

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

METODIKA OBRANY V PLÁŽOVÉM VOLEJBALE

Bakalářská práce

Autor: Adéla Blahová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání – Anglický jazyk pro
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace**Jméno autora:** Adéla Blahová**Název práce:** Metodika obrany v plážovém volejbale**Vedoucí práce:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.**Pracoviště:** Katedra sportu**Rok obhajoby:** 2023**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá obrannou v plážovém volejbale a jejím provedení. V teoretické části je popsán sportovní trénink, základní informace o plážovém volejbale a také detailnější popis vybírání a přijímání míčů v plážovém volejbale. V praktické části je vytvořen zásobník cvičení zdokumentovaný pomocí fotografií a videí. Všechna videa jsou nahrána na internetový server YouTube a dá se k nim dostat pomocí QR kódů pod všemi cvičeními. Jednotlivá cvičení jsou seřazená od nejjednodušších po pokročilé. V závěru praktické části je vytvořen zásobník cvičení, který může sloužit trenérům nebo pedagogům jako didaktický materiál pro trénink nebo výuku obrany plážového volejbalu.

Klíčová slova:

Plážový volejbal, pádová technika, obrana, sportovní trénink, metodika

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Adéla Blahová
Title: Methodology of defense in beach volleyball

Supervisor: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis deals with defence in beach volleyball and its execution. The theoretical part describes the sports training, basic information about beach volleyball and also more detailed description of defence in beach volleyball. In the practical part is created set of 25 exercises, documented with photographs and videos. All the videos are uploaded to the YouTube website and can be accessed using the QR codes below all the exercises. The exercises are ordered from easiest to the most difficult. At the end of the practical part is created set of exercises that can be used by coaches or educators as didactic material for training or teaching beach volleyball defense.

Keywords:

Beach volleyball, falling technique, defense, sports training, methodology

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 22. června 2023

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. za ochotu, vstřícnost, připomínky a cenné rady, které mi dával v průběhu psaní bakalářské práce. Dále patří velké díky mé rodině a přátelům za podporu a trpělivost.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní trénink	10
2.1.1 Proces Sportovního tréninku	10
2.1.2 Tréninková jednotka.....	11
2.1.3 Etapy sportovního tréninku	12
2.1.4 Složky sportovního tréninku	13
2.1.5 Pohybové (sportovní) dovednosti	16
2.1.6 Motorické učení	17
2.2 Plážový volejbal	18
2.2.1 Rozdíly pravidel mezi plážovým a šestkovým volejbalem	19
2.2.2 Herní činnost jednotlivce	19
2.2.3 Podání.....	20
2.2.4 Nahrávka	22
2.2.5 Útok.....	23
2.2.6 Blok.....	23
2.2.7 Přihrávka	24
2.2.8 Vybírání.....	25
3 Cíle.....	27
3.1 Hlavní cíl	27
3.2 Dílčí cíle	27
4 Metodika.....	28
4.1 Metoda sběru dat	28
4.2 Metoda popisu	28
4.3 Tvorba videozáznamů.....	28
5 Výsledky a diskuse	29

5.1	Technické odehrání míčů bez pohybu	Chyba! Záložka není definována.
5.2	Cvičení na míče hrané v pohybu.....	34
5.3	Cvičení na obranu míčů v pádu.....	53
6	Závěry	59
7	Souhrn	60
8	Summary	61
9	Referenční seznam	62
10	Přílohy	65

1 ÚVOD

V této bakalářské práci se zabývám obranou technikou v plážovém volejbale. O toto téma se velmi zajímám jako bývalá blokačka v šestkovém volejbale, kde mě střídalo libero. V současné době se věnuji pouze plážovému volejbalu, kde s obranou musím více bojovat. V mém bývalém volejbalovém oddíle jsme se navíc plážovému volejbalu nevěnovali vůbec. S rodiči a spoluhráčkami jsem pravidelně hrála plážový volejbal po konci halové sezóny. Díky tréninkům na písku jsem byla v dobré fyzické kondici. Domnívám se, že ačkoli se tento sport těší čím dál větší popularitě, není v domácí literatuře mnoho novodobých zdrojů a metodických materiálů.

Obrana v plážovém volejbale je složitá jak po technické, tak po fyzické stránce. Teoretická část práce pojednává o těchto složkách sportovního tréninku. Dále je v práci obsažena charakteristika plážového volejbalu a podrobný popis sportovního tréninku.

V praktické části je věnována pozornost metodice obrany a detailnímu popisu jednotlivých cvičení. Cviky jsou rozděleny do tří kategorií a jsou seřazeny od nejjednodušší po nejtěžší. Ke všem cvičením jsou přidány QR kódy, které odkazují na jednotlivá videa. Video slouží k lepší vizualizaci cviků a obsahují správné provedení.

Výsledkem práce je tedy zásobník cvičení, který poslouží jako metodický materiál trenérům plážového volejbalu nebo jako didaktický materiál pro pedagogy základních, středních a vysokých škol.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní trénink

Sportovní trénink je organizovaný proces, který připravuje sportovce na zvyšování sportovní výkonnosti v daném sportovním odvětví. Sportovní trénink lze charakterizovat jako dlouhodobý proces, při kterém je zapotřebí dbát na rozvoj jedince bez porušení morálních, kulturních, zdravotních, ekologických a dalších pravidel společenského života (Perič & Dovalil, 2010).

V oblasti vrcholového sportu se trénink stal fyzicky a psychicky náročnou činností a je prováděn důsledně na vědeckých základech. Přesto je ale trénink pravděpodobnostní proces, což znamená, že dokonalý vědecký přístup k přípravě sportovce nemusí vždy vést k výsledku, který je očekáván.

Cílem tohoto procesu je dosažení maximální výkonnosti v jeho zvolené sportovní disciplíně a všestranné rozvíjení sportovce. Při sportovním tréninku je jedinec rozvíjen po tělesné, psychické i sociální stránce, a to vzdělávacím i výchovným procesem (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

2.1.1 Proces sportovního tréninku

Pro perfektní provedení určité pohybové aktivity je důležité být skvěle připraven po kondiční stránce. Avšak podstatnou část ve vykonání pohybu hrají rovněž dovednosti, kterými sportovec disponuje. Dovednost je předpoklad, jenž je získáván učením. Konkrétně se jedná o motorické učení, díky kterému se osvojují a stabilizují dovednosti. Motorické učení se dělí do několika fází:

- *Fáze hrubé koordinace*

V této fázi si sportovec vytváří představy, jak pohybový úkol udělat o možných chybách, které mohou nastat. Toto stadium končí nedokonalým pohybem s chybami. Pohyby se provádí velmi opatrně se zrakovou kontrolou.

- *Fáze jemné koordinace*

V důsledku celkové struktury motorických dovedností si jedinec dokáže pohyb lépe vizuálně představit a pohyb se tím stává ekonomičtější. Pohyb se postupně stává uvědomován jako celek.

- *Fáze automatizace*

Sportovec v této fázi stabilizuje pohyb. Je si více jistý v tom, co dělá a nemusí využívat vizuální kontrolu. Koordinační schopnost provést pohyb je na vysoké úrovni a celkový výkon pohybu je ve výsledku vysoký.

- *Variabilní kreativita*

Po letech řádného tréninku se sportovec dostává do této fáze, kdy se zvládnuté dovednosti kreativně aplikují do komplexně měnících se podmínek (Zahradník & Korvas, 2017).

2.1.2 Tréninková jednotka

Základní formou tréninkového procesu je tréninková jednotka. Trvání jedné tréninkové jednotky je obvykle 90–120 minut, avšak u dětí se čas může i zkrátit. Tréninková jednotka a její cíle a úkoly jsou v návaznosti na další tréninkové jednotky v mikrocyklu, ale i na cyklech delšího trvání (Lehnert et al., 2001).

Tréninková jednotka se rozlišuje na čtyři základní části:

- **Úvodní část**

V úvodní části seznamuje trenér sportovce s cíli a úkoly tréninkové jednotky. Je nezbytné nejprve připravit organismus na zátěž. Trénink se tedy zahajuje lehkými cviky na zahřátí a poté se provádí protahovací cvičení, nejlépe orientované na hlavní cíl tréninkové jednotky (Jebavý, Hojka, & Kaplan, 2017).

- **Průpravná část**

Každý trénink musí obsahovat rozcvičení. Zahajuje se pohybovou činností mírné intenzity, jako je například pomalý běh. Po zahřátí organismu sportovci provádí dynamický strečink. Po tomto protahování může začít zvyšování intenzity zátěže ve cvičeních (Formánek, 2014).

- **Hlavní část**

Tato část tréninku bývá časově i fyzicky nejnáročnější. V této fázi tréninkové jednotky jsou plněny vymezené cíle tréninkové jednotky. Jednotlivé složky tréninku nejsou plněny izolovaně, naopak se v rámci tréninku hledají možnosti propojení jednotlivých složek tréninkové jednotky (Lehnert et al., 2001).

- **Závěrečná část**

Poslední část tréninku, ve které trenér musí zajistit přechod sportovce z tréninkového zatížení k uklidnění a k ukončení tréninkové jednotky. V průběhu závěrečné části nastává pokles intenzity zatížení. Často se využívají cvičení s nižší zátěží uplatňovaná v hlavní části. Následuje strečink, kde se sportovec zaměřuje na nejvíce zatěžované svalové skupiny. Protahování je prováděno oproti počátečnímu s nižší intenzitou a delší dobou setrvání v krajní poloze. V závěrečné části nesmí chybět také zhodnocení tréninkové jednotky a motivace do následující tréninkové jednotky. Tato část je také velmi důležitá v rámci prevence k závažným onemocněním nejen podpůrně-pohybového, ale také kardiovaskulárního systému. Proto trenér musí vést sportovce k porozumění pozitivních vlivů závěrečné části a rychlosti zotavování (Lehnert et al., 2001).

2.1.3 Etapy sportovního tréninku

Jelikož je sportovní trénink dlouhodobý proces, musí se členit na etapy podle vývojového období jedince. Pro dosažení nejvyššího individuálního sportovního výkonu je nutné respektovat sportovcův fyzický a psychický vývoj. Z toho vyplývá, že se sportovní trénink musí rozdělit do následujících etap (Dovalil, 2008):

- **Etapa základního tréninku**

V etapě základního tréninku je nejdůležitějším úkolem celkový rozvoj osobnosti, upevnění zdraví a dále musí trenér dbát na přirozený tělesný a psychický vývoj. Sportovec se naučí základní pravidla a další základní vědomosti ve zvoleném sportu. Do hlavních cílů se v této etapě neřadí sportovní výkon sportovce, ten je spíše vzdáleným cílem. Trenér i sportovec se snaží vybudovat návyk na pravidelný trénink a dál tvořit kladný vztah k dané sportovní disciplíně. Trénink musí stále sportovce bavit a jednotky by se měly postupně obměňovat, aby sportovce stále udržely v nadšení, a ne ve stereotypu. Tréninkové jednotky by se tedy měly pozměňovat, aby byly co nejpestřejší. Tato etapa se dá také označit za nejdůležitější, protože formuje vztah jedince ke sportu a má vliv na setrvání ve sportovním tréninku (Dovalil, 2012).

- **Etapa specializovaného tréninku**

Etapa specializovaného tréninku ještě stále nemá výkon ve specializaci jako hlavní cíl, ale je stále viděn jako cíl perspektivní. Soutěžení je spíše používáno jako prostředek pro motivaci a zvyšování výkonnosti, ale úspěch v soutěži nemá rozhodující význam. Sportovec se ale postupně začíná připravovat na specializovaný trénink. Trénink už obsahuje cvičení na schopnosti a dovednosti, které vytvářejí výkon. Zatěžování se postupně zvyšuje a cvičení jsou specializovaná na dané sportovní odvětví. Pracuje se na technice, kondiční složce i taktice. Sportovec musí brát trénink více zodpovědně a vyžaduje se plné soustředění a úsilí. Pro některé sportovce může být tato etapa konečná pro nedostatek talentu nebo možnosti trénování. Neznamená to ale, že sportovec musí předčasně sport opustit, protože sport má smysl i bez etapy vrcholového tréninku (Dovalil, 2008).

- **Etapa vrcholového tréninku**

Tato závěrečná etapa završuje dlouhodobý tréninkový proces. Tohoto nejvyššího stupně dosahují pouze sportovci disponující talentem nebo cílevědomým úsilím, kterým se propracovali až k nejvyšší výkonnostní úrovni. Trenéři musí brát zřetel nejen na zdravotní, ale také na psychický a sociální vývoj jedince. Cíle se plánují dlouhodobě a věnuje se jim veškeré úsilí (Dovalil & Choutka 1991). Zatížení se dostává na úplnou, konečnou hranici jak v intenzitě, tak i v objemu. Tréninky jsou převážně specializované, ale všestrannost rozhodně nemizí. Důležitým faktorem je stále udržovat pohybové dovednosti a flexibilně je uplatňovat v různých variantách a podmínkách. V konečném důsledku by trenéři měli být zapálení do rozvíjení pohybových dovedností svých svěřenců. Trenéři se musí celoživotně učit sportu, aby mohli sportovce správně trénovat na špičkový výkon. Trénink musí být přizpůsoben přímo sportovci podle jeho individuálních požadavků a zvláštností. Vrcholoví sportovci mají často přizpůsobený svůj volný čas na nároky tréninku, a tak je pro ně sportovní činnost také společenským závazkem (Johnson et al., 2011; Dovalil, 2012).

2.1.4 Složky sportovního tréninku

Sportovní výkon se vymezuje větším množstvím faktorů. Proto se musí sportovci rozvíjet a zdokonalovat ve více stránkách. Sportovní trénink se skládá ze složky kondiční, technické, taktické, psychologické a teoretické.

Kondiční příprava

Kondiční příprava se zařazuje do sportovního tréninku, aby se sportovec adaptoval na změny vedoucí ke zvýšení kondice. V rámci kondiční přípravy se také sportovec zdokonaluje a stabilizuje ve sportovních dovednostech, které rozhodují v podání sportovního výkonu. (Lehnert et al., 2001). Hovoří-li se o dobré tělesné kondici, je tím myšlen souhrn pohybových schopností, kterými jsou síla, rychlost a vytrvalost (Zumr, 2019).

Taktická příprava

Základ každého úspěšného taktického plánu, bez ohledu na sportovní disciplínu, je vysoká úroveň technické zdatnosti. Technika je tedy limitujícím faktorem pro všechny taktické manévry (Bompa & Haff, 2009).

Pod pojmem taktika se rozumí zápas jednotlivce, skupin nebo družstva, jehož cílem je nejlepší možný výsledek nebo vítězství v soutěži (Choutka & Dovalil, 1991). Záměrem taktiky je tedy naplánování strategie, která zajistí úspěch a praktická realizace v průběhu soutěže (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2010).

Cílem taktické přípravy je zvládnout možné způsoby řešení pohybových úkolů a zlepšit schopnost co nejlepšího výběru v soutěžních situacích. Na základě vnímání a analýzy situace, jedinec přizpůsobuje osvojené vědomosti a adaptuje je do měnících se podmínek. K základním úkolům taktické přípravy tedy patří: osvojování taktických vědomostí (vědomosti pravidel, znalost slabých stránek soupeře i v herním systému v jednotlivcích), nácvik a zdokonalování taktických dovedností (nahrávač provádí přesnou nahrávku útočníkovi dle domluveného signálu) a rozvoj taktických schopností (všímání si změn v herní situaci) (Lehnert et al., 2001).

Trenéři jsou zvyklí zapojovat do tréninku jak kondiční přípravu, tak i tu taktickou, ale problémem je tyto dvě složky spojit dohromady. Taktický přístup by měl klást za cíl zlepšit herní výkon sportovců kombinací taktického povědomí a provádění dovedností (Mitchell, Oslin, & Griffin, 2020).

Psychická příprava

Jedná se o složku tréninkové jednotky, ve které je snaha nastavit takový psychický stav sportovce, aby v utkání předvedl vše, co umí a co je v jeho aktuální formě. Hráči sportovních síťových her se totiž často potýkají nejen s bojem proti soupeři, ale také sami se sebou. Musí tak dokázat odbourat stres z utkání a nastavit svou psychiku co ve prospěch zápasu (Buchtel, Ejem, & Vorálek, 2011).

I přes výrazný důraz na fyzickou kondici je široce uznáván fakt, že je sportovní výkon ovlivněn nejen fyzickými vlastnostmi, ale také psychickými. Někteří sportovci mohou mít nad sportovci se srovnatelnými fyzickými vlastnostmi mentální náskok. Podávají tak pod tlakem lepší výkony, intenzivněji se soustředí, dokáží přijít na kreativnější řešení sportovních situací a rychleji se tak učí i novým dovednostem (Brewer, 2009).

Technická příprava

Cílem technické přípravy je soustředění se na způsob provedení a průběhu pohybového úkolu. K technické přípravě se přistupuje individuálně, proto může být pohybový úkol řešen různými způsoby. Technika se tímto stává více osobitou a označuje se jako styl. Dále se technická příprava zaměřuje na formování a zdokonalování sportovních dovedností. Technika provedení a úroveň dovedností se vážou na řadu faktorů. Toto se týká především:

- Kondiční připravenosti (růst silových, rychlostních a vytrvalostních schopností).
- Koordinační funkci centrální nervové soustavy.
- Psychické vlastnosti a schopnosti (koncentrace, motivace, regulace a další).

Propojení těchto faktorů musí být dodržováno v celém obsahu sportovního tréninku (Perič & Dovalil, 2010). V rámci technické přípravy je důležité se zaměřit na vylepšení sportovních dovedností ve stejných podmínkách jako v zápasech či utkáních. (Choutka & Dovalil, 1991).

Technickou přípravu rozdělujeme do tří fází:

- Fáze nácviku.
- Fáze zdokonalování.
- Fáze stabilizace.

Fáze nácviku

Úkolem této fáze je sportovce seznámit s požadavky zvolené sportovní disciplíny a nácvik základů techniky pro dané odvětví. Jedná se vlastně o úplné začátky, kdy se jedinec seznamuje s vybraným sportem. Poté, co trenér vysvětlí část pohybového úkolu s určitou technikou, vytvoří si sportovec svoji představu, jak ji zrealizovat. Poté se jedinec snaží provést první pokusy. (Zahradník & Korvas, 2017)

Fáze zdokonalování

Stálým opakováním se stabilizuje kinematická a dynamická struktura. Postupně se zapojuje do trénování techniky i kondiční zatěžování v souladu s energetickými požadavky. V této fázi je důležité průběžné hodnocení a zpětná vazba trenéra. Sportovec se koncentruje na celý pohyb i s detaily a trenér může rozšiřovat variabilitu cvičení a pohybu. I sportovec už může cítit, co dělá špatně a co potřebuje ještě zlepšovat a provádí tak sebekontrolu a sebehodnocení.

Fáze stabilizace

Ve fázi stabilizace si sportovec zpevňuje a stabilizuje sportovní dovednosti tak, aby je dokázal uplatnit ve sportovní soutěži. Tréninky jsou prováděny v nejsložitějších podmínkách, ve kterých se sportovní činnost realizuje. Dále se více do hloubky propojují všechny složky sportovního tréninku (kondice, psychika, taktika). Jádrem stabilizační fáze je automatizovat děje sportovních dovedností a současně simulovat co nejvíce utkání nebo zápasů.

Základ každého úspěšného taktického plánu, bez ohledu na sportovní disciplínu, je vysoká úroveň technické zdatnosti. Technika je tedy limitujícím faktorem pro všechny taktické manévry.

S technickou přípravou úzce souvisí koordinace. Koordinační dovednosti se totiž promítají do zvládnutí tréninku techniky (Gambetta, 2007). Koordinace vede k všestrannému rozvoji sportovce a je potřebná hlavně pro sporty s proměnlivými podmínkami pro výkon. Koordinace spojuje a harmonizuje složitější pohyb na rytmus, orientaci v prostoru, rovnováhu, odhad vzdálenosti, rychlejší reakci a přesnost provedení. Výrazně se podílí na kvalitě pohybových dovedností. Zvyšují přesnost pohybu, což výrazně pomáhá při mnoha situacích v utkáních či zápasech (Dovalil, 2012).

2.1.5 Pohybové (sportovní) dovednosti

Dovalil (2008) definuje pohybové dovednosti jako účelně získané dovednosti. Tyto dovednosti si sportovec zajistí učením a získá tak dovednost správně, účelně a efektivně řešit pohybové úkoly.

Základní pohybové dovednosti jsou považovány za základní stavební kameny pohybu a poskytují základ pro specializované a sportovně specifické pohybové dovednosti potřebné pro vykonání různých pohybových aktivit (Clark, Barnes, Holton, Summers, & Stratton, 2016).

Hlavním úkolem technické přípravy je osvojování pohybových dovedností. Cílem tohoto složitého procesu je nacvičit, zdokonalit a stabilizovat dovednosti, které se později uplatňují především v technice (Dovalil, 1987).

Dovalil (2012) rozděluje pohybové dovednosti na uzavřenou a otevřenou. Jako uzavřené pohybové dovednosti se označují takové dovednosti, které se odehrávají ve stálém, neměnném prostředí. Vnější vlivy nijak zvlášť nezasahují do jejich provedení. Příkladem mohou být gymnastická cvičení s náradím, skoky do vody nebo golf. Dovednosti se spojují v sestavy a utvářejí estetický dojem. Otevřené sportovní činnosti se provádí v nepředvídatelném a v neustále se měnícím prostředí (v různých typech terénů, ve vodě a za aktivní účasti soupeře). Sporty patřící do této kategorie vyžadují velké množství pohybových dovedností a také jejich velkou variabilitu. Jsou tedy kladeny velké nároky na všechny procesy vnímání, které se podílejí na programování (myšlení, tvořivost) a na realizaci (motoriku) (Dovalil, 2012; Coker, 2017; Schmidt & Wrisberg, 2008).

2.1.6 Motorické učení

Motorické učení se charakterizuje jako specifický druh učení, při kterém člověk rozvíjí motorku. Je obsahem osvojování pohybů a úzce tak souvisí s pohybovými dovednostmi (Dovalil, 2008). Ovlivňuje ho spousta faktorů jako například věk jedinců, jeho předchozí zkušenosti, druh osvojované aktivity, prostředí apod. Na průběh učení působí také vnitřní a vnější činitele. Mezi vnitřní se řadí například vnitřní motivace, zdravotní stav, odpovědnost, obliba činností, schopnosti a předpoklady. Mezi vnější patří vnější motivace, didaktický přístup, osobnost trenéra, rodina a přátelé, vnější zpětná vazba a cíl učení.

Lze odlišit pět druhů motorického učení: imitační, instrukční, problémové, zpětnovazební a ideomotorické. Imitační učení je nejvíce rozšířeným druhem učení a využívá se především u začátečníků. Ovšem u pokročilých sportovců se aplikuje především u složitějších cvičení, které jsou náročnější pro představu při pouhém slovním vysvětlení. Pro naučení dovedností je důležité správné provedení ukázky a následné mnohonásobné opakování a zpětná vazba trenéra (Jansa, 2018). Při instrukčním učení se sportovec učí pohybovým dovednostem pomocí slovních pokynů. Po předání instrukcí je sportovec musí analyzovat a zpracovat, a proto se instrukční učení využívá především pro jedince s rozvinutým abstraktním myšlením (Vilímková, 2009).

Zpětnovazební učení slouží pro informaci z vnějšího prostředí a sportovec se díky němu posouvá rychleji k pokroku. Pokud zpětná vazba pochází od trenéra nebo jiného edukátora, jedná se o vnější zpětnou vazbu. Jestliže si sportovec sám vyhodnotí provedení činnosti, jedná se o zpětnou vazbu vnitřní. Skvělým prostředkem pro zpětnou vazbu je videozáznam, který si může sportovec udělat sám nebo jej natočí trenér (Schmidt & Lee, 2014). Problémové učení se řadí mezi náročnější druhy učení, které se používá u vyspělejších sportovců. Je zapotřebí, aby byl sportovec kreativní a samostatný. Před každým praktickým provedením se stanoví hypotéza problému a poté sportovec navrhne řešení. Poté si svoje řešení vyzkouší prakticky. Tento typ učení je složitější na provedení, ale má dobré účinky na zapomínání pohybu (Jansa, 2018). Posledním druhem je učení ideomotorické, jež tvrdí, že předvídání smyslových důsledků pohybu spouští související motorickou odezvu. Buňky v centrální nervové sestavě mohou být drážděny periferně (aktivním pohybem) nebo centrálně (představou pohybu). Toto smyslové podráždění může být spuštěno slovem vyslovené učitelem nebo si jedinec může sám vybavit a představit nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost). Jedná se o velmi abstraktní učení, které nemůže plně nahradit praktické cvičení, ale je vhodným komplementem. (Moeller & Pfister, 2022; Jansa, 2018).

2.2 Plážový volejbal

Plážový volejbal je kolektivní sport, který hrají dva týmy po dvou hráčích na pískovém hřišti rozděleném sítí (Natali et al., 2017). K zisku potřebných bodů je potřeba být proti soupeřovi lépe fyzicky zdatný a umět lépe pracovat s míčem ve hře. Utkání a turnaje plážového volejbalu jsou vždy zpestřeny velkým emotivním nábojem vlivem střídání herních situací, rozdílných úkolů hráčů a herních kombinací. Většina rozeher vyžaduje velkou spolupráci hráčů (Kaplan & Džavoronok, 2001). Cílem hry je získat body a složit míč na soupeřovu stranu pole a bránit se soupeřovu útoku. Každý tým má k dispozici tři doteky pro vrácení míče na soupeřovu stranu. Hra začíná podáním za koncovou čarou a poté už probíhá rozehra na druhé straně a případně výměny a roze hry mezi týmy. Výměny pokračují do té doby, než se jednomu z týmů podaří složit míč na soupeřovu stranu hřiště nebo se hráčům nepodaří zahrát míč přes síť bez chyby (zahrají míč do autu, do sítě, nebo jinak poruší pravidla hry). Když tým vybojuje bod, získá tím i nárok jít znovu začínat hru podáním (Český volejbalový svaz, 2021).

2.2.1 Rozdíly pravidel mezi plážovým a šestkovým volejbalem

- Utkání se zpravidla hraje na dva vítězné sety. Pro výhru prvních dvou setů musí družstvo získat 21 bodů (s rozdílem dvou bodů) a třetí set, tzv. tie break se hraje do 15 bodů, opět ale s dvoubodovým rozdílem (Český volejbalový svaz, 2021).
- Hrací plocha je oproti šestkovému volejbalu zkrácená o metr na každé straně a je tak 16 metrů dlouhá a 8 metrů široká (Lokegaonkar, 2023).
- Míče plážového volejbalu jsou měkčí, lehčí a o něco větší než halové míče. Nižší hmotnost jim umožňuje více se vznášet ve vzduchu, což umožňuje hráčům využít počasí ve svůj prospěch (Fiack, 2017).
- V prvních dvou setech si týmy střídají strany po součtu sedmi bodů a ve třetím setu po součtu 5 bodů.
- Změny v pravidlech: hra prsty obouruč je povolena pouze u druhého odbití. Nesmí se tedy přijímat míč prsty ani hrát přes (je pár výjimek např. hra přes v ose těla).
- Na rozdíl od šestkového volejbalu se blok počítá jako dotek, takže poté jsou už dovoleny jen dva doteky.
- Clonění hráče na podání je v plážovém volejbale také zakázáno. Po upozornění soupeře musí spoluhráč podávajícího ustoupit tak, aby nebránil ve výhledu na podávajícího (Český volejbalový svaz, 2021).

2.2.2 Herní činnost jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou činnosti, které slouží k vypořádání situací na hřišti. Herní činnosti jednotlivce se rozdělují na dvě stránky. Technická stránka je viditelná okem a je to fyzický projev hráče na hřišti. Taktická stránka se projevuje v myšlenkových procesech hráče, který se snaží vyhodnotit nejlepší řešení pro danou situaci (Zapletalová, Přidal, & Laurenčík 2017).

Kaplan (1999) rozděluje herní činnosti jednotlivce do tří kategorií:

- Převážně útočné: podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder.
- Převážně obranné: vybírání.
- Obranné i útočné: blokování.

2.2.3 Podání

Podáním se zahajují všechny rozehry. Odbitím hráč zahraje míč do pole soupeře dle předepsaných pravidel. Úkolem je nejlépe dosáhnout přímého bodu nebo co nejvíce ztížit soupeři příjem. Od příjmu se vždy vyvíjí prakticky celé rozehry. Když je příjem pro nahrávače nepřesný, má pak větší problém nahrát přesnou nahrávku zpět útočnickovi a útok pak nebude tak tvrdý a účinný. U začátečníků ale může být úkol úplně jiný a to bez jakýchkoli záměrů odbít míč přes síť (Buchtel, et al., 2011).

Podání se rozděluje na následující druhy:

- **Čelné plachtící podání z místa**

Hráč stojí 1–3 metry za koncovou čarou. Chodidla jsou na šířku ramen, praváci mají levou nohu mírně vpřed. Kolena jsou mírně pokrčena. Vykročením levé nohy se zvedá levá ruka a hráč si nadhazuje míč. Ruka se zastaví přibližně na úrovni ramen. Ideální výška je asi 60–90 centimetrů a míč je nahozen s co nejmenší rotací. Pravá ruka se napřahuje dozadu s loktem na úrovni ramene. Po přenesení váhy na levou nohu se natáčí trup a napřážená paže provede krouživý pohyb kolem ramene. Jakmile se dlaň dotkne míče, pohyb se zastaví a do zápěstí se nepřidává žádný pohyb. Další pohyb zápěstí by přidal nežádoucí rotaci míče.

- **Čelné plachtící podání z výskoku**

Podávající hráč stojí alespoň tři metry za koncovou čarou. Rozběh na podání začínají praváci pravou nohou. Při druhém kroku si hráč nadhazuje míč. Míč zasahuje v nejvyšším bodě nadhozu otevřenou dlaní. Výhodou oproti plachtícímu podání bez výskoku podání je, že hráč zasahuje míč z větší výšky a tím pádem míč padá rychleji a pro soupeře je těžší ho přijmout.

- **Vrchní smečované podání z místa**

Míč se nadhazuje asi jeden metr vysoko. Pozice nohou je stejná jako u plachtícího podání z místa. Nejprve je hmotnost těla na zadní noze a trup je lehce zakloněn. Pravá paže se napřáhne dozadu a loket směřuje výš nad úroveň ramen. K dosažení kolmého postavení ramen se ze zadní pokrčené nohy přenáší pohyb přes rotaci v kyčli. Trup se narovná a mírně předkloní. Paže rychlým a energetickým pohybem švihá vpřed a zasahuje míč špetkou.

Dlaň nejprve zasáhne míč v spodní části a až poté prsty. Současně s úderem se zadní noha pohybuje vpřed (Kaplan & Džavoronok, 2001).

- **Vrchní smečované podání z výskoku**

Hráč stojí asi tři metry za koncovou čarou (tato délka je samozřejmě individuální, ale na celý rozběh je potřeba více místa). Míč je nadhazován, a jakmile je ruka během nadhozu na úrovni hrudníku, hráč provádí první krok. První krok je krátký, druhý podstatně delší. Třetí, poslední krok, je zase kratší a dochází k brzdění pohybu vpřed. Levá noha se přidává a dochází k odrazu z obou nohou. Hráč obě paže nejprve švihem co nejvíce zapaží a poté je vymrští směrem vzhůru pro vyšší výskok. Poté už dochází opět k napřáhnutí pravé ruky vzad a švihu vpřed. Míč je zasažen v nejvyšším bodu výskoku. Ruka po kontaktu s míčem pokračuje ve směru a končí napnutím lokte. Poté následuje už jen dopad s pažemi podél těla (Český volejbalový svaz, 2020).

- **Spodní podání „skyball“ v čelném postoji**

Hráč stojí v čelném postavení k síti, nohy jsou asi na šíři ramen s levou nohou mírně vpředu. Trup je nakloněný mírně vpřed. Hráč si nadhazuje míč. Stačí malý nadhoz asi deset centimetrů. Pravá ruka je natažená a nejprve provede mírný pohyb vzad. Míč zasahuje vedle pravého stehna, nejlépe celou dlaní. Pro největší přesnost je důležité, aby byl míč zasažen přesně uprostřed. Po zásahu míče se přenáší váha těla na levou (přední) nohu a umožňuje tak hráči rychlejší start do rozehry (Český volejbalový svaz, 2019).

- **Spodní podání „skyball“ v bočním postavení**

Hráč stojí blízko u koncové čáry. Pohyb se odehrává z nízkého postavení a končí se ve vzpřímeném. Nejprve je úderová ruka nízko a u koncové čáry. Kolena se postupně narovnávají a přibližně v úrovni boků si hráč nadhazuje míč. Míč se zasahuje špetkou na pravé polovině míče, čímž vznikne rotace v míči. Hráč se snaží zahrát míč co možná nejvíce, aby využil větrných podmínek.

2.2.4 Nahrávka

Haník, 2014 rozděluje nahrávku na dva druhy:

- Nahrávka obouruč vrchem před sebe.
- Nahrávka obouruč vrchem za sebe.

Nahrávka obouruč vrchem před sebe

Hráč je natočen směrem k útočníkovi s nohama na úrovni ramen. Noha u sítě by měla být lehce překročena. Kolena jsou mírně pokrčená a trup mírně předkloněn. Paže jsou před tělem a v lokti je asi 90 stupňů. Kdyby se před odbitím míče daly ruce pryč, míč by měl spadnout přímo na čelo. Lokty jsou mírně nad úrovní ramen a prsty jsou zpevněné, ale pružné. Palce směřují dovnitř a vytvářejí tzv. košíček. Při odbití se míč dotýká všech prstů kromě malíčků. Dlaní by se míč neměl vůbec dotknout, protože se tam nedostane právě kvůli vzniklému košíčku. V okamžiku doteku ruce pokračují ve směru míče a tím se lehce natahují. Zároveň se uvolňují kolena a tím se přidává síla do odehrání. Rotace míče není žádoucí. (Haník, 2014).

Nahrávka obouruč vrchem za sebe

Postoj těla je stejný jako u předchozí nahrávky. Jediný rozdíl bude mírně zakloněná hlava. Při dotyku hráč zvrátí zápěstí a na směr a přesnost se nejvíce podílí činnost palců.

Nahrávka z nízkého střehu čelně

Kolena jsou téměř zcela pokrčená. Chodidla jsou od sebe a zadní noha se opírá o špičku. Celý postoj je dost podobný tzv. výpadu. Celý pohyb začíná zvedáním zadní nohy a současně celého těla i s pažemi ve směru odbíjeného míče.

Nahrávka z podřepu stranou

Tato nahrávka je dost podobná předešlé. Rozdíl je v tom, že hráč není natočen na útočníka, ale je natočen přímo směrem k letícímu míči.

Nahrávka v pádu vzad

Jestliže je přihrávka na nahrávajícího hráče příliš nízká, nezbyvá hráči nic jiného než snížit celé těžiště. Chodidla jsou na šíři ramen a jedna noha mírně vpřed. Po odbití míče hráč dosedá blízko za paty a provádí val na záda. Pro zpětný pohyb zpět na nohy provádí švih nataženou nohou až na skrčenou a může dál pokračovat v rozechře.

Nahrávka v pádu stranou

Při tomto popisu nahrávky se počítá s tím, že míč letí od pravého ramene. Provádí se velký úkrok stranou vpřed. Po mírném otočení lze bezpečně a přesně nahrát míč. Jestliže je míč přihrán ještě dál, hráč je nucen provést pád stranou. Pád se provede přes pravou nohu. Tělo se ale musí natočit mírně doleva. Pád se v tomto případě uskuteční až po odbití míče.

Nahrávka obouruč spodem vpřed, stranou a za sebe

Tato nahrávka se uplatňuje pouze v případě, že je přihrávka už opravdu nízko. V tomto případě se uplatňuje přihrávka tzv. bagrem – obouruč spodem.

2.2.5 Útok

Úkolem útočného úderu je odbít míč do pole soupeře. Tento úder má soupeři ztížit novou rozehru nebo nejlépe ukončit rozehru ve prospěch útočícího týmu. Nejčastější provedení je jednou rukou ve výskoku po smečářském rozběhu. Převažují tvrdší smečované údery nad technickými údery. Celý průběh útočného úderu se skládá z rozběhu, odrazu, letové fáze úderu do míče a dopadu (Kaplan & Džavoronok, 2001). Po přihrávce zaujímá tentýž hráč výchozí postoj pro rozběh na útok. Následuje dvou až tří krokový rozběh. Odraz je stejný jako při smečovaném podání. Vlach a Chalupa, 2018 rozdělují útočný úder následovně: smeč, drive, lob se skrčenými prsty, lob s otevřenou dlaní a lob konečky prstů.

2.2.6 Blok

Blokování je volejbalová činnost, při které hráč nebo hráči vyskakují a natahují ruce nad a přes síť (bez doteku sítě) a blokují útok soupeře. Blokování ve volejbale je velmi důležitá dovednost zejména u pokročilejší a konkurenceschopnější úrovně. Kromě bodování s největší pravděpodobností vyhraje tým s nejlepším blokováním (obranou). Úspěšná obrana ve volejbalové hře začíná dobře trénovaným a disciplinovaným blokem. Blokování ve volejbale je jednou z klíčových součástí úspěchu týmu. Jak se volejbal vyvíjel, a útočné údery se staly silnějšími, dovednost blokování se stala rozhodujícím aspektem hry a je vysoce korelovaný s týmovým úspěchem. Úspěšný výkon ve volejbale často závisí na schopnostech jednotlivce provádět dostatečně vysoké skoky. Vertikální skákání je asi nejvíc důležitý projev výbušné síly ve volejbale (Benelguemar, Bouabdellah, & Mouissi, 2020). Blokování zabraňuje přelet míče ze soupeřovy strany.

Buď je míč zablokovaný na soupeřovo pole a tím je získán bod, nebo je míč nadražen do vlastního pole a rozehra pokračuje dál, popřípadě je míč zablokovaný, ale soupeř ho dokáže vykrýt. Blok také pomáhá v obraně nějakého směru, který pokrývá. Časování u bloku je velmi důležitý faktor. U lobu musí blokař počkat a vyskočit, až když útočník provádí úder. U blokování tvrdého smečovaného útoku se hráč odráží stejně se smečařem a blokuje oběma rukama (Kaplan & Džavoronok, 2001). Při bloku je důležité, aby byl hráč ve střehu a pozorně sledoval, o jaký útok se bude jednat. U sítě po přemístění zaujme střehový postoj. Váha těla je na přední části chodidel, aby hráč mohl rychleji reagovat buď dalším přemístěním, nebo výskokem. Při odrazu se tedy odráží z přední části chodidel a ruce jsou mírně pokrčené podél těla. Při výskoku se paže napínají do vzpažení. Důležitý je přesah paží na soupeřovo pole, aby zabránil přeletu míče do vlastního pole. Po případném přeletu míče se okamžitě vrací do hry obratem (Vlach, Chalupa, 2018).

2.2.7 Přihrávka

Přihrávka je odbití prvního míče letícího ze strany soupeře. Po uskutečnění podání soupeř přihrává míč co nejpřesněji nahrávači (Haník & Lehnert, 2004).

Plážový volejbal je fyzicky a energeticky velmi náročný, a proto je důležité zahrát tento míč co nejpřesněji do míst, ze kterých je domluvená nahrávka. Od prvního odbití se odvíjí celá rozehra. Pokud je první míč vybrán nepřesně, pro nahrávače bude složitější dát přesnou nahrávku a protiútok je tak méně razantní. Nejvíce převažuje odehrání bagrem-obouruč spodem a hráči jej používají při přihrávce v 98 % případech.

Přihrání míče se rozděluje:

- Obouruč spodem (bagr).
- Obouruč vrchem (tzv. kaplička, krokodýl).
- Obouruč vrchem (prsty).
- Jednoruč vrchem (tzv. orel, dráp).

Přihrávka obouruč spodem (bagrem)

Hráč stojí v nízkém nebo středním střehu. V tomto postavení má nohy rozkročeny o něco více než na šíři ramen s pravou nohou mírně vpředu. Váha těla je na přední části chodidel pro rychlou reakci a přemístění. Trup je mírně předkloněn a paže podél těla s dlaněmi dovnitř. Míč dopadá vždy na předloktí.

Ruce se spojí tak, že se jedna ruka vloží do dlaně hřbetem. Prsty obou dlaní jsou kolmo a obě dlaně se potom stisknou (Lenberg, 2006; Kaplan & Džavoronok, 2001).

Z nízkého střehu se hráč pomalu zvedá přes napínání kolena, kyčle, ramena a paže. Čím prudší a rychlejší je letící míč, tím menší je tento pohyb. Míč tak tlumíme. Při pomalém míči je pohyb větší a delší, aby míč nabyl rychlosti a délky. Pro vybrání míče je nutné se pod něj dostat pomocí kroků. Používají se malé, svižné kroky a hráč má stále míč nadohled. Těžiště je ale ve stálé stejné rovině, aby byl zachován střehový postoj (Kaplan & Džavoronok, 2001).

Paže jsou nastavovány v úhlu podle toho, kam je potřeba míč zahrát. Paže se otočí vpravo nebo vlevo a plocha odbití je natočena k cíli. Popřípadě hráč stojí přímo čelem k síti a odbije míč před sebe. Třetím druhem je snížení jedno z ramen. Letí-li míč vpravo od hráče, sníží levé rameno a plocha odbití se zvedá vpravo od těla.

Přihrávka obouruč vrchem (tzv. kaplička)

Postavení hráče je úplně stejné jako v předchozím případě. Výhodou nízkého a středního střehového stoji je, že hráč může rychle reagovat na míč. Rychle se přesouvá dopředu, stranou i dozadu (Lenberg, 2006). Před odbitím zvedne hráč paže nad sebe s mírně pokrčenými rameny. U kapličky se dají prsty do sebe tak, že jedna dlaň udělá pěst a druhá dlaň tuto pěst obejmě. Míč poté dopadá na vnější hrany dlaní s pohybem předloktí vpřed. Po odbití je hráč ve vzpřímeném nebo mírně zakloněném postavení.

Přihrávka jednoruč vrchem (tzv. orel, dráp)

Hráč stojí na zemi nebo je ve výskoku. Jednu ruku (praváci nejčastěji pravou) hráči vytáhnou z ramene. V dlani pokrčí prsty, ale mají je stále pevné. Tato obrana není nejčastější a objevuje se jen na nejvyšší úrovni.

Přihrávka obouruč vrchem (tzv. prsty)

Přijímat míč prsty je v plážovém volejbalu velmi riskantní a proto se nevyplácí tento druh obrany aplikovat v koncovkách setu či utkání. Rozhodčí velmi přísně posuzuje, zda jsou prsty zahrány čistě. Technika prstů je více popsána u nahrávky.

2.2.8 Vybírání

Vybírání je každé odbití po útoku nebo bloku soupeře. Cílem vybírání není jenom zvednout jakkoliv míč, ale také připravit nahrávači co nejlépe míč pro další útok. Před vybíráním míče musí hráč zaujmout výchozí postoj. Po nahrávce soupeře se vybírající hráč snaží vyhodnotit, jaká situace se stane. Hráč se snaží předvídat, kam míč dopadne.

V této pozici zaujme střehový postoj. Poté už se hráč přesouvá pro míč po přední části chodidel a odehrává míč (Haník, 2014).

Odbití jednoruč v pádu vpřed

Pád vpřed se většinou provádí odrazem z jedné nohy po rychlém přesunu. V okamžiku pádu je trup v mírném předklonu a jedna ruka se natahuje pro míč. Druhá zůstává před tělem. Při odbíjení je ruka natažená z ramen a nohy jsou volně natažené. Míč se odbíjí hřbetem ruky nebo dlaní. Po odbití hráč dopadá a co nejrychleji se vrací do hry. Dopadá na ruce a odtlačení od země se zhoupne přes břicho a stehna. Po dopadu se hráč hned vrací do střehu a pokračuje v rozehře.

Odbití jednoruč v pádu stranou

Hráč se odráží z nízkého střehu. Nejprve přenesení váhu těla na stranu, kam dopadá míč. Druhá noha je tedy spíše natažená a je co nejdále v dotyku s podložkou pro rovnováhu. Hráč se odráží z pokrčené nohy. Míč odbíjí špetkou nebo palcovou stranou ruky. Hráč zasahuje míč ještě před dopadem na písek nebo současně (hráč dopadne a současně odbije míč). Hráč dopadne a pomocí převalu přes záda se vrací do hry.

Odbití v pádu vzad

Po odbití hráč dopadá za hýždě a na nohy se dostává zhoupnutím přes hýždě, záda a lopatky. Vrací se zpět do střehu. Odbití může mít všechny povolené podoby (prsty, kaplička, dráp, jednoruč). Vybírání prsty je povoleno v případě, že míč letí shora dolů anebo když je míč tečováný blokem či sítí a míč je odbit reflexivně. (Kaplan & Džavoronok, 2001).

Vykrývání

Poté, co nahrávač odehraje míč na smečáře, musí okamžitě věnovat pozornost soupeřovu bloku. Postaví se čelem do soupeřova pole a zahlásí svému spoluhráči, do jakého území hrát míč. Jestliže zasáhne blok, tak se nahrávač nebo sám smečář snaží tento míč ještě odehrát, aby neskončil míč v jejich poli (Haník & Foltýn, 2021).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku cvičení pro nácvik a zdokonalení obrany v plážovém volejbale. Tento zásobník cvičení má budoucí trenéry a pedagogy lépe připravit na výuku plážového volejbalu.

3.2 Dílčí cíle

Pro bakalářskou práci byly nastaveny dílčí cíle:

- 1) Sestavení zásobníku cvičení obranných činností plážového volejbalu.
- 2) Zpracování obrazové přílohy k jednotlivým cvičením pro lepší pochopení provedení.

4 METODIKA

Při zpracování bakalářské práce byly použity následující metody.

4.1 Metoda sběru dat

K vytvoření zásobníku cvičení byly použity internetové zdroje a odborná literatura (FIVB, 2011). Metoda sběru dat byla využita z internetových platforem Youtube a Instagram. Na internetovém serveru YouTube bylo postupně systematicky vyhledáváno pomocí klíčových slov „(beachvolleyball) AND (defense) AND (drills)“. Poté byla přidávána další slova „(warm up) AND (dig)“ a na sociální síti Instagram bylo vyhledáváno pod hashtag „#volleyballdefense“, „#beachvolleyballdefense“, „#beachvolleyballdrills“, „#volleyballdrills“.

4.2 Metoda popisu

Metodou popisu byly objasněny pojmy, které se vztahují k obranným činnostem plážového volejbalu. Zároveň byly popsány pojmy jako sportovní trénink, tréninková jednotka, motorické učení, pohybové dovednosti, plážový volejbal a další pojmy vztahující se k danému tématu.

4.3 Tvorba videozáznamů

Ke všem cvičením v zásobníku jsou přiloženy QR kódy, které slouží jako odkaz na videa uložená na internetovém serveru YouTube. QR kódy byly pořízeny na internetové stránce www.qr-code-generator.com (DENSO WAVE INCORPORATED, 2023). Metodou videozáznamu byla pořízena veškerá videa kamerou Sony Handycam HDR-CX405. Videa byla dále upravována a stříhána v programu Editor videa, který se nachází v operačním systému Windows 10. Hráčky zobrazené na videozáznamu byly o účelu použití videozáznamu informovány a podepsaly informovaný souhlas. Dále byly pořízeny fotografie autorkou práce. V některých případech bylo využíváno fotografií z FIVB Beach Volleyball Drill-book (2011). Jedna z fotografií byla také upravována v aplikaci Malování, která se nachází v operačním systému Microsoft Windows.

Využitím výše uvedených metod při zpracování daného tématu a zásobníku cvičení obranných činností by měl být splněn cíl bakalářské práce.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Kapitola obsahuje zásobník cvičení pro správné provedení vybírání míčů. Cviky jsou seřazeny od nejjednodušších základních cviků po nejtěžší cviky, které vyžadují správnou techniku a trénink. Celkově je zásobník rozdělen do tří kategorií:

- Cvičení bez přesunu.
- Cvičení na míče hrané v pohybu.
- Cvičení na vybírání míčů v pádu.

5.1 Cvičení bez přesunu

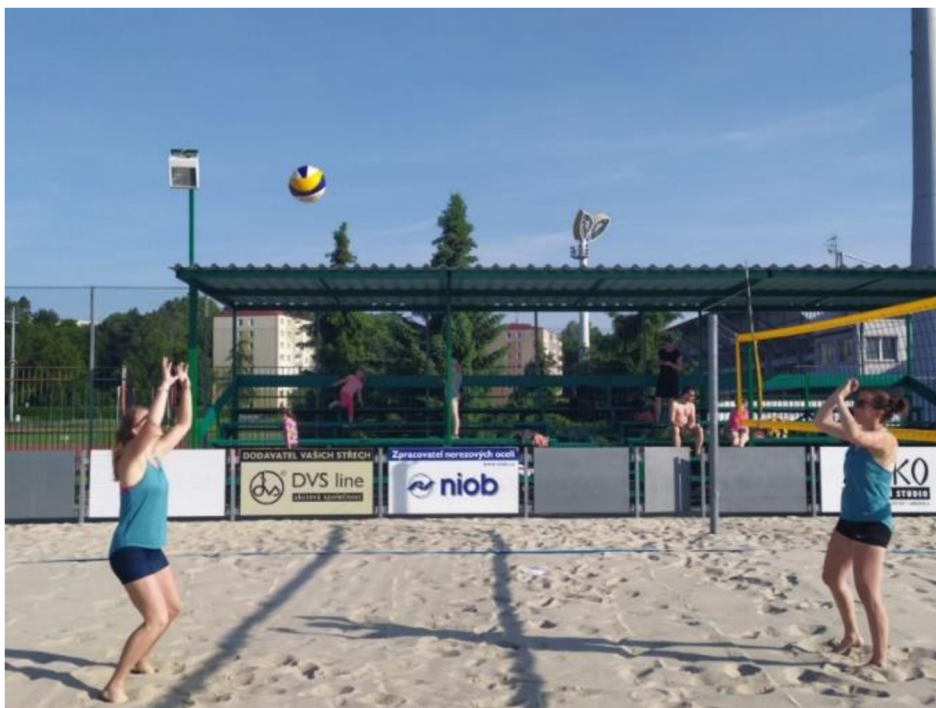
1. Příhrávka obouruč vrchem (kaplička a krokodýl)

Průběh cvičení: Hráč stojí v nízkém nebo středním střehu. Trenér nebo spoluhráč mu hodí míč tak, aby musel provést kapličku nebo krokodýla. Hráč míč odehraje zpět na trenéra. Cvičení není nijak pohybově náročné, proto se může provádět vícekrát po sobě.

Cíl cvičení: Kontrolovaně odbít míč na trenéra.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: odehrání míče prsty (šestkový volejbal), odehrání s oddělenými rukami.



Obrázek 1 – Hra kapličkou (zdroj vlastní)



Obrázek 2 – Hra tzv. krokodýlem (zdroj vlastní)



2. Přihrávka bagrem (obouruč spodem)

Průběh cvičení: Trenér hodí míč na hráče tak, aby hrál bagr. Hráč vrací míč zpět trenérovi bagrem, ten míč chytí. Toto cvičení se opět opakuje vícekrát, dokud hráč nezíská jistotu v hraní míče.

Cíl cvičení: Naučit se kontrolovaně hrát bagr.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Příliš velké zvedání rukou. Míč by měl získat potřebnou energii z nohou.



3. Odehrání míče jednoruč

Průběh cvičení: Trenér nahazuje míč na hráče. Hráč se snaží vrátit míč zpět na trenéra jednou rukou.

Cíl cvičení: Cílem je naučit hráče odehrát míč jednou rukou na správné místo.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Příliš velké pohyby rukou, zahrání taženého míče.



5.2 Cvičení na míče hrané v pohybu

1. Cvičení na pohyb za míčem

Průběh cvičení: Trenér nahazuje míče do stran tak, aby hráč udělal alespoň tři kroky. Hráč odehrává míč zpět na trenéra a po celou dobu se soustředí na práci nohou.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je zautomatizovat správné přesunutí za míčem.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Úkrok nesprávnou nohou vpřed.



2. Bagrbal

Průběh cvičení: Na každé straně hřiště stojí jeden hráč. Trenér nahodí míč na jednu stranu hřiště a hráč hraje míč na druhou stranu. Nejprve si můžou hráči hrát jednodušší míče. Hra by ale měla vygradovat až k bodu, kdy si hráči vytvářejí co nejsložitější situace pro zahrání míče.

Cíl cvičení: Cíl cvičení je zahřát organismus před větší aktivitou. Dá se tedy zařadit do úvodní části tréninkové jednotky. Postupně toto cvičení posiluje správou obrannou techniku.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Hráči zůstávají příliš dlouho u sítě a hrozí jim tak přehození od protihráče.



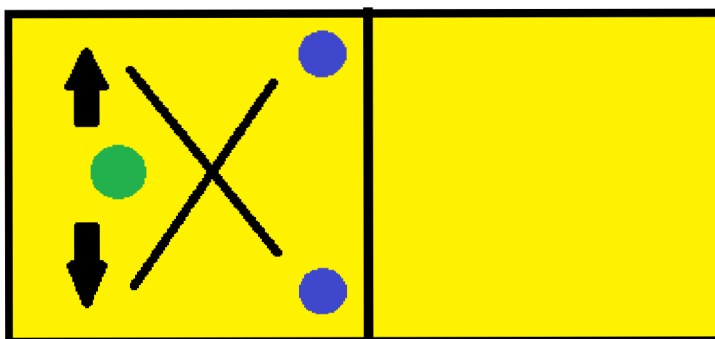
3. Cvičení na odehrání míče v pohybu z diagonál

Průběh cvičení: Dva trenéři nahazují míč. Oba stojí u sítě a házejí míče do úhlopříčky (diagonál). Hráč vybírá míče v pohybu zpět trenérům.

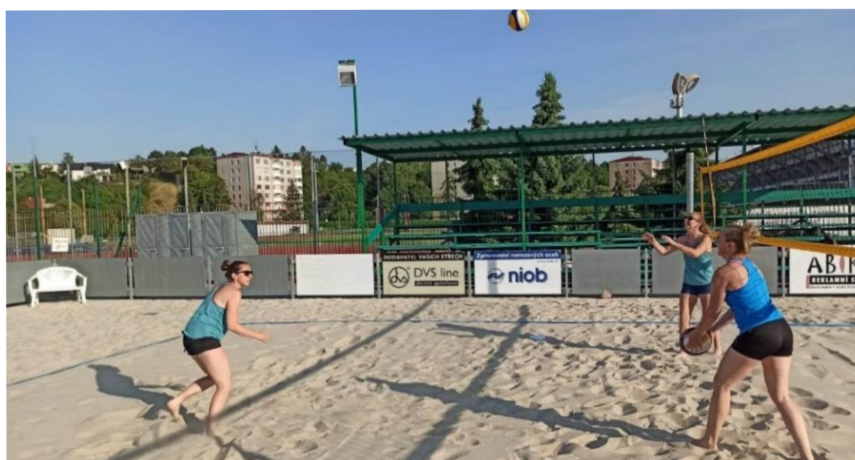
Cíl cvičení: Snažit se vybrat a správně odehrát všechny míče zpět na trenéry.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Podběhnutí míče



Obrázek 3 – Průběh cvičení č. 3 (zdroj vlastní)



Obrázek 4 - Běh za míčem do diagonály (zdroj vlastní)



4. Cvičení na správné provedení bagru v rychlosti

Průběh cvičení: Trenér stojí u sítě uprostřed a nahazuje míče přímo na lajny. Hráč míče odehrává a soustředí se na to, aby míč letěl co nejpřesněji na nahrávače. Proto musí zapojit jak techniku přesunu, tak i správné odehrání bagru. Vzhledem k fyzické náročnosti cvičení hráč trénuje i tělesnou kondici.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je procvičit hru bagrem v rychlosti a zároveň zvýšení fyzické kondice.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: neprecizní odehrání bagru (zbytečně velké pohyby rukou při odehrávání), hráč se nedostane ideálně pod míč.



5. Trénink falšování směru vybírání

Průběh cvičení: Trenér (útočící hráč) si nahazuje míč s myšlenou zahrát míč do lajny. Když je míč ve vzduchu, provede obránce úkrok k lajně, zpět a poté zase k lajně. Útočící hráč vidí jen krok zpět, a proto míč zahraje do lajny, kde ho obránce vybírá.

Cíl cvičení: Nacvičit falešný úkrok a zmást útočícího hráče.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: nedostatečně viditelné kroky a nepřenesení váhy zpět do směru útoku.



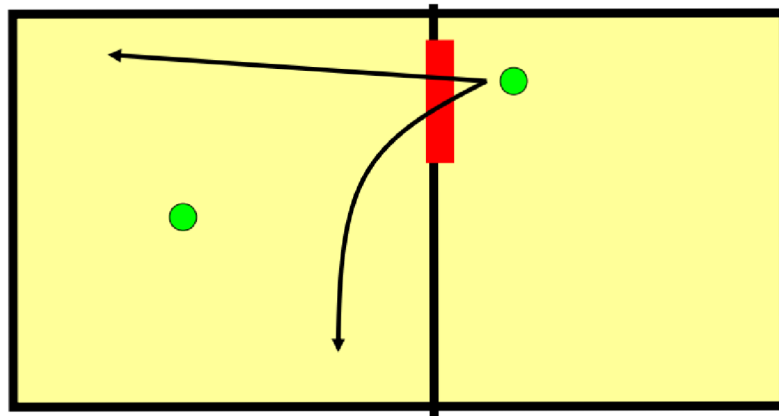
6. Cvičení vybírání míčů přes clonu

Průběh cvičení: Nejprve je připravena clona – tj. přehození deky nebo jiné pomůcky přes síť tak, aby obránce neviděl útočícího hráče. Útočící hráč si nahazuje míč a odehraje buď do lajny, nebo krátkou diagonálu. Cvičení je zde zahrnuto, protože jsou hráči často lákáni udělat kroky do protisměru. V tomto případě musí počkat až do úderu míče od útočníka.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je donutit hráče počkat na to, kam udělá první kroky ve vybírání míče.

Vybavení: Míč, deka nebo jiná pomůcka, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Brzký pohyb do jednoho směru, ještě před samotným útokem.



Obrázek 4 - Průběh cvičení č. 6 (FIVB, 2011)



Obrázek 5 - Rozběh za míčem přes clonu (zdroj vlastní)



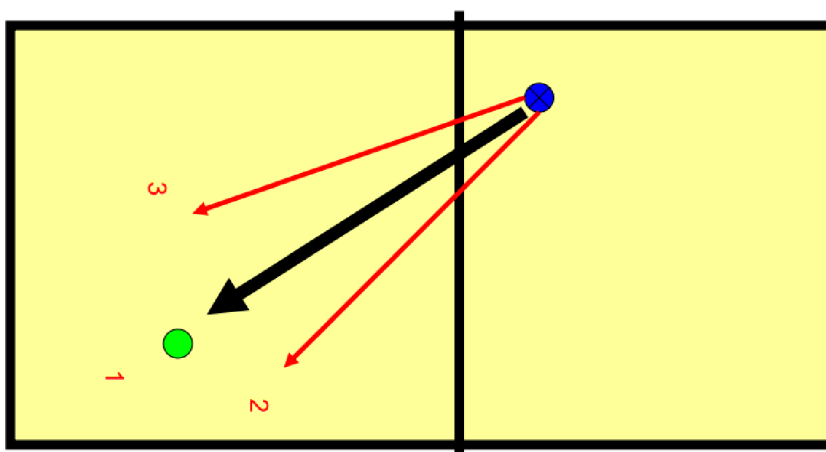
7. Cvičení na vybírání přímé smeče lehčího lobu

Průběh cvičení: Bránící hráč stojí v nízkém střehu a čeká na tvrdou smeč, kterou bude vybírat. Hráč míč odehraje a poté následuje lehčí lob, který hráč opět odehraje. Hráč se musí soustředit na jinou rychlost míče. Při smeči musí míč tlumit, při lobu naopak dává míči trochu energie.

Cíl cvičení: Cílem je, aby hráč dokázal správně technicky odehrát oba míče.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Malé tlumení míče při smeči a velké pohyby rukou.



Obrázek 6 - Průběh cvičení č. 7 (FIVB, 2011)



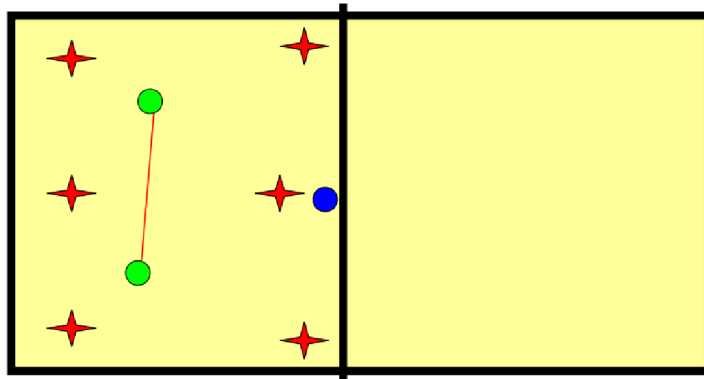
8. Cvičení pro uvědomování si pohybu s partnerem

Průběh cvičení: Trenér stojí u sítě uprostřed a nahazuje míč tam, kam ukáže. Dva vybírající hráči odehrávají míč a pohybují se celou dobu spolu. Cvičení má hráče naučit se spolu pohybovat a mít přehled, kde se nachází jejich partner a navzájem si pomáhat.

Cíl cvičení: Zautomatizování pomoci partnerovi při vybírání těžších míčů.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Mezi nejčastější chyby u tohoto cvičení patří nedodržování ideální vzdálenosti mezi partnery (2-2,5 metru).



Obrázek 7 - Průběh cvičení č. 8 (FIVB, 2011)



Obrázek 8 - Běh stejným směrem pro míč (zdroj vlastní)



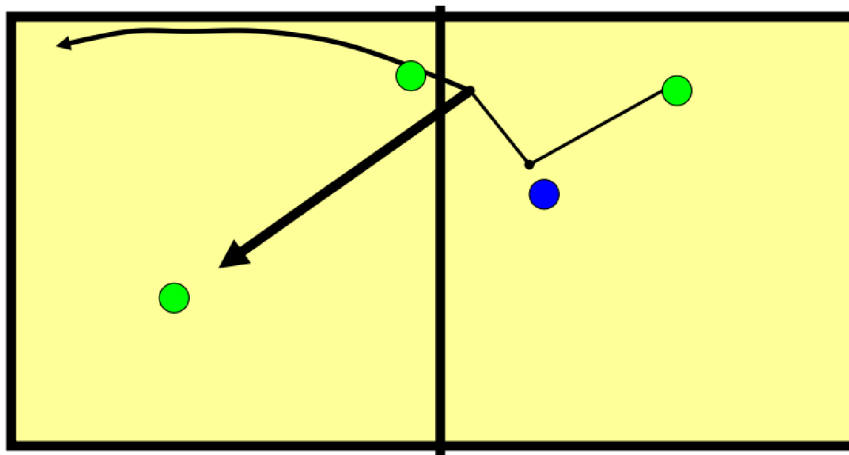
9. Cvičení na vybírání tvrdé smeče v diagonále a lehčího lobu „za blokem“

Průběh cvičení: Bránící hráč stojí v diagonále a čeká buď na tvrdou smeč, a nebo na lehčí lob do lajny přes blok. V tomto cvičení se už propojuje jak čekání na to, co přijde po úderu útočníka, tak i vybírání lehkého a tvrdého útoku.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je vybrat co nejvíce míčů a vyběhnout správným směrem pro míč.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Vyběhnutí dříve z diagonály.



Obrázek 9 - Průběh cvičení č. 9 (FIVB, 2011)



10. Cvičení na postřeh a vybírání smeče a lobu

Průběh cvičení: Dva hráči nebo trenéři stojí u sítě. Jeden stojí na židli a druhý na písku. Trenér stojící na židli hraje smeč do diagonály. Oba trenéři si vyhazují míč ve stejnou chvíli, ale odehraje jen jeden. Hráč se snaží vybrat všechny míče.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je hráče naučit lepší čtení hry a stát ve střehu do té doby, dokud nevidí, kam míč letí.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu, lavička.

Časté chyby: Dřívější kroky do protipohybu.



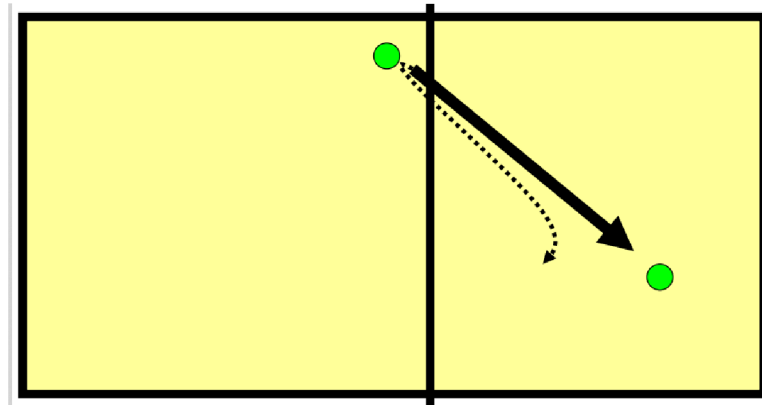
11. Cvičení na vybírání smeče s přechodem do útoku

Průběh cvičení: Útočník odbíjí z vlastního nadhozu smeč na bránícího hráče. Ten míč odehraje tak vysoko, aby útočící hráč stihl podběhnout síť a nahrát míč bránícímu hráči. Ten se pokouší po nahrávce zpět zaútočit. Toto cvičení je možnou variantou, kdy jsou na tréninku pouze dva hráči a můžou tak trénovat spolu jak obranu, tak útok. Nejprve je možné hrát jen přímou smeč, později náročnost zvýšit a útočník může hrát mimo bránícího hráče.

Cíl cvičení: Naučit hráče přechod do útoku, prostorová koordinace při podběhnutí sítě.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Míč je po smeči zahrán nedostatečně přesně nebo vysoko (útočník nestihne míč nahrát zpět).



Obrázek 10 - Průběh cvičení č. 11 (FIVB, 2011)



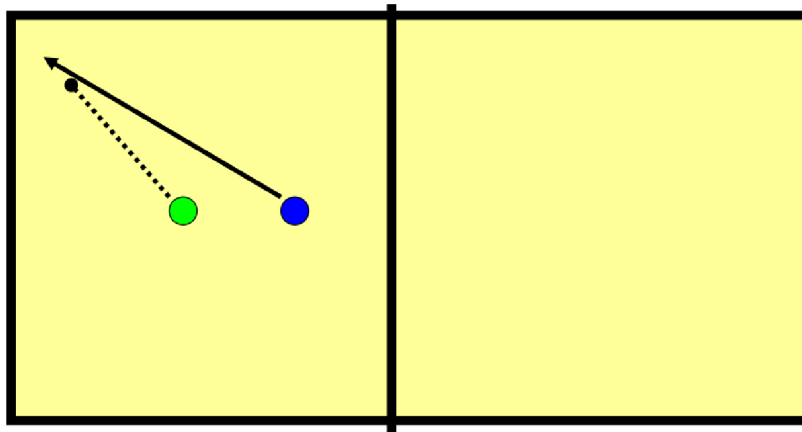
12. Cvičení na otáčení se za míčem, který letí za hráče

Průběh cvičení: Hráč stojí s trenérem na stejné straně kurtu. Trenér stojí u sítě a nahazuje míče za hráče. Nejprve může ukazovat směr míče, později se toto cvičení může provádět bez ukazování. Hráč se otáčí a hraje míč zpět na trenéra, který míč chytí.

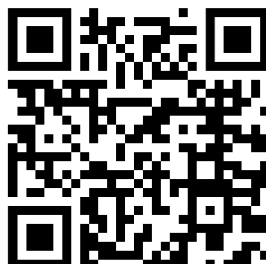
Cíl cvičení: Cílem cvičení je procvičit koordinaci těla při otáčení za míčem.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Nesledování míče (hráč nesleduje, kde je míč a ztratí tak cenné sekundy na odehrání přesného míče.



Obrázek 11 - Průběh cvičení č. 12 (FIVB, 2011)



13. Cvičení na pozornost a doběhnutí dlouhého a krátkého míče

Průběh cvičení: Trenér stojí u sítě a drží v obou rukou tenisové míčky. Hráč stojí asi metr před ním. Trenér pustí nejprve jeden míček, který hráč chytne a podá mu ho zpět a poté pustí druhý. Hned potom si trenér vezme volejbalový míč a hodí ho za hráče. Hráč míč odehrává zpět a běží hned pro další volejbalový míč, který je naopak krátký. Toto cvičení je fyzicky náročnější, proto se provádí po kratších pauzách.

Cíl cvičení: Pozornost a postřeh hráče, koordinace při otáčení za míčem, který letí za hráče a vracení se zpět za krátkým míčem.

Vybavení: Míč, tenisové míčky, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Nedostatečná pozornost, v tomto případě je cvičení složité i pro trenéra, který musí včas nahazovat všechny míče.



Obrázek 12 - Chycení tenisového míčku (zdroj vlastní)



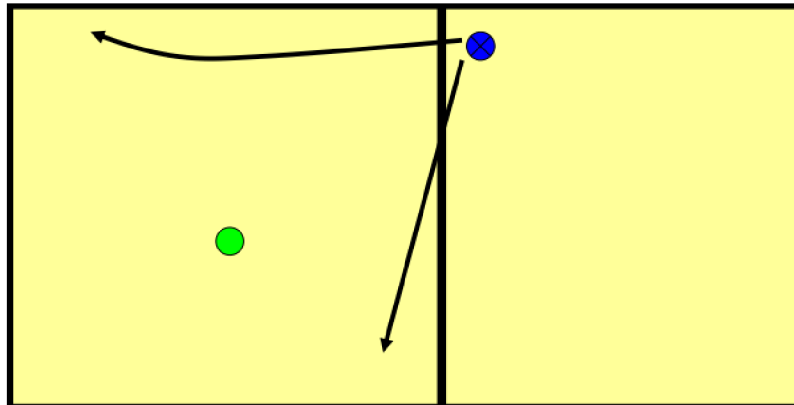
14. Cvičení na obranu lajny a krátké diagonály („cut shot“)

Průběh cvičení: Trenér si nahazuje míč a rozhodne se, jestli bude hrát lob do lajny nebo krátkou diagonálu hned za síť. Hráč se snaží míče odehrát. Toto cvičení je zaměřeno na obranu v případě, že spoluhráč bránícího hráče blokuje diagonálu. Hráč musí do poslední chvíle čekat, jakým směrem se rozběhnout. Cvičení je fyzicky náročné, proto se provádí asi tři až pět míčů za sebou a poté následuje krátká pauza.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je vybrat co nejvíce míčů a rozvíjet hráčovo předvídání, kam míč půjde.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Hráč vyběhne příliš brzy a míč letí do protipohybu.



Obrázek 13 - Průběh cvičení č. 14 (FIVB, 2011)



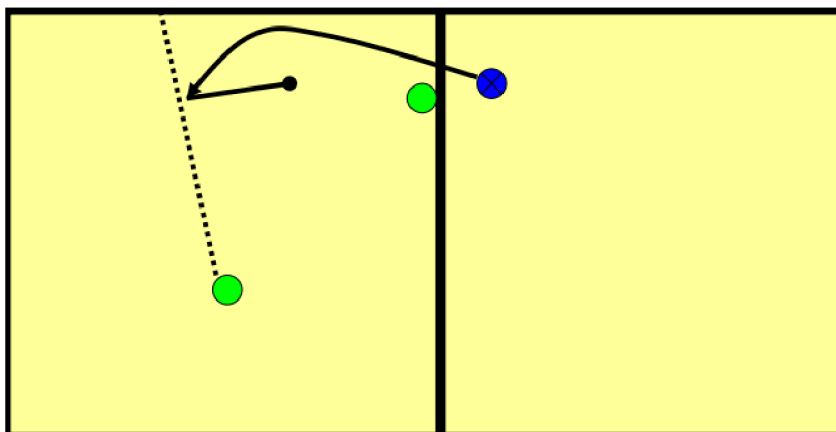
15. Cvičení na načasování výběhu pro míč přes blok

Průběh cvičení: Trenér z vlastního nadhozu lobuje do lajny. Jeden hráč blokuje diagonálu. Hráč hrající v poli stojí právě v diagonále a čeká na výběh pro míč do lajny. Míč poté vybere na blokaře a ten míč chytí. Později blokař míč chytat nemusí a může jej nahrát přihrávajícím hráči a ten zaútočí.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je naučit hráče načasování pro vyběhnutí za míčem. Musí pozorně sledovat ruku útočícího hráče, který má v této situaci dvě ideální možnosti – buď míč zahraje do lajny nebo do krátké diagonály („cut shot“).

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Hráč vybíhá příliš brzy a útočník tím získá možnost svůj útok změnit.



Obrázek 14 - Průběh cvičení č. 15 (FIVB, 2011)



16. Všeobecné cvičení na tvrdou smet, krátký míč a dlouhý míč

Průběh cvičení: Trenér stojí na stejné straně kurtu jako trénovaný hráč. Nejprve zasměčuje na hráče, ten míč odehraje zpět na trenéra. Hned poté trenér zahraje krátký míč těsně před sebe, hráč opět vybírá a další míč od trenéra letí za hráče. Ten vybírá míč buď kapličkou, nebo se otáčí a hraje míč bagrem.

Cíl cvičení: Hráč na všechny údery potřebuje jiné techniky odbití, které si v tomto cvičení procvičuje.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Pomalá reakce na přicházející útok.



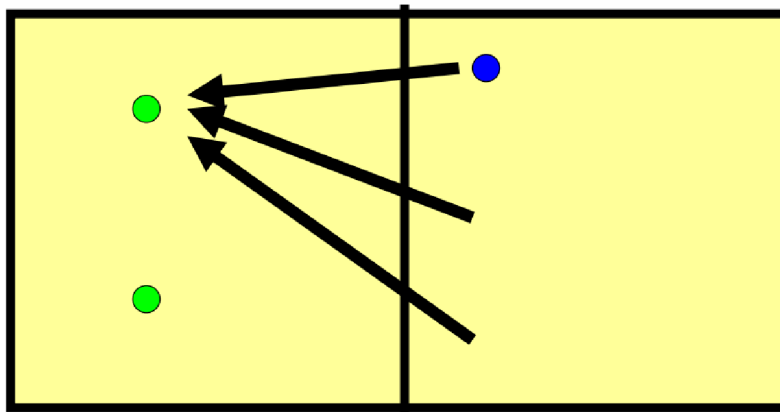
17. Rychlé cvičení pro vybírání více míčů

Průběh cvičení: Trenér stojí na židli nebo lavičce a smečuje na hráče z různých pozic (pravý kůl, střed a levý kůl). Vedle sebe má buď dalšího pomocníka s míči, nebo box míčů. Smečuje na hráče jeden míč za druhým. Hráč míče vybírá. Toto cvičení se dále může změnit na cvičení s přechodem do útoku, kdy bude na hřišti druhý hráč, který bude přihrávajícímu nahrávat.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je zasmečovat na trénujícího hráče co nejvíce míčů, aby pořádně trénoval vybírání a tlumení tvrdých útoků.

Vybavení: Míč, volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu, lavička.

Časté chyby: Nepřesné vybrání míče, nedostatečné tlumení tvrdého útoku.



Obrázek 15 - Průběh cvičení č. 17 (FIVB, 2011)



5.3 Cvičení na vybírání míčů v pádu

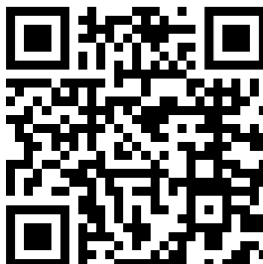
1. Cvičení na vybírání míčů ze sítě

Průběh cvičení: Trenér nahazuje míče do sítě. Hráč se rozbíhá a snaží se míč zachránit a vybrat tak, aby hra mohla pokračovat dál. Cvičení se provádí tak, že hráč vidí, kdy trenér míč do sítě nahazuje. Toto cvičení probíhá nejčastěji v pádu, může se ale stát, že hráč stihne pod síť doběhnout včas bez pádu.

Cíl cvičení: Naučit hráče nevzdávat míče, které letí z vlastní strany do sítě a snažit se, aby byl míč stále ve hře.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Vzdávání se kvůli pocitu, že se už míč nedá zachránit.



2. Cvičení na odbití v pádu jednoruč

Průběh cvičení: Hráč klečí čelem k síti. Trenér nahazuje míče tak, že hráč musí spadnout pro míč a odehrát jej jednoruč.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je naučit hráče mírně spadnout pro míč a zároveň koordinovat tělo tak, aby hráč zahrál míč jednoruč.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Nezpevněná ruka při odehrání, pokládání ruky přímo na písek (návyk z šestkového volejbalu).



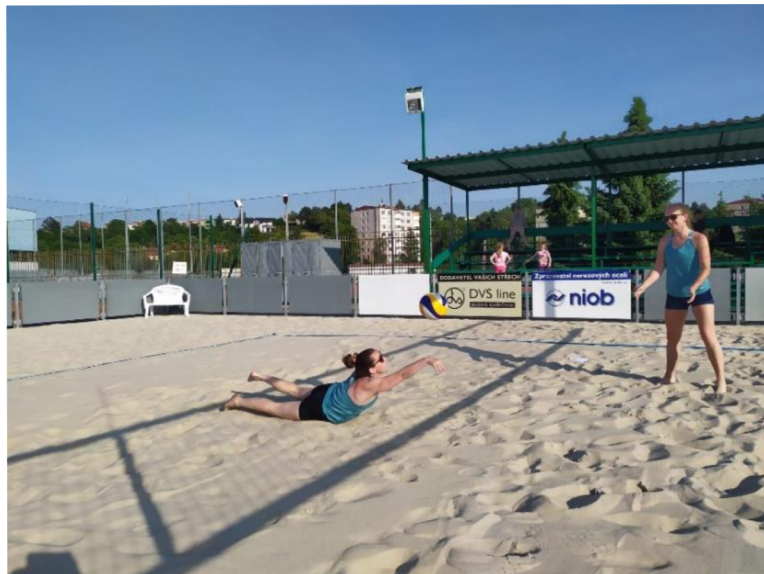
3. Trénink pádu z běhu

Průběh cvičení: Trenér nahazuje u sítě míče tak, aby napodobil krátký míč od soupeře. Hráč se rozbíhá a snaží se v pádu odehrát míč.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je naučit hráče provést správně pád dopředu a odehrát při tom míč tak, aby mohl partner hráče nahrát zpět míč.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Hráči kvůli strachu ze spadnutí dopadají na kolena nebo pád zcela vzdají.



Obrázek 16 - Odehrání míče v pádu (zdroj vlastní)



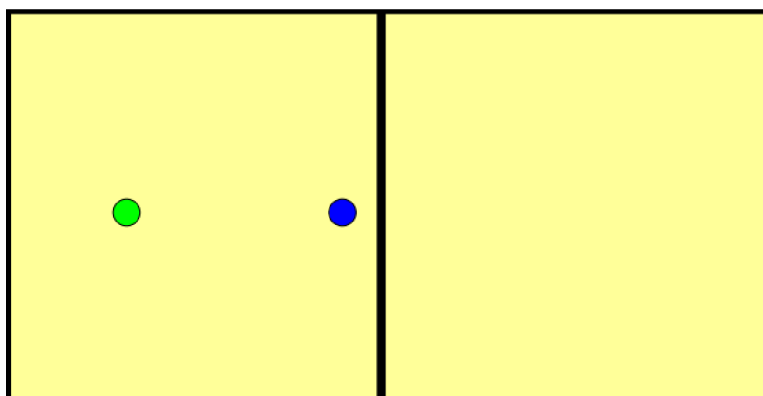
4. Cvičení na vytrvalost a bojovnost

Průběh cvičení: Trenér stojí asi tři metry od hráče. Hráč stojí v nízkém střehu a jakkoli vybírá míče (bagr, jednoruč, kaplička). Trenér nahazuje schválně tak, aby bylo obtížné míč odehrát. Z šesti míčů by alespoň jeden měl spadnout na zem. Hráč se ale snaží odehrát všechny. Cvičení je pro hráče velmi fyzicky náročné.

Cíl cvičení: Cílem cvičení je v hráči probudit bojovnost a naučit ho nevzdávat se ve vybírání míčů, které se zdají být již ztraceny.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu.

Časté chyby: Hráč se ihned nezvedá z předchozího pádu, hráč zcela vzdá vybírání míče.



Obrázek 17 - Průběh cvičení č. 4 (FIVB, 2011)



Obrázek 18 - Vybírání krátkého míče (zdroj vlastní)



5. Cvičení na vybírání tvrdých míčů jednoruč

Průběh cvičení: Trenér smečuje do hráče tak, aby hráč musel hrát míč jednoruč. Hráč se snaží technicky správně odehrát míč.

Cíl cvičení: Naučit hráče správně tlumit míč jednou rukou.

Vybavení: Míč, natažená volejbalová síť, hřiště plážového volejbalu, lavička.

Časté chyby: špatně nastavený úhel v ruce při odehrání, tažený míč, neztlumení útoku.



6 ZÁVĚRY

Plážový volejbal se v České republice stává čím dál populárnějším sportem, a proto je důležité, aby se dále vyučoval jak v rámci tělesné výchovy, tak i ve volejbalových oddílech. Důležitým krokem pro skvělou přípravu jsou cvičení a správná technika při vykonávání cviků. Cílem bakalářské práce bylo sestavit zásobník cviků jako metodický materiál pro nácvik obrany v plážovém volejbale. Celkově bylo v zásobníku obsaženo 25 cviků, které byly rozděleny do 3 kategorií: odehrání míče bez přesunu, cvičení na míče hrané v pohybu a cvičení na vybírání míčů v pádu. Všechny cviky byly seřazeny od nejjednodušších po nejsložitější podle uvážení autorky. Cviky jsou dále popsány následovně:

- Průběh cvičení.
- Cíle cvičení.
- Vybavení.
- Časté chyby.

Souhrn cvičení byl čerpán z odborné literatury a z internetových zdrojů. Video byla umístěna na internetový server YouTube. Ucelený soubor cvičení může sloužit trenérům volejbalových oddílů, pedagogům základních, středních a vysokých škol a případným zájemcům plážového volejbalu.

Sestavením zásobníku cvičení obranných činností a vypracováním videozáznamů s jednotlivými cviky byl hlavní cíl bakalářské práce splněn.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývala metodikou obrany v plážovém volejbale. V přehledu poznatků byl nejprve rozebrán sportovní trénink společně s jeho procesem, etapami a složkami. Následně byly rozebírány pohybové dovednosti, v rámci kterých bylo přiblíženo motorické učení.

Dále byla popsána charakteristika plážového volejbalu společně s rozdíly mezi plážovým a šestkovým volejbalem, jako je například změna velikosti hrací plochy, bodovací systém a jiná pravidla pro hraní obouruč vrchem. Důležitou částí bylo objasnění charakteristiky plážového volejbalu, společně s pravidly a jednotlivými herními činnostmi jednotlivce. Definovány zde byly pojmy - podání, nahrávka, útok, blok a detailně přihrávka, vybírání a vykrývání. Tento popis byl velmi důležitý pro pochopení a objasnění cvičení v praktické části bakalářské práce.

Východiskem pro cíl práce bylo vytvoření zásobníku cviků pro správné provedení a hraní míčů v poli. Bylo vytvořeno 25 cviků, které byly dále rozděleny do 3 kategorií. Všechna cvičení obsahovala slovní popis průběhu, cíle, vybavení a častých chyb. Cvičení slouží pro naučení a zdokonalení obrany v plážovém volejbale. Všechna cvičení jsou natočena na videozáznam a uložena na internetovém serveru YouTube. Dají se nalézt pod každým popsaným cvičením pomocí QR kódů.

Bakalářská práce je určena pro trenéry volejbalu a plážového volejbalu. Dále je užitečná pro pedagogy základních, středních a vysokých škol jako didaktický a metodický materiál.

8 SUMMARY

The bachelor thesis dealt with the methodology of defence in beach volleyball. In the overview of the findings, the sport training was first described together with its process, stages and components. Subsequently, motor skills were discussed in which motor learning was approached.

Next, the characteristics of beach volleyball were discussed along with the differences between beach volleyball and indoor volleyball, such as changing the size of the playing area, scoring system and other rules for playing overhead pass. An important part was to discuss the characteristics of beach volleyball, along with the rules and individual playing performance. Serving, setting, attacking, blocking and in detail passing were defined. These game activities were very important for understanding the exercises described below in the practical part of the bachelor thesis.

The initial aim of the thesis was to create a set of exercises for the correct performance and playing of the ball in the field. Twenty-five exercises were created and further divided into 3 categories. All exercises included a verbal description of the drill, goal, equipment and common mistakes. The exercises are for the purpose of learning and improving defense in beach volleyball. All exercises are recorded on video and uploaded to the YouTube website. They can be found below each exercise using QR codes.

The bachelor thesis is targeted for volleyball and beach volleyball coaches. It is also useful for teachers of primary, secondary and higher education as didactic and methodological material.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Benelguemar, H., Bouabdellah, S., & Mouissi, F. (2020). *The kinematical analysis of blocking skill in volleyball and their relationships with the explosive force of lower limbs*. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 6(2), 73-79.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5th ed). Champaign: Human Kinetics
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Clark, C. C., Barnes, C. M., Holton, M., Summers, H. D., & Stratton, G. (2016). *A kinematic analysis of fundamental movement skills*. Sport Science Review, 25(3-4), 261.
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. Routledge.
- Český volejbalový svaz (2021). *Oficiální pravidla plážového volejbalu 2021-2024*. Retrieved March 29, 2023 from the World Wide Web: https://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-01_Beachvolejbal/Pravidla%20beachvolejbalu%202021-2024.pdf
- Český volejbalový svaz (2019) *Metodický dopis č. 9 - podání I*. Retrieved March 28, 2023 from the World Wide Web: https://www.cvf.cz/beach/beach_metodika/metodicky-dopis-c-9-podani-i-6379.html
- Český volejbalový svaz (2020) *Metodický dopis č. 18 – Podání II*. Retrieved March 28, 2023 from the World Wide Web: https://www.cvf.cz/beach/beach_metodika/metodicky-dopis-c-18-podani-ii-21790.html
- DENSO WAVE INCORPORATED (2023) *QR Code Generator*. Retrieved May 10, 2023 from the World Wide Web: https://www.qr-code-generator.com/?fbclid=IwAR34-ds1gB7_51b2RR6xjSh5fPIDsnjILWADk3BBxWhPjFy6PXZozZHuE-k
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku* (2., upr. vyd). Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd, ilustrovala Zdeňka MARVANOVÁ). Olympia.
- Fiack, S. (2017). *4 Differences Between Indoor and Beach Volleyball*. Retrieved March 29, 2023 from the World Wide Web: <https://www.active.com/volleyball/articles/4-differences-between-indoor-and-beach-volleyball>

- FIVB. (2011) *FIVB Beach Volleyball Drill-book*. Retrieved January 14, 2023 from the World Wide Web: https://new.volleyball.org.cy/wp-content/uploads/docs/books/FIVB_BV_DrillBook.pdf
- Formánek, J. (2014). *Tréninková jednotka - struktura (fyziologie)*. Retrieved February 25, 2023 from the World Wide Web: <http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru/terminologie-publicistika-201/481-treninkova-jednotka-struktura-fyziologie>
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development. Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Haník, Z., & Foltýn, O. (2021). *Základní škola volejbalu: sedm kroků, sedm věků*. Euromedia Group.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Mladá fronta.
- Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal (1, (Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže)*. Český volejbalový svaz.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku* (přeložil Tomáš STUDENÝ). Prostějov: Sport a věda
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2. rozš. vyd). Olympia.
- Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu* (Vydání druhé). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Grada Publishing.
- Johnson, S. R., Wojnar, P. J., Price, W. J., Foley, T. J., Moon, J. R., Esposito, E. N., & Cromartie, F. J. (2011). *A coach's responsibility: Learning how to prepare athletes for peak performance*. Sport Journal, 14(1), 1-3.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada
- Kaplan, O., & Džavoronok, M. (2001). *Plážový volejbal: průpravná cvičení, pravidla hry, herní kombinace, rekreační formy*. Grada Publishing.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex
- Lenberg, K. (2006). *Volleyball skills & drills*. Human Kinetics.
- Lokegaonkar, J. (2023). *Beach volleyball and how it's different from indoor volleyball: All the rules you need to know*. Retrieved March 29, 2023 from the World Wide Web: <https://olympics.com/en/news/beach-volleyball-indoor-difference-rules-history-olympics>

- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach (4th ed)*. Human Kinetics Publishers.
- Moeller, B., & Pfister, R. (2022). *Ideomotor learning: Time to generalize a longstanding principle*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104782.
- Natali, S., Ferioli, D., La Torre, A., & Bonato, M. (2019). *Physical and technical demands of elite beach volleyball according to playing position and gender*. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 59(1), 6–9. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07972-5>
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor learning and performance: From principles to application (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics, 203-5.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human kinetics.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy (Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU)*. Masarykova univerzita.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2017). *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby (2nd ed.)*. Bratislava: UK.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Grada Publishing..

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Podpisový formulář pro natáčené hráče

Souhlasím s publikací fotek a videí, kterých jsem součástí, a jejich použitím pro účely bakalářské práce

V dne

Podpis