

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Specializace tréninku volejbalu u kategorie starších žáků

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.

Vypracoval:

Vobejda Jan

Praha, 2014

Čestně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím literatury uvedené v seznamu.

V Praze, dne

Poděkování

Za odborný dohled a cenné rady děkuji

Doc. PhDr. Jaroslavu Buchtelovi, CSc.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské 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:

Abstrakt

Název bakalářské práce:

Specializace tréninku volejbalu u kategorie starších žáků

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit a charakterizovat názory trenérů s víceletou trenérskou praxí u dětí a mládeže na specializaci v tréninku.

Metoda:

Ke splnění výzkumného cíle jsem využil metodu dotazování pomocí nestandardizovaného dotazníku s uzavřenými otázkami. Údaje získané z dotazníku byly analyzovány součtem počtu probandů a jejich odpovědí. Výsledky byly zpracovány běžnými statistickými metodami, vyjádřeny slovně, tabulkově a pomocí grafů.

Výsledky:

Výsledky práce ukázaly názory trenérů mládeže na problematiku v oblasti specializovaného tréninku starších žáků. Z výsledků jednoznačně vyplynulo, že v námi sledované kategorii již dochází úplné specializaci hráčských funkcí. V některých případech dochází k rozdělení hráčských funkcí ještě o kategorii dříve, tedy v žactvu mladším.

Klíčová slova:

Volejbal

Trénink dětí a mládeže ve volejbalu

Kategorie starších žáků

Specializace hráčských funkcí

Specializovaný trénink

Abstract

Title of thesis:

Specialization of volleyball training at the adolescent category

Aim of thesis:

The aim is to identify and characterize the views of trainers with many years experience of coaching children and young people to specialize in training.

Method:

To fulfill the research objectives, I used the method of interrogation using non-standardized questionnaire with closed questions. The obtained data from the questionnaire were analyzed by the sum of the number of probands and their answers. The results were processed by conventional statistical methods, expressed in words, tables and graphs.

Results:

The results showed youth coaches' opinions on issues in the field of specialized training of older pupils. The results clearly showed that in the monitored category is already complete specialization of player's functions. In some cases, player's functions are distributed even before the category, thus enabling younger pupils.

Keywords:

Volleyball

Training of children and youth in volleyball

Categories of older pupils

Specialization of player's functions

Specialized training

Obsah

Úvod	9
I. Teoretická část	10
1 Charakteristika volejbalu.....	10
2 Charakteristika sportovních her	12
3 Charakteristika sportovního tréninku	13
3.1 Cíl sportovního tréninku.....	13
3.2 Proces sportovního tréninku	13
3.2.1 Proces morfologicko-funkční adaptace	13
3.2.2 Proces motorického učení	14
3.2.3 Proces psychosociální interakce	15
3.3 Faktory ovlivňující výkon ve sportu	15
3.4 Faktory ovlivňující výkon ve volejbalu	16
3.4.1 Somatické faktory	16
3.4.2 Fyziologické faktory	17
3.4.3 Psychické faktory	18
3.4.4 Technicko - taktické faktory	18
3.4.5 Kondiční faktory	20
4 Trénink mládeže	21
4.1 Rozdíl mezi dětmi a dospělými	21
4.2 Starší školní věk	21
4.2.1 Trenérský přístup ve starším školním věku.....	22
4.3 Dvě základní koncepce tréninku dětí	23
5 Trénink mládeže volejbalu	25
6 Specializovaný trénink staršího žactva.....	27
6.1 Herní činnost jednotlivce – HČJ	27
6.1.1 Podání.....	27
6.1.2 Přihrávka	28
6.1.3 Nahrávka	29
6.1.4 Útočný úder	29
6.1.5 Blokování	30
6.1.6 Vybírání.....	31
6.2 Herní Kombinace	32
6.2.1 Herní kombinace převážně útočné	33
6.2.2 Herní kombinace obranné i útočné.....	34
6.2.3 Herní kombinace plnící převážně úkoly obrany.....	35
6.3 Herní systémy.....	36
6.3.1 Systém bez specializace funkcí hráčů	37
6.3.2 Systém se specializací funkcí hráčů	37
6.4 Hráčské specializace	37
6.4.1 Nahrávač.....	37
6.4.2 Diagonální hráč (univerzál).....	38
6.4.3 Blokař	38
6.4.4 Smečař	38
6.4.5 Libero	38
II Výzkumná část	40
7.Cíl a úkoly bakalářské práce	40

8 Metodologie výzkumu.....	42
8.1 Popis sledovaného souboru	42
8.2 Metody získávání dat	42
8.3 Sběr dat.....	45
8.4 Analýza získaných dat.....	46
9 Výsledky a diskuze.....	47
9. 1 Shrnutí diskuze.....	59
10 Závěr.....	61
Seznam použité literatury	63
Přílohy	65
Seznam použitých zkratk.....	66

Úvod

Volejbal je kolektivní sportovní hra, která má původ v USA. Tento sport se však rozšířil po celém světě a těší se velké oblibě nejen v naší zemi. Hrají ho jak ženy, tak i muži od žákovských až po veteránské kategorie. Jako každý sport, se i tento neustále vyvíjí a od svého vzniku prodělal řadu změn ve svém charakteru a pojetí hry. Jeden z nejdůležitějších zlomů přišel v podobě změny pravidel. Došlo k odstranění opakovaných ztrát, aby byla zkrácena délka utkání a tento sport se stal pro diváky a média atraktivnějším. V dnešní době je kladen také stále větší důraz na přesnost a preciznost herních činností jednotlivce, dále na rozvoj technické, taktické, psychické a kondiční složky hráče. Právě potřeba dosáhnout co nejvyšší možné úrovně těchto složek dala podnět ke vzniku specializovaných hráčských funkcí.

Nyní se dostáváme k mému tématu a tím je právě specializace hráčských funkcí. K jejímu použití samozřejmě nedochází pouze ve vrcholné dospělé kategorii, ale přichází již v kategorii mládežnické. Vzniká tedy otázka, v jakém věku hráče, by k této specializaci mělo docházet, aby to bylo nejlepší pro další rozvoj jedince.

Vybral jsem si kategorii starší žactvo chlapců a to hned z několika důvodů. Jedním z nich je to, že již třetím rokem působím jako trenér u starších žáků, tedy chlapců do 15 let. Další důvod mé volby je ten, že je zřejmé, že se se specializací začíná právě v této kategorii. Nyní se dostáváme k hlavnímu důvodu, proč jsem si vybral právě tuto bakalářskou práci. Volejbalu se věnuji od své 6. třídy základní školy a stále se mu věnuji. Během své kariéry jsem se dostal do reprezentační výběrů U18 a U20. Mým vůbec prvním větším úspěchem ve volejbalu byl právě získání mistrovského titulu z přeboru české republiky starších žáků za příbramské družstvo. V současné době trénuji chlapeckou složku staršího žactva právě v Příbrami.

I. Teoretická část

1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je míčová kolektivní hra. Cílem hry je dostat míč přes síť maximálně na tři dotyky do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Utkání se hraje na tři vítězné sety do pětadvaceti bodů s nutností minimálně dvoubodového rozdílu. Děj utkání můžeme rozdělit na sety, ty jsou tvořeny jednotlivými rozehrami (ukončení každé rozehry znamená bod pro jedno mužstvo) a každá rozehra je tvořena různými herními situacemi. Herní situace jsou řešeny pomocí psychických procesů jednáním jednotlivých hráčů i celého družstva specifickými dovednostmi (Buchtel, 2011).

Mezi volejbalové dovednosti patří podání, útočný úder, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem. Typická je kolísavá intenzita zatížení. Hráči během utkání provedou 75-170 výskoků. Výskok volejbalistů je nejvyšší v porovnání s ostatními kolektivními sporty (muži 90cm, ženy 70cm), (Grasgruber-Cacek, 2008).

Každá sportovní hra se realizuje utkáním. Výsledek utkání je pak výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, popřípadě vztahu mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. Tento vztah je vždy ovlivňován řadou faktorů. Konečným cílem každého družstva je vítězství v utkání. V některých případech je však pravděpodobnost dosažení cíle nízká a ten bývá potom nahrazován jinými cíli, jako např. zvítězit pouze v jednom setu apod (Buchtel a kol., 2005).

Volejbal je jednou ze síťových sportovních her, při které nedochází k osobnímu styku se soupeřem a činnosti hráčů nejsou proto v průběhu hry narušovány. Činnosti hráčů jsou ovlivňovány především způsobem zpracování míče a počtem nejvýše tří možných odbití v poli. Poměrně značný počet hráčů na malém hřišti dává družstvu ke kolektivní spolupráci. Jejím vhodným využíváním v souvislosti se situací ve hře se zvyšuje úspěšnost jednotlivých akcí a hra nabývá účelnosti.

Pro volejbal je typické, velmi časté a rychlé střídání útoku a obrany. Družstvo, které má na své straně míč, útočí – snaží se dopravit míč přes síť k soupeři, tak aby ho nezpracoval

a nevrátil. Družstvo, které není v držení míče, se brání – snaží se zaujmout co nejvýhodnější postavení, aby míč letící od soupeře zpracovalo a vrátilo přes síť (Odbíjená pro trenéry IV. třídy, 1979).

Pro volejbal je typická technicko – taktická, v našem případě herní volejbalová činnost, kterou musí volejbalisté zvládnout a realizovat v utkání. Hráči v něm musí míč odbít a odrážet různými způsoby, které jsou povoleny pravidly. Tato odbití umožňují provádění herních činností jednotlivce (HČJ) představujících komplex pohybů s míčem i bez míče každého z hráčů. Herní činnosti jednotlivce se sdružují v řetězce a vytvářejí herní kombinace (HK). Jsou charakterizovány spoluprací dvou až šesti hráčů, kteří plní určené taktické záměry a úkoly v průběhu utkání. Ve vrcholném volejbalu vycházejí ze specializací funkcí hráčů, a ta je určena zvolenými herními systémy družstva (HS). Herní děj (průběh) je řešen plněním herního úkolu na různých stupních a množstvích dovedností. Ti hráči, kteří je zvládají ve větší míře, jsou ve výhodě, dá se tedy říci, že jedním z požadavků na hráče vrcholové úrovně je zvládnutí co největšího množství herních činností v co možná největší proměnlivosti provedení. Samotné osvojování nezbytných pohybových činností proto vyžaduje mnoho času. Ale i jejich nácvik a zdokonalování v tréninku je v rámci požadované úrovně herního výkonu časově náročné (Buchtel a kol., 2005, Zapletalová, 2005).

2 Charakteristika sportovních her

Sportovní hry patří z hlediska jejich obsahu k nejsložitějším sportovním odvětvím. Systematika herních činností jednotlivce (jsou nejelementárnější možností, jak řešit herní úkol) obsahuje v řadě sportovních her celou řadu kategorií. V týmových sportovních hrách k nim navíc přibývají dvě vyšší úrovně herních činností – herní kombinace a herní systémy. Herní děj je velmi proměnlivou záležitostí a řada autorů uvádí jeho složitost a nestandardnost (např. Táborský, 2007). Jedním z požadavků na hráče vrcholové úrovně je zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností v pokud možno co největší variabilitě provedení. Samo osvojování nezbytných pohybových dovedností proto vyžaduje mnoho času. Ale i zdokonalování zmíněných dovedností (sportovní trénink) je vzhledem k jejich požadované variabilitě v rámci herního výkonu časově náročnou záležitostí.

Dlouhodobá strategie nácviku a zdokonalování pohybových dovedností je tedy jedním ze stěžejních úkolů, které ve sportovních hrách řeší především trenéři dětí a mládeže. Je totiž nereálné zvládnout byt' jen základy provedení všech dovedností, které se dají při řešení herních úkolů využít, v rámci jednoho či dvou ročních tréninkových cyklů. Na druhou stranu je základním motivačním předpokladem pro zapojení do dlouhodobé sportovní činnosti možnost co nejdříve se účastnit utkání – hrát. Obecně se proto u začátečníků doporučuje využít principu didaktické redukce. Ten spočívá ve výběru dovedností, nezbytných k účasti v nejelementárnější podobě utkání. Jejich zvládnutí (osvojení si) je předpokladem pro postupné osvojování dalších dovedností umožňujících vyšší úrovně herního výkonu. Objem pohybových dovedností, které je třeba zvládnout v „konečné“ fázi (účast ve vrcholových utkání), je možná také jedním z důvodů, proč se ve sportovních hrách možná ještě více než v jiných sportovních odvětvích setkáváme s diskuzemi o dvou možných koncepcích tréninku. Rané specializaci tréninku a tréninku přiměřeného věku. Zásadní rozdíl mezi nimi nemusí být v konečném výsledku (jsou známy příklady dosažení vynikající vrcholové výkonnosti pomocí jedné i druhé koncepce), nýbrž ve vlastním průběhu přípravy. Zjednodušeně bychom mohli říci, že v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku se příprava (trénink) přizpůsobuje dětem (Buchtel, Kočib, Tůma, 2013). Touto problematikou se budeme podrobněji zabývat v jedné z následujících kapitol této bakalářské práce.

3 Charakteristika sportovního tréninku

Na trénink lze pohlížet z mnoha úhlů. Společným bodem je přitom spojení s procesem cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností.

Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Trénink musí současně respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nemusí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života (Perič, Dovalil, 2010).

3.1 Cíl sportovního tréninku

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovní odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

Znamená to usilovat o rozvoj ve dvou oblastech – **výkonnostní** (tedy ve smyslu rozvoje výkonnosti v dané sportovní disciplíně) a **lidské** (jinými slovy výchovné, např. dodržováním zásad fair play a pravidel sportu apod.), (Perič, Dovalil, 2010).

3.2 Proces sportovního tréninku

Sportovní trénink jako celek tedy můžeme vymežit pomocí tří procesů, které se navzájem prolínají a doplňují. Podle Dovalila a kol. (2005) tyto procesy označujeme jako

- proces morfologicko-funkční adaptace,
- proces motorického učení,
- proces psychosociální interakce

3.2.1 Proces morfologicko-funkční adaptace

Adaptace jako schopnost přizpůsobovat se vlivům prostředí patří spolu s pohybem, autoreprodukcí, výměnou energií a informací k základním znakům života. Přizpůsobit se různým vlivům, udržet i při změně podmínek nezbytné životní děje náleží k primárním, existenčním rysům živých tvorů. Rozmanitost života ve velmi odlišných (např. klimatických nebo geografických) podmínkách je toho důkazem.

Ovlivňování trénovanosti a v jejím důsledku zvýšení sportovní výkonnosti předpokládá dosažení řady nescifických a především specifických (podle požadavků sportovní specializace) změn na úrovni buněčné i systémové – např. zvýšení energetického potenciálu, rozvoj četných fyziologických funkcí, zdokonalení koordinace činnosti. Podstatu těchto změn a způsob jejich vyvolávání lze zjednodušeně vysvětlit pomocí pojmů homeostáza – stres – adaptace a jejich vztahů (Dovalil a kol., 2005).

Homeostáza – tendence k udržení důležitých životních pochodů, udržení vnitřního prostředí v rozmezí přípustných hranic- při jejich překročení vzniká stres (zátěž).

Stres – stav, kdy vlivem vnějších podnětů dochází k mobilizaci různých funkcí organismu.

Adaptace – při opakovaném vystavování stresu dochází k adaptaci, komplex změn organismu př. funkční adaptace, hormonální adaptace...

3.2.2 Proces motorického učení

Většina sportovních odvětví vyžaduje kromě výše popisovaných adaptačních funkčních a strukturálních změn dokonalé osvojení často nepřírozených pohybů. U vrcholových sportovců se jejich provedení jeví jako elegantní a velmi snadné. Za těmito na první pohled virtuózními projevy se skrývá mnoho a mnoho hodin tvrdé tréninkové práce. Dokonalé osvojení pohybových dovedností představuje jeden z hlavních úkolů sportovního tréninku. Proces osvojování – dovedený od prvotního zvládnutí až k dokonalosti – se uskutečňuje jako specifický druh učení, učení se pohybu (pohybům) – zvaný motorické učení. Toto učení má svá specifika, kterými se odlišuje od jiných druhů učení (např. intelektové, sociální)

Podle existujících poznatků, o které lze sportovní trénink opřít, probíhá motorické učení v posloupnosti určitých časových úseků, fází. Obvykle se rozlišují fáze čtyři a označují se jako:

1. seznámení,
2. zdokonalování,
3. automatizace,
4. tvořivá realizace.

Všechny fáze mají určité charakteristické rysy (Perič, Dovalil, 2010).

3.2.3 Proces psychosociální interakce

Proces psychosociální interakce podle Dovalila a kol. (2008) zahrnuje vytváření vhodných psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu. Záměrem je plánovitý rozvoj osobnosti sportovce, ve smyslu obecně výchovných i specifických nároků sportovní specializace.

Perič (2008) popisuje proces psychosociální jako chování člověka, ve smyslu vztahů k ostatním členům kolektivu, rozhodčím a k tréninkovým povinnostem. Dále podotýká, že se jedná o souhrn psychických a sociálních faktorů ve sportu. Patří mezi ně motivace, emoce, vnímání, myšlení, rozhodování, ale i hodnotová orientace, komunikace apod.

Proces psychosociální interakce popisuje Příbramská a kol. (1996) jako dvoustranný proces tréninku, jehož charakter je dán přítomností dvou lidských faktorů, trenéra a sportovce. Trenér podněcuje sportovce k činnosti, ale i chování sportovce nezáleží na něm samotném. Sportovec se musí naučit správně oceňovat a respektovat tréninkový proces, na druhou stranu trenér si musí uvědomit, jak sportovec trénuje, jak se učí, jaké jsou zdroje jeho motivace a co udržuje jeho potřebu trénovat.

3.3 Faktory ovlivňující výkon ve sportu

Sportovní výkon se uskutečňuje prostřednictvím sportovní činnosti, tedy činnosti pohybové zaměřené na dosažení maximálního výkonu. V průběhu tréninku je tato činnost

osvojována a zdokonalována jako dovednost (dovednosti). Sportovní dovednost se chápe jako tréninkem získaný komplex výkonových předpokladů sportovce řešit správně a účelně úkoly dané sportovní specializace. Navenek se projevuje účelovou koordinací pohybové činnosti. Vnitřně ji zajišťují odpovídající neurofyziologické mechanismy a energetický metabolismus.

V množině proměnných, které výkon ovlivňují a vytvářejí lze rozlišit:

- **Faktory somatické**, zahrnující konstituční znaky jedince, vztahující se ke příslušnému sportovnímu výkonu,
- **faktory kondiční**, tj. soubor pohybových schopností,
- **faktory techniky**, související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením,
- **faktory taktiky**, jako součást tvořivého jednání sportovce („činnostní myšlení“, paměť, vzorce jednání jako taktické řešení),
- **faktory psychické**, zahrnující kognitivní, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce (Dovalil a kol.).

3.4 Faktory ovlivňující výkon ve volejbalu

3.4.1 Somatické faktory

V praxi se somatické charakteristiky vyjadřují pomocí tělesné výšky a tělesné hmotnosti. Tělesná výška se za posledních 20 let mírně zvýšila. Požadavek moderní hry je, aby nahrávači měli tělesnou výšku v rozmezí 185-200 cm u mužů s 172-185 cm u žen. Běžně se setkáváme i s nižšími nahrávači, ale je potřeba taková tělesná výška, aby nahrávač stále viděl přes ramena spoluhráčů. Útočící hráči by se měli pohybovat v rozmezí 195-205 cm u mužů a 178 – 188 cm u žen. Nejvyšší tělesnou výšku vyžaduje moderní volejbal na postě blokaře, a to 200-210 cm u mužů a 182- 192 cm u žen. Částkovými somatickými faktory jsou délky tělesných segmentů, délka paží, nohou atd. a jejich vzájemné proporce. Je výhodné když mají hráči hlavně delší paže, než je populační průměr.

Výška těla do značné míry souvisí s tělesnou hmotností a % tuku u sportovců. Hmotnost těla se vztahuje k muskulatuře těla, ale i k rozložení podle segmentů, může sehrávat důležitou úlohu v použitelnosti hráčů. Tělesná hmotnost se u volejbalistů pohybuje v hodnotách 76-80 kg u nižších hráčů a 95-105 kg u vyšších hráčů. U žen se průměrná tělesná hmotnost pohybuje v rozmezí 62-80 kg. Rozptyl jednotlivých tělesných proporcí je u špičkových volejbalistů dosti veliký (Vavák, 2011).

3.4.2 Fyziologické faktory

Funkčnost orgánů v těle sportovce, je dalším faktorem, který výrazně ovlivňuje kvalitu sportovního výkonu. Fyziologická reakce organismu při sportovním výkonu znamená, že mnoho funkcí dosahuje své maximální až hraniční hodnoty. Tréninkovou činností potom dochází k adaptačním změnám, které zvyšují homeostázu (vyrovnanost) organismu a jeho připravenost na podávání vyšších fyzických výkonů.

Reakce organismu a adaptační děje jsou regulované na více úrovních. Jednou z nich je nervová regulace, která integruje činnost organismu a zabezpečuje spojení všech regulačních systémů, a druhou je metabolická (látková) regulace, která zahrnuje regulaci hormonální a regulaci imunitní.

Fyziologické funkce a jejich adaptační změny vlivem tréninkové činnosti umožňují organismu optimálně reagovat na tělesné zatížení. Každý systém člověka plní svou úlohu, některý více, jiný méně, ale každý má své místo v řádném fungování těla sportovce (Vavák, 2011).

Podstatnou a nezastupitelnou úlohu plní hlavně tyto systémy:

Neuromuskulární systém

Srdečně-cévní systém

Dýchací systém

Centrální nervový systém (CNS)

3.4.3 Psychické faktory

I u špičkově trénovaných jedinců není zajištěno, že svou fyzickou zdatnost a technicko-taktickou připravenost automaticky realizují i na sportovním poli. Nastupují i jiné, důležité faktory, které mohou celý tento děj buď podpořit, nebo na druhé straně zcela eliminovat. Jedním z takových faktorů, které jsou velmi významné pro sportovní výkon každého hráče individuálně, jsou psychické faktory. Vyplývají přímo z mimořádné náročnosti soutěžně-herních situací na psychiku hráče. Ale problém psychického charakteru může nastat již během tréninkové činnosti. V tomto případě je to dáno vysokou náročností tréninkového procesu, špatnou atmosférou v družstvu, tlakem z venku na výsledek hry apod.

Psychické předpoklady, vzhledem k sportovnímu výkonu, mají své vyvrcholení v motivaci, která je hnací silou každého hráče, každého sportovce. Sportovní výkon se dá také chápat jako součinnost schopností hráče s jeho motivací.

Intelektuální schopnosti jsou základní ovlivňující faktory celého života člověka. Ve sportu se jedná hlavně o pohybovou inteligenci, která představuje souhrn schopností, kterým obecně říkáme učenlivost pohybů. Ve volejbalu můžeme mluvit speciálně o hráčské inteligenci, která v sobě zahrnuje komplex schopností, jako jsou např. umění vidět pole (spoluhráče, protihráče, míč...), postavit se na předpokládané správné místo, vycítit směr a vývoj hry apod. Navazuje na to schopnost předvídání, rychlost myšlení a řešení složitých herních situací a v neposlední řadě také schopnost ovlivnit ostatní hráče v pozitivním směru. Vrcholoví sportovci jsou ve vysokém procentu nadprůměrně inteligentní. Je ale potřebné si neplést, zda posuzujeme všeobecnou inteligenci nebo intelektuální herní stránku. Vysoký stupeň vzdělání – intelektuální složka – ještě nemusí znamenat i vysoký stupeň „sportovní“ inteligence (v našem případě herního myšlení). Hlavně ve sportu nejsou na sobě tyto dvě složky přímo závislé (Vavák, 2011).

3.4.4 Technicko - taktické faktory

Technika je účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi sportovce, biomechanickými a mechanickými zákonitostmi a pravidly. Je to vnější pohybový projev sportovce. Úroveň techniky závisí na úrovni kondiční a koordinační připravenosti a na

psychice hráče, jeho psychických vlastnostech, schopnostech a momentálním stavu. Techniku přizpůsobenou osobnosti sportovce označujeme jako styl (Zapletalová, Přidal a Tokár, 2005).

Perič (2008) popisuje techniku jako soubor všech dovedností, které souvisejí s danou specializací, v jednotlivých sportovních odvětvích. O technice hovoří ve smyslu vzorového provedení.

Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Ten však bezprostředně souvisí s technickými aspekty, takže realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky.

Výběr řešení se promítá v individuálním nebo kolektivním taktickém jednání sportovců. V propojení s technikou sportovních dovedností se v jednání uplatňují složité psychické procesy, a tato okolnost vede k nezbytnosti vydělovat ve struktuře výkonu a tréninku svébytnou oblast, označovanou někdy jako taktické dovednosti.

Jádro taktických dovedností tvoří procesy myšlení. Jeho předpokladem jsou určité soubory vědomostí, které má sportovec k dispozici v paměti a dále pak i určité intelektové schopnosti, a to jak obecné, tak specifické (vztahující se k příslušnému sportu). K okruhu nezbytných poznatků patří: znalost pravidel daného sportu, poznatky o předmětu soutěžení (míči, kotouči) a náčiní (raketě, oštěpu, pálce, saních apod.), základní principy a postupy taktického boje v daném sportu, reálné hodnocení vlastních předpokladů a možností, ve sportovních hrách i poznatky o přednostech a slabinách soupeřů a řada dalších (Jansa, Dovalil, 2007).

Taktika hraje velkou roli především u zkušenějších týmu na vyšší úrovni. Taktická příprava neodmyslitelně patří ke všem sportovním hrám a jinak tomu není ani u volejbalu. Zatímco týmová taktika je úkolem trenéra, který musí dobře vymyslet taktický plán, tak taktika řešení herních situací v daný moment je vždy v režii hráče. Schopnost naučit se taktickým dovednost je velice složitá a proces osvojování správné taktiky, je poměrně dlouhodobou záležitostí. Předtím, než se hráči naučí správně řešit herní situace, musí si danou situací nescetněkrát projít. Teoretické poznatky o tom jak správně řešit každou situaci dostane

hráč od trenéra, ale přesto pouze zkušenosti a myšlení jednotlivce pomohou správně vyřešit herní problém. Dalo by se říci, že volejbalové soupeření je souboj různých taktik soupeřů, proto je jasné, že taktické faktory ovlivňují výkon volejbalu. Přesto je učení a taktických poznatků pro mnoho hráčů nepochopitelnou záležitostí. Z toho vyplývá, že hráči, kteří jsou schopni si dobře osvojit taktiku hry vždy budou o krok napřed.

Technika a taktika vzájemně velmi úzce souvisí. Bez dostatečné úrovně techniky nemůže hráč optimálně vyřešit herní situaci a naopak (Zapletalová, Přidal a Tokár, 2005).

3.4.5 Kondiční faktory

Herní výkon ve volejbalu je ovlivněn řadou kondičních předpokladů. Jejich využití při realizaci herních činností je především podmíněno dobrou úrovní koordinace a techniky. Proto je nezbytné chápat kondiční trénink v souvislostech s ostatními tréninkovými složkami, v první řadě s technicko-taktickou přípravou a usilovat o jejich propojení.

Rozhodující herní požadavky na kondici volejbalisty

- 1) Rychlost reakce a lokomoce
- 2) Výbušnost dolních končetin, trupu a paží
- 3) Udržování statických poloh při hře v poli a při zastavování pohybů
- 4) Udržení úrovně uvedených požadavků v průběhu celého utkání

Pozn.:

Efektivní uplatnění uvedených požadavků ve hře je podmíněno vazbou na potřebnou úroveň koordinačních schopností hráčů, rozvinutí anaerobního i aerobního energetického systému.

4 Trénink mládeže

4.1 Rozdíl mezi dětmi a dospělými

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Spolu s tím vstupuje do zájmu trenéra také pedagogické působení a přístup ke svěřencům.

Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního výkonu patří mezi takové zásadní změny:

- a) intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více cm a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost o více než 30 kg,
- b) vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- c) psychický a sociální vývoj – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- d) pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne (Perič, 2008).

4.2 Starší školní věk

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psycho-

sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných fází. První z nich, která je provázána bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem 13. roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem 15. roku dítěte.

4.2.1 Trenérský přístup ve starším školním věku

Trenérský přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní, diskrétní. I větší obtíže jsou přechodné, odezní s přibývajícím věkem. Proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování přeroste únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce – po „opadnutí vášně“. Jednou z hlavních chyb je nevšímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva chování jedince odsoudili (ostrakizmus), což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních. Nevhodná je též výraznější ironie a přílišná autoritativnost. Také převažující mentorování může vyvolat rozpory až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem.

V tomto období dochází také k přechodu od sportu jako hry k určité činnosti, která se stává povinností, především tehdy, chce-li talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout úspěchu. Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje jiné oblasti – kulturu, společenské dění a především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých svěřenců, vést je k lepšímu využívání času.

Při vývoji dětí existuje princip individualizace, což v praxi znamená, že žádné dítě se nevyvíjí stejně rychle. A nejen, že se nevyvíjí dvě děti stejně rychle, ale i každý člověk má různé etapy vývoje, kdy se jedna vlastnost nebo schopnost organismu vyvíjí rychleji a druhá naopak jako by zpomalovala. Například vývoj CNS má zcela jiný průběh než růst postavy. Veškeré funkce organismu žijí jakoby „vlastním životem“, mají svou rychlost a čas vývoje. A

z tohoto důvodu je nutné, aby trenér znal nejen charakteristiky dětského věku, ale především aby chápal jejich význam pro trénink.

4.3 Dvě základní koncepce tréninku dětí

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným k věku“.

V čem ale spočívá podstata těchto dvou koncepcí? Zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dítěti. V praxi to znamená, že v koncepci rané specializace je na děti pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých – výkon je na prvním místě, vše je mu podřízeno. Trenér klade na děti tvrdé požadavky, a to nejen z hlediska velikosti a obsahu zatížení, ale i z hlediska psychických nároků. Celá příprava probíhá v atmosféře napětí, vážnosti a racionality.

Trénink odpovídající vývoji chápe, že děti nemohou zvládat ihned vše. Obsah i formy zatížení jsou přiměřené věku a schopnostem dětí, výkon je chápán jako perspektivní cíl, důležitější než výsledek je nasazení a elán při soutěžích. V tréninku je důležité i přiměřené ocenění, radost a prožitek dětí.

Zásadním rozdílem je však obsah tréninku. Charakteristickým rysem **koncepce rané specializace** je zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli – momentálnímu úspěchu. Právě toto, většinou monotónní, zatížení vede často k jednostrannosti. Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Významným negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika – oslabení nezatěžovaných svalů a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. To může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. dalším výrazným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji. jakoby se vytvořila „tréninková bariéra“, kterou není možné překročit. Anebo ještě jinak – řečeno teorií adaptace – dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.

Koncepce tréninku přiměřeného věku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, Ta má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy (tvorba nových spojů), ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. pestré zásobárny pohybů je potom v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy (Tomáš Perič, 2008).

5 Trénink mládeže volejbalu

Volejbalový trénink mládeže by měl vycházet z obecného zaměření, které musí být v souladu se zaměřením specializovaným. Obecná část pak bude realizována spolu s částí specializovanou, to znamená s takovou, která je zaměřená především na nácvik a zdokonalování herních volejbalových dovedností i vědomostí. Osvojení vědomostí i dovedností umožňují v budoucnosti potřebné jednání a chování hráče i družstva v průběhu setu a utkání, jež vede k vítězství nad družstvem soupeře. Na specializovaný trénink je možné pohlížet ze dvou úhlů pohledu:

- a) z dovedností dané sportovní hry (v našem případě volejbalu) vycházejících z nácviku a zdokonalování herních činností, jejichž osvojení je nutné pro realizaci hry na vrcholové i výkonnostní úrovni,
- b) z tréninku přizpůsobeného požadavkům na hráčské funkce v utkání.

Obsah tréninku volejbalu tvoří čtyři komponenty, mezi které patří rozvoj technicko-taktický, kondiční, psychický a dále regenerace.

Technicko-taktický rozvoj vyžaduje zvládnutí herních činností jednotlivce umožněné jednotlivými způsoby odbíjení míče z technicko – taktické stránky. V tréninku se děje pomocí odpovídajících organizačních forem a didaktických metod vedoucím ke konečné fázi motorického učení. Zde nelze v nácviku a tréninku opomenout jednotu zvládnutí technicko – taktické stránky herních činností, přičemž taktická stránka (způsobem provedení). Herní činnosti jednotlivce pak umožňují úspěšně používat ve hře herní kombinace, což je vzájemná spolupráce dvou až šesti hráčů, kteří spolupracují na splnění herního úkolu v okamžité herní situaci. Do motorického programu vybudovaného technicko – taktickým rozvojem je nutno zabudovat ještě další dynamické charakteristiky pohybu, jako jsou parametry rychlostní, silové, koordinační a další.

Herní výkon ve volejbalu je ovlivněn řadou kondičních předpokladů. Jejich využití při realizaci herních činností je především podmíněno dobrou úrovní koordinace a techniky. Proto je nezbytné chápat kondiční trénink v souvislostech s ostatními tréninkovými složkami, v první řadě s technicko-taktickou přípravou a usilovat o jejich propojení.

Třetí komponenta obsahu tréninku mládeže – psychický rozvoj – výrazně působí a ovlivňuje především tu skutečnost, že hráči se v průběhu utkání snaží realizovat, vše co mentálně i fyzicky zvládnou. A to bez stresu, který vyvolává psychicky náročné a obtížné stavy. Nastavení takového aktuálního psychického stavu hráče, který umožní realizaci všeho, co oni ovládají, je úkolem mentálního rozvoje hráčů.

Čtvrtá komponenta obsahu – regenerace hraje ve výkonnostním a v současném vrcholovém tréninku mládeže stále větší roli. Všemi svými prostředky a formami působí na odstranění tréninkové i herní zátěže a vede k přípravě na další stresovou zátěž, kterou přináší tréninkové jednotky a soutěžní utkání (Buchtel, Kočb, Tůma 2013).

Trénink mládeže volejbalu představuje z obecného pohledu dlouhodobý proces interakce mezi hráči a trenérem, zaměřený na výchovu všestranně rozvinutých hráčů. Na základě této všestrannosti dosahují hráči optimálních výkonů a výkonnosti v utkáních i v celé soutěži.

Ze specifického pohledu je cílem tréninku volejbalu mladých hráčů realizovat proces, který je vede k tomu, aby se stali v době dospělosti hráči vrcholového volejbalu. Tehdy je třeba, aby podávali maximální, za dané situace nejvyšší výkon a výkonnost ve vrcholových soutěžích ve světě, v Evropě i u nás. Z výše uvedeného cíle vyplývá, že volejbalový trénink mládeže vychází z obecného zaměření, které musí být v souladu se zaměřením specializovaným. Tato obecná část tréninku musí být realizována spolu částí specializovanou, to znamená takovou, která je zaměřena především na nácvik a zdokonalování herních volejbalových činností, dovedností a vědomostí. Osvojení vědomostí a dovedností umožní v budoucnosti potřebný herní výkon, což je jednání a chování hráče i družstva v průběhu setů a utkání vedoucí k vítězství nad družstvem soupeře (Zapletalová, Přidal, Laurenčík, 2007, Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).

6 Specializovaný trénink staršího žactva

6.1 Herní činnost jednotlivce – HČJ

Herní činnosti jednotlivce slouží k individuálnímu řešení herních situací. Buchtel, Ejem a Vorálek (2011) definují HČJ jako činnost, prováděnou pomocí komplexu pohybů s míčem i bez míče spolu s myšlenkovými procesy, kterými hráč řeší ve vztahu k ostatním hráčům (spoluhráčů, i protihráčům) vzniklou herní situaci.

Herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit na útočné a obrané. Pojem obrany a útoku v utkání je chápan z hlediska plnění dvou hlavních úkolů.

- Při obraně se snaží družstvo vrátit míč do pole soupeře a znemožnit mu dosažení bodu.
- Při útoku usiluje o to, dopravit míč do pole soupeře tak, aby ten jej nevrátil zpět a družstvo tak dosáhlo bodu ve vlastní prospěch (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

Podle Kaplana (1999) ve volejbale rozlišujeme tyto herní činnosti jednotlivce:

1. převážně útočné – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
2. obrané i útočné – blokování
3. převážně obrané – vybírání

6.1.1 Podání

Podání je odbití míče do soupeřova pole, kterým se zahajuje hra na začátku každé sady a kdykoliv po přerušení hry. Účinnost podání je dána:

- prudkostí letu míče
- rotací a křivkou letu
- umístěním míče

Podle techniky provedení rozeznáváme podání spodní (odbití jednoruč spodem) v čelném a bočním postoji, prováděné nejčastěji z místa a podání vrchní (odbití jednoruč vrchem) v čelném a bočním postoji, které může být prováděno z místa a po rozběhu.

Z taktického hlediska dělíme podání na: pomalá podání, prudká podání, rotovaná podání a plachtící podání.

Pomalá podání

Účinnost těchto podání spočívá v jejich přesném umístění. Míč bývá umístěn do nekrytého prostoru nebo na rozhraní prostorů krytých dvěma hráči. Může směřovat také přímo na hráče, který neumí podání dobře přijímat. Dále je vhodné střídat krátká podání s dlouhými.

Prudká podání

Hlavní zbraní těchto podání je jejich prudkost, která je míči udělena při ploché křivce letu. S prudkostí letu míče je spojena i jeho rotace shora dolů, která ztěžuje přijímajícím hráčům míč správně odbít. Rychlost letícího míče také způsobuje, že přijímající družstvo má velmi krátký čas na odhad křivky letu míče. Faktor umístění se u prudkých podání vyskytuje jen ve velmi všeobecných rysech. Podání jsou buď krátká nebo dlouhá, nebo směřují do levé nebo pravé poloviny hřiště.

Rotovaná podání

Mají svou účinnost ve velké rotaci míče, která způsobuje jeho obtížné zpracování.

Plachtící podání

Vyznačují se tím, že míč při nich letí bez rotace velmi nepravidelnou křivkou a těžko se proto přihrává (Odbíjená, 1973).

6.1.2 Přihrávka

Přihrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou té situace, kdy míč je tečován vlastním blokem). Jde o odbítí míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávky či jinou herní činnost jednotlivce.

Přihrávka patří mezi nejdůležitější herní činnosti jednotlivce, neboť její kvalita ovlivňuje výběr použitých útočných kombinací. Pokud je dostatečně přesná, umožňuje provést rychlé útočné kombinace, tzv. signály. V opačném případě se musí použít útočné kombinace z normálních vysokých nahrávek, které jsou pak zakončeny proti kvalitní obraně na síti dvojblokem či trojblokem. Velmi často se při příjmu podání používá odbítí obouruč spodem. Přihrávka obouruč vrchem se vyskytuje u začínajících hráčů, kteří často hrají na

menším hřišti a mohou tak odbít míč i vrchem. Tato situace je způsobena tím, že v současném volejbalu používá odbítí obouruč vrchem především nahrávač a méně pak ostatní hráči. Jejich technika odbítí vrchem není dokonalá, a proto raději odbijí míč obouruč spodem. Tato činnost se u nich totiž vyskytuje častěji (Buchtel 2005).

6.1.3 Nahrávka

Nahrávkou rozumíme odbítí míče letícího od spoluhráče, kterým se připravují ideální podmínky pro útočný úder. Nahrávkou může být pouze druhé odbítí míče v poli. Nahrávka je součástí přípravy útočného úderu, počítáme ji za nepřímý útok. Nahrávka je snadnější než přihrávka v tom, že následuje po zpracovaném míči. Nesnadnost nahrávky je v odbítí míče pod úhlem, ať už při odbíjení před sebe nebo za sebe. Další nesnadnost nahrávky je dána vysokou náročností a její přesností a konečně mnohými obměnami provedení, jejichž výběr souvisí se situací na síti ve vlastním poli i u soupeře a na který není příliš času. Nahrávka má při útoku nejméně takovou důležitost jako sám útočný úder (Kobrlé, 1974).

6.1.4 Útočný úder

Útočný úder je odbítí míče do pole soupeře, prováděné nejčastěji odbitím jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře (může být prvním, druhým i třetím odbitím míče v poli).

Nebezpečí útočného úderu spočívá:

1. v prudkosti letu míče, která ztěžuje soupeři odbítí a zkracuje dobu, které je třeba pro zorganizování obrany
2. v umístění míče do nekrytého prostoru v soupeřově poli
3. v překvapivosti útočného úderu (nečekaný směr odbítí, jiná síla úderu apod.)

Z taktického hlediska rozeznáváme podle křivky letu míče:

- smeč – míč je zasažen seshora zezadu a prudce klesá k zemi

- drajv – míč je udeřen přímo zezadu, letí zpočátku vodorovně a teprve později vlivem zemské přitažlivosti a rotace padá k zemi
- lob – míč je udeřen zezadu, ale zesponu, letí nejdříve vzhůru a později padá k zemi. Při lobu na rozdíl od drajvu a smeče nemusí být při odbití míče ruka nad úrovní sítě (Odbíjená, 1973).

6.1.5 Blokování

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

Blokování je obranná činnost jednoho až tří hráčů přední řady, prováděná u sítě (resp. nad sítí) vzpaženýma rukama ve výskoku.

Úkolem bloku je přehradit určitý prostor nad sítí a zabránit tak přeletu míče do vlastního pole nebo míč srazit zpět do soupeřova pole tak, aby nemohl být znovu rozehrán k útoku.

Při blokování se míč vlastně odbíjí obouruč vrchem ve výskoku. Do styku s míčem se dostávají prsty, dlaně a někdy i předloktí paží. Blok se provádí proti útočnému úderu výskokem z místa nebo po přesunu a jeho současným typickým znakem je přesahování paží nad sítí na stranu soupeře.

Předpokladem úspěšného blokování je:

- včasný přesun k místu útoku za neustálého sledování míče a soupeře

- dostatečný a včasný výskok, odpovídající druhu útočného úderu, jeho vzdálenosti od sítě a samozřejmě i schopnostem blokaře
- správné nastavení paží a rukou proti míči podle druhu a směru útočného úderu (Příbramská, 1989)

Základní rozdělení

- jednoblok
- dvojblok
- trojblok

6.1.6 Vybírání

Každou útočnou herní kombinaci chce soupeř ukončit převážně prudkým útočným úderem. Hráči druhého družstva se za pomoci obranných herních činností a kombinací brání. Nejprve je to blokování na síti, ale následně jsou to také činnosti hráčů v poli, různé způsoby **vybírání**.

Odbití jednoruč spodem v pádu vpřed

Hráč se po rozběhu odráží z jedné nohy, trup je předkloněn, jedna paže se natahuje vpřed a druhá zůstává mírně před tělem. Během letu vzduchem se paže vytahuje z ramene. Nohy v kolenou jsou volně natažené nebo mírně pokrčené. Míč je odbíjen nejčastěji hřbetem ruky. Druhá paže je v okamžiku odbití mírně pokrčená a směřuje dlaní k zemi. Po odbití dosahuje hráč oběma rukama na zem, přičemž paže se pokrčují, aby brzdily pohyb vpřed. Hráč dopadá na zem nejprve hrudí a silou paží (odtláčováním od země) se zhoupne na břicho přední část stehem. Po dopadu se ihned vrací do střehu, aby mohl dále pokračovat ve hře. odbití v pádu vpřed se také provádí z místa, někdy i odrazem snožmo.

Odbití jednoruč spodem v pádu stranou

Hráč stojí nebo se pohybuje v nízkém volejbalovém střehu. Před odbitím snižuje své postavení tak, aby dostal jednu ruku pod míč. Ke snížení dochází obvykle po skoku (nebo úkroku) do podřepu na jednu nohu, přičemž druhá noha je co nejdéle ve styku se zemí, aby udržovala rovnováhu. Paže je vytažena stranou a míč je zasahován u země, nejčastěji dlaní,

někdy také palcovou stranou ruky nebo také předloktím. K odbití míče dochází těsně před dopadem hráče na zem nebo současně s ním. Po odbití se hráč soustředí na tlumení vlastního pádu nejprve dopadem na zadní stranu lýtka a stehna. Téměř současně s dopadem na stehno je pád tlumen hýžďovým svalstvem. To však již vyžaduje natočení trupu zády k zemi.

K dosažení účinného tlumení je nutné dosednout ve výpadu těsně za nohu. Potom následuje převalení na záda do tzv. kolébky a z ní se hráč musí co nejdříve dostat do střehového postoje.

Odbití obouruč vrchem v pádu vzad

Hráč dosedá z nízkého střehu nízko za paty a valivým pohybem přes záda dopadá na lopatky. při malé rychlosti vzad se zhoupne do sedu a vstává do střehu. Při větší rychlosti se přetočí kotoulem vzad přes rameno do kleku na jednu nohu a vstává do střehu. Odbití míče se provádí v první fázi pádu a do střehu se hráč snaží dostat co nejdříve. Odbití v pádu vzad se provádí nejčastěji při zpracování krátkých a nízko letících míčů.

Odbití rychlých míčů nad hlavou

Letí-li velmi rychlý míč na obličej nebo těsně nad hlavu, hráč zvedá dlaně nahoru a obě ruce složí jednu do druhé s palci vedle sebe. Odbití je prováděno dolních částí dlaní na malíkové straně.

Při odbíjení míčů v pádech se vyskytují určité odchylky, které jsou závislé na fyzických předpokladech hráče, na vzdálenosti, kterou hráč překonává, na letu míče, jeho rychlosti apod. (Kaplan, 1999).

6. 2 Herní Kombinace

Střídání fází obranně-útočných činností je základní strukturální charakteristikou hry. Nutným důsledkem je proměnlivost herních situací a jejich řešení podle pravidel v rámci vzájemné spolupráce hráčů.

Kolektivní řešení herní situace se uskutečňuje herní kombinací. Je to spolupráce dvou nebo více hráčů v určitém prostoru hřiště a při určité rychlosti provedení, která uskutečňuje společný taktický záměr.

Vývoj a praktické poznatky daly podněty k rozlišování herních kombinací na:

- herní kombinace převážně útočné
- herní kombinace obranné i útočné
- herní kombinace převážně obranné (Kaplan, 1999)

6.2.1 Herní kombinace převážně útočné

Tyto herní kombinace se podle způsobu zakončení útočného úderu dělí na herní kombinace bez signálu a herní kombinace na signál.

Herní kombinace bez signálu

- kombinace s nahrávačem u sítě (hráčem přední zóny)
- kombinace s vbíhajícím nahrávačem (hráčem zadní zóny)
- kombinace po nahrávce z pole
- kombinace po přihrávce

Všechny druhy těchto kombinací se mohou realizovat po nahrávce před sebe a za sebe (Buchtel a kol., 2005).

Herní kombinace na signál

Kombinace na signál se vyznačují:

- přesně domluveným druhem nahrávky jednomu či více hráčům na předem daný signál
- spoluprací mezi hráči přední a také i zadní řady, která vede k utajení místa útočného úderu a znemožňuje soupeři seskupit obranu na síti
- útočným úderem vedeným na nečekaném místě a často nečekaným způsobem proti jednobloku soupeře nebo i bez bloku.

Herní kombinace na signál (dále budou označovány jako signály) se realizují po nahrávce nahrávače přední i zadní řady. Podle toho kolik hráčů spolupracuje při vyústění kombinace s nahrávačem, rozlišujeme:

- jednoduché signály, kdy s nahrávačem spolupracuje jeden hráč
- složité signály, kdy s nahrávačem spolupracuje jeden až pět hráčů.

U složitých signálů se nejvíce objevuje spolupráce nahrávače se dvěma, případně třemi hráči, pokud je nahrávač v postavení předního hráče. Pokud nahrávač vbíhá ze zadních zón, rozšíří se spolupráce ještě o dalšího z předních hráčů – smečařů. V obou případech se zapojuje do útoku hráč zadní řady. Často to bývá specialista univerzál (diagonální hráč), který útočí z tzv. třetího sledu (Buchtel, 2005).

6.2.2 Herní kombinace obranné i útočné

Vyčkávací postavení při obranně-útočných kombinacích

Hráči zaujímají takové rozestavení v poli, které vyhovuje předpokládané následné kombinaci. Hráči po vlastním podání nebo po jinak odbitém míči k soupeři zaujímají takové postavení v poli, které je nejvýhodnější pro příští kombinaci. Nejvíce se používá postavení 3-3 ve dvou řadách. Hráči stojí čelem k síti. Přední řada je jeden metr od sítě s krajními hráči jeden metr od postranní čáry. Zadní řada asi 2,5 – 3m od koncové čáry.

Postavení při podání soupeře

Účelné rozmístění hráčů pro příjem podání vytváří dobré výchozí podmínky pro zahájení útoku. podle počtu hráčů, kteří přijímají podání, se používá:

- postavení 5-1
- postavení 4-2
- postavení 3-3
- postavení 2-4 (tento druh postavení je výjimečný)

Taktika postavení na příjem:

- vybírat postavení hráčů na příjem vzhledem k použitému druhu podání
- volit takové postavení, které maximalizuje schopnosti družstva pro příjem podání
- používat takové postavení, které umožní rychlý přechod a realizaci útočné kombinace

- jasná domluva hráčů o následné útočné kombinaci (Kaplan, 1999).

Herní kombinace obranné i útočné neboli přípravné kombinace představují postavení všech hráčů družstva, kteří mají za úkol zabránit dopadu míče letícího od soupeře na zem, ale také jej přesně přihrát a vytvořit tak podmínky pro nahrávku a úspěšné zakončení celé roze hry. Rozeznáváme tři druhy těchto kombinací:

- postavení na příjem podání,
- postavení na příjem v roze hře,
- vyčkávací postavení (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

6.2.3 Herní kombinace plnicí převážně úkoly obrany

Úkolem obranných kombinací je zabránit přeletu míče přes síť a v ideálním případě dosáhnout bodu blokem. V případě, že se to nepodaří, snaží se družstvo vytvořit podmínky pro úspěšné vybrání míče (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

Postavení proti útočnému úderu soupeře

Cílem těchto kombinací, je účelové rozmístění hráčů do obranných řad jak v poli, tak na síti podle herní situace. Jejich úspěšnost spočívá ve vzájemné spolupráci všech hráčů při pružném a rychlém posilování obrany buď na síti, nebo v poli. Postavení hráčů v poli je určováno především postavením bloku. Ten zakryje určitý směr útoku a tím vymezí část pole, do kterého nemůže dopadnout prudký, těžce zpracovatelný míč. Hráči v poli pak upraví své postavení tak, aby dobře pokryli zbývající část hřiště.

Podle řídicího významu bloku rozeznáváme kombinace:

- bez bloku
- s jednoblokem
- s dvojblokem
- s trojblokem

Postavení při vykrývání vlastního smečáře

Pro tyto kombinace je typické, že hráči buď zasahují do hry odbíjením míče, nebo k odbití vůbec nedojde. Záleží to na kvalitě soupeřova bloku i kvalitě vlastního smečáře. Hráči mají za úkol rozmístit se v prostoru hřiště tak, aby mohli rozehrát k dalšímu útoku míč, odražený od bloku soupeře při smeči spoluhráče. Nejlépe musí být vykryt prostor v blízkosti smečáře, neboť při bloku se velký počet míčů značným přesahováním paží přes síť odráží do těchto míst. Nutné je také vykrytí zadní části pole, když zpracování míče je zde méně obtížné, neboť odražený míč od bloku letí delším obloukem.

Podle počtu hráčů vykrývajících prostor v těsné blízkosti smečáře rozeznáváme:

- vykrývání dvěma hráči
- vykrývání třemi hráči
- vykrývání čtyřmi hráči (Buchtel, 2005)

6.3 Herní systémy

Systém hry družstva představuje organizaci skupinových a individuálních činností hráčů, zaměřenou na plnění úkolů a obrany v průběhu utkání. Herní systém je určením hráčů podle specializace funkcí. Tyto specializace určují výběr některých herních kombinací i postavení hráčů v poli. Ve volejbale plní herní systémy současně úkoly obranné i útočné. Nemůžeme rozdělit činnost jednotlivých hráčů podle specializace funkcí na čistě útočné nebo obranné úkoly, protože právě v systémech hry se projevuje prolínání útoku a obrany (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

Ve volejbale můžeme rozdělit systémy hry na:

- systém bez specializace funkcí hráčů
- systém se specializací funkcí hráčů

6.3.1 Systém bez specializace funkcí hráčů

V tomto případě se jedná o systém každý střední u sítě (v zóně III) nahrávačem. Při užití tohoto systému každý hráč, který přijde do zóny III, nahrává míče, které by měly po přihrávce směřovat jeho směrem. Při zahájení, ale i v průběhu roze hry zaujímá tento hráč stále stejnou pozici. Tento systém je nejjednodušší a používá se především u družstev začátečníků, protože umožňuje hráčům hru ve všech zónách na hřišti (Buchtel, Ejem a Johnson, 1983).

6.3.2 Systém se specializací funkcí hráčů

Využívání těchto systémů je podmíněno specializací hráčů na jednotlivé hráčské funkce. Ve volejbale rozeznáváme tyto specializované funkce: nahrávač, smečař, blokař, diagonální hráč a libero.

Ve volejbale rozeznáváme tedy dva systémy se specializací funkcí hráčů a to:

- Systém s jedním nahrávačem – při této variantě je družstvo tvořeno jedním nahrávačem, dvěma blokaři, dvěma smečaři a diagonálním hráčem.
- Systém se dvěma nahrávači – při této variantě je družstvo složeno ze dvou nahrávačů, dvou blokařů a dvou smečařů.

6.4 Hráčské specializace

6.4.1 Nahrávač

Nahrávač by měl mít dostatečnou tělesnou výšku (190 cm a více) a výskok, aby mohl úspěšně blokovat v zóně II smečaře soupeře a také kvalitně nahrávat ve výskoku, protože většina rychlých útočných kombinací na signál se hraje po nahrávce ve výskoku. Nahrávač určuje druh signálu a při hře je právě on tvůrčí osobou. Z toho důvodu musí mít nahrávač dobré komunikační schopnosti, aby se mohl domluvit se spoluhráči na způsobu hry jak v obraně, tak v útoku (Kaplan, 1999 a Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

6.4.2 Diagonální hráč (univerzál)

Diagonální hráč (také označován jako univerzál) je podobně jako nahrávač specialista pro zónu II, kde má úkol zablokovat útoky soupeře. Dále musí ovládat různé druhy zakončení útočných herních kombinací. Diagonální hráč představuje hlavní útočnou sílu družstva a je často využíván pro útok ze zadních pozic, především ze zóny I (Kaplan, 1999 a Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

6.4.3 Blokař

Funkci blokařů v zóně III, zastávají v družstvu zpravidla nejvyšší hráči. Úkolem blokařů je zablokovat rychlý útok soupeře a při signálech v tzv. tandemu by měl blokař zvládnout opakovaný výskok na jednoblok. Dále musí blokař dobře ovládat zakončení rychlých nahrávek na signál z prvního sledu (Kaplan, 1999).

6.4.4 Smečář

Smečář hraje především v zóně IV a jeho úkolem je zakončení z vysokých či polovysokých nahrávek. Musí také zvládnout zakončení z dlouhé či krátké vystřelené nahrávky. Vypělí specialisté smečáři dokáží úspěšně zakončovat ze zadních pozic, především v zóně VI. Důležitým úkolem smečáře je obstarání přihrávky a v současné době jsou na tyto specialisti kladeny vysoké nároky na provádění příjmu podání. Je to z toho důvodu, že ve vrcholovém volejbalu a při využití systému s jedním nahrávačem, přijímají ve všech družstvech dva smečáři a libero (Buchtel a kol., 2005).

6.4.5 Libero

Tato hráčská specializace se v žákovské kategorii zatím nevyskytuje, nicméně si ji pro úplnost uvedeme také. Činnost libera je výrazně ovlivněná pravidly, která mu dovolují plnit převážně obranné úkoly. Hlavním jeho úkolem je perfektně přijímat podání a přihrávat i v průběhu rozehry. Dalším důležitým úkolem libera vybírání míčů v poli. Výhradně libero

(pokud je zrovna na hřišti) provádí příjem míčů, které neletí od soupeře vysokou rychlostí (tzv. míče zadarmo). V současné době se funkce libera využívá k provádění nahrávky v případě, že první míč odehrál nahrávač. Libero tedy musí mít perfektně zvládnutou techniku odbití vrchem nebo spodem (z prostoru za útočnou čarou), (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

II Výzkumná část

7.Cíl a úkoly bakalářské práce

Cílem mé bakalářské práce je získat, zpracovat a vyhodnotit názory většího množství především mládežnických trenérů volejbalu s dlouholetou či kratší praxí v oblasti tréninku staršího žactva, a zda vůbec nebo do jaké míry hraje roli specializace hráčských funkcí v této kategorii. Díky předchozímu nastudování literatury zabývající se právě specializací v tréninku volejbalu mládeže, jsme již získali určitý teoretický základ v podobě předchozích kapitol. Nyní se však dostáváme do druhé fáze, kdy díky získaným teoretickým informacím, můžeme zjišťovat jak moc, či zda vůbec se knihy shodují s praxí. Víme již obecné poznatky o specializaci hráčských funkcí staršího žactva a nyní vznikají otázky, které tyto poznatky prověří v reálném mládežnickém volejbalu. Bude nás zajímat pohled trenérů na nutnost specializace již v této kategorii, nebo jak moc je možné obstát na vrcholové či výkonnostní úrovni bez specializace. Dále se nabízí otázky, v jakých jiných kategoriích, když ne ve starším žactvu, se specializací hráčských funkcí začít.

Po vyhodnocení mnou získaných výsledků bude možné porovnávat názory trenérů na problematiku specializace hráčských funkcí staršího žactva s odbornou literaturou, kterou jsme prostudovali. Díky vyhodnocení získaných dat, mohu já sám dělat závěry jakým trenérským směrem je správné se dát a získané informace mohu zúročit ve své praxi mládežnického trenéra. Případně mohu zjištěním těchto faktů obohatit své ostatní začínající kolegy. Na druhou stranu, by se o tyto věci měli zajímat i trenéři, kteří mají mnohem větší zkušenosti a mnohem delší trenérskou praxi než já.

Ke splnění cíle bude nutné provést tyto úkoly:

- Prostudovat literaturu zaměřenou na problematiku související s tématem práce
- Vytvořit teoretický základ k danému tématu
- Vytvořit nestandardizovaný dotazník

- Zpracovat výsledky dotazníku a vyjádřit je slovně a graficky
- Interpretovat výsledky a okomentovat je v odborné diskuzi
- Stanovit konkrétní závěry vyplývající z bakalářské práce pro další trenérskou praxi

8 Metodologie výzkumu

8.1 Popis sledovaného souboru

Sledovaný soubor dotazovaných tvořili především trenéři mládežnických družstev chlapců různých kategorií. Dotazovali jsme se však i trenérů, kteří u těchto kategorií působili dříve a nyní se zabývají buď kategorií mužskou nebo svou trenérskou kariéru již ukončili a mládežnický volejbal sledují již z určitého nadhledu. Další skupina probandů je tvořena trenéry chlapeckých mládežnických reprezentačních výběrů. Tyto trenéry se mi podařilo oslovit zřejmě také proto, že jsem těmito výběry také sám prošel. Naši dotazovaní tedy spadali do několika kategorií. Již zmiňované mládežnické výběry, které mají ve svém programu kvalifikace na ME a MS. Dále kategorie staršího žactva (mnoho trenérů starších žáků má přímou zkušenost s tréninkem žactva mladšího), jejichž týmy se vyskytovaly na českém poháru a MČR. A v neposlední řadě to byli vedoucí družstev hrající jak 1. ligu, ale hlavně extraligu kadetské a juniorské kategorie, což jsou tedy svěřenci do 18 respektive 20 let.

8.2 Metody získávání dat

Pro splnění a realizaci výzkumu bylo nutné zvolit nejvhodnější metodické postupy sběru informací. Jako typ výzkumu jsem zvolil sociálně-psychologický výzkum a to především z toho důvodu, že v případě analýzy názorů sledovaných probandů – v našem případě trenérů volejbalu – se jedná o výzkum kvalitativní.

Tento druh výzkumu směřuje ke zjištění, které konkrétní vlivy působí na chování jedinců, tj. které faktory přímo podmiňují chování jedinců v našem případě v průběhu utkání i tréninku. (Surynek, Pauknerová, Lukeš 2006).

Kvalitativní výzkumy se vyznačují především používáním dotazovacích technik, které odhalují význam a smysl činností (duševních i pohybových), které lidé používají. Zabývají se

také motivací, dále řadou vzájemných podmínek, vysvětlují jevy neznámé a nepopsané. Kvalitativní výzkumy se orientují na jedince a jeho zaměření, které má především psychologický a pedagogický charakter (Bedrnová, Nový a kol. 2007).

Jednou z metod, kterou je možné získat potřebné informace, je metoda dotazování. Ta přináší následující výhody:

- do jisté míry jednoduchost vyplňování, kdy respondent většinou nemá technické problémy s vyplněním dotazníku, metoda je dobře vysvětlena a poznána,
- umožňuje získání relativně velkého množství informací za relativně krátký časový úsek – tedy možnost oslovit větší počet respondentů, než při použití např. standardizovaných individuálních dotazníků,
- patří mezi metodu, která nejméně obtěžuje respondenty. Mají možnost vyplnit dotazník v klidu z domova i možnost zvolení času, který respondentovi nejvíce vyhovuje pro jeho vyplnění. Samozřejmě musí být proveden v rámci časového limitu poskytnutého respondentům,
- přináší menší časovou náročnost – dotazníky jsou pro tazatele i respondenta méně časově náročné a při dobré strukturovanosti, včetně dostatečné relevanci daných otázek, mají vypovídající hodnotu. Ta je stejná jako jiné, časově, nebo i organizačně náročnější metody sběru dat,
- umožňuje získání odpovědí stejnou cestou. Podle Punche (2008) je dotazník určen výzkumnými otázkami a slouží ke sběru dat. Z tohoto důvodu zaujímá pozici mezi výzkumnými otázkami, strategií a procesem sběru dat,
- může přispět k získání vyšší míry časové anonymity, než u jiných metod, dále k vyšší důvěře respondentů v zachování anonymity s ohledem na jiné metody výzkumu.

Dotazníková metoda má i své nedostatky, jako je například nižší návratnost dotazníků, riziko nezachycení bezprostředních reakcí respondenta, nemožnost kontroly prostředí, ve kterém je dotazník vyplňován.

Na dotazník mají různé názory i další experti, kladné názory však převažují. Např. (Gavora 2000) vymezuje dotazník jako „způsob písemného či elektronického kladení“. Ferjenčík (2000) se přiklání k následujícím výhodám dotazníku: úspora času včetně rychlosti návratu po vyplnění a také úspora finanční. K nevýhodám podle tohoto autora patří: menší pružnost (nelze klást doplňující otázky), srozumitelnost zformulované otázky (nemusí být jasná všem), delší přípravu dotazníku, která si vyžaduje větší přípravy při konstrukci dotazníku.

Většina autorů zabývajících se pedagogicko – psychologickou problematikou dělí dotazník na:

- standardizovaný (strukturovaný)
- nestandardizovaný (nestrukturovaný)

U prvního souboru, standardizovaného, není bezpodmínečně nutné vyžadovat od každého dotazovaného respondenta stejný typ odpovědí. Výhodné je použít tento druh zejména při začátcích výzkumu, či před výzkumem a to zejména tehdy, když nejsme dobře seznámeni s danou problematikou a nejsme si jisti při utváření znaků a jejich kategorií. Dále je standardizovaný dotazník takový, ve kterém jsou předem dány neměnné otázky a jejich jasná formulace, přičemž musí být zachováno i přesné řazení otázek při rozhovoru, neboť i jiným pořadím kladení otázek lze ovlivnit (a případně i zkreslit) verbální chování respondentů (Bedrnová, Nový a kol. 2007).

Nestandardizovaný typ rozhovoru se používá především tehdy, když dotazujeme respondenty z různého, či naprosto odlišného kulturně – sociálního prostředí. Dalším důvodem pro použití nestandardizovaných dotazníků je tehdy, když zkoumáme skupinu lidí, jejichž kultura, životní názor, či zvyky jsou odlišné od našich vlastních.

V dotaznících se vyskytují otázky:

- uzavřené
- polootevřené
- otevřené.

V uzavřených otázkách se respondentům předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí. Hlavní výhodou těchto položek je to, že se podstatně zjednodušuje vyhodnocování odpovědí. Nevýhodou pak zůstává fakt, že všechny možné kvality odpovědí jsou vtěsnány do schématu připravených odpovědí (Chráska, 2007).

Polootvřené otázky nabízejí respondentovi nejprve alternativní odpověď, a potom ještě žádají vysvětlení, nebo objasnění v podobě otevřené otázky. Znamená to, že mu nabídnou nejprve varianty odpovědí a eventuálně mu dají možnost vypsát svou individuální odpověď.

Otevřené otázky neumožňují respondentovi zvolit odpověď z předem nabízených variant, ale vyzývají ho, aby sám zvolil pro něj co nejvhodnější a slovně ji písemně, či elektronicky vyjádřil. Otevřené otázky jsou jedním z nejčastějších typů otázek používaných při kvalitativních výzkumech. Umožňují získat odpovědi, které by tvůrce dotazníku nemusely napadnout a nutí respondenta hlouběji se zamyslet nad řešenou problematikou.

8.3 Sběr dat

K získání dat jsem použil nestandardizovaný dotazník, který se skládal ze třinácti uzavřených, výběrových a výčtových otázek. První část dotazníku obsahovala pět otázek analytických neboli identifikačních. Úkolem těchto otázek je zjistit informační údaje o každém respondentovi (trenérovi), např. pohlaví, věk, dosaženou trenérskou kvalifikaci a další. Tyto otázky se nepřímo vztahovaly k předmětu zkoumání. Druhá část dotazníku byla tvořena osmi specifickými otázkami, které vycházely z tématu specializovaného tréninku.

Část dotazníků byla trenérům předána osobně a část rozeslána emailovou poštou. Jako první obdrželi dotazník trenéři družstev starších žáků, a to během posledního kola českého poháru žáků, který byl spojen s testováním hráčů a probíhal v Hradci Králové ve dnech 22. - 24. 3. 2013. Trenérům před samotným vyplněním bylo sděleno vše potřebné o cíli a způsobu vyplňování. Samotné vyplňování proběhlo pod dohledem tazatele, avšak bez jakéhokoli

zásahu do procesu. Celkem takto bylo vyplněno 20 dotazníků. Většina trenérů reagovala ochotně a se zájmem.

Další skupinou, které byly dotazník předány osobně, byla skupina kadetských trenérů. Trenéři obdrželi dotazníky během testování hráčů, které se uskutečnilo v Nymburce ve dne 27. 3. 2013. Obdobně jako v případě minulé akce trenéři ochotně spolupracovali a vyplněno bylo celkem 12 dotazníků.

Poslední skupina byla tvořena juniorskými trenéry, dále trenéry, kteří již ukončili aktivní kariéru nebo trénují jiné kategorie a trenéry reprezentačních družstev mládeže. Této skupině byl dotazník rozeslán elektronicky na emailové adresy. Celkem bylo posláno 24 dotazníků a vyplněných se zpět vrátilo 18. Návratnost byla vysoká, dosáhla hodnoty 75%. Veškeré odpovědi uvedené v dotazníku byly anonymní, stejně jako celý dotazník. Celkem bylo k výzkumu získáno 50 vyplněných dotazníků.

8.4 Analýza získaných dat

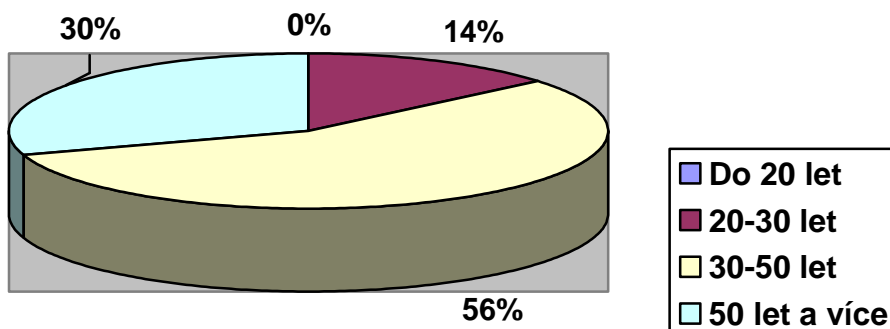
Ještě než jsme mohli začít pracovat s odpověďmi a získanými daty, bylo nutné provést kontrolu správnost či úplnosti vyplnění dotazníků. K analýze výsledků byli použity běžné statistické metody, kdy museli být brány v potaz jak počty oslovených, tak různosti jejich odpovědí. Výsledky byly prezentovány v tabulkách a také graficky. Z těchto dvou druhů můžeme vyčíst procentuální rozložení jednotlivých odpovědí. K výsledkům je dále připojeno slovní hodnocení a odborná diskuze.

9 Výsledky a diskuze

Veškeré námi získané výsledky jsou přehledně znázorněny v tabulkách a grafech. Počty odpovědí a procenta zapsaná v tabulkách můžeme nalézt v přílohách. Grafy s daty jsou naopak přímo u každé z otázek, pro lepší přehlednost a představu o četnosti odpovědí. Grafy byly přiřazeny, jak k prvním pěti identifikačním otázkám, tak i ke zbylým otázkám, které mají svůj specifický charakter.

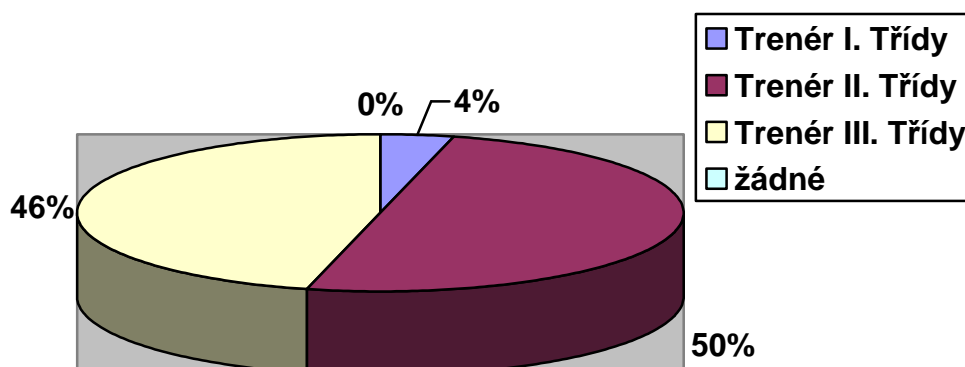
Otázka 1 měla za úkol zjistit věk dotazovaných trenérů. Okrajově se dá spojit i s otázkou číslo 3, kdy jde vyšší věk většinou ruku v ruce s délkou trenérské praxe. Výsledky této první otázky můžeme vyčíst z tabulky 1 a také z grafu 1. Výsledky dopadly podle očekávání, kdy nejpočetnější skupinu tvoří trenéři ve věku 30-50 let (56% dotazovaných), dále je důležité zmínit skupina 50 let a starší (36%). Poslední skupinu tvoří respondenti ve věku 20-30 let (14%). Do této skupiny věkově spadám i já. Ve věku 20 a méně nebyl žádný z dotazovaných. Zajímavá otázka vzniká, co je pro družstvo větší přínos. Starší trenéři, kteří už mají své zkušenosti (bez ohledu na délku praxe), nebo trenéři mladší, kteří by měli své kolegy převyšovat především v elánu a nasazení ke svému celkem novému úkolu. Myslím, že v ideálním případě, by bylo nejlepší, aby se mladší trenér „zaučoval“ u trenéra staršího. Ne vždy je to však v našem mládežnickém volejbalu možné.

Graf 1: Věkové rozložení trenérů



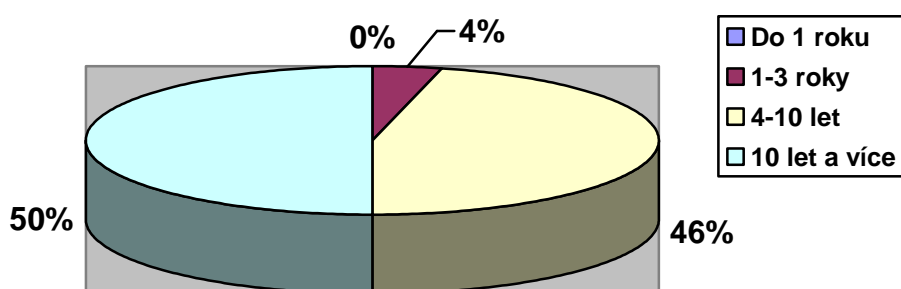
Otázka 2 pojednávala o nejvyšší získané trenérské kvalifikaci v průběhu trenérské činnosti. Odpovědi jsou zaznamenána v tabulce 2 a také vyjádřené grafem 2. Ač bylo naše dotazování zaměřeno na trenéry z pravidla z družstev, která se objevují na vrcholových akcích v daných kategoriích, tak kvalifikovaných I. trenérskou třídou byla jen mizivá 4%. Podle očekávání nejvíce trenéru spadá do kvalifikace II. trenérské třídy (50%) a dále III. trenérské třídy (46%). Trenér bez jakékoliv kvalifikace se v našem dotazování nevyskytl. Z těchto výsledků vyplývá, že trenérů s nejvyšší možnou kvalifikací je alespoň v chlapeckých mládežnických soutěžích velice málo. Možná i to je jeden z důvodů, proč zaostáváme vůči zahraničí.

Graf 2: Dosažená kvalifikace trenérů



Otázka 3 zjišťovala délku praxe dotazovaných. Odpovědi můžeme vyčíst z tabulky 3 a dále jsou graficky vyjádřeny grafem 3. Vyhodnocení této otázky nám ukazuje, že bylo přesně 50% dotazovaných s praxí 10 let a více, což je podle mého názoru velice pozitivní. Další část tvoří dotazovaní s praxí 4-10 let (46%). Pouze 4% trenérů má praxi 1-3 roky. Praxi do 1 roku neměl žádný z dotazovaných. Z toho jasně vyplývá, že ač bylo zjištěno v otázce 1 určité množství trenérů ve věku 20 – 30 let, tak jejich praxe není úplně krátká a spadají většinou do kategorie 4-10 let. Je vidět, že tito trenéři začínají se svou činností velice mladí. Věk je jednoznačně spojený s délkou praxe, kdy je logické, že trenér spadající do kategorie 20-30 let se bude těžko pyšnit 15-ti letou praxí v oboru. Naopak trenéři ve věku 30-50 let disponují zpravidla praxí delší než 10 let.

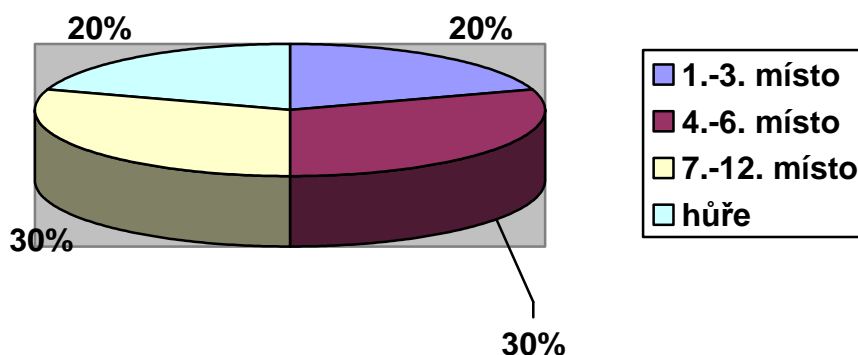
Graf 3: Délka trenéřské praxe



Otázka 4 měla za cíl zjištění úspěšnosti trenérů a jejich družstev na vrcholných akcích od ČP staršího žactva přes extraligu kadetů až po juniorské soutěže. Výsledky zjištěné tímto dotazem jsou velice důležité, abych určili jak moc úspěšných či neúspěšných trenérů se dotazování týkalo. Celkem podle očekávání jsme po vyhodnocení dostali výsledky rozložené téměř vyrovnaně. Trenérů, kteří se mohou pyšnit vysokým postavením (1. – 3. místo) svého družstva v posledních 2 letech bylo 10 tedy 20%. Na 4. – 6. místo dosáhlo dalších 30% družstev. Druhá polovina dotazovaných dosáhla horšího umístění, tedy 30% na 7. -12. místě a zbytek družstev dopadl ještě hůře. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce 4 a grafu 4. Podle těchto výsledků však nelze určit spokojenost či nespokojenost jednotlivých trenérů se svými výsledky, protože každé družstvo může mít jiné ambice než to jiné. Zatímco menší kluby či týmy se slabšími ročníky mají za cíl být například do 10. místa a hodnotí sezonu jako úspěšnou, tak pro jiná družstva s těmi největšími ambicemi, je třeba 4. místo neúspěchem. Pro

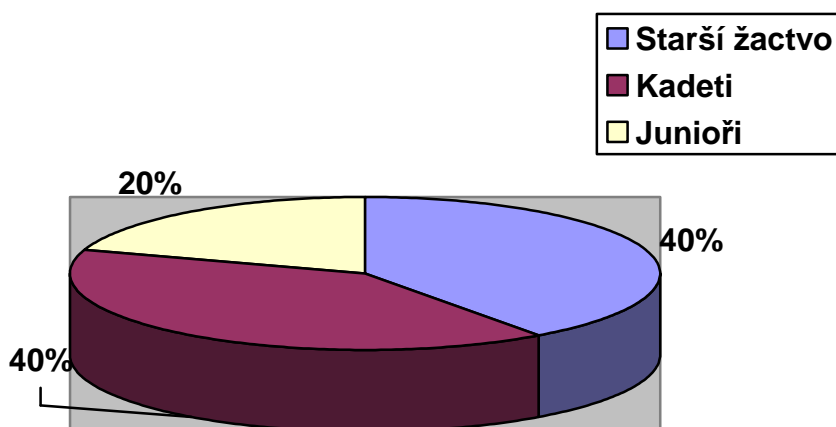
nás bylo však důležité zjištění, že se dotazovaní týkalo širokého spektra jak vítězných tak i ostatních trenérů.

Graf 4: Nejlepší umístění družstva v soutěži



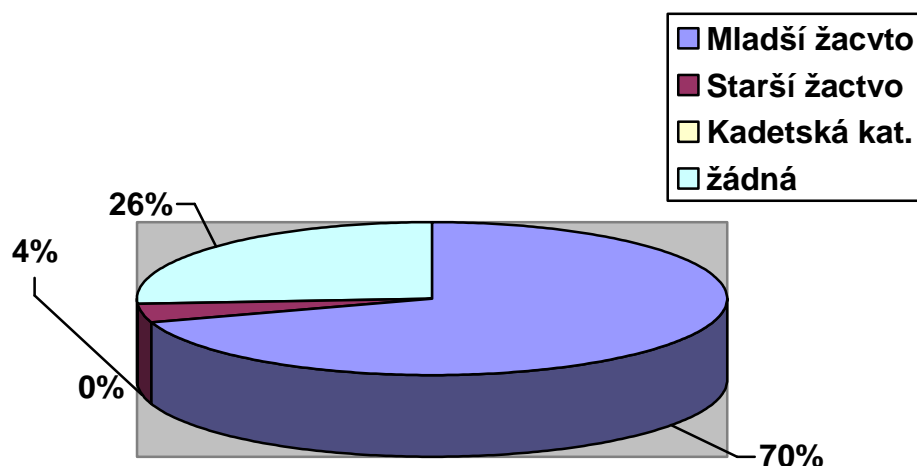
Otázka 5 se zabývala kategorií, kterou dotazovaní trénují. Oslovili jsme nejen trenéry žákovských, ale také ostatních mládežnických družstev. Téměř každý z nich, podle svých slov, však s žákovskou kategorií mají své zkušenosti a nějakou dobu ji trénovali. Vyhodnocení můžeme vidět v tabulce 5 a je také znázorněno grafem 5. Pochopitelně jsme se snažili o dotazování především žákovských trenérů a proto 40% dotázaných trénuje právě tuto věkovou složku. Dalších 40% má na starosti o kategorii starší, tedy kadetskou. Zbýlých 20% trénuje ty nejstarší mládežníky a to juniory. Vzhledem k tomu, že je normální, aby šikovnější starší žáci trénovali s těmi věkově staršími, což také mnoho trenérů potvrdilo, tak je dobře, že většina dotazovaných spadá do žákovských a kadetských ročníků. V některých výjimkách se stává, že starší žák trénuje i s juniory, to však poukazuje buď na velice dobré výkony daného hráče nebo také na menší základnu daného klubu. To však zkoumáním této otázky nebylo, pro nás je podstatné, že téměř každý trenér mládežnického volejbalu přichází do styku s námi sledovanou kategorií.

Graf 5: Věková kategorie, kterou dotazovaní trénují



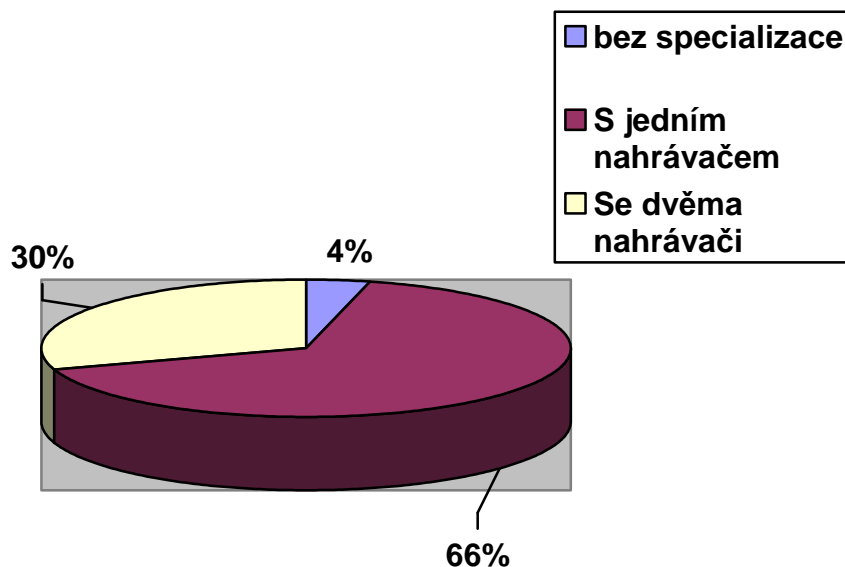
Otázkou 6 už se začínáme přibližovat k problematice specializace, kdy nás zajímalo, do jaké kategorie je podle trenérů vhodné praktikovat systém hry bez specializace, tedy takový systém, kdy si každý plní funkce všech a přichází do styku se všemi herními činnostmi jednotlivce. Tabulka 6 a graf 6 nám slouží jako prezentace vyhodnocení tohoto dotazu. Vzhledem k tomu, že se snažíme držet krok s mezinárodním volejbalem a dochází ke specializaci v co nejnižším věku, dopadla tato otázka podle očekávání. Systém hry bez specializace by 70% respondentů aplikovalo pouze v kategorii mladšího žactva, v následném starším žactvu pouze 4% a ostatních 26% dotazovaných by tuto variantu nevolilo v žádné kategorii. Tyto výsledky jen potvrzují trend posledních let, kdy je se specializací začínáno velice brzy.

Graf 6: Kategorie vhodná pro systém bez specializace



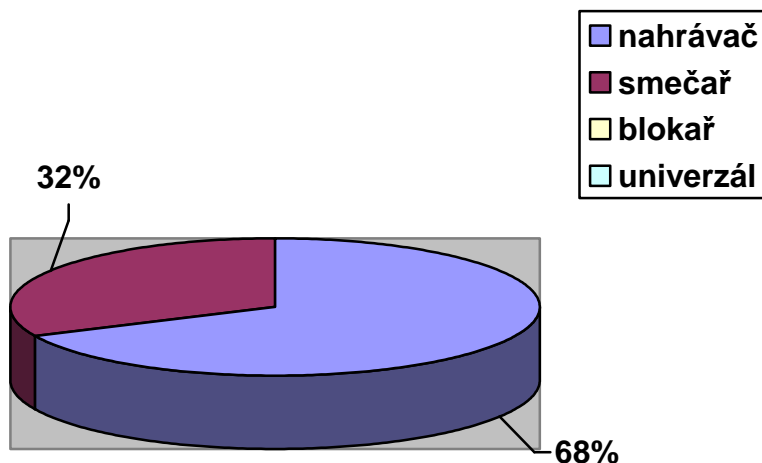
Otázka 7 se zabývá problematikou systému, který je, podle dotazovaných, nejvhodnější aplikovat v kategoriích námi sledované, tedy v kategorii staršího žactva. Tyto systémy jsou známy pouze tři, tudíž byli všechny nabídnuty v možnostech. Jsou to: systém hry s jedním nahrávačem, dále se dvěma nahrávači a poslední možnost, která mohla být zvolena, je systém bez nahrávače, tudíž ta varianta, kdy každý střední u sítě nahrává. Poslední zmiňovanou možnost po vyhodnocení této otázky nezvolil žádný z dotazovaných. Myslím si, a výsledky předchozí otázky to jen potvrzují, že tento způsob hry se v některých případech aplikuje v žactvu mladším. Dále se pak uplatňuje ve většině družstev mimo vrcholovou a výkonnostní úroveň. Nejčastější odpovědí byl systém hry s jedním nahrávačem, kdy tuto možnost zvolilo 66 % odpovídajících, dalších 30 % připadá na možnost druhou a to systém se dvěma nahrávači. Pouhé 4% získala možnost bez specializace. Výsledky jsou opět prezentovány v grafu 7 a tabulce 7. Bez ohledu na zjištěné výsledky, mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, že jsem systém se dvěma nahrávači hrál v období, kdy jsem věkově spadal do této kategorie, pouze přechodnou fází. Bylo to přesně ve chvíli přechodu z mladšího žactva (bez specializace) do žactva staršího. Dále jsme však ve starším žactvu praktikovali spíše systém s nahrávačem jedním.

Graf 7: Vhodný systém pro kategorii staršího žactva



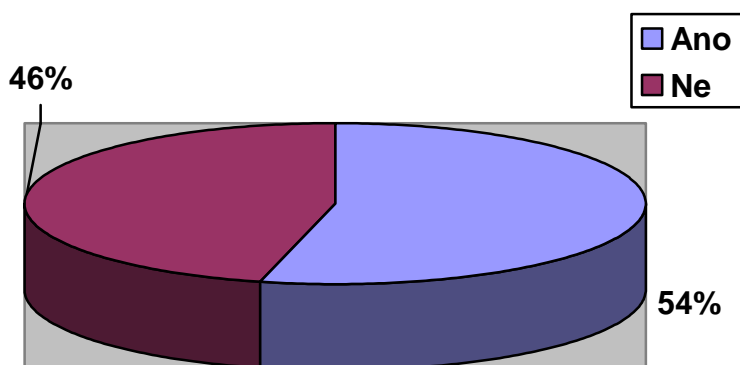
Otázka 8 je další z řady specifických otázek týkajících se specializace hráčských funkcí ve volejbalu mládeže. Konkrétně náš zkoumaný problém zní takto: S jakou specializací by se mělo ve starších žácích začít jako první? Možnosti jsme našim dotazovaným nabídli všechny možné v této kategorii, tedy čtyři. Vedle nahrávače a smečáře to byli také blokaři a posty univerzálního (diagonálního) hráče. Hráčská funkce libera v této kategorii povolena není, tudíž by jeho zařazení do výčtu možností bylo při nejmenším matoucí a zjištěné výsledky pouze hypotetické. Podle očekávání, díky vlastním zkušenostem a předem načtené literatuře, zvítězila možnost nahrávače jako nejdřívejší specializace. Tato hráčská funkce je také nejnáročnější na precizní techniku a tudíž byla označena přesně 34 krát, což je přesně 68 %. Další ze zvolených možností byl post smečáře, který byl však oproti předchozí odpovědi označen značně méněkrát a spadá sem 32%. Tato hráčská funkce je důležitá v této kategorii kvůli zvládnutí odbití obouruč spodem, kdy je alfou a omegou žákovského volejbalu především příjem podání soupeře. Bez zvládnutí této činnosti nemůže rozehra pokračovat a do hry by se tak ani nedostal již zmíněný nahrávač. Zbylé možnosti, blokař a univerzál zůstali bez odezvy. Výsledky této otázky jsou znázorněny v tabulce 8 a grafu 8.

Graf 8: S jakou specializovanou hráčskou funkcí je vhodné začít s nácvikem nejdříve



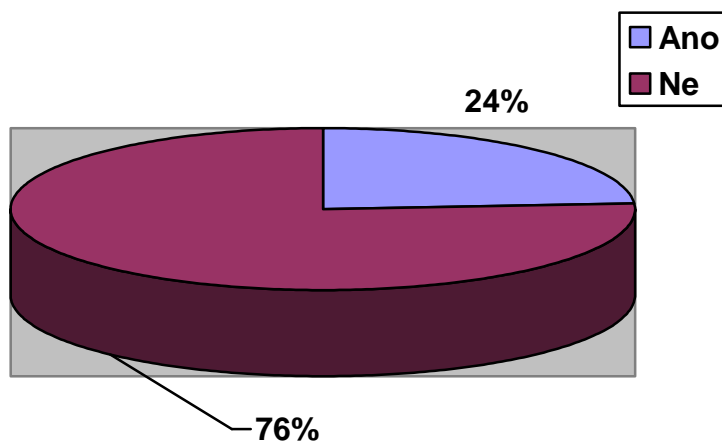
Otázka 9 zjišťuje jak moc, jsou pro volbu specializace hráčských funkcí důležité fyzické předpoklady a jakým způsobem se trenéři v těchto situacích rozhodují. Její znění je následné. Preferujete, aby v žákovských kategoriích hráli na pozici blokaře vždy ti nejvyšší v družstvu? Již podle znění otázky je jasné, že možnosti odpovědí na tuto problematiku jsou pouze dvě, kdy dotazovaní trenéři mohou buď souhlasit (odpověď ano) či nesouhlasit (ne). Z grafu 9 a tabulce 9 můžeme vyčíst, že vyhodnocené výsledky byly vcelku vyrovnané. 54% respondentů preferuje na tomto hráčském postu právě ty nejvíce výškově vyspělé hráče, zbylých 46% tuto možnost nepreferuje. Neznamená to však, že by druhá skupina trenérů, obsazovala tento post záměrně vzrůstově menšími hráči, ale berou více ohledy na technické dovednosti, kterými lze svůj výškový deficit kompenzovat.

Graf 9: Nejvyšší hráči na post blokaře



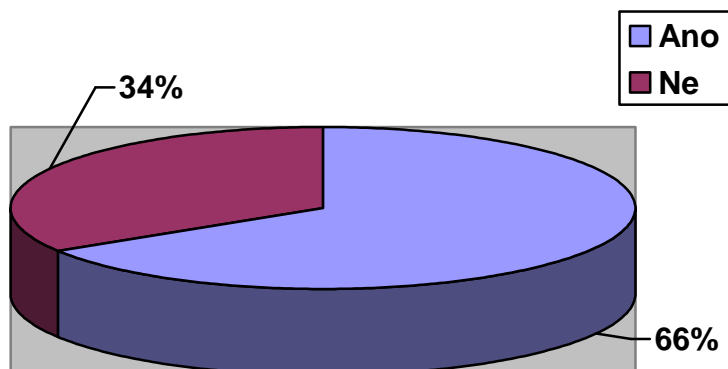
Otázkou 10 jsme se snažili zjistit názor dotazovaných na zavedení specializované hráčské funkce libera do žákovské kategorie. Jak již víme, tak zapojení libera do soutěžních utkání je pravidly povolena až od kategorie kadetské, tedy o kategorii výše, než je námi zkoumaná žákovská. Možnosti ano i ne mají své výhody i nevýhody. Jde především o to, že s příchodem této funkce, by byl pravděpodobně vyřešen problém s nepřesnou přihrávkou podání, jejíž zvládnutí je v této kategorii stěžejní. Především hráči na jiných postech než smečáři s tím mají větší potíže. Jedná se samozřejmě o hráče na postu blokaře, popřípadě univerzála, který však může být z přihrávky vynechán. Na druhou stranu by právě tímto zavedením utrpěla šikovnost a všestrannost těchto hráčů, kteří jsou i v dalších kategoriích všeobecně v tomto směru méně šikovní. Pro možnost zavedení byla menší část dotazovaných trenérů, což je patrné z výsledků zpracovaných v tabulce 10 a grafu 10. Tato odpověď získala 24%. Pro ponechání těchto pravidel byla část větší a to 76% všech dotázaných.

Graf 10: Zavedení hráčské funkce libera do žákovského volejbalu



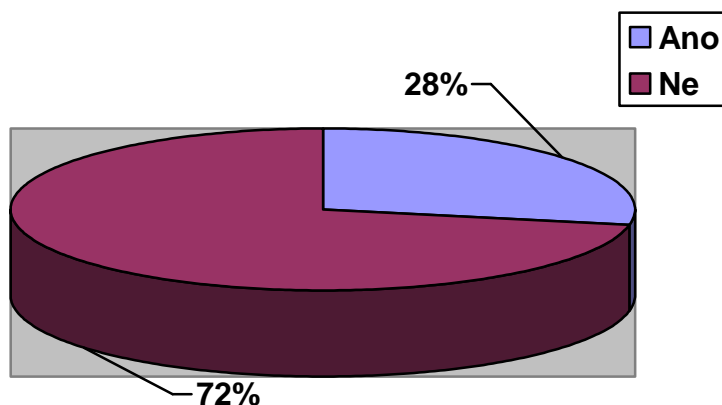
Otázka 11 pojednávala o tom, zda je vhodná změna hráčské specializace z nahrávače na jinou později než ve starším žactvu. Drtivá většina dotázaných zvolila odpověď ano. Bylo to přesně 66%. Ve chvíli, kdy je nahrávač prospěšný pro svůj tým na jiném postu, tak není důvod striktně dodržovat, tu hráčskou funkci, na kterou byl původně specializován. Naopak je dobré, že může rozvíjet své další HČJ, ke kterým se třeba tolik nedostává. Nehledě na to, že nahrávači bývají v těchto kategoriích většinou ti nejšikovnější jedinci, takže je vysoká pravděpodobnost, že mohou vynikat i na jiných postech. Zbýlých 34% si myslí, že tato změna není v této kategorii vhodná. Znázornění vyhodnocených výsledků můžeme vidět v tabulce 11 a grafu 11.

Graf 11: Změna funkce nahrávače na jinou hráčskou funkci



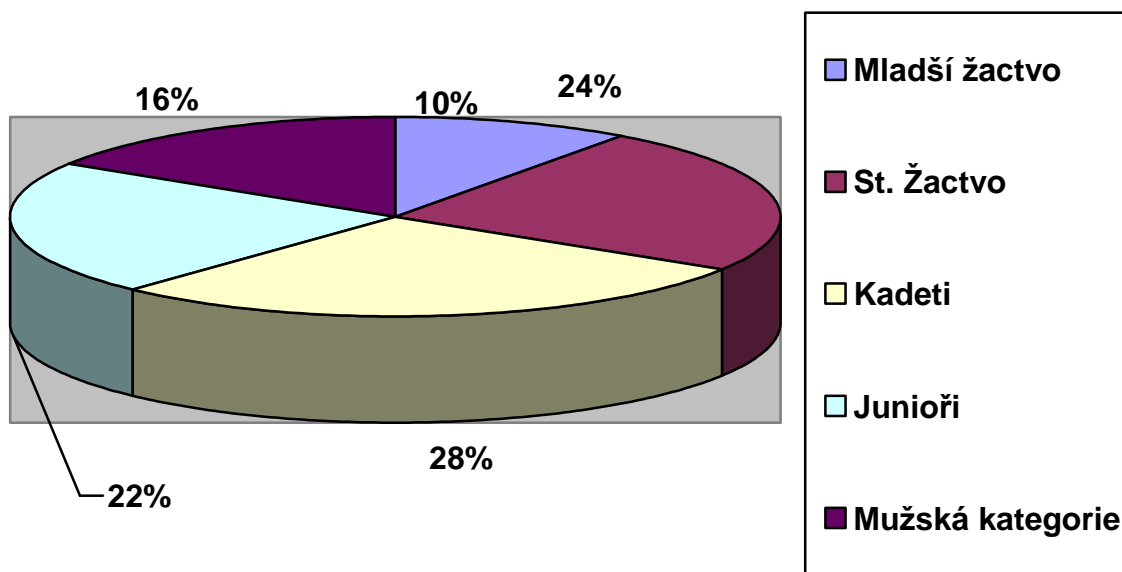
Otázkou 12 určitým způsobem navazujeme na otázku předchozí a po vyhodnocení nám vyšlo zajímavé, leč vcelku očekávané zjištění. Ptali jsme se na opačný způsob změny hráčské specializace, tedy zda je vhodná změna hráčské funkce z ostatních specializací na nahrávače později než ve starším žactvu. Zatímco přechod z nahrávače na jiné hráčské funkce není nějak moc náročný, nebo nevyžaduje příliš dlouhý čas na naučení určitých návyků, tak opačným směrem je to určitý problém. Zvládnutí přechodu z jiné hráčské funkce právě na nahrávače, vyžaduje o poznání delší čas. Je to dáno především tím, že technika odbití obouruč spodem, ale zejména vrchem vyžaduje naprosté a téměř dokonalé zvládnutí. Tudíž, zatímco v předchozí otázce bylo z výsledků patrné, že přechod od těžšího (nahrávače) jinam možný je, tak v této otázce zjišťujeme, že druhým směrem to zase tak běžné není a to se stále pohybujeme v žákovské kategorii. Je jasné, že čím déle by tento přechod přišel, tím je to pro daného hráče náročnější. Tuto změnu hráčských funkcí považuje za vhodnou pouze 28% trenérů, zatímco na nevhodnost této změny poukazuje 72% dotazovaných. Toto zjištění si můžeme ověřit v grafu 12 a taktéž v tabulce 12.

Graf 12: Změna hráčské funkce na post nahrávače



Otázka 13 se zabývala tím, jestli je možné v různých kategoriích zařazovat hráče v utkáních do různých hráčských funkcí. Tato otázka umožňovala trenérům označit více odpovědí než jednu a plně toho využili. Z možností si mohli vybrat od kategorie mladšího žactva až po tu mužskou. Přehled výsledků zachycuje tabulka 13 a graficky znázorňuje graf 13. Procenta odpovědí se u jednotlivých možností příliš neliší. Kategorie Mladšího žactva 11%, staršího žactva 23%, kadetů 27%, juniorů 23% a mužská 16%. Vyplývá z toho tedy, že nejvhodnější je zařazení těchto změn v utkáních v kategorii kadetské, nicméně se s touto situací můžeme setkat naprosto všude, tedy i na úrovni nejvyšší v kategorii mužské.

Graf 13: Kategorie vhodné k zařazení hráče v různých funkcích v utkání



9.1 Shrnutí diskuze

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjištění názorů na specializaci hráčských funkcí v tréninku staršího žactva volejbalu pomocí dotazování trenérů volejbalu mládeže. Ač jsem oslovil i trenéry starších kategorií jako kadetské, juniorské popřípadě mužské, tak se jejich názory na tuto problematiku příliš nelišili od těch, co trénují kategorii žákovskou.

Zajímavé bylo především srovnání informací, které jsem získal z odborné literatury, s těmi informacemi, které vyplynuli právě z výsledků našeho dotazování. Zatímco v knihách určených mládežnickému volejbalu je vcelku jasně popsáno, kdy a s čím by se mělo při tréninku začínat, tak praxi se setkáváme s různými odlišnostmi. Týká se to především herních systémů, kdy systém bez specializace, tzv. každý střední u sítě nahrává, se začíná pomalu vytrácet. Dříve se systém se dvěma nahrávači začínal uplatňovat přibližně v prvním roce staršího žactva, nyní je již brán jako samozřejmost v žactvu mladším nebo je úplně opomenut

a ze systému bez specializace je pozvolna přecházeno rovnou k systému s jedním nahrávačem.

Díky tomu, že nám v mládežnickém volejbalu poněkud „utíkají“ okolní státy, alespoň v mužských kategoriích, je snahou trenérů začínat se specializací hráčských funkcí co nejdříve, abychom se ostatním zemím dorovnali. Ještě donedávna se například v mladším žactvu hráli pouze soutěže ve trojicích na zmenšeném hřišti, nyní už tyto děti hrají šestkový volejbal na hřiště o rozměrech stejných, jako hrají dospělí. Otázkou zůstává, zda je to takto správně. Zřejmě odpoví až čas. Zatímco v trojkovém volejbalu je téměř jisté, že se každou výměnu dotkne hráč balonu, tak v šestkovém může dojít třeba i k úplné rotaci družstva, aniž by se daný hráč zapojil do hry. Nevím, nakolik přínosné je pro dítě si osvojit návyky „dospělého“ volejbalu, když se míče dotkne pětkrát za set.

Celkově tedy můžeme výsledky shrnout tak, že začíná převládat brzká specializace částečně na úkor všestrannosti hráčských dovedností. Mládežnický volejbal u nás postupuje kupředu tím směrem, že je téměř vše urychlováno a dle mého názoru se občas zapomíná na to, že se stále jedná o děti.

10 Závěr

V této bakalářské práci jsme se pokoušeli zjistit pohled a názory trenérů na problematiku specializace hráčských funkcí v tréninku volejbalu staršího žactva. Hlavním úkolem bylo zjistit, zda dochází již v této kategorii k plné specializaci hráčských funkcí. V případě, že by tomu tak nebylo, tak nastával další úkol, a to zda k tomu dochází dříve nebo později, než-li ve starším žactvu.

Z výsledků jednoznačně vyplynulo, že v naší sledované kategorii již dochází úplné specializaci hráčských funkcí. V některých případech dochází k rozdělení hráčských funkcí ještě o kategorii dříve, tedy v žactvu mladším. Stěžejní hráčskou funkcí je pochopitelně nahrávač, u kterých se se specializovaným tréninkem začíná co možná nejdříve. S tím je spojeno i zjištění, že při případné změně hráčských funkcí z ostatních postů na post nahrávače je dobré začít v co nejnižších kategoriích. Naopak při přechodu z funkce nahrávače do funkce jiné to takový problém nepředstavuje.

Věřím, že cíle a vytyčené úkoly v mé závěrečné práci byly naplněny. Jako hlavní zjištění považuji to, že dochází ke snaze co nejdřívejší specializace. Ve srovnání s odbornou literaturou je zjevné, že v praxi dochází ke všem postupům ještě o něco rychleji. Jednoznačným cílem těchto snažení je srovnání volejbalové úrovně mládežnického volejbalu s ostatními národy. Z vlastní zkušenosti mám pocit, že nám jak se říká „ujel vlak“, proto mi nezbyvá, než doufat v to, aby tento nastolený trend vedl ke zdárnému konci. Nicméně se s ním příliš neztotožňuji a raději bych se specializací hráčských funkcí začínal až v prvním roku staršího žactva. Mám pocit, že by všichni hráči měli mít stejné základy, na kterých by měli posléze stavět a rozvíjet své technické dovednosti.

Zajímavým námětem pro další práci by mohl být obdobný průzkum o několik let později, kdy už by se mohlo začít projevovat, zda je tato cesta celkem ranné specializace správná či nikoliv.

Určitý přínos této práce vidím v tom, že může sloužit jako zdroj informací pro začínající mladé trenéry, jako inspirace či objektivní pohled na to, jaký z herních systémů je

v dané kategorii správný či úspěšný. Především pak hlavní přínos vidím pro sebe a zkušenosti načerpané z vypracování mé bakalářské práce použiji do své následné trenérské praxe.

Seznam použité literatury

- BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. a kol. *Psychologie a sociologie řízení*. 3. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0
- BUCHTEL, J. a kol. *Odbíjená : Příručka pro trenéry IV. třídy*. Praha: Olympia, 1973
- BUCHTEL, J. a kol. *Odbíjená : Příručka pro trenéry IV. třídy*. Praha: TZ Sportpropag, 1979
- BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6
- BUCHTEL, J., Ejem, M., Vorálek, R. *Trénink volejbalu*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5
- BUCHTEL, J., KOČÍB, T. a TŮMA, M. *Specialized training of children and youth in selected sports games*, Praha: Karolinum 2013
- CACEK, J., GRASGRUBER, P. *Sportovní geny*. Computer press, 2008. ISBN 9788025118733
- DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. 2.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2008 ISBN 978-80-246-1404-5
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005 ISBN 9788070339282
- EJEM, M., BUCHTEL, J., JOHNSON, K. *Contemporary volleyball*. USA: Volleyball Plus, 1983
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido, 2000. ISBN 9788085931792
- GUČKÝ, L. *Bakalářská práce*, Praha 2013
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Grada, 2007. ISBN 80-247-1369-1
- JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Q–Art, 2007. ISBN 9788090328082
- KAPLAN, O. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-762-1
- KOBRLE, J. *Odbíjená I : Základy teorie a učení hry v odbíjené*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-274-2643-4
- PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal : učebnice pro trenéry III. třídy*. 2. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 1996. ISBN 80-902147-0-3

- PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal : učebnice pro trenéry III. třídy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 9788070330289
- PUNCH, K. *Základy kvantitativního šetření:Praktická příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9
- SURYNEK, A., PAUKNEROVÁ ,D., LUKEŠ, M. *Metody výzkumu a jejich aplikace*. Oeconomica, 2006. ISBN 9788024510934
- TÁBORSKÝ, F. *Cílové sporty*, 1. vydání v ČR/SR: Grada 2007. ISBN 9788024716374
- VAVÁK, M. *Volejbal – kondiční příprava*. 1. vyd. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3821-5
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V. a LAURENČÍK, L. 2007. *Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL,V., TOKÁR, J. *Volejbal : Učebné texty pre školenie trenérov 1. stupňa*. 1. vyd. Bratislava: PEEM, 2005. ISBN 80-89197-22-1

Internetový zdroj:

(<http://metodika.cvf.cz/blokovani/blokovani-nejnarocnejsi-cinnost-ve-volejbalu>)

Přílohy

1. Tabulky:

Tabulka 1: Věkové rozdělení trenérů

Tabulka 2: Dosažené kvalifikace trenérů

Tabulka 3: Délka trenérské praxe

Tabulka 4: Nejlepší umístění družstva v soutěži

Tabulka 5: Věkové kategorie, kterou dotazovaní trénují

Tabulka 6: Kategorie vhodné pro systém bez specializace

Tabulka 7: Vhodný systém pro kategorii st. žactva

Tabulka 8: Hráčská funkce, se kterou je vhodné začít s nácvikem nejdříve

Tabulka 9: Nejvyšší hráči na post blokaře

Tabulka 10: Zavedení hráčské funkce libera do žákovského volejbalu

Tabulka 11: Změna funkce nahrávače na jinou hráčskou funkci

Tabulka 12: Změna hráčské funkce na post nahrávače

Tabulka 13: Kategorie vhodné k zařazení hráče v různých funkcích v utkání

2. Grafy uvedené v kapitole výsledky a diskuse:

Graf 1: Věkové rozložení trenérů

Graf 2 : Dosažená kvalifikace trenérů

Graf 3: Délka trenérské praxe

Graf 4: Umístění družstva v soutěži

Graf 5: Věkové kategorie, kterou dotazovaní trénují

Graf 6: Kategorie vhodná pro systém bez specializace

Graf 7: Vhodný systém pro kategorii staršího žactva

Graf 8: S jakou specializovanou hráčskou funkcí je vhodné začít s nácvikem nejdříve

Graf 9: Nejvyšší hráč na post blokaře

Graf 10: Zavedení hráčské funkce libera do žákovského volejbalu

Graf 11: Změna funkce nahrávače na jinou hráčskou funkci

Graf 12: Změna hráčské funkce na post nahrávače

Graf 13: Kategorie vhodné k zařazení hráče v různých funkcích v utkání

Seznam použitých zkratk

HČ – herní činnosti

HČJ – herní činnosti jednotlivce

HK – herní kombinace

Tabulky

Tabulka 1: Věkové rozdělení trenérů

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Do 20 let	0	0
20-30 let	7	14
30-50 let	28	56
50 a více	15	30
Celkem	50	100

Tabulka 2: Dosažené kvalifikace trenérů

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Trenér I. třídy	2	4
Trenér II. třídy	25	50
Trenér III. třídy	23	46
žádné	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 3: Délka trenérské praxe

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Do 1 roku	0	0
1-3 roky	2	4
4-10 let	23	46
10 let a více	25	50
Celkem	50	100

Tabulka 4: Nejlepší umístění družstva v soutěži

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
1.-3. místo	10	20
4.-6. místo	15	30
7.-12. místo	15	30
Hůře	10	20
Celkem	50	100

Tabulka 5: Věkové kategorie, kterou dotazovaní trénují

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Starší žactvo	20	40
Kadetskou	20	40
Juniorskou	10	20
Celkem	50	100

Tabulka 6: Kategorie vhodné pro systém bez specializace

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Mladší žactvo	35	70
Starší žactvo	2	4
Kadetská kategorie	0	0
V žádné	13	26
Celkem	50	100

Tabulka 7: Vhodný systém pro kategorii st. žactva

Odpovědi:	Počet odpovědí	v %
Bez specializace	2	4
S jedním nahrávačem	33	66
Se dvěma nahrávači	15	30
Celkem	50	100

Tabulka 8: Hráčská funkce, se kterou je vhodné začít s nácvikem nejdříve

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Nahrávač	34	68
Smečář	16	32
Blokař	0	0
Univerzál	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 9: Nejvyšší hráči na post blokaře

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Ano	27	54
Ne	23	46
Celkem	50	100

Tabulka 10: Zavedení hráčské funkce libera do žákovského volejbalu

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Ano	12	24
Ne	38	76
Celkem	50	100

Tabulka 11: Změna funkce nahrávače na jinou hráčskou funkci

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Ano	33	66
Ne	17	34
Celkem	50	100

Tabulka 12: Změna hráčské funkce na post nahrávače

Odpovědi:	Počet respondentů	v %
Ano	14	28
Ne	36	72
Celkem	50	100

Tabulka 13: Kategorie vhodné k zařazení hráče v různých funkcích v utkání

Odpovědi:	Počet odpovědí	v %
Mladší žactvo	5	10
Starší žactvo	12	24
Kadetská kategorie	14	28
Juniorská kategorie	11	22
Mužská kategorie	8	16
Celkem	50	100

Dotazník pro trenéry

1. Váš věk:

- a) do 20 let
- b) 20-30 let
- c) 30-50 let
- d) 50 let a více

2. Jaké nejvyšší kvalifikace jste dosáhl v průběhu vaší trenérské činnosti?

- a) trenér I. třídy
- b) trenér II. třídy
- c) trenér III. třídy
- d) žádné

3. Délka vaší trenérské praxe:

- a) do 1 roku
- b) 1-3 roky
- c) 4-10 let
- d) 10 a více let

4. Jakého nejlepšího umístění v soutěži (ČP žáků, extraliga kadetů a juniorů) vaše družstvo dosáhlo v posledních 2 letech?

- a) 1.-3. místo
- b) 4.-6. místo
- c) 7.-12. místo
- d) hůře

5. Jakou věkovou kategorii trénujete?

- a) starší žactvo
- b) kadetskou
- c) juniorskou

6. V jakých kategoriích je vhodné nacvičovat a zdokonalovat systém hry bez specializace hráčů – tzv. systém „každý střední u sítě nahrávačem?“

- a) mladší žactvo
- b) starší žactvo
- c) kadetská kategorie
- d) v žádné

7. Jaký systém je vhodný aplikovat v kategorii starších žáků?

- a) systém s jedním nahrávačem
- b) systém se dvěma nahrávači
- c) systém bez nahrávače

8. S jakou specializací by se mělo ve st. žácích začít jako první?

- a) nahrávač
- b) blokař
- c) smečář
- d) univerzál

9. Preferujete aby v žákovských kategoriích hráli na pozici blokaře vždy ti nejvyšší v družstvu?

- e) ano
- f) ne

10. Bylo by vhodné zavést do žákovské kategorie funkci libera?

- a) ano
- b) ne

11. Je vhodná změna hráčské specializace z nahrávače na jinou později než ve starším žactvu?

- a) ano
- b) ne

12. Je vhodná změna hráčské funkce z ostatních specializací na nahrávače později než ve starším žactvu ?

- a) ano
- b) ne

13. V jakých kategoriích je možné zařazovat hráče v utkáních do různých hráčských funkcí (např. smečář za univerzála apod.)?

- a) mladší žactvo
- b) starší žactvo
- c) kadetská kategorie
- d) juniorská kategorie
- e) mužská kategorie