází u sítě v zóně III nebo II. Při vbíhání nahrávače, všichni hráči přední řady odstupují a hráči zadní řady se náležitě posouvají.

2.4.3.4 Postavení proti obranému úderu soupeře s jedno blokovou obranou

Tato obraná kombinace se využívá ve vrcholovém volejbale především z toho důvodu, že útočné kombinace na signál jsou tak rychlé, že blokaři nestíhají dostatečně rychle zareagovat k vytvoření více blokové obrany nad sítí. Blokařem se v této situaci stává nejčastěji hráč stojící přímo oproti útočícímu hráči. Zbylí hráči nacházející se v přední řadě odstupují a vytvářejí takzvanou druhou obranou řadu. Zbylí, zadní hráči vytvářejí poslední obranou řadu.

2.4.3.5 Postavení proti obranému úderu soupeře s dvou blokovou obranou

Kombinace s dvojblokem se využívá nejtypičtěji k obraně útočného úderu z normální vysoké nahrávky, a to nejčastěji v krajních zónách u sítě. Zbylí hráči vytvářejí obrané postavení podle toho, z které části hřiště soupeřův tým provádí útok nebo jaké jsou taktické pokyny. Mezi tyto pokyny patří různé varianty, kdy se neblokující přední hráč, zadní hráč stojící za blokem, či zadní středový hráč, v případě útoku ze zóny III, dostávají do pozice blíže k bloku a vykrývají prostor těsně za blokem. Možností je také hrát bez hráče vykrývající tento prostor za blokem a spoléhat se na reakci a rychlost bránících hráčů k případnému zásahu.

2.4.3.6 Postavení proti obranému úderu soupeře s tří blokovou obranou

Využití bloku složeného ze tří hráčů umožňuje bránícímu týmu pokrýt velkou plochu potenciálního tvrdého útoku, avšak má tu nevýhodu, že se v zadních řadách pohybují pouze tři hráči, pro které může být ubránění celého hřiště poměrně náročné. Tento způsob obrany se využívá po vysokých nahrávkách soupeře. Bránící hráči v zadní

části hřiště mají možnost využít několik postavení pro co nejlepší obranu pole. (Kaplan, 1999)

2.5 Hráčské specializace

2.5.1 Nahrávač

Nahrávač je klíčovým hráčem v týmu, protože se podílí na téměř každém druhém odbití míče po přeletu míče na vlastní polovinu hřiště. Úspěšný nahrávač musí mít vynikající kondici, rychlost, obratnost a schopnost orientace v prostoru. Důležité je také, aby technicky zvládal manipulaci s míčem, aby byl takticky chytrý a psychicky odolný. Komunikace a vůdcovské schopnosti jsou pro něj klíčové. Nahrávač je organizátorem a vůdcem hry, ale zároveň musí být bojovníkem a měl by mít silné psychické rysy. Jeho výhodou může být i výška, zejména při obranných činnostech. A jelikož se většinu času pohybuje na pravé straně, výhodou může být, pokud je levák. (Císař, 2005)

2.5.2 Smečář

Smečáři jsou hráči, kteří se nejčastěji nacházejí u sítě v zóně IV, v zadní části hřiště je nejčastěji najdeme ve zónách V a VI. Jejich hlavním úkolem je zakončování útočných kombinací z vysokých či vyšších nahrávek, ale měli by být schopni útočit i z dlouhých a zkrácených nahrávek. Jejich dynamiku nahrávači mohou využít také při útočné kombinaci třetího sledu ze zadních řad. Dále se smečáři podílejí na blokování útočících hráčů v zóně II a stejně tak na blokování dalších kombinací na signál v zónách II a III. Přestože výška postavy není pro smečáře tak klíčová jako pro blokaře nebo univerzály, většina smečářů na vrcholové úrovni se pohybuje mezi 190 a 205 cm. Důležitým faktorem pro smečáře je výbušná síla dolních končetin, což umožňuje vysoký výskok. Smečáři také hrají důležitou roli při příjmu podání a jsou, společně s liberem, základním stavebním kamenem dobré obrany zadní části hřiště při soupeřově útoku. (Buchtel, 2005)

2.5.3 Blokař

Specializovaní hráči na pozici III jsou blokaři, kteří bývají zpravidla nejvyšší členové týmu. Jejich úkolem je zablokovat rychlé útoky v zóně III a schopnost opakovaně provádět jednobloky po nahrávkách do tandemu od vlastního nahrávače. Blokař by měl také být schopný útočit po nahrávkách prvního i druhého sledu. Pro činnost blokaře je klíčová vysoká rychlost lokomoce při přesunech k místům blokování a schopnost anticipace – odkud bude soupeř zakončovat své útočné kombinace. V zadních řadách je blokař často střídán s liberem, které mívá lepší předpoklady pro obrannou činnost v zadních pozicích. (Buchtel, 2005)

2.5.4 Univerzál

Jedná se o diagonálního hráče oproti k nahrávačovi. Jeho pozice u sítě je v zóně II, někdy také v zóně IV a je výhodné, aby byl univerzál levák. V zadní části hřiště se univerzál nachází nejčastěji v zóně V odkud často smečuje nebo přebíhá do zóny I. Jedná se o hráče, který je zpravidla nejvíce útočícím v celém týmu – zhruba 70-80 % všech smečů je vedeno přes univerzála. Úspěšnost hráče na tomto postu může zásadně ovlivnit a rozhodnout vývoj utkání. Při úspěšnosti univerzála 55-60 %, družstvo ve většině případů zápas vyhrává, při nižší úspěšnosti, tomu je naopak. Univerzálové většinou nejsou využíváni pro příjem podání a mají místo toho prostor pro přípravu na následný útok. (Buchtel, 2005)

2.5.5 Libero

Jedná se o poměrně mladou a netypickou specializaci ve volejbale. Cílem hry s liberem je posílení obranných schopností týmů. Specifikem libera je, že může střídat jakéhokoliv hráče zadní řady. Práce libera spočívá v organizaci obranné činnosti týmu. Míče zdarma a jiné pomalé útoky jsou zpravidla míče, které rozehrává právě libero. V momentě, kdy rozehrává první míč nahrávač, se libero v mnoha případech stává hráčem, který má za úkol nahrávku. Libero je ústřední postavou příjmu, jsou na něj z tohoto hlediska kladeny vysoké nároky. Pozice pro přihrávku libera se většinou nachází v zónách V a VI. Mezi charakteristiky úspěšného hráče na tomto postu patří vynikající

příhrávka, hra v poli, dále také obratnost, dobrá kondice a samozřejmě dobré zvládnutí techniky. (Císař, 2005)

2.6 Faktory ovlivňující volejbalový výkon

2.6.1 Somatické faktory

Pro volejbal je typické, že na jednotlivých postech můžeme najít různé typy postav, stále větší důraz je ovšem kladen na silové komponenty hráčů volejbalu. Co se týče výšky postavy, dnešní volejbal klade v tomto směru velké nároky, kdy výška nahrávače se pohybuje mezi 185-200 cm, výška útočníků v rozmezí 195-205 cm a u nejvyšších blokařů 200-210 cm. Průměrná tělesná hmotnost je okolo 76-80 kg u nižších hráčů a 95-105 kg u vyšších hráčů. Průměrné množství tuku je okolo 10 %. Dalším parametrem podmiňující výkon volejbalisty je poměr rychlých a pomalých svalových vláken, kdy vyšší podíl rychlých svalových vláken je pro hráče výhodou. Průměrné množství pomalých svalových vláken je 55 % a rychlých svalových vláken 45 %. (Vavák, 2011)

Somatotyp hráčů volejbalu se může lišit, dle specializace, kterou hrají. V řecké studii, publikované roku 2017, zkoumali somatotyp elitních hráčů volejbalu ve třech specializacích: středovní hráči, útočníci a univerzálové. Průměrný somatotyp útočníků vyšel jako vyrovnaný (2,83–2,47–2,80), univerzálové a středovní hráči mají somatotyp endomorfních ektomorfů (3,14-2,47-2,78; 3,26-2,04-3,17). (Giannopoulos et al., 2017)

2.6.2 Kondiční faktory

Dobrá úroveň kondice může hráči umožnit racionální využití techniky, efektivní využití taktiky, a to zároveň s maximálním uplatněním vlastních individuálních předpokladů. Kondiční schopnosti jsou takové, u nichž využíváme systémy bioenergetického zabezpečení. Zařazujeme mezi ně schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Další složkou kondice je schopnost koordinační. (Jebavý et al., 2017)

Dnešní volejbal vyžaduje od hráčů, aby byli připraveni odehrát utkání o pěti setech v plném nasazení, s dostatečnou razancí úderů a s dobrým pohybem po hřišti. Volejbalová hra prošla proměnou a stává se rychlejší, proto je trénink rychlostních schopností stále důležitější. Pro rychlostní schopnosti je ve volejbale typické, že veškerý

pohyb probíhá na prostoru zhruba 15x15 metrů a hráči využívají rychlost reakční, akcelerační, rychlost jednoduchého pohybového tvaru, stejně tak jako rychlost komplexní pohybové souhry hráčů. Rychlost, kterou ve volejbale nemůžeme najít, je maximální běžecká rychlost. Silové schopnosti se ve volejbale uplatňují ve formách statické síly, maximální síly, dynamické i výbušné. Volejbal pro svou délku zápasu, která trvá 1-2 hodiny využívá aerobní vytrvalost. Mezi koordinační schopnosti, které ve volejbale využíváme, patří rychlost reakce, kdy ve volejbale reagujeme většinou na zrakový podnět, schopnost rovnováhy, kinesteticko – diferenciační schopnost, která nám udává schopnost hráče korigovat se v prostoru a čase s vysokou přesností pohybů a schopnost vědomě regulovat intenzitu svých pohybů. Další koordinační schopnosti, které hráči volejbalu využívají, jsou orientační schopnost a rytmická schopnost. (Vavák, 2011)

Volejbalový zápas trvá v průměru 70-85 minut, set 20-25 minut, každá výměna v průměru 6,6-9,7 sekundy a doba odpočinku mezi 11,7-14,2 sekundy. Důsledkem tohoto rozpoložení hry a toho, že veškeré aktivní činnosti jsou vesměs krátké je, že u hráčů volejbalu se až z 95 % uplatňuje energetické krytí pomocí ATP-CP. (Havličková, 1993)

2.6.3 Technicko-taktické faktory

Technika ve sportu se vztahuje k provedení konkrétního pohybu. Kvůli individuálním rozdílům může být tentýž pohyb proveden různými způsoby, což dává technice osobitý charakter, zvaný styl. Taktická příprava je nedílnou součástí sportovního tréninku, která sportovce učí provádět promyšlené a efektivní akce v konkrétních soutěžních situacích. Díky taktickým dovednostem může sportovec volit optimální řešení v každé soutěžní situaci a realizovat je s maximální účinností podle dané strategie. (Perič a Dovalil, 2010)

Z hlediska taktiky, od každé volejbalové specializace jsou očekávány jiné tělesné předpoklady, dovednosti, psychické vlastnosti i taktická vyspělost. Pozičně můžeme nahrávače nalézt v zóně II v přední řadě a v zóně I vzadu, pozice smečářů se nachází v zónách vpředu IV a obvykle v zóně VI vzadu, blokaři hrají na pozici III vpředu a vzadu obvykle v zóně V, univerzál se nachází ve stejných pozicích jako nahrávač, jen opačně ku nahrávači, libero se nachází pouze vzadu, a to místo blokařů v zóně V. Z hlediska systémů je v dnešním vrcholovém volejbale mužů i žen uplatňován systém 1-5 s jedním nahrávačem, kdy se nahrávač stává ústřední postavou týmu.

Základem techniky volejbalu je stabilizovaný pevný postoj se správným umístěním chodidel na ploše pro odbíjení míče konkrétní technikou. Jednotlivé posty, jak již bylo zmíněno, mají své vlastní přednosti, na kterých je stavěna jejich hra. Útočící hráči mají velkou dynamiku pro dobrý výskok, od přihrávajících hráčů je očekávána velká stabilita a orientace v prostoru, nahrávač by měl disponovat perfektním ovládním techniky horního odbití obouruč, ale i jinými způsoby odbití.

(Císař, 2005)

2.6.4 Psychické faktory

Sportovní výkony jsou ovlivňovány jak fyzickými schopnostmi jedince, tak jeho psychikou. Psychologické faktory jsou neodmyslitelnou součástí sportovní struktury k optimalizaci tréninkového procesu. Jejím cílem je minimalizovat negativní psychické vlivy a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců. (Dovalil, 2009)

Z perspektivy psychiky sportovce je jeho výkon ohrožen přítomností stresu, který brání plnému využití mentální energie a omezuje schopnost rozhodování. Stres lze definovat jako uvědomění rozporu mezi očekáváním požadovaného výkonu a vnímanými vlastními schopnostmi, zejména pokud je výsledek pro hráče důležitý. Když není rozpor mezi požadavky na výkon a schopnostmi sportovce, může dosáhnout stavu „plynutí“, kdy se vše děje automaticky, plynule a správně. Všechny aspekty sportovního výkonu – technika, taktika, kondice, psychika – jsou vzájemně propojené a ovlivňují se navzájem. (Císař, 2005)

Jak již bylo zmíněno, stres, který může mít podobu například strachu nebo jiných negativních emocí, má dopad na výkon hráče. Hráči na vrcholové výkonnostní úrovni by měli být schopni s těmito emocemi umět pracovat. Důležitá je v tomto případě emocionální inteligence hráče, kdy hráč dokáže danou emoci rozeznat a následně s ní pracovat. Další psychologickou složkou sportu je sebevědomí, které nutným předpokladem ve vrcholovém volejbale. (Haník a Lehnert, 2004)

2.6.5 Ostatní faktory

Mezi další faktory, mající vliv na výkon vrcholového volejbalisty zařazujeme prevenci zranění, regeneraci a životosprávu.

Poškození pohybového aparátu ve volejbalu můžeme rozdělit dle mechanismu úrazu na přímé – vznikající násilím na konkrétní část těla nebo nepřímé – kdy vzniklé násilí je způsobeno častějším kontaktem s míčem, dopady, kontaktem s jinými hráči a kontaktem se sportovním zařízením. Mezi problémové partie ve volejbale, které podléhají zraněním nejčastěji patří ramena a paže, kolena, hlezno, zápěstí a ruka a páteř. Mezi zásady prevence ve volejbale patří nošení vhodného oblečení a obuvi, dbát na prostředí, jako jsou povrchové a světelné podmínky, dodržování životosprávy, nesportovat ve stavu sníženého zdraví, přizpůsobit cvičení aktuálnímu stavu organismu a dodržovat správnou techniku provedení. K prevenci je také možné využít pomůcky, jako jsou ortézy a tejpky. (Haník a Vlach, 2008)

Buchtel, Ejem a Vorálek ve své publikaci zmiňují regeneraci jako nezastupitelnou složku tréninkového procesu. Regenerace zvyšuje kvalitu tréninkového úsilí a vytváří podmínky k dalšímu růstu výkonosti. Ovšem bývá trenéry, kteří se zabývají především zatěžováním sportovců, opomíjena. Sportovní zatížení vyvolává ve sportovcích únavu, tu dělíme na:

- A. Únavu duševní
- B. Únavu tělesnou, která se dále dělí na:
 - a. Únavu akutní
 - b. Únavu chronickou

K rychlému a plnému odstranění únavy sportovců slouží regenerace. Tu dělíme na regeneraci pasivní a regeneraci aktivní. Pasivní regenerací se rozumí odstraňování únavy organismu a normalizování jeho stavu bez využití regeneračních prostředků. Aktivní regenerace naopak využívá různé metody a prostředky k urychlení pasivní regenerace. Jako aktivní regenerační prostředky se ve volejbale nejčastěji používají regenerační pohybové aktivity, regenerace ve vodním prostředí nebo regenerace masáží.

Mezi základní složky regenerace autoři uvádějí také výživu, kdy by sportovci měli dbát na dostatečný příjem živin tak, aby i při energeticky náročných činnostech byli schopni si udržet optimální hmotnost. Dalším důležitým bodem je pitný režim, který je důležitý pro udržení stability vnitřního prostředí. Dehydratace může mít vliv také na zdravotní stav hráčů během zápasů či tréninků. Doporučený denní příjem tekutin by se měl pohybovat kolem tří litrů.

(Buchtel et al., 2011)

2.7 Úloha libera ve volejbale

2.7.1 Morfologické a osobnostní charakteristiky libera

Libero není obvykle tak vysoký jako ostatní hráči, což je především z důvodu specifických úkolů, které má při hře plnit. Výška tohoto speciality je většinou kolem 180 cm, není ovšem výjimkou, že vrcholoví hráči na tomto postu jsou i pod touto hranicí. Z omezení, která vyplývají pro hráče na postu libera vychází, že se jedná o pozici, kterou nemusí unést každý sportovec a je tedy i značně psychicky náročná. (Buchtel et al., 2011)

Studie porovnávající morfologické charakteristiky portugalských hráčů volejbalu hrající nejvyšší evropské soutěže zjistila, že hráči na postu libera jsou jak nejmenšími, tak nejlehčími hráči volejbalových týmů. Průměrné parametry liber zjištěné v tomto výzkumu jsou 182 cm výšky a 81,7 kg hmotnosti. (Marques et al., 2009)

Mezi osobnostní charakteristiky dobrého libera se řadí vlastnosti zarputilého bojovníka, agresivita, nebojácnost, mentální odolnost, snaha získat každý míč, dále také vnímavost, pozornost a schopnost vzít na sebe podstatnou část obranné činnosti. (Císař, 2005)

2.7.2 Role libera v týmu

Od libera se očekává perfektní příjem podání a vybírání míčů, které neletí vysokou rychlostí na vlastní polovinu hřiště – takzvané míče zadarmo. Součástí činnosti libera je i vybírání míčů letících jak od soupeře, tak vlastních spoluhráčů. Další herní situací, kdy se uplatňuje hra libera je příprava útoku. Hráč na tomto postu by měl zvládat nahrávku obouruč spodem z útočného pásma a obouruč vrchem v místech za útočným pásmem. Mezi předpoklady, které by mělo libero zvládat zařazujeme dobrou koordinaci, reakční i lokomoční rychlost a prostorovou orientaci. Mezi hlavní domény libera patří organizace obrany při hře družstva v poli, koriguje a upřesňuje postavení jednotlivých hráčů. Zóny, v kterých libero obvykle působí jsou V a VI. (Buchtel et al., 2011)

2.7.3 Specifika libera v rámci hry

Libero je hráč, který může střídat jakéhokoliv spoluhráče, pokud se nachází v zadní řadě. Často nahrazuje pozici blokaře. Libero není oprávněn k podávání. Rovněž nemůže nahrávač míč obouruč vrchem, nachází-li se v útočném pásmu. Počet jeho střídání není omezen a nezaznamenává se ani v zápisu. Střídání libera probíhá během přerušení hry, kdy libero vstupuje na hřiště do jeho zadní části, a to bez pokynu rozhodčího. Obvykle střídá poté, co tým ztratí podání, prováděné blokařem. V příjmovém postavení zaujímá místo vystřídaného hráče a toto rotační postavení musí dodržet při každém zahájení hry. Během hry se často stává druhým nahrávačem, například v situacích, kdy nahrávač odehrává první míč nebo nestíhá míč doběhnout. (Císař, 2005)

2.8 Anticipace a reakce jako klíčové prvky volejbalového příjmu

2.8.1 Příjem ve volejbale

Přihrávka je jedna ze základních herních činností ve volejbale. Jedná se o, pokud možno přesné odbití míče po podání soupeře směrem k vlastnímu nahrávači. Od přihravajících hráčů je vyžadován stabilní postoj, dobrá orientace, dobrá koordinace očí-paže, mentální odolnost a samozřejmě zvládnutí základních herních dovedností, konkrétně odbití obouruč spodem a odbití obouruč vrchem. Důležitým faktorem pro dobrou přihrávku je přesnost odbití, i proto někteří hráči pro přihrávku plachtícího podání volí odbití obouruč vrchem. Příjem soupeřova podání by měla být plynulá a rytmická činnost. (Císař, 2005)

Přihrávač by měl mít výchozí postoj uvolněný a klidný. Jeho paže by měly být drženy poblíž těla nebo v jeho blízkosti, trup vzpřímený a mírně nakloněný dopředu, kolena mírně pokrčena, nohy lehce roztažené vedle sebe a váha soustředěná na přední části chodidel. Když se provádí nadhoz, přijímající hráč by měl udělat krok vpřed. Ve chvíli soupeřova úderu přijímající hráč udělá poskok a paže jdou od těla. Před příjmem spodním odbitím obouruč hráč spojuje již napnuté, či jen mírně pokrčené paže a provádí úkroky dle potřeby tak, aby se dostal k míči. Pro prodloužení dráhy tlumení se předloktí nasazuje před trupem a pod takovým úhlem, aby došlo k přiměřenému ztlumení a přesnému odbití míče. Při hráčově kontaktu s míčem se jeho nohy napínají a trup

napřimuje. Přihrávající hráči by měli být rozhodní, měli by mít dobrý odhad situace a zvládat kooperaci mezi sebou. (Haník a Lehnert, 2004)

2.8.2 Podání ve volejbale

V současném volejbale nemá podání za úkol pouze zahájení hry, ale jedná se o první útok družstva. Pro ztížení soupeřovi přihrávky se podávající hráči snaží o co nejkratší dobu letu míče pro co nejkratší dobu na přípravu přihrávajícího hráče. Snaha je také o nepravidelnost letu míče nebo jeho rotaci, a to spojené s vysokou rychlostí, což vyžaduje dostatečné upravení postoje přijímajícího hráče. Podávající hráč rovněž usiluje o vytvoření tlaku na soupeřovi přihrávče cíleným umístěním podání do určitého prostoru či do prostoru konkrétního přijímajícího hráče. Základními fyzikálními zákonitostmi ovlivňující let míče podávajícího hráče určují především zákony balistiky a zemská přitažlivost. Optimální dráha letu by měla být co nejplošší s minimálním stoupáním či bez něj úplně. Podání ve volejbale můžeme dělit z několika pohledů:

- 1) Podle orientace postoje při podání
 - V čelní postavení
 - V bočním postavení, tento typ se téměř nevyskytuje
- 2) Podle způsobu vedení úderu do míče
 - Spodní
 - Vrchní
- 3) Podle chování míče během letu
 - Rotující
 - Plachtící

(Císař, 2005)

Z pohledu taktiky Hebert konstatuje, že některé týmy v moderním volejbale volí taktiku tvrdého servisu, kdy příliš nedbají na chybovost, která společně s riskantním servisem přichází. Někteří trenéři věří v silou korelaci mezi tvrdým podáním a vítězstvím. Opačný, konzervativnější pohled má jiná skupina trenérů, kteří nabádají své svěřence k vyvarování se chybám na podání. Tato taktika si zakládá na předpokladu toho, že získané body z útoku a blokování, společně s body získanými soupeřovými chybami na podání, dovedou tým k potřebným 25 bodům. Nejlepší taktika dle autora je kombinace obou přístupů a nepřiklánět se ani k jednomu pólu zcela striktně. (Hebert, 2014)

2.8.3 Význam anticipace v rámci volejbalového příjmu

Dovalil anticipaci charakterizuje jako reagování na podnět s předstihem. Z psychologického hlediska se jedná o projev poznávací činnosti, jejíž předstihující činností je činnost centrální nervové soustavy. Anticipace umožňuje jednotlivcům reagovat na situace s časovým předstihem a řešit je. Během anticipace se do procesu předstihujícího řešení situace zapojují i další psychofyziologické mechanismy. (Dovalil, 2008)

Hráči s dobrou schopností anticipace dokáží odhadnout směr letu míče dříve než ostatní. Bránící či přihrávající hráči proto musí sledovat protihráče odbíjející míč přes síť pro co nejlepší schopnost předvídání letu míče. Přihrávající hráči sledují švih ruky podávajícího hráče, díky čemuž můžou predikovat směr letu podání. Například v případě kontaktu podávajícího hráče s míčem za hlavou, lze predikovat snahu o zkrácené podání těsně za síť. Ovšem schopnost anticipace může být využita na všech volejbalových postech. Například nahrávači předpovídají let míče od přihrávajícího hráče nebo útočníci předpovídají dráhu míče vypuštěného nahrávačem. (Jackson, 2023)

Přijímající hráč shromažďuje informace od podávajícího hráče k určení místa, ze kterého bude přijímat letící míč. Tento hráči se řídí pohyby podávajícího hráče a dráhou letu míče, což mu umožňuje zvolit vhodné postavení dostatečně brzo. Odhadnutí dráhy letu míče se řadí mezi důležité faktory pro volejbal jako takový. Mezi expertními a ne-expertními hráči můžeme najít rozdíly, které oblasti sledují pro anticipaci letu míče. U přijímajících hráčů volejbalu na expertní úrovni, bylo zjištěno vizuální sledování především horní části těla, zejména ramen a paže. Tito hráči sledovali v menší míře také hlavu podávajícího, míč a očekávaný anticipační bod, což je oblast, před kontaktem míče s pažemi přihrávajícího hráče. Ne-expertní, amatérští hráči volejbalu oproti tomu sledovali horní část těla podávajícího minimálně. Pro anticipaci využívali téměř výhradně míč, hlavu podávajícího a očekávaný anticipační bod. (Seungmin, 2010)

2.8.4 Psychomotorické procesy spojené s anticipací

Mezi zdroje vedoucí k anticipaci ve sportu patří zdroje kinematické a zdroje ne-kinematické, takzvané kontextuální. Důležitým faktorem je především vizuální

zkušenost, která ovlivňuje předvídání úmyslu soupeře. Vizuální zkušenost je dokázána například na zhoršené schopnosti anticipace levorukých hráčů, kteří jsou početně méně zastoupeni. Dokázané je určité propojení kognitivně-motorických procesů na anticipaci u zkušených hráčů, například elitní hráči basketbalu dokázali lépe předpovědět výsledek trestných hodů než skupina expertních pozorovatelů z řad novinářů a trenérů a jiných neelitních hráčů basketbalu. Také byla u těchto hráčů prokázána kortikospinální aktivace. U kontextuální anticipace hráči využívají sportovní a úkolové souvislosti, které se mohou během hry neustále vyvíjet. Patří sem například skóre hry, postavení v poli, vzorce soupeřova chování v různých situacích nebo tlak na výkon. (Loffing a Cañal-Bruland, 2017)

Rychlost reakce a anticipaci dává do souvislosti Nuri, Shadmehr, Ghotbi a Moghadam, kteří ve své publikaci přiřazují reakčnímu času a schopnosti předvídat kritickou váhu z hlediska vrcholového sportu. Týmové míčové sporty zařazují mezi otevřené sporty, z toho důvodu mají hráči týmových míčových sportů k dispozici více relevantních informací, které musí současně zpracovávat. Volejbalisté mají v testu reakce horší výsledky v porovnání s atlety – sprintery. Dle očekávání volejbalisté mají lepší výsledky v testu anticipace rychlosti míče. (Nuri et al., 2012)

Schopnost anticipace a s ní spojená schopnost reakce souvisí také s výchozím postavením. To může hrát ve vztahu k dostihnutí míče v krátkém čase a relativně malým volejbalovým hřištěm, kde není možné dosáhnout maximální rychlosti, zásadní úlohu. Hráči k docílení co nejlepší reakční doby využívají, kromě základního střehového postavení, také split-step. Split-step je činnost využívaná především v tenise, setkáváme se s ní ale také například u volejbalového příjmu. „V tenise je split-step malý vertikální poskok běžně používaný jako přípravný pohyb před příjmem míče.“ (Mecheri et al., 2019)

Rozdíly mezi kvalitou volejbalové přihrávky při využívání split-stepu a bez jeho využití potvrdil výzkum Stampehla, Götzeho a Hoppeho. Největší rozdíly byly zaznamenány především při přihrávce plachtěného naskočeného podání. Lze tedy přisuzovat této dovednosti poměrně veliký význam v tréninku přihrávajících hráčů ve volejbale. (Stampehl et al., 2020)

3 CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY PRÁCE

3.1 Cíle

Cíli mé bakalářské práce jsou identifikace a analýza klíčových faktorů ovlivňujících přihrávku liber v české volejbalové extralize mužů a u vybraných dovedností používaných při přihrávce analyzovat jejich využívání v rámci tréninku.

3.2 Úkoly

- Seznámení se s odbornou literaturou
- Vybrání vhodné metodiky
- Vypracování dotazníku
- Distribuce dotazníku mezi libera extraligových týmů
- Sběr a vyhodnocení dat

3.3 Hypotézy

1. Předpokládáme, že horní odbití obouruč je více využívaný způsob odbití při přihrávce soupeřova plachtěného podání než spodní odbití obouruč.
2. Předpokládáme, že vzdálenost hráčů od sítě při přijímání skákaného rotovaného podání je větší než při přijímání plachtěného podání.
3. Předpokládáme, že trénink split stepu, trénink reakce a trénink anticipace není dostatečně integrován do tréninkových programů českých volejbalových klubů.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Zvolená metoda

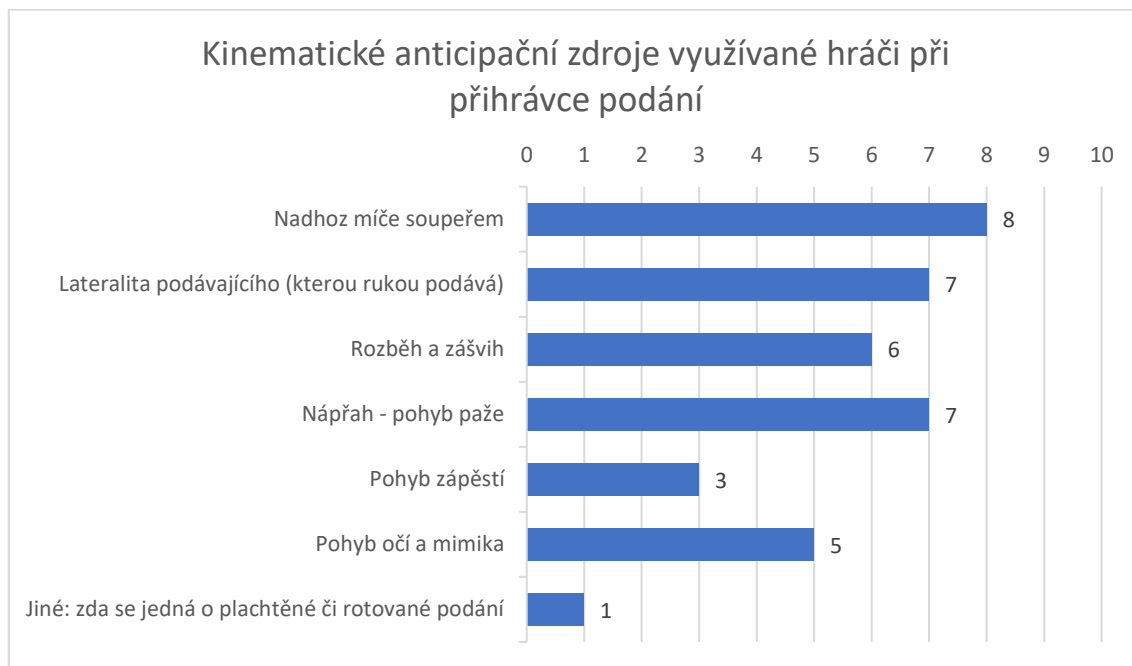
Při psaní této práce vycházíme z české i zahraniční odborné literatury a ověřených internetových zdrojů. K získání dat k výzkumné části této práce jsme využili nestandardizovaný dotazník s uzavřenými i otevřenými otázkami. Dotazník obsahuje celkem 30 otázek, z nichž je 18 uzavřených, 2 polouzavřené a 10 otevřených. Z 10 otevřených otázek je 8 povinných a 2 jsou dobrovolné k vyplnění. Mezi uzavřenými otázkami jsem využil především hodnotící bodové škály od 1 do 10 a v jednom případě dichotomickou otázku. U otázek, na které respondenti odpovídali na škále, jsme vypočítali aritmetický průměr a výsledky mezi sebou následně porovnávali.

4.2 Popis zkoumaného souboru

Jako respondenty tohoto výzkumu byli vybráni hráči na postu libera hrající českou nejvyšší volejbalovou soutěž „ČEZ Extraliga mužů“. Hráči, kteří dotazník vyplňovali museli být zapsáni na soupisce pro ročník 2023/2024 dané soutěže. Hráči byli osloveni osobně, a to prostřednictvím internetových komunikačních kanálů, či zprostředkovaně. Respondenti byli informováni o tom, že dotazník je anonymní a slouží pouze ke sběru dat pro tuto výzkumnou práci. Dotazník byl vyplněn celkem deseti respondenty.

5 VÝSLEDKY

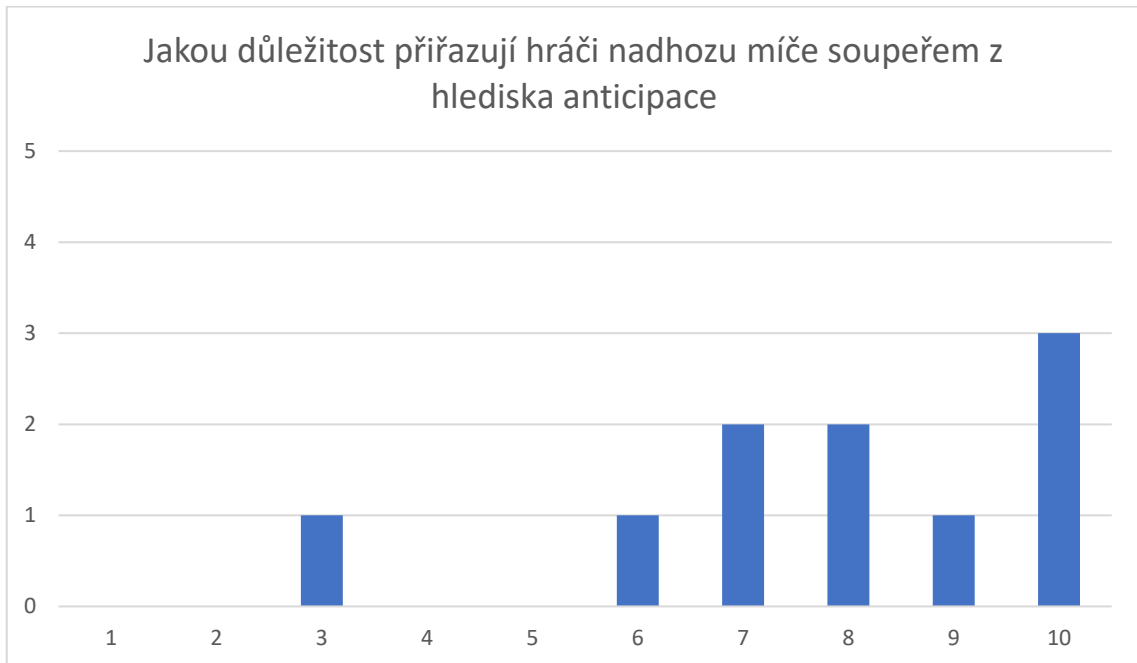
1) Jaké kinematické anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? (kinematické anticipační zdroje = předvídání letu míče na základě pohybů podávajícího hráče)



Graf 1: Kinematické zdroje využívané hráči při přihrávce podání

První položenou otázkou byla otázka „Jaké kinematické anticipační zdroje využíváte při příjmu podání?“. Součástí otázky bylo i krátké vysvětlení, co „kinematický anticipační zdroj“ znamená. Na dopovězení na tuto polouzavřenou otázku měli respondenti možnost z několika možností, které bylo možné kombinovat, a možnost zvolit svou vlastní odpověď v kolonce „Jiné“. Graf 1 nám ukazuje strukturu odpovědí. Z deseti odpovídajících respondentů jich nejvíce, 8, označilo možnost „Nadhoz míče soupeřem“. Sedm respondentů označilo „Lateralita podávajícího“ a „Nápřah – pohyby paže“, jako své anticipační zdroje. Šest hráčů označilo pole „Rozběh a zášvih“, pět „Pohyb očí a mimika“. A pouze tři respondenti hlasovali pro „Pohyb zápěstí“. Možnost pole „Jiné“ využil pouze jeden respondent, který ve své odpovědi zmiňuje sledování rozdílu mezi plachtěným a rotovaným podáním.

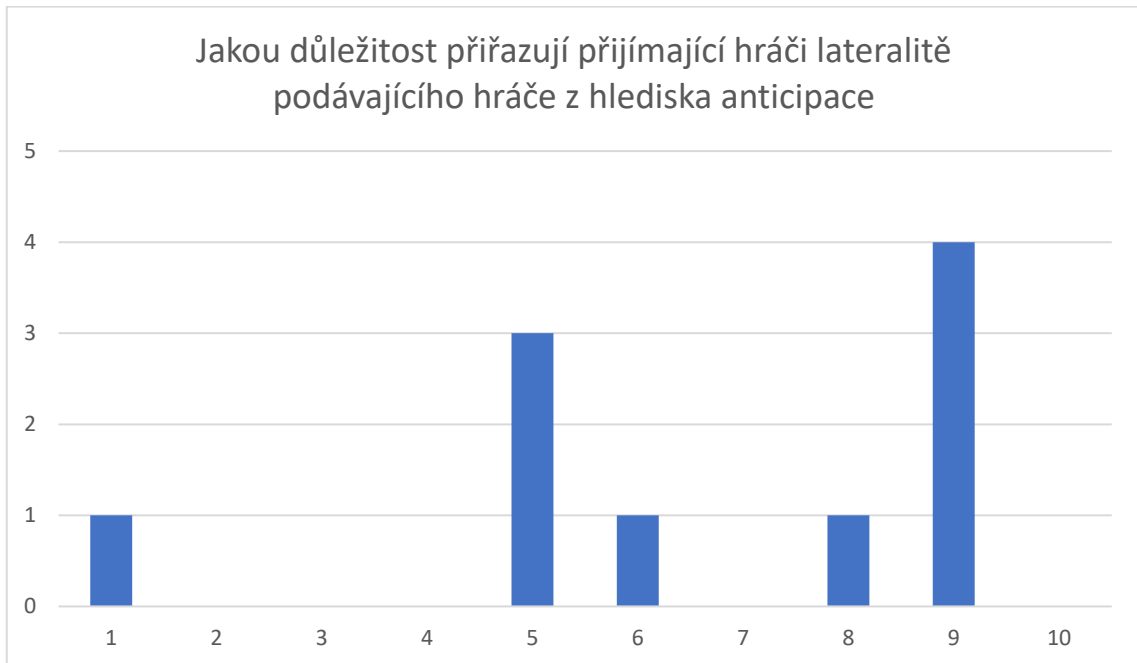
2) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je nadhoz míče soupeřem při podání. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 2: Jakou důležitost přiřazují hráči nadhozu míče z hlediska anticipace

Otázka číslo dvě, označená v grafu číslo dvě, se zabývá již konkrétním kinematickým anticipačním zdrojem, nadhozem při soupeřově podání. Respondenti měli za úkol přiřadit tomuto anticipačnímu zdroji číslo na škále od jedné do deseti, podle toho, jakou váhu tomuto anticipačnímu zdroji přiřazují, kdy 1 označuje daný anticipační zdroj za nepodstatný a 10 za zcela zásadní. Tento anticipační zdroj tři hráči ohodnotili nejvyšší možnou hodnotou, tedy 10. Jeden hráč přiřadil hodnotu 9, dva hráči 8, stejně tak dva hráči označili hodnotu 7. Jeden hráč označil číslo 6 a jako méně podstatný byl tento anticipační zdroj pro respondenta, který jej označil známkou 3. Při výpočtu aritmetického průměru se dostáváme k číslu 7,8, což je poměrně vysoké hodnocení. Je tedy zřejmé, že hráči z celkového pohledu přikládají tomuto anticipačnímu zdroji poměrně velkou váhu.

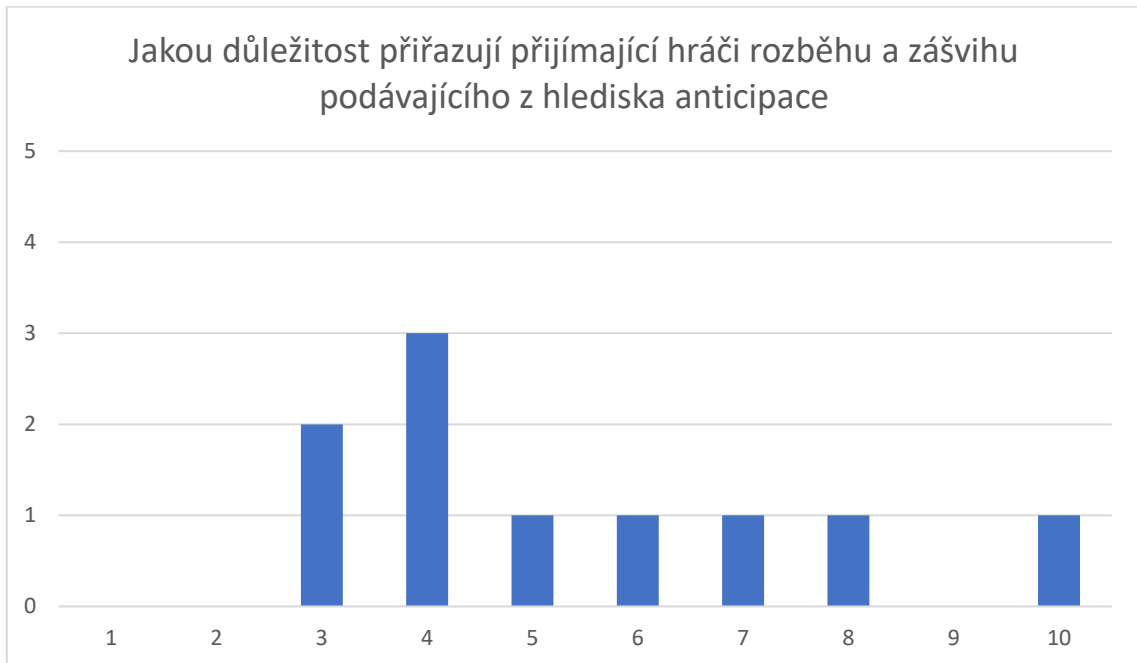
3) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je lateralita podávajícího (kterou rukou podává). (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 3: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči lateralitě podávajícího hráče

U této otázky, vyznačené v grafu číslo 2, respondenti označovali čísla 1 až 10 důležitost laterality, jakožto kinematického anticipačního zdroje. Odpověď 1 značila nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 pravý opak, tedy zásadní důležitost. Hned čtyři hráči označili tento zdroj číslem 4, jeden číslem 8. Po vynechání čísla 7, jeden označil anticipační zdroj váhou 6, tři číslem 5. Jeden respondent označil lateralitu při anticipaci jako zcela nepodstatnou. Aritmetický průměr má v tomto případě hodnotu 6,6. Můžeme tento anticipační zdroj tedy označit za nadprůměrně důležitý.

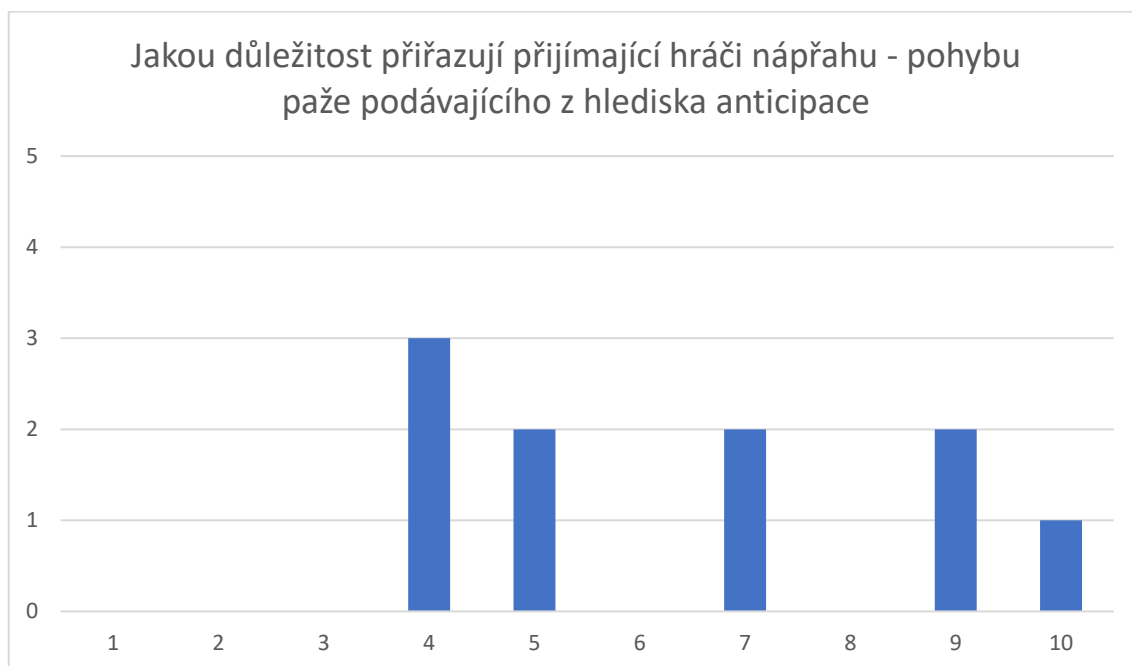
4) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je rozběh a zášvih podávajícího. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 4: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči rozběhu a zášvihu podávajícího z hlediska anticipace

Graf číslo 4 nám odpovídá na to, jakou důležitost přiřazují respondenti z hlediska anticipace rozběhu a zášvihu podávajícího. Odpovědi byly ohodnoceny na škále čísla 1 až 10 podle váhy, kdy 1 znamená, že tento kinematický anticipační zdroj je zcela nepodstatný a 10, že je zcela zásadní. Po jednom respondenti označovali odpovědi 10, 8, 7, 6 a 5. Nejvíce označovanou hodnou bylo číslo 4, na které se shodli 3 respondenti. Dva označili číslo 3. Při výpočtu aritmetického průměru dojdeme k hodnotě 5,4.

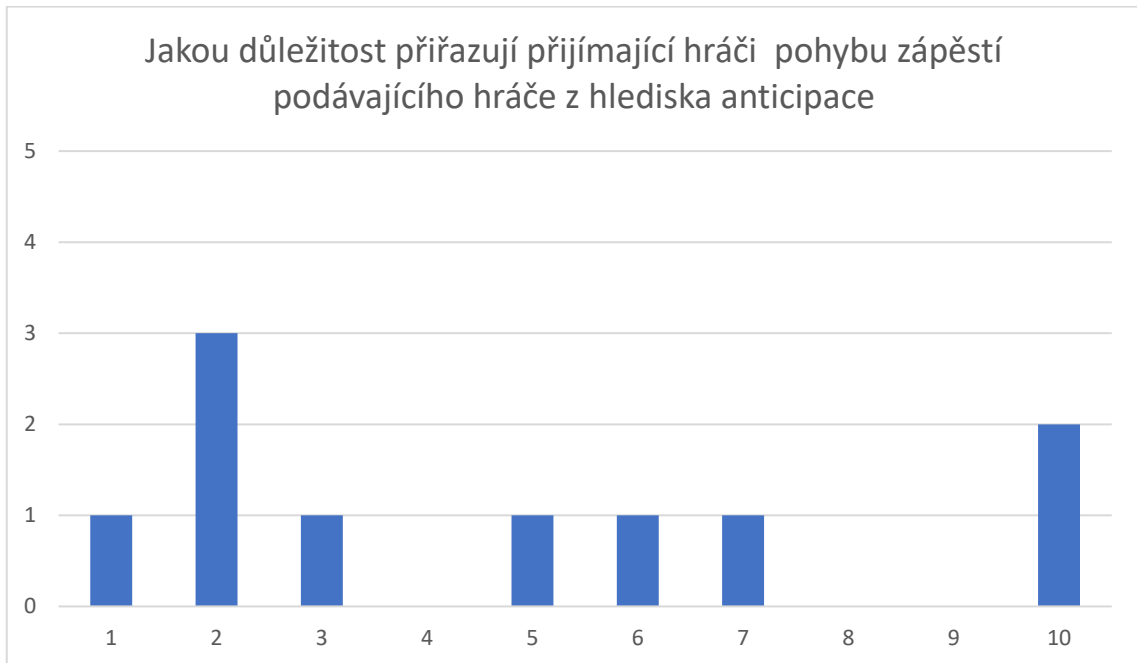
5) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je nápřah – pohyb paže podávajícího. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 5: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči nápřahu – pohybu paže podávajícího z hlediska anticipace

Graf výše zobrazuje hodnoty odpovědí u otázky zaměřené na vnímání důležitosti nápřahu – pohybu paže z hlediska anticipace volejbalového příjmu. Respondenti odpovídali na škále v hodnotách 1 až 10, kdy 1 znamená nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 zásadní důležitost. Nejvyšší známku v tomto případě přiřadil jeden respondent. O stupeň méně tento zdroj ohodnotili dva respondenti, stejně jako hodnotu 7 a 5. Tři respondenti přiřadili tomuto zdroji váhu 4. Při sečtení a vykrácení výsledku se dostaneme k nadprůměrné hodnotě 6,4.

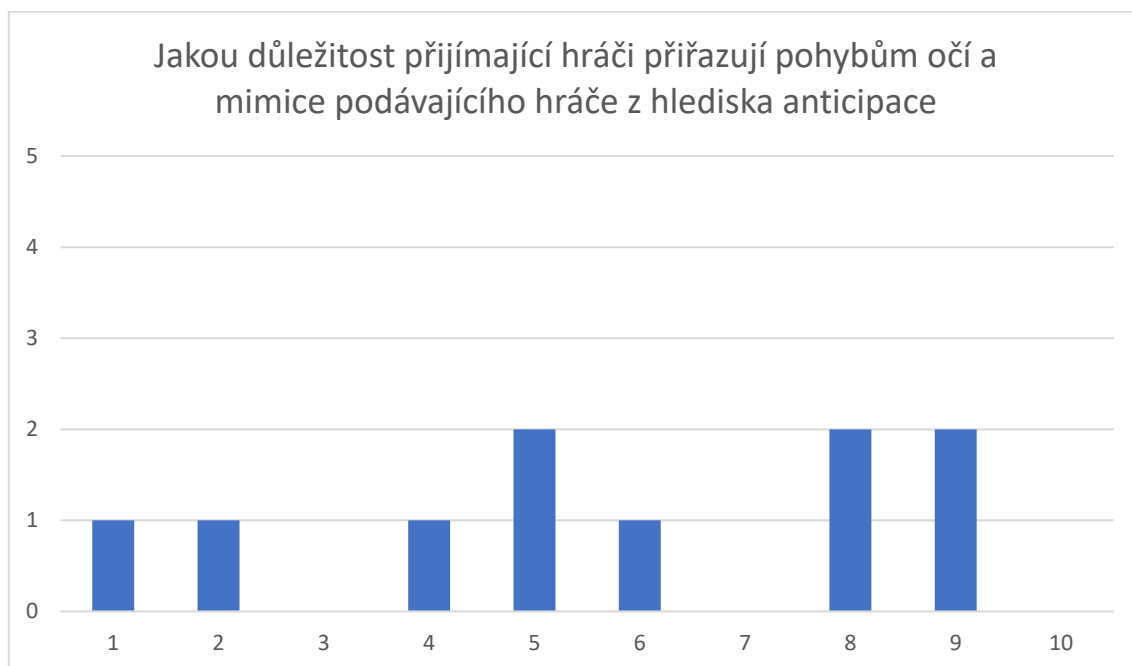
6) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je pohyb zápěstí podávajícího hráče. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 6: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči pohybu zápěstí podávajícího hráče z hlediska anticipace

Další kinematický anticipační zdroj, na který jsme se respondentů ptali byl pohyb zápěstí podávajícího hráče. Respondenti odpovídali na škále od 1 do 10, kdy 1 označuje anticipační zdroj za zcela podstatný a 10 naopak za zcela zásadní. Rozdíly odpovědí byly v tomto případě poměrně zásadní, viz graf výše. Dva respondenti přiřadili pohybu zápěstí, jako anticipačnímu zdroji plný počet bodů. Po jednom respondentu hodnotili tento anticipační zdroj u hodnot 7,6,5, 3 a 1. Tři respondenti vybrali číslo 2. Z těchto velmi rozdílných odpovědí vychází průměrná hodnota 4,2.

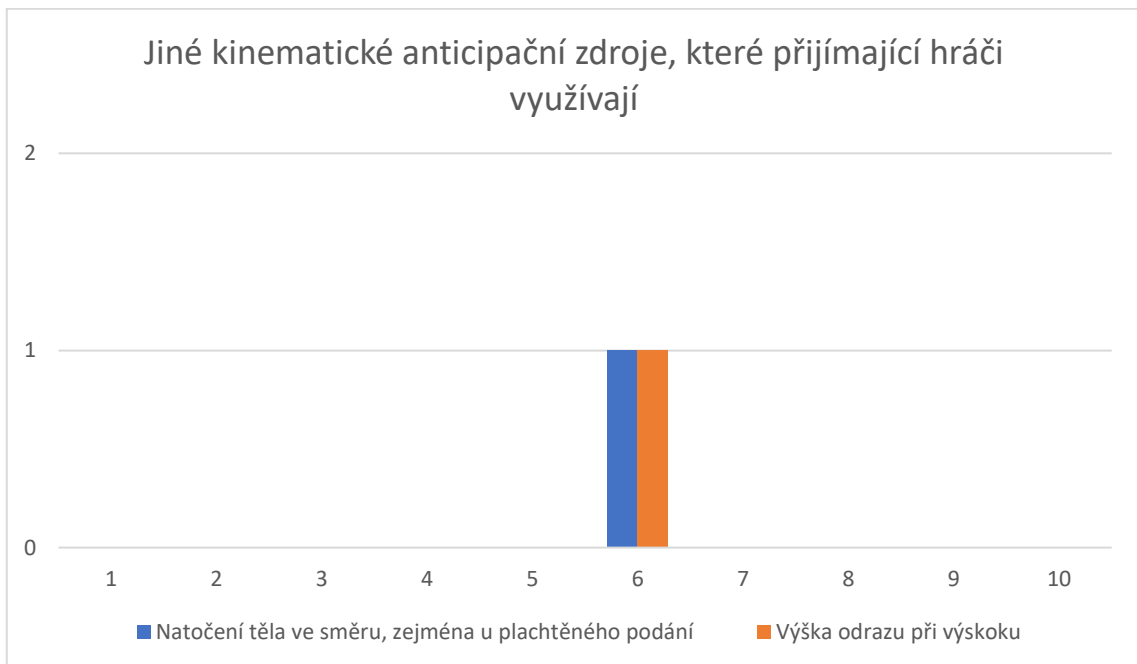
7) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás jsou pohyby očí a mimika podávajícího soupeře. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 7: Jakou důležitost přijímající hráči přiřazují pohybům očí a mimice podávajícího hráče z hlediska anticipace

Další otázkou, kde se odpovědi poměrně rozcházejí je otázka na důležitost pohybů očí a mimiky z hlediska anticipace volejbalového příjmu, vyznačená v grafu 7. Respondenti opět označovali odpovědi na škále 1 až 10, kdy 1 znamená nepodstatnost tohoto zdroje v rámci volejbalového příjmu a 10 naopak zásadní důležitost. Dva respondenti označili hodnotu 9. Stejný počet respondentů označil hodnotu 8. Váhu 6 přiřadil pouze jeden respondent. Jako průměrně důležitý označili tento anticipační zdroj dva respondenti. Hodnoty 4, 2 a 1 byly označeny každá jedním respondentem. Aritmetický průměr vychází v tomto případě na hodnotu 5,6.

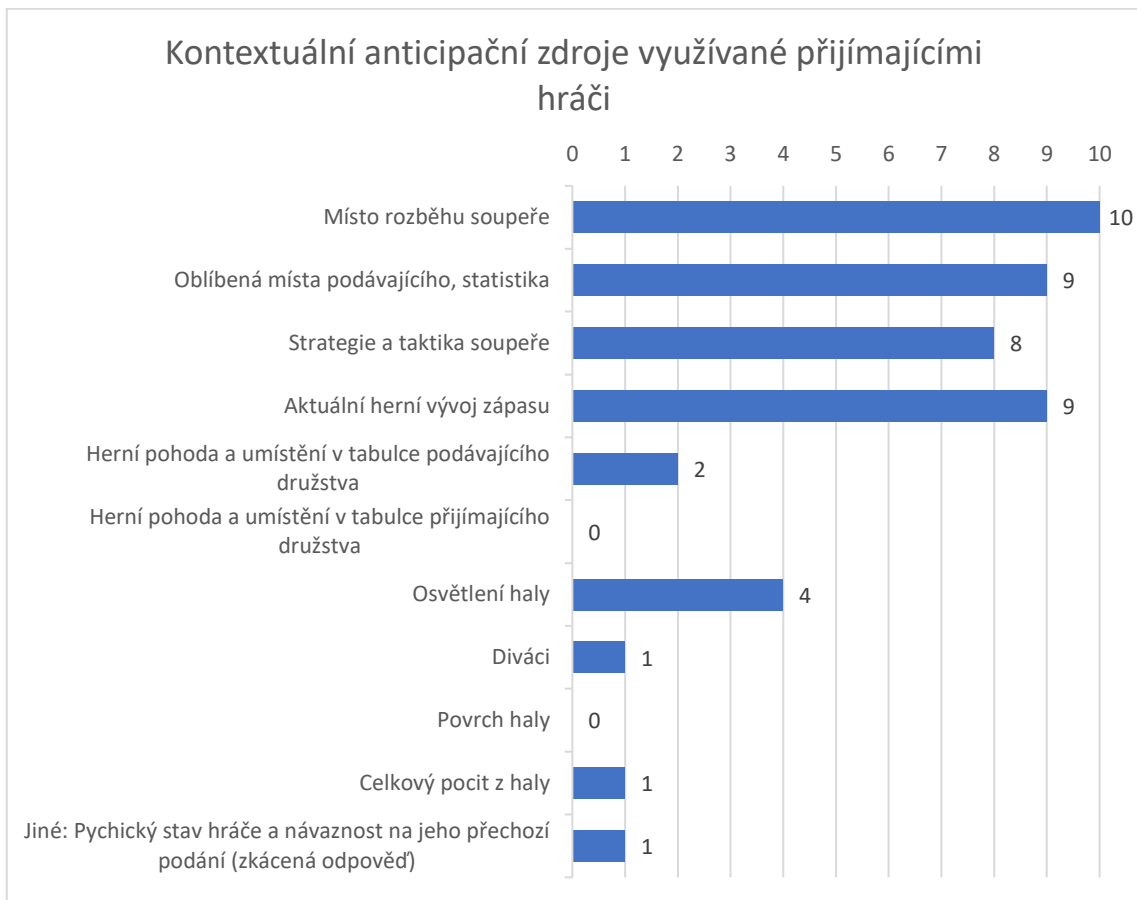
8) Jaké další kinematické anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? Vaše odpovědi ohodnot'te číslem 1-10, podle toho, jak důležité tyto kinematické anticipační zdroje pro Vás jsou. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 8: Jiné kinematické anticipační zdroje, které hráči využívají

Otázka, jaké další kinematické zdroje respondenti využívají při příjmu podání, byla nepovinnou otevřenou otázkou, viz. graf 8. Respondenti měli napsanou odpověď ohodnotit škálovým bodovým hodnocení, jako v předchozích otázkách od 1 do 10, kdy 1 znamená nepodstatnost anticipačního zdroje a 10 označuje anticipační zdroj jako zcela zásadní. Dva respondenti využili možnosti odpovědět. Jako anticipační zdroj, uvedl první respondent, směr natočení těla podávajícího hráče, a to zejména u plachtěného podání. Druhý odpovídající uvedl jako anticipační zdroj výšku odrazu při výskoku podávajícího hráče. Oba respondenti shodně ohodnotili své odpovědi hodnotou 6.

**9) Jaké kontextuální anticipační zdroje využíváte při příjmu podání?
(kontextuální anticipační zdroje = takové zdroje, díky kterým můžete předpovídat soupeřovo podání v širším kontextu)**

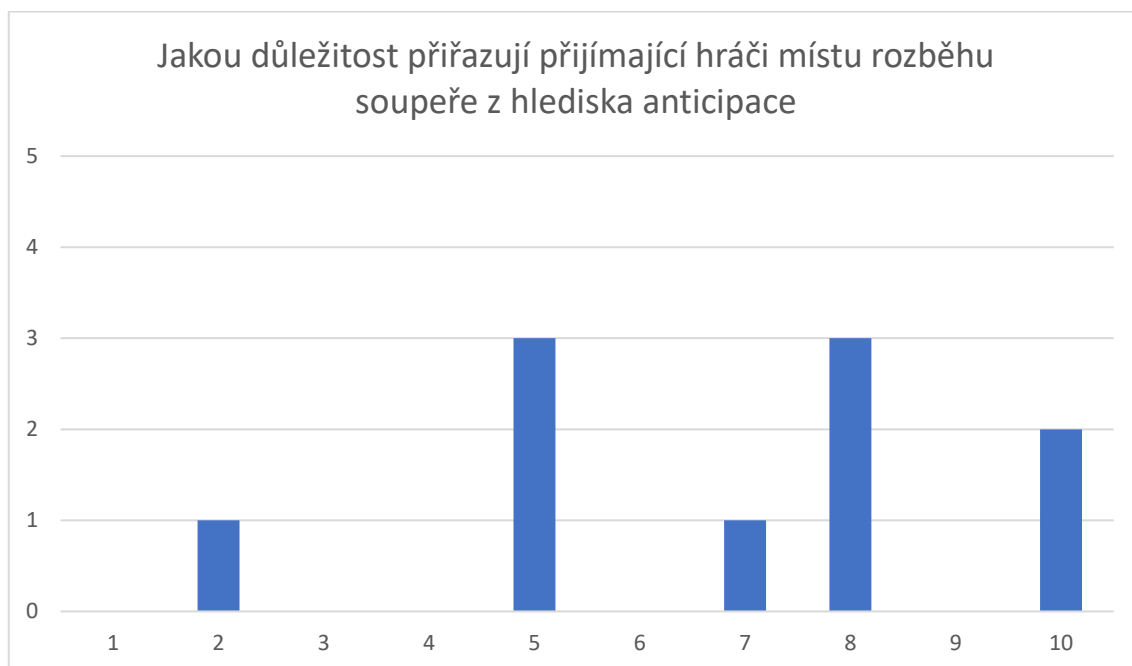


Graf 9: Kontextuální anticipační zdroje využívané přijímajícími hráči

Další série otázek byla směřována na kontextuální anticipační zdroje využívané při příjmu soupeřova podání. První, zastřešující otázkou, byla otázka na to, které kontextuální anticipační zdroje respondenti využívají při přihrávce podání, viz. graf 9. Jednalo se o polouzavřenou otázku s možností výběru více možností a s možností doplnění odpovědi v kolonce „Jiné“. Všichni respondenti označili pole „Místo rozběhu soupeře“ jako anticipační zdroj, který využívají. Devět respondentů označilo pole „Oblíbená místa podávajícího, statistika“ a pole „Aktuální herní vývoj zápasu“. Osm respondentů zaškrtnulo pole „Strategie a taktika soupeře“. Znatelně méně, konkrétně čtyři respondenti, označilo pole „Osvětlení haly“. Kolonku „Herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího družstva“ označili dva respondenti. Po jednom respondentovi byla označená pole „Diváci“ a „Celkový pocit z haly“. Žádný hlas nezískala pole „Herní pohoda

a umístění v tabulce přijímajícího družstva“ a „Povrch haly“. Jeden účastník výzkumu využil možnosti vložení své vlastní odpovědi. Odpověď se týkala psychického naladění podávajícího hráče, a to v návaznosti na jeho předchozí povedené či nepovedené podání. Celá odpověď konkrétně zněla: „Velmi důležitý je i psychický stav hráče a jaká podání v zápase již předtím dal. Tedy nejen vývoj zápasu jako takového ale i vývoj hráče jako jednotlivce. I když jejich tým vede, tak když předtím 2 podání zkazil, nejspíš zajistí. Zároveň někdo, když dá dva dobré servisy do zóny 5, tak zpravidla třetí v této sérii zkusí zkrátit do pozice 1.“

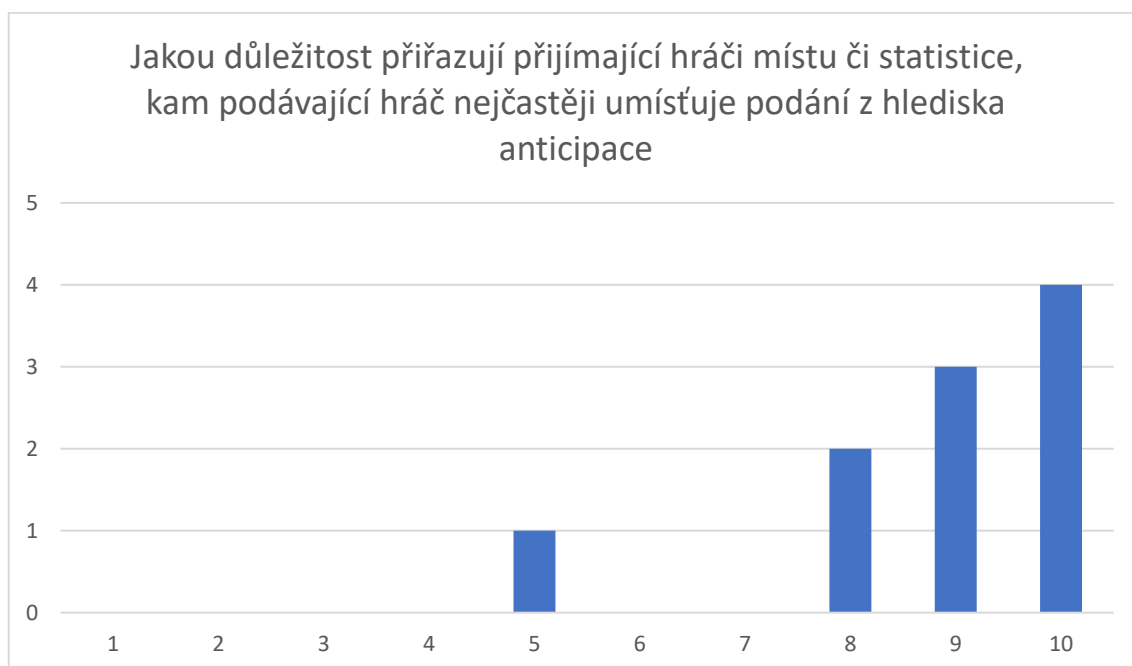
10) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je místo rozběhu soupeře. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 10: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči místu rozběhu soupeře z hlediska anticipace

V návaznosti na předchozí otázku jsme se ptali respondentů, jakou důležitost přiřazují, z hlediska anticipace, jednotlivým kontextuálním anticipačním zdrojům. Jako první padl dotaz na místo rozběhu podávajícího soupeře. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 označuje daný anticipační zdroj za nepodstatný a 10 za zcela zásadní. Nejvyšším číslem, tedy 10, ohodnotili tento anticipační zdroj 2 respondenti. Číslo 9 neoznačil nikdo. Tři tázání označili číslo 8. Jeden číslo 7. Další označenou hodnotou je číslo 5, kterou si vybrali hned tři dotázaní. Hodnotu 2, tedy velmi malou váhu, přiřazuje tomuto anticipačnímu zdroji jeden respondent. Při vypočítání aritmetického průměru docházíme k číslu 6,8.

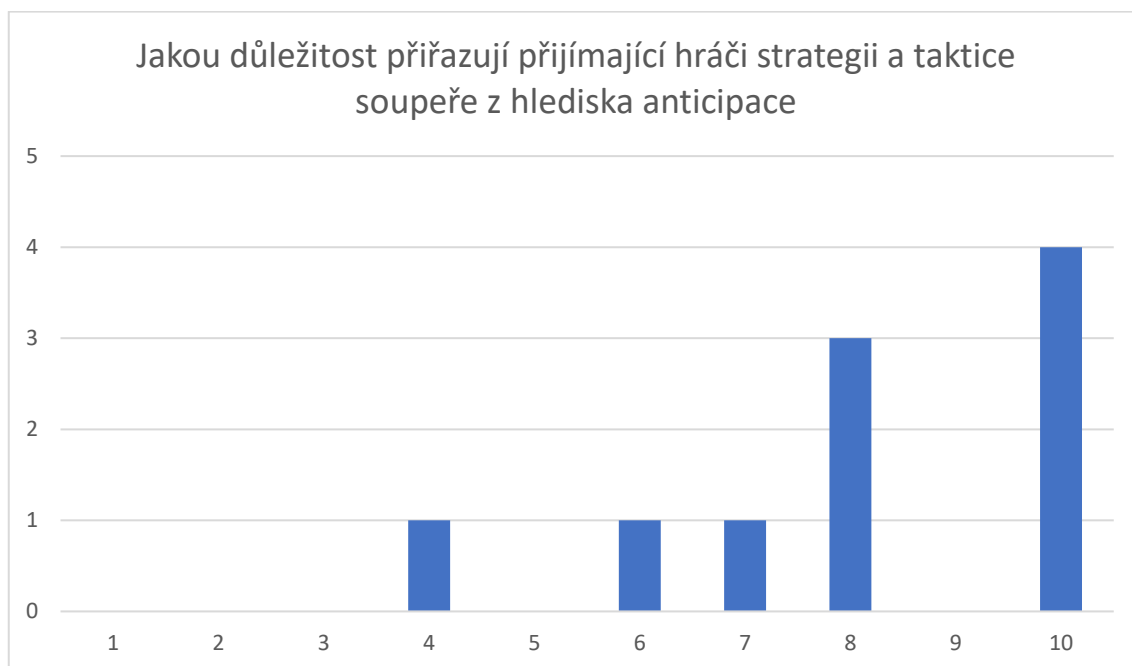
11) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je, kam podávající hráč obvykle umísťuje podání, statistika. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 11: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči místu či statistice, kam podávající hráč nejčastěji umísťuje své podání z hlediska anticipace

Další podkládaný dotaz byl na důležitost statistiky či znalosti toho, kam podávající hráč obvykle umísťuje své podání. Odpovídalo se na škále od 1 do 10, podle toho, jakou váhu hráči tomuto anticipačnímu zdroji přiřazují. 1 označuje anticipační zdroj za nepodstatný, 10 jej označuje za zcela zásadní. Respondenti tomuto zdroji obecně přiřazovali poměrně vysoké hodnoty, hned čtyři respondenti zvolili tu nejvyšší, 10. Tři respondenti zvolili hodnotu 9, dva 8 a pouze jeden respondent zvolil průměrné hodnocení, tedy 5. Pokud vypočítáme aritmetický průměr těchto hodnot, dojdeme k dosud nejvyššímu výsledku, k číslu 8,8.

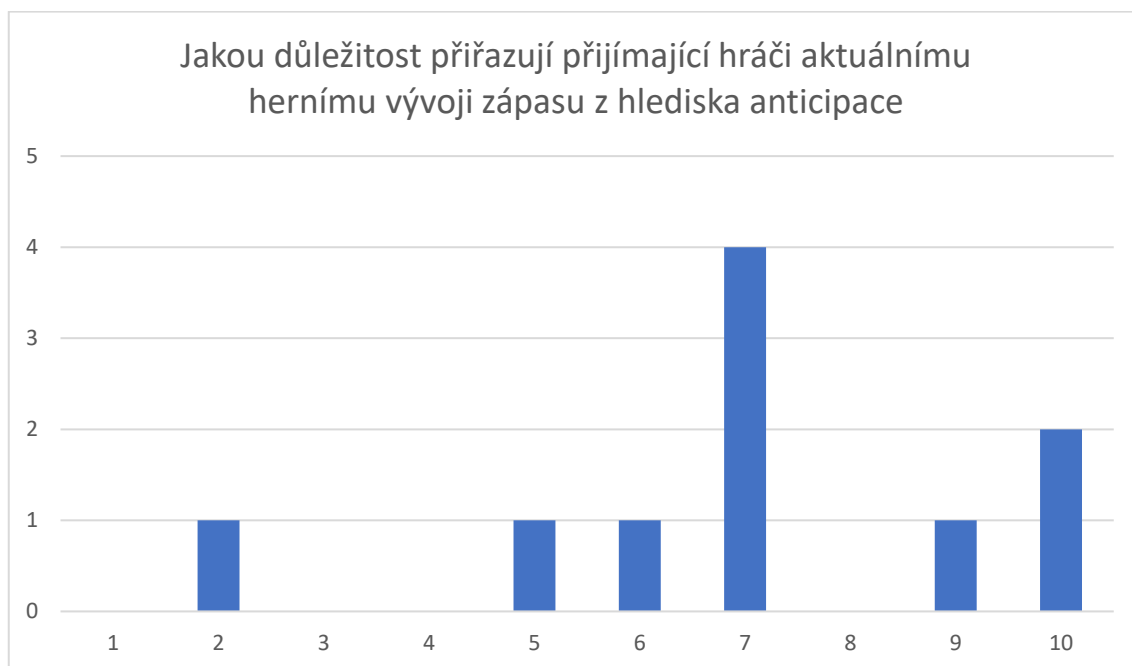
12) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je strategie a taktika soupeřova týmu. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 12: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči strategii a taktice soupeře z hlediska anticipace

Respondentů jsme se ptali na to, jakou váhu přikládají strategii a taktice soupeřova týmu z hlediska anticipace. Obdobně jako v předchozích otázkách, respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy označená 1 značí nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 znamená jeho zásadní význam. Nejvyšší možnou hodnotu přiřadili tomuto anticipačnímu zdroji hned čtyři respondenti. Další označenou hodnotou bylo číslo 8, kterou vybrali tři respondenti. Po jedné odpovědi získaly hodnoty 7,6 a 4. Aritmetický průměr v tomto případě dosahuje vysoké hodnoty 8,1.

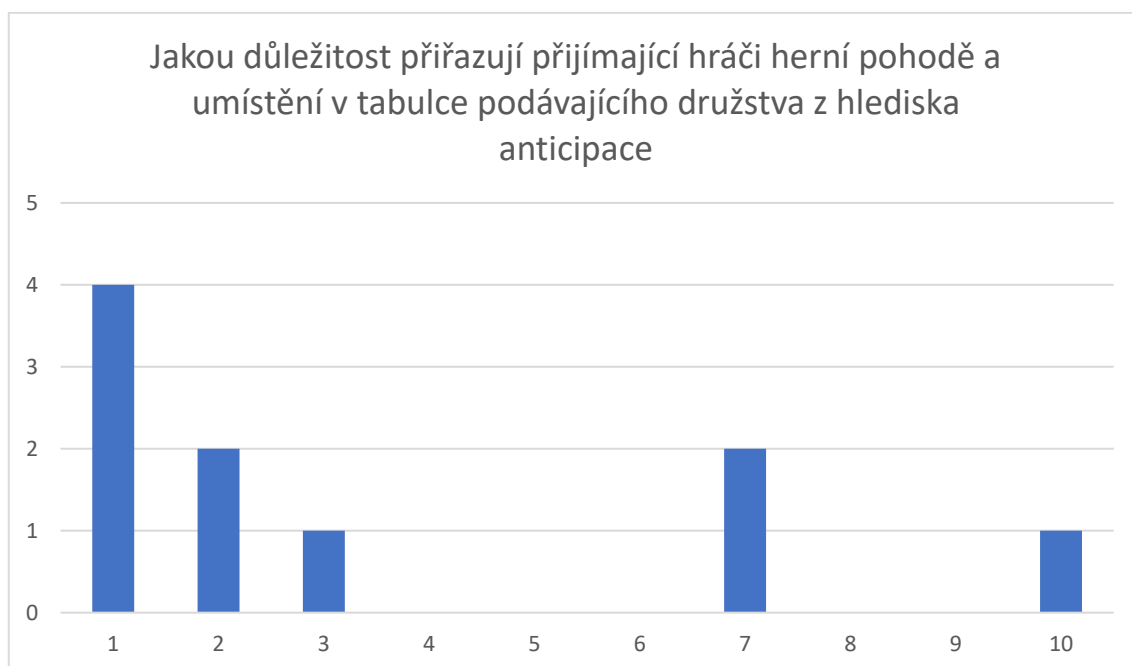
13) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je aktuální herní vývoj zápasu. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 13: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči aktuálnímu hernímu vývoji zápasu z hlediska anticipace

Další otázka, na kterou respondenti odpovídali na škále 1 až 10, byla směřována na důležitost aktuálního vývoje zápasu z hlediska anticipace podání. Nejmenší hodnota označovala anticipační zdroj za nepodstatný, nejvyšší hodnota za zcela zásadní. Dva respondenti označili tento anticipační zdroj nejvyšší hodnotou, 10. Jeden respondent označil číslo 9. Hodnoty 6, 5 a 2 byly všechny vybrány jedním respondentem. Hned 4 respondenti označili hodnotu 7, což jak můžeme zjistit, odpovídá i celkovému aritmetickému průměru.

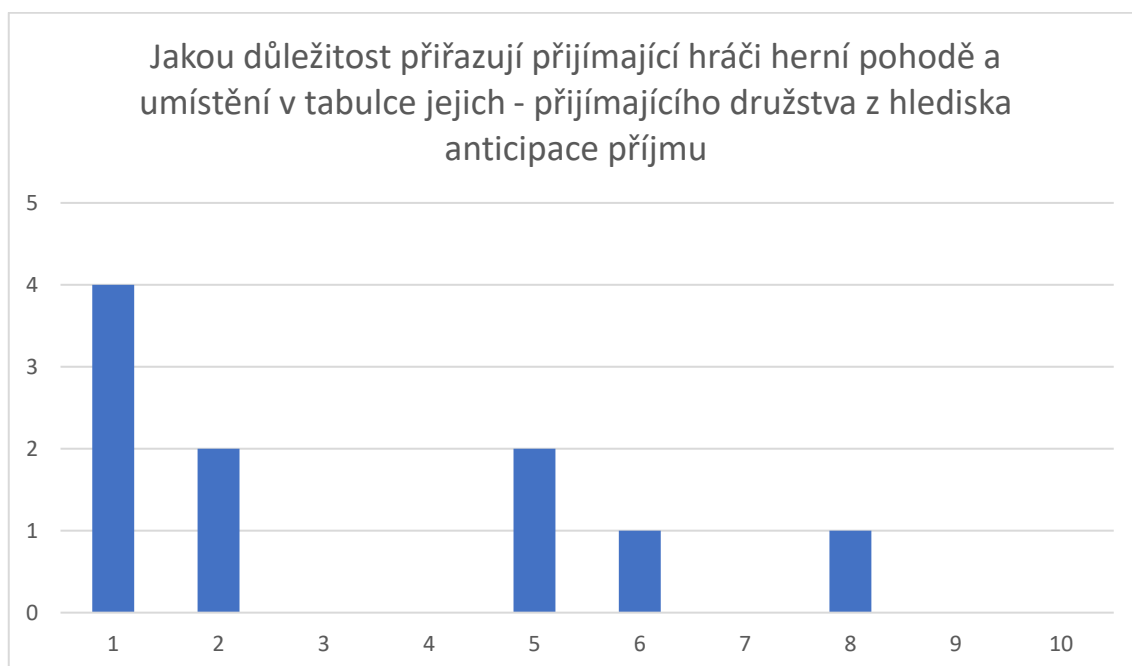
14) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího mužstva. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 14: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči herní pohodě a umístění v tabulce podávajícího družstva z hlediska anticipace

Následující položená otázka byla zaměřena na vnímání důležitosti herní pohody soupeře a jeho umístění v tabulce, jako anticipačního faktoru. Respondenti odpovídali na škále od 1 do 10, kdy 1 označovala tento anticipační zdroj za nepodstatný a 10 za zcela zásadní. Jeden respondent přiřadil tomuto anticipačnímu zdroji nejvyšší hodnotu 10, dva respondenti označili hodnotu 7. O poznání méně hodnotili důležitost tohoto anticipačního zdroje další respondenti. Jeden respondent označil hodnotu 3, dva označili hodnotu 2 a hned čtyři respondenti zvolili nejnižší možné hodnocení 1. Při vypočtení aritmetického průměru docházíme k nízkému číslu 3,5.

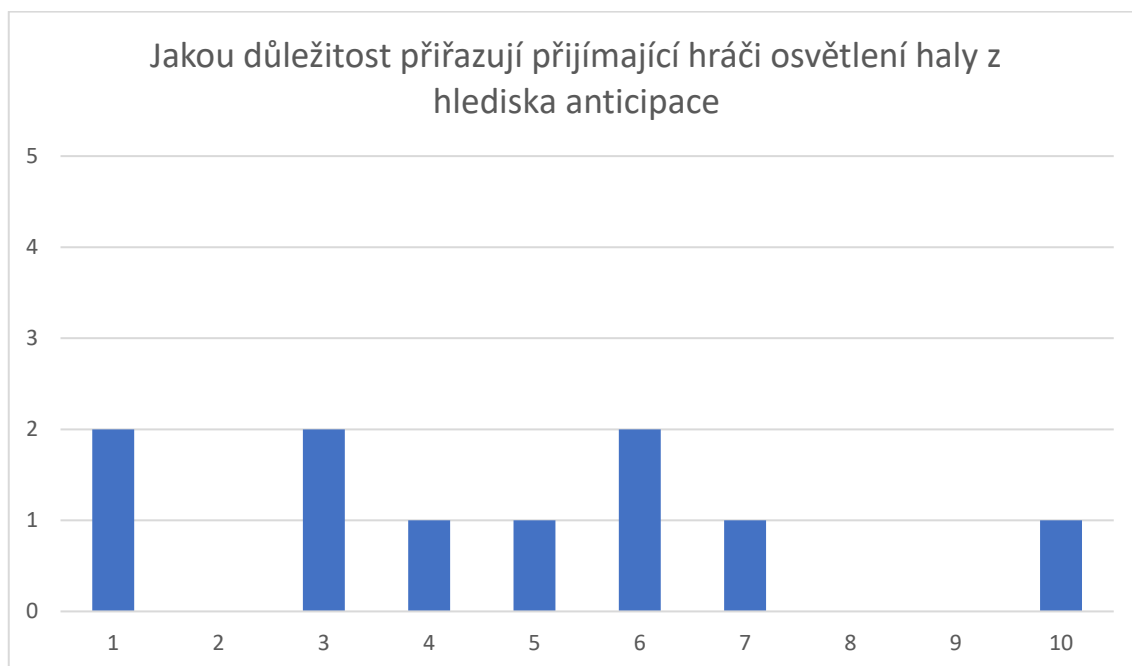
15) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás herní pohoda a umístění v tabulce Vašeho – přijímajícího družstva. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 15: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči herní pohodě a umístění v tabulce jejich – přijímajícího družstva z hlediska anticipace příjmu

Další otázka byla položena obdobně jako předchozí, ale zaměřena na herní pohodu a umístění v tabulce vlastního – přijímajícího družstva. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 znamenala nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 jeho zásadní význam. Jeden respondent označil možnost 8, stejně jako číslo 6 bylo označeno jedním respondentem. Číslo 5 bylo označeno dvěma respondenty. Dva respondenti zvolili hodnotu 2 a nejnižší hodnocení obdrželo rovnou 4 hlasy. Aritmetický průměr této hodnoty vychází opět nízko 3,2.

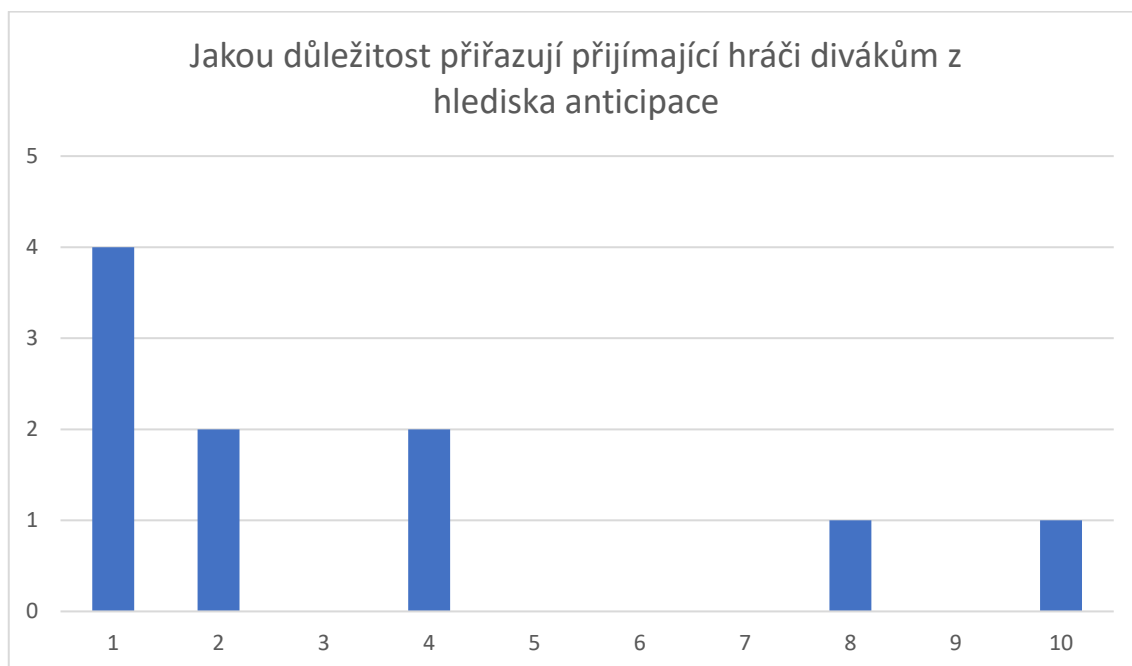
**16) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás osvětlení haly.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**



Graf 16: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči osvětlení haly z hlediska anticipace

Dotazník pokračuje otázkou na vnímání osvětlení haly z hlediska anticipace soupeřova podání. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 značí nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 naopak jeho zásadní důležitost. Jeden respondent označil tento anticipační zdroj za zcela zásadní, tedy přiřadil číslo 10. Jeden hlas získala také hodnota 7. Dva respondenti hlasovali pro číslo 6. Po jednom respondentovi mají čísla 5 a 4. Dva respondenti označili číslo 3, stejně jako číslo 1. Aritmetický průměr v tomto případě vychází 4,6.

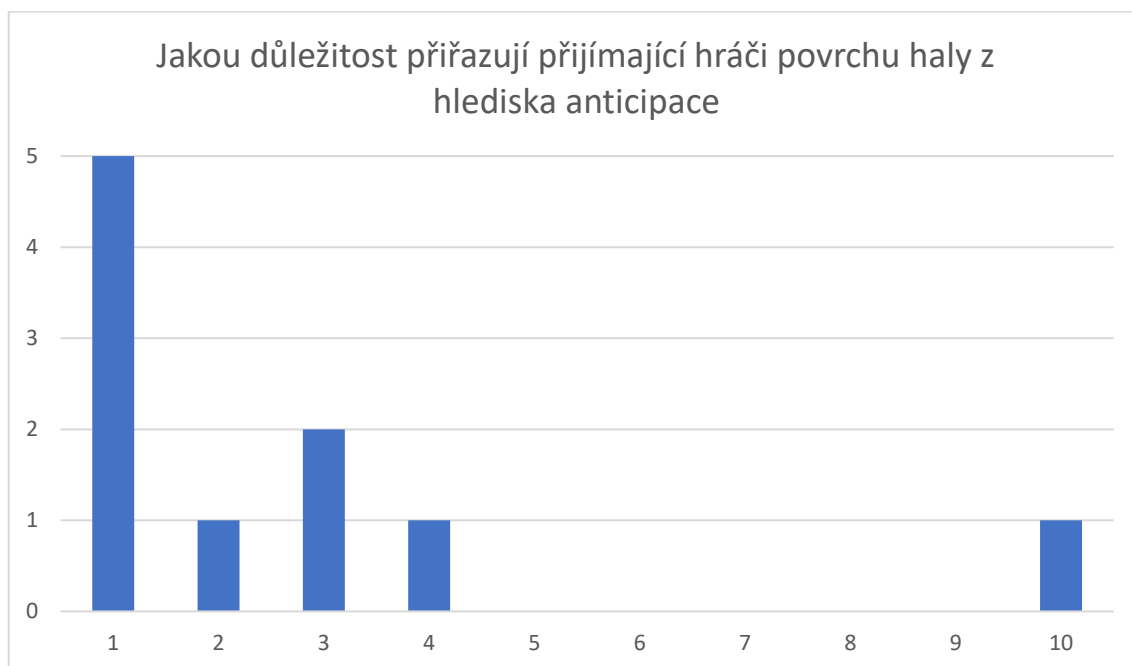
**17) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás jsou diváci.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**



Graf 17: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči divákům z hlediska anticipace

Jak hráči vnímají diváky z anticipačního pohledu jsme řešili v této otázce, kterou znázorňuje graf výše. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 označovala tento anticipační vliv za nepodstatný a 10 za zcela zásadní. Jeden respondent přiřadil tomuto anticipačnímu zdroji nejvyšší hodnotu 10. Obdobně hodnotu 8 zvolil jeden respondent. Další odpovědi byly na nižších příčkách naší škály. Dva respondenti zvolili možnost 4, stejně jako dva zvolili hodnotu 2. Čtyři respondenti označili tento anticipační zdroj za nepodstatný zvolením čísla 1. Výpočet aritmetického průměru vychází v tomto případě nízko 3,4.

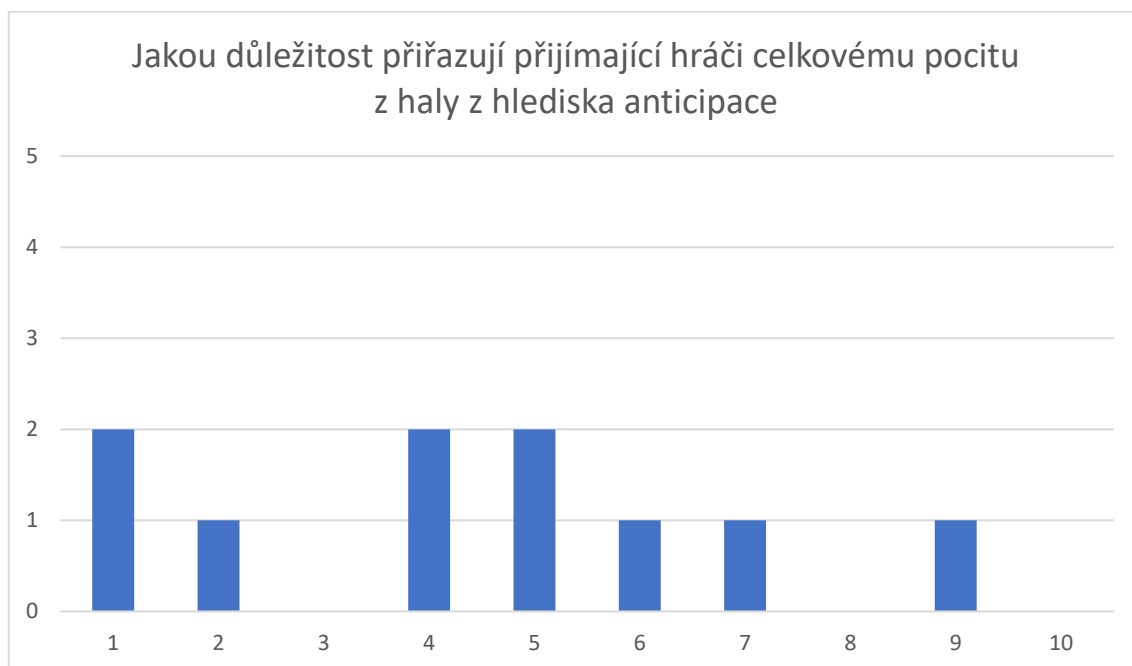
**18) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je povrch haly.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**



Graf 18: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči povrchu haly z hlediska anticipace

V této otázce jsme se tázali respondentů, jak důležitý faktor je pro ně, z hlediska anticipace, povrch haly. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 značí nepodstatnost tohoto anticipačního zdroje a 10 naopak znamená zásadní význam. Jeden respondent označil tento anticipační zdroj za zásadní, další odpovědi jsou ovšem na spíše nízkých příčkách škály. Jeden respondent označil možnost 4, dva možnost 3, jeden možnost 2. A hned polovina respondentů označila povrch haly, jako anticipační zdroj, za nepodstatný. Číslo aritmetického průměru vychází v tomto případě nízko 2,7.

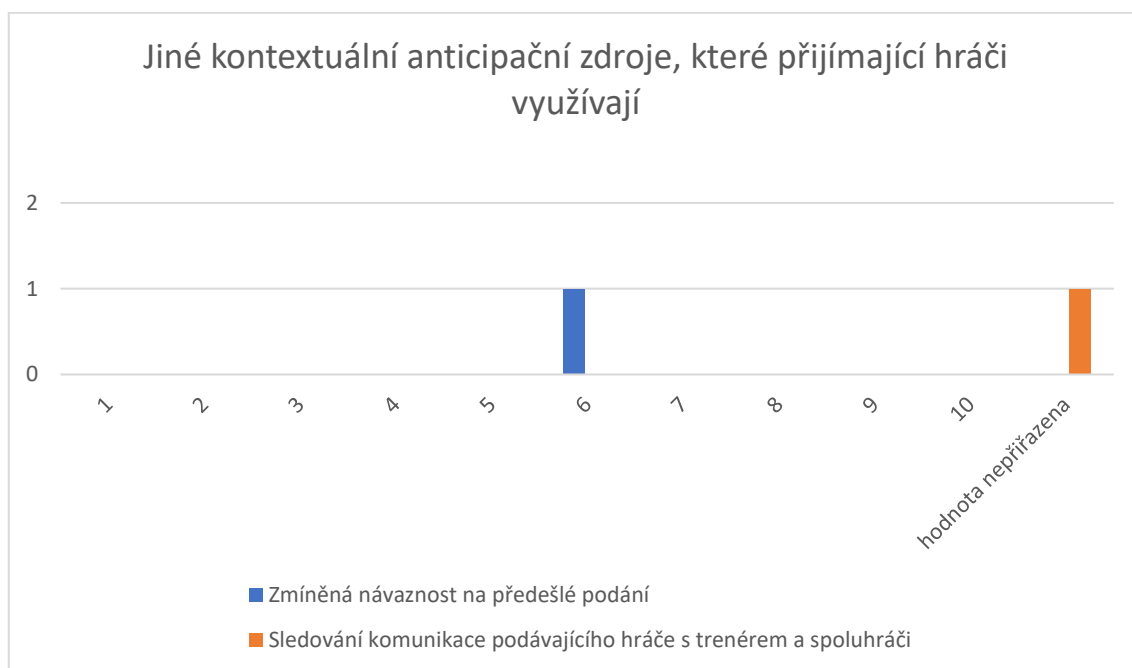
19) Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je celkový pocit z haly. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)



Graf 19: Jakou důležitost přiřazují hráči celkovému pocitu z haly z hlediska anticipace

Další otázka se týkala celkového pocitu z haly, jako anticipačního zdroje. Respondenti opět odpovídali na škále 1 až 10, kdy 1 označovala tento anticipační zdroj za nepodstatný a 10 jej označovala za zcela zásadní. Hodnoty, které obdržely hlas od jednoho respondenta jsou 9, 7, 6 a 2. Po dvou se respondenti shodli na hodnotách 5, 6 a 1. Aritmetický průměr vychází 4,4.

20) Jaké další kontextuální anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? Vaše odpovědi ohodnotte číslem 1-10, podle toho, jak důležité tyto kontextuální anticipační zdroje pro Vás jsou. (1=není podstatné, 10= zcela zásadní)



Graf 20: Jiné kontextuální anticipační zdroje, které přijímající hráči využívají

U této nepovinné otevřené otázky měli respondenti možnost napsat, jaké jiné kontextuální anticipační zdroje využívají, které nebyly zmíněny. Ke své odpovědi měli za úkol připsat hodnotu na škále od 1 do 10, jakou důležitost zmíněnému anticipačnímu zdroji přiřazují. 1 opět znamenala nepodstatnost daného anticipačního zdroje a 10 naopak jeho zásadní důležitost. Z grafu 20 můžeme vyčíst, že této možnosti odpovědět využili dva hráči. Respondent, jehož odpověď je vyznačena modře, se odkazuje slovy „Zmíněná návaznost na předešlé podání“ na devátou otázku, v které již využil možnosti doplnění odpovědi v kolonce jiné. Pro upřesnění, odpověď konkrétně zněla: „Velmi důležitý je i psychický stav hráče a jaká podání v zápase již předtím dal. Tedy nejen vývoj zápasu jako takového ale i vývoj hráče jako jednotlivce. I když jejich tým vede tak když předtím 2 podání zkazil, nejspíš zajistí. Zároveň někdo, když dá dva dobré servisy do zóny 5, tak zpravidla třetí v této sérii zkusí zkrátit do pozice 1.“ Respondent ohodnotil tento kontextuální anticipační zdroj hodnotou 6. Odpověď označená oranžově patří dalšímu respondentovi, který jako kontextuální zdroj uvádí „Sledování komunikace podávajícího hráče s trenérem nebo spoluhráči“. Tento respondent bohužel nepřihodil své odpovědi žádnou hodnotu.

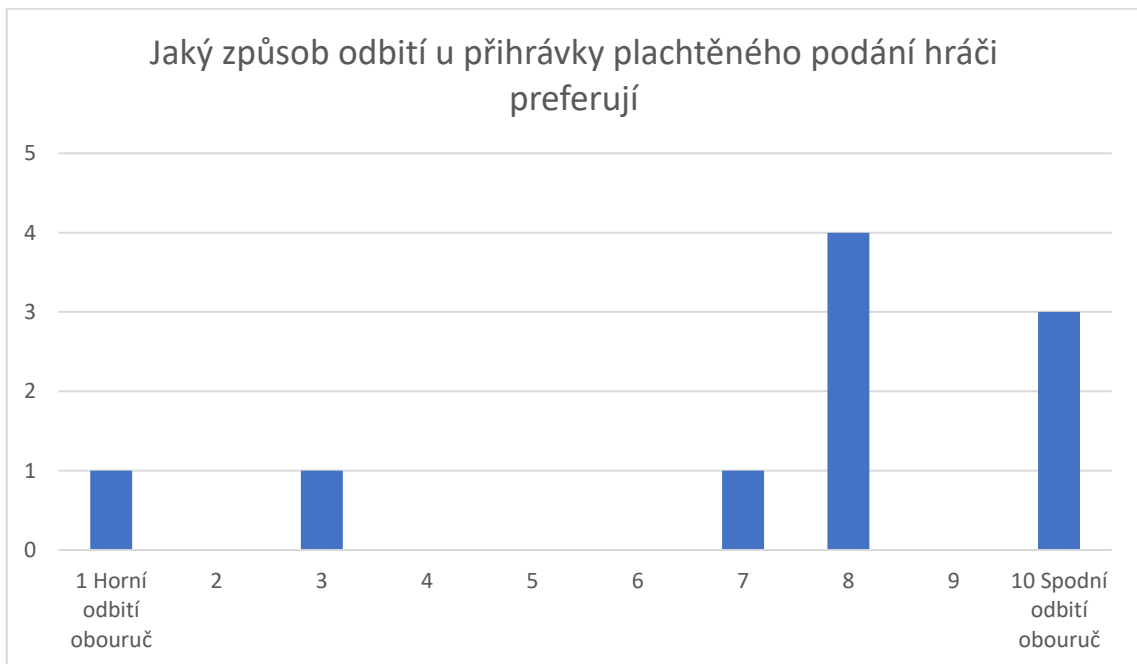
21) Jaké postavení (na kolika metrech od sítě) zaujímáte pro přihrávku plachtěného podání?

Respondentů jsme se v této otázce ptali, v jaké vzdálenosti od sítě přijímají plachtěné soupeřovo podání, a to v metrech od sítě. Někteří respondenti odpověděli jedinou hodnotou, jiní uvedli rozpětí a respondent číslo 7 uvedl jak rozpětí, kdy přijímá plachtěné podání spodním odbitím obouruč, tak samostatnou hodnotu pro příjem tohoto podání horním odbitím obouruč. Zjištěné hodnoty se pohybovaly od 3,5 metru do 7,5 metru od sítě. Respondent 1 uvedl, že k přihrávce plachtěného podání využívá prostor 4 až 5 metrů od sítě, stejnou odpověď měli i respondenti 5 a 6. Respondent 2 využívá prostor 7 metrů od sítě. Respondenti 3 a 9 přihrávají plachtěné podání na 6 metrech od sítě. Společný prostor na přihrávku tohoto typu podání mají rovněž respondenti 4 a 10 a to ve vzdálenosti 4 metry od sítě. Respondent 7, jak již bylo zmíněno, specifikoval, že pokud je rozhodnut přihrávat toto podání spodním odbitím obouruč, nachází se 3,5 metrech od sítě, v případě, že se rozhodne přihrávat horním odbitím obouruč, pohybuje se v rozmezí 5,5 až 7,5 metru od sítě.

22) Zaujímáte toto postavení po celou dobu očekávání podání či se do něj dostáváte z jiného výchozího postavení? V jaké vzdálenosti od sítě se toto výchozí postavení nachází?

V návaznosti na předchozí otázku jsme se respondentů tázali, zda v tomto postavení, na přihrávku plachtěného soupeřova podání vyčkávají, či zda se do něj dostávají z jiného výchozího postavení. Respondent 1 zmiňuje, že v postavení 4-5 metrů od sítě začíná a následný pohyb je určen až pohybem míče. Respondent 2 se do přijímací vzdálenosti 7 metrů dostává z 6 metrů od sítě. Respondent 3 se do výchozího postavení 6 metrů od sítě dostává z výchozího postavení ve vzdálenosti 7 metrů od sítě. Čtvrtý respondent začíná ve vzdálenosti 5-6 metrů a na příjem se dostává na vzdálenost 4 metrů od sítě. Další respondent č. 5 zmiňuje, že začíná ve vzdálenosti 6 metrů a následně se aktivačním pohybem dostává na úroveň přihrávky – tedy 4 až 5 metrů od sítě. Respondent 6 v postavení, v kterém přijímá plachtěné podání zůstává bez předchozího přesunu, nicméně dodává, že určujícím faktorem je, zda přihrává v postavení uprostřed, v zóně 6, nebo na krajích, tedy v zónách 1 a 6. Dalším určujícím faktorem pro tohoto respondenta je, zda pomáhá či přebírá příjem za jiného hráče. Výchozí postavení respondenta 7 se nachází zhruba půl metru dále od sítě, než je jeho postavení pro přihrávku, v momentě nadhozu míče soupeřem dělá aktivační pohyby. Z 5 metrů od sítě se respondent dostává na vzdálenost 6 metrů od sítě respondent 8. Respondent 9 zůstává ve stejném výchozím postavení, jako přijímá plachtěné podání, tedy 6 metrů od sítě. Poslední respondent č. 10 se do přijímacího postavení na 4 metrech od sítě dostává ze vzdálenosti 6 až 7 metrů od sítě.

23) Preferujete pro příjem plachtěného servisu horní odbití obouruč „prsty“ či spodní odbití obouruč „bagr“? Ohodnoťte na škále 1-10, jak moc daný způsob odbití preferujete. (1=horní odbití, 10=spodní odbití)



Graf 21: Jaký způsob odbití u přihrávky plachtěného podání hráči preferují

Respondentů jsme se tázali na preferovaný způsob odbití plachtěného podání. Respondenti odpovídali na škále 1 až 10, podle toho, jak moc daný způsob odbití preferují. 1 znamená, absolutní upřednostňování horního odbití obouruč a 10 absolutní upřednostňování spodního odbití obouruč. Tři respondenti vyjádřili jasný náklon k přihrávce plachtěného podání spodním odbitím obouruč označením čísla 10. O jednoho respondenta více, tedy 4, označilo hodnotu 8. Číslo 7 označil jediný respondent, stejně jako hodnoty příklánějící se spíše k přihrávce horním odbitím obouruč 3 a 1.

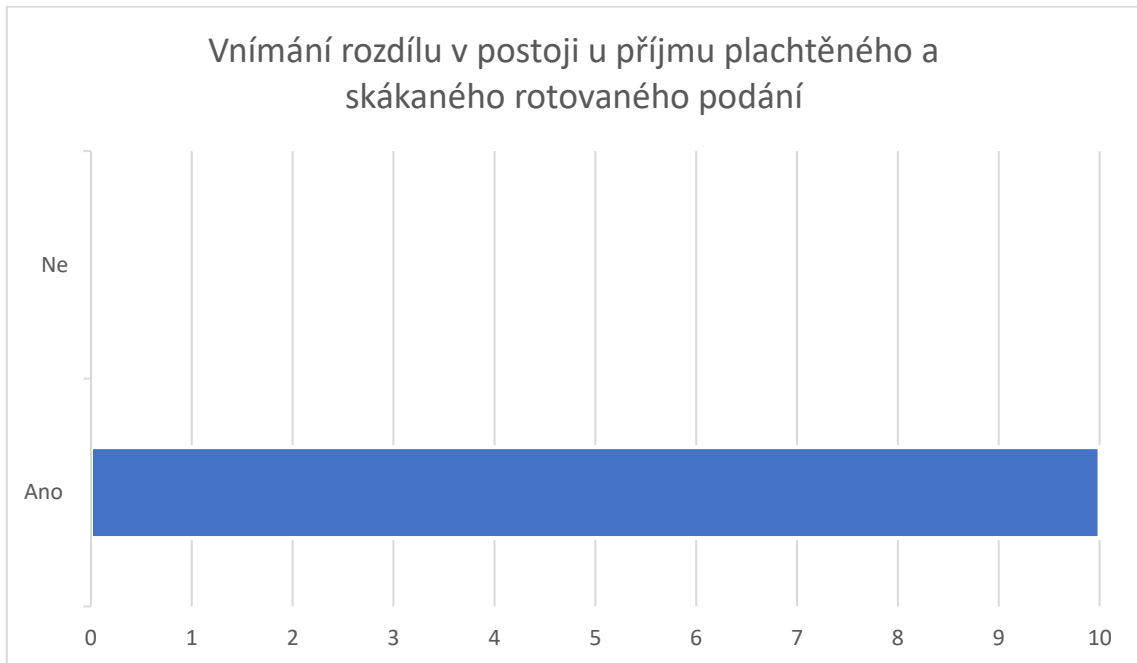
24) Jaké postavení (na kolika metrech od sítě) zaujímáte pro přihrávku skákaného rotovaného podání?

Otázka 24 byla položena obdobně jako otázka 21, ovšem tentokrát jsme se respondentů ptali na to, v jaké vzdálenosti od sítě přijímají soupeřovo rotované skákané podání. Respondenti 1 a 10 přihrávají tento typ podání v rozmezí 6 a 7 metrů od sítě. Respondent 2 se pohybuje na 7 metrech od sítě. Respondent 3, stejně jako respondent 6, přijímají skákané rotované podání mezi 7 a 8 metry od sítě. Kolem 8 metrů od sítě se pohybují respondenti 4, 5 a 9. Respondent 7 se nachází, na příjem tohoto typu podání, mezi 6 a 8 metry od sítě. Na 7,5 metrech se nachází respondent 8.

25) Zaujímáte toto postavení po celou dobu očekávání servisu či se do něj dostáváte z jiného výchozího postavení? V jaké vzdálenosti od sítě se toto výchozí postavení nachází?

Otázka 25 navazuje na předchozí otázku. Respondentů jsme se ptali, zda v postavení pro přihrávku skákaného rotovaného podání setrvávají po celou dobu očekávání podání či zda se do něj dostávají z jiné výchozí pozice. Výchozí postavení respondenta 1 je stejné jako jeho přijímací postavení, tedy mezi 6 a 7 metry. Bez dalšího pohybu před přihrávkou se obejde i respondent 2 a to na 7 metrech od sítě. Respondent 3 se před přihrávkou skákaného rotovaného podání nachází půl metru od koncové čáry hřiště a následně se přesouvá o 0,5 až 1,5 metru vpřed. Další respondent, číslo 4, začíná přihrávku na 7 metrech od sítě a následně se přesouvá o 1 metr směrem ke koncové čáře. Odpověď respondenta 5 byla směřována k postoji, nikoli k postavení. Respondent zmiňuje, že před přihrávkou zůstává v nízkém střehu a následně přechází do aktivačního pohybu. Respondent 6 zaujímá výchozí postavení na 8 metrech od sítě, následný pohyb tedy následuje směrem vzad na vzdálenost 7 až 8 metrů od sítě. Výchozí postavení respondenta 7 se nachází zhruba půl metru dále od sítě než je vzdálenost, v které bude očekávat letící míč, jedná se tedy o vzdálenost mezi 6,5 a 8,5 metry od sítě. Respondent 8 začíná ve stejném výchozím postavení, jako je to, ve kterém očekává svůj příjem, jedná se tedy o vzdálenost 7,5 metrů od sítě. Další odpovídající, s číslem 9, má opět výchozí postavení stejné jako to, v kterém očekává přihrávku letícího podání, tedy 8 metrů od sítě. Stejně, tedy bez předchozího pohybu, se v přijímacím postavení, tentokrát 6 až 7 metrů od sítě nachází poslední respondent 10.

26) Vnímáte rozdíl v postoji mezi přihrávkou plachtěného a skákaného rotovaného podání?



Graf 22: Vnímání rozdílu v postoji u příjmu skákaného a rotovaného podání

V této dichotomické otázce jsme se respondentů tázali, zda si uvědomují rozdílnost postoje při příjmu u přihrávký skákaného rotovaného podání a podáním plachtěným. Všichni respondenti se shodli na rozdílnosti postoje u přihrávký těchto dvou typů podání.

27) Jak byste popsal rozdíl mezi postojem u plachtěného a skákaného rotovaného podání? (např. rozdíly v těžišti těla, poloha a skrčení končetin)

Navazující otevřená otázka na otázku, zda respondenti vnímají rozdíl mezi postojem plachtěného a u skákaného a rotovaného podání, se týkala, jaké konkrétní rozdíly v postoji respondenti u těchto dvou typů podání vnímají. Respondent 1 říká: „Hlavní rozdíl je v tom, že při plachtěném podání couvám s balónem a snažím se ho odehrát mimo osu svého těla. Při skákaném rotovaném se snažím udržet balón v ose těla a co nejvíc ho ztlumit.“ Respondent 2 konstatuje, velmi obecně, že se jedná o jiný postoj a zmiňuje narovnané ruce, nicméně nepřirazuje tento aspekt přihrávky ani k přihrávce plachtěného, ani skákaného rotovaného podání. Odpověď respondenta 3 byla směřována k postavení, nikoli k postoji. Odpověď tohoto respondenta zní: „Zásadní je vzdálenost pozice od sítě. Na plachtu blíže na skákaný dále.“ Další odpověď, respondenta 4, směřovala k práci nohou. Respondent tvrdí, že při plachtěném podání je pozice více odlehčená a dolní končetiny jsou připraveny k reakci. Při skákaném rotovaném podání je postoj naopak pevnější, a to za účelem ztlumení míče. Pátý respondent má u plachtěného podání těžiště níže a více pracuje dolními končetinami. U skákaného rotovaného podání, zmiňuje, že se jedná spíše o výběr místa. Respondent 6 využívá nižšího těžiště naopak u skákaného rotovaného podání, je pokrčen v kolenou a ruce jsou také níže k zemi. Respondent 7 nám poskytuje přesnější popis. U skákaného rotovaného podání má ruce téměř propnuté a o něco dále, než je šířka ramen, dolní končetiny jsou více pokrčené než u plachtěného podání a těžiště směřuje dopředu. U plachtěného podání má respondent 7 ruce pokrčené a co nejbližší středu těla. Dolní končetiny má tento respondent méně pokrčené a připravené pro následnou úpravu postavení, z toho důvodu je i těžiště v neutrální poloze. Nicméně těsně před přihrávkou se těžiště naklání dopředu. Respondent 8 zmiňuje práci dolních končetin, kdy u plachtěného podání jsou nohy více propnuté pro následnou pohybovou reakci a u skákaného rotovaného podání jsou dolní končetiny naopak více pokrčené. Respondenti 9 a 10 zmiňují rozdílnou výšku těžiště u jednotlivých druhů přihrávek, nicméně neuvádí žádné konkrétní informace.

28) Je součástí tréninku přihrávky trénink Split Stepu? Kolik času a jak často je této dovednosti věnováno? (Split step = poskakování na špičkách, reakce nohou na míč)

Otázka 28 se věnovala tréninku split stepu, zda je tato dovednost trénována a popřípadě jak často a kolik času je jí věnováno. Jednalo se o otevřenou otázku. Respondent 1 uvádí, že nemá s tréninkem split stepu osobní zkušenost, nicméně konstatuje, že volejbalisté tuto dovednost využívají i bez jejího tréninku. Respondent 2 zmiňuje, že „poskakování“ je součástí tréninku. Respondenti 3, 4, 8 a 10 uvádí, že trénink této dovednosti není součástí tréninku v jejich klubech. Respondent 8 ještě doplňuje jeho pohled: „Je to podceňovaná věc a hráč na ní musí pracovat sám.“ Z odpovědi respondenta 5 se dozvídáme, že split step není příliš trénován. Dále zmiňuje, že těsně před přihrávkou provádí „aktivační pohyb“. V další odpovědi, od respondenta 6, se píše, že split step spíše není součástí tréninku, ale snaží se této činnosti věnovat sám. Respondent 7 se při rozcvičení u zdi zhruba 5 až 10 minut věnuje cíleně tréninku této dovednosti, jako prostředek využívá také švihadlo. Respondent také uvádí, že split step je i součástí každého tréninku, který je zaměřen na přihrávku, nicméně v tomto případě směřuje pozornost k tréninku i jiných činností. Devátý respondent říká, že split step je trénován často.

29) Je součástí tréninku přihrávky trénink reakce? Kolik času a jak často je tato dovednost trénována?

V další otevřené otázce, číslo 29, jsme se respondentů ptali, zda je součástí tréninku přihrávky trénink reakce, eventuelně, kolik času a jak často je tato dovednost trénována. Respondent 1 píše, že se trénink reakce trénuje pravidelně jednou měsíčně, ovšem nejedná se o cílený trénink pro přihrávače, ale o trénink pro celý tým. Trénink reakce probíhá ze začátku sezóny častěji. 10 minut se věnuje tréninku reakce v týmu respondenta 2. Respondent 3 uvádí, že se tato dovednost trénuje částečně jednou až dvakrát týdně. Čtvrtý respondent píše, že se trénink této činnosti v jeho týmu neprovádí. Pátý respondent tuto činnost trénuje vždy, když se na tréninku přihrává. Další, šestý respondent, píše, že se této činnosti na tréninku věnují „velmi zřídka“. Respondent 7 píše: „Spíše nic cíleně. Reakce se přeceňuje. Když někdo vypadá že má na přihrávce rychlou reakci, spíše přečetl dříve pohyb podávajícího hráče. Kde mohu reálně vědět i dopředu, kam servis půjde a jak bude vypadat. V reakci tréninkem stáhnou pár milisekund. Rozvíjel bych reálně spíš čtení podávajícího než reakci. A pak spíše automatizoval různé postavení a pohyby nohou na přihrávce, hru s postavením, které mi právě umožní rychleji se pohnout.“ Jednu hodinu týdně trénují reakci v týmu respondenta číslo 8. „Ano, dost“, odpovídá respondent 9 na položenou otázku. Poslední, desátý respondent uvádí, že trénink této činnosti je prováděn pět krát týdně.

30) Je součástí tréninku přihrávky trénink anticipace (předvídání) či komunikace o ní ze strany trenéra? Kolik času a jak často je tato dovednost trénována/komunikována?

V poslední, třicáté otázce, se respondentů ptáme, zda je součástí tréninku přihrávky trénink anticipace, či alespoň komunikace o ní ze strany trenéra. A pokud ano, kolik času a jak často je tato dovednost trénována. První respondent odpovídá, že tuto dovednost trénuje každý hráč sám a trenéři o ní téměř nemluví. Druhý respondent tvrdí, že anticipace je trénována či komunikována trenérem během celého zápasu. Respondent 3 píše, že anticipace není trénována vůbec. Čtvrtý respondent uvádí, že trénink anticipace je prováděn spíše okrajově, a to v případě špatné přihrávky v rámci opakování. Respondent 5 uvádí: „Jasně komunikována je vždy v zápase podle přípravy trenéra a načtení soupeře na videu.“ Jen velmi zřídka je anticipace u přihrávky trénována v týmu respondenta číslo 6. Sedmý respondent uvádí, že od trenéra je tato dovednost komunikována velmi zřídka, nicméně hráči mezi sebou toto téma komunikují. V odpovědi je rovněž zmíněno, že spíše než o systematicky trénovanou dovednost, se jedná spíše o individuální záležitost. Respondent 8 píše, že u této dovednosti záleží na konkrétním trenérovi. V současném klubu respondenta se této dovednosti nevěnují, nicméně v předchozím působišti se tato dovednost trénovala či komunikovala zhruba 30 minut za týden. Respondenti 9 a 10 píší shodně, že anticipace, jakožto součást přihrávky je trénována či komunikována velmi často.

6 DISKUSE

Výsledky našeho výzkumu poukázaly na několik klíčových faktorů, které ovlivňují úspěšnost přihrávky liber ve volejbale. Dotazník, rozeslaný všem liberům hrajícím mužskou volejbalovou extraligu v ČR, vyplnilo celkem 10 hráčů, což nám ukazuje relevanci tohoto výzkumu, která může být tímto faktorem omezena.

Zpracované odpovědi z první otázky nám ukazují využívání jednotlivých kinematických anticipačních zdrojů respondenty. Většina odpovědí byla vybrána alespoň polovinou respondentů, což naznačuje jejich důležitost u přihrávky. Konkrétně se jedná o anticipační zdroje: nadhoz míče soupeřem, lateralita podávajícího, rozběh a zásvih a náprah a pohyb paže. Pět respondentů vybralo možnost anticipace pomocí pohybu očí a mimiky, což naznačuje, že i tyto jemnější vizuální signály mohou hrát roli při předvídání směru podání. Pouze 3 hráči vybrali, jako svůj anticipační zdroj sledování pohybů zápěstí podávajícího hráče. Tento výsledek naznačuje, že pohyby zápěstí jsou vnímány jako méně důležité nebo hůře čitelné ve srovnání s jinými, výraznějšími pohyby těla při podání. Jeden respondent do kolonky pro doplnění dopsal informaci, že sleduje, zda se jedná o plachtěné či skákané rotované podání. Ačkoli jsme tuto informaci považovali za samozřejmou, poukazuje na detaily, které jsou pro úspěšnou přihrávku ve volejbale podstatné.

V sérii následujících otázek jsme se respondentů ptali, za jak důležité považují výše zmíněné kinematické anticipační zdroje. Nadhoz míče soupeřem se ukázal jako nadprůměrně důležitý anticipační zdroj, kdy kromě jednoho respondenta, který označil číslo 3, zbylé odpovědi byly na škále zaznamenány na šesté a vyšší příčce. Tři z těchto odpovědí byly dokonce deseti bodové. Aritmetický průměr vyšel vysoko 7,8, jedná se tedy o důležitý anticipační zdroj pro přihrávajícího hráče. Jako nadprůměrně důležitý anticipační zdroj se ukázala také lateralita podávajícího. Aritmetický průměr odpovědí na škále vychází 6,6. Jeden hráč ovšem v tomto případě udělil nejnižší možné hodnocení. Ostatní odpovědi se pohybovaly mezi 5 a 9 body. Rozběh a zásvih podávajícího byl v průměru ohodnocen 5,4 body, různorodost odpovědí byla v tomto případě poměrně veliká, kdy se odpovědi pohybovaly mezi 3 a 10 body. Lze tedy říci, že nepodstatný tento faktor není ani pro jednoho hráče, nicméně můžeme vidět poměrně velké rozdíly v tom, jakou důležitost tomuto anticipačnímu zdroji jednotliví hráči přiřazují. Pohyb paže podávajícího jako anticipační zdroj respondenti ohodnotili body 4 až 10 s aritmetickým

průměrem 6,4. Respondenti tedy vyhodnotili tento anticipační zdroj jako poměrně podstatný. Důležitost pohybu zápěstí podávajícího, jako anticipační zdroje, byla hodnocena velmi rozdílně. 5 odpovědí se pohybovalo mezi 1 a 3 body, 3 odpovědi se nacházely na škále na hodnotách 5 až 7 a dvě byly ohodnoceny nejvyšším možným počtem bodů. Aritmetický průměr vychází 4,2. Můžeme říci, že pro některé hráče je tento anticipační zdroj zcela zásadní, nicméně jiní jej vůbec nevyužívají, či pouze velmi omezeně. Průměrné výsledky odpovědi k otázce týkající se důležitosti pohybů očí a mimiky vychází 5,6, tedy jen lehce nadprůměrně. Ovšem odpovědi respondentů byly opět velmi roztržitěné od 1, kdy respondent nepřikládá tomuto vizuálnímu anticipačnímu aspektu žádnou váhu, až po 9, kdy se respondenti na tento vjem značně spoléhají. V doplňující otázce, které mohli respondenti doplnit jiné, nezmíněné kinematické anticipační vlivy, které využívají, napsali svou odpověď dva respondenti. Oba zmínění respondenti ohodnotili svou odpověď hodnotou 6, tedy mírně nadprůměrnou. V první odpovědi respondent zmiňuje sledování natočení těla podávajícího hráče, a to zejména u plachtěného podání. Druhá odpověď se týká výšky výskoku podávajícího hráče, což pomáhá hráči s anticipací u přihrávky. Z celkových výsledků můžeme vyčíst, že přijímající hráči se řídí nejvíce nadhozem míče podávajícího soupeře, pohyb zápěstí naopak není příliš zásadním anticipačním zdrojem.

V další sérii otázek se zaměřovala na kontextuální anticipační zdroje. Respondenti označovali v první otázce ty kontextuální anticipační zdroje, které sami využívají. Všichni, nebo téměř všichni respondenti označili místo rozběhu soupeře, oblíbená místa podávajícího – statistika, strategie a taktika soupeře a aktuální herní vývoj zápasu. Tyto anticipační zdroje můžeme tedy chápat za velmi podstatné z hlediska kontextuální anticipace podání. Dva respondenti označili pole „Herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího družstva“. Ovšem ani jeden respondent nevybral obdobné pole, ovšem směřované na herní pohodu a umístění pohodu vlastního, přijímajícího družstva. Lze s toho usuzovat, že hráči vnímají přihrávku podání obdobně, ať hrají v jakémkoliv momentálním tabulkovém postavení a neočekávají jiný přístup podávajícího soupeře. Osvětlení haly, jako anticipační zdroj zvolili 4 z 10 respondentů. Je tedy například možné, že podávající hráči volí své podání tak, aby přijímající hráč musel provádět přihrávku proti halovému osvětlení, což mohou někteří přijímající hráči očekávat. Kontextuální anticipační zdroj „Diváci“, zvolil pouze jediný respondent, stejně jako anticipační zdroj „Celkový pocit z haly“. Jediný respondent využil možnosti doplnění. Vepsaná odpověď

konkrétně zní: „Velmi důležitý je i psychický stav hráče a jaká podání v zápase již předtím dal. Tedy nejen vývoj zápasu jako takového, ale i vývoj hráče jako jednotlivce. I když jejich tým vede, tak když předtím 2 podání zkazil, nejspíš zajistí. Zároveň někdo, když dá dva dobré servisy do zóny 5, tak zpravidla třetí v této sérii zkusí zkrátit do pozice 1.“

Respondentů jsme se následně ptali nato, jakou důležitost danému kontextuálnímu anticipačnímu zdroji přiřkládají, a to na škále od 1 do 10, kdy 1 znamená, že daný anticipační zdroj je pro hráče nepodstatný, a 10, že se jedná o zcela zásadní anticipační zdroj. Anticipační zdroj místo rozběhu soupeře se ukázal jako nadprůměrně důležitý, kdy výsledný průměr odpovědí vychází 6,8. Pro dva respondenty je tento anticipační zdroj zcela klíčový, tedy označili hodnotu 10, naopak jeden účastník výzkumu označil nízké číslo 2. Statistika a znalost toho, kam podávající soupeř umísťuje své podání se ukázala jako výrazně nadprůměrný anticipační zdroj, z pohledu respondentů. Průměrná hodnota vychází v tomto případě vysoko 8,8. Jeden respondent označil číslo 5, zbylé odpovědi byly na škále 8 a výše. Lze tedy usuzovat, že hráči poměrně zásadně vnímají, který hráč podává a přizpůsobují této skutečnosti svou taktiku přihrávky. Strategie a taktika soupeřova týmu se v našem výzkumu ukázala také jako důležitý kontextuální anticipační zdroj. Nejnižší byla tato otázka ohodnocena na škále číslem 4. Všechny další odpovědi byly na škále 6 a výše, 4 odpovědi byly dokonce na nejvyšší příčce. Aritmetický průměr vychází 8,1. Můžeme se tedy domnívat, že přihrávající hráči dostávají instrukce či přemýšlí nad tím, jaký typ podání a do kterého prostoru podávající tým umísťuje v kontextu celého zápasu, a následně na tento fakt reagují volbou vlastní přijímací taktiky. V případě anticipačního zdroje „herní vývoj zápasu“, nám respondenti poskytli odpovědi v hodnotách od 2 do 10. Nejvíce respondentů, 4, se shodlo na hodnotě 7. Číslo 7 zároveň odpovídá aritmetickému průměru všech odpovědí, což značí na poměrně vysokou důležitost tohoto anticipačního zdroje. Můžeme usuzovat, že v různých pasážích zápasu lze od podávacích hráčů očekávat různou razanci podání, eventuelně podání zkrácené či jiný typ podání. Přijímající hráči se tedy mohou pokusit této skutečnosti využít ve svůj prospěch. „Herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího družstva“ obdrželo od respondentů průměrnou hodnotu 3,5, což je poměrně nízká hodnota i přes to, že dva respondenti ohodnotili tento anticipační zdroj číslem 7 a jeden dokonce číslem 10. Je tedy zřejmé, že většina odpovídajících se tímto faktorem, tedy v jaké herní pohodě se podávající družstvo nachází, nenechává ovlivňovat. Opačně položená otázka, tedy důležitost anticipačního zdroje pohody a umístění v tabulce vlastního, tedy přijímacího

družstva, se ukázala vnímána respondenty podobně a získala v průměru hodnotu pouze 3,2. Domněnka, že hráči očekávají jiný typ podání v případě herní pohody či nepohody vlastního či soupeřova družstva se tedy ukazuje jako nepravděpodobná. Osvětlení haly, jako anticipační zdroj, se ukázalo jako mírně podprůměrné s průměrnou hodnotou 4,6. Hodnoty se pohybovaly od nejnižší, 1, po nejvyšší, 10, ovšem nejvíce odpovědí se pohybovalo na škále mezi hodnotami 3 a 7. Můžeme tedy říci, že osvětlení haly je anticipační vliv, který má určitý vliv, nicméně není hráči přeceňován. Poměrně nízko byl hodnocen anticipační zdroj „diváci“, který obdržel průměrnou hodnotu 3,4. Ovšem dva respondenti zvolili vysoké číslo 8 a 10. Pro většinu tázaných má tento faktor na příjem pouze minimální dopad, nicméně najdou se jednotlivci, kteří se i tímto faktorem mohou poměrně zásadně řídit a může ovlivňovat jejich předvídání přihrávky. Můžeme se domnívat, že tento anticipační zdroj může být podstatný například ve chvíli, kdy přijímající hráči nemohou přes velké množství diváků slyšet zvuk úderu do míče podávajícím hráčem. Povrch haly, jako anticipační zdroj se ukazuje jako nejnižší hodnocený anticipační zdroj s průměrnou hodnotou 2,7. Jeden respondent tento anticipační zdroj ovšem ohodnotil nejvyšší hodnotou 10. Zbylí respondenti přiřazovali hodnoty 4 a menší. Můžeme se domnívat, že různé povrchy v halách mohou částečně předurčovat chování podávajícího hráče a pohyb přijímajícího hráče v poli, kdy některé povrchy mohou lépe tlumit dopady nebo mohou být různě klouzavé, to se ovšem ukazuje jako faktor, který hráči, v rámci své anticipace, příliš nevyužívají. Průměrně 4,4 byl hodnocen anticipační zdroj „celkový pocit z haly“. Tento anticipační faktor nám ukazuje, jak respondenti vnímají, v rámci anticipace podání, halu jako takovou. Odpovědi se různí od nejnižšího hodnocení, 1, až po vysoké hodnocení 9. Lze tedy říct, že určitý vliv na přihrávku může tento anticipační zdroj přinášet, což může být určeno například vzdáleností stěn od hřiště nebo výškou a provedení stropní konstrukce, kdy může docházet k určitému „zmatení“ podávajících či přijímajících hráčů v důsledku určitých vizuálních vjemů. V poslední otázce zaměřené na kontextuální anticipaci při příjmu jsme se respondentů ptali, jaké jiné kontextuální anticipační zdroje využívají ve své přihrávce a požádali jsme je o doplnění hodnoty, jakou důležitost tomuto zdroji přiřazují. Možnosti doplnění využili dva respondenti. První z nich se ve své odpovědi odkazuje na již jinou, jím vepsanou odpověď, v otázce číslo 9. Respondent v této odpovědi, jak již bylo výše zmíněno, poukazuje na aktuální psychický stav podávajícího hráče, kdy přijímající hráč může po úspěšných či neúspěšných sériích soupeřova podání očekávat určitý vzorec chování, který bude pokračovat. Respondent ohodnotil důležitost tohoto anticipačního

zdroje hodnotou 6. Druhý respondent napsal jako kontextuální anticipační zdroj komunikaci podávajícího hráče s trenérem a spoluhráči. Tento respondent bohužel neohodnotil svůj příspěvek žádnou hodnotou, která by nás mohla zorientovat, jak je tento anticipační zdroj pro něj zásadní. Obě vepsané odpovědi se zdají být relevantními anticipačními zdroji z pohledu přihrávajících hráčů. Kontextuální anticipační zdroje, které hráči využívají nejvíce jsou, dle našich výsledků, místa, kam soupeř pravidelně podává nebo zvolená strategie a taktika soupeřícího týmu.

V další otázce jsme se respondentů ptali, v jaké vzdálenosti od sítě přijímají soupeřovo plachtěné podání. Zjistili jsme, že se hodnoty pohybovaly od 3,5 do 7,5 metru od sítě. Respondenti 1,5 a 6 přihrávají tento typ podání ve vzdálenosti 4 až 5 metrů od sítě. Respondent 2 využívá prostor 7 metrů od sítě. Respondenti 3 a 9 přihrávají na 6 metrech od sítě. Respondenti 4 a 10 uvedli vzdálenost 4 metry. Respondent 7 specifikoval, že spodním odbitím obouruč přijímá podání na 5,5 až 7,5 metrech a horním odbitím obouruč ve vzdálenosti 3,5 metru od sítě. Tato různorodost v postavení hráčů při příjmu plachtěného podání nám naznačuje, že individuální preference techniky odbití

a taktika mohou hrát významnou roli při rozhodování o optimální vzdálenosti od sítě.

V navazující otázce jsme se respondentů ptali, zda se do tohoto přijímacího postavení dostávají z jiné výchozí pozice či zda v něm setrvávají po celou dobu očekávání příjmu. Čtyři respondenti setrvávají ve stejném výchozím postavení, jako je to, v kterém očekávají letící míč. Pět respondentů se z výchozího postavení pohybuje směrem vpřed, a to v rozmezí od 1 do 3 metrů. Pouze jediný respondent provádí pohyb směrem vzad a to o 1 metr. Tyto výsledky ukazují různé strategie využívané hráči při přihrávce plachtěného podání. Výsledky nám naznačují, že přihrávka plachtěného podání je dynamickým procesem, ve kterém někteří hráči využívají naučené aktivační pohyby, což bylo také zmíněno mezi odpověďmi.

V našem výzkumu jsme se respondentů dále ptali na preferovaný způsob odbití při přihrávce plachtěného podání, a to na škále od 1 do 10, kde 1 znamená absolutní upřednostňování horního odbití obouruč a 10 absolutní upřednostňování spodního odbití obouruč. Výsledky ukázaly, že většina respondentů upřednostňuje spíše horní odbití obouruč, z nich 3 označili nejvyšší hodnotu 10, čtyři hodnotu 8 a jeden 7. Horní odbití obouruč upřednostňují pouze 2 respondenti, označené hodnoty byly 1 a 3. Tato distribuce preferencí značí, že libera v nejvyšší české soutěži mají tendenci upřednostňovat spodní

odbití obouruč při přihrávce plachtěného podání, což může být přisuzováno jejich perfektnímu ovládní této volejbalové dovednosti. Tímto zjištěním vyvracíme hypotézu číslo 1, která tvrdí, že hráči upřednostňují horní odbití obouruč při přihrávce plachtěného podání.

V otázce zaměřené na postavení při skákaném rotovaném podání jsme došli k výsledku, že všichni respondenti se pohybují v oblasti mezi 6 a 8 metry od sítě při příjmu tohoto typu podání. Jelikož můžeme předpokládat, že hráči u tohoto typu podání přihrávají soupeřovo podání spodním odbitím obouruč, můžeme získané výsledky zprůměrovat a získat jakousi průměrnou či „optimální“ vzdálenost od sítě, v které se libera pro příjem tohoto podání nachází. Tato hodnota vychází na vzdálenost 7,35 metru od sítě. Potvrzujeme tedy hypotézu číslo 2, která předpokládá, že postavení přijímajících hráčů u plachtěného podání je blíže k síti než u podání skákaného rotovaného. Postavení hráčů na přihrávku plachtěného podání se nachází v rozmezí 3,5 až 7,5 metru, zatímco postavení na přihrávku skákaného rotovaného podání ve vzdálenosti 6 až 8 metru od sítě.

Navazující otázka se ptala respondentů, zda se do tohoto postavení dostávají z jiného výchozího postavení či nikoliv. Přesně u poloviny respondentů se výchozí postavení shoduje s přijímací pozicí. Ze zbylých respondentů, 3 provádí pohyb vpřed, a to až o 1,5 metru. Jeden respondent uvedl, že jeho následný pohyb je prováděn ve směru vzad o 1 metr. Respondent s číslem 5 si otázku pravděpodobně špatně vyložil a soustředil se na postoj, místo na postavení. Tyto výsledky naznačují, že hráčův pohyb před přihrávkou není oblastí shody českých trenérů a mohl by být brán, jako jakési neprozkoumané místo přihrávky ve volejbalu.

V otázce, zda respondenti vnímají rozdíl v postoji mezi přihrávkou skákaného rotovaného podání a plachtěného podání jsme našli sto procentní shodu na tom, že tento rozdíl vnímají, na což jsme navázali další otázkou, v které nám respondenti popisovali, které rozdíly konkrétně vnímají. Respondenti se shodli na tom, že při přihrávce skákaného rotovaného podání se těžiště přihrávajícího hráče nachází níže a postoj více stabilní na rozdíl od plachtěného podání. Několik respondentů zmínilo, že u plachtěného podání musí být dolní končetiny připraveny rychlé reakci a pohybu. Skupina respondentů zmiňovala pozici horních končetin, která je u plachtěného podání blíže středu těla končetiny jsou více pokrčené. Jedním respondentem bylo zmíněno to, že plachtěné podání se snaží přihrávat spodním odbitím obouruč mimo osu těla, a naopak skákané rotované podání se snaží udržet přímo v ose těla.

Další otázka byla směřována na trénink split stepu, zda je tato dovednost trénována. Většina respondentů se shodla, konkrétně 7, že tato dovednost není součástí tréninku v jejich klubech. Dva respondenti uvedli, že i když není split step formálně trénován, provádí těsně před přihrávkou aktivační pohyb, což naznačuje určitou formu tréninku split stepu. Jedním respondentem bylo zmíněno trénování split stepu v rámci rozcvičky, k čemuž využívá jako prostředek také švihadlo, této činnosti se věnuje mezi 5 a 10 minutami, další respondent uvádí, že tato dovednost je trénována často. Jiný respondent uvádí „poskakování“, což lze považovat za určitou formu tréninku split stepu. Poznatky, že split step může být pro přihrávače přínosný zmiňuje Stampehl (2020) ve své studii, což může korespondovat s tvrzením jednoho hráče, který tvrdí, že trénink této činnosti je podceňovaný.

Následně jsme se respondentů ptali, na trénink reakce v rámci volejbalového příjmu, zda je tato dovednost trénována, případně kolik času je jí věnováno. Někteří respondenti uvedli, že trénink reakce je součástí jejich pravidelného tréninku, i když se nejedná vždy o cílený trénink pro přihrávače. Odpovědi ukazují, že trénink reakce probíhá v klubech nejčastěji 5krát týdně, jinde jednou až dvakrát týdně další odpověď zmiňuje trénink této dovednosti jednou měsíčně, ze začátku sezóny častěji. Jiné odpovědi dávají trénink reakce do souvislosti s tréninkem přihrávky. Jedním respondentem bylo zmíněno, že se jedná o přeceňovanou dovednost a vyzdvihuje jiné aspekty přihrávky, které vnímá jako důležitější. Část odpovědí zmiňuje, že se trénink reakce v jejich klubech neprovádí, či jen velmi zřídka. Z odpovědí zjišťujeme, že se trénink reakce pro přihrávající hráče značně liší, kdy některé kluby jej vnímají jako poměrně zásadní dovednost a tréninku se věnují i 5krát týdně a jiné kluby tuto dovednost zcela opomíjejí.

Poslední, třicátá otázka se zaměřila, zda je trénink anticipace součástí tréninku přihrávky či alespoň komunikována ze strany trenéra a případně kolik času je této dovednosti věnováno. Z výsledků se můžeme dozvědět, že 3 respondenti zmiňují, že anticipace je pravidelně trénována či komunikována ze strany trenéra. Rovněž 3 respondenti zmínili, že se jedná spíše o individuální záležitost, kterou si hráči komunikují sami mezi sebou. Stejný počet respondentů označil trénink anticipace jako zcela chybějící, či trénovaný jen okrajově. U jednoho respondenta zjišťujeme, že komunikace o anticipaci přihrávajících hráčů probíhá vždy před či během zápasu, a to dle individuální přípravy k zápasu.

Třetí, tedy poslední hypotéza předpokládá, že trénink split stepu, reakce a anticipace není dostatečně integrován do tréninkových programů českých volejbalových klubů. Tato hypotéza je z částečně potvrzena, jelikož v tréninku split stepu nacházíme poměrně značné mezery, kdy se většina klubů této dovednosti téměř, či dokonce vůbec nevěnuje. U tréninku reakce a anticipace je situace o poznání lepší, ale opět je zájem o trénink těchto dovedností spíše okrajový.

7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu vybraných faktorů ovlivňujících úspěšnost přihrávky liber ve volejbale. Výzkum probíhal prostřednictvím anonymního dotazníku, který vyplnilo 10 hráčů hrajících na pozici libero z týmů „ČEZ extraliga mužů“. Výsledky výzkumu přinesly několik poznatků.

Respondenti využívají různé kinematické anticipační zdroje při příjmu soupeřova podání. Nejčastěji uváděné zdroje zahrnovaly nadhoz míče soupeřem, laterality podávajícího, rozběh a zásvih a nápřah a pohyb paže. Pět respondentů zmínilo využití pohybu očí a mimiky, což poukazuje na důležitost i jemnějších vizuálních signálů při předvídání směru podání.

Mezi nejčastěji využívanými kontextuálními zdroji, respondenti zmínili, místo rozběhu soupeře, místa, kam podávající často umísťuje svá podání nebo aktuální herní vývoj zápasu. Zmíněno bylo také aktuální psychické nastavení podávajícího hráče v návaznosti na jeho předchozí podání.

Vzdálenost od sítě při přijímání plachtěného podání se mezi respondenty pohybovala od 3,5 do 7,5 metru. Někteří respondenti setrvávají na místě, zatímco jiní se pohybují vpřed nebo vzad v rozmezí od 0,5 do 1,5 metru. Tento různorodý přístup naznačuje, že hráči volí své postavení na základě individuálních preferencí a zkušeností, což je důležité zohlednit při tréninkových procesech.

6 až 8 metrů od sítě byla vzdálenost, v které se hráči nacházejí pro příjem skákaného rotovaného podání. Polovina odpovědí uváděla, že hráči v tomto postavení setrvávají po celou dobu očekávání podání, 3 respondenti odpověděli, že se pohybují vpřed, a to až o 1,5 metru a pouze jedna odpověď zmiňovala pohyb směrem ke koncové čáře.

Zajímavé bylo zjištění, že většina respondentů se shodla na preferování spodního odbití obouruč nad horním odbitím obouruč při přihrávce plachtěného podání. Respondenti následně popisovali rozdíly v postoji u přihrávky jednotlivých podání a jednoznačná shoda panovala u odlehčenějšího postoje, kdy jsou nohy více připraveny k reakci u plachtěného podání. Jedna odpověď tento fakt ještě doplňovala tím, že respondent zmínil preferenci odbití mimo osu těla u přihrávky plachtěného podání použitím techniky odbití obouruč spodem.

Odpovědi ohledně tréninku reakce ukázaly různorodost v přístupech. Někteří respondenti uvedli, že trénink reakce je pravidelnou součástí jejich tréninkového procesu, jiní ho trénují pouze zřídka nebo vůbec. Zmíněné bylo také přečeňování této dovednosti ve prospěch schopnosti čtení pohybu podávajícího hráče.

Trénink a komunikace anticipace se mezi kluby a hráči značně liší. Někteří respondenti uvedli, že anticipace je pravidelně trénována nebo komunikována trenérem, zatímco jiní uvedli, že se jedná spíše o individuální záležitost, která není systematicky trénována. Mohli jsme zaregistrovat zmínku o podstatnosti tréninku anticipace. Tento rozdíl v přístupech může naznačovat, že je třeba věnovat více pozornosti začlenění této dovednosti do pravidelných tréninků.

Obdobná situace se vyskytuje v tréninku split stepu, kdy tato dovednost není formálně trénována ve většině klubů i přes to, jak jsme se již dozvěděli, že se jedná o dovednost, která má schopnost zlepšit příjem.

Na základě našich zjištění můžeme říct, že panuje velká rozdílnost v tréninku anticipace, reakce či split stepu mezi kluby. Například split step je většinou trenérů zcela opomíjen. U tréninku reakce a anticipace je situace lepší, nicméně i zde má značná část klubů rezervu.

K detailnějšímu pohledu na faktory ovlivňující přihrávku v prostředí českého volejbalu by bylo optimální provedení navazujících výzkumů, které by se mohly zaměřit například na trénink těchto faktorů v mládežnických týmech.

Použitá literatura

1. BUCHTEL, Jaroslav, 2005. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1011-6.
2. BUCHTEL, Jaroslav, 2017. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova: Karolinum. ISBN 978-80-246-3811-9.
3. BUCHTEL, Jaroslav, Miroslav EJEM a Rostislav VORÁLEK, 2011. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1967-5.
4. CÍSAŘ, Václav, 2005. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0502-8.
5. DOVALIL, Josef, 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.
6. DOVALIL, Josef, 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vydání. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-130-1.
7. GIANNOPOULOS, Nikiforos, George VAGENAS, Konstantinos NOUTSOS, Karolina BARZOUKA a Nikolaos BERGELES, 2017. Somatotype, Level of Competition, and Performance in Attack in Elite Male Volleyball [online]. (58), 131–140. Dostupné z: doi:10.1515/hukin-2017-0082
8. HANÍK, Zdeněk, Ondřej FOLTÝN a Jiří PETRŮ, 2022. *Volejbal pro trenéry a učitele*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9828-2.
9. HANÍK, Zdeněk a Michal LEHNERT, 2004. *Volejbal 1*. Praha: Český volejbalový svaz.
10. HANÍK, Zdeněk, Aleš NOVÁK a Petr JUDA, 2014. *Volejbal – učebnice pro trenéry mládeže*. První vydání. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3380-0.
11. HANÍK, Zdeněk a Jaroslav VLACH, 2008. *Volejbal 2*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-078-6.
12. HAVLÍČKOVÁ, Ladislava, 1993. *Fyziologie tělesné zátěže II: speciální část - 1. díl*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-815-6.
13. HEBERT, Mike, 2014. *Thinking Volleyball*. USA: Human Kinetics. ISBN 978-1-4504-4262-6.

14. JACKSON, Dennis, 2023. Basic Skills of Volleyball: Learning to Read the Opponent: The Skill of Anticipation. *Strength and Power for Volleyball: The Ultimate Volleyball Training Resource* [online]. www. Dostupné z: <https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/anticipation-skills.html>
15. JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN, 2017. *Kondiční trénink ve sportovních hrách: například fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. První vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4072-0.
16. KAPLAN, Oldřich, 1999. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, přípravná cvičení*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-762-1.
17. KOBRLE, Jiří, 1974. *Odbíjená I. Základy teorie a učení hry v odbíjené*. 1.vydání. Praha: ČSSR: SPN.
18. LOFFING, Florian a Rouwen CAÑAL-BRULAND, 2017. Anticipation in sport [online]. (16), 6–11. Dostupné z: doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.008
19. MARQUES, Mário C, Roland van den TILLAAR, Tim J GABBETT, Victor M REIS a Juan J GONZÁLEZ-BADILLO, 2009. Physical Fitness Qualities of Professional Volleyball Players: Determination of Positional Differences. *Journal of strength and conditioning research* [online]. **23**(4), 1106–1111. Dostupné z: doi:10.1519/JSC.0b013e31819b78c4
20. MECHERI, Sami, Guillaume LAFFAYE, Mohamed-Amine CHOUKOU a Celine TRIOLET, 2019. Relationship between split-step timing and leg stiffness in world-class tennis players when returning fast serves [online]. **37**(17). Dostupné z: doi:10.1080/02640414.2019.1609392
21. NURI, Leila, Azadeh SHADMEHR, Nastaran GHOTBI a Behrouz Attarbashi MOGHADAM, 2012. Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport [online]. **5**(13), 431–436. Dostupné z: doi:10.1080/17461391.2012.738712
22. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL, 2010. *Sportovní trénink. Fitnes, síla, kondice*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
23. SEUNGMIN, Lee, 2010. Does Your Eye Keep on the Ball?: The Strategy of Eye Movement for Volleyball Defensive Players During Spike Serve Reception. (22), 128–137.

24. SHONDEL, Don a Cecile REYNAUD, 2002. *The volleyball coaching bible*. B.m.: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3967-8.
25. STAMPEHL, Leonard, Martin GÖTZE a Matthias HOPPE, 2020. Schneller, höher, weiter! Die Verwendung des Split-Steps im Hallenvolleyball auf internationalem Spielniveau, nicht nur möglich, sondern auch nötig? *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge. Schwerpunktthema: Olympische Spiele*. **2**(61), 211–223.
26. VAVÁK, Miroslav, 2011. *Volejbal: kondiční příprava*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3821-5.

Seznam grafů

Graf 1: Kinematické zdroje využívané hráči při přihrávce podání.....	36
Graf 2: Jakou důležitost přiřazují hráči nadhozu míče z hlediska anticipace.....	37
Graf 3: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči lateralitě podávajícího hráče.....	38
Graf 4: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči rozběhu a zášvihu podávajícího z hlediska anticipace.....	39
Graf 5: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči náprahu – pohybu paže podávajícího z hlediska anticipace.....	40
Graf 6: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči pohybu zápěstí podávajícího hráče z hlediska anticipace.....	41
Graf 7: Jakou důležitost přijímající hráči přiřazují pohybům očí a mimice podávajícího hráče z hlediska anticipace.....	42
Graf 8: Jiné kinematické anticipační zdroje, které hráči využívají.....	43
Graf 9: Kontextuální anticipační zdroje využívané přijímajícími hráči.....	44
Graf 10: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči místu rozběhu soupeře z hlediska anticipace.....	46
Graf 11: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči místu či statistice, kam podávající hráč nejčastěji umístí své podání z hlediska anticipace.....	47
Graf 12: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči strategii a taktice soupeře z hlediska anticipace.....	48
Graf 13: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči aktuálnímu hernímu vývoji zápasu z hlediska anticipace.....	49
Graf 14: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči herní pohodě a umístění v tabulce podávajícího družstva z hlediska anticipace.....	50
Graf 15: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči herní pohodě a umístění v tabulce jejich – přijímajícího družstva z hlediska anticipace příjmu.....	51
Graf 16: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči osvětlení haly z hlediska anticipace.....	52

Graf 17: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči divákům z hlediska anticipace.....	53
Graf 18: Jakou důležitost přiřazují přijímající hráči povrchu haly z hlediska anticipace	54
Graf 19: Jakou důležitost přiřazují hráči celkovému pocitu z haly z hlediska anticipace	55
Graf 20: Jiné kontextuální anticipační zdroje, které přijímající hráči využívají	56
Graf 21: Jaký způsob odbití u přihrávky plachtěného podání hráči preferují	59
Graf 22: Vnímání rozdílu v postoji u příjmu skákaného a rotovaného podání.....	62

Seznam příloh

Příloha č.1 rozeslaný dotazník

1. Jaké kinematické anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? (kinematické anticipační zdroje = předvídání letu míče na základě pohybů podávajícího hráče)

- Nadhoz míče soupeřem
- Lateralita podávajícího (kterou rukou podává)
- Rozběh a zášvih
- Nápřah – pohyb paže
- Pohyb zápěstí
- Pohyb očí a mimika
- Jiné (otevřená odpověď)

2. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je nadhoz míče soupeřem při podání. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

3. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je lateralita podávajícího (kterou rukou podává). (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

4. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je rozběh a zášvih podávajícího. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

5. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je nápřah – pohyb paže podávajícího. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

- 6. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je pohyb zápěstí podávajícího hráče. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

- 7. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás jsou pohyby očí a mimika podávajícího soupeře. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

- 8. Jaké další kinematické anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? Vaše odpovědi ohodnotte číslem 1-10, podle toho, jak důležité tyto kinematické anticipační zdroje pro Vás jsou. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Otevřená otázka

- 9. Jaké kontextuální anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? (kontextuální anticipační zdroje = takové zdroje, díky kterým můžete předpovídat soupeřovo podání v širším kontextu)**

- Místo rozběhu soupeře
- Oblíbená místa podávajícího, statistika
- Strategie a taktika soupeře
- Aktuální herní vývoj zápasu
- Herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího mužstva
- Herní pohoda a umístění v tabulce přijímajícího družstva
- Osvětlení haly
- Diváci
- Povrch haly
- Celkový pocit z haly
- Jiné (otevřená odpověď)

10. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je místo rozběhu soupeře. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

11. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je, kam podávající hráč obvykle umísťuje podání, statistika. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

12. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je strategie a taktika soupeřova týmu. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

13. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je aktuální herní vývoj zápasu. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

14. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je herní pohoda a umístění v tabulce podávajícího mužstva. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

15. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je herní pohoda a umístění v tabulce Vašeho – přijímajícího družstva. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)

Škála 1 až 10

**16. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás osvětlení haly.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

**17. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás jsou diváci.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

**18. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je povrch haly.
(1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

**19. Na škále 1-10 uveďte, jak důležitý anticipační zdroj pro Vás je celkový pocit
z haly. (1=není podstatné, 10=zcela zásadní)**

Škála 1 až 10

**20. Jaké další kontextuální anticipační zdroje využíváte při příjmu podání? Vaše
odpovědi ohodnoťte číslem 1-10, podle toho, jak důležité tyto kontextuální
anticipační zdroje pro Vás jsou. (1=není podstatné, 10= zcela zásadní)**

Otevřená odpověď

**21. Jaké postavení (na kolika metrech od sítě) zaujímáte pro přihrávku
plachtěného podání?**

Otevřená odpověď

22. Zaujímáte toto postavení po celou dobu očekávání podání či se do něj dostáváte z jiného výchozího postavení? V jaké vzdálenosti od sítě se toto výchozí postavení nachází?

Otevřená odpověď

23. Preferujete pro příjem plachtěného servisu horní odbití „prsty“ či spodní odbití „bagr“? Ohodnoťte na škále 1-10, jak moc daný způsob odbití preferujete. (1=horní odbití, 10=spodní odbití)

Škála 1 až 10

24. Jaké postavení (na kolika metrech od sítě) zaujímáte pro příjem skákaného rotovaného podání?

Otevřená odpověď

25. Zaujímáte toto postavení po celou dobu očekávání servisu či se do něj dostáváte z jiného výchozího postavení? V jaké vzdálenosti od sítě se toto výchozí postavení nachází?

Otevřená odpověď

26. Vnímáte rozdíl v postoji mezi přihrávkou plachtěného a skákaného rotovaného podání?

- Ano
- Ne

27. Jak byste popsal rozdíl mezi postojem u plachtěného a skákaného rotovaného podání? (např. rozdíly v těžišti těla, poloha a skrčení končetin)

Otevřená odpověď

28. Je součástí tréninku přihrávky trénink Split Stepu? Kolik času a jak často je této dovednosti věnováno? (Split step = poskakování na špičkách, reakce nohou na míč)

Otevřená odpověď

29. Je součástí tréninku přihrávky trénink reakce? Kolik času a jak často je tato dovednost trénována?

Otevřená odpověď

30. Je součástí tréninku přihrávky trénink anticipace (předvídání) či komunikace o ní ze strany trenéra? Kolik času a jak často je tato dovednost trénována/komunikována?

Otevřená odpověď