



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE A KONDIČNÍ TRÉNINK V PLÁŽOVÉM VOLEJBALE

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport  
*Studijní obory:* 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

*Autor práce:* **Jiří Novotný**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Jan Charousek



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jiří Novotný  
Osobní číslo: P11000162  
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport  
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Geografie se zaměřením na vzdělávání(dvouoborové)  
Název tématu: Herní činnosti jednotlivce a kondiční trénink v plážovém volejbale  
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem této práce je zpracovat vybrané základní herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbale, kondiční trénink pro plážový volejbal a natočit videozáznam vybraných základních herních činností jednotlivce. Dále přiblížit historii, stručně pravidla, organizace a soutěže plážového volejbalu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**HANÍK, Zd. Volejbal : viděno třemi : od základních odbití po herní činnosti. 1. vyd. Praha : Grada, 2008. 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8.**

**KAPLAN, O., DŽAVORONOK, M. Plážový volejbal : průpravná cvičení, pravidla hry : herní kombinace, rekreační formy. 1. vyd. Praha : Grada, 2001. 103 s., [16] s. barev. obr. příl. ISBN 80-247-0055-7.**

**VAVÁK, M. Volejbal : kondiční příprava. 1. vyd. Praha : Grada, 2011. 224 s. ISBN 978-80-247-3821-5.**

**VLACH, J., HANÍK, Zd., PINZÍK, M. Plážový volejbal : hra pro každého. 1. vyd. [Praha] : European Science and Art Publishing ; [Ústí nad Labem] : Ústecký volejbal o.s., [2012]. 92 s. ISBN 978-80-87504-04-8.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jan Charousek**  
Katedra tělesné výchovy

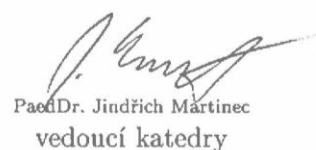
Datum zadání bakalářské práce: **30. října 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Mártinec  
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. prosince 2013

## Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Tímto způsobem bych chtěl poděkovat všem, kteří se na této práci jakýmkoliv způsobem podíleli. Poděkování patří Mgr. Janu Charouskovi, za cenné rady při psaní obsahu práce, formátování textu a za jeho zkušenosti z oblasti volejbalu. Velké poděkování míří i k dobrovolníkům, kteří se stali figuranty při natáčení video materiálu a hlavně chci poděkovat své rodině a nejbližším, kteří mě vždy podporovali, pomáhali a mysleli na mě. Děkuji Vám.

# HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE A KONDIČNÍ TRÉNINK V PLÁŽOVÉM VOLEJBALE

## **Anotace**

Tato bakalářská práce je zaměřena na plážový volejbal, konkrétně na herní činnosti jednotlivce, kondiční trénink a na natočení multimedialního DVD vybraných herních činností. Začátek práce je zaměřen na historii, pravidla, organizace a české úspěchy tohoto sportu. Dále je práce rozdělena do tří hlavních částí, přičemž první dvě části jsou teoretické a třetí je praktická. Nejdříve jsou popsány herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbalu. Je zde popsána především technika odbití a vždy krátký komentář k využití jednotlivých činností. Dále je řešen kondiční trénink plážových volejbalistů. Zde jsou uvedeny základní druhy tréninků, které jsou pro plážové volejbalisty vhodné. Poslední a zároveň hlavní část práce je zaměřena na vybrané herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbalu. Tyto vybrané činnosti jsou natočeny na videokameru a stopáž s video materiálem je na přiloženém multimedialním DVD. Cílem této práce bylo ucelit do jednoho svazku základní herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbalu s vytvořením video materiálu a doplnit tuto práci o základní poznatky ke kondičnímu tréninku, který je pro kterýkoliv sportovní výkon velmi důležitý.

## **Klíčová slova**

Plážový volejbal, kondiční trénink, multimedialní DVD, mezinárodní volejbalová federace, Český volejbalový svaz

# **INDIVIDUAL GAMING ACTIVITIES AND FITNESS TRAINING IN BEACH VOLLEYBALL**

## **Annotation**

This thesis is focused on beach volleyball, concretely on individual activities and condition training in this sport and film the multimedial DVD of choosen playing individual activities. The beginning of work is focused on the history, rules, organizations and Czech successes in this sport. Further, the thesis is divided into three main parts. The content of the first and the second part is theoretical. The third part is practical. The first part describes the individual sporting activities in a beach volleyball. This part describing primarily technique hits, and always is used a short comment about activity. The second part describes the fitness training of beach volleyball players. This part is also focused on the basic types of volleyball trainings that are suitable for beach volleyball. In the third part are presented individual sporting activities in beach volleyball. All these types of activities were filmed and putted on the DVD which is attached to this thesis. The aim of this work was to summarize all individual sporting activities, filmed them and created the DVD. To continue with introduce basic statement about condition training, which is very important for any kind of sports performance.

## **Key words**

Beach volleyball, fitness training, multimedial DVD, International Volleyball Federation, Czech Volleyball Federation

## Obsah

Seznam tabulek a obrázků.....	9
Seznam použitých zkratk.....	10
Úvod.....	11
1 Cíle bakalářské práce .....	13
2 Historie plážového volejbalu .....	14
2.1 Zahraniční historie.....	14
2.2 Historie v českých zemích.....	15
3 Pravidla .....	18
3.1 Přehled základních pravidel plážového volejbalu .....	18
4 Organizace a soutěže plážového volejbalu .....	22
5 Přehled úspěchů České reprezentace .....	24
6 Základní herní činnosti jednotlivce.....	26
6.1 Podání.....	26
6.1.1 Plachtící podání z místa .....	27
6.1.2 Plachtící podání z výskoku.....	28
6.1.3 Vrchní smečované podání z místa.....	28
6.1.4 Vrchní smečované podání s výskokem .....	29
6.1.5 Spodní podání.....	30
6.1.6 Spodní podání „skyball“ .....	30
6.2 Přihrávka.....	31
6.2.1 Přihrávka obouruč spodem.....	32
6.2.2 Přihrávka obouruč vrchem .....	34
6.2.3 Přihrávka jednoruč vrchem .....	35
6.3 Nahrávka.....	35
6.3.1 Nahrávka obouruč vrchem před sebe .....	36
6.3.2 Nahrávka obouruč vrchem za sebe .....	38
6.3.3 Nahrávka obouruč vrchem z podřepu .....	38
6.3.4 Nahrávka obouruč vrchem z kleku .....	39
6.3.5 Nahrávka obouruč spodem.....	39
6.4 Útočný úder .....	39
6.4.1 Základní metodika útočného úderu .....	40
6.4.2 Smečovaný úder .....	41



6.4.3	Umístěný úder .....	41
6.4.4	Lobovaný úder .....	42
6.4.5	Úder jednoruč skrčenými prsty .....	42
6.4.6	Úder jednoruč nataženými prsty .....	42
6.4.7	Zpomalené útočné údery .....	42
6.5	Blokování .....	43
6.5.1	Taktika blokování.....	43
6.5.2	Metodika blokování .....	44
6.5.3	Způsoby blokování.....	45
6.5.4	Přetlačování nad síťi .....	47
6.6	Vybírání.....	47
6.6.1	Vybírání v pádu vpřed.....	47
6.6.2	Vybírání v pádu stranou .....	48
6.6.3	Vybírání v pádu vzad .....	48
6.7	Vykrývání .....	48
7	Kondiční trénink .....	49
7.1	Rozcvičení .....	49
7.2	Pohybové schopnosti kondiční .....	50
7.2.1	Silové schopnosti .....	51
7.2.2	Rychlostní schopnosti .....	52
7.2.3	Vytrvalostní schopnosti.....	54
7.3	Pohybové schopnosti koordinační .....	55
8	Vybrané herní činnosti jednotlivce – multimedialní DVD .....	57
8.1	Zpracování dat .....	57
8.1.1	Natáčení videí.....	57
8.1.2	Volba programu .....	58
8.1.3	Ovládání multimedialní učebnice .....	59
8.1.4	Grafická stránka DVD.....	59
8.1.5	Textová stránka DVD .....	59
8.2	Obsah DVD .....	60
9	Závěr .....	61
10	Seznam použité literatury .....	62
11	Přílohy .....	65

## Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1 - Parametry cvičení pro rozvoj rychlosti.....	54
Tabulka 2 - Parametry cvičení pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti.....	55
Obrázek 1 - Postoj před přihrávkou obouruč spodem.....	34
Obrázek 2 - Spojení dlaní pro přihrávkou obouruč vrchem.....	35
Obrázek 3 - Nahrávka obouruč vrchem - "košíček" .....	37
Obrázek 4 - nahrávka obouruč vrchem - "košíček" včetně míče .....	38
Obrázek 5 - Taktika blokování - příklad č. 1 .....	44
Obrázek 6 - Stabilní blok .....	46
Obrázek 7 - Blok s přesahem .....	46
Obrázek 8 - Blok s roztaženými pažemi .....	46
Obrázek 9 - Blok jednoruč .....	46

## Seznam použitých zkratek

%	procento
ABV	asociace beachvolejbalu
ADP	adenosindifosfát
Atd.	a tak dále
ATP	adenosintrifosfát
AVP	asociace volejbalových profesionálů
CEV	Evropská volejbalová konfederace
CP	kreatin fosfát
ČR	Česká republika
ČSFR	Česká a Slovenská Federativní Republika
ČVS	Český volejbalový svaz
DVD	digitální víceúčelový disk
FIVB	Mezinárodní volejbalová federace
HČJ	herní činnosti jednotlivce
mbar	milibar
MČR	Mistrovství České republiky
ME	Mistrovství Evropy
MS	Mistrovství světa
např.	například
OH	olympijské hry
tzv.	takzvaný
USA	Spojené státy americké
USD	americký dolar

## Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá tématem herních činností jednotlivce a kondičním tréninkem v plážovém volejbale. Plážový volejbal hrají především lidé, kteří začínali s klasickým šestkovým volejbalem, ve kterém získali potřebné pohybové schopnosti a zkušenosti. Některé jedince plážový volejbal natolik uchvátil, že ho hrají v letních měsících pravidelně a někteří z nich i po celý rok na nejvyšší možné úrovni. V České republice je několik takových hráčů, kteří jsou anebo byli úspěšní na olympiádách a významných turnajích po celém světě. Oblíbenost plážového volejbalu v České republice je v posledních deseti letech na vzestupu a lidí, kteří chtějí začít hrát plážový volejbal bez dostatečných předchozích zkušeností s volejbalem, prudce přibývá. Přispívají k tomu výstavby nových krytých i venkovních pískových hřišť, větší počet článků v novinách, na internetu, přímých přenosů v televizi, ale především organizace, které zakládají beachvolejbalové kluby a vychovávají zde hráče, kteří se specializují pouze na plážový volejbal. Příkladem mohou být kluby plážového volejbalu ve Vratislavicích nad Nisou, v Praze na Pankráci či v Praze na Ládví.

Téma jsem si zvolil především proto, že jsem aktivním hráčem šestkového volejbalu a v období mezi koncem a začátkem volejbalové sezóny hraji plážový volejbal, který naplňuje můj volný čas. Bakalářská práce je zaměřena na část teoretickou, která zpracovává historii a pravidla plážového volejbalu, dále organizace řídící plážový volejbal a české úspěchy v plážovém volejbale. Následně je v práci zpracována metodika herních činností jednotlivce a kondiční trénink plážového volejbalu. Praktická část práce je zaměřena na vytvoření multimediálního DVD s vybranými herními činnostmi jednotlivce v plážovém volejbale. Pro sepsání hlavních částí bylo čerpáno především z odborných knih z oblasti plážového volejbalu, šestkového volejbalu a kondičního tréninku. Jedním ze základních zdrojů byla například publikace KAPLAN, Oldřich a Milan DŽAVORONOK. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. Dále také publikace VAVÁK, Miroslav. *Volejbal: kondiční příprava*.

Závěrečná práce by mohla sloužit pedagogům a začínajícím hráčům plážového volejbalu jako vhodná metodická pomůcka k vytvoření vlastního tréninku. Jak už je z předcházejícího textu patrné, vědecké metody bakalářské práce jsou teoretického typu. Jsou to například analýzy, dedukce či srovnání. Tato bakalářská práce pracuje

především s informacemi z odborné literatury a důležitou součástí pro co nejlepší vypracování praktické části, je tvorba multimediálního DVD. Zde mi byla užitečná vlastní zkušenost s plážovým volejbalem.

## **1 Cíle bakalářské práce**

Hlavním cílem této práce, je pořízení videozáznamu vybraných herních činností jednotlivce, které následně sestřihám v editačním programu a vytvořím tak multimediální DVD, které bude obsahovat zpomalené záběry a popis důležitých momentů ve vybraných herních činnostech. S hlavním cílem úzce souvisí teoretická část, která cílí na podrobný popis techniky herních činností jednotlivce.

Kondiční trénink se neodmyslitelně váže ke každému sportu, proto si autor jako cíl stanovil zanalyzovat základní znalosti o kondičních a koordinačních trénincích.

Dílčí cíle této práce jsou zpracovat historii plážového volejbalu ve světě i v českých zemích a vypsát nejvýznamnější České reprezentační úspěchy plážových volejbalistů. Dále zpracovat do srozumitelné formy pravidla a rozdělit důležité organizace, které plážový volejbal organizují a řídí jednotlivé soutěže.

## 2 Historie plážového volejbalu

### 2.1 Zahraníční historie

Počátky plážového volejbalu vůbec se datují do 20. let 20. století, kdy na plážích státu Kalifornie si hraním volejbalu krátili čas američtí vojáci. Sítí a hřišť na plážích stále přibývalo, časem se hráči sdružovali do klubů a v roce 1922 bylo v Kalifornské Santa Monice již 11 klubů. V roce 1924 se zde odehrál první turnaj. Hrál se šest proti šesti, je tedy zřejmé, že plážový volejbal je odnož klasického šestkového volejbalu. Zásadní zlom přišel v roce 1930, kdy se odehrál první turnaj systémem dvou týmů po dvou hráčích. Tato zásadní změna je spojována se jménem Paulo Johnson, který místo čekání na spoluhráče při tréninku začal hrát dva na dva a tím se plážový volejbal změnil na vždy. Kromě rozvoje plážového volejbalu v Americe se začíná hrát poprvé i v Evropě a to po roce 1930 ve Francii. Před 2. světovou válkou se hrálo několik turnajů v USA a také Brazílii, ale první významný poválečný turnaj se uskutečnil až v roce 1954 na pláži State Beach v Kalifornii a stal se tak pravidelným každoročním zvykem. Do povědomí širší veřejnosti se plážový volejbal dostal až v 50. a 60. letech díky novinářům, kteří věnovali velkou pozornost takzvaným maratonským utkáním na plážích Brazílie. Premiéra dnes nejslavnějšího turnaje „Marathon Beach Open“ se odehrála v roce 1960 v USA a postupně tak vznikaly okruhy turnajů napříč USA a Brazílií. Díky mohutnému rozmachu plážového volejbalu v 60. letech se tento sport stává určitým životním stylem, především obyvatel států Kalifornie a Brazílie. Kvůli zájmu se musela jasně stanovit základní pravidla, a proto v roce 1965 vzniká v Kalifornii první asociace plážového volejbalu.

Komericializace tohoto sportu začala v 70. letech. V roce 1974 se v San Diegu odehrál první komerční turnaj a v roce 1976 se uskutečnil již první světový šampionát na State Beach v Kalifornii. Tento šampionát sledovalo až 30 000 diváků a „prize money“ bylo stanoveno na 10 000 USD. Po tomto turnaji začala profesionalizace plážového volejbalu a v roce 1983 v USA vznikla asociace volejbalových profesionálů – AVP. Dalším důležitým mezníkem pro plážový volejbal byl úspěch brazilských šestkových volejbalistů na olympijských hrách 1984 v Los Angeles a následné uspořádání beachvolejbalové exhibice „Hollywood volley“ v Rio de Janeiru, kde si zahráli nejlepší haloví hráči volejbalu i specialisté na plážový volejbal. Za uspořádáním exhibice stojí významné jméno Koch Tavares a Brazílská volejbalová federace. Tato

exhibice vzbudila nevídaně velký zájem diváků, médií a dala impuls k založení světové rady beachvolejbalu. O dva roky později Koch Tavares uspořádal stejnou exhibici s názvem „Hollywood volley II“, která opět slavila úspěch, a Tavares se rozhodl k uspořádání prvního mistrovství světa v plážovém volejbale. Stalo se tak v roce 1987 na pláži Ipanema v Riu de Janeiru. Mistrovství se zúčastnili sportovci ze sedmi zemí světa, přes 100 000 diváků a přes 20 významných světových televizních kanálů a „prize money“ bylo 22 000 USD. Přelplněný stadion pro 10 000 diváků viděl nejvyšší úroveň plážového volejbalu a prvními mistry světa se stala dvojice z USA Smith a Stoklas.

V roce 1989 došlo k dohodě mezi AVP a FIVB (mezinárodní volejbalovou federací), že FIVB bude po celém světě sjednocovat pravidla, organizovat a řídit soutěže plážového volejbalu. Následně dochází ke vzniku první světové série v sezóně 1989/1990, která se odehrála ve třech státech světa, na nejvyhlášenějších plážích, a to v Brazílii, Itálii a Japonsku. Celkové „prize money“ se vyšplhalo až na 140 000 USD. Od konání této série se světová série koná do dnes a každým rokem přibývá počet pořadatelských zemí a také účastníků. Tato světová série se od svého založení jmenuje „FIVB Beach Volleyball World Tour“. Posledním historickým mezníkem byl rok 1992, kdy na letních olympijských hrách v Barceloně se představil plážový volejbal jako ukázkový sport. O rok později mezinárodní olympijský výbor zařadil plážový volejbal mezi olympijské sporty a v roce 1996 si odbyl olympijskou premiéru v Atlantě. Zúčastnilo se ho 24 mužských a 18 ženských dvojic a vstupenky na stadion pro 10 000 diváků byly již rok předem vyprodány. Po olympiádě je plážový volejbal na tolik populární a zkomercializovaný, že světové série sleduje každoročně živě přes půl milionu diváků a u televizních obrazovek jsou to desítky milionů lidí. Během světových sérií si hráči mohou přijít na miliony dolarů a každým rokem přibývá počet hráčů, fanoušků, dotací a sponzorů. Pro rok 2014 bylo pro FIVB World Tour připraveno celkové „prize money“ 10,2 milionu USD. [3] [10] [11] [12] [15] [20] [24]

## **2.2 Historie v českých zemích**

S plážovým volejbalem přišli do styku jako první čeští hráči většinou při působení v reprezentaci či v zahraničních klubech a to tak, že měli možnost si vyzkoušet plážový volejbal tam, kde bylo pískové hřiště. Proto se také počátky plážového volejbalu v Čechách datují od postavení prvního hřiště. Stalo se tak v roce 1987 a o dvě první písková hřiště se postarali hráči a funkcionáři klubu Zbrojovka Brno. Po dostavení se



zde začalo ihned trénovat a ve stejném roce se zde uspořádal první celorepublikový turnaj dvojic a trojic. Ve stejném roce odjeli česko-slovenští reprezentanti na mezinárodní turnaj do Itálie.

V dalších letech se na území Československa pořádali turnaje především v Bratislavě, v Brně, ve Slavkově u Brna a v Praze. Českoslovenští hráči startovali také na turnajích v Německu a Rakousku. V roce 1991 se u nás uskutečnil 1. ročník okruhu turnajů „Minolta cup 91“. Počet diváků i kvalitních zúčastněných hráčů byl pozoruhodný. Ve stejném roce byla založena asociace beachvolejbalu, která spadala pod Československou volejbalovou federaci. V roce 1992 se uskutečnil 2. ročník okruhu turnajů a na jednom z turnajů v Praze se zúčastnila dvojice Francouzů, která s přehledem vše vyhrála a našim hráčům ukázala, že jsou o krok před nimi. Ve stejném roce se odehrálo 1. mistrovství ČSFR a vítězi se stali Palinek a Stejskal. Tato dvojice se následně zúčastnila kvalifikace v Itálii a ucházela se tak o start na světové sérii. Po vzniku samostatné České republiky se první mistrovství ČR mužů odehrálo v roce 1993 v Brně a první MČR žen o rok později v Praze. V roce 1995 se na Máchově jezeře uskutečnil jeden z turnajů Evropské série a zvítězila česká dvojice Džavoronok a Fikar. V tom samém roce se stali i vicemistry Evropy. Během roku 1995 se ještě otevřela první krytá hala pro plážový volejbal ve Slavkově u Brna. Od roku 1996 až do roku 2001 získali české páry tituly mistrů Evropy i úspěchy na mistrovství světa. V roce 1996 zvítězili na ME páry Celbová s Dosoudilovou a Palinek s Pakostou. V roce 1998 zopakovala úspěch dvojice na ME Celbová s Dosoudilovou a následně v roce 2001 se umístili 3. na mistrovství světa. V roce 1999 porazila česká dvojice Džavoronok s Pakostou ve světové sérii v Tenerife brazilské mistry světa Emanuela s Loilou.

Významný rok pro český plážový volejbal byl 2008, kdy bylo přiděleno historicky první pořadatelství turnaje Světové série mužů v ČR. V roce 2013 v ČR byla nejlepší mezi muži mladá dvojice hráčů Hadrava s Kufou, kteří vyhráli MČR a porazili tak starší zkušenou dvojici, účastníka letních olympijských her v Londýně Přemysla Kubalu s jeho spoluhráčem Dumkem. Mezi ženami vyhráli MČR 2013 Hermannová s Bonnerovou, které porazili ve finále Tobiášovou a Dosoudilovou-Novákovou, avšak na MČR žen chyběla možná nejsilnější česká dvojice, účastnice z olympijských her v Londýně, Kolocová se Slukovou. Jako poslední mistry ČR pro rok 2014 v mužské

kategorii se stala dvojice Jan Hadrava s Přemyslem Kubalou. Mezi ženami zvítězila dvojice Kristýna Kolocová s Markétou Slukovou. [1] [13] [16] [20] [24]

### 3 Pravidla

Plážový volejbal je míčový sport, který se hraje na pískovém hřišti, které je rozděleno sítí v dané výšce a určitými rozměry hřiště. Plážový volejbal hrají dvě družstva o dvou hráčích. Základní charakteristikou je, že míč může být odbit jakoukoliv částí těla, v rámci pravidel, přes síť, na zem do pole soupeře a zároveň zabránit soupeři udělat totéž. Podáním je uveden míč do hry. Podání se provádí jednou rukou, v rámci pravidel, a míč musí přeletět přes síť do pole soupeře. Pokud míč dopadne přímo na zem, jedná se o přímý bod z podání a podání opakuje stejný hráč. V případě, že je míč rozehrán, má soupeř pouze tři povolená odbití k navrácení míče přes síť, přičemž jeden hráč nesmí hrát dvakrát po sobě, výjimkou je pouze dotyk na bloku a následné rozehrání míče stejným hráčem. Tato situace se však počítá již jako dvě odbití a během dalšího musí dojít k přehraní míče přes síť do pole soupeře. Po zavedení míče do hry podáním se hraje tak dlouho, dokud se míč nedotkne země nebo nedojde, podle pravidel, k nepovolenému zákroku. Tento cyklus se nazývá výměna nebo také rozehra. Pokud rozehru vyhraje družstvo, které přijímalo podání, dochází k tzv. ztrátě, a na podání musí dojít ke změně podávajícího hráče. [17]

Samotná pravidla plážového volejbalu jsou velmi rozsáhlá, rozmanitá a ve velkém množství podobná klasickému šestkovému volejbalu, proto se zaměřím na základní, důležité informace, které jsou nezbytné pro pochopení plážového volejbalu. Nejnovější oficiální pravidla schválená FIVB jsou pro období 2013 až 2016, avšak během tohoto období je FIVB může více, či méně upravovat. K poslední změně došlo od zahájení sezóny 2015. Mezi nejvýraznější změny patří, že je omezený čas na podání a jakýkoliv dotek sítě je již chyba. [17] [19]

#### 3.1 Přehled základních pravidel plážového volejbalu

Hrací plocha je obdélník o rozměrech 16x8 metrů, která je uprostřed rozdělena sítí. Každá půlka hřiště má rozměry 8x8 metrů. Hrací plocha je po obvodu vyznačena výraznými, nataženými páskami o tloušťce 5 centimetrů. Kolem hrací plochy musí být nejméně 3 metry volného místa na každé straně. [17]

Oficiální výška sítě je pro muže 2,43 metru a pro ženy 2,24 metru nad hracím povrchem. Výška se měří měřicí tyčí ve středu hřiště a po délce celé sítě nesmí být rozdíl o více než 2 centimetry od oficiální výšky. Síť je 8,5 metru dlouhá a 1 metr

široká. Na síti jsou připevněny anténky, které jsou od sebe vzdáleny 8 metrů a ohraničují šířku hřiště. Anténky musí být připevněny na síti, přesně nad úrovní postranních čar. [17]

Herní náčiní je míč, který je vyroben z pružného materiálu. Materiálem může být např. přírodní kůže či syntetický materiál, který neabsorbuje vlhkost a má tak při jakýchkoliv venkovních podmínkách stále stejné vlastnosti. Oficiální parametry jsou takové, že obvod míče je od 66 do 68 centimetrů, hmotnost od 260 do 280 gramů a vnitřní tlak je od 171 do 221 mbar. Během turnajů se používají jednotné míče, které mají stejnou barvu, tlak, obvod i hmotnost. Oficiální mezinárodní soutěže se musí hrát s míči schválenými FIVB. [17]

Družstvo je složeno ze dvou hráčů, kteří jsou uvedeni v zápisu, přičemž jeden hráč je kapitán a pouze on může mluvit s rozhodčím. Hráči nemají žádného náhradníka, proto nelze střídat. Výstroj hráčů je všeobecně složena ze šortek a trička, v chladném počasí mohou být použity neoprenové ponožky a funkční prádlo s dlouhými rukávy a nohavicemi. V oficiálních mezinárodních soutěžích musí hráči nosit jednotné dresy. [17]

Bodovací systém je založen na vítězství v setu a na vítězství v utkání. Plážový volejbal se hraje na dva vítězné sety. Set vyhrává družstvo, které jako první dosáhne 21 bodů, avšak skóre musí být o dva body. To znamená, že pokud je stav nerozhodný 20:20, set je ukončen až např. na stavu 22:20. Rozdíl je v třetím, rozhodujícím setu, kdy se hraje pouze do 15 bodů. Bodový zisk si připsá družstvo, které úspěšně umístilo míč na zem do soupeřova pole nebo soupeř udělá chybu. Chyba může být např. nečistě odbítí obouruč vrchem „prsty“, dotkne-li se hráč sítě, odbije-li míč do autu nebo jakkoliv se proviní proti pravidlům. Při mezinárodních soutěžích si družstva mění strany, když se součet bodů rovná násobku sedmi a to v prvním a druhém setu. Ve třetím setu je to při násobku pěti. Výměna stran musí proběhnout rychle, bez jakéhokoliv zdržování. [17]

Míč je uveden do hry podáním a ve hře je tak dlouho, dokud se nedotkne země nebo nepřeruší-li rozhodčí rozehru. Míč v hřišti je tehdy, pokud dopadne svým povrchem do vyznačené hrací plochy, včetně dotyku čar, které vyznačují obvod hřiště. Míč mimo hřiště je takový, dopadne-li za vyznačený obvod hřiště, dotkne-li se předmětů či osob,

kteře nejsou součástí hry nebo dotkne-li se antének, provazů či sloupů. Dále je míč mimo hřiště pokud neproletí mezi vyznačenými anténkami přes síť. Každé družstvo má celkem 3 odbití na to, aby vrátilo míč přes síť soupeři. Čtyři a více odbití je chyba a bodový zisk má soupeř. Hráč se může dotknout míče kteroukoliv částí těla, míč však nesmí být chycen ani hozen. [17]

Hra může být řádně přerušena pouze oddechovými časy. Obě družstva mají v každém setu právo na maximálně jeden oddechový čas, který trvá 30 sekund a pouze kapitán má právo o něj požádat. V mezinárodních soutěžích je pak rozhodčím nařizován technický oddechový čas, který je jednou za set a to za stavu, kdy součet bodů obou družstev je 21. V třetím, zkráceném setu není žádný technický oddechový čas. Hra je navíc někdy zdržována samotnými hráči a to například po oddechovém čase a navrácení se na hrací plochu nebo při opakovaných neoprávněných žádostech k rozhodčím. V těchto případech se rozdávají tresty za zdržování, přičemž první trest je „napomenutí za zdržování“ a druhý trest je již „penalizace za zdržování“ a v tomto případě získává soupeř bod a bude podávat. Během hry může nastat i výjimečné přerušeni hry a to pokud se jakýkoliv hráč zraní či je hra ovlivněna vnějším zásahem, například, že do hrací plochy vběhne zvíře nebo dopadne míč z vedlejšího kurtu. V těchto případech je rozehra ukončena bez zisku bodu a následně opakována. [17]

Chování účastníků probíhá v duchu FAIR-PLAY. Účastníci se musí chovat zdvořile a s úctou nejen k rozhodčím, ale i k ostatním funkcionářům, soupeřům, spoluhráčům a divákům. Jakékoliv nevhodné chování nad hranicí pravidel, je potrestáno rozhodčím. Rozlišují se tři druhy špatného chování. Hrubé chování, které je v rozporu s dobrými mravy nebo morálními principy. Do urážlivého chování jsou začleněny nadávky, urážlivá slova, pohrdání ostatními nebo různá nemravná gesta. Jako poslední, nejhorší chování, je agrese, což je fyzický útok, agresivní nebo ohrožující chování. Nejprve dochází k ústní domluvě a napomenutí hráče, což je bez trestu. Dále již dochází k udělování karet za nevhodné chování. Jako první může být udělena žlutá karta, ta je bez bodového zisku pro soupeře. Při červené kartě dochází k penalizaci hráče a bod získává soupeř. Pokud rozhodčí drží červenou a žlutou kartu společně v jedné ruce, jedná se o vyloučení hráče a družstvo je tak prohlášeno za nekompletní a prohrává set. Posledním trestem je diskvalifikace, která následuje, pokud rozhodčí drží červenou a

žlutou kartu odděleně v rukách. Při diskvalifikaci je hráč vyloučen do konce utkání, družstvo je prohlášeno za nekompletní a tím prohrává celé utkání. [17]

## **4 Organizace a soutěže plážového volejbalu**

Každý stát, ve kterém se hraje plážový volejbal, má svou vlastní volejbalovou federaci, ve které je součástí asociace plážového volejbalu. V České republice je to Český volejbalový svaz (ČVS) a asociace beachvolejbalu (ABV). Největší a nejdůležitější instituce pro plážový volejbal je FIVB (Mezinárodní volejbalová federace), která sjednocuje pravidla, organizuje a řídí významné soutěže plážového volejbalu po celém světě od roku 1986. V Evropě je hlavní volejbalovou institucí CEV (Evropská volejbalová konfederace), která pod sebe zahrnuje všechny volejbalové federace každého evropského státu včetně České republiky. [6] [7] [8] [13]

### **Mezinárodní volejbalová federace**

FIVB pořádá mistrovství světa, světové šampionáty, světové série, otevřené „open“ turnaje, světové šampionáty pro hráče pod 23, 21, 19 a pod 17 let. Dále to jsou šampionáty na určitém kontinentu, vyzývací poháry, satelity a exhibice (země proti zemi). [8]

### **Evropská volejbalová konfederace**

CEV v plážovém volejbale pořádá mistrovství Evropy, evropské šampionáty, evropské šampionáty pro hráče pod 22, 20 a 18 let. Dále to jsou satelity a evropské poháry. [6] [7]

### **Český volejbalový svaz**

Volejbalová federace v každém státě pořádá vlastní soutěže pro muže, ženy i pro mladší kategorie. V České republice pořádá ČVS halová mistrovství ČR, Mistrovství ČR, České poháry a další menší turnaje jako jsou například oblastní poháry, letní poháry či moravské a české poháry. [13] [27]

### **Soutěže**

Pro uspořádání významných soutěží jsou vždy důležité minimální parametry sportovišť. Pro uspořádání mistrovství světa, světových sérií, je zapotřebí 6-8 plnohodnotných hřišť a tribuna na hlavním kurtu pro 6000 diváků. Otevřené „open“ turnaje potřebují 4-6 hřišť a tribunu na hlavním kurtu pro 4000 diváků. Vyzývací pohár FIVB potřebuje minimálně 4 hřiště a tribunu na hlavním kurtu pro 1000 diváků. Satelitní poháry potřebují minimálně 3 hřiště a místo pro 300 diváků. V Českých

soutěžích je za potřebí na Mistrovství ČR alespoň 2 hřiště, z nichž každé musí být na prostoru minimálně 28x15 metrů a tribuna pro 500 diváků. Dále je všeobecně u větších turnajů zapotřebí hlasatelů, výsledkové tabule, občerstvení, stany pro hráče, maséry, teplé sprchy, šatny a hřiště od sebe nesmí být vzdálena více než 150 metrů. [13]



## 5 Přehled úspěchů České reprezentace

**1991** - Vítězové 1. mistrovství ČSFR, Michal Palínek a Igor Stejskal, se zúčastnili kvalifikace o start na světové sérii, avšak bez většího úspěchu.

**1994** – Martina Hudcová, Dolores Štorková – 2. místo na mezinárodním mistrovství světa v Portugalsku a vůbec první medaile pro ČR z významného světového turnaje.

**1995** - První významný úspěch v mužské kategorii, na Máchově jezeře, kde se konala evropská série a zvítězila česká dvojice Milan Džavoronok s Václavem Fikarem.

**1996** – Marek Pakosta, Michal Palínek - mistři Evropy z Italské Pescary. Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – mistryně Evropy z Italské Pescary. Marek Pakosta, Michal Palínek – účastníci OH Atlanta. Irena Šťovíčková, Lenka Felbábová – 2. místo na ME juniorek.

**1997** – Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – 3. místo na mistrovství Evropy. Jana Goliášová, Eva Weissová – 2. místo z ME do 23 let na Kypru.

**1998** – Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – mistryně Evropy z Řecka. Markéta Tychnová, Jitka Stehnová – 1. místo na evropském šampionátu juniorů.

**1999** – Milan Džavoronok, Marek Pakosta – porazili brazilské mistry světa Emanuela s Loilou ve světové sérii v Tenerife. Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – 3. místo na ME.

**2000** – Tereza Dobiášová – účastnice OH Sydney. Lenka Felbábová, Marika Těknědžajanová – 1. místo na ME do 23 let v Itálii.

**2001** – Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – 3. místo mistrovství světa v Klagenfurtu. Kateřina a Markéta Tychnovy – 3. místo na MS do 21 let. Lenka Felbábová, Michaela Maixnerová – 2. místo na ME do 23 let.

**2002** – Eva Celbová, Soňa Dosoudilová – 3. místo na mistrovství Evropy. Pavel Kolář, Pavel Rotrekl – 1. místo ME do 19 let v Basileji.

**2003** - Kateřina a Markéta Tychnovy – 1. místo na ME do 23 let. Pavel Kolář, Pavel Rotrekl – 3. místo ME do 21 let.

**2004** – Hana Klapalová, Tereza Petrová – 1. místo z akademického MS v Thajsku.

**2005** - Kristýna Kolocová, Markéta Sluková – 1. místo na ME do 18 let na Ukrajině.  
Veronika Pokorná, Tereza Markgráfová – 1. místo z akademického ME ve Slovinsku.

**2007** – Kristýna Kolocová, Markéta Sluková – 2. místo na ME do 20 let v Holandsku.

**2008** – Martin Tichý, Jindřich Weiss – 2. místo z akademického ME.

**2010** - Kristýna Kolocová, Markéta Sluková – 1. místo na ME do 23 let, 2. místo na akademickém MS v Turecku.

Čerpáno ze zdrojů [13] [23] [26]

## 6 Základní herní činnosti jednotlivce

Tato kapitola je zaměřena na správné provedení jednotlivých úkonů jednotlivce v průběhu hry u plážového volejbalu. V kapitole o vybraných herních činnostech jednotlivce jsou některé z těchto činností natočeny a na multimediálním DVD popsány a sekvenčně rozebrány. Níže popisované herní činnosti jednotlivce jsou popsány pro hráče praváka. Pro hráče leváka platí pravidlo zaměnit pravou horní končetinu za levou a u postojů a odrazů zaměnit pravou dolní končetinu za levou.

Základní herní činnosti jednotlivce jsou nejdůležitějšími dovednostmi, které by měl ovládat každý hráč plážového volejbalu, aby mohla proběhnout plynulá a správně technicky zvládnutá hra. Každá herní činnost jednotlivce je tvořena ustálenými, souhrnnými pohybovými činnostmi hráče, které řeší komplexně jednotlivé herní situace. Herní činnosti jednotlivce (HČJ) se dělí podle účelu a technického provedení. Jsou to HČJ, které plní úkoly útoku (podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder), dále které plní úkoly obrany i útoku (blokování) a poslední činnosti, které plní úkoly obrany (vybírání a vykrývání). [9] [13]

### 6.1 Podání

Pokud vezmeme herní činnosti jednotlivce ve spojení se samotnou hrou, pak ta nejzákladnější a zároveň úvodní činnost je uvedení míče do hry – podání. Podání je odbití míče, kterým se zahajuje každá rozehra. Podání musí být provedeno ze základní čáry hřiště, musí přelétnout volejbalovou sít' a směřovat do pole soupeře. Již od počátků vývoje plážového volejbalu platí, že podání není pouhé uvedení míče do hry, ale podání zastává činnost útoku i obrany. [5] [13]

Rozhodujícími faktory v kvalitě podání jsou rychlost, rotace, směr, délka a křivka letu míče. Kromě faktorů, které vytvoří samotný hráč, rozhodují i faktory přírodní a to povětrnostní a klimatické podmínky. Obecně platí, že kvalitním podáním získává podávající družstvo přímé a nepřímé body. Přímé body jsou, že podání je natolik kvalitní, že nedojde vůbec k přihrávce nebo přihrávka je natolik nezdařilá, že nedojde k nahrávce. Nepřímé body získává podávající družstvo tím, že po špatné přihrávce a nahrávce je míč přes sít' odbit tak jednoduše, že podávající družstvo si bez problému míč přihraje, nahraje a zaútočí, čímž s největší pravděpodobností získá bod. [5] [13]

Provedení podání se odjakživa dělilo na odbití jednoruč spodem a vrchem, avšak s vývojem plážového volejbalu se jednotlivé styly modifikovaly a dělíme je od méně náročných až po složité a technicky náročné. Nejrozšířenějšími druhy podání jsou:

- a. Plachtící podání z místa
- b. Plachtící podání s výskokem
- c. Vrchní smečované podání z místa
- d. Vrchní smečované podání s výskokem
- e. Spodní podání
- f. Spodní podání „skyball“

### **6.1.1 Plachtící podání z místa**

Plachtící podání z místa je odbití míče jednoruč vrchem. Plachtící se nazývá proto, že by ve vzduchu neměl mít míč žádnou rotaci. Správně provedené plachtící podání je složité pro přihrávající hráče a to z důvodu, že míč může za letu díky termice změnit směr nebo rychle klesat či stoupat.

Podání se provádí tak, že se hráč postaví čelem k síti, za základní koncovou čáru. Vzdálenost za koncovou čarou je čistě na zkušenostech hráče a na možnostech prostoru, který je za základní koncovou čarou, avšak musí se počítat s mezerou, která je potřebná pro vykročení nohy během podání, aby nedošlo k přešlapu koncové čáry. Postavení chodidel je přibližně na šířku ramen. Obecné pravidlo během odbíjení míče je takové, že noha, která je v postavení více vpředu, je opačná k ruce, která bude odbíjet míč. V tomto případě má hráč levé chodidlo umístěné přibližně stopu před svým pravým chodidlem a kolena má mírně pokrčena. Následuje mírné vykročení levé nohy a dochází k nadhozu míče. Míč je nadhozen bez rotace z levé a natažené ruky do výšky přibližně 50 až 100 centimetrů nad hlavu. Pravá ruka, kterou bude hráč odbíjet míč, je pokrčená přibližně do 90° a bokem jde směrem vzad do náprahu. Loket je při provádění náprahu v úrovni ramen. Nyní dojde k úplnému přenesení váhy na levou nohu a k natočení trupu směrem k napřažené paži. Napřažená paže provede krouživý pohyb kolem osy ramene, loktem směrem vpřed. Pohyb paže je rychlý a v momentu kdy dojde k dotyku dlaně s míčem, se paže zastaví a v pohybu nepokračuje. Tímto se docílí efektu plachtícího podání a míč nebude rotovat. U plachtícího podání je zapotřebí dbát na zpevněnou ruku v oblasti zápěstí, prsty musí být natažené a míč je odbit dlaní v její střední, dolní části.

[13]

### **6.1.2 Plachtící podání z výskoku**

Stejně jako plachtící podání z místa je plachtící podání z výskoku odbití míče jednoruč vrchem. Míč by ve vzduchu neměl mít žádnou rotaci. Výhoda plachtícího podání z výskoku oproti plachtícímu podání z místa je v tom, že hráč udeří míč ve vyšší výšce a tím rychleji padá k zemi a má také větší rychlost. Je proto účinnější, než podání z místa. Návuk tohoto podání by měl nastat ve chvíli, kdy je perfektně zvládnuté plachtící podání z místa.

Podání hráč provede tak, že si stoupne přibližně 2-3 metry za koncovou čaru hřiště, čelem k síti. Vzdálenost je opět individuální a záleží na zkušenostech hráče. Hráč uchopí míč oběma rukama před sebou a postaví se s chodidly na šíři ramen. Hráč zahajuje rozběh pravou nohou, kdy udělá dlouhý krok a přisune levou nohu. Tím dojde k mírnému naskočení na obě nohy a je možné provést vertikální odraz a následné odbití míče. Jedna z nejdůležitějších fází je nadhoz míče. K nadhozu dochází obouruč ve chvíli, kdy hráč zahajuje krok levou nohou. Výška nadhozu i rychlost rozběhu je individuální. Hráč odbije míč pravou rukou v nejvyšší výšce svého výskoku. Pohyb paže je stejný jako u klasického, plachtícího podání z místa. [13]

### **6.1.3 Vrchní smečované podání z místa**

V plážovém volejbalu nejméně používaný typ podání. Smečované podání z místa, někdy nazývané jako smečované tenisové podání, využívají zejména začínající hráči, avšak je velmi důležité jeho zvládnutí, aby se dalo plynule přejít k technicky složitějšímu smečovanému podání s výskokem.

Základní postoj je za koncovou čarou hřiště, čelem k síti a vzdálenost od čáry je individuální, obvykle 1 až 2 metry. Hráč je v základním postoji s chodidly na šířku ramen, levou nohu má mírně předsunutou vpřed. Nadhoz míče se správně provádí levou nebo obouruč, do výšky přibližně 1 metru nad pravé rameno. Při opuštění míče z rukou, je zapotřebí přenést váhu těla na zadní nohu, pokrčit ji a s mírnou rotací zaklonit trup. Během této fáze skrčí hráč pravou ruku v lokti a vzpaží ji loktem směrem vzad, loket je co možná nejvýše, jakoby napínal luk. Nyní se zapojí zadní pravá noha, ze které vychází pohyb, a zapojí se také trup, ve kterém dojde k rotaci kyčlí a ramen, aby bylo dosaženo kolmého postavení ke směru podání. Po tomto kroku dochází k narovnání a

následnému, mírnému předklonění trupu, při kterém pravá paže energickým, rotačním pohybem kolem osy ramene udeří míč zpevněnou špetkou dlaně pod střed míče. Hlavní charakteristika smečovaného podání je horní rotace míče. Rotace je vyvolána tak, že míč udeří nejdříve spodní část dlaně a následuje pohyb zápěstí a zpevněných prstů směrem dopředu společně s působením síly na vrchní část míče. [13]

#### **6.1.4 Vrchní smečované podání s výskokem**

Dobře technicky zvládnuté smečované podání s výskokem, je společně se skákaným plachtícím podáním, nejučinnějším podáním v plážovém volejbale. Smečované podání s výskokem je nejsložitější na koordinaci rozběhu, nadhozu a úderu do míče.

Vzdálenost hráče od koncové čáry pro smečované podání s výskokem je přibližně 2-3 metry. Opět je to individuální vzdálenost a záleží na zkušenostech hráče. Hráč stojí čelem k síti, s chodidly na šíři ramen a míč si před rozběhem nadhodí s horní rotací nejlépe opačnou rukou, než kterou bude provádět úder. Jsou ale i případy, kdy si hráč nadhazuje obouruč nebo stejnou rukou, kterou provádí úder. Záleží individuálně na zkušenostech, a jak to jde hráči lépe. Nadhození míče je při podání jedna z nejdůležitějších fází. Hráč si nadhodí míč těsně před zahájením rozběhu. Výška nadhozu je individuální a záleží na rychlosti rozběhu a velikosti vertikálního odrazu. Většinou je to kolem 2 až 3 metrů nad podávající paži. Míč má takovou trajektorii, že z místa nadhozu nabere výšku a pokud by se nechal volně spadnout, dopadl by 0,5 až 1 metr do hřiště za koncovou čáru. Hráč zahajuje rozběh levou nohou, následuje dlouhý krok pravou nohou a přisunutí levé nohy. Tím dojde k mírnému naskočení na obě nohy a je možné provést dynamický vertikální odraz. Důležité je, dopomoci si pažemi tak, že obě paže před odrazem jdou švihem vzad za osu ramen a na začátku výskoku jdou zpět a směrem vzhůru, což zaručí větší energii při výskoku. Když se hráč dostane do výskoku, tak s mírnou rotací zakloní trup. Během této fáze skrčí hráč pravou ruku v lokti a vzpaží ji loktem směrem vzad, loket je co možná nejvýše, jakoby napínal luk. Těsně před odbitím míče dojde k rotaci ramen, aby bylo dosaženo jejich kolmého postavení ve směru podání. Po tomto kroku dochází k narovnání trupu, při kterém pravá paže energickým, rotačním pohybem kolem osy ramene udeří míč zpevněnou špetkou dlaně pod střed míče. Rotace je vyvolána stejně jako u smečovaného podání z místa a to tak, že hráč udeří míč nejdříve spodní částí dlaně. Následně pohybem zápěstí a zpevněnými prsty směrem dopředu, vytvoří sílu na vrchní část míče a dojde

k požadované rotaci. Čím rychlejší a dynamičtější pohyb zápěstím, tím je větší rotace míče. Podání se dá modifikovat bočními rotacemi, a to buď rotací doleva, nebo doprava a podání se hůře přihrává. Těchto rotací docílíme tak, že míč netrefíme dlaní na středu, ale mírně od středu doleva či doprava. [9] [13] [14]

### **6.1.5 Spodní podání**

Tento typ podání je v plážovém volejbalu nejméně účinným a zároveň nejméně používaným. Lze se s ním setkat převážně na amatérské úrovni a u úplných začátečníků. Hlavní charakteristikou spodního podání je pomalá a tím i dlouhá dráha letu míče, což zjednodušuje přihrávku soupeři.

Základní postavení hráče je přibližně 1 metr za koncovou čarou, čelem k síti, chodidla na šíři ramen. U hráče praváka je předsunuta levá noha o stopu vpřed. Dolní končetiny jsou mírně pokrčeny a trup je mírně předkloněn. Hráč uchopí míč do své levé ruky a podrží ho před tělem, mírně vpravo a ve výšce boků. Pravá ruka je připravená v zapažení za tělem. Nyní následuje fáze nadhození míče. Míč může být buď nadhozen přibližně 30 centimetrů nad výšku boků anebo pouze spuštěn z levé ruky. Ve fázi nadhozu začíná pracovat pravá ruka, která švihem vpřed zasáhne míč těsně pod úrovní boků. Švih vpřed pravou rukou je zapotřebí načasovat podle typu nadhozu a úder do míče je vždy špetkou dlaně. Sílu úderu lze zvýšit tím, že ve fázi švihu pravou rukou vpřed a úderu do míče, přenese hráč váhu těla na svou levou nohu a tím docílí i snadnějšího pokračování do postavení v poli. [14]

### **6.1.6 Spodní podání „skyball“**

Velmi vysoké podání je velmi volný překlad z angličtiny pro pojem „skyball“. Toto podání se může zdát velmi podobné spodnímu podání, ale na perfektní zvládnutí je velmi náročné. Je zapotřebí velmi stabilní postoj a při odbití míče spojení dynamiky, síly a přesnosti. Používá ho pouze hrstka hráčů a pouze ve výjimečných situacích. Hlavní charakteristikou podání je odbití míče spodem do co nejvyšší výšky, čímž lze ztížit přihrávku soupeři. Důležité faktory, které ovlivňují pohyb, umístění míče a úspěšnost přihrávky jsou: správné provedení podání, dosažená výška, rychlost klesajícího míče a klimatické podmínky jako je například rychlost větru nebo svit slunce. [13]

Základní postavení je přibližně 1 metr za koncovou čarou hřiště. Hráč stojí bokem k síti, chodidla má na úroveň ramen, a u hráče praváka je blíže ke koncové čáře pravé chodidlo. Hráč je mírně pokrčen v kolenou a trup mírně předkloněn. Míč má hráč v levé ruce pod úrovní boků, posunutý před pravé stehno a pravou ruku mírně zapaženou. Nyní následuje fáze nadhozu, kdy levá ruka nadhodí míč přibližně 30 centimetrů vzhůru a pravá ruka se pohybuje natažená do skoro maximálního zášvihu. Následuje postupné narovnání trupu i dolních končetin a zároveň švih vpřed pravou rukou, čímž dochází k mírné rotaci ramen. Úder je proveden ve výšce boků, nataženou paží a míč je zasažen hřbetem ruky (jedná se tedy o tzv. bekhendové odbití jako v tenise) v jeho spodní části a následuje stoupavý směr s rotací míče a dopad do soupeřova pole. Míč může být odbit i bez rotace, čímž docílíme plachtícího efektu, ale je zapotřebí míč odbít hřbetem přesně na středu jeho spodní části. [13]

Kromě bočního provedení „bekhendem“, kdy je pravá noha u koncové čáry, existuje také provedení boční „forhendové“. Fáze provedení jsou stejné. Rozdílné je pouze postavení, kdy blíže u koncové čáry je levá noha a odbití pravou rukou je provedeno „forhendové“ a to buď špetkou dlaně, nebo hřbetem ruky. Poslední možnost, jak zahrát „skyball“ je v čelném postavení. Rozdíl je v postavení dolních končetin a odbití míče. Levá noha je předsunuta vpřed ke koncové čáře, do směru odbití a pravá ruka odbíjí míč špetkou dlaně. Následuje odbití do co nejvyšší možné výšky. [13]

## **6.2 Příhrávka**

V samotné hře, po podání nebo po jakémkoliv útoku soupeře, následuje herní činnost, která se nazývá příhrávka. Jedná se o první odbití míče, který letí od soupeře. Příhrávkou odbije příhrávající hráč míč do míst, kam se přemístí jeho spoluhráč, od kterého následuje nahrávka či jiná herní činnost. Příhrávka je tedy herní činnost jednotlivce, která je základním předpokladem k přípravě útoku. [24]

Protože v plážovém volejbalu je každý pohyb po písčitém podkladu fyzicky náročný, je důležité těsně před příhrávkou vyhodnotit situaci a zvolit tak vhodnou příhrávku, aby nahrávající i útočící hráč minimalizovali pohyb na hřišti. Je proto žádoucí, aby příhrávka byla přesná a mohla být vytvořena co nejlepší útočná kombinace. V případě nepodařené příhrávky dochází ke značnému oslabení útoku. Nastávají pak situace, kdy z nepřesné příhrávky se obtížně nahrává a dochází k nerazantnímu útoku, jako je



například lob nebo útok z větší vzdálenosti od sítě nebo dokonce k pouhému přehrání míče obouruč spodem, což je nejméně efektivní způsob útoku. [13]

Přihrávající hráč odbije míč, nejčastěji obouruč spodem, do dostatečné výšky, pod malým úhlem tak, aby směřoval do volného prostoru u sítě, nikoliv úplně na síť, a nabíhající hráč, měl dostatek času na úspěšnou nahrávku. Podle statistik se 98% míčů přihrává obouruč spodem a zbylá 2% jsou odbití obouruč vrchem či jednoruč vrchem. Je to způsobeno především tím, že pravidla plážového volejbalu sice umožňují přihrávat obouruč vrchem, ale pouze tehdy, jde-li míč po útoku shora dolů a přitom se nedotkne vlastního bloku. [13]

Přihrávka následuje po podání soupeře, po odraženém míči od bloku soupeře, po útoku soupeře a je nejčastěji realizována následujícími druhy přihrávek:

- a. Obouruč spodem – „bagrem“
- b. Obouruč vrchem – „kaple“
- c. Jednoruč vrchem – „kobra, dráp, orel“

### **6.2.1 Přihrávka obouruč spodem**

Přihrávka obouruč spodem je knižní a odborný název pro odbití „bagrem“. Jak již bylo uvedeno, z 98% se k přihrávce využívá přihrávka obouruč spodem. Dále je hojně používána při nahrávce a práci v poli, při vybírání a vykrývání. Dokonalé zvládnutí přihrávky obouruč spodem, je základním předpokladem pro úspěšnou a plynulou hru. Během hry se nebude přihrávat obouruč spodem pouze na jednom místě, ale díky různorodému umístění míčů od soupeře, bude muset přihrávající hráč různě přebíhat, přemísťovat se, přihrávat v kleku, v pádu či ve výskoku a podobně. [24]

Základní postoj pro odbití obouruč spodem je takový, že hráč je ve středně nízkém střehu, což znamená, že chodidla jsou od sebe o trochu více, než je šíře ramen, kolena pokrčená a předsunutá mírně před špičky, což má za následek přenesení váhy těla na špičky nohou a tím i následné rychlejší uvedení těla do pohybu. Trup je v mírném předklonu a obě ruce mírně pokrčené v loktech a volně spuštěné k zemi s dlaněmi směrem k sobě. Před přihrávkou podání takto stojí oba spoluhráči a čekají na zavedení míče do hry. Na přihrání útoku čeká na míč většinou pouze jeden hráč – polař, protože druhý hráč je v obraně na síti a snaží se zablokovat útočný úder – blokař. Během čekání na míč, doplňuje střehový postoj i uvědomělá činnost hráče, který sleduje dění na hřišti

a detaily hry. Většinou je to směr míče, ale také pohyb paží útočícího hráče, čímž lze odhadnout předem směr, razanci a dráhu letu míče. Těsně před přihrávkou míče, spojí přijímající hráč obě paže tak, aby se lokty a obě zápěstí dotýkali a byli dostatečně pevně u sebe a nerozpojili se v případě, že bude mít letící míč velkou razanci. Paže spojíme dlaněmi přes sebe a to tak, že jednu ruku vložíme hřbetem do dlaně druhé ruky a prsty obou rukou položíme kolmo přes sebe. Palce dáme vedle sebe ze shora na prsty a hrany dlaní k sobě mírně přitlačujeme. Paže musí být napnuté, předloktí a zápěstí se vytočí směrem dolů a takto připravené paže se vytahují z ramen, jakoby chtěl hráč ukryt svůj hrudník. Hráč odbije míč na ploše, která je přibližně 5 centimetrů nad zápěstím. Samotný pohyb těla, při kontaktu s míčem, začíná napínáním nohou, kolen, kyčlí, ramen a paží. Rozsah napínání jednotlivých částí těla závisí na razanci míče. Čím větší razance, tím menší rozsah pohybu. Naopak při pomalu letícím míči je rozsah pohybu v dolní a horní části těla znatelnější. [13]

Ve většině případů nepřihrává hráč míč na místě, kde se postaví do stěhového postoje. Míč je takticky směřován mimo pozici přijímajících hráčů, a proto se nejčastěji přihrává po přesunu do určité polohy. Podle zahraného míče je hráč nucen pohybovat se úkroky, překroky nebo během. Kroky jsou prováděny přes špičky a jsou krátké, rychlé, přičemž těžiště těla zůstává během přesunu ve stejné výšce. Další pohyb vychází z horní části těla, kdy přihrávající hráč určuje úhel sklonu paží, úhel natočení ramen a trupu do stran. Důležité je i ztlumení razance míče a to pohybem pažemi od těla či k tělu. Těmito pohyby udává hráč trajektorii a celkové umístění míče k cíli. Celkově je pohyb v písku náročný a často dochází k přihrávkám během pohybu, k přihrávkám pod i nad úrovní pasu, nad úrovní ramen, ve výskoku, v kleku na jedné noze či v samotném pádu. [13]



**Obrázek 1 - Postoj před přihrávkou obouruč spodem**

Zdroj: vlastní tvorba

### **6.2.2 Přihrávka obouruč vrchem**

Jak již bylo zmíněno, v plážovém volejbale se přihrává minimální počet míčů obouruč vrchem. Odbití obouruč vrchem neboli odbití obouruč „prsty“ je přísně posuzováno rozhodčími, odbití musí být provedeno velmi čistě, a lze takto přihrávat pouze v situacích, jde-li míč po útoku shora dolů a přitom se nedotkne vlastního bloku. Tímto je přihrávka odbitím obouruč „prsty“ ještě více vyřazena ze hry a jako náhrada se používá tzv. „kaple“, což je odbití obouruč vrchem se spojenými dlaněmi. Úder musí být dutý, jakékoliv jiné plácnutí do míče je považováno za chybu a rozhodčí ji posuzuje jako chybu. „Kaple“ se používá na přihrávce především při vysokých podáních, při dlouhých podáních na zadní čáru, při míčích zdarma přes síť nebo vysokých, lobovaných míčích. Jednoduše řečeno, používá se při situacích, kdy má hráč nutkání hrát odbití obouruč „prsty“, kromě nahrávky. [13]

Základní postavení je stejné jako střehový postoj u přihrávky obouruč spodem. Nízký střehový postoj, chodidla jsou od sebe o trochu více, než je šíře ramen, kolena pokrčená a předsunutá mírně před špičky, přičemž dojde k přenesení váhy na špičky nohou, trup je v mírném předklonu a obě ruce mírně pokrčené v loktech a volně spuštěné k zemi s dlaněmi směrem k sobě. Těsně před přihrávkou dochází k rychlému pohybu horních končetin, který vychází z ramen a hráč zvedá paže nad hlavu. Přitom má mírně pokrčené lokty a míč odbíjí spojenými dlaněmi na jejich spodní hraně. K dotyku míče a dlaní dochází těsně nad úrovní hlavy a trup je přitom v mírném záklonu nebo i ve vzpřímené poloze. Stejně jako u přihrávky obouruč spodem platí, že

při razantnějších míčích je zapotřebí ztlumit míč pohybem k hlavě a při pomalejších míčích opačný pohyb. [13]



**Obrázek 2 - Spojení dlaní pro přihrávku obouruč vrchem**

Zdroj: vlastní tvorba

Přihrávka obouruč „prsty“ má stejnou techniku jako nahrávka, proto je detailnější popis v další kapitole.

### **6.2.3 Přihrávka jednoruč vrchem**

Tento způsob přihrávky je spíše nouzovým řešením a používá se, pokud již hráč nemůže přihrát obouruč spodem či obouruč vrchem. Nejčastěji se takto přihrává ve výskoku a ve stoje. Přihrávka jednoruč vrchem je slangově nazývána jako „kobra“ nebo také „dráp“. Technické provedení není nikterak těžké, jde pouze o trénink. Přihrávka jednoruč vrchem se provádí nataženou rukou, která je jakoby vytažena z ramene a pokrčenými, zpevněnými prsty dojde k odbití míče. Pokrčeným ukazovákem a prostředníčkem dochází k odbití míče. [13]

## **6.3 Nahrávka**

Nahrávka je všeobecně vnímána jako druhé odbití míče ve vlastním poli. Nahrávka následuje po přihrávce spoluhráče a její důkladné provedení je základem pro vytvoření co nejlepších podmínek k třetímu odbití, kterým je útočný úder. Kvalita nahrávky přímo ovlivňuje úspěšnost útočného úderu a celkově se na herním výkonu podílí přibližně

20%. V plážovém volejbale se nejčastěji nahrává obouruč vrchem, z menší části se pak nahrává obouruč spodem. Nahrávky se rozdělují na čelné, přes hlavu a také nahrávky z nestandardních situací jako je např. nahrávka v podřepu, v pádu či z kleku. Nejvíce nahrávek je čelných, kdy hráč odbíjí míč od čela směrem před sebe. Čelných je přibližně 90%, zbylých 10% jsou nahrávky přes hlavu a jiná provedení nahrávky. Na rozdíl od šestkového volejbalu, nenalezneme v plážovém volejbale specialistu nahrávače, protože pokud jeden hráč přijímá, druhý hráč automaticky nahrává. Celkově je nutné, aby každý hráč zvládal činnost nahrávky a to odbitím obouruč vrchem, tak i spodem. V pokročilých úrovních plážového volejbalu může docházet k upřednostnění jednoho hráče, který více nahrává, a to v situacích po vlastním podání nebo po útočném úderu, kdy jeden hráč konstantně blokuje a tím pádem má vždy druhý míč, pokud tedy hráč v poli přihraje míč nebo blokující hráč nezablokuje. [13] [24]

Jak již bylo psáno v kapitole o pravidlech, je dobré si to zde připomenout, jelikož toto pravidlo je odlišné od šestkového volejbalu. Pokud se míč dotkne blokujícího hráče, je tato skutečnost brána jako první odbití míče, tudíž spoluhráč blokujícího hráče provádí druhé odbití, kterým je nahrávka. Nahrávka obouruč vrchem je v plážovém volejbale jedna z technicky nejnáročnějších činností, co se správné techniky týče. Nahrávka musí být tzv. čistá, což znamená správný pohyb vycházející z paží a skoro žádná rotace míče ve vzduchu. Správnost nahrávky musí posoudit rozhodčí a často je tolerováno až jedno a půl otočení míče. Právě proto je v současné době odbití obouruč vrchem jedno z nejdiskutovanějších témat okolo plážového volejbalu. [25]

Nahrávku rozdělíme na 5 různých, technických provedení a to na nahrávku obouruč vrchem před sebe, obouruč vrchem za sebe, z podřepu, z kleku a nahrávku obouruč spodem. U každého druhu nahrávky je důležité, aby hráč zareagoval na jakýkoliv druh přihrávky, byl schopen provést přemístění na vhodnou pozici v poli, aby dokázal provést obrat těla do požadovaného směru nahrávky a zaujal výchozí postoj. Dále pak následuje samotné odbití míče a přechod do střehového postoje k vykrytí vlastního hráče, který provádí útočný úder.

### **6.3.1 Nahrávka obouruč vrchem před sebe**

Správné technické provedení nahrávky je takové, že hráč zaujme základní postavení pod míčem a to tak, že ramena jsou natočena kolmo ve směru ke svému spoluhráči, nohy mírně pokrčené v kolenou a chodidla nastaveny od sebe na šíři ramen, přičemž

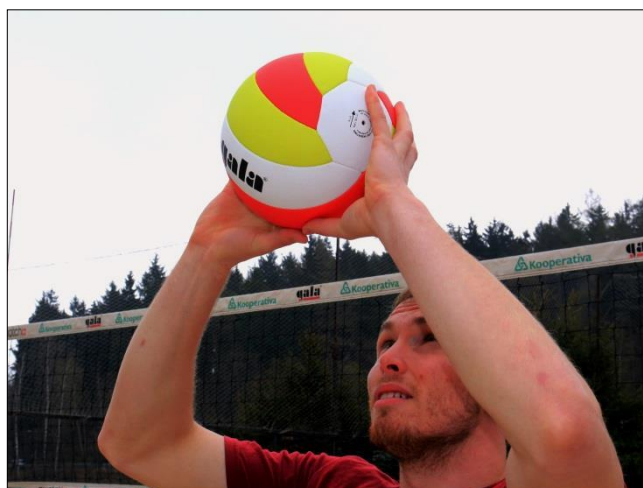
jedno chodidlo je předsunuté před druhé o jednu stopu. Váha těla je převážně na špičkách nohou. Trup je mírně předkloněn a to aby oblast kyčlí nebyla příliš v záklonu. Horní končetiny jsou připravené na odbití míče v základní pozici, přičemž pohyb míče je takový, že kdyby míč pokračoval v letu a nebyl následně odbit, dopadl by na kořen nosu. Horní končetiny mají úhel v loktech 90 stupňů, lokty jsou mírně nad úroveň ramen a vzdálenost mezi lokty je přibližně 60 až 70 centimetrů. Dlaně jsou vedle sebe, prsty roztažené, zpevněné, palce směřují k sobě (vytvářejí tzv. „košíček“) a jsou od sebe vzdáleny přibližně 3 centimetry a ukazováčky přibližně 5 centimetrů. [13] [24]



**Obrázek 3 - Nahrávka obouřč vrchem - "košíček"**

Zdroj: vlastní tvorba

Při dopadu míče do „košíčku“ jsou všechny prsty na míči celou svou plochou, pouze malíčky se dotýkají svými posledními články a dlaně se vůbec nedotýkají. Zároveň při prvním dopadu míče do „košíčku“ se úhel v loktech zmenší a dochází tak ke spuštění míče před úroveň kořene nosu. Míč je následně odbit rychlým natažením paží ve směru požadovaného letu míče. Důležité je rovnoměrné rozložení síly z každé paže a intenzita odbití, které následně vytváří požadovaný směr, rychlost a výšku letu míče. Pohyby paží doplňují pohyby dolních končetin, kdy pohyb vychází ze zadní nohy a dochází k napínání kolen a vzpřimování kyčlí a trupu. Míč by neměl mít žádnou rotaci, respektive se může otočit maximálně o 360 stupňů v ose během letu. Žádné rotace a určitého směru je docíleno spoluprací jednotlivých prstů, zejména činností palců, které nejvíce ovlivňují letové vlastnosti míče. [13] [24]



**Obrázek 4 - nahrávka obouruč vrchem - "košíček" včetně míče**

Zdroj: vlastní tvorba

### **6.3.2 Nahrávka obouruč vrchem za sebe**

Tento typ nahrávky se nepoužívá v plážovém volejbale tak často, jako nahrávka obouruč vrchem před sebe, protože je přísně posuzována technika provedení rozhodčími. Nahrává se tak, když přihraný míč nesměruje na střed sítě, nahrávající hráč musí k míči dobíhat a je zády ke smečujícímu hráči.

Nohy jsou opět mírně pokrčené, chodidla jsou na úrovni ramen, jedno chodidlo předsunuté o jednu stopu před druhým chodidlem. Horní končetiny připravené stejně jako u nahrávky obouruč vrchem před sebe. Rozdíl je v tom, že váha těla je převážně na zadní noze, trup a kyčle jsou pod míčem. Ve fázi odbití jde hlava do mírného záklonu. Tělo, nohy a ruce se rychle napínají s tím, že se pouze kyčle pohybují směrem vpřed a tím dochází k požadovanému prohnutí těla. Zápěstí se ohýbá k tělu, díky pohybu palců ve směru vpřed a vzhůru. Kontrolu směru letu míče obstarávají palce, stejně jako u nahrávky vrchem před sebe. Po odbití se vrací hráč do střehové pozice, aby mohl vykrývat útočícího spoluhráče. [13]

### **6.3.3 Nahrávka obouruč vrchem z podřepu**

Základní princip a technické zvládnutí nahrávky z podřepu je stejné jako při nahrávce obouruč vrchem. Jediný rozdíl je v činnosti dolních končetin, kdy má hráč téměř úplně ohnutá kolena. Nohy jsou na šíři ramen a jedno chodidlo je výrazněji předsunuto před druhé. Zadní noha se opírá o ohnutou špičku, přičemž hýždě jsou těsně nad úrovní paty. Trup je narovnaný a během prvního dotyku míče zahajuje hráč

napínání zadní nohy směrem vzhůru, společně se zvedáním těla a intenzivním napínáním paží ve směru letu míče. [13]

#### **6.3.4 Nahrávka obouruč vrchem z kleku**

Nahrávka z kleku se používá, pokud letící míč je již tak nízko, že nelze nahrávat ve stoje ani v podřepu, ale je zde stále prostor pro odbití obouruč vrchem a nemusí se použít odbití obouruč spodem. Provedení v kleku je však podobné jako nahrávka z podřepu. Jedno chodidlo je velmi výrazně předsunuto před druhé, protože na jedné noze hráč klečí a z druhé nohy vychází napřimovací pohyb směrem vzhůru po odbití míče. Zbytek technického provedení je stejný jako u předešlých způsobů nahrávek. [13]

#### **6.3.5 Nahrávka obouruč spodem**

Nejčastěji se nahrávka obouruč spodem využívá při nepřesné přihrávce nebo rozechře. Není to však pravidlo, protože obouruč spodem je nejjistější způsob jak čistě nahrát, pokud je těžší herní situace, kde by bylo riskantní použít nahrávku obouruč vrchem. Jako příklad můžeme uvést situace, kdy míč k nahrávači letí z vysoké výšky, je ve velké rotaci nebo letí mimo osu těla. Výhodou nahrávky obouruč spodem je ta, že míč může nahrávač odehrát téměř jakýmkoliv způsobem, i mimo osu těla, a vyhne se tak případným nepovedeným úderům jako jsou občas při odbití obouruč vrchem. [24]

Technické provedení odbití obouruč spodem je popsáno v kapitole přihrávka obouruč spodem, pouze u nahrávky musí hráč dbát na nastavení paží do potřebného úhlu, čímž navozuje směr, rychlost a výšku odbitého míče.

### **6.4 Útočný úder**

Útočný úder všeobecně následuje po nahrávce a je to tedy třetí odbití míče, které následně směřuje do pole soupeře. Není to však z pravidla pouze třetí odbití, ale kterékoliv odbití, směřující do pole soupeře. Útočným úderem se oba týmy snaží získat bod a znemožnit tak soupeři udržení míče ve hře. Je to jeden z nejlehčích způsobů, jak si bodový zisk připsat, ale nikoliv nejlehčí technická dovednost. Na rozdíl od klasického šestkového volejbalu je v plážovém volejbalu jiný povrch, který snižuje vertikální výskok, je zde jiný druh míče, který má jiné vlastnosti a celkově je jeho rychlost po odbití nižší a v neposlední řadě je to velikost jedné strany hřiště, kterou brání pouze dva hráči. Z toho všeho plyne, že plážový volejbal sice umožňuje používat tvrdé, smečované údery, ale kvůli nižšímu vertikálnímu výskoku, vlastnostem míče a velkému množství



nepokryté plochy samotnými hráči na hřišti je vhodné útočné údery obměňovat. Proto je v plážovém volejbalu velké množství možností, jak útočný úder provést.

„Útočný úder je z 97% prováděn jednou rukou ve výskoku a převažují tvrdé smečované údery nad technickými způsoby útoku a to přibližně v procentuálním poměru 60:40“ (Kaplan 2001, s. 41). Záleží pouze, jak vyhodnotí herní situaci smečující hráč. Nejčastěji se v plážovém volejbale využívá prudký smečovaný úder, pomalejší umístěný úder (tzv. drajv), umístěný lobovaný úder, úder jednoruč skrčenými prsty a nataženými prsty, či různá provedení tzv. „cut shotů“. Podrobné popsání jednotlivých úderů je v kapitolách níže. [13] [24]

Technické provedení útočného úderu je velmi podobné jako při vrchním smečovaném podání ve výskoku. Základní metodika útočného úderu je stále stejná, liší se pouze fáze odbití míče ve výskoku, kdy největší rozdíl je v rychlosti pohybu útočné paže a v činnosti zápěstí. [13]

#### **6.4.1 Základní metodika útočného úderu**

**Fáze zaujetí výchozího postavení.** Po přihrávce se hráč přemístí do pozice, z které bude provádět samotný rozběh útočného úderu. Přemístí se pomocí jednoho, maximálně dvou kroků a vytvoří si tak dráhu nezbytnou pro rozběh. Nahrávač musí toto přemístění spoluhráče dobře vnímat, aby zvolil správný typ nahrávky.

**Fáze rozběhu.** K útočnému úderu se hráč rozbíhá čelem k síti. Rozběh je nejčastěji dvou až tří krokový, přičemž poslední krok je brzdící s naskočením na obě nohy, aby mohlo dojít k odrazu snožmo. Horní končetiny pomáhají k intenzivnějšímu odrazu stejným zášvihem, jako tomu je ve fázi rozběhu u smečovaného podání ve výskoku.

**Fáze odrazu a výskoku.** Jakmile hráč provede poslední brzdící krok a naskočí na obě nohy, dochází k fázi odrazu snožmo vertikálně vzhůru, aby se útočnou rukou dostal správně pod míč. Není žádoucí doskakovat do dálky. Při odrazu jdou paže směrem vzhůru, přičemž později jedna paže vyrovnává rotaci trupu a druhá přechází do fáze nápřahu.

**Letová fáze.** Nohy se pokrčují mírně v kolenou, směrem vzad a kyčelní oblast se napíná v kloubech. Následuje přirozená rotace trupu ve směru hodinových ručiček, která je způsobena rotací ramen a činnostmi horních končetin. Neúderová paže napíná

předloktí směrem vzhůru s rotací a úderová paže jde do náprahu, jakoby hráč napínal luk, a zároveň je vytvořen mírný záklon trupu (stejný princip jako u smečovaného podání).

**Fáze kontaktu s míčem.** Hráč se snaží odbít míč z napnuté úderové paže v co nejvyšší výšce, přičemž neúderová paže klesá a zůstává pokrčená před tělem. Samotný úder se provádí podle zvoleného druhu útočného úderu. Je to buď otevřenou dlaní ruky, skrčenými prsty anebo nataženými prsty. Dále je zapotřebí rozlišit činnost zápěstí, kterým budeme přidávat či ubírat rotaci míče, nesmíme také zapomenout, že činnost zápěstí je důležitá pro požadovaný směr letu míče.

**Fáze dopadu.** Dopad útočícího hráče je do stabilní polohy na obě nohy a následuje potřebný přesun k další herní činnosti, kterou je nejčastěji přesun k obraně na síti anebo přesun k obraně v poli. [13] [24]

#### **6.4.2 Smečovaný úder**

Smečovaný úder, slangově „smeč“, je využívána nejčastěji při perfektní nahrávce, a když si je hráč maximálně jistý při útoku. Jedná se o co nejprudší úder směřující shora dolů. Míč je udeřen na vrchní části a úder je proveden zpevněnou dlaní, mírně roztaženými prsty a s co nejintenzivnější činností zápěstí, aby bylo dosaženo vrchní rotace. Úder by měl z pravidla směřovat kamkoliv do pole soupeře, ať už s blokujícím protihráčem u sítě nebo bez něj. Směry, kterými se útočí, jsou nejčastěji dány pozicí blokujícího hráče. Na výběr je tedy útok do lajny anebo do diagonálního směru. Pokud neblokuje žádný hráč, záleží pouze na rozhodnutí smečujícího hráče, kam bude útok umístěn. [13]

Podle statistik, ze sledovaného utkání na vrcholové úrovni, bylo za utkání provedeno mírně přes 80% smečovaných úderů. Ostatních 20% náleží pomalejším či technicky náročnějším úderům. Na nižších úrovních, zejména na regionálních turnajích, se smečované údery využívají přibližně z 60% z celkového množství útočných úderů. [24]

#### **6.4.3 Umístěný úder**

Umístěný úder, kterému se slangově říká „drajv“, patří mezi pomalejší, ale přesně umístěné údery, a je využíván především při dezorientované obraně soupeře, špatně postaveném bloku či žádném bloku. Nejčastěji je míč umístěn do zadní části soupeřova pole a na rozdíl od smečovaného úderu není úder veden tak prudce shora

dolů. Míč je udeřen na zadní části a úder je proveden zpevněnou dlaní, s mírně roztaženými prsty. Činnost zápěstí není tolik vyžadována, protože velká rotace míče není žádoucí. [24]

#### **6.4.4 Lobovaný úder**

„Lob“ je slangové označení pro lobovaný úder. Hlavní charakteristika tohoto úderu je pomalu letící míč, který má vrchní rotaci a obloukovou trajektorii letu. Míč zpravidla překonává postavený blok již zmíněným obloukem a umístění míče je do zadní části soupeřova hřiště, těsně za blokujícího hráče, anebo do míst, kde protihráč v poli nestojí. Míč je udeřen ze spodu, čímž útočící hráč docílí oblouku. Výška a rychlost míče záleží na síle úderu a náklonu zápěstí. [24]

#### **6.4.5 Úder jednoruč skrčenými prsty**

Tzv. „kobra“ nebo také „dráp“. Technické provedení bylo popsáno v kapitole přihrávka jednoruč vrchem. Na rozdíl od přihrávky je cílem tohoto úderu získat bod. Míč je udeřen ve spodní části a úder se provádí skrčeným ukazováčkem a prostředníčkem. Hlavní charakteristika úderu je pomalá rychlost letu, oblouková trajektorie a přesné umístění míče. Nejčastější umístění míče pomocí „kobry“ je stejné jako u lobovaných úderů, ale rychlost míče je podstatně nižší. [13]

#### **6.4.6 Úder jednoruč nataženými prsty**

Úder je prováděn konečky prstů a je zapotřebí mít zpevněnou celou dlaň včetně prstů, které musí být natažené. Charakteristika a využití je stejné jako při úderech skrčenými prsty. Z mého sledování amatérského turnaje vyplývá, že údery jednoruč skrčenými prsty jsou častější, než údery jednoruč nataženými prsty, které se naopak využívají minimálně. [24]

#### **6.4.7 Zpomalené útočné údery**

Časté obměňování útočných úderů je výborný taktický krok k úspěchu ve hře. Zpomalené útočné údery, tzv. „cut shoty“, jsou modifikací klasických smečovaných a umístěných úderů. Výhodou je, že soupeř do poslední chvíle před úderem neví, zda bude tvrdý smečovaný úder nebo umístěný „cut shot“ podél sítě doleva či doprava. Hlavní charakteristikou zpomalených útočných úderů je sklepnutí míče shora dolů za využití činnosti zápěstí, přičemž intenzita pohybu úderové paže je až do poslední chvíle před kontaktem s míčem vysoká, náhle zpomalí a dojde k úderu. Úder je proveden

intenzivní činností zápěstí a otevřenou dlaní, která udeří míč zleva anebo zprava, záleží na útočícím hráči, který směr si vybere. [13]

## **6.5 Blokování**

Herní činnost jednotlivce, kterou je blokování, se dostáváme do fáze, kdy se u hrací sítě, v poměrně krátkém časovém intervalu, střetávají 2 herní činnosti jednotlivce. Je to útočný úder a blokování. Útočící hráč se snaží získat bod pro své družstvo, kdežto na druhé straně blokující hráč se tomu snaží zabránit a plní tak úkoly obrany i útoku. Blokující hráč se snaží svým postavením na síti zabránit přeletu míče přes síť a to tak, že nadrazí svými pažemi míč k soupeři, kde soupeř může znovu rozehrát míč a útočit anebo se blokujícímu hráči podaří zablokovat a tím získá bod pro své družstvo. Další možnost je, že blokující hráč může svými pažemi nadrazit míč tak, aby ho spoluhráč doběhнул a mohl rozehrát (v tomto případě je rozehra brána již jako druhý dotek míče a musí následovat odbití přes síť k soupeři), navíc také brání určitou část vlastního hřiště, čímž zvyšuje pravděpodobnost, že spoluhráč v poli úspěšně rozehraje svým příjmem míč. [13] [24]

Na rozdíl od šestkového volejbalu, kde blokují až tři hráči u sítě, se v plážovém volejbalu vyskytuje pouze jednoblok. Úspěšnost blokujícího hráče není vysoká, avšak blokování na vyšší úrovni plážového volejbalu je nutnost. Na vrcholové úrovni, kdy blokující hráč zablokuje, je úspěšnost do 10% za utkání. [24]

### **6.5.1 Taktika blokování**

Oba hráči v družstvu se musí domluvit, který z nich bude bránit na síti a který v poli. Po vzájemné domluvě si domlouvají také taktiku obrany. Nejčastěji se jedná o základní postavení blokujícího hráče na síti. Pokud blokující hráč blokuje diagonální směr, hráč v poli brání směr, který je nepokrytý blokem a tím je lajna. Pokud blokující hráč blokuje lajnu, hráč v poli se snaží rozehrát míč v diagonálním směru. Spoluhráči si mohou vždy před podáním ústně domluvit směry, které budou bránit, ale nejčastěji se používají tzv. signály. Jde o znaky, které ukazuje hráč připravený v poli svému spoluhráči, který je připravený na podání. Signály se ukazují za zády přibližně v křížové a hýžd'ové oblasti, na obou rukách. Levá ruka značí soupeře stojící na přihrávce vlevo, pravá ruka značí soupeře vpravo. Dále jsou signály rozděleny tak, že se ukazuje na každé ruce určitý počet prstů. Jeden vztyčený prst značí, že blokující hráč bude blokovat lajnu, dva vztyčené prsty značí, že blokující hráč bude blokovat diagonální směr. Ruka v pěst

signalizuje, že se blokovat daný hráč nebude. Otevřená dlaň signalizuje, že se blokující hráč bude snažit zablokovat míč, podle směru do kterého bude odbit. Jednou z dalších možností je kmitavě pohybovat znázorněným gestem na jedné ruce a to je signál pro podávajícího hráče, aby právě podával na hráče, který je znázorňován na ruce.

*Příklad č. 1: Hráč připravený v poli má za svými zády obě ruce a svému spoluhráči na podání ukazuje na levé ruce vztyčené dva prsty a na pravé ruce vztyčený jeden prst. Tento signál značí, že blokující hráč bude blokovat diagonální směr od protihráče stojící vlevo a lajnu od protihráče stojící vpravo. Příklad lze názorně vidět na obrázku číslo 5.*

*Příklad č. 2: Hráč připravený v poli má za svými zády obě ruce, avšak levou ruku má sevřenou v pěst a na pravé ruce má vztyčené dva prsty a ještě s ní kmitá. Tento signál značí, že podávající spoluhráč má směřovat podání na protihráče stojící vpravo a blokující hráč bude blokovat diagonální směr. Ruka v pěst značí, že protihráč stojící vlevo se blokovat nebude.*



**Obrázek 5 - Taktika blokování - příklad č. 1**

Zdroj: vlastní tvorba

### **6.5.2 Metodika blokování**

Blokující hráč musí nejprve zaujmout **střehové postavení** u sítě. Pozice u sítě záleží na umístění protihráčovi nahrávky. Velmi často se stává, že blokující hráč stojí připravený u sítě, v předem vyhodnocené pozici, a následně po nahrávce se přemísťuje úkrokem do stran, aby se dostal přesně na správné místo. Ve střehovém postoji má hráč obě špičky nohou směrem k síti, chodidla na šíři ramen, kolena mírně pokrčena, trup

mírně vpřed, aby váha těla spočívala na předních částech chodidel, ruce pokrčené v loktech. Střehový postoj slouží k rychlejšímu zareagování na přesun úkrokem anebo přímo zahájení výskoku na blok. Následuje **odraz do výskoku**, který začíná přenesením těžiště, kdy se úhel v kolenou změní na 90 a více stupňů a ruce se spustí podél těla. Nyní je hráč v pomyslném dřepu, ze kterého dojde k dynamickému, vertikálnímu výskoku. Obě paže jsou rovnoměrně od sebe vzdáleny a jdou směrem vzhůru, s dlaněmi směrem k síti. Následuje co nejvyšší přesah paží přes síť, prsty roztažené a zpevněné zápěstí ohnuté mírně směrem dolů. Dolní končetiny jdou ve výskoku špičkami vpřed, aby vyrovnaly těžiště těla při přesahu horních končetin přes síť. V momentě, kdy by mělo dojít k **zablokování** anebo pouze k **přeletu míče** nad síť, je zpevněné svalstvo horní části těla a to hrudní, zádové i ramenní. Hlava je mezi pažemi, čímž se docílí většího přesahu i zpevnění paží přes síť. Z pravidla by měli obě dlaně s pažemi směřovat svou přední plochou do pomyslného středu soupeřova hřiště a tím se minimalizuje možnost takzvaného vybití bloku do autu, což je odražení zablokovaného míče mimo vyznačené hřiště a to značí chybu. Poslední fáze blokování je **dopad**. Při klesání z bloku k zemi je nutné dbát na přesun horních končetin k tělu. Jakýkoliv dotek sítě je totiž chybou. Hráč dopadá tlumeně na obě nohy, ihned se otáčí na spoluhráče, pozoruje přihrávaný míč a přesouvá se do vhodné pozice pro nahrávku. [13] [24]

### 6.5.3 Způsoby blokování

V plážovém volejbalu existují různá provedení blokování. Záleží především na taktické domluvě se spoluhráčem, ale také na rozhodnutí blokujícího hráče a momentální herní situaci. Rozlišujeme čtyři nejčastější druhy bloků.

Blok může být **stabilní**, kdy blokující hráč vyskočí vertikálně a s přesahem paží pokrývá domluvený směr (diagonální směr anebo lajnu). Další provedení je s **vyhnutím do strany** a to je takové, že blokující hráč ve vzduchu přesáhne na poslední chvíli z pokrytí diagonálního směru do pokrytí lajny nebo naopak. Široce **roztažené paže** s přesahem přes síť je také možnost, a to nejčastěji v případě, kdy jde útok ze středu sítě, avšak tento způsob lze využít kdekoliv podél sítě. Jako poslední, také běžně využívaný způsob, je **blok jednoruč**. Dochází k ní nejčastěji, když blokující hráč nestihne včas dojít na vhodnou pozici k výskoku na blok. [13]

Názorná ukázka různých provedení bloku na obrázcích 6 až 9. Obrázky jsou čerpány z vlastní tvorby.



**Obrázek 6 - Stabilní blok**



**Obrázek 7 - Blok s přesahem**



**Obrázek 8 - Blok s roztaženými pažemi**



**Obrázek 9 - Blok jednoruč**

#### **6.5.4 Přetlačování nad sítí**

Možnou formou bloku je i tzv. přetlačování nad sítí. Jedná se o techniku, která je používaná nejčastěji při herních situacích, kdy míč směřuje směrem k soupeři, dopadá jakoby na hranici pásky sítě, ale míč již nelze nahrát či využít útočného úderu. Jedná se tedy o chybu na přihrávce či nahrávce. V tomto případě jsou dvě možnosti. První možnost je, že protihráč vyskočí na blok a jednoduše míč zablokuje či odbije útočným úderem. Druhá možnost je zmíněné přetlačování nad sítí a jedná se o střetnutí dvou hráčů u sítě, každý na své straně, kdy oba vyskočí na blok a jednoruč či obouruč s roztaženými prsty, v přibližně stejnou chvíli tlačí na míč. Vyhrává ten, kterému se podaří přetlačit míč do soupeřova pole. Paradoxně při této činnosti zdaleka tolik nezáleží na síle, výšce hráče či vyšším výskoku, ale nejvíce na zkušenostech hráče, citu pro míč, chytrosti a sebeovládání. Není to pravidlo, ale nejčastěji vyhrává ten hráč, který při prvním souběžném kontaktu s míčem tlačí méně než protihráč, čímž naruší jeho stabilitu v letu, a následně při klesání zatlačí. [13]

### **6.6 Vybírání**

Vybírání je podobnou činností jako přihrávka. Nejedná se však o klasickou přihrávku míče, kdy se používají technicky daná odbítí, jako je například odbítí obouruč spodem či obouruč vrchem. Používají se jakákoliv odbítí, v rámci pravidel, při nichž se hráči snaží o co nejdelší udržení míče ve hře. Nejčastěji jde o různá odbítí v pádu vpřed, stranou i vzad. Měkký, pískový povrch k pádům doslova vybízí a proto je plážový volejbal plný různých pádů s vybíráním zdánlivě nemožných míčů. A to je i důvod vysoké oblíbenosti, mezi diváky i hráči, tohoto sportu v dnešní době.

#### **6.6.1 Vybírání v pádu vpřed**

Pád vpřed se nejčastěji využívá při dobíhání krátkých míčů anebo naopak při dobíhání dlouhých míčů, kdy za míčem hráč dobíhá čelně, nikoliv souváním vzad. Prvotní reakce na takovou herní situaci je taková, že hráč se rozbíhá směrem k míči a odráží se z jedné nohy. Dochází k odrazu a následnému letu, kdy se trup ohýbá směrem k zemi, a nohy následují horní část těla. Paže se snaží odbít míč obouruč spodem, avšak častěji dochází k odbítí jednoruč spodem, kdy druhá paže, která neodbítí míč, částečně tlumí dopad do písku. Při odbítí jednoruč dochází ke kontaktu míče nejčastěji hřbetem ruky. Po dopadu hráč co nejrychleji vstává a snaží se být připraven na následné herní činnosti. [13]



### **6.6.2 Vybírání v pádu stranou**

Odbití míče v pádu stranou je nejčastěji využito hráči, při kterých je potřeba míč doběhnout či použít úkroky. Jsou to většinou odražené míče od bloku nebo umístěné míče mimo postavení hráče v poli. Vybírání v pádu stranou lze provést odbitím obouruč spodem, ale častěji je to jednoruč spodem. Hráč doběhne míč nebo využije úkroků. Dochází k pádu, během kterého se sníží a přenesse těžiště těla na požadovanou stranu. Pokud je pád proveden na levou stranu, k odbití míče dochází levou rukou a naopak. Ke kontaktu paže s míčem dochází těsně nad zemí, a to vytaženou paží z ramene do strany, v místech na předloktí nebo předloktím na palcové straně. Následuje, jako po každém pádu, okamžité zvednutí a rychlý přechod do střehového postavení v poli. [13]

### **6.6.3 Vybírání v pádu vzad**

K vybírání v pádu vzad dochází při dlouhých míčích do zadní části hřiště, častěji však při dlouhých, odražených míčích od bloku, letících za zadní část hřiště. Stejně jako u přihrávky se využívají prvky odbití obouruč vrchem či jednoruč vrchem. Může to být tedy odbití „kapličkou“ nebo i „kobrou“. Průběh pádu vzad je takový, že hráč přenáší těžiště těla z nízkého střehu směrem vzad a dopadá valivým pohybem na hýždě, dále na ohnutá záda a na lopatky. K odbití dochází těsně před dotykem povrchu s hýžděmi. Po pádu se hráč snaží o co nejrychlejší zaujetí střehového postavení v poli. [13]

## **6.7 Vykrývání**

Vykrývání je činnost jednotlivce, při které nahrávající hráč zaujímá po své nahrávce vhodné místo v blízkém okruhu smečujícího hráče. Snaží se o případné rozehraní, dojde-li k jakémukoliv nadražení míče blokem zpět do prostoru hřiště. Jedná se tedy o činnost jednotlivce, kdy kontakt s míčem není jistý. Jde především o podporu smečujícího spoluhráče a do jisté míry i o zvýšení pravděpodobnosti, že blokujícímu hráči se nepodaří získat bodový zisk blokem. Další funkcí vykrývajícího hráče je hlášení postavení bloku a případně i postavení protihráče v poli útočícímu spoluhráči.

## 7 Kondiční trénink

Jak v klasickém šestkovém volejbalu, tak i v plážovém volejbalu, je problematika kondičních tréninků velmi rozsáhlá. Existuje nepřehledné množství publikací, článků, odborných knih, jak provádět kondiční tréninky, avšak řada trenérů a hráčů přistupuje ke kondičním tréninkům velice individuálně, a proto mnohdy vznikají protichůdné a rozdílné názory na trénování. Během zmíněných individuálních přístupů, vznikají i neefektivní tréninky, které ve většině případů hráčům kondičně nepomohou, jak by si představovali a mohou spíše ublížit. V této kapitole se však nebudeme zabývat problematikou kondičních tréninků, jelikož by toto téma stačilo na obsáhlou odbornou práci, ale rozčleníme, jak by měl vypadat a co všechno by měl obsahovat, základní kondiční trénink hráčů plážového volejbalu. [4]

Kondiční trénink všeobecně připravuje pohybový a oběhový systém k náročné pohybové činnosti. Zároveň tyto systémy jsou tréninkem ovlivňovány a aktivovány k určitému výkonu. Volejbalový kondiční trénink nejvíce rozvíjí pohybové schopnosti hráče a konkrétně se zaměřuje na rozvoj motorických schopností, které se podílejí, a jsou nezbytné, na průběhu všech volejbalových pohybů. Samotné tělo reaguje na každý trénink komplexně, proto se tréninkem získané pohybové schopnosti projeví i v dalších úrovních tréninku. V plážovém volejbalu převažují krátké, rychlé a silové pohyby, což je především způsobeno poměrně malým hřištěm. Pohybové kondiční schopnosti, které jsou vhodné pro rozvoj kondice hráčů, jsou především schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Pohybové schopnosti jsou také koordinační, které je důležité rozvíjet pro přesnější pohyb na hřišti a patří sem schopnosti reakční, kinesteticko-diferenciační, orientační, rytmické a schopnosti rovnovážné. Před každým tréninkem, ať už kondičním, koordinačním nebo herním, je nejdůležitější připravit tělo na tělesnou zátěž řádným rozcvičením a zahřátím. [13] [22]

### 7.1 Rozcvičení

Řádné rozcvičení slouží jako prevence proti zranění pohybového systému, připravuje zároveň tělo na nadcházející pohybovou činnost a mobilizuje určité funkce organismu. Rozcvičení by mělo vytvořit takové podmínky, aby jedinec podal co nejlepší herní výkon, a obsahuje ucelená cvičení, která připravují reflexně i biomechanicky tělo a zvyšují tepelnou produkci v organismu, přizpůsobují dýchací soustavu, krevní systém a další systémy. Na pohybovou činnost připravíme tělo zahřátím a rozcvičením. [13]

Zahřátí zvyšuje tepelnou produkci ve svalech, zvyšuje výměnu látek v oběhovém systému a zapojuje celkově organismus do pohybové činnosti. Zahřátí zahrnuje běhání, střední intenzity. Doba běhu je individuální a záleží na pocitu únavy a tepové frekvence. Po rozběhání následují protahovací cvičení, která provádíme přibližně 5 minut. Protahovací cvičení mají za úkol mobilizovat svaly, které budou zatěžovány při výkonu, přičemž cvičení využívají krajních rozsahů symetrických pohybů. V každém případě je důležité dbát na to, aby protahovací cviky neobsahovaly rychlé a trhavé pohyby. Cviky by se měly zaměřit na nejvyužívanější skupiny svalů a výdrž v dané poloze by měla být kolem 10 sekund. Provádíme různé výpony na špičkách s maximálním vytažením horních končetin, protažení ramenního pletence, protažení svalů na trupu, protažení předloktí, protažení natahovačů ruky, předloktí a prstů, protažení břišních svalů, natahovačů kyčelního kloubu, svalů kolem páteře a protažení lýtkového svalstva s Achillovou šlachou. Po protahovacích cvičeních následuje napínací cvičení neboli strečink. Principem je napnutí svalu, uvolnění svalu a následné natáhnutí svalu s výdrží v natažení. Napnutí svalu vytvoří teplo, které je důležité pro následné natahování. Uvolnění svalu je fáze přechodu z napnutí svalu do fáze natahování a trvá přibližně 2 sekundy. Natahování svalu je rozděleno na tři části. Začíná se mírnou intenzitou napnutí a následuje intenzivní natáhnutí, které trvá 20 až 30 sekund a zakončení je na maximálním natáhnutí svalové skupiny. Strečinkové cviky mají za úkol roztáhnout sval a zvýšit tak pohyblivost kloubu. Napínací cvičení je zaměřeno na zvětšení rozsahu pohybu, protažení určitých svalových skupin, preventivní přípravu pohybového systému, obnovu svalové kondice a po výkonu se strečink provádí jako relaxace svalů. [13]

## **7.2 Pohybové schopnosti kondiční**

Kondiční pohybové schopnosti obsahují celkem tři typy. Jsou to schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní. Při tréninku těchto schopností, jsou všechny vzájemně propojeny a vytvářejí ve výsledku jeden celek, který komplexně zvyšuje kondiční schopnosti hráče. „V současném pojetí volejbalu je převaha síly a rychlosti v úzké vazbě na obratnost“ (Kaplan 1999, s. 81). Každá kondiční pohybová schopnost lze rozvíjet jiným způsobem, záleží pouze, na který sport se chce jedinec připravit. Jako příklad lze uvést kondiční přípravu volejbalisty a maratonského běžce. Pro volejbalistu je důležité rozvíjet reakční a akcelerační rychlost, dynamickou a brzdívací sílu

s krátkodobou vytrvalostí, kdežto u maratonského běžce je zapotřebí rozvíjet sílu statickou, rychlost frekvenční s vytrvalostí dlouhodobou. [22]

### **7.2.1 Silové schopnosti**

Síla je „schopnost hráčů překonávat vnější odpor nebo proti němu působit svalovým úsilím“ (Buchtel 2011, s. 185). Svaly má každý jedinec k tomu, aby vykonávaly pohyb. Mechanizmy svalové činnosti jsou u sportovních odvětví různé, a proto rozlišujeme sílu statickou, dynamickou, výbušnou a brzdivou. V plážovém volejbalu je rozvoj síly zaměřen na impulzivní odrazovou činnost dolních končetin s maximální rychlostí při odrazu a na intenzivní švihovou sílu, která značí sílu a zrychlení úderové paže. Rozvoj síly je mimo jiné zaměřen na prodloužení aktivního věku volejbalistů, přičemž nesprávná silová příprava může kariéru volejbalisty přibrzdit až úplně přerušit. Silový trénink plážového volejbalisty obsahuje 3 druhy stimulací k dosažení požadovaných schopností. Jsou to stimulace za pomoci závaží, stimulace kinetickou energií a stimulace volním úsilím. [4] [22]

U posilování za pomoci závaží je zapotřebí dbát na vhodné zvolení hmotnosti, rychlost a tempo pohybu, počet opakování v sérii, počet sérií, délku odpočinku mezi sériemi nebo biomechanický pohyb. Tyto faktory mají významný vliv na tréninkový účinek. Tento druh posilování se provádí především v posilovně a je zapotřebí různých posilovacích pomůcek. Rozlišujeme cvičení s různým počátečním momentem rozvoje úsilí. Maximální síla jedince je zvyšována při cvičeních, kdy se provádí například výskoky a podřepy se závažím na ramenou. Zúčastněné svaly vytvářejí napětí, které odpovídá hmotnosti závaží. Výbušná síla je získávána cvičením, během kterého se pracovní úsilí rozvíjí z nulového zatížení. Jako příklad může být zvedání zavěšené činky. Rychlostní síla je rozvíjena působením proti setrvačné síle. Pro volejbalisty vhodné jako rozvoj rychlostní a švihové síly. Jako příklad může být uvedeno napodobování úderu do míče a při tom tahání připevněné posilovací gumy nebo obdobné cvičení na setrvačné kladce. Při posilování s činkami všeobecně platí, že vysoké váhy s nízkým počtem opakování zvyšují svalový objem a maximální sílu. Střední a nízké váhy s vyšším počtem opakování rozvíjejí sílu rychlostní a výbušnou. [14]

Posilování za pomoci kinetické neboli pohybové energie, rozvíjí odrazové schopnosti hráčů a zlepšuje vertikální výskok. Při cvičeních musí svaly nejprve vyvinout velké

napětí, které se následně vyčerpá a přechází k vyvinutí rychlého svalového stahu, který způsobí překonání překážky. Jako příklad může sloužit cvičení, při kterém jedinec stojí na vyvýšeném místě (např. švédská bedna s horními třemi díly), ze které seskočí volným pádem na zem, ze které se aktivně odrazí a překonává připravenou překážku, která je v individuální výšce, většinou je to od 80 centimetrů výše a výška vyvýšeného místa a překážky se během cvičení mění. Odraz může být prováděn z pevného povrchu anebo z písku. Cvičení by nemělo přesáhnout 4 série s 10 skoky v každé z nich. Důležitý je odpočinek mezi sériemi, kdy se mezi každou sérii zařadí aktivní odpočinek, např. ve formě volného běhu. [14]

Poslední formou silového tréninku je stimulace volným úsilím neboli izometrická forma stimulace. Jedná se o cvičení, během kterého se mění napětí svalových vláken, ale jejich délka zůstává stejná. Jako příklad lze uvést cvičení na posílení předních stehenních svalů, kdy se jedinec opře o kolmou stěnu a v kolenou vytvoří úhel 90 stupňů. V této poloze se snaží vydržet určitý časový interval. Výhodou izometrických cvičení je, že cvičenci nepotřebují žádné speciální vybavení. Cviky lze přizpůsobit téměř na kteroukoliv svalovou skupinu. Díky možnosti vlastních kloubů, zafixovat určitý úhel, lze snadno dosáhnout posílení svalových skupin v polohách, při kterých má ve hře dojít k maximálnímu úsilí. Metoda je navíc nejúčinnější s porovnáním k vyloženému času. [18]

### **7.2.2 Rychlostní schopnosti**

Rychlost je „schopnost hráčů realizovat pohyb za daných okolností v minimálním časovém intervalu“ (Buchtel 2011, s. 185). Rychlost je významně geneticky determinována, ale je zapotřebí ji neustále rozvíjet. Rozvojem rychlosti je docíleno rychlejších reakcí a pohybů, které jsou u plážového volejbalu nezbytné. Mechanizmy rychlosti jsou, stejně jako u silových činností, ve sportovních odvětvích různé, a proto se rychlostní schopnosti rozdělují do několika kategorií. Rozlišujeme rychlosti reakční, frekvenční, akcelerační a rychlosti jednotlivých pohybů. Rychlost jednotlivých pohybů je ještě dělena na jednotlivé pohyby a jejich kombinace, kterými jsou například technická provedení herních činností jednotlivce. [4] [22]

Rychlé a výbušné pohyby v plážovém volejbalu jsou prováděny při různých odrazech, úderech, pádech, bězích apod. Rychlý pohyb zajišťuje rychlý stah a rychlé uvolnění svalu. Důležité předpoklady pro rychlý pohyb, jsou pružné a pevné svaly

společně s dokonalým rozsahem kloubní pohyblivosti. Hráči plážového volejbalu reagují na různé podněty pohybovými reakcemi a ty mohou být jednoduché nebo složené, záleží pouze na počtu okolních podnětů. Veškeré pohybové reakce se dělí na fáze reakční a motorické. Reakční fáze se dělí ještě části dostředivé (aferentní), centrální a odstředivé (eferentní). Dostředivá část přijímá okolní podněty za pomoci zraku a sluchu a díky těmto analyzátorům hráč vnímá okolní herní situaci. Soustředí se přitom na míč a zároveň na postavení a pohyb hráčů v poli. Centrální část přebírá vzruchy z jednotlivých analyzátorů a přenáší je do korové oblasti velkého mozku, kde se tyto informace dále zpracovávají (např. dokáže předvídat směr a dráhu letu míče, čímž může zrychlit svůj přesun do určité pozice v poli). Odstředivá část přenáší zpracovanou odpověď do výkonných orgánů, kde se vytvoří výsledný pohybový projev. Výsledný pohybový projev je již fáze motorická. Jako u každého fyzického výkonu se i zde vydává energie. Rychlé a výbušné pohyby jsou zajišťovány rychlými červenými svalovými vlákny a rychlými bílými svalovými vlákny. Rychlá červená vlákna jsou společně s rychlými bílými vlákny schopny vykonávat velkou svalovou sílu a může za to vysoká anaerobní kapacita. Rychlá červená vlákna jsou odolná vůči únavě, na rozdíl od bílých vláken, která se rychle unaví. Je to dáno tím, že červená vlákna mají vysokou aerobní kapacitu, na rozdíl od nízké aerobní kapacity u bílých vláken. Během krátkodobých maximálních zátěží „dochází ke zvýšenému obsahu kreatin fosfátu (CP) a je i vyšší koncentrace adenosin trifosfátu (ATP). Zvyšují aktivitu a obsah enzymu, který ovlivňuje rychlost obnovy CP v rychlých vláknech, a také zvyšují ve svalech aktivitu enzymu pro obnovu ATP. V návaznosti na cvičení následuje aktivní odpočinek po dobu 3-5 minut, kdy se obnovují energetické zdroje ve svalových vláknech. V intervalu relativního zotavování dochází u trénovaného sportovce přibližně za 30-40 sekund k 50% obnově a do 2-4 minut se znovu obnovuje CP z 90%, podobně i ATP“ (Kaplan 2001, s. 76). Plážoví volejbalisté musí rozvíjet oxidativní způsob metabolického krytí. Důvodem je rychlejší schopnost obnovy zdrojů. Jako příklady cvičení pro rozvoj rychlosti mohou posloužit následující cvičení. Hráč se postaví na základní čáru pískového hřiště, sprintuje k síti, od které pozpátku 5 kroků odstoupí a po nahrávce smečuje přes síť a vrací se volným během na základní čáru. Postup opakuje celkem 3 krát a v intervalu odpočinku si hráči odbíjejí ve dvojici. [2] [4] [13]

ATP-CP systém je anaerobní způsob získávání energie a slouží svalům při jejich maximálně silových výkonech. Během prvních vteřin svalové práce je energie čerpána

rozkladem zásob ATP, který je uložen ve svalech. Po vyčerpání zásob ATP, je nový ATP regenerován reakcí ADP s CP, který se nachází ve svalech. Tyto reakce poskytují zdroj energie pro svalovou práci pro dalších 10 až 20 sekund a na rozdíl od LA systému zde nevzniká laktát. [21]

**Tabulka 1 - Parametry cvičení pro rozvoj rychlosti**

Rozvoj pohybové schopnosti	Zdroj energie	Čas jednoho opakování (sekund)	Počet opakování v jedné sérii	Podíl práce k odpočinku	Činnost během intervalu odpočinku	Počet sérií	Celkový počet opakování
Rychlost	ATP-CP	10	10	1:3	Odpočinek, chůze, strečink	5	50
		15	9			5	45
		20	10			4	40
		25	9			4	36

Zdroj: Buchtel 2011, s. 188

### 7.2.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostí jsou myšleny „schopnosti hráčů realizovat pohybovou činnost po co nejdéle dobu bez snížení její účinnosti anebo také schopnosti hráčů překonávat fyzickou únavu“ (Buchtel 2011, s. 186). Vytrvalostní schopnost na dobré úrovni je nezbytně nutná, protože hrát výborně technicky, být excelentní hráč nestačí, pokud kondice nevydrží do rozhodujících momentů utkání. Vytrvalostní schopnosti jsou rozděleny na dvě skupiny. První skupina je rozdělena podle kritérií, která limitují vytrvalostní schopnosti a jsou to vytrvalosti srdečně-cévní a svalová. Druhá skupina je rozdělena podle trvání činnosti a to na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Pro plážový volejbal jsou důležité skupiny vytrvalosti svalové a krátkodobé. Vytrvalost se rozvíjí metodami nepřerušovanými anebo intervalovými. Nepřerušovaná metoda působí na pomalá vlákna, která se touto metodou aktivují a tlumí výbušné schopnosti svalů. Vytrvalost plážového volejbalisty je vhodné rozvíjet metodou intervalovou, například volným během v terénu, jízdou na kole nebo déle trvajícím plaváním. Jsou rozhodující tyto parametry. Objem a délka trvání pracovního intervalu, intenzita činnosti v pracovním intervalu, trvání intervalu odpočinku, charakter činnosti v intervalu odpočinku a počet pracovních intervalů. Parametry pro cvičení na rozvoj krátkodobé vytrvalosti jsou následující. Zdroj energie vychází z LA-O<sub>2</sub> systému, nepřerušovaná činnost by měla mít trvání od 1 minuty 30 sekund až po 3 minuty. Jedna série by měla obsahovat 4 až 6 opakování a podíl odpočinku s prací by měl být 2:1. Činnost během intervalu odpočinku by mělo být lehké cvičení, jogging anebo úplný odpočinek. [4]

**LA systém** (laktátový) je anaerobní způsob energetického krytí pro svalovou práci, při které se energie získává štěpením glukózy a glykogenu. ATP se tvoří anaerobní glykolýzou, ale je zapotřebí sportovní výkon při 50 až 60% maximální síly. Při takové intenzitě dochází k omezení přísunu kyslíku a dochází k vyprodukování kyseliny mléčné neboli laktátu. [21]

**O<sub>2</sub> systém** se aktivuje a energeticky kryje svalovou práci, pokud souvislý sportovní výkon je delší než dvě minuty. Tento systém dokáže poskytnout velké množství energie, ale intenzita svalové činnosti je nízká, protože uvolněné energie je podstatně méně, než u ostatních systémů. [21]

**Tabulka 2 - Parametry cvičení pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti**

Rozvoj pohybové schopnosti	Zdroj energie	Čas jednoho opakování (minut)	Počet opakování v jedné sérii	Podíl práce k odpočinku	Činnost během intervalu odpočinku	Počet sérií	Celkový počet opakování
Krátkodobá vytrvalost	LA-O <sub>2</sub>	1:30-2:00	4	1:2	Lehké cvičení	2	8
		2:10-2:40	6		Jogging	1	6
		2:50-3:00	4	1:1	Odpočinek	1	4

Zdroj: Buchtel 2011, s. 188

### 7.3 Pohybové schopnosti koordinační

Kondiční připravenost hráče je nesmírně důležitá, ale výborně, po kondiční stránce, připravený hráč nebude dostatečně dobrý, pokud mu budou chybět koordinační schopnosti. Tyto schopnosti spojují všechny zkušenosti hráče do jednoho uceleného a přesně načasovaného pohybu. Naše motorické schopnosti jsou závislé na koordinaci našich pohybů. Z velké části jsou koordinační schopnosti geneticky podmíněné, ale tréninkem je můžeme výrazně zlepšit. Rozvoj koordinačních schopností v plážovém volejbalu nemůže mít obecný charakter, proto je zapotřebí cíleně realizovat koordinační cvičení na určitou oblast. Cvičení svým způsobem simulují herní situace. [4] [22]

**Schopnost reakční** se zaměřuje na co nejrychlejší zahájení a realizaci určité pohybové činnosti, která následuje po určitém podnětu. V plážovém volejbalu hráči využívají jednoduché i složené reakční schopnosti. Jednoduché především vycházejí ze zrakových vjemů a složené z vyvíjející se herní situace. Rozhodujícími faktory reakční schopnosti jsou především pohlaví, míra rozcvičení, zkušenosti, vliv prostředí či motivace. [22]



**Schopnost rovnováhy** znamená udržet rovnováhu těla anebo ji co nejrychleji obnovit, pokud dojde k jejímu narušení. Bez schopnosti rovnováhy nemůže hráč plážového volejbalu zaujmout správnou polohu těla na hřišti ani cíleně působit na míč. Rozhodujícími faktory pro dobré rovnovážné schopnosti hráče jsou stabilita a rychlost přesunu těžiště, plocha opory a dále správná spolupráce mezi kinestetickým, zrakovým a vestibulárním aparátem. [4] [22]

**Kinesteticko-diferenciační schopnost** je pohybovat se správně v prostoru a čase a přitom dosáhnout maximální přesnosti pohybů se správnou regulací intenzity pohybů. Pokud má hráč tyto schopnosti na vysoké úrovni, je vysoce pravděpodobné, že bude v herních situacích maximálně přesný, precizní a krizové situace bude řešit s maximální ekonomičností. [22]

**Schopnost orientační** je schopnost jedince okamžitě a přesně určit místo a polohu, ve které se na hrací ploše nachází. Dále je to také schopnost vnímat postavení okolních hráčů, zanalyzovat veškeré vzniklé herní situace a přizpůsobit se jim. Úlohu při rozvoji hraje vestibulární aparát a kondiční schopnosti. [22]

**Schopnost rytmická** značí rychlost vykonávání pohybů s ohledem na vnější faktory. Hráč se musí přizpůsobit okolnímu postavení hráčů, musí zareagovat na dráhu letu míče a přesunout se do vhodné pozice s ohledem na čas potřebný k přesunu. Nejdůležitější je načasování rozběhu a výskoku k útočnému úderu nebo načasování výskoku na blok. Rozvoj těchto schopností je vhodné realizovat ve cvičeních, která imitují herní situace, využívat různý rytmus cviků a často rytmus obměňovat. [4] [22]

## **8 Vybrané herní činnosti jednotlivce – multimediální DVD**

Hlavním cílem této bakalářské práce, bylo pořídit videozáznam vybraných herních činností jednotlivce. Tyto činnosti jsem následně sestříhal v editačním programu a vytvořil tak multimediální DVD, které obsahuje zpomalené záběry a popis důležitých momentů ve vybraných herních činnostech. Práce byla přínosná nejen pro mě samotného, ale po debatě s účinkujícími byla přínosem i pro ně.

### **8.1 Zpracování dat**

Při pořizování videozáznamu jsem byl několikrát omezen nepříznivými klimatickými podmínkami, kdy nesvítilo dostatečně slunce, které je důležité pro jasné a ostré snímky. I nepřízeň počasí v podobě silného větru nebo chladného počasí vystavovala mě a účinkující ve videu nepříjemným momentům. Zvažoval jsem možnost natočení videí v kryté beachvolejbalové hale v Praze, ale nakonec se mi podařilo během dubna 2015 natočit veškeré potřebné materiály do multimediálního DVD.

Během natáčení jsem natočil přes 230 krátkých videí, ze kterých jsem k vytvoření multimediálního DVD použil přibližně 60. Ve videu se některá krátká videa opakují, jsou pozastavována nebo zpomalována. Do videí jsem při stříhu vkládal i vlastní fotografie, které byly pořízeny během natáčení. Během upravování videí a tvorby DVD bylo zapotřebí zvolit vhodný styl písma, velikost, barvu a pozadí, především z důvodu dobré čitelnosti a estetiky.

#### **8.1.1 Natáčení videí**

Videa pro multimediální DVD jsem začal natáčet již v roce 2014, ale pouze malé množství videí bylo použitelných ke stříhání. Bylo to především zapříčiněno špatně zvolenou kamerou, která nedisponovala vysokorychlostním snímáním a následný obraz při zpomalování a zastavování videí byl rozmazaný. Z této chyby jsem se poučil a v roce 2015 jsem čekal na první teplé dny, kdy bude příležitost k natočení lepších videozáznamů.

Veškerá použitá videa na DVD jsou natočena digitální zrcadlovkou Canon EOS 700D se základním objektivem Canon EF-S 18-55mm f/3,5-5,6 IS STM a se širokouhlým objektivem Canon EF-S 10-18mm f/4,5-5,6 IS STM. Jednotlivé objektivy jsem volil podle vzdálenosti hráče od kamery. Dále jsem použil také stativ od firmy Hama, který mi posloužil k dokonale stabilním videozáznamům.

Videomateriál byl pořízený na hřištích pro plážový volejbal na Liberecké přehradě a také na pískovém kurtu univerzitního stadionu ve Starém Harcově. Natáčení se zúčastnili moji bývalí spoluhráči z volejbalu Marek B., Matěj Ch., Pavel Š., Tomáš M., Jan Ch., Alexandr Š. a španělský student na výměnném pobytu Aitor. Klimatické podmínky byly v případě natáčení ve Starém Harcově špičkové. Byl teplý a slunný den, bezvětrí, ideální podmínky pro plážový volejbal. Při natáčení na Liberecké přehradě byly podmínky chladnější, bylo bezvětrí a zataženo. Pokud srovnám oba natáčecí dny, hodnotím natáčení videomateriálu během slunného dne jako úspěšnější, protože z tohoto dne jsem použil nejvíce videomateriálu.

Před každým natáčením jsem si připravil scénář, kterého jsem se následně držel, abych nezapomněl na žádný detail či herní činnost.

### **8.1.2 Volba programu**

Od začátku natáčení videí jsem měl jasno, který program na střih videa a tvorbu multimediální učebnice zvolím. Pro střih videa jsem použil studentskou verzi profesionálního programu Adobe Premiere Pro CS5, který má přehledné uživatelské prostředí a velké množství video návodů, které jsem hledal na internetovém serveru pro sdílení video souborů YouTube. Střih videí mě bavil, ale nepočítal jsem s tak časovou náročností při kvalitě zpracování, kterou jsem si nastavil. Doba, kterou jsem nad střihem videí strávil, se v součtu blížila k 30 hodinám práce. Pro tvorbu multimediální učebnice jsem chtěl použít program od stejného výrobce, kterým je Adobe Encore CS5. Měl jsem jasnou představu o tom, jak multimediální učebnici vytvořit, shlédnul jsem i nějaké video návody v českém jazyce, ale při samotném vytváření nastal problém s vytvořením DVD menu. Ani po přeinstalování programu ani po konzultacích s odborníkem se mi nepodařilo vyřešit tento problém. Nakonec jsem musel zvolit jiný program pro tvorbu multimediální učebnice. Po dlouhém vybírání jsem se rozhodl pro program ConvertXtoDVD 5, který je k vyzkoušení na 30 dní zdarma. Bohužel mi program neumožnil vytvořit podobu multimediální učebnice takovou, jakou jsem si přesně představoval. Šablony pro tvorbu menu nebyly po estetické stránce dokonalé, ale nakonec se mi podařilo vytvořit slušný výsledek s ohledem na možnosti programu.

### **8.1.3 Ovládání multimediální učebnice**

Zacházení s multimediální učebnicí je zvoleno tou nejjednodušší formou. Ač to na první pohled nemusí vypadat tolik propracovaně, volil jsem tuto formu z důvodu přehlednosti a snadné orientace v menu.

Vložení DVD do DVD přehrávače či DVD mechaniky v počítači, by se automaticky měla zobrazit nabídka k přehrání disku. Pokud se tak nestane, bude muset uživatel na DVD přehrávači zvolit přehrání disku manuálně přes dálkové ovládání či na počítači za pomoci myši. V počítači uživatel manuálně spustí disk přes složku „Tento počítač“, pravým tlačítkem myši klikne na jednotku DVD RW a zvolí možnost otevřít. Zde otevře složku VIDEO\_TS a disk přehraje spuštěním souboru VIDEO\_TS.IFO. Ve chvíli, kdy se DVD spustí, naběhne jednoduché menu s vybranými herními činnostmi jednotlivce. Zde si stačí výběrovým tlačítkem na ovladači či na počítači stiskem myši vybrat jednotlivá videa, která bude uživatel chtít vidět. Ve chvíli, kdy se zvolí požadované video, automaticky se spustí. Přehrávání se po skončení daného videa automaticky vrátí do základního výběrového menu. Výběrové menu obsahuje celkem tři stránky s konkrétními videi. Mezi těmito stránkami se dá jednoduše pohybovat za pomoci navigačních šipek v pravém dolním rohu.

### **8.1.4 Grafická stránka DVD**

Grafická stránka DVD je zvolena v klidných barvách, aby udržovala přehlednost a pozornost pro čtení, orientaci v textu či při sledování videa samotného. V multimediální učebnici je volen světlý text a spíše tmavá pozadí (modrá, černá). Některý text je vepisován přímo do pozastaveného videa, pro jasnou přehlednost. Je to především v případech kdy jde o konkrétní popis postoje, držení těla, rukou apod. Další texty jsou pak před danou scénou vždy na černém pozadí a s dostatečně dlouhým časem pro přečtení a uvědomění si, o co v textu jde a až následně po uplynulém čase se spouští video.

### **8.1.5 Textová stránka DVD**

Jak již je zmíněno v předchozí podkapitole, texty ve videu jsou vesměs bílou barvou s černým rámováním. Texty nejsou příliš obsáhlé, z důvodu výstižnosti a konkrétnosti při popisu jednotlivých činností. Font písma je ve výběrovém menu i ve videích „Arial Narrow“, protože se bezpatkové písmo v krátkých textech čte lépe než patkové, a také

z důvodu, že je lépe identifikovatelné, pokud je projektováno na diapojektorech nebo jiných promítacích zařízeních či plochách.

## 8.2 Obsah DVD

DVD obsahuje hlavní menu s názvem „Vybrané herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbale“. Menu se skládá ze tří stránek, mezi kterými se lze libovolně pohybovat pomocí navigačních šipek v pravém dolním rohu. Na první stránce jsou videa podání, přihrávky a nahrávky. Druhá stránka obsahuje videa útočného úderu a blokování. Nakonec na třetí straně se nachází vybírání a samotná hra. V následujícím textu je vypsán celý obsah DVD podle pořadí:

- „Podání – spodní podání“
- „Podání – plachtící podání z místa“
- „Podání – plachtící podání z výskoku“
- „Podání – vrchní smečované podání s výskokem“
- „Přihrávka – obouruč spodem“
- „Přihrávka – obouruč vrchem“
- „Nahrávka – obouruč vrchem před sebe“
- „Nahrávka – obouruč spodem“
- „Útočný úder – základní metodika“
- „Útočný úder – smečovaný úder“
- „Útočný úder – umístěný úder“
- „Útočný úder – lobovaný úder“
- „Útočný úder – úder jednoruč skrčenými prsty“
- „Útočný úder – zpomalený útočný úder“
- „Blokování – metodika blokování“
- „Blokování – přetlačování nad sítí“
- „Vybírání“
- „Samotná hra“

## 9 Závěr

Na začátku závěrečné práce jsem popsal historii plážového volejbalu ve světě a českých zemích. Dále jsem v práci sepsal pravidla plážového volejbalu a úspěchy českých hráčů na významných světových turnajích. Nevynechal jsem ani organizace, které řídí soutěže plážového volejbalu po celém světě. Samozřejmě nejdůležitější částí teoretického zaměření práce, bylo popsat herní činnosti jednotlivce a kondiční trénink v plážovém volejbale. Tato teoretická část se mi podařila dokončit za pomoci odborné literatury a mých vlastních zkušeností.

Vypracování teoretické části mi pomohlo s částí praktickou. Zde jsem se zabýval vytvořením videozáznamu a následným zpracováním videa do multimediální učebnice. Důležité při vytváření videozáznamu bylo zachytit pohyby probandu tak, aby finální video názorně představilo správnou techniku herních činností jednotlivce případným divákům. Další důležitou součástí praktické části bylo sepsání postupu, který popisuje průběh tvorby multimediální učebnice.

Díky tvorbě této závěrečné práce, jsem měl možnost detailně si uvědomit pohybové chyby, které při hraní plážového volejbalu dělám a doposud jsem si je neuvědomoval. Právě až díky podrobnému popisu herních činností jednotlivce jsem si tyto chyby uvědomil. Zpracováním praktické části jsem se také naučil pracovat s programy na tvorbu a střih DVD, což je pro mě dalším pozitivním přínosem. Vzhledem k tomu, že se chystám ve svém studiu pokračovat a chci se více zaměřit na studium tréninku volejbalu, tato bakalářská práce mi přinesla užitečné zkušenosti nejen z pedagogického hlediska, ale i z hlediska vlastního herního rozvoje.

Hlavní cíl práce byl splněn především s využitím vlastních zkušeností s tímto sportem. Celkový výsledek, multimediální DVD, vnímám jako zdařilý a může být spolehlivým přínosem pro pedagogy nebo začínající hráče plážového volejbalu jako odpíchnutí k vlastnímu tréninku. Teoretická část byla zhotovena za pomoci odborné literatury z oblasti plážového volejbalu a kondičních tréninků. Mé vlastní zkušenosti byly také platným přínosem pro tuto část. Teorie zahrnuje podrobný popis herních činností jednotlivce a základní znalosti o kondičních a koordinačních trénincích. Do dílčích cílů jsem srozumitelně zahrnul historii plážového volejbalu, srozumitelnou formou jsem zpracoval pravidla a přehledně rozdělil organizace a úspěchy v plážovém volejbale.

## 10 Seznam použité literatury

- [1] Beach volejbal v ČR. In: *Informační portál věnovaný beach volejbalu* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.beach.cz/beach-volejbal/beach-volejbal-v-CR/>
- [2] BERNACIKOVÁ, Martina. Energetické krytí svalové práce. In: *Masarykova univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. 2011 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-3/04.html>
- [3] BOREK, Lukáš. Historie plážového volejbalu. In: *Beachnews.cz* [online]. 19. 1. 2013 [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.beachnews.cz/12-historie-plazoveho-volejbalu.php>
- [4] BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 256 s. ISBN 978-80-246-1967-5.
- [5] BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 194 s. ISBN 80-246-1011-6.
- [6] CEV mission. In: *Confédération Européenne de Volleyball* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.cev.lu/CEV-Area/cev.aspx>
- [7] European Volleyball Confederation. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://en.wikipedia.org/wiki/European\\_Volleyball\\_Confederation](http://en.wikipedia.org/wiki/European_Volleyball_Confederation)
- [8] FIVB beach volleyball competitions. In: *Fédération Internationale de Volleyball* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/competitions.asp>
- [9] HANÍK, Zdeněk. *Volejbal: viděno třemi : od základních odbítí po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-80-247-2744-8.
- [10] Historie Beach volejbalu. In: *Informační portál věnovaný beach volejbalu* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.beach.cz/beach-volejbal/historie-beach-volejbalu/>
- [11] History of Beach Volleyball. In: *Volleyball World Wide* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://www.volleyball.org/history\\_beach.html](http://www.volleyball.org/history_beach.html)
- [12] History. In: *Fédération Internationale de Volleyball* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp#1982>

- [13] KAPLAN, Oldřich a Milan DŽAVORONOK. *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 103 s. ISBN 80-247-0055-7.
- [14] KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 101 s. ISBN 80-7169-762-1.
- [15] KUČHTA, Lubomír. Historie beachvolejbalu. In: *SK beachvolleyball Slavkov* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://www.beachvolleyballcz.cz/historie\\_beachvolejbalu.html](http://www.beachvolleyballcz.cz/historie_beachvolejbalu.html)
- [16] KUČHTA, Lubomír. Závažné události v beachvolejbalu v českých zemích a na Slovensku. In: *SK beachvolleyball Slavkov* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://www.beachvolleyballcz.cz/historie\\_beachvolejbalu.html](http://www.beachvolleyballcz.cz/historie_beachvolejbalu.html)
- [17] *Oficiální pravidla plážového volejbalu 2013-2016* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://www.cvf.cz/soubory/737/FIVB\\_pravidla\\_2013\\_2016.pdf](http://www.cvf.cz/soubory/737/FIVB_pravidla_2013_2016.pdf)
- [18] OTÁHAL, Jaroslav. Tréninkové metody při posilování: Jak si správně vybrat?. In: *FitCoach online trenér* [online]. 17. 12. 2011 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://www.fitcoach.cz/?p=6554>
- [19] Plážový volejbal - pravidla - beach volejbal. In: *Beach volejbal* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: [http://www.beachvolejbal.com/beach\\_pravidla.html](http://www.beachvolejbal.com/beach_pravidla.html)
- [20] Plážový volejbal historie. In: *Beachklub Ládví* [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.beachklubladvi.cz/klub/106-plazovy-volejbal-historie.html>
- [21] TLAMSA, Jiří. Trénink vytrvalosti. In: *Svět olympijského šplhu* [online]. 2009 [cit. 2015-04-28]. Dostupné z: <http://www.svetsplhu.cz/trenink/trenink-vytrvalosti/>
- [22] VAVÁK, Miroslav. *Volejbal: kondiční příprava*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 224 s. ISBN 978-80-247-3821-5.
- [23] VĚRTELÁŘ, Václav. Medailové úspěchy. In: *Český volejbalový svaz* [online]. 15. 10. 2008 [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/?clanek=400>
- [24] VLACH, Jaroslav, Zdeněk HANÍK a Milan PINZÍK. *Plážový volejbal: hra pro každého*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Ústecký volejbal o.s., [2012?], 92 s. ISBN 978-80-87504-04-8.



- [25] VLČEK, Ondřej. Nahrávka prsty. In: *Prague beach team* [online]. 15. 10. 2012 [cit. 2015-04-20]. Dostupné z: <http://www.praguebeachteam.cz/?id=316-nahravka-prsty>
- [26] VONDRÁKOVÁ, Tereza. Znáte české medailisty?. In: *Prague Beach Team* [online]. 23. 2. 2013 [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.praguebeachteam.cz/?id=410-znate-ceske-medailisty>
- [27] ŽÁČEK, Konrád. Termínový kalendář tuzemských beachvolejbalových soutěží 2015. In: Český volejbalový svaz [online]. 1. 4. 2015 [cit. 2015-04-21]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/?clanek=14493>

## **11 Přílohy**

Výukové DVD – „Vybrané herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbale“