

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

METODIKA NÁCVIKU ÚTOČNÉHO ÚDERU V PLÁŽOVÉM VOLEJBALU

Bakalářská práce

Autor: Daniel Souček

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp Ph. D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Daniel Souček

Název práce: Metodika nácviku útočného úderu v plážovém volejbalu

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na metodiku nácviku útočného úderu v plážovém volejbalu. Cílem této práce je seznámení s problematikou týkající se technické přípravy v plážovém volejbalu, vytvoření zásobníku cvičení a natočení videí s ukázkami cvičení, které jsou v zásobníku. Výslednou část tvoří zásobník 20 cvičení na nácvik útočného úderu pro hráče plážového volejbalu, spolu s QR kódy, které odkazují na videa.

Klíčová slova:

sportovní trénink, pohybové schopnosti, technická příprava, technika, plážový volejbal, útočný úder

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Daniel Souček
Title: Methodology of attack hit training in beach volleyball

Supervisor: Mgr. Pavel Háp Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2022

Abstract:

The bachelor thesis is focused on the methodology of attack hit training in beach volleyball. The aim of this work is to get acquainted with the issue related to technical training in beach volleyball, creating a collection of exercises and shooting videos with examples of exercises that are in the collection. The resulting part consists of a stack of 20 attack hit exercises for beach volleyball players, along with QR codes that link to videos.

Keywords:

Sport training, physical abilities, technical preparation, technique, beach volleyball, attack hit in beach volleyball

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D. a Mgr. Kataríny Hápové a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Červeném Kostelci dne 29. června 2022

.....

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Pavlu Hápovi Ph.D. za vřelou pomoc, cenné rady a ochotu během spolupráce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní trénink.....	10
2.1.1 Systém sportovního tréninku	10
2.1.2 Didaktické formy ve sportovních hrách.....	11
2.2 Složky sportovního tréninku	12
2.2.1 Kondiční složka	12
2.2.2 Psychologická složka.....	14
2.2.3 Taktická složka	15
2.2.4 Technická složka	15
2.2.4.1 Pohybové dovednosti.....	18
2.3 Technická příprava.....	20
2.3.1 Fáze technické přípravy	20
2.3.2 Metody a postupy technické přípravy.....	21
2.3.3 Proces motorického učení.....	22
2.4 Plážový volejbal	23
2.4.1 Charakteristika	23
2.4.2 Požadavky na hráče plážového volejbalu	24
2.4.3 Herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbalu.....	25
2.4.3.1 Podání	25
2.4.3.2 Přihrávka.....	26
2.4.3.3 Nahrávka.....	27
2.4.3.4 Útočný úder.....	28
2.4.3.5 Blok.....	31
3 Cíle.....	32
3.1 Hlavní cíl.....	32
3.2 Dílčí cíle.....	32
4 Metodika	33

4.1	Analýza odborné literatury	33
4.2	Pořízení video nahrávky	33
4.3	Pořízení obrázků a fotodokumentace	33
5	Výsledky	34
5.1	Zásobník cvičení pro metodiku nácviku útočného úderu pro hráče plážového volejbalu	34
5.1.1	Nácvik pohybu paží a zápěstí na smeč	34
5.1.2	Nácvik kroků a pohybu paží při rozběhu na smeč	36
5.1.3	Nácvik načasování na smeč	38
5.1.4	Nácvik smeče z vlastního nadhozu	39
5.1.5	Nácvik útočného úderu s odstupováním ve dvojici	42
5.1.6	Nácvik taktických útoků	43
5.1.7	Cvičení simulující zatížení v utkání	46
6	Závěry	49
7	Souhrn	50
8	Summary	51
9	SEZNAM OBRÁZKŮ	52
10	Referenční seznam	53

1 ÚVOD

Téma této bakalářské práce je metodika nácviku odbití v plážovém volejbale, specificky zaměřené na nácvik útočného úderu. V této práci se zaměřím na kompletní nácvik útočného úderu od základních pohybů, až po složité pohyby výsledného útočného úderu.

K plážovému volejbalu jsem se dostal tak, jako většina hráčů z šestkového volejbalu. Volejbal jsem začal aktivně hrát poměrně pozdě ve 14 letech. Jelikož jsem měl dobré základy volejbalu od rodičů po roce aktivního tréninku jsem hrál 1. Ligu juniorů v klubu VK Hronov. Poté jsem hrál 2. Ligu mužů ve stejném klubu. Jelikož jsem tréninky se studiem nestíhal, začal jsem hledat alternativu jinde, kde bych mohl trénovat individuálně nebo, kde nebudu tak závislý na týmu. Plážový volejbal byla perfektní volba. Postupně jsem se začal věnovat trénování mládeže v tomto sportu. Lákal mě i trénink na písku, i když jsem se mu závodně nevěnoval.

Myslím, že toto téma je vzhledem k obrovské popularitě po celém světě poměrně aktuální. Tento sborník je přínos pro začínající hráče plážového volejbalu, kteří například nemají základ z šestkového volejbalu. To samé platí pro hráče, kteří přecházejí ze šestkového, protože i zde jsou výrazné rozdíly. Nelze tedy přistupovat stejně k tréninku na písku jako v hale.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V první části této práce objasním základní pojmy k tomuto tématu, jako například pojmy z plážového volejbalu, sportovního tréninku a technické přípravy. V druhé praktické části se nachází zásobník cvičení zaměřený na nácvik útočného úderu v plážovém volejbalu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní trénink

Perič & Dovalil (2010) charakterizovali sportovní trénink jako „složitý a organisovaný proces rozvíjení specifické výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Sportovní trénink je vždy spojován se snahou dosáhnout co nejvyšších sportovních výkonů. Plní kromě speciálního úkolu i úkoly širšího společenského významu. Společenský proces zahrnuje tyto stránky:

Biologická – tvořící materiální podstatu výkonnosti.

Sociálně psychologická – sleduje rozvoj psychiky sportovce ve vztahu ke společenskému prostředí. Tréninkový proces se neobejde bez sportovně lékařského a pedagogického zajištění (Perič & Dovalil, 2010).

Cílem sportovního tréninku považujeme dosažení maximální týmové či individuální výkonnosti ve zvolené konkrétní disciplíně, která je vymezená pravidly. Dosažení této výkonnosti je dlouhodobý proces. Ve sportovním tréninku se věnujeme dosažení této vysoké výkonnosti v určitých pohybových dovednostech, které jsou vázány na konkrétní sportovní disciplínu. Pohybové dovednosti a pohybové schopnosti, které mají úzký vztah k dané sportovní disciplíně jsou předpoklady pro výkon (Zahradník & Korvas, 2012).

Pohybové schopnosti jsou stále soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností, které se projevují prostřednictvím pohybových dovedností. Mezi tyto schopnosti patří rychlost, síla, obratnost, vytrvalost a pohyblivost. Pohybová dovednost je předpoklad k provádění pohybové činnosti získaný pohybovým učením. Sportovní dovednosti jsou předpoklady potřebné pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně, vymezené pravidly získané pohybovým učením. Motivace je nezbytná pro realizaci sportovních dovedností a rozvíjení pohybových schopností. Je to motiv k provádění určité činnosti. Taktické dovednosti představují poslední nutnou oblast k realizaci výkonu. Taktiku bereme, jako účelný způsob vedení sportovního boje (Zahradník & Korvas, 2012).

2.1.1 Systém sportovního tréninku

Tento systém můžeme chápat jako ucelený teoretický komplex, syntézu poznatků jak příslušných vědeckých disciplín, tak všeobecných praktických zkušeností. Také ho můžeme chápat jako praktické obsahové a organizační uspořádání tréninku. Obě roviny spolu souvisí a tvoří jednotu teorie a praxe sportovního tréninku.

Pro tvorbu systému tréninku v konkrétním sportovním odvětví je potřebná znalost:

- požadavků v podobě struktury výkonu v daném sportu,
- specifického obsahu složek tréninku včetně výchovy,
- souhrnného inventáře metod a tělesných cvičení,
- principů, zásad a jejich používání v určitých etapách tréninku (typech cyklů a obdobích),
- parametrů regenerace, zatěžování a manipulace s nimi v různých podmínkách,
- evidence, kontroly, plánování a vyhodnocování tréninku (Dovalil, 1991).

2.1.2 Didaktické formy ve sportovních hrách

Didaktické formy představují vnitřní uspořádání řízení tréninkového procesu sportovců v tréninkových jednotkách. Mezi tyto formy patří:

- Metodicko-organizační formy: průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry
- Sociálně-interakční formy: hromadná forma, skupinová forma, individuální forma, organizační formy
- Tréninková jednotka nebo vyučovací jednotka (Lehnert at al., 2014)

Metodicko-organizační formy

Obsahem těchto forem jsou herní kombinace a herní systémy, které jsou přenášeny v různých situačních souvislostech ze zápasů do těchto forem. Jedná se o vztah mezi vnějšími faktory. Při výuce sportovních her využíváme při nácviku herních činností, herních kombinací a herních systémů tyto metodicko – organizační formy: průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry (Lehnert at al., 2014).

Průpravná cvičení – se charakterizují neměnnými vnějšími podmínkami, nepřítomností soupeře a opakování pohybového úkolu. Mají přesně určenou posloupnost přemísťování hráčů a náčiní. Rozlišují se dva typy, kde 1. typ má částečně neměnné podmínky a 2. typ má náhodně proměnlivé, avšak limitované podmínky. Úkolem průpravných cvičení je, aby si hráči uvědomili, že jsou součástí týmu, ve kterém existují sociálně interakční vztahy. Zlepšit reakci hráčů na podněty spoluhráče volbou vhodného řešení situace. Přiblížení hráčů k aktivnímu pojetí útočné hry. Tyto cvičení se používají při nácviku a zdokonalení technické stránky herních činností (Votík, 2005).

Herní cvičení – se na rozdíl od průpravných cvičení liší přítomností soupeře. Dalším hlavním faktorem je, že herní podmínky jsou předem určeny nebo jsou náhodně proměnlivé. Záleží na počtu hráčů, vymezeném prostoru a velikosti časového úseku k realizaci dané herní činnosti (Lehnert at al., 2014). Lze rozlišovat herní cvičení podle počtu zapojených hráčů, kde mají

početní převahu obránci nebo naopak. Dále s vyrovnaným počtem obránců i útočníků a vyrovnaný počet s jedním nebo více pomocníky (Dobry, 1988).

Průpravné hry – se nejvíce podobají vlastní hře, jejich podmínky jsou velmi blízké utkání. Slouží ke zdokonalování útočných tak i obranných situací. Hráči zde rozvíjejí strategii, učí se vybrat nejvhodnější řešení pro úspěch. „*Průpravná hra může být: řízená (rozvíjí děj bez respektu ke konečnému bodovému výsledku), soutěživá (cílem obou účastníků – soupeřů je zvítězit) nebo volná*“ (Lehnert at al., 2014).

2.2 Složky sportovního tréninku

Ve sportovním tréninku jsou tzv. klíčové oblasti, které se nazývají složky sportovního tréninku. Jsou to kondiční, technická, taktická a psychologická složka. Kondiční složka se zabývá rozvoje pohybových schopností. Technická složka se zabývá osvojováním pohybových dovedností skrze motorické učení. Taktická složka se zaměřuje na osvojení a rozvoj účelového vedení tzv. sportovního boje. Psychologická složka se zabývá kultivací osobnosti sportovce (Zahradník, Korvas, 2012).

2.2.1 Kondiční složka

Kondiční trénink je součástí tréninkového procesu zaměřeného především na rozvoj bioenergetického, funkčního a pohybového potenciálu sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu a přípravy na jeho podávání. Lehnert at al. (2014) charakterizují specifickou kondici sportovce jako „*energický, funkční a pohybový potenciál sportovce, determinovaný kondičními motorickými schopnostmi, který je nezbytný pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu v daném sportu a pro vyrovnání se s požadavky tréninkového a soutěžního zatěžování.*“ Je důležité, aby kondiční motorické schopnosti, tj. síla, vytrvalost, rychlost a flexibilita se doplňovali ve vyváženém poměru a dbali na požadavky konkrétního sportu (Lehnert at al., 2014).

Síla

Síla je nepostradatelná součást sportovního výkonu ve všech sportovních odvětvích. Svalová síla, která je dána stažlivostí svalu se projevuje buď formou maximálního napětí nebo maximální rychlostí svalové kontrakce. Sílu definujeme jako „schopnost překonávat, udržovat

nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti“ (Lehnert at al., 2014).

Podle Lehnerta at. Al., (2014) rozdělujeme sílu do čtyř skupin:

Síla maximální – je považována za schopnost vyvinout volní kontrakcí maximální úroveň síly při dynamické ale i statické činnosti.

Síla rychlá – „schopnost dosáhnout co největšího silového impulsu v časovém intervalu, ve kterém se musí pohyb realizovat, nebo dosáhnout v co nejkratším čase co nejvyšší hodnoty síly“ (Lehnert at al., 2014). Pro pohyby trvající do 250 ms je tato síla rozhodující. Pod rychlou sílu spadá také startovní síla a síla explozivní. Startovní síla zahrnuje provedení pohybu v maximální rychlosti v nejkratším čase. Explozivní síla se charakterizuje dosažením nejvyšší rychlosti v konečném pohybu, jako je například odraz při volejbalové smeči.

Síla reaktivní – „schopnost vytvořit optimální silový impuls v cyklu natažení – zkrácení svalů“ (Lehnert at al., 2014).

Síla vytrvalostní – představuje schopnost brzdit, opakovaně překonávat nebo udržovat po delší dobu nemaximální odpor, a to bez snížení efektivity pohybové činnosti.

Součástí sportovního výkonu v plážovém volejbale jsou všechny složky síly: statická, maximální, dynamická a výbušná. Můžeme říct, že se jedná o silově-vytrvalostní charakter sportovního výkonu, kde dominují silově dynamické prvky. Použití těchto silových prvků v plážovém volejbale je cyklické s různou amplitudou a frekvencí použití. Pro optimální postavení hráčů, aby byly schopni rychle reagovat a zasáhnout do hry se využívá izometrická síla. K přípravě na útok, což obsahuje rozběh, výskok a aktivní úder do míče se využívá dynamická síla. Platí obecné pravidlo, že statická síla je základ pro využití síly dynamické ve vyšší intenzitě pohybu. Následně se rozvíjí dynamický projev silových schopností (Vavák, 2011).

Rychlost

Rychlostí rozumíme schopnost motoricky reagovat a jednat za podmínek prostých únavy v maximálně krátké době (Hohmann, Lames & Letzeltert, 2007).

Díky této schopnosti dokáže hráč reagovat na vnější nebo vnitřní podnět a následně řešit úlohu ve vymezeném prostoru v minimálním čase. V plážovém volejbale plníme úkoly v prostoru a rozměrech 8 x 8 metrů. Vyváženě se v plážovém volejbale uplatňují skoro všechny druhy rychlosti: akcelerační, reakční, rychlost jednoduchého pohybového tvaru jedince i rychlost komplexní pohybové souhry hráčů. Hráči plážového volejbalu se nikdy ve hře nesetkají s maximální běžeckou rychlostí. Jedním z hlavních rozhodujících faktorů, který v dnešní době rozhoduje o pozitivním výsledku je rychlost řešení herních úkolů a dynamický projev. Tréninková činnost ve zvyšování rychlostních schopností, by měla být realizována v podmínkách které jsou co nejvíce podobné hře. Je tomu tak, abychom se nesetkávali s jedinci, kteří dokážou využívat

své rychlostní schopnost, ale mají problém tuto rychlost zabudovat do herní činnosti, ve správný čas a správném místě hry. Plážový volejbal je výrazně časově členěný sport. Ve hře se setkáváme s časovými místy s vysokým stupněm aktivity místa, kdy čekáme na přímý kontakt s míčem a místa v mezihře, kde fyzická aktivita není tak výrazná. Časové trvání tréninkového podnětu rychlostního charakteru se odvíjí od trvání herní výměny. Může to být od 2 – 3 sekund a prodlužuje se až na 15 – 20 sekund. Klasický časový průměr nejčastěji používaný pro trénink je 6 – 8 vteřin, má anaerobně-alaktátový charakter. Tak jako ve většině sportovních her je rychlostní schopnost klíčová, jak pro hráče v poli „polař“, tak i na postu blokaře (Vavák, 2011).

Vytrvalost

Tato schopnost je spojována s dlouhodobým prováděním pohybové činnosti o určité intenzitě a se schopností odolávat únavě. Ve sportech a sportovních hrách je vytrvalost prevencí vzniku únavy, se kterou je spojeno snížení intenzity činnosti, přesnosti a zvýšeným rizikem zranění. Vytrvalost je definována jako schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti delší dobu bez snížení efektivity (Lehnert et al., 2014).

V plážovém volejbale se výhradně využívá systém ATP – CP v rámci anaerobně alaktátového metabolismu, jedná se o zatížení trvajícím s přestávkami, takže se pohybujeme ve smíšené zóně. Při hře dochází, jak ke krátkým, tak i k dlouhým rozehrám. Nerovnost povrchu (písek) zajišťuje větší nároky na fyzickou kondici hráčů. Využívá se tedy také systém LA (anaerobní glykolýza bez využití kyslíku, za zvýšené hladiny laktátu). Ten má za následek zvýšené okyselení vnitřního prostředí, který vyvolává nepříjemnou bolest a únavu. LA systém zajišťuje energetické krytí od 15 sekund až do 3 minut trvání pohybové činnosti (Vavák, 2011).

2.2.2 Psychologická složka

Psychická složka je ovlivněna několika faktory. Tyto faktory rozlišujeme na vnější a vnitřní faktory (Ulrich, 2014).

Mezi vnější faktory patří životospráva, psychohygienu a regenerace. Do správné životosprávy je zahrnut pravidelný spánek, správný pitný režim a vyvážená strava. Mezi další vnější faktory patří psychohygienu, což je nauka, jak pečovat o duševní zdraví, a jak se chránit před negativními vlivy. Posledním vnějším faktorem je regenerace, ta se u plážového volejbalu nejčastěji provádí prostřednictvím sauny či sportovní masáže. K vnitřním se řadí temperament sportovce, psychická odolnost, motivace a také nervozita a stres (Ulrich, 2014).

Plážový volejbal je charakteristický rychlým střídáním herních situací, různorodými úkoly hráčů a skutečností, že při utkání nelze střídat. To způsobuje, že herní výkon je podmíněn úrovní

herních dovedností, fyzickou kondicí a také zvláště kvalitou psychických vlastností hráče. Psychické vlastnosti jsou souborem poznávajících, motivačních, volních a emočních procesů, které výrazně provázejí herní dovednosti a jsou jejich součástí (Kaplan & Džavoronok, 2001).

2.2.3 Taktická složka

Tato složka patří k těm nejvíce důležitým v tréninku plážového volejbalu. Zařazujeme sem osvojování základních odbití, herní činnosti jednotlivce a v neposlední řadě herní systémy. Pro úspěšnější osvojení nácvičku je důležitá teoretická část, aby si hráč dovednost mohl lépe představit a následně provést. Herní činnost by měla být nacvičována tak, aby co nejvíce připomínala hru. Taktika, je způsob, jakým řešíme dílčí úkoly, které jsou realizovány v souladu s pravidly určitého sportu. Taktika bezprostředně souvisí s technikou v daném sportu. Bez techniky není možné realizovat taktické záměry. K propojení těchto taktických a technických dovedností se uplatňují psychické procesy. Taktika má plážovém volejbale velký význam, tak jako u všech sportovních hrách. Předpokladem pro taktické dovednosti jsou soubory vědomostí, které si sportovec pamatuje a také obecné i specifické intelektové schopnosti (Hamouzová, 2009; Císař, 2005).

Základní schéma taktiky v plážovém volejbale má podle Císaře (2005) čtyři části:

1. Získání míče – kdy tým přečte hru soupeře a včas se přesune do odpovídající obrany, kde udělá vše pro získání míče.
2. Přihrát míč – rozehrání prvního míče, aby měl nahrávač nejlepší možnost své nahrávky.
3. Nahrát – provést nahrávku tak, aby skýtala reálnou možnost úspěšného útoku.
4. Zaútočit na soupeře – útočící hráč vyvine nejvyšší úsilí k tomu, aby získal bod do skóre.

Možný úspěch je závislý na odhadu dané situace, kde odhad vychází ze zkušenosti a zkušenost zase ze špatného odhadu (Císař, 2005).

2.2.4 Technická složka

„Technika ve sportu znamená způsob provedení požadovaného pohybového úkolu, tedy jeho provedení, průběh – uspořádání pohybu a čase“ (Perič & Dovalil, 2010).

Technika, je jako pojem využívána v nejširším významu, jako význam způsobu provedení pohybu. Technika provedení je podmíněna řadou faktorů. Jsou jimi kondiční připravenost, koordinační funkce CNS psychické vlastnosti a schopnosti.

Zda bylo řešení pohybových úkolů efektivní a úsporné, posuzujeme pomocí několika kritérií:

- Racionalizace: Vydává se jen tolik úsilí, kolik ho je v daný okamžik potřeba pro splnění pohybového úkolu.
- Stabilita: Na pohybovou dovednost nemá vliv nepříznivý účinek vnějšího i vnitřního prostředí.
- Variabilita: V závislosti na měnících se podmínkách je sportovec schopen bez problémů měnit některé části pohybových dovedností.

(Perič & Dovalil, 2010).

Technické přípravě je potřeba se věnovat stabilitě i variabilitě. Je nutné tento požadavek řešit až do dosažení požadované úrovně stability.

- Vnější technika je to organizovaný sled pohybů a operací sdružených v pohybovou činnost, zaměřenou k určitému cíli.
- Vnitřní technika tvoří neurofyziologické základy sportovní činnosti

Rozlišování techniky se chápe jako její specializované zaměření. Podstatné a nepodstatné součásti techniky se sdružují do celků příslušných dovedností, které se v tréninku ucelují. Integrace vede k formování ucelené struktury dovedností neboli ke sdružení všech součástí techniky. Postupně se zařazují i dalších faktory výkonu. Tím je dosaženo vysoké účinnosti techniky. Dostatečným zpevněním techniky a její odolností vůči rušivým vlivům prostředí dosáhneme stabilizací techniky (Dovalil, 2001).

Koordinace

Koordinace je v plážovém volejbalu velmi potřebná. Bez ní by totiž hráči nebyli schopni dostat se k míči, odehrát ho tam kam chtějí, nebo zasměčovat míč ve výskoku přes síť.

Koordinace je tedy pohybová schopnost účelně provádět poměrně komplikované a koordinované pohyby, a to ve složitém a často neočekávaně se měnící situaci. Plážový volejbal a volejbal je právě o těchto situacích, kde se nám někde nečekaně odrazí míč a my musíme rychle

reagovat, zkoordinovat pohyby a dostat se k míči. Lehnert (2014) charakterizuje tyto schopnosti jako „Komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.“

Tyto schopnosti se charakterizují jako komplexní a relativně samostatné předpoklady pro výkonnou regulaci pohybových činností. Tato schopnost je velmi důležitá pro koordinaci pohybů částí těla, integrovat jednotlivé pohyby do celků a umožňuje se adaptovat na nové podmínky pohybové činnosti (Vavák, 2011).

Autoři nejčastěji uvádějí 7 druhů koordinačních schopností. Jsou to diferenční, orientační, rovnováhy, reakční, rytmická, spojování pohybu a přizpůsobování pohybu.

Reakční schopnost

Je schopnost rychle reagovat, což lze vysvětlit co nejrychleji zahájit a následně realizovat krátkodobou pohybovou činnost v maximální intenzitě na určitý podnět (zrakový). Faktory, které ovlivňují tuto schopnost jsou pohlaví, míra rozcvičení, zkušenosti, únava, vliv prostředí a motivace (Vavák, 2011).

Schopnost rovnováhy

Bez schopnosti rovnováhy svého těla nebo její znovu obnovy se sportovec neobejde. Nedokáže pak správně zaujmout své místo ve hře. Ukázka rychlosti pohybu těžiště slouží jako parametr k posuzování stability postoje. Pro tuto schopnost je velmi důležitá plocha opory, senzomotorické informace z vestibulárního, zrakového a kinestetického aparátu. Tato schopnost by měla být rozvíjena, jak v polohách, které jsou typické, tak i netypické pro posty a herní situace (Vavák, 2011).

Orientační schopnost

Je schopnost, která umožňuje člověku uvědomit si a určit polohu a postavení svého těla v prostoru. Hráč pak dokáže pružně reagovat na různé situace, jak změnit své postavení v poli vůči postavení spoluhráči nebo protihráčům. Hráč toho docílí tím, že bude neustále sledovat hru, analyzovat ji, vyhodnotit ji a realizuje nejvýhodnější řešení. Pokud hráč nemá dostatečnou úroveň kondiční schopnosti, pak nedokáže realizovat výhodné řešení, protože nemá dostatek sil (Vavák, 2011).

Rytmická schopnost

Je to schopnost, která umožňuje vykonávat pohyby v souladu se zadaným vnějším rytmem neboli frekvencí. Má-li hráč vysoký stupeň této schopnosti, dokáže kvalitně sladit činnosti jednotlivce. Např. podání, rozběh a výskok na smeč apod (Vavák, 2011).

Kinesteticko-diferenční schopnost

Schopnost hráče přesně korigovat své pohyby v prostoru a v čase, vědomě regulovat jejich intenzitu tak, aby mohli řešit krizové situace. Podle této schopnosti lze hodnotit stupeň vyspělosti hráče (Vavák, 2011).

Spojování pohybu

Schopnost spojovat dílčí pohyby těla, jako jsou končetiny, trup a hlava do sladěného pohybu, který je jak prostorově, tak i časově sladěný a je zaměřený na plnění cíle (Lehnert at al., 2014).

Přizpůsobování pohybu

Schopnost adaptovat pohybovou činnost, podle měnících se podmínek, které člověk vnímá při svém pohybu (Lehnert at al., 2014).

2.2.4.1 Pohybové dovednosti

Dovednost je chápána jako již osvojený předpoklad ke správnému provedení požadovaného úkolu. Pohybové dovednosti jsou tedy učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly (Periš & Dovalil, 2010).

Podle Periše & Dovalila (2010) rozdělujeme pohybové dovednosti do tří skupin:

Primární – Učení těchto dovedností je dáno přirozeným vývojem člověka. Jsou to pohyby, které jsou pro každého zdravého člověka základní a přirozené jako (chůze, běh, skoky atd.)

Pohybové – tyto dovednosti nejsou dány přirozeným vývojem člověka, ani nesouvisí s určitou sportovní specializací. Tyto dovednosti tvoří všestrannou a všeobecnou přípravu. Je to například plavání pro cyklisty, gymnastické prvky pro hráče sportovních her, jízda na kole pro lyžaře a tak dále.

Sportovní – jsou to zvláštní případy pohybových dovedností, které se konkrétně využívají v konkrétním sportu v určité specializaci. Je to bří slalom pro lyžaře, smečářský rozběh ve volejbalu, hod oštěpem pro atleta či forehand pro tenistu.

V tréninkovém procesu se pak mohou rozdělit podle určitých rysů:

Přesnost pohybů

Hrubé dovednosti – zde jsou zapojeny velké svalové skupiny, přesnost pohybů dovedností není prvořadá. Např. smeč ve volejbalu.

Jemné dovednosti – zapojení malých svalových skupin. Zde velice záleží na přesnosti provedení pohybu a dokonalé koordinace. Např. oko, ruka

Možnost stanovit začátek a konec

Diskrétní – dovednosti u kterých lze přesně stanovit jejich začátek a konec. Např. střelba na koš či skok daleký

Kontinuální – dovednosti u kterých je obtížné přesně stanovit jejich začátek a konec. Např. cyklistika, bruslení

Sériové – spojení více diskrétních dovedností dohromady. Např. akrobatická sestava v gymnastice

(Periš & Dovalil, 2010)

Stupeň stálosti prostředí

Uzavřené

Dovednosti probíhají v neměnném prostředí, které je lehce předvídatelné. Usiluje se u nich o největší přesnost, plynulost, stabilitu, Je tedy požadovaná maximální automatizace příslušných pohybových vzorců (Dovalil, 2002).

Otevřené

Dovednosti probíhají v prostorově i časově se měnících podmínkách. Jsou kladeny nároky na všechny zúčastněné procesy vnímání, programování a realizace. Jedná se například o venkovní sportovní hry, kdy hra je ovlivněna nerovným povrchem, postavením soupeřů, počasím apod. Patří sem sporty, které vyžadují velké množství dovedností a jejich variant, variabilitu a tvořivé schopnosti. Velice významnou roli zde hraje systém řízení a regulace pohybů. Fáze technické přípravy otevřených dovedností se odehrávají postupně. Právě sport, který spadá pod otevřené dovednosti je plážový volejbal. Nejen díky tomu, že je to sportovní hra, ale také díky tomu, že se hraje venku na neustále měnícím se povrchu a také za větru. Na začátku je nezbytné automatizovat struktury základních pohybových vzorců s jejich nejčastějšími variantami, spolu s rozlišováním jejich variability. Osvojené pohybové vzorce se pak modifikují a přizpůsobují se podmínkám typových situací v soutěži. Na závěr se zpevňuje a stabilizuje technika v blízkých nebo přímo v soutěžních podmínkách (Dovalil, 2002).

Komplexnost

Celkové – dovednost je chápána jako konečná. Například salto vpřed v gymnastice.

Dílčí – Dovednost tvoří část větší dovednosti. Například v ledním hokeji bruslení s pukem, je to komplex dvou dovedností bruslení a ovládání puku (Periš & Dovalil, 2010).

Měkota & Cuberek (2007) zase popisují pohybové dovednosti jako dovednosti motorického učení a opakování. Tím se potom získá připravenost k pohybové činnosti, řešení pohybových úkolů a dosažení úspěšného výsledku.

Procesy:

Percepčně-senzorické – Hlavní zdroj informací přichází z vnějšího okolí (vidění). Tyto vjemy nám přinášejí důležité informace o poloze těla, rychlosti, svalového napětí a rychlosti.

Kognitivní – Nejdůležitější pro rozhodování, pomáhají nám vytvořit strategii pro pohybový úkol.

Motorické – Tato složka je ve sportu ta nejdůležitější. Určuje kvalitu provedení pohybu či pohybové činnosti.

2.3 Technická příprava

Technická příprava je složka sportovního tréninku, která se zaměřuje výhradně na zdokonalování a vytváření sportovních dovedností. Úroveň těchto dovedností je podmíněna faktory. Jsou jimi kondiční připravenost, psychické vlastnosti a schopnosti, koordinační funkce centrální nervové soustavy (Dovalil, 2009).

Podle Lehnerta, Novosada & Neulse (2001) k hlavním úkolům technické přípravy patří:

1. osvojení a zdokonalení pohybových dovedností
2. osvojení sportovní techniky
3. vytvoření optimálního stylu sportovce
4. vytvoření předpokladů k realizaci sportovních dovedností v soutěžních podmínkách

2.3.1 Fáze technické přípravy

Z poznatků o motorickém učení vychází proces osvojování pohybových dovedností.

Podmiňující faktory, které vedou k dosažení cíli = osvojení pohybové dovednosti:

- Plné pochopení techniky jako jednoty její vnější i vnitřní stránky
- Dodržení etapového průběhu procesu osvojování
- Stabilizace techniky
- Uspořádání obsahu (ucelená koncepce)
- Uvědomělá aktivita sportovce a trenéra

Průběh učení je dlouhodobý a časově neuzavřený proces, který není lineární ani rovnoměrný a má tři fáze.

Nácvik

Mezi úkoly této fáze patří:

- seznámení s požadavky zvoleného sortovního odvětví
- nácvik základních technik určitých sportovních dovedností

Tato fáze zahrnuje seznámení s pravidly, získání tak zvaného pocitu pro míč, vodu atd. Patří sem také první pokusy, a hlavně ztotožnění s představou, jak má pohyb vypadat a následné vytvoření představy.

Zdokonalování

Mezi úkoly této fáze patří:

- upevňování, zdokonalování a přizpůsobování techniky v určitých specializacích
- propojování techniky s kondičními požadavky spolu s fyziologickými funkcemi sportovce
- nadále se usiluje o zdokonalení formování představy

Zdokonalování probíhá promyšleným opakováním určitých cvičení, které směřuje k automatizaci. Zdokonalují se především kinematické (čas a prostor) a dynamické (síla) parametry pohybových struktur. Postupně by pak mělo docházet k propojení techniky s kondičním základem a energetickým zajištěním. Cílem je absolutní upevnění a stabilizace techniky.

Stabilizace

Mezi úkoly této fáze patří:

- zpevnění a stabilizace techniky, aby umožňovala sportovci v nejvyšší míře využívat všechny faktory sportovního výkonu k dosažení maximální úrovně v soutěži.
- Vzájemné kombinování, spojování a přizpůsobování komplexů i v těch nejsložitějších podmínkách, ve kterých se sport provádí.

(Dovalil, 2002; Zahradník & Korvas, 2012)

2.3.2 Metody a postupy technické přípravy

Metody technické přípravy a jejich správná volba napomáhají efektivnímu vytváření sportovních dovedností. Metod je hned několik a trenéři by je měli znát a dokázat je vhodně použít v tréninku (Lehnert at. al., 2014).

Nejčastěji rozdělujeme metody na metody seznamovací, metody pro vytváření sportovních dovedností a metody pro rozložení tréninkové činnosti v čase.

Metody seznamovací:

Slovní – aktivní přístup, využití slovních instrukcí, nutí k přemýšlení

Názorové – praktické ukázky (ukázka musí být kvalitně a technicky správně předvedena)

Praktická – několikanásobné opakování za určitých podmínek a kvality provedení.

Metody pro vytváření sportovních dovedností:

Bloková praxe – spočívá v opakování konkrétní sportovní dovednosti zejména otevřené s různými variacemi (ve směru, vzdálenosti, síle, rychlosti apod.).

Náhodná praxe – Spočívá v opakování více dovedností v náhodném pořadí. Pomáhá dovednost efektivněji přenést do sportovního výkonu v soutěži.

Metody pro rozložení tréninkové činnosti v čase:

Koncentrace – jedna trénovaná činnost se v jedné tréninkové jednotce realizuje v delším časovém úseku, a to bez zařazení jiného obsahu.

Disperze – trénovaná činnost v jedné tréninkové jednotce je střídána tréninkovou činností s jiným zaměřením (Lehnert at. al., 2014; Dovalil, 2002).

2.3.3 Proces motorického učení

„Motorické učení je déletrvající změna v pohybovém chování, která je získána jako výsledek praxe nebo zkušenosti a je neměřitelná“ (Rychtecký, 1998).

Zahrnuje velkou oblast činností člověka a svými výsledky sehrává důležitou roli v ontogenezi jedince. Člověk se nejdříve učí základním pohybovým dovednostem, jako je chůze koordinace těla, mytí atd.. Hlavním mechanismem jejich zvládnutí je tzv. vtisknutí – nápodoba. Následně se člověk učí komunikačním dovednostem a také jejich nadstavbě v různých povoláních a profesích. Zlepšení, zvýšení úrovně poznatků o motorickém učení pozitivně ovlivňuje vyučovací praxi, ve sportovní terminologii od okresu po extraligu (Rychtecký, 1998).

Motorické učení probíhá v posloupnosti určitých fází. Perič & Dovalil (2010) rozlišují čtyři fáze.

1. Fáze seznámení

Jsou to první kroky osvojování nové dovednosti. Sportovec čerpá informace slovním popisem nebo vizuálně od trenéra. Z této představy pak vycházejí první pokusy. Postupným

opakováním pohybů si sportovec sám vytvoří program na řešení daného úkolu. V této fázi se sportovec osvojí pohyb pouze v hrubých rysech, kde pohyb není plynulý.

2. Fáze zdokonalování

Sportovec si uvědomuje průběh pohybu v jeho jednotlivých úsecích, prostoru, sám sobě. Pohybovou dovednost zvládá v té nejjednodušší podobě. Pohyb je plynulý a sportovec ho je schopný provést i ve vyšším tempu. Pohyb se v tréninku projevuje přesností, ale v soutěži jej sportovec není schopen převést, protože na něj působí deformační vlivy.

3. Fáze Automatizace

V této fázi je dovednost plně zvládána. Pohyb se automatizuje, je průběh je plynulí a přesný i v obtížných soutěžních podmínkách, kde na jedince působí okolní vlivy. Sportovec je schopen si přesně představit daný pohyb ve své mysli. V této fázi sportovec získává jistou míru propriocepce a kinestezie pohybu, vytváří tzv. „pocity“.

4. Fáze tvořivé realizace

V této fázi se už nejedná o učení se pohybové dovednosti. Jedná se o tvořivé využití spolu se spojením ostatních dovedností v komplex, který řeší určitou soutěžní situaci. Příkladem je blokování ve volejbalu, kdy se blokař snaží zablokovat středového hráče, ale blokař vidí, že soupeř sehrává útočnou kombinaci „křížek“, tak neblokuje hned, ale počká až uvidí, kam smečující hráč běží a zablokuje ho ve správný čas. V této fázi je pohybová dovednost zvládnuta v mistrovské úrovni a okolní vlivy prostředí nemají žádný vliv na kvalitu jejího provedení.

2.4 Plážový volejbal

2.4.1 Charakteristika

Plážový volejbal je sport, který hrají dva týmy po dvou hráčích na pískovém hřišti rozděleném sítí. Míč lze hrát jakoukoli částí těla. Cílem hry je řídit míč povoleným způsobem přes síť směrem k zemi v poli soupeře a zabránit soupeři, aby udělal totéž. Míč je uveden do hry podáním. Podávající zasáhne míč jednou rukou nebo paží tak, aby přeletěl přes síť do soupeřova pole. Aby se míč dostal zpět do soupeřova pole, může tým využít tři zásahy. Jeden hráč nemůže zasáhnout míč dvakrát za sebou (s výjimkou blokování a prvního dotyku). Jedna rozehra pokračuje, dokud se míč nedotkne země, není „mimo“ nebo se týmu nepodaří míč vrátit povoleným způsobem. V plážovém volejbalu získává body pouze podávající tým (kromě

rozhodujícího setu). Pokud přijímající tým vyhraje rozehru, získává právo na podání (a také bod v rozhodujícím setu); tomu se říká „ztráta“. Pokud se objeví „prohra“, podávající hráč musí být vyměněn (Štumbauer & Maleček, 2013).

Výsledek utkání záleží především na úrovni herních dovedností a ovládnutí míče. Při hře probíhá výměna míčů s minimální možností proniknout na polovinu hřiště soupeře. Díky tomu se snižuje možnost úrazu a zároveň je sport více atraktivní pro hráče a diváky, kteří mají rádi drama boje bez přímých osobních kontaktů. Proto mají především ženy velký zájem o tento sport (Kaplan & Džavoronok, 2001).

2.4.2 Požadavky na hráče plážového volejbalu

Somatické

Všeobecně platí, že hráči plážového volejbalu, kteří jsou vyššího vzrůstu s dlouhými končetinami mají ve hře výhodu. Studie ukázaly, že výška hráčů v týmech, které vyhrávaly turnaje plážového volejbalu FIVB byla následující: minimální výška hráče na postu polař byla 185 cm a maximální 196 cm. Minimální výška hráče na postu blokař byla 191 a maximální 206 cm (Tili & Giatsis, 2011).

Hráči na postu polař měli naměřeno vyšší množství tuku a méně svalové hmoty než hráči na postu blokař a v kostech měli oba posty přibližně stejnou hodnotu. Při součtu 7 kožních řas měli polaři vyšší průměr než blokaři. Změřený somatotyp u blokařů je v průměru endo – ektomorf a u polařů ekto – mezomorf (de Faria Pastore, de Azevedo Ferreira, da Costa & João, 2016).

Kondiční

U elitních hráčů plážového volejbalu trvá rozehrávka zhruba 8 sekund a přestávka mezi nimi se pohybuje od 17 do 21 sekund. Průměrná doba trvání prvního a druhého setu je asi 18,5 minut (Natali, Ferioli, La Torre & Bonato, 2017).

Hráči plážového volejbalu jsou obvykle rozděleny do dvou postů, blokaři a polaři. Výběr role je závislý na antropometrické, fyzické a technicko – taktické vlastnosti hráčů.

Elitní hráč plážového volejbalu je během setu zatěžován asi takto:

Blokař provede průměrně 32 skoků, polař provede méně skoků v průměru 26 za set. 70 startů a urazí 232 m celkové uběhnuté vzdálenosti (Palao, Valadés, Manzanares & Ortega, 2014).

V plážovém volejbale je silový a rychlostní trénink považován za nezbytný, má pro plážový volejbal větší význam než pro halovou hru. Všechny pohyby charakteristické pro halový volejbal,

např. skákání, běh, zastavení, startování, rychlé změny směru, rychlé postavení atd., lze pozorovat i v plážovém volejbalu. Vzhledem k tomu, že všechny pohyby jsou prováděny na písku, tak reaktivní síla je na rozdíl od halového volejbalu nevýznamná. Koordinální schopnosti, konkrétně rovnováha, mají podstatně vyšší význam než v interiéru. Hráč plážového volejbalu potřebuje také vysoce vyvinutou schopnost předvídání a také vynikající reakční schopnosti, aby byl schopen bránit míče, které ho zasáhnou ze vzdálenosti 4 – 10 m rychlostí 80 - 130 km/h (Homberg & Papageorgiou, 1995).

2.4.3 Herní činnosti jednotlivce v plážovém volejbalu

2.4.3.1 Podání

Plachtící podání

Technika plachtícího podání v plážovém volejbale je téměř totožná s halovou technikou. Je však třeba poznamenat, že hráč udržuje dobře vyvážený připravený postoj před pohybem a během něj. Varianty plachtícího podání lze identifikovat podle jejich různých trajektorií letu míče.

Rozlišujeme nízké a krátké plachtící podání. Nízké podání letí nízko nad sítí a před koncem soupeřova hřiště prudce dopadne na zem. Tento letový vzor může být vytvořen pomocí krátkého kontaktu s míčem bez následného pohybu v paži nebo prsty, což může vést k nechtěné rotaci. Krátké podání po okamžitém překonání míče sítě, míč prudce spadne na zem. Toto podání může mít nízkou nebo vysokou dráhu míče. Obě varianty lze rozpoznat podle velmi mírného působení síly. U krátkého plachtícího podání je míč udeřen níže pod střed, zatímco krátký je zasažen do středu. U všech plachtících podání platí, že míč nesmí mít žádnou rotaci (Homberg & Papageorgiou, 1995).

Plachtící podání z výskoku

Hráč stojí individuálně asi 3 metry za koncovou čarou. Při druhém kroku rozběhu nahazujeme míč mírně před sebe, tak vysoko, aby v nejvyšším bodu výskoku zasahoval míč. Pro přesnější nadhoz se používají obě ruce. Pro praváky se rozběh začíná pravou nohou, následuje dlouhý krok levou a poté doskočení na obě nohy, z nichž se provádí odraz. Výhodou skákaného podání je křivka letu, která se liší od klasického podání ze země. Míč je rychlejší, protože padá přímo s hora dolů.

Smečované podání z místa

Technika točeného podání v plážovém volejbale je totožná s halovou technikou. Opět platí, že dokonalé provedení bude možné pouze tehdy, pokud hráč zachová po celou dobu dobře vyvážené držení těla.

Smečované podání s boční rotací, lze považovat za speciální techniku plážového volejbalu. Je zde řada rozdílů oproti obvyklé technice rotovaného servisu.

Pokud by se míč měl zakřivit doprava, měl by být nadhozen tak, aby padal na levé rameno podávajícího. Hráč stojí v otevřené připravené pozici, což znamená, že levá noha a levé rameno je mírně vzad, ramena jsou v úhlu 30° od základní čáry. Kontakt ruky s míčem začíná v jeho levé dolní části. Ruka se obaluje přes levou stranu míče a jeho vršek s pohybem dopředu, dokud míč zcela nezakryje. Po odbití směřuje dlaň s palcem ruky směrem dolů, následuje krok levou nohou vpřed. Míč tak dostane horní rotaci a pravou vnější rotaci, bude se tak pohybovat v zatáčce doprava dolů do soupeřova hřiště. Pokud by míč měl mít opačnou rotaci, tak nadhoz bude proveden tak, aby míč padal na pravou stranu těla. Kontakt ruky s míčem bude začínat vpravo dole. Následný postup je totožný s rotací doprava (Homberg & Papageorgiou, 1995).

Smečované podání z výskoku

Rozběh u smečovaného podání z výskoku je stejný jako u plachtícího podání z výskoku. Je libovolné, jestli si hráč nadhodí míč jednou nebo oběma rukama. Převažuje vertikální složka, z toho vyplývá, že nadhoz by měl být blíže k podávajícímu hráči. Samotný úder se neliší od čelného podání z místa. Po odbití míče má hráč dovoleno dopadnout do vlastního hřiště (Kaplan & Džavoronok, 2001).

Spodní podání „Skyball“

Podávající hráč stojí blízko za koncovou čarou tím ramenem paže, která provádí úder. Míč drží v druhé ruce asi v úrovni boků, nohy jsou mírně pokrčené. Při nadhozu provádí úderová paže náprah směrem vzad. Po nadhození následuje pružné zhoupnutí nohou. V momentu úderu se nohy postupně narovnávají a míč odbíjíme ve výši pasu, tělo se vzpřimuje. Míč lze zasahovat špetkou, hřbetem ruky nebo zpevněnou dlaní. Trajektorie letu je ovlivněna větrem. Hráč by měl dostat míč do co největší výšky, co mu umožňují jeho schopnosti nebo síla větru (Kaplan & Džavoronok, 2001).

2.4.3.2 Příhrávka

Příhrávka (obití) obouruč spodem

Hráč zaujme střední nebo nízký postoj. Ten vypadá tak, že kolena jsou mírně pokrčená a rozkročená o trochu více než šířka ramen, pravá noha je mírně před levou. Těžiště je přemístěno

na přední část chodidel a kolena jsou mírně přes špičky. Trup je předkloněn a paže jsou mírně pokrčené v loktech před tělem s dlaněmi vzhůru. Ruce spojím tak, že pravou ruku vložím do dlaně levé ruky a obě dlaně sevřou, palce se musí souběžně dotýkat. Pohyb při odbití míče začíná napínáním nohou následují kyčle, ramena a paže. Paže se nastavují v úhlu tak, aby míč po odbití letěl k nahrávajícímu hráči. Míč je odbíjen vždy před tělem. Letí-li míč přímo na hráče a hráč chce odbít před sebe, tak nastaví paže a ramena rovně k síti. Dobíhá-li hráč míč nebo jej chce odbít do stran musí zapojit práci ramen a natočit ramena plochu odbití k cíli. Jde o snížení levého či pravého ramene podle situace. Letí-li míč vpravo od přihrávače, snižuje se levé rameno a plocha odbití se zvedá vpravo od těla do potřebné výše. Poletí-li míč na druhou stranu, tak je to opačně (Haník at al., 2014).

Přihrávka obouruč vrchem (Kaple)

Hráč zaujme střední nebo nízký volejbalový střeh. Před odbitím hráč zvedá paže nad hlavu a v mírném ohnutí předloktí spojí ruce tak, že spojí dlaně do sebe nebo za sebe. Míč se odbíjí vnějšími hranami dlaní, mírným pohybem předloktí vpřed, nebo dlaněmi. Úder kapličkou musí být dutý, jakékoliv „plácnutí“ do míče není uznáno (Kaplan & Džavoronok, 2001).

2.4.3.3 Nahrávka

Nahrávka obouruč vrchem před sebe

Hráč musí stát pod míčem s rameny natočenými směrem ke smečáři. Nohy jsou mírně pokrčené na šířku ramen, kde jedna noha, většinou ta blíže k síti, je předsunutá asi o půl stopy vpřed. Trup je v mírném předklonu a váha je na špičkách chodidel. Paže jsou ohnuté před tělem asi v úhlu 90 stupňů. Míč je vždy odbíjen před tělem tak, kdyby pokračoval v letu, narazí nám do čela. Lokty jsou lehce nad úrovní ramen asi 45-50 cm od sebe. Prsty jsou při odbití pružně zpevněné, roztažené, kde palce směřují k sobě a vytvářejí tzv. „košíček“. Míč se při odbití dotýká celé délky prstů i palců, kromě malíčků. Dlaní se míč vůbec nedotýká. Úhel v loktech se může zmenšit při kontaktu s prsty. V okamžiku dotyku míče s prsty se paže plynule a souběžně natahují až do uvolnění. Nahrávka je plynulý řetězec pohybů, které vycházejí ze zadní nohy přes napínání kolen a kyčlí, natahování paží až po práci zápěstí a prstů. Plošky prstů, kterými jsme v kontaktu s míčem, vyvíjejí tlak na míč zepředu, zdola, shora i ze stran. Na směru nahrávky se nejvíce podílejí palce, které doplňují dotykovou plochu s míčem. Míč by po odbití neměl mít žádnou rotaci. Pro nahrávku na delší vzdálenosti je více zapojena práce nohou a paží, kdy je potřeba více pokrčil kolena a lokty. Dosáhne se toho, že při napínání lze vyvinout větší silový impulz (Haník at al., 2014).

Nahrávka obouruč za sebe

Postoj je stejný jako u nahrávky před sebe. V moment, kdy míč dopadne do košíčku, hráč výrazně zvrátí zápěstí dozadu. Paže se natahují směrem vzad vzhůru, hlava je mírně zakloněná. Pohybem palců vpřed vzhůru odbijí míč (Kaplan & Džavoronok, 2001).

2.4.3.4 Útočný úder

Útok na písku je zcela odlišný od hry v hale. Písek absorbuje větší množství síly, kterou na ni působíme. V důsledku toho nebudeme skákat tak vysoko jako uvnitř. Změní se i načasování, proto je potřeba se dostat co nejrychleji z písku na míč, z čeho vyplývá, že hráč musí skočit později. Útoky na písku jsou spíše o jemnosti. Nevylučuje se však, že hráč nemusí být schopen zasáhnout míč silným úderem. Plážoví sportovci jsou známí tím, že umísťují míč měkkým odpalem. V šestkovém volejbale by tento styl nepřinesl žádné body, ale na písku, kde jsou pouze dva hráči je to velice efektivní útok (FIVB, 2004).

Za útočný úder se považuje odbití míče do pole soupeře během rozehry. Provádí se ve většině případů ve výskoku a jednou rukou. Cílem je znemožnit soupeři udržet míč ve hře. Z pohledu technického provedení má tato činnost několik druhů provedení, a to z pohledu pozice smečujícího hráče, pohybu jeho těla a paží ve vztahu k míči.

Před smečí se běžecské kroky plynule přeměňují na rozběhové a následně skokové kroky. Rozběh na smeč je skoro stejný s halovou technikou, s výjimkou posledního kroku, který je kratší. Stejně tak tomu je s pohybem paží, švihem a kontaktem s míčem. Směr odraženého míče se ovládá otáčením zápěstí doleva a doprava. Pro vyvinutí větší síly pro smeč pak hráči rotují horní část těla (Homberg & Papageorgiou, 1995).

Samotný útok se neskládá jen z pouhého odbití míče jednou rukou. Pohybová činnost se skládá z mnoha na sebe navazujících částí – rozběhu, odrazu, letové fáze, úderu a dopadu. Útok v plážovém volejbale má tedy 5 částí, které jsou spojeny a navázány na sebe.

Rozběh se zahajuje jedním maximálně dvěma kroky, které se nazývají přípravné. Následuje dlouhý brzdící krok, pro praváky pravou, pro leváky levou nohou. Tento krok slouží ke zrychlení pohybu vpřed a je veden přes plochu chodidla. Levá noha má za úkol dokončit prodloužený krok a zamezit přepadnutí vpřed nebo odrazu dopředu, umístí se před pravou nohou. Rozběhové kroky mají určitý rytmus a jsou plynulé, bez toho by útok nebyl efektivní. Práce paží začíná v průběhu posledního přípravného kroku, kdy jsou mírně před tělem a připravují se na švih vzad. Při brzdícím kroku natažené paže švihají vzad. S posledním krokem levou nohou vpřed se pohybují i paže vpřed a trup se vzpřimuje.

Odraz následuje po dokončení dokroku. Provádí se vertikální odraz, kdy hráč musí být pod míčem (ne doskakovat míč do dálky). Jelikož se hráči pohybují na písku, doskakování do dálky je velice obtížné. Natažené paže švihají vpřed a vzhůru. Postavení chodidel vůči sobě při odrazu je pod úhlem 45° než postavení rovnoběžné.

Při letu nohy v kolenou nejsou úplně napnuté, naopak se napínají v kyčelních kloubech. Boky rotují proti směru rotaci ramen, které rotuje po směru hodinových ručiček. Nohy jsou stále šikmo k síti. Levá paže míří vzhůru, pravá se pohybuje vzad s pokrčeným loktem je nad úrovní ramene a předloktí je téměř vodorovné. Na konci pohybu je paže ohnutá v lokti, loket pod úrovní ramene a je maximálně rotováno vzad.

Úder do míče se nejčastěji provádí zpevněnou a otevřenou rukou. Dále můžeme útočit také „drivem“ a lobem, ty se provádějí uvolněným zápěstím nebo pokrčenými prsty. Nejčastěji dává ruka míči horní nebo boční rotaci, setkat se můžeme i se spodní, ale ta není tak efektivní. K míči se dostaneme rotací boků, která se přenáší na ostatní části těla. Při rotaci ramene se trup pohybuje vpřed a následně se napíná loken a ohýbá zápěstí smečující ruky.

Správný dopad je na obě nohy, ale setkáváme se i u profesionálů s dopadem na jednu nohu. Písek je měkký a velice dobře tlumí otřesy (Kaplan & Džavoronok, 2001).

Typy útočného úderu

Tvrký útok

Pod tento útok spadají všechny údery, při kterých dráha letu nemá obloukový průběh, jsou považovány za tvrdé údery, kde míč letí vysokou rychlostí. Jsou charakteristické švihovým pohybem paže (Homberg & Papageorgiou, 1995).

Točená smeč (lob)

Tento útok lze považovat za totožný s klasickou smečí, jen je do míče vloženo méně energie. Míč je zasažen pod středem a švih paže se zpomalí. Pohyb končí zastřením míče. Délka a výška míče závisí na množství síly působící na míč, dobu trvání kontaktu ruky s míčem a bodu prvního kontaktu s míčem. Pokud má být dráha míče podobná vysokému oblouku, tak místo prvního kontaktu ruky s míčem je daleko pod střed. Pokud má míč letět níž, první kontakt je mírně pod středem (Homberg & Papageorgiou, 1995).

„Cut shot“ zprava do leva

Je to točená smeč, při které smečař, který je pravák zasahuje míč z jeho pravé části pod jeho střed. Hráč obalí svou smečující rukou pravou část míče, pohybem zápěstí je míč veden dolů, dokud palec nemíří směrem vzhůru. Odbitý míč letí s vnitřní rotací po ostré diagonále do pravého předního rohu hřiště soupeře (Homberg & Papageorgiou, 1995).

„Cut shot“ zleva do prava

Při provedení tohoto útoku musí hráč zasáhnout míč na levé straně, pod jejím středem. Opět bude dlaň obtočená na míči, a nakonec stlačena dolů. Na konci pohybu, by měl palec směřovat přímo dolů. Míč bude mířit s vnitřní rotací ostře křížem do levého předního rohu soupeřova hřiště (Homberg & Papageorgiou, 1995).

„Poke shot“ dráp/kobra

Tento útočný úder se liší především tím, že se nejedná o úder dlaní. Těsně před kontaktem s míčem se švih paže zpomalí, prostřední klouby prstu (ukazováček a prostředníček) se skrčí. Těmito kloubky je míč odbíjen na soupeřovo hřiště. Pomocí pohybu v zápěstí se mění délka letu a směr míče (Smith, 2021).

„Jumbo“

Jedná se o velmi málo používaný útok, ale jeden z nejoblíbenější. Je to velmi vysoká střela přes obránce k zadní čáře nebo do rohu. Je to velmi obtížný útok. Špatně provedené „jumbo“ je snadno ubránitelné. Neefektivnější použití tohoto útoku je, když se obránce staví blízko k síti, takže vám ponechá spoustu prostoru za ním, se kterým můžete pracovat, ovšem stále omezeně (Smith, 2021).

Možné směry a varianty útoku

- Dlouhý lob po lajně
- Krátký lob po lajně
- Dlouhý lob po diagonále do zóny V
- Krátký lob diagonálou do zóny IV
- Lob do středu hřiště do zóny VI
- Smeč po lajně do zóny I
- Smeč do středu hřiště do zóny VI
- Smeč do dlouhé diagonály do zóny V
- Smeč do ostré diagonály do zóny IV

(Kaplan a Džavoronok, 2001)

Nejčastější hrané útoky

Následující výsledky pozorování utkání lze uvést ohledně frekvencí různé útočné techniky, jejich kvality a místa útoku.

Útok je s podílem cca 22 % nejčastěji využívaným prvkem hry v plážovém volejbalu. Pouze 6 % všech útoků se hraje z pozice, které jsou dále od sítě. Téměř 94 % se odehrává na síti z pozice

II, III a IV. Podíl taktických útoků je 40 %, dalších 7 % se hraje ze stoje. U mužů je téměř 60,5% podíl tvrdých útoků. Jen asi 39,5 % všech útoků se hraje takticky jako točená smeč nebo trikové útoky. U žen se tyto hodnoty tolik neliší. Podíl tvrdých útoků je 50,6 % a technických útoků 49,4 %. Ty nejdůležitější útočné techniky jsou útoky řízené zápěstím, točené smeče a trikové útoky. „Trik“ útoky se nesmí hrát s otevřenou dlaní, ale jako tupý pohyb se skrčenými prsty (Link & Wenninger, 2019).

2.4.3.5 Blok

Největším rozdílem v blokování oproti halovému volejbalu je v práci nohou před odrazem a dopadem. Ostatní pohyby jsou totožné. Blokař sleduje ze své výchozí pozice 1 m od sítě jaký útok bude soupeř hrát. Blokař musí být připraven v blokovací pozici před jeho odrazem. Většina profesionálů před samotným odrazem snižuje střed svého těla až do extrémního ohnutí kolen do úhlu 90° nebo i hlouběji. Nezdržuje je pak protipohyb, díky kterému by pak nebyly na bloku včas. Vzlet, paže a polohování je totožný s halovou technikou. Prsty jsou roztažené a ruce jsou drženy tak daleko od sebe, že míč nemůže proniknout mezi nimi. Hráč se snaží zastřešit míč rukama. Ruce by měly být umístěny správně a dodržovat zásadu „úhel dopadu=úhel vychýlení“ tak, že míč bude odražen směrem do hřiště soupeře. Po dopadu se blokař vždy točí směrem do svého kurtu pro případ, že by blok nebyl bodový a hrálo se dál. Blok lze hrát jen jednou rukou, pokud hráč neprovedl skok na správném místě nebo pokud neměl hráč rovnováhu při přemístění. Obecně platí, že jednoruční blok je lepší než žádný blok. Odlišností od šestkového volejbalu je také, že dotyk míče na bloku se počítá jako první ze tří povolených odbití. Z toho vyplývá, že po tomto dotyku musí následovat nahrávka a rovnou útok (Homberg & Papageorgiou, 1995).

Úkolem blokaře v plážovém volejbalu není vždy zablokovat soupeře. Studie ukázala, že blokař při provádění bloku má pouze v 37% má kontakt s míčem. Ve zbývajících akcích (63%) se jeho úkol zaměřuje na obranu bez přímého kontaktu s míčem. Což představuje vymezování prostoru pro možný útok (Jimenez-Olmedo & Penichet-Tomas 2017).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je zpracování metodického materiálu pro nácvik útočného úderu pro hráče plážového volejbalu.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit zásobník cvičení pro nácvik útočného úderu v plážovém volejbalu.
2. Vytvoření obrazové dokumentace k zásobníku cvičení.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Dokumenty, které jsem použil pro napsání mé bakalářské práce byly především psaného charakteru, ale čerpal jsem i ze zahraničních videí. Literaturu jsem čerpal z českých i zahraničních odborných zdrojů. Dokumenty jsem vyhledával formou zadávání klíčových slov do internetových databází, jak v českém, tak v cizím jazyce.

4.2 Pořízení video nahrávky

Zásobník cvičení je pro lepší pochopení doplněn videi. Na videu provádím cvičení já spolu s dalšími hráči, kteří jsou členy volejbalového klubu Volejbal Červený Kostelec.

Videa byla natočena 3. 6. 2022 na mobilní telefon (Honor 10 Lite), sestříhána a upravena v mobilní aplikaci (Petal Klip), nahrána na webovou stránku Youtube, kde jsem odkaz převedl na QR kód. S vytvořením QR kódu mi pomohla stránka QR Code Generator.

4.3 Pořízení obrázků a fotodokumentace

Obrázky byly pořízeny autorem práce. V některých případech byly využity obrázky z FIVB Beach Volleyball Drill-book (2004). Fotografie byly pořízeny 3. 6. 2022 s využitím mobilního telefonu (Honor 10 Lite)

5 VÝSLEDKY

5.1 Zásobník cvičení pro nácvik útočného úderu pro hráče plážového volejbalu

5.1.1 Nácvik pohybu paží a zápěstí na smeč

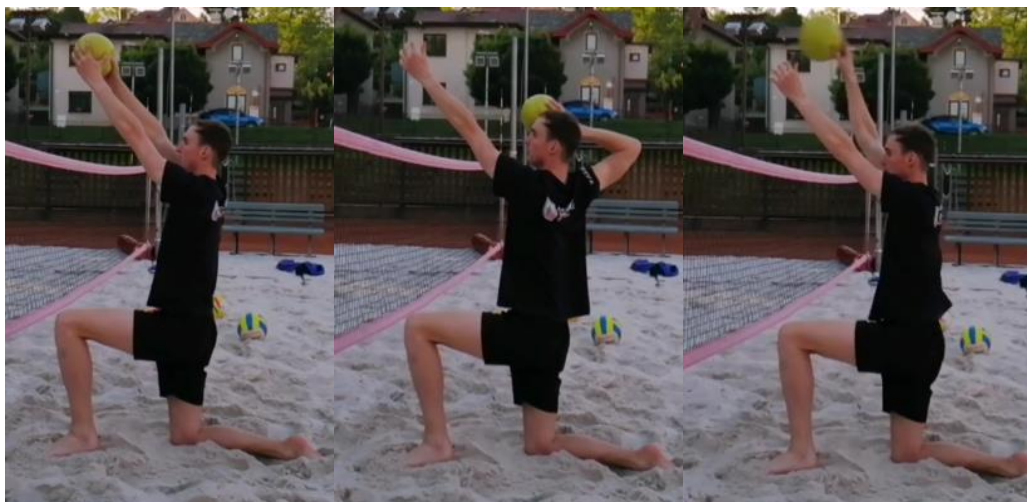
1. Cvičení

Cvičení zaměřené na: pohyb zápěstí a paže při smeči ve výpadu

Pomůcky: Overball nebo tenisový míček, beachvolejbalový kurt

Průběh cvičení: Síť se stáhne níž, tak aby hráč měl ve výpadu nataženou ruku nad sítí. Hráč provede výpad (čelem k síti asi 50 cm) opačnou nohu vpřed oproti ruce, která bude provádět smeč (pravá ruka smečtuje = levá noha vpřed ve výpadu). Pro praváky, zaujmu pozici ve výpadu a overball držím nejprve v levé ruce. Obě paže vztyčím šikmo vzhůru před sebe. Pravou rukou uchopím overball, paži krčím v lokti, kde palcová hrana je neustále směrem k hlavě. Na konci pohybu se vytočí malíková hrana ruky vzhůru (ruka by měla být vedle pravého ucha, loket za tělem). Míč se pak snažím hodit přes síť. Míč opouští ruku v místě, kdy míjí nataženou levou ruku.

Rady a nejčastější chyby: Paže v lokti při odhodu by měla být téměř natažená. Dlaň pravé ruky při hodu směřuje rovně před sebe. Pohyb smečující ruky při nápřahu připomíná napínání tětiny luku.



Obrázek 1. Cvičení 1.

2. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Pohyb paží při skoku

Pomůcky: beachvolejbalové hřiště

Průběh cvičení: Postavíme se 1 m čelem od sítě. Chodidla jsou vedle sebe na šířku ramen ruce volně pře sebou. Pro praváky levá noha může být mírně před pravou a její špička mírně směřuje k pravé noze. Při pohybu dolů pokrčím obě kolena, soustavně s pohybem dolů paže rotují v rameni směrem vzad do zapažení a provedu tlesknutí za zády. Při pohybu nahoru do výskoku rotuji paže v rameni zpět až do polohy šikmo vzhůru před tělem. V letové fázi paži krčím v lokti, kde palcová hrana je neustále směrem k hlavě. Na konci pohybu se vytočí malíková hrana ruky vzhůru (ruka by měla být vedle pravého ucha loket za tělem). Levá ruka směřuje neustále šikmo vzhůru před tělem. Neprovádím hod, dopadnu v této pozici (napnutého luku) na obě nohy.

Rady a nejčastější chyby: Je potřeba dbát, aby paže v pohybu vzad i vpřed nebyly příliš pokrčené. Odraz musí být prováděn z obou chodidel zároveň, to platí i pro dopad. Rotující paže jsou neustále v těsné blízkosti trupu (nemáchám pažemi daleko od těla. Skok je pouze vertikální, neodrážíme se dopředu ani do stran.



Obrázek 2. Cvičení 2.

3. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Pohyb paží při skoku s míčkem

Pomůcky: beachvolejbalové hřiště, overball nebo tenisový míček

Průběh cvičení: Postavíme se 1 m čelem od sítě. Chodidla jsou vedle sebe na šířku ramen, ruce volně pře sebou. Pro praváky levá noha může být mírně před pravou a její špička mírně směřuje k pravé noze. Overball držím pro praváky v levé ruce. Při pohybu dolů pokrčím obě kolena, souběžně s pohybem dolů paže rotují v rameni směrem vzad do zapažení a předám si

míč do levé ruky . Při pohybu nahoru do výskoku rotuji paže v rameni zpět až do polohy šikmo vzhůru před tělem. V této pozici paži si předám overball do pravé ruky. V letové fázi paži krčím v lokti, kde palcová hrana je neustále směrem k hlavě. V nejvyšším bodě výskoku provádím hod overballu přes síť. Overball opouští ruku v místě, kde ukazovala levá ruka.

Rady a nejčastější chyby: V momentu, kdy míč opouští ruku, tak paže, kterou házíme je v extenzi.



Obrázek 3. Cvičení 3.



Obrázek 4. QR kód-Nácvik pohybu paží a zápěstí na smeč.

5.1.2 Nácvik kroků a pohybu paží při rozběhu na smeč

4. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Práce nohou při smečářském rozběhu

Pomůcky: beachvolejbalové hřiště, míč na plážový volejbal, kloboučky

Průběh cvičení: Kloboučky se umístí 50 cm od sítě. Hráč stojí od kloboučků asi 2 m a drží míč oběma rukama. Rozběhne se směrem k síti a dvěma kroky se dostane ke kloboučkům. První krok (pro praváky) pravou nohou je dlouhý a druhý levou je krátký. S prvním krokem přitiskne míč k břichu. Po druhém kroku následuje vertikální výskok. Paže zvedá vzhůru, ohýbá je v lokty

až se míčem dotkne za krkem. V nejvyšším bodě výskoku hází míč obouruč přes síť a dopadá na obě nohy.

Rady a nejčastější chyby: První krok je vždy přes patu.



Obrázek 5. Cvičení 4.

5. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Práce nohou a paží při rozběhu a smeči

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, overball nebo tenisový míček

Průběh cvičení: Cvičení je podobné jako cvičení 4, jen s rozdílem, že hráč overball drží overball v pravé ruce. Hráč začíná rozběhem proti síti. Při prvním kroku si předá overball do levé ruky za zády. S druhým krokem skáče a švihá pažemi před sebe vzhůru a v tomto místě přebírá overball pravá ruka. Pravá ruka se napřahuje, loken za tělo (napínání tětivy). V nejvyšším bodě provádí hod overballu přes síť do protějšího hřiště. Hráč dopadá do podřepu na obě nohy.

Rady a nejčastější chyby: Při hodu overballu přes síť se paže po odhodu nezastavuje, ale pokračuje v pohybu až dolů.



Obrázek 6. Cvičení 5.



Obrázek 7. QR kód-Nácvik kroků a pohybů paží při rozběhu na smeč

5.1.3 Nácvik načasování na smeč

6. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Načasování na smeč s chytáním

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal, kloboučky

Průběh cvičení: Hráč stojí 3 m čelem od sítě. Míč předá trenérovi, který stojí u sítě čelem k hráči. Trenér vyhodí míč vysokým obloukem nad síť před hráče. Hráč načasuje a upraví smečářský rozběh a snaží se míč chytit v nejvyšším bodě výskoku ve vzpažení.

Rady a nejčastější chyby: Hráč musí počkat až trenér vyhodí míč, aby vyhodnotil jeho trajektorii a mohl načasovat rozběh. Míč musí chytat vždy ve vzpažení mírně před tělem.



Obrázek 8. Cvičení 6.

7. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Načasování na smeč

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Hráč stojí 3 m čelem od sítě. Míč předá trenérovi, který stojí u sítě čelem k hráči. Trenér vyhodí míč vysokým obloukem nad síť před hráče. Hráč načasuje smečářský rozběh a snaží se míč zasměčovat v nevyšším bodě výskoku přes síť do hřiště.

Rady a nejčastější chyby: Při samotném úderu smeči nezastavujeme paži hned po odbití, paže pokračuje v pohybu až k tělu. Bez toho pak smeč není razantní, naopak je slabá.



Obrázek 9. Cvičení 7.



Obrázek 10. QR kód-Nácvik načasování na smeč.

5.1.4 Nácvik smeče z vlastního nadhozu

8. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Nácvik lobu z místa

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Hráč stojí 2 metry zády k síti, s míčem (pro praváky) v pravé ruce, pravá noha vpřed. Pravou paži rotuje vpřed a zároveň se otáčí trupem za levou rukou směrem k síti. Jakmile se otočí čelem k síti zespoda vyhazuje míč pravou rukou tak, aby mu padal zpět na pravé rameno. Jak míč letí hráč se ho snaží pravou rukou zalobovat přes síť do hřiště.

Rady a nejčastější chyby: Hráč si míč nahodí špatně – moc před sebe nebo moc do stran. Míč musí rotovat vpřed, tím pádem musí být zasažen pod střed a následně obalen prsty.



Obrázek 11. Cvičení 8.

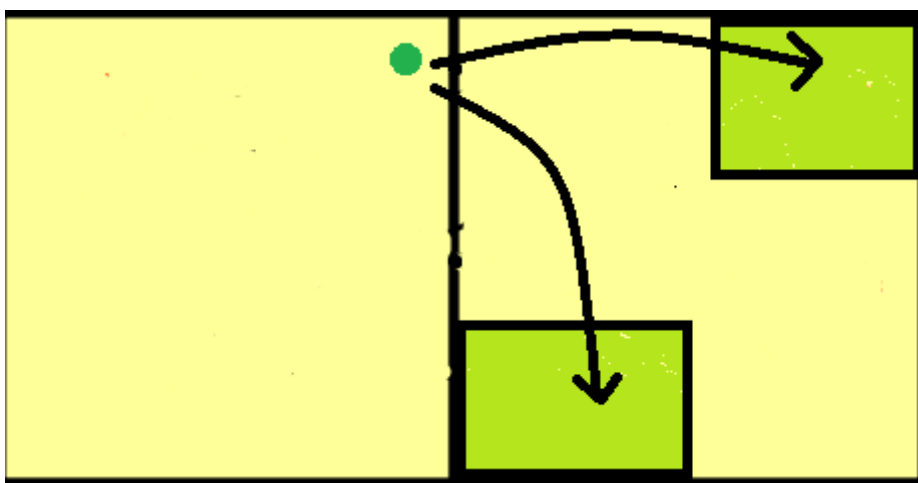
9. Cvičení

Cvičení zaměřené na: lob z místa zaměřený na pohyb zápěstí

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal, kloboučky

Průběh cvičení: Hráč se dívá směrem k síti s mírným úhlu natočení (čelem do protějšího rohu kurtu) pro praváka levým ramenem blíže k síti pro praváka pravým ramenem k síti. Hráč si nahodí míč nad sebe a zasmečuje ze země přesně do určených míst, které budou vyznačeny v zónách 1 a 4.

Rady a nejčastější chyby: Pro hráče může být prospěšné střídat údery (tvrdý měkký). Hráčům je potřeba připomenout, aby se dotkli míče vysoko a spíše než měnili směr míče loktem, tak se zaměřovali na pohyb v zápěstí.



Obrázek 12. Cvičení 9.

10. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Smeč z vlastního nadhozu

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Hráč stojí asi 3 metry čelem k síti. Míč drží pro praváky v pravé ruce a nadhazuje ho vysoko, mírně před sebe (ne do stran!). Následuje smečářský dvojkrok, tak dlouhý, aby se hráč dostal pod padající míč. Následně hráč vyskočí a zasměčuje přes síť.

Rady a nejčastější chyby: Je dobré si na začátku nejprve nacvičit samotný nadhoz míče, aby nám padal tak jak chceme. Hráč musí kroky správně načasovat, aby se hráč setkal s míčem v úderu v nejvyšším bodě.



Obrázek 13. Cvičení 10.



Obrázek 14. QR kód-Nácvik smeče z vlastního nadhozu.

5.1.5 Návčik útočného úderu s odstupováním ve dvojici

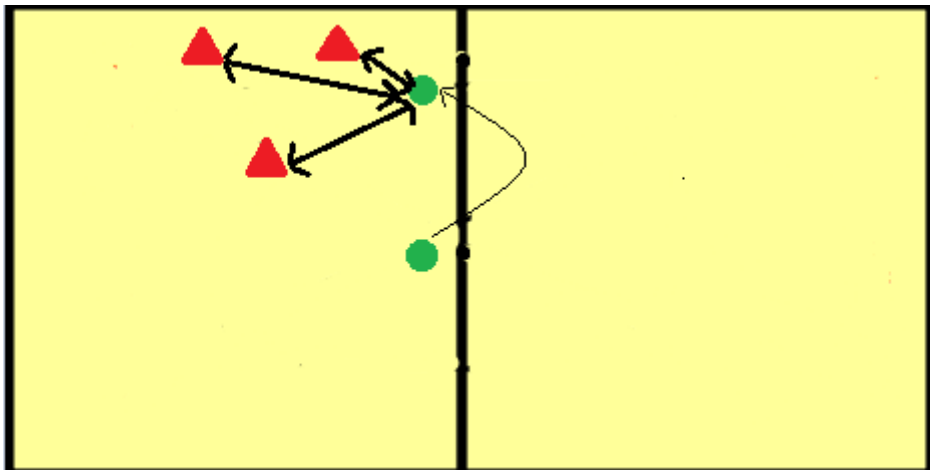
11. Cvičení

Cvičení zaměřené na: odstupování před útokem

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, kloboučky, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Nejprve hráč stojí u kloboučku 50 cm od sítě. Za ním po obou stranách (pravé a levé) jsou umístěny kloboučky (první ve vzdálenosti 2,50 m, druhý 3,00 m a třetí 3,50m). Hráč jde rychle pozadu a hned jak mine 1. indikátor, trenér vyhazuje míč nad síť, hráč začne znovu s rozběhem a vyskočí u kloboučku (toho nejbliž u sítě). Míč zasměčuje přes síť do hřiště. Cvičení se opakuje s dalšími dvěma vzdálenými kloboučky.

Rady a nejčastější chyby: Hráč by neměl čekat na trenéra až nadhodí míč, trenér musí nadhazovat okamžitě jakmile hráč dosáhne indikátoru. Hráč si musí srovnat a upravit kroky v rozběhu, tak aby mu vycházely až k výskoku a byly plynulé.



Obrázek 15. Cvičení 11.

12. Cvičení

Cvičení zaměřené na: přehrávání jednoruč přes síť ve dvojici

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Dva hráči se postaví naproti sobě přes síť a budou přehrávat míč mezi sebou. Začne se prsty přes, Hráč si přijme míč bagrem nad sebe, očima zkontroluje hráče na druhé straně a lehkým lobem přes síť přehraje druhého hráče. Míč se znovu přijme nad sebe a zasměčuje zpět. Cvičení pokračuje a míč by se měl udržet ve hře co nejdéle.

Rady a nejčastější chyby: Při tomto cvičení je důležité, vždy před smeč vizuálně kontrolovat pozici druhého hráče. Pomůže nám to pak ve hře, kde chceme hrát do místa kde nikdo nestojí. Pokročilí hráči nesmečují ze země, ale už na smeč skáčou.



Obrázek 16. QR kód-Nácvik útočného úderu s odstupováním ve dvojici.

5.1.6 Nácvik taktických útoků

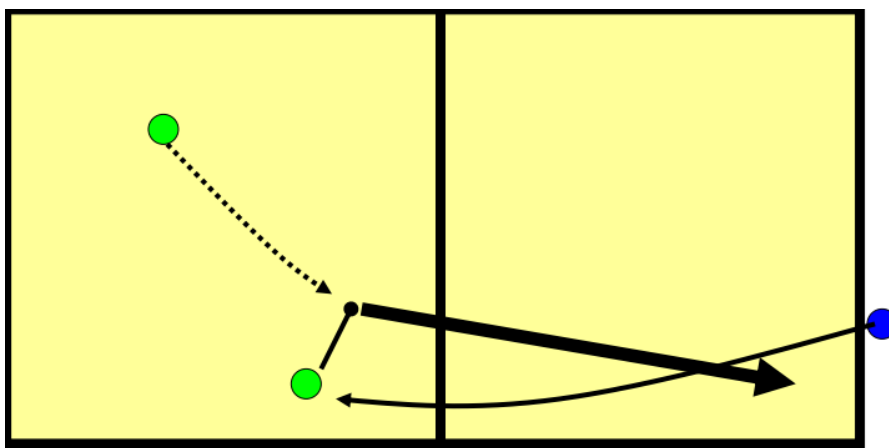
13. Cvičení

Cvičení zaměřené na: útok z druhého doteku

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Ve hřišti jsou dva hráči a na druhé straně stojí trenér s míči. Trenér podá nebo hodí míč na druhou polovinu, tak aby padal těsně za síť. Hráči se musejí domluvit kdo míč přijme. Ten, kdo míč přijme ho musí odbít, tak aby mohl druhý hráč hned smečovat přes síť.

Rady a nejčastější chyby: Nejlepší oblasti útoku pro hraní míče přes na dva jsou do zadních rohů nebo krátké pryč od bloku. Cvičení bude efektivnější, pokud hráči budou útočit tvrdou smečí.



Obrázek 17. Cvičení 13. (FIVB, 2004).

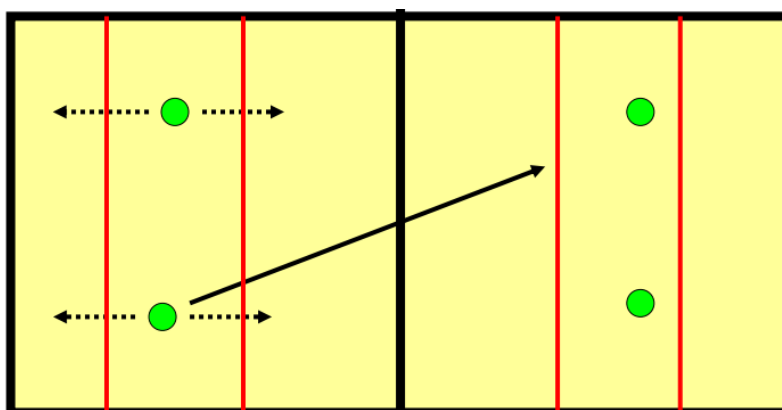
14. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Krátký a dlouhý útok

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: Pro toto cvičení jsou potřeba 4 hráči, dva na každé straně. Vprostřed každého hřiště se udělají dvě lajny v písku, které budou široké asi 1,5m. Utvoří pruh ve hřišti, ve kterém se budou nacházet ve výchozím postavení bránící hráči. Cvičení začíná podáním nebo vhozením míče. Následuje klasická rozehra na 3 a při nahrávce se bránící tým soukromě domluví, jestli se posunou oba před pruh výchozího postavení (k síti) nebo za pruh (k zadní čáře). Útočící hráč se při rozběhu podívá, kam se hráči posunuli a zaútočí lehkou smeč do opačného místa, kde bránící hráči nestojí (tzv. pokus se hráči posunou k síti, tak utočí k zadní lajně a naopak).

Rady a nejčastější chyby: Útočníkům je neustále potřeba připomínat, že musejí kontrolovat obránce před výskokem. Nahrávači mohou svému smečáři pomoci, že mu řeknou, kam má útočit. Navzdory tomu, že jsou hráči povinni hrát lehkou smeč by měli stále udržovat dynamický výskok.



Obrázek 18. Cvičení 14. (FIVB, 2004).

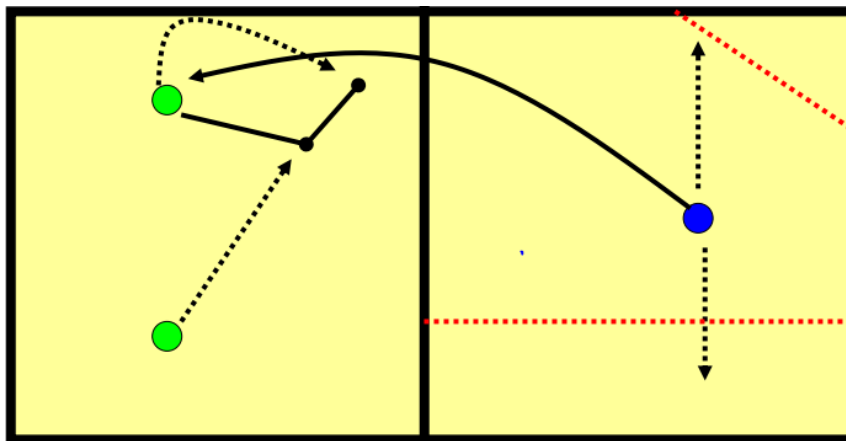
15. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Útok pryč od obránce

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal,

Průběh cvičení: v hřišti stojí dva hráči kteří čekají na rozehrání míče. Přes síť vhadzuje trenér míč na hráče, který bude útočit. Druhý hráč míč nahrává. Po nahrávce se trenér přesune zprostřed hřiště (z místa z kterého vyhazovat) libovolně do stran. Smečář se snaží před výskokem na smeč zkontrolovat pozici, kam se trenér přesunul. Pokud smečář stihl provést kontrolu, snaží se zasměčovat na opačnou stranu od trenéra (obránce).

Rady a nejčastější chyby: Hráči si musí být vědomi, že lehké podání jim pomáhá vytvořit situaci, ve které je snadné pozorovat soupeřovu obranu a pohyb hráčů.



Obrázek 19. Cvičení 15. (FIVB, 2004).

16. Cvičení

Cvičení zaměřené na: smeč přes blok

Pomůcky: míč na plážový volejbal, kurt

Průběh cvičení: Pro toto v cvičení potřebujeme nahrávače, který stojí u sítě a blokaře, který se snaží zablokovat smečujícího hráče. Smečující hráč rozehraje míč na nahrávače a snaží se zalobovat přes blokaře.

Rady a nejčastější chyby: Při tomto cvičení se smečař snaží zalobovat k zadní lajně za blok nebo za blok na stranu, kterou se snaží blokař blokovat. Ve hře pak druhý hráč nestihne vybrat tento míč, protože většinou stojí ve výklenku, který blokař neblokuje.



Obrázek 20. Cvičení 16.



Obrázek 21. QR kód-Nácvik taktických útoků.

5.1.7 Cvičení simulující zatížení v utkání

17. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Útok v zatížení

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal

Průběh cvičení: V zadní části hřiště je vytvořena čára. U sítě stojí hráč, který bude nahrávat a smečující hráč stojí za čarou. Cvičení začne v momentu, kdy smečař klekne za čarou. V ten moment trenér vhadzuje míč na nahrávače, který nahraje vysokou nahrávku na střed sítě. Smečař, jakmile zaklekne tak se rychle zvedá a běží na smeč. Po zasměčování smečař znovu běží za lajnu a kleká. Cvičení se intenzivně opakuje po dobu 30 s.

Rady a nejčastější chyby: Smečař by po celou dobu měl udržet nebo se alespoň snažit o co nejtvrdší úder a o nejvyšší výskok.

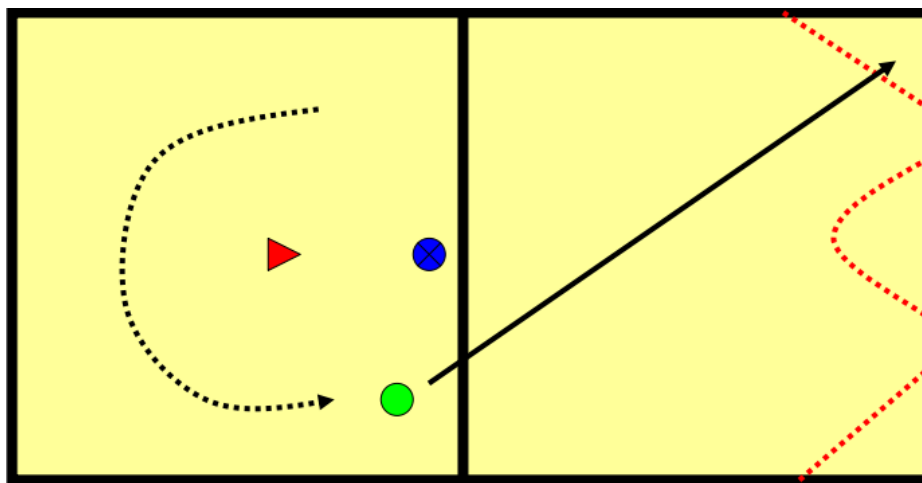
18. Cvičení

Cvičení zaměřené na: udržení správné techniky do vyčerpání

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal, kloboučky

Průběh cvičení: Klobouček je umístěn asi 10 stop od středu sítě. Trenér stojí u sítě v jejím středu a cvičící hráč stojí asi 3 m od sítě na levé straně hřiště. Cvičení zahajuje trenér lehkým lobem do hráče, hráč přijme zpět na trenéra, trenér nahraje a hráč smečuje dlouhou diagonálu. Po zasměčování trenér bere další míč, mezi tím hráč obíhá vnějškem klobouček až na pravou stranu hřiště. Cvičení se opakuje a po každé smeči hráč přebíhá na druhou stranu. Cvičení pokračuje až do vyčerpání míčů (min. 6 max. 12).

Rady a nejčastější chyby: Hráč by měl útočit do rohů hřiště, protože je to nejdelší dráha, tím pádem hráč spotřebuje víc síly. Hráč by se měl snažit o maximální výskok při každé smeči a udržet vysoký loket i když je unavený.



Obrázek 22. Cvičení 18. (FIVB, 2004).

19. Cvičení

Cvičení zaměřené na: přehrávání diagonálou ve dvojici

Pomůcky: míč na plážový volejbal, kurt

Průběh cvičení: K tomuto cvičení jsou potřeba dva nahrávači, kteří stojí u sítě, uprostřed na každé straně. Smečující hráči začínají rozehrou prsty na nahrávače, ten jim nahraje míč do kůlu a smečující hráč zasměčuje diagonálou do již připraveného smečaře na druhé půlce. Ten míč přijme na svého nahrávače, nahrávač nahraje a smečař zasměčuje diagonálou nazpátek.

Rady a nejčastější chyby: Toto cvičení vyžaduje již pokročilé dovednosti. Smečařům ze začátku nejde o to zasměčovat silnou smeč, aby si hráč na druhé straně nedokázal přijmout. Jde jim o to správně umístit míč do diagonály a trefit hráče, aby cvičení mohlo pokračovat.

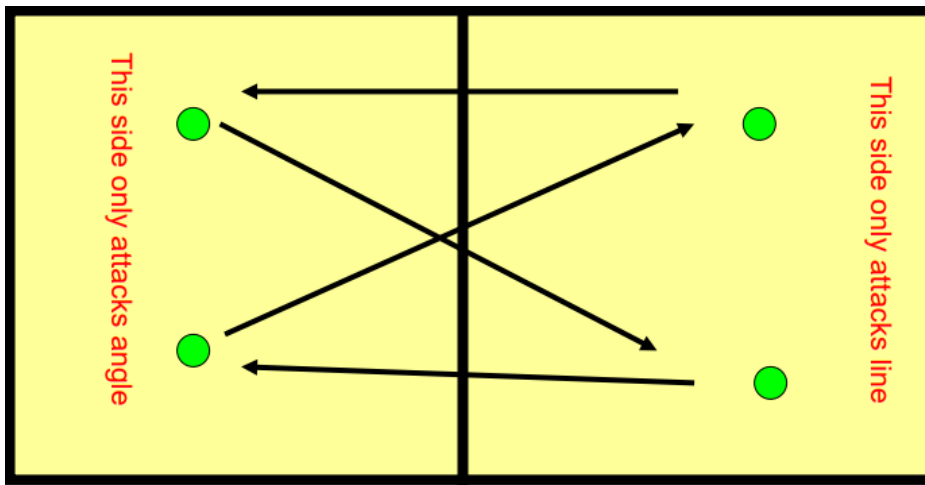
20. Cvičení

Cvičení zaměřené na: Nepřetržitě smečování (lajna/diagonála)

Pomůcky: beachvolejbalový kurt, míč na plážový volejbal,

Průběh cvičení: Pro toto cvičení jsou potřeba 4 hráči, dva na každé straně. Cvičení začne, když se míč hodí do hřiště. Hráči hrají klasicky na 3 doteky a 3. musí být smeč. Jedna strana (dvojice) smí útočit pouze lajnou a druhá smí útočit pouze diagonálou. Strany se po několika výměnách vymění, aby si všichni zkusili lajnu i diagonálu.

Rady a nejčastější chyby: Sportovci by měli udržet míč ve hře co nejdéle. Měli by si být vědomi, kde se nachází hráč na druhé straně, na kterého budou hrát. Pokud jsou hráči zdatnější a znají své limity, na smeči mohou přitvrdit.



Obrázek 23. Cvičení 20. (FIVB, 2004).



Obrázek 24. QR kód-Cvičení simulující zatížení v utkání

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zpracování metodického materiálu pro nácvik útočného úderu pro hráče plážového volejbalu. Dále Vytvořit zásobník cvičení pro nácvik útočného úderu v plážovém volejbalu a natočit videa s ukázkami těchto cvičení.

Vytvořeno bylo 20 cvičení, která odpovídají metodickému postupu pro nácvik útočného úderu v plážovém volejbalu. Cvičení jsou doplněna fotodokumentací a videi. Zásobník je rozdělen do 7 částí, kde pod každou částí je odkaz na video, v podobě QR kódu.

7 SOUHRN

Výsledkem této práce je vytvořený zásobník cvičení pro nácvik útočného úderu v plážovém volejbalu, popis techniky a provedení cvičení. Tento zásobník by měl pomoci či inspirovat začínající hráče a trenéry plážového volejbalu, jak nacvičovat útočný úder. Fotodokumentace, obrázky a videa by měly poskytnout čtenáři podrobnou představu o tom, jak cvičení probíhá. Cvičení jsou zpracována a natočena pouze z pohledu praváka.

V první teoretické části naleznete obecné poznatky, týkající se především technické složky ve sportovním tréninku, technické přípravy a plážového volejbalu. Podrobně jsem se věnoval popsáním útočného úderu a techniky.

Zásobník cvičení naleznete ve druhé praktické části. Je rozdělen na 7 částí: nácvik pohybů paží a zápěstí na smeč, nácvik kroků a pohybů paží při rozběhu na smeč, nácvik smeče z vlastního nadhozu, nácvik útočného úderu s odstupováním ve dvojici, nácvik taktických útoků a cvičení simulující zatížení v utkání.

8 SUMMARY

The result of this thesis is a collection of exercises on the methodology of attack hit training in beach volleyball, a description of the technique and implementation of exercises. This collection should help or inspire beginner beach volleyball players and coaches on how to practice attack. Photo documentation, pictures and videos should give the reader a detailed idea of it how the exercise works. The exercises are processed and filmed only from the perspective of the right-hander.

In the first theoretical part you will find general knowledge concerning mainly sport training, technical component in sport training, technical training and beach volleyball, I dealt in with the description of the attack and technique.

In the second part you will find a collection of exercises. It is divided into practice of arm and wrist movement for a smash, arm movements and footwork for attack, practice of attack hit from own pitch, practice of an attack strike with back steps and in pair, practice of tactical attacks and exercises simulating the load in a match.

9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 2. Cvičení 1.....	34
Obrázek 3. Cvičení 2.....	35
Obrázek 4. Cvičení 3.....	36
Obrázek 1. QR kód-Nácvik pohybu paží a zápěstí na smeč.....	36
Obrázek 6. Cvičení 4.....	37
Obrázek 7. Cvičení 5.....	37
Obrázek 5. QR kód-Nácvik kroků a pohybů paží při rozběhu na smeč.....	38
Obrázek 9. Cvičení 6.....	38
Obrázek 10. Cvičení 7.....	39
Obrázek 8. QR kód-Nácvik načasování na smeč.....	39
Obrázek 12. Cvičení 8.....	40
Obrázek 13. Cvičení 9.....	40
Obrázek 14. Cvičení 10.....	41
Obrázek 11. QR kód-Nácvik smeče z vlastního nadhozu.....	41
Obrázek 16. Cvičení 11.....	42
Obrázek 15. QR kód-Nácvik útočného úderu s odstupováním ve dvojici.....	43
Obrázek 18. Cvičení 13. (FIVB, 2004).....	43
Obrázek 19. Cvičení 14. (FIVB, 2004).....	44
Obrázek 20. Cvičení 15. (FIVB, 2004).....	45
Obrázek 21. Cvičení 16.....	45
Obrázek 17. QR kód-Nácvik taktických útoků.....	46
Obrázek 23. Cvičení 18. (FIVB, 2004).....	47
Obrázek 24. Cvičení 20. (FIVB, 2004).....	48
Obrázek 22. QR kód-Cvičení simulující zatížení v utkání.....	48

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- de Faria Pastore, J. C., de Azevedo Ferreira, C. A., da Costa, F. C. H., & João, P. V. (2016). *Kinanthropometric profile of beach volleyball player of category under 19 and under 21 of European championship*. *Chest*, 80(2.3), 83-9.
- Dobrý, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- FIVB. (2004) *FIVB Beach Volleyball Drill-book*. Retrieved 23. 3. 2022 from theWorldWideWeb: http://www.fivb.org/en/development/Document/FIVB_Beachvolley_Drill-Book_final.pdf.
- Haník, Z. a kol. (2014). *Volejbal Učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta a. s.
- Hamouzová, K. (2009). *Rozvoj technicko-taktických dovedností u mladých hráčů volejbalu*.
- Hofmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda, o. s.
- Homberg, S., & Papageorgiou, A. (1995). *Handbook for Beach Volleyball*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jimenez-Olmedo, J. M., & Penichet-Tomas, A. (2017). *Blocker's activity at men's european beach volleyball university championship*. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 252-255.
- Kaplan, O., & Džavoronok, M. (2001). *Plážový volejbal*. Praha: Grada.
- Lehnert, M. a kol. (2014). *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: HANEX.
- Link, D., & Wenninger, S. (2019). *Performance streaks in elite beach volleyball-does failure in one sideout affect attacking in the next?*. *Frontiers in psychology*, 10, 919.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Natali, S., Ferioli, D., La Torre, A., & Bonato, M. (2017). *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.
- Palao, J. M., Valadés, D., Manzanares, P., & Ortega, E. (2014). *Physical actions and work-rest time in men's beach volleyball*. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20, 257-261.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Rychtecký, A., (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

- Smith, K. (2021). *Shot In Beach Volleyball 101*. Retrieved 23. 3. 2022 fromtheWorldWideWeb:
<https://avp.com/news/shots-in-beach-volleyball-101/>
- Štumbauer, J., Maleček J., & Šimberová D. (2013). *Specialised terminology of selected sporting disciplines*. Brno: Masaryk University.
- Tili, M., & Giatsis, G. (2011). *The height of the men's winners FIVB Beach Volleyball in relation to specialization and court dimensions*.
- Ulrich, D. (2014). *Techniky mentálního tréninku ve volejbale*. Olomouc.
- Vavák M. (2011). *Volejbal kondiční příprava*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012) *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.