

Bakalářská práce

Herní činnosti blokaře

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

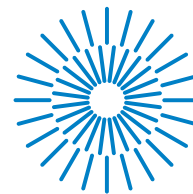
Autor práce:

Karolína Bartošová

Vedoucí práce:

PaedDr. Jiří Dygrín
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Herní činnosti blokaře

| | |
|--------------------------|---|
| <i>Jméno a příjmení:</i> | Karolína Bartošová |
| <i>Osobní číslo:</i> | P19000898 |
| <i>Studijní program:</i> | B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání |
| <i>Specializace:</i> | Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání |
| <i>Zadávací katedra:</i> | Katedra tělesné výchovy a sportu |
| <i>Akademický rok:</i> | 2020/2021 |

Zásady pro vypracování:

1. Charakteristika volejbalu jako sportovní hry.
2. Somatické, motorické a fyziologické předpoklady blokaře.
3. Charakteristika herních činností blokaře, útočných a obranných.
4. Návčik a zdokonalování herních kombinací útočných a obranných na postu blokaře. Zpracovat do didaktického materiálu s využitím grafického znázornění a videozáznamu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BUCHTEL, J., EJEM, M., VORÁLEK., J., 2011. *Trénink volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1967-5.

CÍSAŘ, V., 2005. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0502-8.

HANÍK, Z., VLACH. J., 2008. *Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-078-6.

Vedoucí práce:

PaedDr. Jiří Dygrín

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

30. června 2021

Předpokládaný termín odevzdání: 30. června 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 7. července 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na herní činnosti blokaře ve volejbale a vychází z charakteristiky somatických, motorických a fyziologických předpokladů blokaře a z charakteristiky jeho činností v útoku a obraně. Práce navrhuje nácvik a zdokonalování útočných a obraných kombinací blokaře. Výsledkem bakalářské práce je didaktický materiál, který je doplněný grafy a videozáznamem nacvičovaných herních kombinací.

Klíčová slova:

Volejbal, blokař, herní činnosti blokaře, útočné a obrané kombinace.

Annotation

The bachelor's thesis is focused on the game activities of the blocker in volleyball and is based on the characteristics of the somatic, motorial and psychological assumptions of his activities in attack and defense. The work suggests practicing and improving offensive and defensive combinations of the blocker. The result of the bachelor thesis is didactic material, which is supplemented with graphs and a video recording of practiced game combinations.

Keywords

Volleyball, blocker, individual technique of a blocker, offensive and defensive combinations.

Obsah

| | |
|---|----|
| Seznam obrázků..... | 8 |
| Úvod | 9 |
| 1 Cíle práce..... | 10 |
| 1.1 Hlavní cíl | 10 |
| 1.2 Dílčí cíle | 10 |
| 2 Charakteristika volejbalu jako sportovní hry..... | 11 |
| 2.1 Volejbal | 11 |
| 2.2 Historie volejbalu | 11 |
| 2.3 Pravidla volejbalu | 12 |
| 2.4 Herní činnosti jednotlivce..... | 14 |
| 2.5 Herní systémy | 15 |
| 2.6 Herní kombinace..... | 16 |
| 3 Seznámení s motorickými, somatickými a fyziologickými předpoklady pro výkon blokaře | 17 |
| 3.1 Motorické předpoklady blokaře..... | 17 |
| 3.2 Somatické předpoklady blokaře | 18 |
| 3.3 Fyziologické předpoklady blokaře | 19 |
| 4 Charakteristika herních činností blokaře na síti | 21 |
| 4.1 Útočné činnosti | 21 |
| 4.2 Obranné činnosti..... | 24 |
| 5 Seznámení s nácvikem herních kombinací blokaře, útočných a obranných | 25 |
| 5.1 Útočné herní kombinace | 25 |
| 5.2 Obranné herní kombinace..... | 30 |
| 6 Závěr..... | 38 |
| Seznam použité literatury | 39 |
| Přílohy | 40 |

Seznam obrázků

| | |
|---|-----------|
| <i>Obrázek 1: Volejbalové zóny.....</i> | <i>13</i> |
| <i>Obrázek 2: Jednička a trojka.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Obrázek 3: Signalizace trojky.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Obrázek 4: Signalizace jedničky.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Obrázek 5: Osmička a čtyřka</i> | <i>23</i> |
| <i>Obrázek 6: Signalizace čtyřky</i> | <i>23</i> |
| <i>Obrázek 7: Signalizace osmičky.....</i> | <i>23</i> |
| <i>Obrázek 8: Krátká a dlouhá jednonoha</i> | <i>23</i> |
| <i>Obrázek 9: Signalizace krátké jednonohy</i> | <i>24</i> |
| <i>Obrázek 10: Signalizace dlouhé jednonohy</i> | <i>24</i> |
| <i>Obrázek 11: Nácvik rychlíku (Císař 2005, s. 108).....</i> | <i>27</i> |
| <i>Obrázek 12: Průpravné cvičení č. 2 – rychlík a osmička.....</i> | <i>28</i> |
| <i>Obrázek 13: Průpravné cvičení č. 2 - čtyřka.....</i> | <i>29</i> |
| <i>Obrázek 14: Průpravné cvičení č. 2 - bíčko a slide.....</i> | <i>30</i> |
| <i>Obrázek 15: Práce blokařských rukou (Císař 2005, s. 116).....</i> | <i>32</i> |
| <i>Obrázek 16: Nácvik bloku 1 (Císař 2005, s. 120)</i> | <i>32</i> |
| <i>Obrázek 17: Nácvik bloku 2 (Císař 2005, s. 121)</i> | <i>33</i> |
| <i>Obrázek 18: Správně (a) a špatně (b) postavený dvojblok proti smečáři</i> | <i>33</i> |
| <i>Obrázek 19: Nácvik dvojbloku (Císař 2005, s. 122)</i> | <i>34</i> |
| <i>Obrázek 20: Blokování rychlíků a útoků na kůlech.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Obrázek 21: Blokování rychlíků a doskoku ze středu</i> | <i>35</i> |
| <i>Obrázek 22: Smečování z beden do obrany v zóně č. 5.....</i> | <i>36</i> |
| <i>Obrázek 23: Průpravné cvičení č. 2 - simulace hry s obranou v poli v zóně 5.....</i> | <i>37</i> |

Úvod

Volejbal je jedním ze sportů, který se hraje v České republice a není natolik rozšířen jako například fotbal nebo hokej, ač v některých městech jsou ve volejbale lepší výsledky než v těchto dvou sportech. Kvůli nižší popularitě, ale není tento sport natolik podporován.

Tato práce je zaměřena na herní činnosti blokaře, což je jeden z postů ve volejbale. Téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože na postu blokaře hraji již delší dobu, z toho 4 roky v extraligovém ženském týmu. V práci bych ráda představila volejbal jako celek, se zaměřením na činnosti blokaře a nácvik kombinací, do kterých se tento hráč zapojuje.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Návrh nácviku a zdokonalování herních kombinací útočných a obranných na postu blokaře ve volejbale a jeho zpracování formou didaktického materiálu.

1.2 Dílčí cíle

1. Charakteristika volejbalu jako sportovní hry.
2. Seznámení s motorickými, somatickými a fyziologickými předpoklady pro výkon blokaře.
3. Charakteristika herních činností blokaře na síti, útočných a obranných.
4. Seznámení s nácvikem herních kombinací blokaře, útočných a obranných.
5. Zpracování nácviku a zdokonalování herních kombinací blokaře formou didaktického materiálu.

2 Charakteristika volejbalu jako sportovní hry

2.1 Volejbal

Volejbal je pohybová činnost orientovaná na kultivaci lidské osobnosti. Vedle tělesné a biologické stránky je kultivována i stránka duchovní a u volejbalu zvláště výrazně i komplex společenských vztahů.

„Volejbal je hra orientovaná k dosažení vítězství nad soupeřem. Na rozdíl od velké skupiny sportů ve volejbale neexistuje nerozhodný výsledek. Herní výkon není myslitelný bez soupeře, bez přímé výměny obranných a útočných kombinací.“ (Kaplan 1999, s. 7) Jedná se o kolektivní sport, který je hrán dvěma družstvy, jehož cílem je dostat míč přes síť na soupeřovu polovinu tak, aby spadl na zem a zároveň se pokusit zabránit soupeři ve snaze o dosažení bodu.

Volejbal také patří mezi nejrozšířenější míčové týmové hry u nás i ve světě. Jedná se o nekontaktní sport hraný dvěma soupeřícími družstvy.

2.2 Historie volejbalu

Počátky volejbalu spadají do roku 1895 do Springfieldu v Massachusetts, jehož zakladatelem byl William G. Morgan, ředitel holyokské koleje a profesor tělesné výchovy. Jeho cílem bylo nahrazení gymnastických cvičení nenáročnou a přitažlivou formou tělocvičné činnosti. První podoba volejbalu vypadala tak, že v tělocvičně, rozdělené tenisovou sítí na dvě poloviny, nechal studenty odbíjet volejbalový míč z jedné poloviny na druhou. Původním názvem volejbalu byl „minonette“, který byl roku 1896 přejmenován na *to volley the ball*. Ke zhotovení prvního volejbalového míče došlo podle speciálních propočtů. Poté od roku 1896 má volejbal první pravidla, které jsou uveřejněny J. J. Cameronem.

V našich zemích se volejbal začíná rozvíjet až po první světové válce. Patří tedy mezi relativně mladé sporty. Jedním z předních propagátorů volejbalu byl J. A. Pipal, který od r. 1919 působil v Praze jako ředitel YMCA (Young Mens Christian Association). V roce 1921 YMCA ustanovila první volejbalovou organizaci u nás – Volejbalový svaz (Kaplan, 1987).

Počátky volejbalu u nás se pojí s rokem 1921. Prvním oficiálním názvem volejbalu se stala „Odbíjená“ a v roce 1924 se volejbal stal součástí Českého volejbalového a

basketbalového svazu (ČVBS). V roce 1946 došlo k vytvoření samostatného Českého volejbalového svazu (ČVS) pod vedením předsedy Jiřího Havla.

Mezinárodní volejbalová federace (FIVB) je mezinárodní sportovní organizace sdružující 220 národních volejbalových svazů na celém světě, sídlící ve švýcarském Lausanne, která vznikla roku 1947 na kongresu v Paříži. Jedním z hlavních bodů kongresu bylo uskutečnění Mistrovství světa, které se konalo v kategorii mužů hned o dva roky později. V roce 1969 došlo ke vzniku nové vrcholné akce, kterou byl Světový pohár, což je jedna z kvalifikačních akcí FIVB na olympijské hry. V roce 1984 se přestěhovalo vedení FIVB z Paříže do Lausanne. Roku 1990 vznikla nová vrcholná akce, Světová liga mužů a o tři roky později Grand prix žen. Dalším úspěchem FIVB bylo nasazení plážového volejbalu na olympiádě 1996. Pořádajícími akcemi FIVB jsou Mistrovství světa, Mistrovství světa juniorů a kadetů, Mistrovství světa v plážovém volejbalu, Světový pohár, Světová liga mužů a Grand prix žen. (FIVB – online)

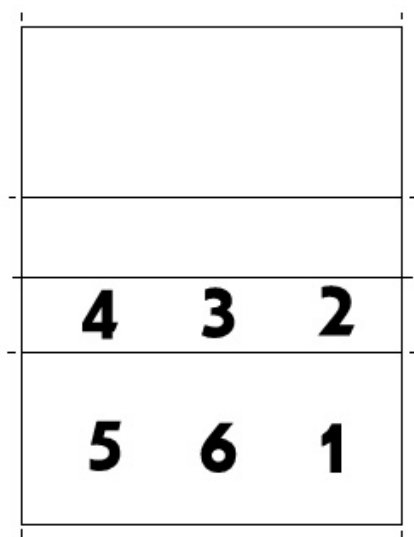
2.3 Pravidla volejbalu

Volejbal je hrán na obdélníkovém hřišti o rozměrech 9x18 metrů, které je rozděleno sítí na dva čtverce, kde proti sobě stojí dvě družstva. Ve hře je vždy šest hráčů z každého družstva a v jednom setu se může uskutečnit maximálně šest střídání. Kromě tak zvaného libera, které může být střídáno kdykoliv za kteréhokoliv hráče zadní řady a není to započítáno jako střídání družstva.

Utkání volejbalu je hráno na tři vítězné sety. Každý set je hrán do 25 bodů, ovšem kromě 5. setu, který je hrán pouze do 15 bodů. Nastane-li případ shodnosti bodů například 25x25, ve hře se pokračuje, dokud není dosaženo dvoubodového rozdílu.

Cílem hry je dostat míč přes síť na zem do pole soupeře nebo se pokusit zabránit soupeři o totéž. Družstvo může odbít pouze třikrát, mimo doteku bloku, aby se pokusilo o útok na stranu soupeře. Rozehra pokračuje tak dlouho dokud družstvo dostane míč na zem nebo přivede soupeře k chybě. Chyba může nastat v podobě autu neboli míče letícího mimo hřiště, chybě na bloku, zkažení servisu a mnoho dalších.

Volejbalové hřiště je rozděleno do 6 zón (viz obr 1: Volejbalové zóny), kde každá zóna je specifická pro jednotlivé specializace hráčů, kterými jsou nahrávač, smečář, blokař, diagonální hráč a libero. Každá z těchto specializací má svůj úkol.



Obrázek 1: Volejbalové zóny

Nahrávač je hlavním organizátorem hry družstva, jelikož nahrává druhý míč po přihrávce k útočným akcím družstva. Smečář smečuje obvykle ze zóny 4, neboli z hlavního kúlu, a dalším jeho úkolem je přihrávka servisu, který dává soupeři. Blokař je v mnoha případech nejvyšším hráčem družstva, jeho hlavním úkolem je obrana na síti neboli blok, ale také bývá zapojován do rychlejšího útoku, než je obvyklé u smečářů, ze středu sítě. Diagonální hráč nebo také univerzální hráč je hlavní útočnou silou družstva a bývá zapojován také do útoku ze zadní části hřiště. Libero je naopak specialistou přihrávky, což je jeho hlavním úkolem společně s obranou v poli. Důležité je říct, že libero je hráč, který má jiný dres než zbytek družstva, aby došlo k rozlišení v případě, že libero je v poli pouze pro obranu v poli nikoliv pro útok v přední části hřiště na síti.

Důležitým poznatkem je také výška sítě, která je u každé kategorie jiná. Horní část volejbalové sítě pro hru mužů a starších dorostenců (junioři) musí být 2,43 metru a 2,24 metru pro ženy a starší dorostenky (juniorky). Výška sítě pro mládež je nižší v závislosti na dané kategorii, například pro mladší žákyně 2,10 metru a mladší žáky 2,15 metru.

2.4 Herní činnosti jednotlivce

Volejbal má jasně uspořádaný děj utkání a jeho obsah, který nazýváme systematika volejbalu. Ta obsahuje herní činnosti jednotlivce, mezi které patří podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, blok, vybírání a vykrývání. Herní činnosti jednotlivce představují komplex pohybových činností hráče, které řeší vzniklé herní situace. V tomto případě je důležitá vyspělost hráče, bodový stav, způsob hry soupeře a psychická strana hráče.

Nácvik herních dovedností je formou pohybového učení. Ve fázi nácviku jde především o osvojování pohybových dovedností jako jedné stránky návyku herních dovedností.

Fyziologická a mentální stránka je v pozadí a jejich plné zařazení přichází až v tréninkovém cyklu a tréninkových cvičení. (Císař 2005, s. 60)

Podání v současné době není jen zahájením hry, nýbrž také prvním útokem družstva.

Podání by mělo vytvářet tlak na soupeře, aby znesnadnilo soupeři kvalitně přihrát a zaútočit. Ve volejbale rozlišujeme podání spodní, které je vidáno především u dětí, a podání vrchní. V současném vrcholovém volejbale se preferuje podání skákané v podobě plachtícího servisu, především u žen, nebo rotovaného servisu, především u mužů.

Nejčastějšími chybami jsou nestabilní postoj, špatný nadhoz míče nebo příliš uvolněné zápěstí.

Přihrávka je příjem podání letícího od soupeře, kdy jejím cílem je umožnit spoluhráči nahrát. Jedná se o první odbití míče ve vlastním poli. Může být provedena jak odbitím spodem (bagem) nebo odbitím vrchem (prsty). Přihrávka je hlavním úkolem pro libero a smečaře. Hráč stojí uvolněně ve středním nebo nízkém volejbalovém střehu a snaží se přihrát míč co nejbližší ke středu sítě.

Nahrávku je možné definovat jako odbití míče po přesné dráze odpovídající rychlosti k vybranému smečaři tak, aby mohl účinně zaútočit. Nahrávka je obvykle druhé odbití míče, které následuje po přihrávce. Nahrávač je podstatným hráčem pro hru týmu. Proto je zvládnutí nahrávky jako specializované herní činnosti rozhodujícím faktorem pro kvalitativní úroveň hry celého týmu. Aby bylo možné vypracovat systém nahrávání jako podmínku tvořivé volejbalové hry, je v moderním volejbale určené místo, z něhož by měl nahrávač nahrávat, tím je prostor u sítě na rozhraní zón 2 a 3. (Císař, 2005, s. 88)

Nejčastějšími chybami jsou natažené nohy v kolenou, objevení míče dlaňovou částí ruky, málo uvolněné zápěstí, dvojitý dotek ruky, a další.

Útočný úder je odbití míče přes síť do pole soupeře s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a dosáhnout bodu pro své družstvo. Útok se obvykle provádí jednou rukou ve výskoku ze třetího odbití po nahrávce. Tato pohybová činnost se skládá z několika na sebe

navazujících částí. První částí je rozběh, který je zahájen nejčastěji třemi kroky. Poté nastává odraz, kdy se hráč odrazí co nejlépe tak, aby jeho výskok byl co nejvyšší. V letové fázi se po odrazu nohy ohýbají v kolenou a napínají v kyčelních kloubech se současně rotujícími boky proti směru hodinových ručiček. V nejvyšším bodě poté nastává úder do míče, kdy ruka uděluje míči horní, boční nebo spodní rotaci. Dopad je poslední částí úderu. Měl by být měkký a tlumený na obě nohy, jelikož při dopadu se stávají nejčastější zranění. Útočný úder rozlišujeme jako smeč, ulití (krátký úder za blok), roláda, rychlík (smeč pro blokaře), útočný úder ze zadní řady a smeč po odrazu z jedné nohy (jednonožka pro blokaře).

Blokování je dalším důležitým aspektem nejen pro blokaře. Jedná se o činnost, při níž se nad sítí brání útok soupeře. Hlavními úkoly bloku jsou zabránění přeletu míče do vlastního pole, sražení míče do pole soupeře nebo nadražení míče vzhůru a dozadu do vlastního pole. Bloku se mohou účastnit pouze hráči přední řady. Blok je rozlišován podle toho, kolik hráčů blokuje, pokud blokuje jeden hráč, říkáme tomu jednoblok, pokud blokují dva hráči, dvojblok, a pokud blokují tři hráči, trojblok. Nejčastějšími chybami jsou ruce nepřesahující u blokování přes síť, jsou příliš vzdálené od sítě, držení prstů u sebe, pomalý přesun na blok, a další.

Vybírání neboli obrana v poli je činnost, kdy se za pomoci obranných herních kombinací a činností brání míč, který soupeř prudce zasměčuje. Jde o zabránění dopadu míče na zem (udržení míče ve hře) a znemožnění soupeři dostat bod.

Vykrývání je navazující činností pro blokování a smečování. Jedná se o zaujmutí nejvýhodnějšího postoje i postavení ve hřišti, kterým se vytvářejí předpoklady pro úspěšné řešení vzniklé herní situace. Nastává v případě vykrývání vlastního bloku, vlastního smečáře a spoluhráče, který vybral míč od soupeře.

2.5 Herní systémy

Herní systémy jsou určeny pomocí složení hráčů podle specializace funkcí. Specializace ve volejbale jsou následující, nahrávač, smečář, blokař, univerzál a libero. V současnosti se využívá systému hry s jedním nahrávačem, a to jak na vrcholové, tak na výkonnostní úrovni. Existuje také systém hry se dvěma nahrávači, kde druhý nahrávač je zástupcem nynějšího diagonálního hráče neboli univerzála.

2.6 Herní kombinace

Herní kombinace můžeme rozdělit na tři skupiny. Jsou jimi útočné kombinace, přípravné kombinace a obranné kombinace.

Mezi kombinace útočné řadíme kombinace normální, které začínají příjmem podání nebo příjmem v rozeře, dále pokračují normální dlouhou a vysokou nahrávkou a zakončují ji útočné údery, a kombinace rychlé, které začínají přesnějším příjmem podání nebo příjmem mimo podání, poté nastává rychlá nahrávka vystřelená stoupavá nebo nižší a ta je opět ukončena útočným úderem.

Přípravné kombinace plní úkoly obrany a útoku. Jedná se o rozmístění hráčů družstva, kteří musí zabránit dopadu míče letícího od soupeře na zem, ale také je zpracovat příjmem, který vytvoří podmínky pro nahrávku a úspěšné ukončení útočným úderem. Rozeznávají se tři druhy těchto kombinací, **postavení na příjem podání**, které má za úkol vytvořit podmínky pro přesný příjem podání, **postavení na příjem v rozeře** je rozmístěná hráčů v rozeře mimo podání v případech útočného úderu nebo nouzového přehrání míče přes síť a **vyčkávací postavení** je vytvoření rozmístění všech šesti hráčů ve vlastním poli vhodně tak, aby vyhovovalo situaci, která bude následovat.

Obranné kombinace mají za úkol zabránit přeletu míče od soupeře (mimo podání) a dosáhnout bodu pomocí bloku. Tyto kombinace rozlišujeme jako postavení proti útočnému úderu soupeře a postavení při vykrývání vlastního smečáře. K postavení proti útočnému úderu nám pomáhají kombinace s jednoblokem, dvojblokem a někdy také trojblokem. Zatímco k postavení při vykrývání vlastního smečáře nám pomáhá rozestavení pěti zbylých hráčů ve vlastním poli tak, aby byli schopní odbránit odražený míč smečujícího spoluhráče od bloku soupeřů.

3 Seznámení s motorickými, somatickými a fyziologickými předpoklady pro výkon blokaře

3.1 Motorické předpoklady blokaře

Motorikou člověka myslíme souhrn lidských pohybových předpokladů, které zahrnují průběh i výsledek dané pohybové činnosti. Motorická činnost je cílevědomí a systematický proces řízený centrální nervovou soustavou, který je uskutečňovaný mezi člověkem a okolím za pomoci pohybové soustavy.

Motorické předpoklady představují pohybové schopnosti a pohybové dovednosti.

Pohybové schopnosti zahrnují hned několik složek, mezi které spadají silová, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti.

„Ve volejbale se využívá hlavně izometrická síla, jako základ k optimálnímu postavení hráče tak, aby byli schopni zasáhnout okamžitě do hry v jakékoliv situaci, a dynamická síla jako příprava na útok (rozběh a odraz) a na aktivní atak na míč s účelem blokády hry soupeře. Správná silová příprava prodlužuje aktivní věk volejbalisty. Síla se může zařazovat v průběhu celého tréninkového období, kombinovat s rozvojem jiných pohybových schopností, práce s činkami, stroji, pomůckami, ale i vlastním tělem, dá se rozvíjet v každém věku.“ (Vavák 2011, s. 61, 63)

„Rychlost je limitující pohybovou schopností hráče pro správné provedení nacvičených pohybových tvarů, načasování začátků a časového sladění akce, ale i po využití silových pohybových schopností. Rychlost řešení herních úkolů a dynamický projev jsou v dnešním volejbalu jedním z rozhodujících faktorů pozitivního herního výsledku. Hra vyžaduje hráče s vyšším podílem rychlých svalových vláken a s rychlou rozhodovací schopností.“ (Vavák 2011, s. 64) Dle mého názoru je rychlost důležitou součástí blokaře. Ze zkušeností ale vím, že pro blokaře, kteří by měli mít kolem 200 cm u mužů a 182 cm a více u žen, je v některých případech rychlost složkou, ve které mají rezervy a jejich výška jim tyto schopnosti snižuje.

„Základem jakéhokoliv herního sportovního výkonu, který trvá 1-2 hodiny, je aerobní vytrvalost. Prakticky to znamená, že hráči se snižuje schopnost přijímat a spotřebovávat kyslík pro svou práci a není schopen ji efektivně využívat ani v jiné pohybové schopnosti. Ve volejbalu se ve zvýšené míře projevuje ATP systém energetického krytí. I když set trvá v průměru 20 minut, podle měření hráči aktivně zasahují do hry jen 2,5-4 minuty. Vytrvalost je rozvíjena jako základní stavební kámen pro rozvoj všech ostatních

pohybových schopností, je třeba ji rozvíjet a udržovat celou sezonu.“ (Vavák 2011, s. 67-68) Myslím si, že vytrvalost spadá mezi schopnosti, které jsou podobné u všech postů ve volejbale. Zejména blokaři musí mít vytrvalost takovou, aby zvládali docházet do bloků, ale také rychle útočit.

Obratnostní schopnosti jsou ty, které se zabývají prostorovou a časovou strukturou pohybu. Zabývají se analyzátory, mezi které spadá zrak, sluch, vestibulární, kinestetický, somatosenzorický a časový analyzátor atd. a regulátory kinesteticko-diferenciační, rovnováhová, rytmická a orientační schopnost. Důležitým zmíněním je také **kloubní pohyblivost**, jelikož některé pohyby nelze provést bez dostatečné míry kloubní pohyblivosti a příliš velký kloubní rozsah může vést ke zdravotním problémům, a **svalová síla**. (Vobr 2013)

Pohybové dovednosti jsou pohybovým učením získané předpoklady k provádění pohybové činnosti. Řadí se sem sportovní dovednost, která představuje pohybovým učením získaný předpoklad nutný pro realizaci výkonu ve zvolené sportovní disciplíně. Motivace a taktika jsou předpoklady pro realizaci pohybových dovedností. Kondiční, technická, taktická a psychologická složka jsou součástí pohybových dovedností. (Zahradník, Korvas 2012)

3.2 Somatické předpoklady blokaře

Pokud bychom se bavili o somatotypu, všeobecně platí, že k motorickým výkonům mají dobrý předpoklad ektomorfne-mezomorfni s převládající mezomorfni složkou a minimálně endomorfni složkou. (Vavák 2011, s. 15-16)

Ve volejbale se setkáváme s různými postavami na jednotlivých postech. Pokud jde o blokaře, ti vyžadují v moderním volejbale nejvyšší tělesnou výšku, která se pohybuje okolo 200–210 cm u mužů a 182–192 cm u žen. Výhodou je, když hráči mají hlavně delší paže, než je populační průměr. Tělesná hmotnost se obecně u volejbalistů pohybuje v hodnotách 76-80 kg u nižších hráčů, 95-105 kg u vyšších hráčů a 62-80 kg u žen. Dále určujeme množství tělesného tuku 10 % u mužů a 16 % u žen. K podílu aktivní tělesné hmoty je také důležité zastoupení jednotlivých typů svalových vláken. Jelikož čím má volejbalista vyšší podíl rychlých svalových vláken k pomalým svalovým vláknům, je to pro jeho sportovní výkon lepší předpoklad. Průměr se pohybuje kolem 55 % pomalých a 45 % rychlých svalových vláken. (Vavák 2011, s. 15-16)

Podle mého názoru nemusí každý jedinec splňovat ideální míry, pokud má jiné vlastnosti a schopnosti, kterými to dokáže nahradit. Mluvím ze zkušenosti, jelikož v současném

ženském vrcholovém volejbalu zde v Česku se vyskytuje mnoho blokařek menšího vzrůstu, mezi které patřím také já s výškou 175 cm, což je o 7 cm méně než již zmíněný průměr u blokařek. V případě, kdy hráči na postu blokaře mají místo výšky například skokanské a rychlostní propozice, pak si myslím, že i tito hráči se na této pozici mohou prosadit.

3.3 Fyziologické předpoklady blokaře

Dalším faktorem, který ovlivňuje výkon sportovce je funkčnost orgánů. Díky tréninkové činnosti tak dochází k adaptačním změnám, které zvyšují homeostázu neboli vyrovnanost organismu a jeho připravenost na podávání vyšších fyzických výkonů. Podstatnou a nezastupitelnou úlohu ve fyziologických faktorech plní neuromuskulární, srdečně-cévní, dýchací a centrální nervový systém. (Vavák 2011, s. 16)

Neuromuskulární systém zahrnuje centrální nervovou soustavu, která je základem řízení celého lidského těla, na ni navazuje nervosvalový systém s jednotlivými analyzátory. Činnost svalu je řízena z primární kůrové oblasti mozku, končících ve svalových vláknech na nervosvalové ploténce s propojením jednotlivých analyzátorů. Analyzátory souvisí u sportovce s pocitem vytvářejícím pomocí pohybové činnosti, u volejbalu je to především pocit z míče, kde vedoucím analyzátozem je zrak. (Vavák 2011, s. 17)

Dalším důležitým zmíněním je srdečně-cévní systém, jehož úkoly zahrnují například přísun živin do činných svalů a orgánů, odsun zplodin vzniklých metabolickou činností, podílení na termoregulaci, udržování homeostázi organismu, zabezpečování imunitní činnosti apod. Klidové hodnoty tepové frekvence se u volejbalisty pohybují kolem 65–75 tepy za minutu. Hodnoty nad 85 tepů za minutu ukazují u silně trénovaného jedince přetrénování. (Vavák 2011, s. 18)

Dýchací systém společně s kardiovaskulárním spolupracuje na transportu kyslíku, živin a metabolitů po těle. Sportovec se při tréninkové činnosti učí správně a ekonomicky dýchat. U trénovaných jedinců pak dochází k poklesu hodnot klidové frekvence a ke zvyšování hodnot dechového objemu. Ve volejbalu není fyzické zatížení tak intenzivní jako u jiných sportů, ale dechový objem může stoupat až na 70% vitální kapacity. Pokud se bavíme o vitální kapacitě plic, jde vlastně o součet nadechnutého a vydechnutého rezervního plicního objemu. U volejbalistů může tento paramet dosahovat hodnot až nad 7 litrů. Dalším důležitým parametrem je maximální spotřeba kyslíku, jde o schopnost prodýchat a dodýchat celý zápas, která je významná z hlediska použitelnosti jiných pohybových schopností. Velikost určujeme na cyklistickém nebo běžeckém ergometru. Tento výsledek

nám poté udává stupeň rozvoje aerobních schopností každého hráče. Hodnoty se pohybují 45 ml/kg/min u mužů a 35 ml/kg/min u žen, tyto hodnoty se dají zvýšit tréninkem asi o 20 %, ale u volejbalistů nedosahují výrazně vysokých hodnot. Proto je důležité, aby se hodnoty pohybovali nad 50 ml/kg/min u mužů a 45 ml/kg/min u žen ještě před zahájením ročního makrocyklu. Kyslíkový dluh představuje nadspotřebu kyslíku během fyzické zátěže a po jejím skončení vysoké intenzity a delšího času zatížení. Akce ve volejbale nevyvolávají vyšší kyslíkový dluh než 8-10 litrů. (Vavák 2011, s. 18-19)

Centrální nervový systém řadíme do nejvyššího integračního a koordinačního centra organismu, kam náleží **mozek** se všemi svými částmi, který řídí a kontroluje hybnost, koordinaci pohybů, rovnováhu a svalový tonus, **prodloužená mícha**, jejímž úkolem je podílení na řízení činnosti srdce, krevního oběhu, dýchání a **mícha**. Volejbalový duch je označení vyhodnocení situace a umět se rychle a správně rozhodnout. Toto jsou děje, které se odehrávají v plné součinnosti s mozkovou kůrou, specifická pro uvědomělé a cílevědomé jednání. (Vavák 2011, s. 19-20)

Dle mého názoru jsou fyziologické předpoklady individuální složkou pro každého sportovce.

4 Charakteristika herních činností blokaře na síti

Tato bakalářská práce je především o blokaři, jedné ze specializací ve volejbale. Proto bych zde ráda rozebrala útočné a obranné činnosti blokaře na síti.

„Výška u blokařů je požadována proto, že současný volejbal je charakteristický používáním útoku z různých druhů rychlých nahrávek do různých směrů a různých délek. Blokař je hráč hrající až na výjimky u sítě v zóně 3 se musí často přemístit a provést blok na poslední chvíli. To mu nedovoluje provést maximálně vysoký výskok s pažemi co nejvíce nad síti a s dostatečným přesahem. Provádí tedy jen rychlý odraz s krátkou dobou letu těla vzhůru, případně i stranou.“ (Buchtel, Ejem, Vorálek 2011, s. 138)

4.1 Útočné činnosti

V útoku musí blokař zvládnout základní útok, rychlík před nahrávačem, jelikož tento druh útoku tvoří základ všech ostatních složitějších rychlých kombinací. Všechny typy nahrávek pro blokaře se ukazují prstovou signalizací.

1 – Jednička neboli rychlík (viz obr. 2: Jednička a trojka) je základní útok prvního sledu. Hráč se pokouší udeřit míč v nejvyšším bodě nahrávky. Blokař by měl být u nahrávky co nejrychleji, aby nalákal soupeře na blok a znesnadnil mu jeho práci při docházení do dvojbloku na stranách sítě.

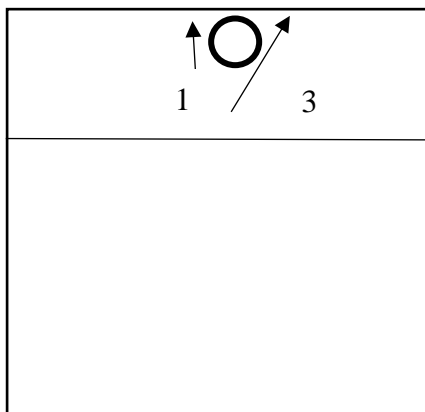
3 – Trojka neboli rychlík za hlavou nahrávače (viz obr. 2: Jednička a trojka) je stejným případem jako u jedničky, ale rozdílem je jen místo nahrávky tedy za hlavou nahrávače.

4 – Čtyřka (viz obr. 5: Osmička a čtyřka) je útočný úder nahaný od nahrávače 2-3 m čelně od sebe. Blokař by měl opět udeřit míč v nejvyšším bodě jako předešlé údery, s rozdílem vzdálenosti od nahrávače. Jedná se o rychlejší a delší typ nahrávky, která je složitější jak pro nahrávače, tak pro blokaře. Často se stává, že dojde k přehození nahrávky, nebo nedostatečně vzdálené nahrávce. Jde o útok, který je užitečný pro nalákání blokaře u soupeře, aby nestihl dojít do bloků na obou stranách sítě.

8 – Osmička neboli „oko“ (viz obr. 5: Osmička a čtyřka) je úder stejný jako jednička, rozdílem je odhozená nahrávka od nahrávače, tím pádem dochází k odskočení blokaře od nahrávače asi o 0,5 metrů, kde blokař zasměčuje míč v nejvyšším bodě především do zóny číslo 1.

Slide – Slide neboli „dlouhá jednoožka“ (viz obr. 8: Krátká a dlouhá jednoožka)
Jedná se o úder po odrazu jednoož z dlouhé nahrávky za hlavou nahrávačky ze zóny 2. Rozběh je zpočátku směřován na nahrávačku k síti, aby to vypadlo, že blokař bude smečovat jedničku, ale těsně na úrovni nahrávačky změní směr rozběhu doprava a po posledním dlouhém úkroku smečuje z jedné nohy. Tento typ útoku je však blokován diagonálním hráčem nikoli blokařem, blokař pouze čeká na „ulejvku“ od nahrávače, nebo od blokaře z dlouhé jednoožky.

„B“ – Bíčko neboli „krátká jednoožka“ (viz obr. 8: Krátká a dlouhá jednoožka) je úder stejný jako dlouhá jednoožka, rozdílem je délka nahrávky, která je u krátké jednoožky výrazně kratší, mezi zónou 2 a 3. Tento typ útoku je převážně blokován diagonálním hráčem, kdy blokař si hlídá ulití přes síť od nahrávače nebo od blokaře z krátké jednoožky.



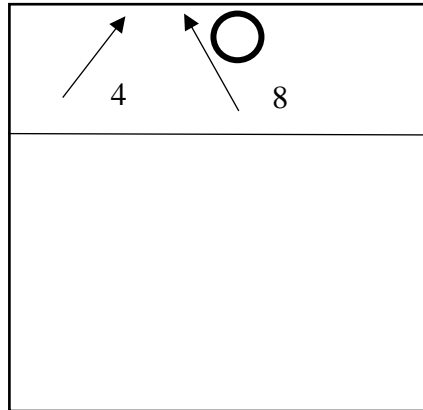
Obrázek 2: Jednička a trojka



Obrázek 4: Signalizace jedničky



Obrázek 3: Signalizace trojky



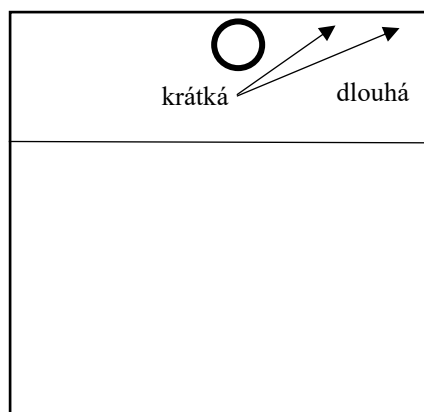
Obrázek 5: Osmička a čtyřka



Obrázek 6: Signalizace čtyřky



Obrázek 7: Signalizace osmičky



Obrázek 8: Krátká a dlouhá jednonoha



Obrázek 9: Signalizace krátké jednonohy



Obrázek 10: Signalizace dlouhé jednonohy

4.2 Obranné činnosti

Blokař je z hlediska obrany ústřední postavou hry u sítě. Jeho úkolem je zablokování rychlíku v zóně 3, smečovaný soupeřem před sebe, do zóny 5 nebo do otočky do zóny 1. Musí umět ovládat rychlý přesun do dvojbloku na pravé straně v zóně 2 i levé straně sítě v zóně 4. Hlavním úkolem pro blokaře v obranné činnosti na síti je tedy zablokování soupeřova blokaře v podobě útoku 1, 3, 4 a 8, vyčkání na „ulejvku“ od blokaře z krátké a dlouhé jednonohy. Dále je důležité vyčkání na pokus ulítí od soupeře předního nahrávače, pokud jde soupeřův blokař útočit za hlavu nahrávače. Od blokaře se také odvíjí obrana v poli, pokud blokař není schopen dojít do dvojbloku na stranách sítě, musí tomu být přizpůsoben typ obrany v poli. Blokař je tedy organizátorem obrany na síti, řídí blok po stranách sítě, podle toho, jaká je vzdálenost nahrávky do stran sítě.

K parametrům správného bloku mimo jiné spadá: načasování bloku, velikost přesahu a zavření bloku, které znemožňuje jeho vytlučení. Dále je to zakrytí určitého směru soupeřova útoku, vedoucí k vytvoření „stínu bloku“, tj. prostoru, do kterého by neměl dopadnout prudce smečovaný míč. Ten je důležitý pro utváření obrany hráčů v poli i u sítě. Obrana v poli je pro blokaře úkolem v zóně 5 hned po vlastním podání. Zde se staví obrana podle místa útoku, může zde jít také o nastudované bránění útoku podle statistik soupeřů. Po následující ztrátě bodu je blokař ve vrcholovém volejbalu střídám z pole za libero, obrany v poli se tudíž neúčastní.

5 Seznámení s nácvikem herních kombinací blokaře, útočných a obranných

Hlavními činnostmi blokaře jsou útočné a obranné akce. Útočné kombinace jsme si již popsali, spadá mezi ně jednička, trojka, čtyřka, osmička, dlouhá a krátká jednonoha. Zatímco obranné činnosti představují především obranu na síti, ale také v poli po vlastním úspěšném podání.

5.1 Útočné herní kombinace

Základem pro útočné kombinace je soubor hned několika pohybů, rozběh, odraz, let, úder a doskok. Rozběh pro blokaře je stejný jako u smečářů, ale někdy je využíván rozběh pouze z dvojkroku.

Úkolem rozběhu je docílit co nejpřesnějšího načasování výskoku, aby mohl smečář v pravý čas předat míči dostatečnou hybnost a vytvořit, pokud možno, nepřekonatelný tlak na soupeřovu obranu. Rozběh útočníka musí mít za cíl maximální výskok a hráč se musí ve vzduchu po odrazu orientovat, což mu umožní provedení zamýšleného způsobu a směru útočení. (Císař 2005, s. 99)

Dynamika odrazu souvisí s poslední fází rozběhu. „Pokrčení kolen závisí na svalové vybavenosti hráče a na délce pák jeho spodních končetin. Zde musí trenér posuzovat uvedené faktory u každého hráče individuálně, vodítkem by mu měla být dynamika provedení výskoku. Smečářská akce by měla vykazovat dynamické zrychlení. U začátečníků dbáme na jejich pozorování, vyhodnocení dráhy nahrávaného míče a správnou volbu načasování směru rozběhu. Mladí hráči velmi často vybíhají předčasně, v obavě, že se nestihnou rozběhnout a vyskočit včas. Po zjištění omylu zpomalují svůj rozběh, ztrácejí dynamiku a odrážejí se z místa, které mnohdy neodpovídá skutečné dráze letu míče. Toto je třeba podchytit v počátcích, než se takové chybné chování stane návykem. Kromě technických potíží plynoucích pro smečáře z předčasného rozběhu, je tento předčasný rozběh výhodou pro soupeřící blokaře, protože s předstihem znají místo, odkud bude hráč útočit.“ Zásvih rukou umožňuje výbušnější odraz z nohou vzhůru. (Císař 2005, s. 101)

Důležitým aspektem pro úspěšný útok je synchronizace švihů paží vpřed s odrazem. „V okamžiku, kdy se paže dostanou nad úroveň ramen, začne se pravá ruka ohýbat v lokti, loket je tažen vzad tak daleko, že i pravé rameno se posune vzad a hráčův trup se natočí (otevřít se) k přilétajícímu míči. Při nápřahu pravé ruky je její loket stále udržován nad

úrovni ramene. Předloktí napřažené paže je téměř vodorovné, ruka je v zápěstí uvolněná a dlaň směřuje dolů. Paže, která neprovádí úder, pokračuje během náprahu pravé paže v pohybu vzhůru a tím udržuje čelní orientaci těla ve směru vedení útoku. Nechá-li hráč při odrazu tuto ruku nečinně viset podél těla dolů, pak rychlé napřažení pravé ruky otočí jeho tělo ve vzduchu levým bokem k síti a hráč je nucen v této nevýhodné pozici smečovat.“
(Císař 2005, s. 102)

Úder do míče je prováděn rychlým švihem paže. Je zahajován pohybem ramene vpřed, iniciovaný torzí trupu, poté následuje rychlejší pohyb nadloketní části paže vzhůru a vpřed. Navazuje rychlý švih předloktí nahoru a vpřed. Posledním krokem urychlujícího pohybu je ruka, která dosedá na míč patkou dlaně a rychlým sekutím zpevněné ruky zasáhne míč celou dlaní s rozprostřenými prsty. Pomocí zpevněné ruky a maximálního zapojení zápěstí dojde k úderu do míče co největší hybností. Při uvolnění paže může dojít k podseknutí míče.

Dopad je také třeba trénovat. Hráč musí dopadnout do vyváženého postoje, ze kterého může plynule navázat na následující činnost. Dopad vyvolává nárazy v kloubech dolních končetin a páteře, proto je zde velké riziko zranění a důvod k trénování.

Útoky blokaře v podobě jedničky, trojky, osmičky a čtyřky vyžadují rychlý rozběh.

V těchto případech smečař skáče ještě před nahrávkou, tedy v okamžiku, kdy míč přilétá nahrávači do prstů. Smečař musí předběhnout přihrávaný míč a vyskočit, nahrávač nahrává do zašvihlé ruky smečaře. Tyto způsoby útoku jsou rychlé, a proto velmi obtížné na bránění.

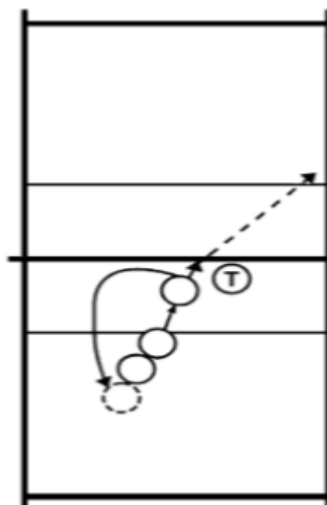
Nácvik útoku blokaře

Pro tyto typy útoků může být zpočátku například trénování zášvihu ruky a následného udeření do míče, kdy smečující blokař stojí na švédské bedně uprostřed hřiště u sítě, která je v takové výšce, aby smečující měl ruku nad sítí, nahrávač stojí pod ním a třetí hráč nahazuje míče na nahrávače a ten nahrává rychlíka nebo osmičku, která se smečuje do otočky (zóna č. 1). Toto je postup hlavně pro nácvik rychlé ruky, která je důležitá hned u všech typů útoku. Dalším nácvikem může být opakované smečování všech typů útoku, například do vymezených zón.

- Rychlík (viz obr. 11)

Hráči se seřadí do zástupu šikmo na síť. Trenér stojí u sítě na téže straně, nahazuje míč pro každého smečaře. Každý hráč provede správný rozběh a švih paže. Trenér hází míč rovnou do ruky v okamžiku, když smečařova paže švihá vpřed. Po smečování se hráč vrátí na konec zástupu a k trenérovi nabíhá nový hráč. (Císař 2005, s. 108)

Jde nám o dynamiku rozběhu. Další variantou je cvičení prováděné s nahrávačem.



Obrázek 11: Návik rychlíku (Císař 2005, s. 108)

Útoky krátké a dlouhé jednonohy se odlišují v délce rozběhu. Oproti ostatním útokům, se zde využívá rozběh, který je ukončen výskokem z jedné nohy. Smečářův pohyb je navázán na pohyb míče a k útoku dochází v jeho nejvyšším bodě.

Návik krátké a dlouhé jednonohy

Nacvičujeme s malým míčkem v ruce, kdy by mělo jít hlavně o návik správného rozběhu a následného zášvihu ruky. Nejužitečnějším návikem je samozřejmě opakovaný útok s nahazováním míčů na nahrávače.

Průpravná cvičení

Rychlík (Jednička), Osmička

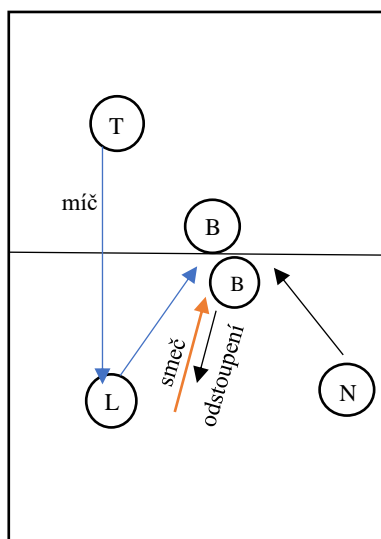
- 1. cvičení:

- Hráči se seřadí do zástupu šikmo na síť, nahrávač stojí u sítě, trenér nahazuje míče na nahrávače a smečující blokaři jeden po druhém smečují zadané směry, tudíž jedničku a osmičku, podle domluvy s nahrávačem.

- 2. cvičení (viz obr. 12):

- Smečující blokař začíná u sítě výskokem na blok, poté odstupuje šikmo od sítě ve fázi, kdy trenér na druhé straně sítě nahodí nebo zalobuje přes síť míč na libero v poli smečujícího blokaře, libero míč přihraje na nahrávače vbíhajícího ze zóny 1 a ten nahrává míč na odstoupeného smečujícího blokaře, kterého blokuje blokař na druhé straně sítě. Po odsmečování

nastupuje další blokař ke smečování. Hráči se točí po zadaných kolech.
Varianta smečování jedničky a poté osmičky.



Obrázek 12: Průpravné cvičení č. 2 – rychlík a osmička

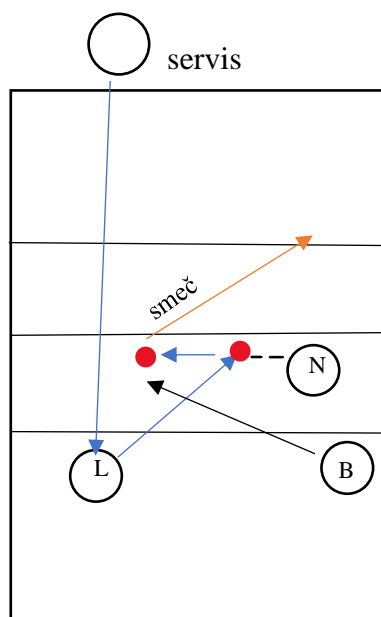
Čtyřka

- 1. cvičení:

- Prvním cvičením je nácvik smečářské ruky ve vzdálenosti čtyřky, kdy smečující blokař stojí na bedně, ostatní nahazují 6 míčů po sobě na nahrávače u sítě. Takto se všichni smečující promění po 4 kolech.

- 2. cvičení (viz obr. 13):

- Cvičení probíhá v postavení nahrávače ve 3 nebo ve 2. Hráč servíruje míč přes síť na libero a vbíhající nahrávač ze 3 nahrává čtyřku na blokaře z těchto dvou postavení. Jde o simulaci začátku hry již z uvedených postavení v této kombinaci se čtyřkou. Ze začátku cvičení může jít o sehrání čtyřky bez blokujícího hráče, po několika kolech se zapojí i blokující hráč. Smečující se pokouší zamečovat míč diagonálně do zóny číslo 5 nebo na lajnu do zóny 1, podle toho, kde vidí blok.



Obrázek 13: Průpravné cvičení č. 2 - čtyřka

Krátká a dlouhá jednonoha

- 1. cvičení:

- První cvičení by mělo být na průpravu rozběhu a správného výskoku na krátkou a dlouhou jednonohu. Míč je nahozen na libero a to přihráje na nahrávače, který stojí v postavení ve 3, blokaři se poté jeden po druhém rozbíhají na krátkou (v dalších kolech dlouhou) jednonohu a snaží se zasmečovat míč diagonálně nebo do lajny přes síť v nejvyšším bodě nahrávky.

- 2. cvičení (viz obr. 14):

- Na straně smečujícího blokaře se dá podání na druhou stranu, přihrávající smečař přihráje balon na nahrávače, ten na něj nahraje, dochází k seskupení dvojbloku blokaře a nahrávače na druhé polovině hřiště, smečař zasmečuje lehký míč do lajny na univezála, ten přihráje na nahrávače a ten po blokování nahrává kombinaci krátké nebo dlouhé jednonohy podle domluvy. Smečující blokaři se po jednom útoku střídají. Toto cvičení se provádí z obou stran na střídačku.

Mezi požadavky na úspěšného blokaře řadíme:

- Výšku a schopnost dynamického výskoku (kdy jde o spojení dostatečné výšky nad sítí se schopností přesáhnout).
- Velmi dobré zvládnutí individuální techniky blokování.
- Koncentrace a dobré čtení hry soupeře. Rychlé rozhodování a zautomatizovaná technika přesunů i blokování.
- Vědomí, že blokař je součástí systému obrany týmu a musí dodržovat jeho zásady. Provedení bloků musí být agresivní s přesahem.

(Císař 2005, s. 111)

Základní blokařský postoj umožňuje rychle reagovat na všechny možnosti soupeřova útoku, musí být schopen vyskočit na blok v místě, kde stojí, zablokovat nebo zasmečovat míč přelétající přes síť po špatném příjmu soupeře a dojít do dvojbloku na krajích sítě.

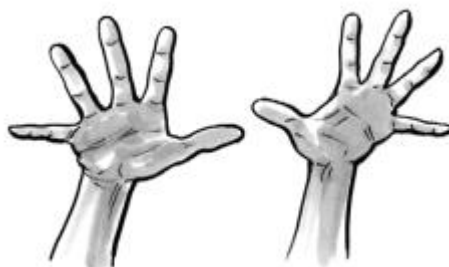
Základní blokařský postoj:

„Hráč stojí čelem do pole soupeře asi na půl paže od sítě (stojí-li hráč těsně u sítě, není schopen přesahovat, aniž by mával pažemi vpřed). Chodidla má položená souběžně špičkami k síti, vzdálená od sebe o málo více než je šíře ramen. Hmotnost těla je převážně nad přední částí chodidel. Kolena má mírně pokrčená tak, aby mu umožňovala výskok i start k přesunu do obou stran. Důležité je rovněž držení rukou v přípravné pozici, umožňující jejich rychlý přesun nad síť. Poloha rukou by měla být mírně před rovinou těla, nad rameny, s dlaněmi natočenými k síti a s prsty volně roztaženými.“ (Císař 2005, s. 112)

Úkolem obrany blokaře na síti je zablokovat soupeřova blokaře a dojít do dvojbloku na krajích sítě. Blok začíná ze základního postavení a podle strany útoku začíná útok blokaře doprava či doleva. Pohyb pokračuje překročením podél sítě, poslední dva kroky, brzdící a vyrovnávací, by měly zajistit otočení hráče čelně zpět k síti, zastavit pohyb jeho těla ve směru běhu a poté dochází k vertikálnímu výskoku. Brzdící nohou je vždy druhá noha, než je směr pohybu (tj. při přesunu doprava je to levá noha a naopak).

Výskok by měl být načasován tak, aby ruce blokujícího hráče byly nastavené proti míči právě v okamžiku smečarova úderu do míče. Při vysoké nahrávce blokař načasuje blok tak, aby byl ve výskoku v okamžiku smečarova nápřahu, při nahrávce dále od sítě se načasování bloku prodlužuje, útok z třímetrové čáry vyžaduje načasování bloku při nápřahu smečáře ve výskoku při zahájení útoku. Pro blokování prvních sledů, osmiček a trojek je potřeba být ve výskoku již v okamžiku, kdy nhraný míč jde od nahrávče z rukou.

Ruce na bloku musí být s roztaženými prsty. Optimálním stavem nastavení dlaní je ten, kdy ruce vytvoří nad míčem „střechu“. (viz obr. 15: Práce blokařských rukou)

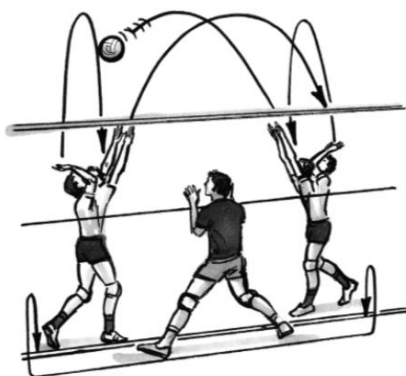


Obrázek 15: Práce blokařských rukou (Císař 2005, s. 116)

Průpravná cvičení

- Přesuny a výskoky (viz obr. 16)

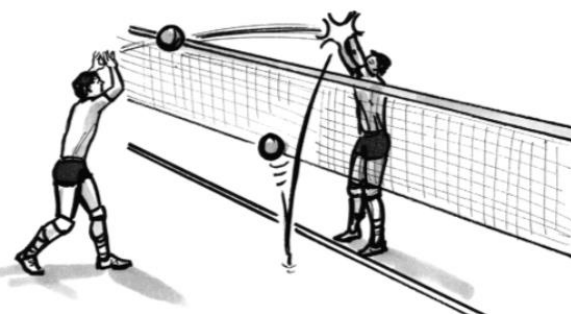
Dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti 2,5-3 metry, blízko sítě a odbíjejí míč nad sebe a následně na spoluhráče naproti. Třetí hráč stojí mezi nimi za sítí a pokouší se zvládnout blokařský přesun a následný výskok v momentě, kdy hráč odbíjí míč nad sebe, dále nastává přesun a výskok na druhou stranu. Toto cvičení se provádí s opakováním pět na každou stranu, poté se hráči mění.



Obrázek 16: Návčik bloku 1 (Císař 2005, s. 120)

- **Nastavení dlaní (viz obr. 17)**

Cvičení provádíme na snížené síti, aby blokující mohl dostatečně přesahovat. Spoluhrač na druhé straně stojí asi na třímetrové čáře a prudce odbíjí prsty nebo lobeje míč do dlaní blokujícího. Blokující se snaží nastavit dlaně tak, aby se míč odrazil do pole soupeře.

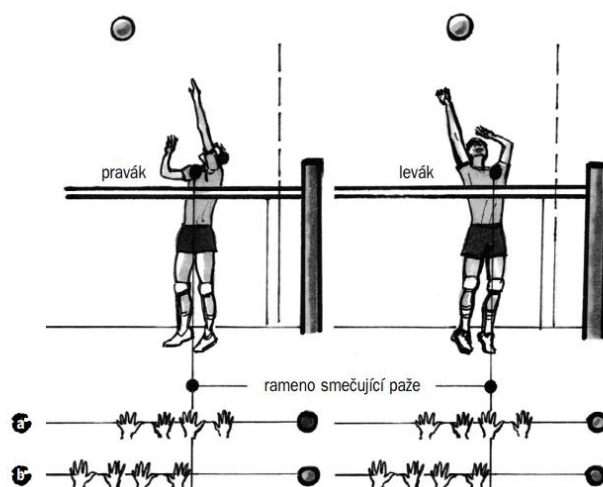


Obrázek 17: Návik bloku 2 (Císař 2005, s. 121)

Seskupování bloků

- **Dvojblok (viz obr. 18)**

Řídicím blokařem je zejména krajní hráč, střední blokař se ke krajnímu přisune, a tak vznikne seskupení bloku, společně vyskakují a přesahují síť. Krajní hráč zodpovídá za to, že je blok postaven na správném místě ve směru vedeného útoku. Střední blokař zodpovídá za kompaktnost dvojbloku, nesmí se stát, že by se mezi nimi vytvořila díra, kterou by mohl využít soupeřův smečář. Proto je důležité, aby krajní hráč vybral správné místo a čas výskoku na blok. Blok se v profesionálním volejbale staví především podle nastudovaného útoku soupeřova smečáře.



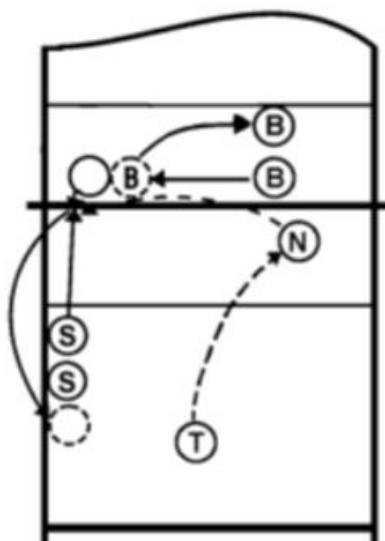
Obrázek 18: Správně (a) a špatně (b) postavený dvojblok proti smečáři (Císař 2005, s. 118)

Průpravná cvičení

- 1. cvičení: Seskupování dvojbloku proti útoku (viz obr. 19)

- Cvičení se účastní šest hráčů a trenér. Na jedné straně sítě trenér rozehrává míče k nahrávači, který nahrává „normály“ na hlavní kůl (zóna 4), kde útočí smečáři. Na druhé straně na středu stojí dva blokaři za sebou, u postranní čáry stojí krajní blokař. Při nahrávce se střední blokař přesune ke krajnímu blokaři, seskupí se ve dvojblok a vyskakují tak, aby zablokovali míč.
- Klíčovým bodem by měla být rychlost přesunu, kompaktnost bloku a dostatečný přesah.

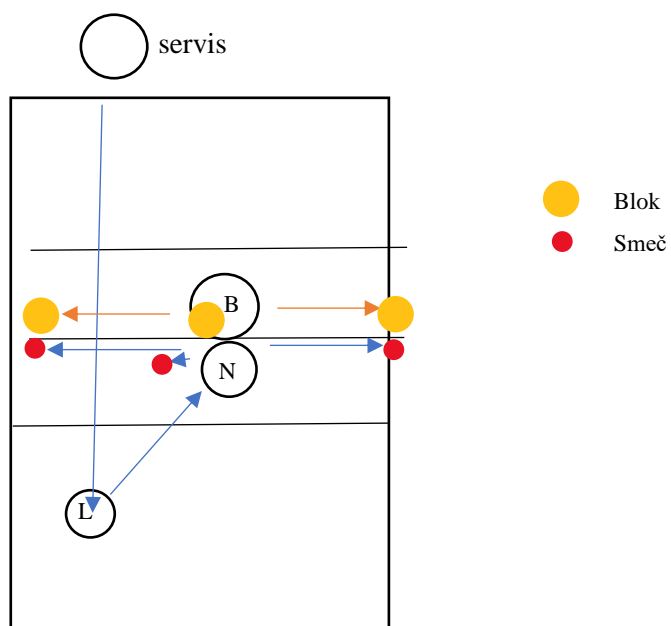
Další variantou je seskupování bloků na druhém kůlu (zóna 2). (Císař 2005, s.122)



Obrázek 19: Návčik dvojbloku (Císař 2005, s. 122)

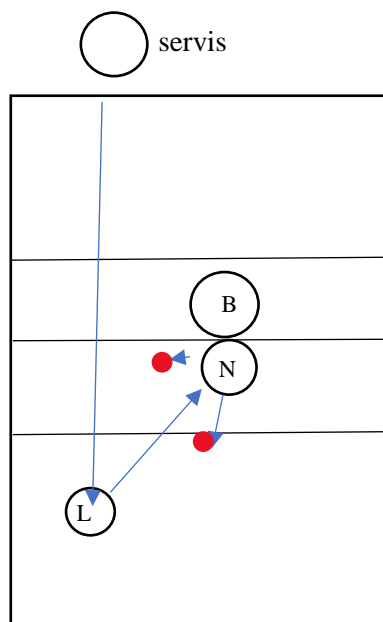
- 2. cvičení: Blokování rychlíku a útoků na kůlech (viz obr. 20)

- Obměnou tohoto cvičení může být začátek servisem na libero, které přihraje míč na nahrávače a ten si vybere hned ze tří možností, zdali bude nahrávat na hlavní kůl, za hlavu nebo na blokaře, který smečuje rychlíka. Hlavním úkolem je pak pro středního blokaře dojít do dvojbloku na obou kůlech nebo zablokovat smečujícího blokaře.



Obrázek 20: Blokování rychlíků a útoků na kůlech

- **3. cvičení: Blokování rychlíku a doskoku ze středu (viz obr. 21)**
 - o Toto cvičení bude probíhat podobně jako cvičení druhé, ale změnou bude hlídání útoku ze středu a z doskoku z třímetrové čáry.



Obrázek 21: Blokování rychlíků a doskoku ze středu

- Trojblok

Trojblok obvykle buduje obtížnou a nepřekonatelnou obranu na síti, ale ubírá se tím jeden hráč v poli. Trojblok je používán zejména při vysokých nahrávkách na kůl, jelikož má družstvo dostatek času na seskupení trojbloku. Tento typ bloku se používá zejména v mužském volejbale. Za trojblok sestavený na středu sítě zodpovídá střední blokař a za trojblok na kůlech zodpovídají krajní hráči.

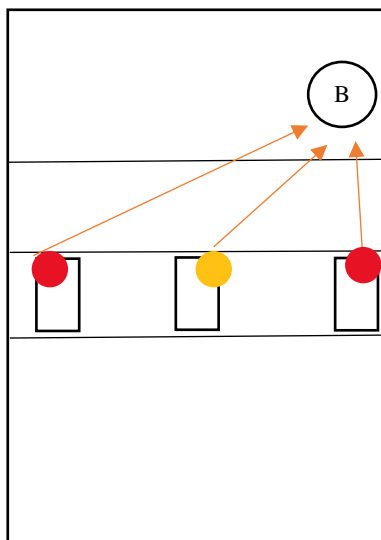
Nácvik trojbloku by měl být nacvičován stejně jako dvojblok, tudíž docházením všech hráčů do jednoho a druhého kůlu, ale také na střed sítě při smečování z třímetrové čáry.

Obrana v poli blokaře:

Obranou v poli blokaře je myšleno postavení, kdy blokař jde na podání a poté do pole. Blokařova zóna pro bránění je zejména číslo 5, pokud nedojde k jiné dohodě v týmu. Místo obrany v zóně 5 je určeno podle útoku smečařů na kůlech, tedy diagonálně nebo po lajně. Po ztrátě bodu je poté blokař v poli vyměněn za libero, nastupuje zpět až na síť po otočení do zóny 4.

Průpravná cvičení

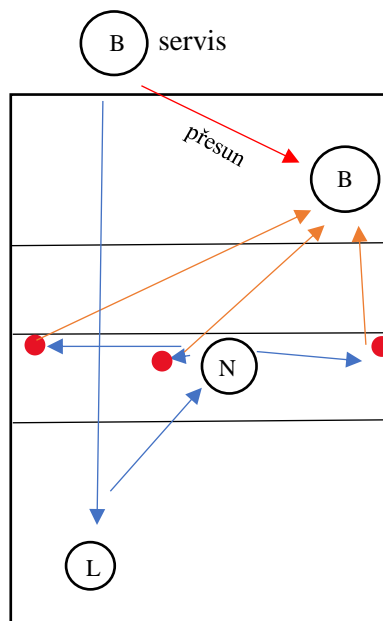
- **1. cvičení: Smečování z beden do obrany v zóně 5 (viz obr. 22)**
 - o Dva hráči stojí na bednách v zóně 2 a 4 na druhé straně hřiště, snaží se zalobovat, zasměčovat nebo ulít míč postupně na hráče do obrany v zóně 5 na druhé straně. Toto cvičení se týká několika opakování.
- Další variantou je poté třetí hráč na bedně v zóně 3 na druhé straně.



Obrázek 22: Smečování z beden do obrany v zóně č. 5

- **2. cvičení: Simulace hry s obranou v poli v zóně 5 (viz obr. 23)**

- Toto cvičení bude simulovat hru se záměrným útokem do zóny číslo 5. Blokař podá servis na libero a přesune se do pole do zóny 5. Libero přihráje míč na nahrávače a ten si vybere, jestli nahraje na kůly nebo střed, úkolem útočících hráčů je pak směřovat smetč do zóny č. 5, do obrany na blokaře v poli.



Obrázek 23: Přípravné cvičení č. 2 - simulace hry s obranou v poli v zóně 5

6 Závěr

Bakalářská práce seznámila s herními činnostmi blokaře ve volejbale. Práce samotná vychází z charakteristik somatických, motorických a fyziologických předpokladů hráče na pozici blokaře a podrobně popisuje jeho činnosti v útočné i obranné fázi hry.

Jádrem bakalářské práce je navržení nácviku a zdokonalování útočných a obranných kombinací blokaře. Tyto herní činnosti jsou popsány, graficky znázorněny a zpracovány pomocí videozáznamu, který je součástí přílohy bakalářské práce.

Doufám, že tato práce by mohla posloužit jako výukový materiál pro trenéry volejbalu.

Seznam použité literatury

BUCHTEL, J., EJEM M., VORÁLEK R., 2011. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.

ISBN 978-80-246-1967.

CÍSAŘ, V., 2005. *Volejbal*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-6239-5.

FIVB: *Fédération Internationale de Volleyball* [online]. [vid. 10. 11. 2022]. Dostupné z:

<https://www.fivb.com/>

HANÍK, Z., 2008. *Volejbal viděno třemi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-

6746-8.

KAPLAN, O., 1999. *Volejbal*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-762-1.

VAVÁK, M., 2011. *Volejbal: Kondiční příprava*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3821-5.

VOBR, R., 2013. *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-

6284-9.

ZAHRADNÍK, D., KORVAS, P., 2012. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova

univerzita. ISBN 978-80-210-5890-3.

Přílohy

Videozáznam k 5. kapitole - Seznámení s nácvikem herních kombinací blokaře, útočných a obranných

https://drive.google.com/drive/folders/1JshQwlQdXwimfLu9Zq1z_rNyPUiSKkT?usp=sharing