

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

METODIKA NÁCVIKU BLOKU VE VOLEJBALE

Bakalářská práce

Autor: Filip Indrák

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

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Filip Indrák

Název práce: Metodika nácviku bloku ve volejbale

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Cílem práce bylo vytvoření metodického materiálu, v podobě zásobníku cvičení, zaměřeného na nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale. V praktické části byl vytvořen zásobník o 30 cvičeních. Všechna cvičení obsahují slovně popsany průběh, cíl, potřebné vybavení, alternativní provedení a nejčastější chyby. K tomu dále také grafické zpracování v podobě fotografií a videí s komentářem, nahraných na internetový server YouTube.

Klíčová slova:

Volejbal, blokování, technika, sportovní trénink, metodika

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** Filip Indrák**Title:** Methodology of block training in volleyball**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

The aim of this thesis was to create a training tutorial, in form of a series of exercises, for blocking in volleyball. The practical part of this work contains the series of 30 exercises. All of them contain precisely described exercise tutorial, aim, tools, alternative versions, and the most common mistakes. Furthermore, tutorial photos and videos were made and uploaded to YouTube, which can be accessed by scanning QR codes.

Keywords:

Volleyball, blocking, technique, sports training, methodology

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, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. dubna 2022

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. a Mgr. Kataríně Hápové za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při psaní bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní trénink	10
2.1.1 Etapy sportovního tréninku	11
2.1.2 Složky sportovního tréninku	12
2.1.3 Technika	13
2.1.4 Technická příprava	15
2.1.5 Pohybové dovednosti	16
2.1.6 Koordinační schopnosti	17
2.1.7 Motorické učení	18
2.1.8 Fáze motorického učení	19
2.2 Volejbal	21
2.2.1 Charakteristika volejbalu	21
2.2.2 Herní plocha	22
2.2.3 Značení zón	22
2.2.4 Role hráčů	23
2.2.5 Systematika volejbalu	24
2.2.6 Herní činnosti jednotlivce	24
2.3 Blokování	26
2.3.1 Typy provedení	29
3 Cíle	32
3.1 Hlavní cíl	32
3.2 Dílčí cíle	32
4 Metodika	33
4.1 Metody sběru dat	33
4.2 Tvorba obrazové přílohy	33
5 Výsledky a diskuse	34
5.1.1 Návik práce paží	35
5.1.2 Návik bloku bez přemístění	43
5.1.3 Návik bloku s úkrokem	48

5.1.4	Nácvik bloku s překrokiem.....	54
5.1.5	Nácvik dvojbloku	60
5.1.6	Blokařské hry.....	63
6	Závěry.....	66
7	Souhrn.....	67
8	Summary.....	68
9	Referenční seznam.....	69
10	Přílohy	72

1 ÚVOD

Volejbal je v současné době jednou z nejpobulárnějších celosvětových sportovních her, a to jak na profesionální, tak na rekreační úrovni. Této realitě přispívá několik faktorů, jakými jsou např. nenáročnost na výbavu, intuitivní pravidla či možnost provozu této aktivity ve všech ročních obdobích. Oproti jiným sportovním hrám se liší především velkou mírou závislosti na ostatních spoluhráčích a s tím spojeným důrazem na týmovou spolupráci.

Osobně se tomuto sportu věnuji již řadu let a většinu času jsem v soutěžním prostředí strávil na pozici blokaře. Během specializovaného tréninku pro tuto pozici jsem poměrně často nabýval dojmu, že nácvik blokařských dovedností je velmi repetitivní a nezáživnou záležitostí. Řada cvičení se opakuje neustále dokola a oproti jiným herním činnostem zde chyběla značná dávka rozmanitosti. Tato realita se projevuje i v domácí literatuře, kdy většina metodických materiálů opakuje jeden a ten samý vzorec.

V této bakalářské práci se budu věnovat metodice nácviku bloku. Zaměřím se na sestavení zásobníku cvičení pro nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale. Zásobník bude rozřazen do kategorií, dle cílené blokařské kompetence, a chronologicky seřazen od nejjednodušších po nejtěžší cvičení. K jednotlivým cvikům bude dále vytvořeno audio-vizuální příloha v rámci lepší názornosti.

Bakalářská práce je určena pro účely trenérů volejbalu, včetně vedoucích volejbalových zájmových kroužků, a učitelů tělesné výchovy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní trénink

Pojem sportovní trénink chápeme jako logicky uspořádanou činnost, jejímž cílem je dosažení maximálního výkonu, týmového či individuálního, v rámci pravidel soutěže (Zahradník & Korvas, 2017).

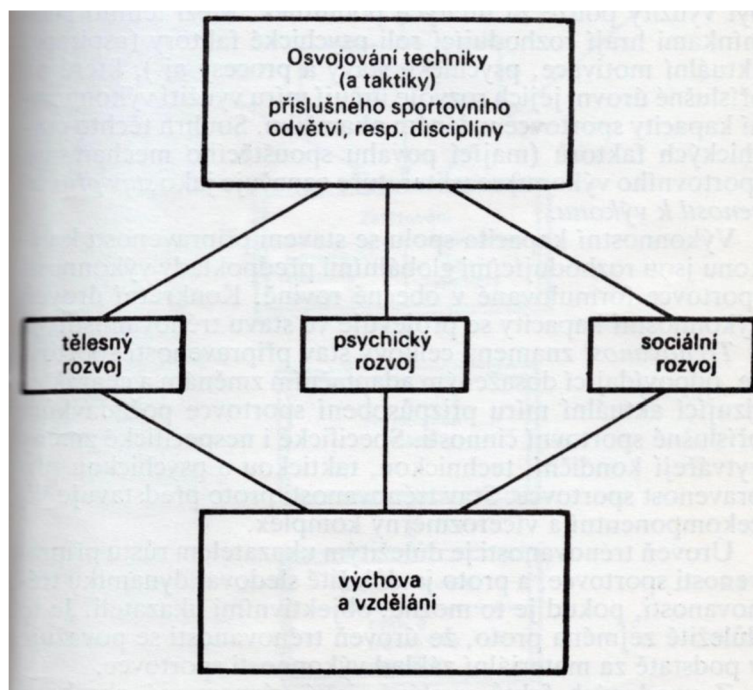
Jedná se o účelně organizovaný proces, kdy se vyžaduje kombinace různých metod, prostředků a forem tréninku. Je nesmírně důležité, aby trenér tyto speciální přístupy dopředu plánoval a organizoval. Díky tomu se vyhneme nahodilosti tréninkového procesu a zachováme jeho efektivitu.

Celý proces je dlouhodobý. Začíná ideálně v dětském věku a vrcholné formy je dosaženo až kolem 30. roku života. Ze začátku má trénink spíše přípravnou formu, kdy je kladen důraz na všeobecný pohybový rozvoj. Později dochází ke značnějšímu specifickému zaměření.

Primárně jím směřujeme k dosažení úspěchu ve sportovních soutěžích. Zdravotní benefity pohybu či zlepšení tělesné kompozice jsou z pohledu sportovního tréninku pouze příznivé vedlejší efekty (Perič & Dovalil, 2010).

Hlavním cílem tohoto procesu je rozvoj jedince a dosažení maximální sportovní výkonnosti. Dalším dílčím cílem je i rozvoj tzv. lidské (výchovné) oblasti, kdy sportovec jedná férově a v rámci pravidel vymezeného sportu (Choutka & Dovalil, 1991).

Úkoly sportovního tréninku spočívají především v osvojování techniky, taktiky, nácviku speciálních pohybových dovedností či schopností a sociálního utváření osobnosti člověka. Osvojování techniky a taktiky, které vede k vhodnému rozhodování sportovce v soutěžních podmínkách, je předmětem technické a taktické přípravy. Nácvik speciálních pohybových dovedností či schopností s určitým tréninkovým zatížením, vedoucí k tvorbě kondice sportovce, je předmětem kondiční přípravy. Sociální utváření osobnosti člověka se zaměřuje jak na specifické požadavky daného sportu, tak na širší požadavky občanské. Tento úkol je předmětem psychologické přípravy. Sportovní trénink má na jedince formativní účinek a celkově ovlivňuje stránky jeho vývoje. Jedná se tedy o výchovně-vzdělávací proces (Choutka & Dovalil, 1991; Perič & Dovalil, 2010).



Obrázek 1. Schéma úkolů sportovního tréninku (Choutka & Dovalil, 1991).

2.1.1 Etapy sportovního tréninku

Sportovní trénink bychom měli stavět s ohledem na specifika každého vývojového období člověka. Je potřeba jej tedy rozdělit do několika chronologicky navazujících etap, určených pro specifické věkové kategorie. Žádná dílčí etapa by se neměla vynechat. Toto jednání by mohlo mít v budoucnu negativní vliv na sportovní výkon daného sportovce (Formánek & Horčic, 2002).

Jansa et al. (2009) rozdělují sportovní trénink do tří následujících etap:

Etapa základního tréninku

Základní sportovní trénink je nejdůležitější během mládežnických let daného sportovce. Buduje se díky němu všeobecný pohybový základ. Při správné implementaci si sportovec vybuduje fyziologický i psychický základ, který mu bude sloužit i do pozdějších etap tréninku, které jsou více specializované (Bompa & Haff, 2009). Je důležité si uvědomit, že v této etapě není sportovní výkon nejdůležitější hodnotou. Hlavním cílem je postupně zvyšovat všeobecné tělesné kvality sportovce a vybudovat pozitivní vztah k pravidelnému tréninku (Jansa et al., 2009).

Etapa specializovaného tréninku

V této etapě se sportovec zaměřuje na specifický sport. Začíná nacvičovat dovednosti spojené s daným odvětvím. Výkon zde pořád není nejvyšším cílem, chápeme ho ovšem jako další pomůcku ke zlepšování výkonnosti. Všestrannost je stále součástí tréninkového procesu. Poměr specializovaného a všestranného tréninku je determinován potřebami daného sportu, kterému se sportovec věnuje. Např. při vytrvalostním běhání specializovaný trénink zaujímá až 90 % z celého tréninkového objemu, zatímco u skoku vysokého se dostáváme pouze k hranici 40 %. Vzrůstá

počet tréninkových jednotek, a s tím i zatížení sportovce (Bompa & Haff, 2009; Jansa et al., 2009).

Etapa vrcholového tréninku

Finální etapa, kde sportovec dosahuje maximální výkonnosti. V této fázi je výkon již nejdůležitějším cílem tréninkového procesu. Z toho důvodu je trénink zaměřen především na specializovaná cvičení daného sportu. Všestrannost zde zaujímá pouze funkci zdravotně-preventivní. Tréninkové zatížení je obrovské a sportovec musí věnovat velkou pozornost i následné regeneraci. V ideálním případě se trénink značně individualizuje a s každým sportovcem se pracuje na jeho konkrétních potřebách (Formánek & Horčic, 2002; Jansa et al., 2009).

2.1.2 Složky sportovního tréninku

Pro optimální rozvoj sportovního výkonu je potřeba rozvíjet více stránek sportovce. Trénink je z tohoto důvodu rozdělen do rozličných složek konkrétně složky kondiční, technické, taktické, psychologické a teoretické. Je nezbytné tyto složky vnímat jako celek a vhodně je zakomponovat do tréninkového procesu (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy je navýšení tělesné zdatnosti sportovce a zlepšení sportovních dovedností (Lehnert et al., 2001). Pro dosažení požadovaných fyziologických adaptací musí být zatížení, působící na sportovce, adekvátní. Mezi rozvíjené fyziologické funkce řadíme, např. systém oběhový, nervový, svalový, dýchací atd. Dále zasahuje i do psychiky jedince např. vůle, úroveň pozornosti atd. (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2010). Patří mezi nejdůležitější složky sportovního tréninku, jelikož podmiňuje rozvoj všech sportovních činností (Choutka & Dovalil, 1991).

Technická příprava

Její cílem je osvojování a rozvoj pohybových či sportovních dovedností (Lehnert et al., 2001). Tuto složku si podrobněji rozebereme v kapitole 2.1.4.

Taktická příprava

Zaměřuje se na možné řešení pohybových úkolů a jejich optimální výběr v soutěžních situacích. Nacvičujeme způsoby řešení sportovních situací pomocí analýzy a vnímání dané situace (Lehnert et al., 2001). Situace v rámci soutěže je v značně proměnlivá. Schopnost vyřešit a přizpůsobit se těmto problémům je stěžejní dovednost, která podmiňuje kvalitu sportovního výkonu. Taktická příprava poskytne sportovci teoretický základ výběru optimálních řešení, který se poté snaží úspěšně realizovat (Hohmann et al., 2010). Nejefektivnější uplatnění taktiky nastává v případě, kdy sportovec dosahuje vysoké kondiční a technické úrovně. Z tohoto důvodu se maximálně uplatňuje především ve vrcholovém sportu (Choutka & Dovalil, 1991).

Psychologická příprava

Cílem je rozvoj psychiky sportovce s ohledem na sportovní soutěž. Psychika sportovce, včetně jeho osobnosti, může kriticky ovlivnit výkon daného sportovce (Lehnert et al., 2001). Její náležitý rozvoj vede k efektivnější adaptaci sportovce na požadavky sportovní činnosti. Klíčovou oblastí je především zdokonalování psychické odolnosti sportovce (Perič & Dovalil, 2010). V praxi se s ní setkáme nejčastěji v podobě sebeovládacích a kognitivně-behaviorálních technik. V současnosti existuje mnoho důkazů ukazujících na efektivitu těchto metod. Sportovec si díky nim dokáže zlepšit či udržet sportovní výkon na požadované úrovni (Horn & Smith, 2019).

Teoretická příprava

Je součástí všech předchozích složek tréninku. Pozitivně ovlivňuje zvyšování trénovanosti a rozvoj osobnosti sportovce, což vede k navýšení sportovní výkonnosti. Je nutné, aby odpovídala potřebám ostatních složek (Lehnert et al., 2001).

2.1.3 Technika

„Technika, způsob řešení pohybového úkolu v souladu s předepsanými pravidly příslušného sportu a v souladu se zákonitostmi pohybu vůbec“ (Dovalil, 2008, 244).

Jedná se o jeden z nejzákladnějších faktorů sportovního výkonu. Její kvalitou se určuje celková výkonnost sportovce. Význam techniky se sport od sportu značně liší. Záleží, zda je technika kritériem hodnocení, a na její celkové funkci v daném sportu (Choutka & Dovalil, 1991).

<i>Typ sportovního tréninku</i>	<i>Požadavky výkonu</i>	<i>Funkce techniky</i>	<i>Vedoucí kritérium hodnocení techniky</i>
Rychlostně-silový	Projevy maximální síly a rychlosti	Umožnit projevy speciálních pohybových schopností na kvantitativně i kvalitativně nejvyšší úrovni	Přizpůsobení techniky požadavkům specifických pohybových schopností
Vytrvalostní	Intenzivní pohybová činnost (zpravidla cyklická) po dlouhou dobu formálně dokonalé provedení složitých, koordinačně náročných pohybových sestav + pohotovostní řešení pohybových úkolů v proměnlivých podmínkách	Vysoce ekonomickou technikou redukovat vlivy únavy	Požadavky na energetické zajištění sportovního pohybu
Technicko-estetický		Dokonale zvládnutá technika je hlavním ukazatelem výkonu	Všestranné projevy pohybové koordinace v příslušných sportovních dovednostech
Sportovní hry a úpoly		Účelový prostředek optimálního řešení situace	Objektivní úspěšnost střelby

Tabulka 1. Význam techniky v jednotlivých typech sportů (Upraveno dle: Choutka & Dovalil, 1991).

Techniku můžeme dále dělit do dvou různých kategorií. První je sportovní technika, kterou chápeme jako dovednosti, specifické pro určitý sport či sportovce. Druhá je technická dovednost, kterou chápeme jako ověřenou posloupnost pohybů vedoucích k vyřešení pohybového úkolu (Hohmann, Lames, & Letzelter, 2010).

V historických počátcích sportovního tréninku se nácvik techniky odvíjel především od zkušenosti jednotlivých trenérů a napodobování nejúspěšnějších sportovců. V dnešní době se vychází z vědeckých poznatků v oblasti anatomie, biomechaniky atd. (Dovalil et. al., 2009).

V rámci techniky Dovalil (2008) určuje několik požadavků, které bychom při provádění pohybové dovednosti měli dodržovat:

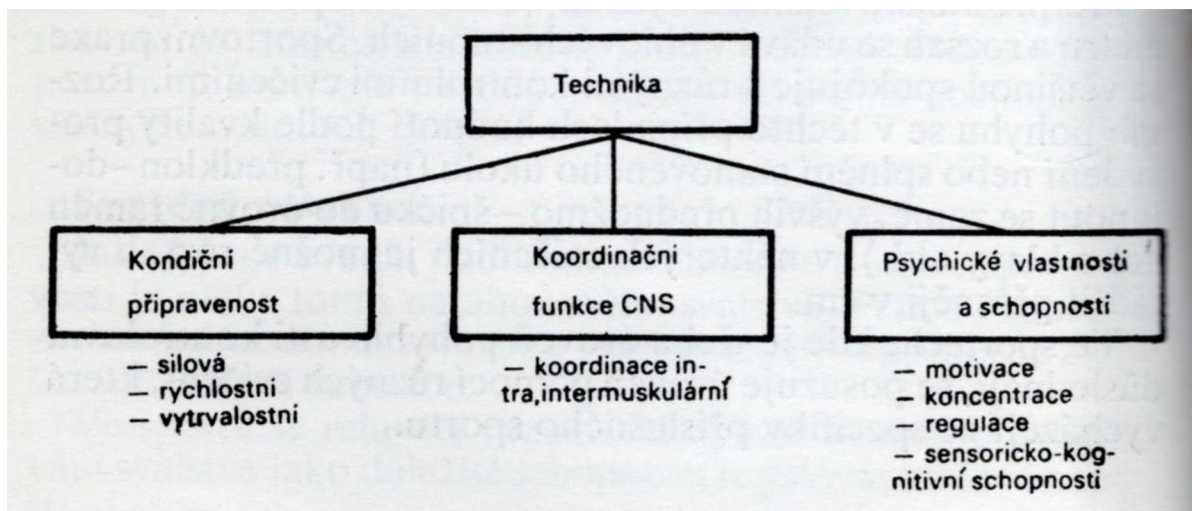
Racionalizace – Vydáváme jen takové množství úsilí, které po nás situace vyžaduje

Efektivita – Úroveň využití našeho maximálního pohybového potenciálu

Ekonomie – Provedení pohybu cestou, kterou vynaložíme nejmenší množství energie

2.1.4 Technická příprava

Technická příprava je součástí sportovního tréninku, která cílí na osvojení sportovních dovedností. Je výsledkem motorického učení a předpokladem pro efektivní vykonávání pohybu v rámci pravidel určitého sportu. O kvalitě provedení dané sportovní dovednosti rozhoduje kondiční složka (silová, rychlostní a vytrvalostní připravenost), svalová koordinace CNS a psychické vlastnosti sportovce (Perič & Dovalil, 2010).



Obrázek 2. Závislost techniky na ostatních faktorech připravenosti sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Je potřeba při ní vycházet z požadavků daného sportu na pohybové dovednosti a navazovat na ostatní zmíněné složky tréninku (Lehnert et al., 2001).

Trénink techniky má široké spektrum cílů, které je potřeba respektovat. Při různých cílech volíme různé tréninkové metody. Celkově rozeznáváme 4 kategorie cílů:

1. **Učení se dovednostem:** dochází k osvojování techniky. Snažíme se docílit zautomatizování pohybu
2. **Obměňování dovedností:** učíme se různým technickým variantám. Cílem je naučit sportovce používat jednotlivé technické varianty při vhodných herních situacích
3. **Přizpůsobování dovednosti:** učíme se adaptovat na okolní podmínky, jako např. terén, prostor či čas
4. **Odolnost dovednosti:** stabilizujeme užití techniky v různorodých situacích např. při tělesném zatížení nebo při vlivu soupeře (Hohmann et al., 2010).

Frömel, Lehnert a Novosád (1998) uvádějí následující metody při osvojování sportovních dovedností:

Metody seznamování s pohybovou činností

Trenéři pro seznámení sportovce s pohybovou činností využívají ukázky, slovní metody či napodobování. Nejvíce bychom se měli zaměřit na ukázky. Nejprve předvedeme výslednou podobu pohybové dovednosti, a poté přecházíme k dovednostem dílčím. Můžeme při ní využívat slovní výklad, zjednodušení pohybu atd. Dle vybavenosti je možné použít i videozáznam. Důsledně dbáme na přesnost ukázky.

Metody nácviku a výcviku

Využíváme při zdokonalování sportovní dovednosti. Využíváme opakování aktivního pohybu, pasivního pohybu či pohybového kontrastu. Při opakování pohybu je nutné apelovat na soustředěnost sportovce, která podpoří rychlejší a kvalitnější motorické učení. Pod pasivním pohybem se rozumí vedení pohybu pod dohledem jiného člověka. Pohybový kontrast znamená předvedení jak správného, tak nesprávného provedení dovednosti.

2.1.5 Pohybové dovednosti

Pohybová dovednost je učením získaná způsobilost k uskutečnění pohybového úkolu (Hájek, 2001). Díky této způsobilosti jsme schopni pohybový úkol realizovat efektivně, a to i v případě změněných podmínek (Belej, 2001). Lidé ji získávají v procesu motorického učení (Hájek, 2001).

Každý pohyb nemůžeme považovat za pohybovou dovednost. Aby mohl být pohyb takto klasifikován, musí v něm být využita předchozí pohybová zkušenost a musí být zaměřen na specifický cíl. Ve sportovním prostředí pomocí pohybových dovedností realizujeme sportovní techniku, můžeme za ně tedy považovat např. kotouly, skoky, hody, lyžařské oblouky apod. (Měkota & Cuberek, 2007).

Ve sportovním prostředí může pohybové dovednosti nahradit termín sportovní dovednosti, mezi které patří i dovednosti tělocvičné (Měkota & Cuberek, 2007). Schnabel (2003) je definuje jako výkonový předpoklad k uskutečnění specifické sportovní činnosti technikou. Musí být získány učebním či tréninkovým procesem.

Pohybové dovednosti, dle míry přizpůsobení vůči prostředí, ve kterém jsou vykonávané, rozdělujeme na otevřené a uzavřené (Galligan et al., 2000).

Pohybová dovednost otevřená

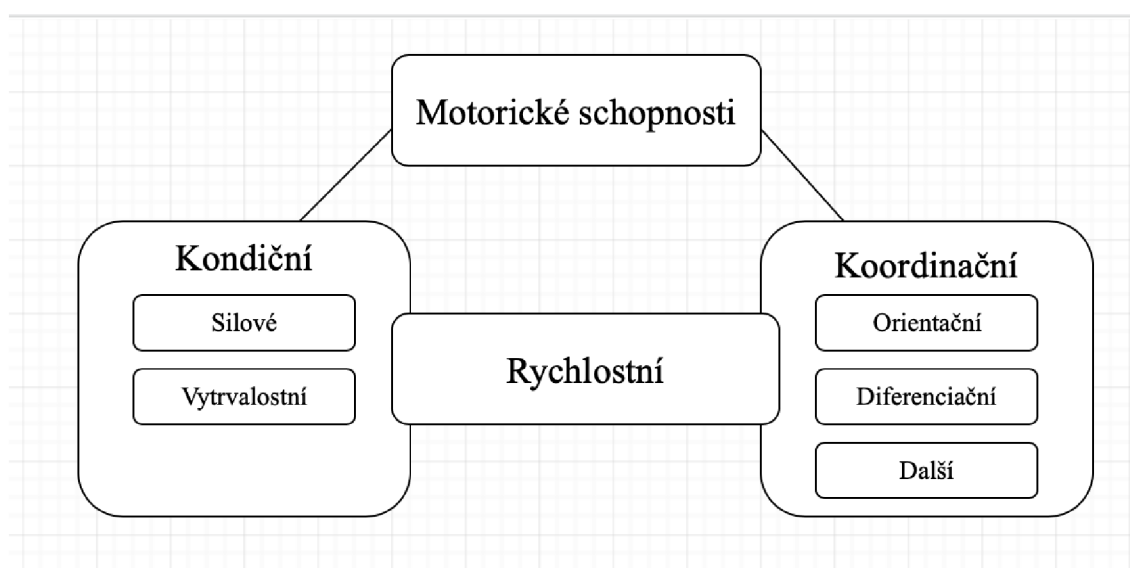
Prostředí je nepředvídatelné. Je nutné reagovat na měnící se podmínky a přizpůsobovat jim náš pohyb. Důležitou roli zde hraje odhad změny podmínek prostředí. Jedná se např. o sporty úpolové, kolektivní hry atd. (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybová dovednost uzavřená

Prostředí i podmínky jsou předvídatelné. Osoba nemusí bezprostředně reagovat na změny a pohyb není třeba nijak přizpůsobovat. Sportovci se snaží, aby se jejich projev podobal ideálnímu vzoru. Jedná se např. o gymnastiku, plavání v dráze atd. (Měkota & Cuberek, 2007).

U těchto dovedností můžeme v pokročilejších fázích nácviku pozorovat specifické rozdíly. U dovedností otevřených se rozvíjí především anticipace a schopnost neustále měnit daný pohybový vzorec. U dovedností uzavřených se naopak různorodost provedení snižuje na minimum a rozvíjí se především automatizace (Mechling & Munzert, 2003).

2.1.6 Koordinační schopnosti



Obrázek 3. Schéma motorických schopností (Upraveno dle: Meinel, Schnabel, & Krug, 2007)

Koordinační schopnosti řadíme mezi motorické schopnosti, představující upevněné a generalizované kvality pohybových činností. Považují se za výkonové předpoklady činností, které kladou vysoké nároky na koordinaci (Zimmermann, Schnabel, & Blume, 2002). Dochází při nich k uvádění jednotlivých pohybových fází do souladu, za cílem vytvoření pohybového aktu.

Ve sportu i v každodenním životě musí lidské tělo svými pohyby přesně reagovat v souladu se svou časoprostorovou pozicí, aby bylo dosaženo pohybového cíle. Koordinace nám tedy umožňuje provádění různých pohybových činností v nejrůznějších situacích (Hirtz, 1985).

Tyto schopnosti jsou závislé na vzájemné provázanosti CNS, pohybového aparátu a dalších smyslových či receptorových orgánů. Bez tohoto fyziologického předpokladu nelze dosahovat požadovaných motorických cílů (Kouba, 1995).

Hirtz (1985) zpracoval model dělící koordinační schopnosti na pět základních schopností:

Diferenciační schopnosti

Představují schopnost nastavování silových a časoprostorových parametrů pohybu (Votík, 2005). Tato schopnost ovládní jednotlivých fází pohybu se projevuje ve zvýšené efektivitě pohybu jako celku. Spočívá v příjmu a zpracování informací, které zaslaly svaly, šlachy, vazy a klouby (Měkota & Novosád, 2005).

Orientační schopnost

Orientační schopnost vnímáme jako změnu polohy a pohybu těla v závislosti na časoprostoru.

Každý sport má své specifické nároky na tuto schopnost. Např. fotbalista při pohybu na hřišti musí brát v potaz neustále měnící se body v podobě svých spoluhráčů či míče. Zatímco gymnasta při cvičení na nářadí mění polohy těla na menším prostoru s pevně ukotveným nářadím.

Vyšší úroveň těchto schopností tvoří přívětivější podmínky pro motorické učení (Měkota & Novosád, 2005).

Reakční schopnosti

Schopnost rychlé reakce, v podobě pohybu, na určitý podnět. Např. reakce na neočekávaně odražený míč (Votík, 2005).

Rytmická schopnost

Schopnost pohybového vyjádření rytmu.

Každý člověk má rozdílně vyvinuté schopnosti rytmické percepce a rytmické realizace, tj. člověk, který je schopen rytmus vnímat, nemusí být schopen ho pohybově vyjádřit (Měkota & Novosád, 2005).

Rovnováhová schopnost

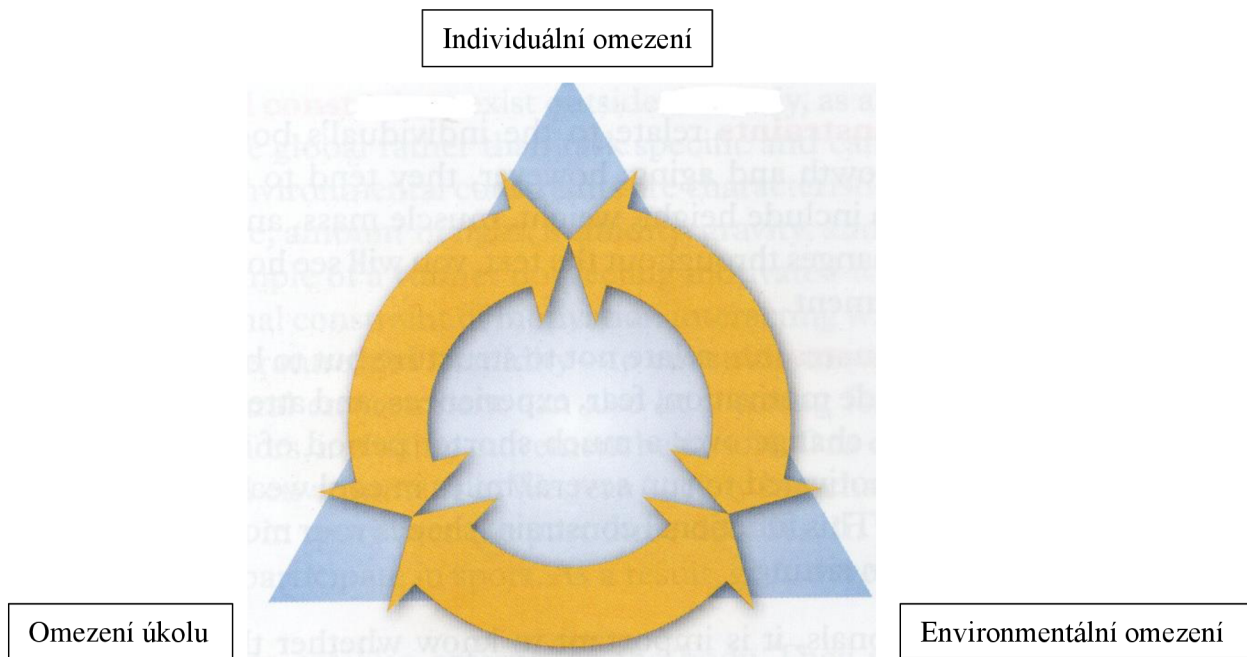
Schopnost udržení těla v rovnováze při změnách jeho polohy (Votík, 2005).

Rovnováhu jsme schopni udržet díky jejímu neustálému obnovování. Např. i při obyčejném stoji na obou nohách naše tělo neustále kolísá (Měkota & Novosád, 2005).

2.1.7 Motorické učení

Motorické učení je poddisciplína motorického vývoje. Studuje způsob, jakým lidé získávají pohybové dovednosti (Haibach, Reid, & Collier, 2018). Motorický vývoj je termín, který odkazuje na samotný vývoj pohybových dovedností. Při studování tohoto děje se zajímáme o vývojové změny pohybu a faktory, kterými byly tyto změny způsobeny (Haywood & Getchell, 2014).

Pro lepší pochopení změn v provedení pohybu je užitečné mít model, který zahrnuje všechny relevantní faktory ovlivňující motorické učení a motorický vývoj. Newell (1986) udává, že k utvoření pohybu dochází při vzájemném působení tří faktorů. Individuálního omezení, environmentálního omezení a omezení úkolu.



Obrázek 4. Newellův model (Upraveno dle: Haywood & Getchell, 2014).

Individuální omezení představuje jedinečné fyzické a mentální předpoklady člověka, jako např. výška, síla, motivace atd. Zohlednění těchto parametrů pomůže trenérovi ke zvolení vhodného způsobu nácviku. Například, při nácviku mladých volejbalových hráčů bereme v potaz jejich výšku a snížíme výšku sítě. Tím docílíme lepšího výsledku, co se týče kvality pohybové dovednosti.

Environmentální omezení spočívá v prostředí, ve kterém se odehrává trénink. Jedná se jak o prostředí fyzické, tak socio-kulturní. Pod environmentálním fyzickým prostředím si můžeme představit charakteristiky jako teplota, vlhkost, povrch podlahy atd. Socio-kulturní prostředí je poměrně opomíjená, ale důležitá veličina. Je založená především na povzbuzujícím a odrazujícím jednání, které určuje společnost. Např. ještě v 50. letech minulého století bylo od dívek očekáváno, že nebudou provozovat jakýkoliv sport.

Omezení úkolu spočívá v cíli sportu či pohybové aktivity. Zároveň musí být respektována vymezená pravidla. Například, primárním cílem basketbalu je dopravit míč do koše. Při přemísťování po hřišti ovšem nemůžeme míč pouze držet v rukou, ale driblovat s ním (Haywood & Getchell, 2014).

2.1.8 Fáze motorického učení

Při nácviku nových pohybových dovedností prochází sportovci sérií fází. Při pochopení těchto jednotlivých stádií jsou trenéři schopni lépe naplnit potřeby sportovce a zefektivnit tréninkový proces (Haibach et al., 2018).

Schmidt, Lee, Winstein, Wulf a Zelaznik (2019) rozdělují fáze motorického učení do následujících 3 kategorií:

Fáze kognitivní

V tomto prvním stádiu se učenec snaží pochopit základní součásti pohybového vzorce učené dovednosti. Nazýváme ji kognitivní, jelikož sportovec vynakládá značnou mentální aktivitu pro pochopení daného pohybového vzorce a vhodnou koordinaci končetin. Můžeme zde vnímat nejdramatičtější pokroky v procesu učení, zásadně větší než v ostatních stádiích. Výkon je značně nestabilní, jelikož učenec zkouší různé způsoby pro vyřešení pohybového problému. Dochází tedy k využití metody pokus-omyl. Je potřeba neustálého dohledu a pravidelné zpětné vazby od trenéra, která je v této fázi motorického učení nejvíce potřebná a zároveň nejvíce efektivní (Haibach et al., 2018; Schmidt et al., 2019)

Fáze asociativní

Po základním pochopení pohybového úkolu a zlepšení v jeho provedení, nastává stádium asociativní fáze. Dochází k zdokonalování v provedení určitého pohybového úkolu. Pokroky v procesu učení jsou pomalejší než v předchozí fázi. Výkony jsou více konzistentní. Učenci začínají být schopni poznávat své vlastní chyby a opravovat je. Není nutná plná koncentrace na provedení pohybu, a sportovec se tedy může zaměřit na jiné zdroje potřebných informací. Funkce trenéra nyní spočívá především v tvoření efektivních tréninkových jednotek. Stále poskytuje zpětnou vazbu, ale ve značně menší míře než u první fáze (Haibach et al., 2018).

Fáze autonomní

Do této fáze se sportovec dostává až po měsících (ne-li rocích) nácvičku pohybové dovednosti. Jedná se o největší úroveň, které můžeme dosáhnout. Učenec dokáže provádět danou aktivitu i přes zásah okolních vlivů. Dokáže se tedy při vykonávání soustředit i na jiné aspekty sportu, jakými jsou např. strategie či styl provedení. Pohyb se zdá naprosto automatický a může být prováděn zároveň s jinými dovednostmi. Role trenéra zde spočívá v udržování velké kvality pohybové dovednosti sportovce, tvoření tréninkových jednotek a podpoření motivace učenců (Schmidt et al., 2019).

Bedřich (2006) dále rozděluje motorické učení do následujících 4 fází:

fáze	znaky	název	úroveň dovednosti	Mentální aktivita	Proces v CNS
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	generalizace	nízká	vysoká	iradiace
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	diferenciace	střední	střední	koncentrace
3.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	automatizace	vysoká	nízká	stabilizace
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Tvořivá koordinace	sport. mistrovství	vysoká	Tvořivá asociace

Tabulka 2. Charakteristika fází motorického učení (upraveno dle: Bedřich, 2006).

2.2 Volejbal

2.2.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je nekontaktní míčová sportovní hra. Jedná se o jeden z celosvětově nejznámějších sportů. Existuje ve více podobách např. šestkový volejbal či plážový volejbal. Mezi další netradiční typy volejbalu můžeme řadit např. volejbal sedících, volejbal na vozíčku či vodní volejbal (Barth & Linkerhand, 2007). Hraní není závislé na meteorologických podmínkách, jelikož se dá provozovat ve venkovním i vnitřním prostředí (Císař, 2005).

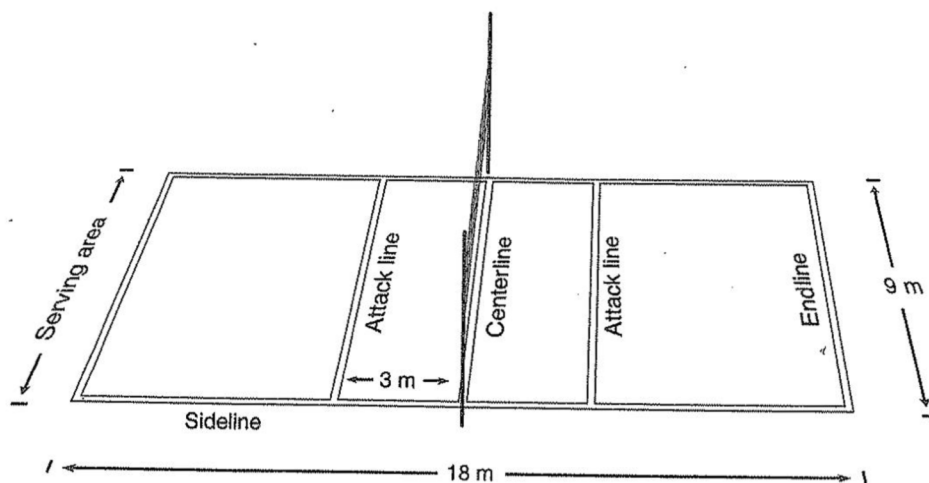
Lze ho chápat jako činnost sloužící k zdokonalování člověka, a to nejen z pohledu zlepšování fyzické kondice a celkového zdraví, ale také společenských vztahů. Kromě tohoto rekreačního pohledu ho můžeme vnímat i jako soutěžní sport. Zde již nemůže být vnímán jako

prostá náplň našeho volného času, ale jako fyzická aktivita, kde se tým snaží o podání maximálního možného výkonu. (Kaplan, 1999).

Jedná se kolektivní sport. Hrají ho dva týmy, které jsou od sebe odděleny sítí, nacházející se uprostřed hřiště. Principem samotné hry je snaha o přehraní míče přes síť takovým způsobem, aby se dotkl země hracího pole soupeřícího týmu. Pokud se protihračům nepodaří míč odehrát zpět, družstvo si přičítá jeden bod. Aby si družstvo připsalo vítězství v setu, musí získat celkem 25 bodů s rozdílem alespoň dvou bodů. Když je rozdíl menší, pokračuje se v boji o set i za hranici 25 bodů, dokud ho není dosaženo. Soutěžní utkání vyhrává tým, který jako první získá 3 sety (ve volejbalovém prostředí se říká tzv. na tři vítězné sety). U rekreačních utkání se počet získaných setů potřebných k vítězství určuje domluvou mezi sportovci (Buchtel, 2005; ČVS, 2021).

2.2.2 Herní plocha

Volejbalové hřiště má rozměry 18 x 9 metrů (délka x šířka). Má obdélníkový tvar, který je uprostřed rozdělen středovou čarou na dvě stejně velké poloviny, tedy každá o velikosti 9 x 9 metrů. V poli je, kromě čáry středové a čar vymezených hřiště, umístěna ještě útočná čára. Ta se nachází ve vzdálenosti 3 metrů od čáry středové (ČVS, 2021).



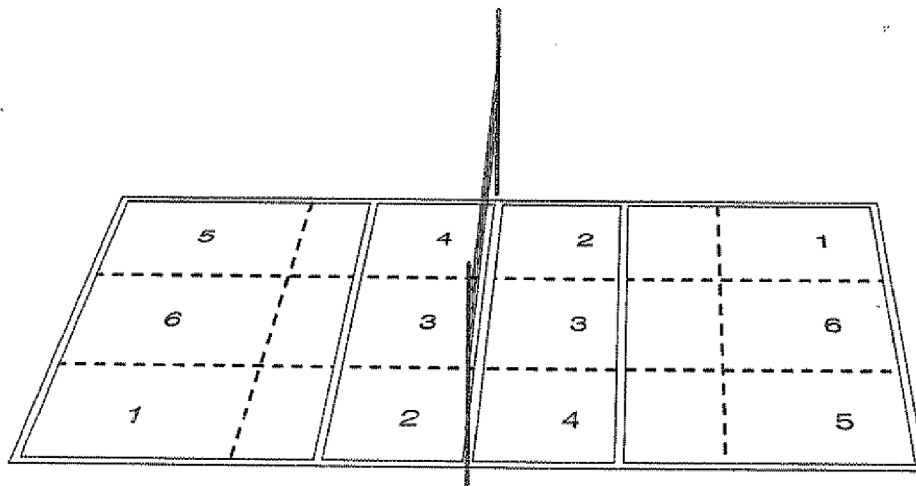
Obrázek 5. Volejbalové hřiště (Dearing, 2018)

Vysvětlivky: Serving line – zóna podání, Attack line – útočná čára, Centerline – středová čára, Endline – koncová čára, Sideline – postranní čára

2.2.3 Značení zón

Útočná čára dále rozděluje hřiště na 2 zóny. První zónu nazýváme přední. Nachází se v prostoru mezi čarou útočnou a středovou s celkovou šířkou 3 metrů. Druhou zónu nazýváme zadní. Nachází se v prostoru mezi čarou útočnou a koncovou (ČVS, 2021). V praxi se využívá

spíše šestizónové pojetí, kdy je přední i zadní zóna rozdělena na tři další části. V zadní zóně se nachází část pravá zadní, prostřední zadní a levá zadní. V přední zóně se nachází část pravá přední, prostřední přední a levá přední. Pro zjednodušení se označují čísla (viz. obrázek 3). V praxi se toto šestizónové pojetí využívá ke správnému postavení hráčů v hřišti a k zvládnutí herních taktik (Dearing, 2018).



Obrázek 6. Volejbalové zóny (Dearing, 2018)

Vysvětlivky: 1 – pravá zadní, 2 – pravá přední, 3 – prostřední přední, 4 – levá přední, 5 – levá zadní, 6 – prostřední zadní

2.2.4 Role hráčů

Hráči ve volejbale, stejně jako v jiných sportovních hrách, zauímají jednotlivé role. Každá role provádí svůj specifický úkol, který je klíčový k týmovému úspěchu. Názvy těchto konkrétních specializací jsou smečář, diagonální hráč, blokař, nahrávač a libero (Císař, 2005).

Smečář bývá tradičně hráč, přes kterého se nejvíce vede útok. Ve většině herních situací útočí z levé přední zóny (zóna 4). Při určitých herních kombinacích ovšem může útočný úder provést i z jiných částí hřiště, včetně zadních zón při nepřekročení útočné čáry před výskokem (především ze zón 5 a 6). Dále ze zadních zón také pomáhá při příjmu podání a vybírání útoků (Císař, 2005; Zapletalová, Přidal, & Tokár, 2005).

Diagonální hráč plní v týmu především ofenzivní roli. Ve většině herních situací útočí z pravé přední zóny (zóna 2). Je důležité si uvědomit, že v základním postavení stojí do kříže s nahrávačem. Podobně jako smečář se může zapojit do útoku i ze zadní zóny, při nepřekročení útočné čáry (především ze zóny 1). Ze zadních zón také brání a pomáhá při příjmu (Císař, 2005; Zapletalová et. al., 2005).

Blokař se pomocí bloku snaží zabránit útočným úderům soupeře. Organizuje si obranu u sítě a zapojuje do ní ostatní spoluhráče. Zároveň dopomáhá útoku, kdy smečuje z prostřední přední zóny (zóna 3). V zadním poli se vyskytuje pouze po jeho podání, tedy když se podle

správného postavení vyskytuje v pravé zadní zóně (zóna 1). V jiných případech je v zadních zónách tradičně střídán liberem (Buchtel, Ejem, & Vorálek, 2011; Císař, 2005).

Na nahrávači stojí organizace a tvoření útočné taktiky družstva. Komunikace nahrávače s ostatními hráči je klíčová pro úspěch celého týmu. Jeho role je unikátní, jelikož je jediným hráčem v poli, který se stará o nahrávku. To platí i v případě, když se podle správného postavení vyskytuje v zadních zónách (zóny 1, 6, 5), ze kterých musí po příjmu sbíhat pro míč (Císař, 2005; Hančík, Mašlejová, & Tokár, 1994).

Libero je čistě obranná role. Stará se o příjem podání a řídí obranu v zadních zónách hřiště (zóny 1,6,5). V předních zónách (zóny 2,3,4) se nevyskytuje, jelikož je zde vystřídán blokařem. Jeho fungování na hřišti je velmi omezeno pravidly. Má znemožněno provedení bloku a velmi omezeno použití útočných úderů. Dříve to byl dokonce jediný hráč, kterému bylo zakázáno být kapitánem družstva, což se změnilo až s novelizací pravidel v roce 2021 (Císař, 2005; ČVS, 2021).

2.2.5 Systematika volejbalu

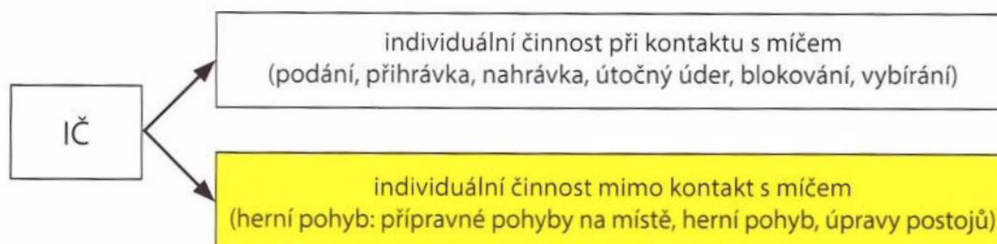
Slovo systematika je českým etymologickým slovníkem definováno jako „*nauka o tvorbě systémů, uspořádání a třídění věcí a pojmů*“ (Rejzek, 2001). Z volejbalového hlediska si pod tímto slovem představujeme děj utkání a sled jednotlivých činností v něm. Tyto činnosti dále dělíme na individuální, prováděné jednotlivcem, a herní kombinace, na jejichž exekuci se podílí celý tým (Buchtel et. al., 2011).

2.2.6 Herní činnosti jednotlivce

Pomocí HČJ se hráči vypořádávají se situacemi, které nastávají při hře. Každý hráč se vyznačuje svým specifickým individuálním provedením, které můžeme rozdělit na stránku technickou a taktickou. Technickou stránku můžeme pozorovat vlastním okem. Jedná se o pohyb hráče, díky kterému provádí danou individuální činnost. Taktická stránka je již komplexnější děj, který se odehrává v mysli hráče. Je to soubor kognitivních procesů, pomocí nichž vyhodnocuje situaci na hřišti a vybírá vhodný způsob k vyřešení herního problému (Zapletalová, Přidal, & Laurenčík, 2017).

Herní činnosti jednotlivce podle Kaplana (1999) dělíme na herní činnosti zaměřené na plnění herních úkolů v útoku nebo v obraně. HČJ zaměřené na útok jsou podání, přihrávka, nahrávka a útočný úder. HČJ zaměřená na obranu je vybírání míče. Existuje jedna speciální kategorie, kdy HČJ využíváme jak v útoku, tak i v obraně. Do té se řadí blok.

Haník (2014) dále dělí HČJ (IČ – individuální činnosti) dle jejich zakončení na dvě kategorie, a to herní činnosti s míčem a bez míče.



Obrázek 7. Individuální činnosti s míčem a bez míče (Haník, 2014)

Podání

Podání je činnost zahajující každou rozehru. Plní útočnou roli. Hráči se díky němu snaží ihned získat bod ku vlastnímu prospěchu nebo co nejvíce soupeři znepríjemnit příjem (Buchtel, 2005).

Herní taktika začíná již od něj. Mezi základní strategie patří míření na nejhůře přihrávajícího protivníka či do mezery mezi přihrávajícími. Mezi pokročilejší strategie řadíme míření na nejsilnějšího útočníka soupeře či míření na nahrávače, který po příjmu nemůže nahrát míč. Úspěšné podání si vyžaduje jak kontrolu nad umístěním, tak dostatečnou razanci. Trenéři se při rozvoji této dovednosti snaží najít zlatý střed mezi zmíněnými kvalitami (Dearing, 2018).

Přihrávka

Přihrávka je činnost, při které se poprvé odbíjí míč na vlastní straně hřiště. Snažíme se jej namířit vhodným způsobem, který umožní spoluhráči provést úspěšnou nahrávku, popřípadě jinou HČJ (Buchtel, 2005).

Příjem útočných úderů či podání soupeře je jednou z nejdůležitějších dovedností celého volejbalu. S nepřesnou přihrávkou je velmi obtížné provést efektivní útok a získat bod pro svůj tým. Při nácviku této činnosti je tedy klíčové, aby se vždy mířilo na daný cíl a rozvíjely se komunikační dovednosti se spoluhráči (Dearing, 2018).

Nahrávka

Nahrávka je činnost zpravidla následující po přihrávce spoluhráče. Jedná se tedy o druhé odbíjení míče na vlastní straně hřiště. Cílem je vhodná úprava směru a trajektorie míče, která umožní a usnadní spoluhráči exekuci útočného úderu (Haník & Lehnert, 2004).

Ve výkonnostních družstvech a soutěžích se o nahrávku stará pouze jediná role, a to nahrávač (Buchtel, 2005). Mezi nejdůležitější kvality, kterými se vyznačuje dobrá nahrávka a nahrávač, patří přesnost a konzistentnost (Dearing, 2018).

Útočný úder

Útočný úder je činnost, jejímž hlavním cílem je zabránit protivníkovi v úspěšném pokračování v dané rozehrě. Snažíme se ukořistit bod ku vlastnímu prospěchu. Není zde pevně stanovené pořadí odbití míče na vlastní straně hřiště. Teoreticky vzato se může jednat o jakékoliv ze tří možných povolených odbití (Buchtel, 2005). U útočného úderu jsou atletické dovednosti hráče, jako např. výška vertikálního výskoku, stěžejnější než u ostatních zmíněných HČJ (Dearing, 2018).

Vybírání

Vybírání je činnost, při které se snažíme, v souladu s pravidly, jakýmkoliv možným způsobem udržet míč ve hře. Tím znemožníme soupeři získat bod, případně i podání, na svou stranu. Tato činnost se velmi prolíná s přihráváním. V některých situacích jsou od sebe téměř nerozeznatelné (Buchtel et al., 2011). U této činnosti dochází k největším odchylkám techniky při samotném provedení. Může za to těžká předpověditelnost trajektorie míče, která je způsobena např. zamezením očního kontaktu s míčem, kontakt míče s bloky spoluhráče atd. (Barth & Linkerhand, 2007).

Blok

Blok je činnost, při které tvoříme pomyslnou zábranu nad sítí. Tuto zábranu tvoříme pažemi ve vzpažení. Snažíme se docílit znemožnění přeletu míče přes síť do naší části hřiště nebo získat bod shoením míče do hřiště našeho soupeře (Papageorgiou & Spitzley, 2003). Tým, jehož útoky nejsou efektivně bráněny, bývá většinou dominantním napříč celým zápasem. Blok tedy slouží jako první obranná pomůcka proti útočným úderům soupeře (Dearing, 2018). Blokování je pro účely této práce nejdůležitější HČJ.

2.3 Blokování

Blokování je HČJ plnící útočnou i obrannou roli. V herní situaci nastává bezprostředně po útočném úderu soupeře (Buchtel, 2005). Ve většině případů ve volejbale dominuje tým díky silnému podání nebo nebráněnému provedení útočného úderu. Tomu nasvědčují data z mezinárodních turnajů, kde tři nejlépe umístěné týmy mívají, v porovnání s ostatními, efektivnější bloky. Je to první obranná možnost, kterou můžete útočícímu protivníkovi ztížit jeho útočný úder (Dearing, 2018; Papageorgiou & Spitzley, 2003). Při správném provedení můžeme buď rovnou získat bod pro náš tým, nebo je soupeř nucen měnit své směřování a ubrat na jejich razanci. Tím velmi spoluhráčům ulehčíme přihrávání a vybírání (Miller, 2005).

Zamezovat soupeři v jednoduchém, nebráněném provedení útočného úderu, by mělo být první prioritou blokaře. Spoluhráči u sítě musí mít stanoveného protivníka, za jehož útok si berou zodpovědnost. Toho následně budou sledovat a stavět blok proti jeho útokům. Druhou prioritou je spolupráce hráčů u sítě při stavění bloků (Dearing, 2018).

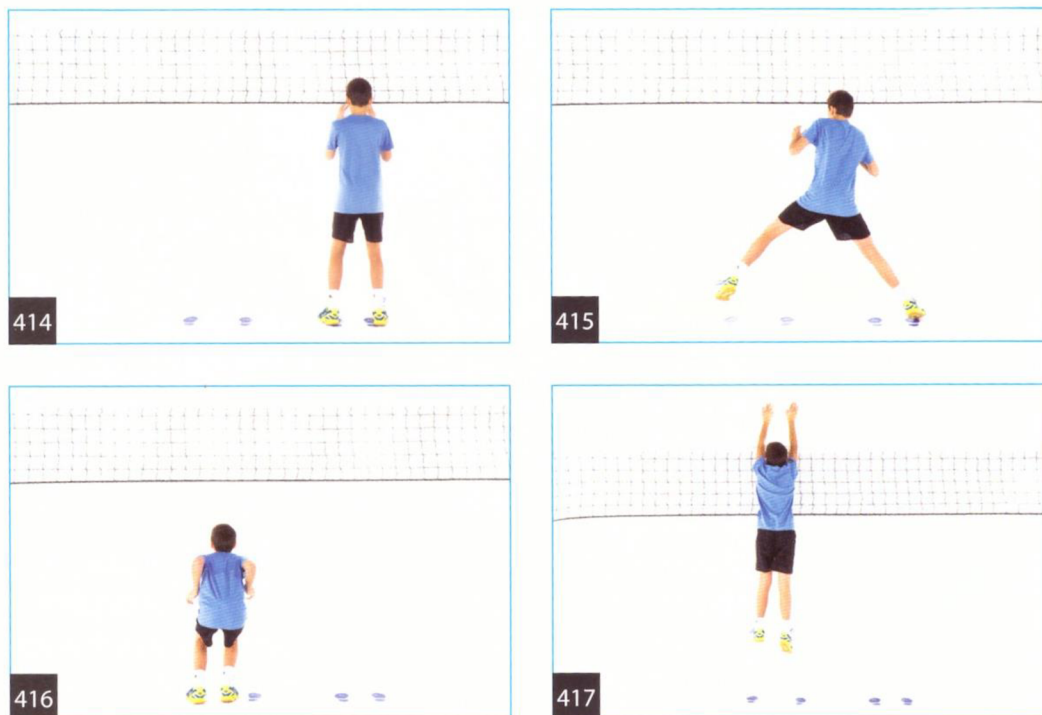
Blok je jednou z posledních nacvičovaných dovedností. Přecházíme k němu, jakmile jsou sportovci schopni kontrolovaně a bezpečně provést útočný úder.

Hráči předních řád, snažící se o blok, by měli stát od sítě zhruba ve vzdálenosti 50 cm. Dlaně by měly být připravené a mírně pozvednuté před naší hrudí. Kolena mírně pokrčená a připravená k výskoku (Papageorgiou, Spitzley, & Rainer, 2002).



Obrázek 8. Blok s výskokem (Haník, 2014)

Ještě před samotným provedením této HČJ se musí většinou hráči u sítě přesouvat a nalézt vhodné místo pro bránění soupeře. U toho se pohybují stranou, většinou pomocí úroků a překroků. Při použití úroků se hráč pohybuje rovnoběžně se sítí. Vykročí vnější nohou, ke které následně přisunuje vnitřní. Využívá se na kratší přesuny. Při použití překroku hráč prvně vykročí do směru pohybu, provede druhý dlouhý krok k překonání dostatečné vzdálenosti, a celý pohyb dokončuje třetím krokem, díky kterému se natočí zpět k síti. Využívá se na delší přesuny (Haník, 2014).



Obrázek 9. Krátký přesun pomocí úkroků (Haník, 2014)



Obrázek 10. Krokosled blokařského překroku (Haník, 2014)

Pro provedení bloku vyskočíme a snažíme se část předloktí s dlaněmi dostat přes síť. Poté kontrolovaně dopadáme (Dearing, 2018).

Pro úspěšný blok musíme zároveň předpovídat chování útočícího hráče soupeře. Soustředíme se na úhel odbití soupeřova útočného úderu a místo přeletu míče přes síť. Díky tomu se poté dokážeme přesunout do správné pozice u sítě a provést úspěšný blok (Miller, 2005).

2.3.1 Typy provedení

Buchtel et. al. (2011) rozdělují blokování, dle počtu hráčů, do následujících kategorií:

Jednoblok

V herních situacích ho vidáme především, když soupeř rychle nahrává. V takové situaci hráč nestíhá kooperovat s ostatními spoluhráči předních řád a musí blokovat sám za sebe.



Obrázek 11. Jednoblok (Haník, 2014)

Dvojblok

Používá se při standartních situacích při vysoké nahrávce. Exekuoán bývá v pravé přední, či levé přední zóně (zóny 2 a 4).

Pro středního blokaře je stavění v těchto zónách velmi náročné, jelikož si musí pohlídat i případný útok soupeřícího hráče z prostřední přední zóny (zóna 3) a ještě se stihnout rychle přesunout (Dearing, 2018).

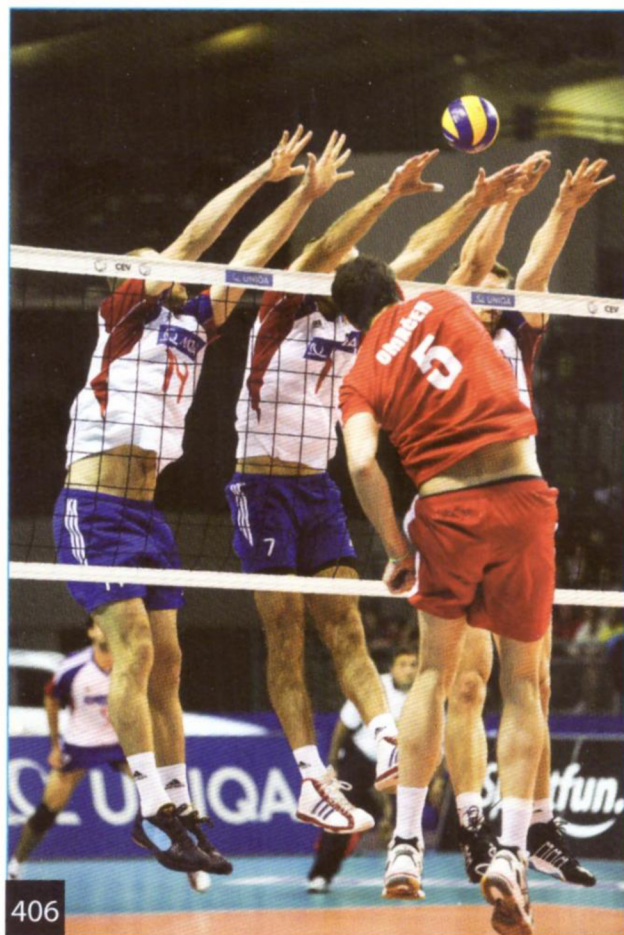
Dvojblok stává hráč, který je blíže místu, kde soupeř provede útočný úder. To znamená, že za něj může nést odpovědnost jak střední, tak krajní hráč (Buchtel et. al., 2011).



Obrázek 12. Dvojblok (Haník, 2014)

Trojblok

Ve vrcholovém mužském volejbalu se s ním můžeme setkat ve všech třech předních zónách (zóny 2,3,4). Ve vrcholovém českém ženském volejbale víceméně jen v prostřední přední zóně (zóna 3). Družstva se o něj pokouší při vysoké nahrávce soupeře, či při útoku soupeře ze zadních řad (Buchtel et. al., 2011).



Obrázek 13. Trojblok (Haník, 2014)

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu pro nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Sestavení zásobníku cvičení pro nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale.
- 2) Vytvoření obrazové přílohy k danému zásobníku.

4 METODIKA

4.1 Metody sběru dat

Na základě internetových zdrojů byl sestaven zásobník cvičení pro nácvik blokování ve volejbale. Selekce cvičení byla v případě obou zdrojů založena na vlastních zkušenostech autora.

Na internetu jsem pracoval postupem systematického vyhledávání na platformách YouTube a Instagram. Na sociální síti YouTube bylo vyhledávání založeno na spojení klíčových slov „(volleyball) AND (blocking) AND (drills)“. K těmto slovům se poté izolovaně přidávala další klíčová slova „(footwork) AND (beginners)“. Na sociální síti Instagram bylo vyhledávání pod hashtagem „#volleyballblocking“, pod kterým bylo ke dni 20. 2. 2022 nalezeno celkem 383 výsledků.

4.2 Tvorba obrazové přílohy

K jednotlivým cvičením jsou přiloženy fotografie a QR kódy odkazující na videa, nahrané na internetový server YouTube. Tyto kódy byly vytvořeny pomocí internetové stránky www.the-qrcode-generator.com. K natočení videí a pořízení fotografií byla využita metoda videozáznamu. Použity byly prostory sportovní haly Kojetín. Veškerý video obsah byl pořízen kamerou Canon EOS 700D a následně editován v programu Adobe Premiere Pro CC 2018. Volejbalisti, kteří předvádí daná cvičení, jsou hráči klubu SK Kojetín 2016.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Kapitola výsledky obsahuje zásobník cvičení pro nácvik blokování. Cvičení jsou v jednotlivých kapitolách chronologicky seřazena od nejjednodušších po nejtěžší.

Zásobník je rozdělen do 6 kategorií:

- Nácvik práce paží
- Nácvik bloku bez přemístění
- Nácvik bloku s úkrokem
- Nácvik bloku s překrokem
- Nácvik dvojbloku
- Blokařské hry

5.1.1 Nácvik práce paží

1. Imitace správné polohy paží

Průběh cvičení: Hráč stojí na místě s nohama u sebe. Provede vzpažení vpřed. Roztáhne prsty na rukou. Paže, předloktí i ruce jsou natažené v jedné rovině a zpevněné.

Cíl cvičení: Vytvoření představy činnosti paží při bloku.

Vybavení: Žádné.

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Nezpevněné paže, předloktí, ruce či prsty
- Neroztažené či málo roztažené prsty



Obrázek 14. Imitace správné polohy paží – průběh cvičení.



2. Změna polohy paží

Průběh cvičení: Ve výchozí poloze má hráč pokrčené ruce před tělem. Z této polohy ruce přechází do vzpažení vpřed.

Cíl cvičení: Nácvik změny poloh těla při bloku.

Vybavení: Žádné.

Alternativní provedení:

- Přidáme práci nohou. Ve výchozí poloze jsou v mírném podřepu rozkročném. Přechází do polohy, kdy jsou propnuté v jedné rovině a provádí výpon.

Nejčastější chyby:

- Nohy příliš daleko od sebe
- Nepropanuté nohy
- Nprovedení výponu
- Nezpevněné paže, předloktí, ruce či prsty
- Neroztažené či málo roztažené prsty



Obrázek 15. Změna polohy paží – průběh cvičení.



3. Ověření pevnosti paží – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč zaujímá polohy z cvičení č. 2. V poloze, kdy jsou ruce vzpažené vpřed, přistoupí partner, který se pokusí paže vychýlit, za použití mírné síly. Hráč se snaží držet ruce co nejpevněji, aby nedošlo k vychýlení.

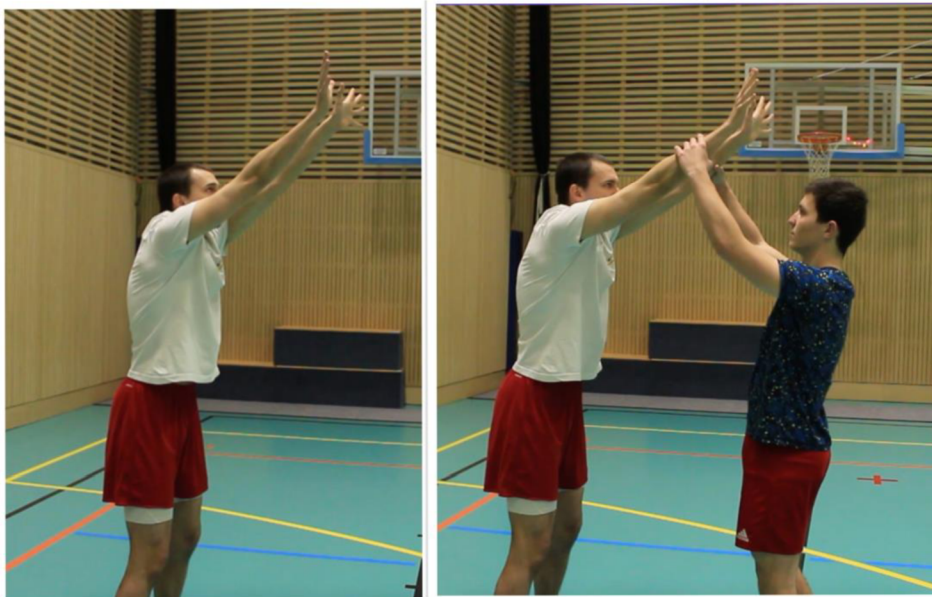
Cíl cvičení: Ověření pevnosti paží.

Vybavení: Žádné.

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Málo zpevněné paže
- Použití zbytečně velké síly od partnera



Obrázek 16. Ověření pevnosti paží – průběh cvičení.



4. Návnik přesahu s míčky – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč s partnerem se postaví naproti sobě. Mezi nimi se nachází snížená síť. Hráč má před sebou pokrčené paže a dolní končetiny jsou v mírném podřepu. Partner má v ruce 2 tenisové míčky. Partner vyhazuje oba tenisové míčky směrem vzhůru, vodorovně se sítí. Hráčův úkol je míčky s nataženými pažemi chytit do dlaní.

Cíl cvičení: Návnik přesahu dlaní nad síť.

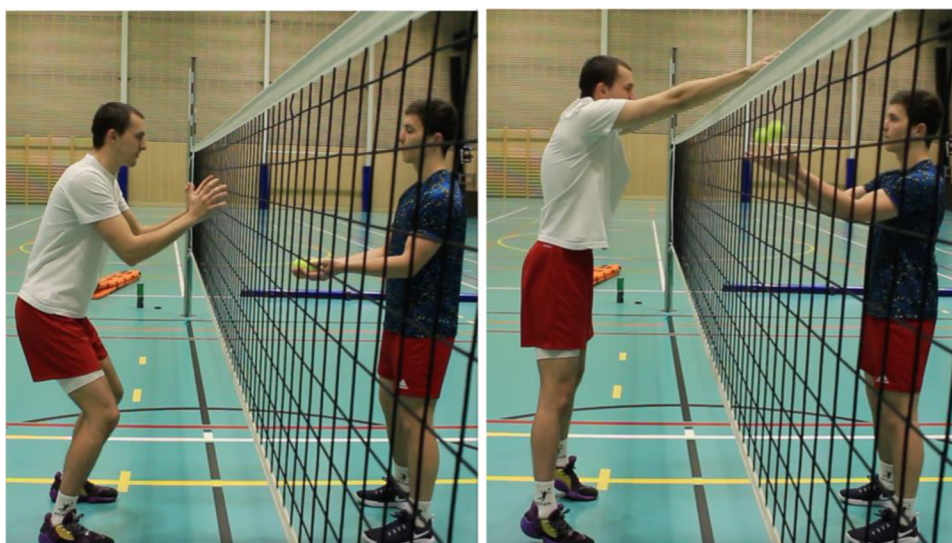
Vybavení: Snížená natažená volejbalová síť, tenisové míčky.

Alternativní provedení:

- Partner vyhazuje míčky střídavě

Nejčastější chyby:

- Kontakt paží hráče se sítí
- Hráč nestojí v připraveném postoji (pokrčené paže před sebou + mírný podřep)



Obrázek 17. Návnik přesahu s míčky – průběh cvičení



5. Blok ve stoje u zdi

Průběh cvičení: Hráč se nachází u zdi (popř. u jiné stabilní překážky) vzdálený cca krok od ní. Ve výchozí poloze má ruce mírně pokrčené před sebou. Nohy má v podřepu mírně rozkročném. Z této výchozí polohy provede vzpažení vpřed, roztáhne prsty na rukou. Paže, předloktí i ruce jsou natažené v jedné rovině a zpevněné (stejně jako v cvičení č. 1). Ramena se zvedají k uším. Nohy jsou natažené ve výponu. Horní část těla se mírně naklání směrem do zdi. Vzniká kontakt prstů ze zdi.

Cíl cvičení: Nácvik správné polohy těla při bloku.

Vybavení: Stabilní vysoká překážka (zed', sloup atd.).

Alternativní provedení:

- Cvičení provedeme u síť

Nejčastější chyby:

- Špatná vzdálenost od zdi (Hráč stojí příliš blízko či daleko)
- Nepropnuté paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Nohy příliš blízko u sebe
- Nohy nejsou ve výponu
- Neroztažené či málo roztažené prsty



Obrázek 18. Blok ve stoje u zdi – průběh cvičení.



6. Odrážení od zdi

Průběh cvičení: Hráč stojí u zdi, popř. jiné stabilní překážky. Odstoupí od ní zhruba na dva kroky. Proveďte polohu z cvičení č. 4. Ze stabilní polohy se naklání a padá směrem do zdi. Při kontaktu prstů se zdí se odráží do výchozí polohy.

Cíl cvičení: Prověření pevnosti celého těla.

Vybavení: Stabilní vysoká překážka (zeď, sloup atd.).

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Špatná vzdálenost od zdi (Hráč stojí příliš blízko či daleko)
- Nepropanuté paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Nohy příliš blízko u sebe
- Pokrčení nohou
- Nohy nejsou ve výponu
- Neroztažené či málo roztažené prsty
- Propadání v bedrech



Obrázek 19. Odrážení od zdi – průběh cvičení.



7. Blok míče ve stoje – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Poloha těla se mění stejným způsobem jako ve cvičení č. 4. Partner si vezme do ruky měkký míč, ideálně podobných rozměrů jako míč volejbalový (pěnový, overball atd). Trefuje se do rukou hráči, který provádí blok ve stoje.

Cíl cvičení: Seznámení se s blokováním míče.

Vybavení: Měkký míč (doporučuji pěnový či overball).

Alternativní provedení:

- Cvičení provedeme u snížené sítě

Nejčastější chyby:

- Nepropnuté či nezpevněné paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Nohy příliš blízko u sebe
- Nohy nejsou ve výponu
- Neroztažené či málo roztažené prsty
- Partner hází míč zbytečně velkou silou



Obrázek 20. Blok míče ve stoje – průběh cvičení.



8. Blok míče ve stoje u sítě – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí na lavičce na jedné straně kurtu u sítě. Partner stojí na druhé straně kurtu s odstupem od sítě. Hráč stojící na lavičce zvedá ruce podél sítě a přesahuje předloktím s dlaněmi přes síť. Partner hází míč směrem do rukou hráče, který se míč snaží zablokovat.

Cíl cvičení: Zdokonalení práce paží při blokování míče.

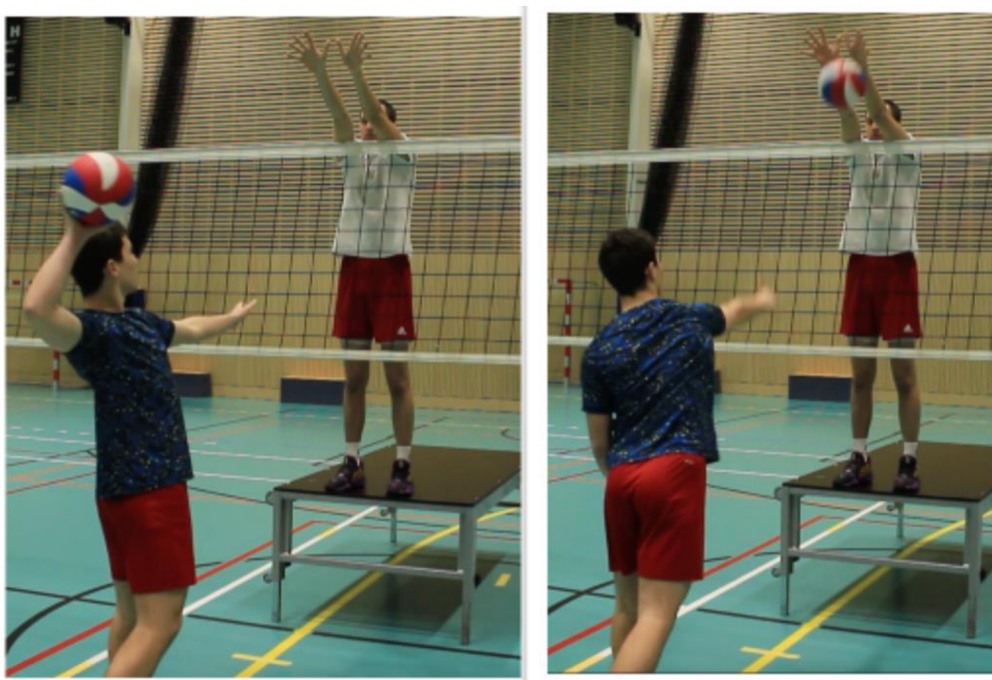
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, lavička (popř. jiný objekt, na kterém může partner stát).

Alternativní provedení:

- Partner míč odbíjí

Nejčastější chyby:

- Hráči nepřesahuje předloktím a dlaněmi přes síť
- Hráčovi paže nejsou zpevněné
- Hráč nesměřuje dlaněmi směrem dolů do kurtu



Obrázek 21. Blok míče ve stoje u sítě – průběh cvičení.



5.1.2 Návčik bloku bez přemístění

9. Blok s výskokem u zdi

Průběh cvičení: Hráč se nachází u zdi (popř. u jiné stabilní překážky) vzdálený cca krok od ní. Ve výchozí poloze má ruce mírně pokrčené před sebou. Nohy má v podřepu mírně rozkročném. Z této polohy přechází do výskoku. Ve výskoku provede vzpažení vpřed a roztáhne prsty na ruku. Paže, předloktí i ruce jsou natažené v jedné rovině a zpevněné. Ramena jdou k uším. Nohy jsou natažené. Horní část těla se mírně naklání směrem do zdi. Vzniká kontakt prstů horních končetin se zdí. Dopadáme do podřepu.

Cíl cvičení: Koordinace pohybů těla při výskoku.

Vybavení: Stabilní vysoká překážka (zed', sloup atd.).

Alternativní provedení:

- Ve výskoku provedou kontakt se zdí i špičky dolních končetin
- Cvičení provedeme u sítě. Dbáme na to, aby hráč neprovedl kontakt se sítí

Nejčastější chyby:

- Nepropnuté či nezpevněné paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Nohy příliš blízko u sebe
- Neroztažené či málo roztažené prsty
- Dopadání s propnutými koleny
- Hráč se více soustředí na výšku výskoku, než na techniku bloku



Obrázek 22. Návčik bloku bez přemístění – průběh cvičení.



10. Krádež míče – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč s partnerem se postaví naproti sobě. Mezi nimi se nachází síť. Hráč má před sebou pokrčené paže a dolní končetiny jsou v mírném podřepu. Partner drží ve vzpažení volejbalový míč. V případě nedostatečné výšky si partner může stoupnout např. na lavičku. Hráč se snaží s výskokem sebrat míč z rukou partnera. Pokud je úspěšný, tak mu s výskokem míč předává zpět do rukou. Opět tyto akce probíhají přes síť.

Cíl cvičení: Zdokonalení pohybu těla při bloku s výskokem.

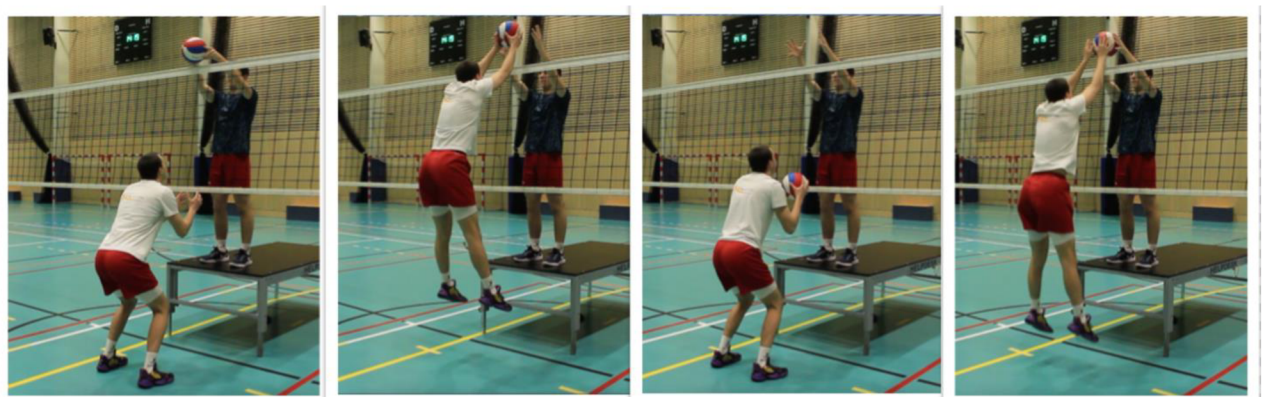
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, lavička (popř. jiný objekt, na kterém může partner stát).

Alternativní provedení:

- Partner může míč házet vzhůru vodorovně se sítí

Nejčastější chyby:

- Nepropnuté či nezpevněné paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Neroztažené či málo roztažené prsty
- Dopadání s propnutými koleny
- Hráč se více soustředí na výšku výskoku, než na techniku bloku



Obrázek 23. Krádež míče – průběh cvičení.



11. Blok míče ve výskoku – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč provádí blok s výskokem. Partner si vezme do ruky měkký míč, ideálně podobných rozměrů jako míč volejbalový (pěnový, overball atd). Trefuje se do rukou hráči, který provádí blok ve výskoku.

Cíl cvičení: Koordinace pohybů těla při blokování míče výskoku.

Vybavení: Měkký míč (doporučuji pěnový či overball).

Alternativní provedení:

- Dolní končetiny přednožíme dolů poníž
- Cvičení provedeme u sítě. Dbáme na to, aby hráč neprovedl kontakt se sítí
- Cvik provedeme s volejbalovým míčem

Nejčastější chyby:

- Nepropnuté či nezpevněné paže
- Nevytáhnutí se v ramenech
- Nohy příliš blízko u sebe
- Neroztažené či málo roztažené prsty
- Dopadání s propnutými koleny
- Hráč se více soustředí na výšku výskoku, než na techniku bloku
- Partner hází míč zbytečně velkou silou



Obrázek 24. Blok míče ve výskoku – průběh cvičení.



12. Překvapení – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí na jedné straně hřiště. Partner na druhé straně hřiště. Mezi nimi je síť. Partner má v ruce míč, který si nadhazuje a odbíjí přes síť. Pro odbití volí pomalý útočný úder, rychlý útočný úder nebo odbití obouruč vrchem (prsty). Pořadí těchto typů odbití je náhodné. Hráč se snaží odhadnout daný typ úderu a zablokovat míč.

Cíl cvičení: Zdokonalení načasování bloku.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový míč.

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Partner příliš předvídavě volí způsoby odbití (např. používá pořád stejně způsob odbití či provádí odbití ve stálém pořadí)



Obrázek 25. Překvapení – průběh cvičení.



13. Blok ve výskoku u sítě – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí na jedné straně kurtu u sítě. Partner na stojí na vyvýšeném místě (např. lavička) na druhé straně hřiště. Oba stojí naproti sobě. Partner si míč nahodí a provede útočný úder. Hráč se pokouší míč zablokovat.

Cíl cvičení: Zdokonalení bloku s výskokem.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, lavička (popř. jiný objekt, na kterém může partner stát).

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Partner se trefuje mimo blokaře



Obrázek 26. Blok ve výskoku u sítě – průběh cvičení.



5.1.3 Nácvik bloku s úkrokem

14. Blok u zdi po úkroku

Průběh cvičení: Hráč stojí u zdi s připravenými pažemi a mírně pokrčenými dolními končetinami. Provede úrok doprava, po kterém bezprostředně přechází do výskoku. Ve výskoku provede vzpažení vpřed a roztáhne prsty na rukou. Paže, předloktí i ruce jsou natažené v jedné rovině a zpevněné. Ramena jdou k uším. Nohy jsou natažené v jedné rovině a zpevněné. Horní část těla i spodní končetiny se mírně naklání směrem do zdi. Vzniká kontakt prstů horních i dolních končetin se zdí. Dopadáme do podřepu a úkrokem se vracíme do původní polohy.

Cíl cvičení: Nácvik jednokrokového přesunu.

Vybavení: Stabilní vysoká překážka (zeď, sloup atd.).

Alternativní provedení:

- Cvičení provedeme s úkrokem doleva
- Cvičení provádíme cyklicky, kdy střídáme úkroky doleva i doprava
- Cvičení provedeme u sítě. Dbáme na to, aby hráč neprovedl kontakt se sítí

Nejčastější chyby:

- Úrok je příliš krátký nebo příliš dlouhý
- Výskok je proveden dlouhou dobu po úkroku
- Hráč se více soustředí na výšku výskoku, než na techniku bloku



Obrázek 27. Blok u zdi po úkroku – průběh cvičení.



15. Blok u zdi po úkroku se signálem – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí u zdi s připravenými pažemi a mírně pokrčenými dolními končetinami. Partner stojí za ním a dává slovní pokyny „vlevo“ či „vpravo“. Hráč dle instrukce provede blok u zdi, dle cvičení č. 9.

Cíl cvičení: Zdokonalení bloku s jednokrokovým přesunem.

Vybavení: Stabilní vysoká překážka (zed', sloup atd.).

Alternativní provedení:

- Změna signalizace např. házení míčů o zed'

Nejčastější chyby:

- Úkrok je příliš krátký nebo příliš dlouhý
- Výskok je proveden dlouhou dobu po úkroku
- Hráč se více soustředí na výšku výskoku, než na techniku bloku
- Partner nevyslovuje pokyn dostatečně nahlas
- Partner provádí pokyny repetitivně



Obrázek 28. Blok u zdi po úkroku se signálem – průběh cvičení.



16. Blokuj a uteč

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě v zóně 4. Proveďte blok a ihned po dopadu běží pozadu k útočné čáře. Útočné čáry se dotkne prsty horní končetiny a běží zpět k síti, kde opět provádí blok. Po druhém bloku se úkroky přesouvá do zóny 3, kde celou sekvenci zopakuje. Po zopakování v zóně 3, se přesouvá do zóny 2. Zde opět celou sekvenci zopakuje.

Cíl cvičení: Nácvik odstupu od sítě a zdokonalení úkroků.

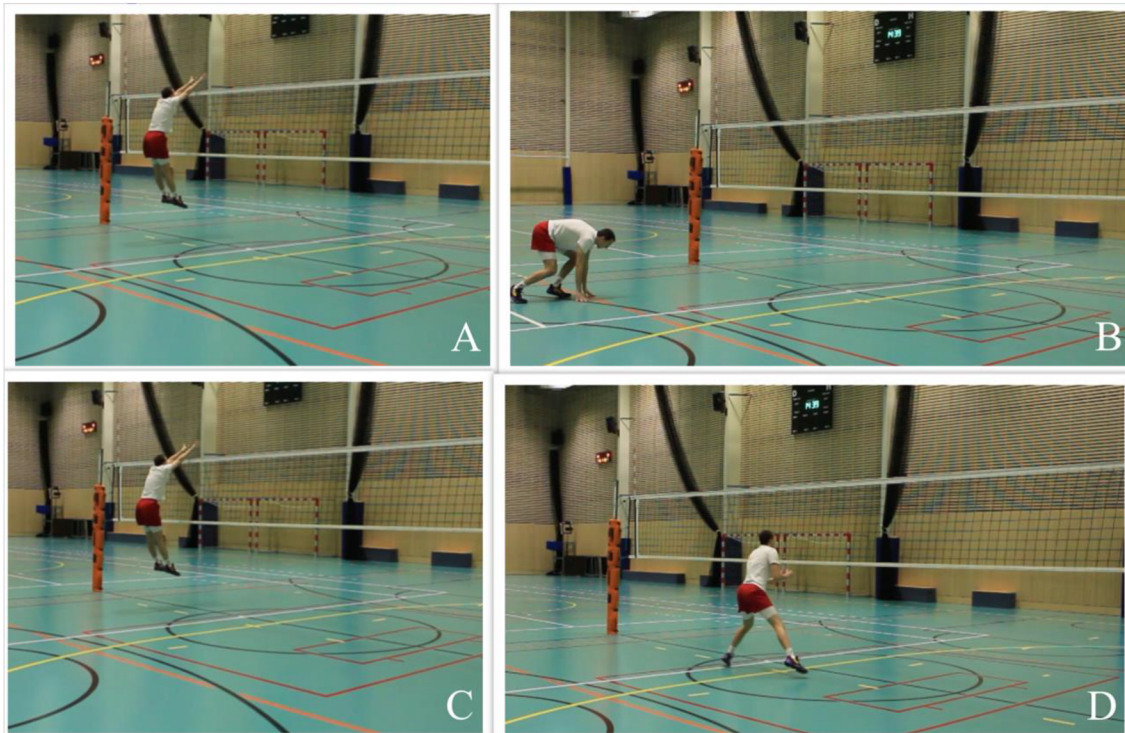
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt.

Alternativní provedení:

- Hráč se mezi zónami přesunuje pomocí překroků
- Hráč začíná cvičení ze zóny 2

Nejčastější chyby:

- Hráč při provedení bloku po přesunu letí do strany



Obrázek 29. Blokuj a uteč – průběh cvičení.



17. Krádež míče s úkrokem – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí na jedné straně kurtu. Partner stojí na lavičce na druhé straně kurtu. Oba stojí u sítě. Hráč je od partnera vzdálený zhruba metr směrem doprava. Partner v ruce drží míč, zhruba v úrovni horní pásky sítě. Hráč provádí úkok s výskokem. Snaží se míč partnerovi z rukou vzít. Pokud je úspěšný, vrací se do původní pozice a snaží se míč s výskokem vrátit do rukou partnera.

Cíl cvičení: Zdokonalení bloku s jednokrokovým přesunem.

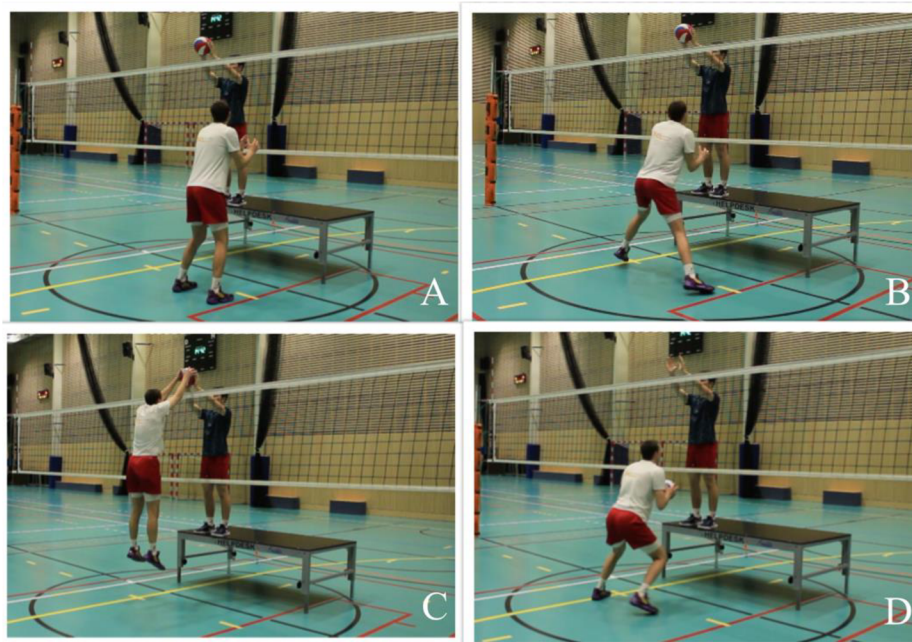
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, lavička (popř. jiný objekt, na kterém může partner stát).

Alternativní provedení:

- Hráč se vzdaluje od partnera směrem doleva
- Prodloužení či zkrácení vzdálenosti mezi hráčem a partnerem

Nejčastější chyby:

- Výskok je proveden dlouhou dobu po úkroku
- Kontakt těla hráče se sítí



Obrázek 30. Krádež míče s úkrokem – průběh cvičení.



18. Blokování u sítě po úkroku

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě, u postranní čáry v zóně 4. Provádí jednokrokové přesuny doprava, po kterých následuje blok, dokud se nedostane do zóny 2.

Cíl cvičení: Zlepšení opakovaného jednokrokového přesunu.

Vybavení: Natažená volejbalová síť.

Alternativní provedení:

- Cvičení začínáme u postranní čáry v zóně 2 a ukračujeme doleva
- Hráč cvičení provede s míčem v ruce

Nejčastější chyby:

- Výskok je proveden dlouhou dobu po úkroku
- Kontakt těla hráče se sítí



Obrázek 31. Blokování u sítě po úkroku – průběh cvičení.



19. Blokování u sítě po úkroku s míčem – cvičení ve dvojicích

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě, u postranní čáry v zóně 4. Partner stojí naproti němu, tedy na protější straně hřiště v zóně 2. Oba drží v ruce míč. V jeden moment oba provádí jednokrokové přesuny, po kterých následuje blok. Míče obou hráčů se nad sítí dotýkají. Přesun s blokem provádí, dokud se nedostanou na opačnou stranu hřiště.

Cíl cvičení: Zlepšení opakovaného jednokrokového přesunu a načasování bloku.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový míč.

Alternativní provedení:

- Hráči provádí cvičení z opačné strany kurtu

Nejčastější chyby:

- Hráči neprovádí blok současně
- Těla hráče se dostane do kontaktů se sítí



Obrázek 32. Blokování u sítě po úkroku s míčem – průběh cvičení.



5.1.4 Nácvik bloku s překrokem

20. Blokařský překrok

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě s připravenými pažemi a mírně pokrčenými dolními končetinami. Pohyb začne krátkým vykročením doprava pravou nohou, směrem do zóny 2. Tělo je stále natočeno k síti. Druhý krok je proveden levou nohou. Je dlouhý a tělo se při něm vytáčí do směru pohybu. Hráč došlapuje přes patu, aby dokázal pohyb zabrzdit. Třetí krok je proveden opět pravou nohou a dokončuje celý pohyb. Jeho cílem je přisunout se za levou nohu a natočit tělo opět směrem k síti. Po dokončení pohybu se vracíme do původní polohy. Opakujeme jej na druhou stranu, směrem do zóny 4. U překroku směrem doleva měníme nohy u jednotlivých kroků, tedy první krok je provedenou levou nohou, druhý pravou nohou a třetí levou nohou.

Cíl cvičení: Seznámení se s blokařským překrokem.

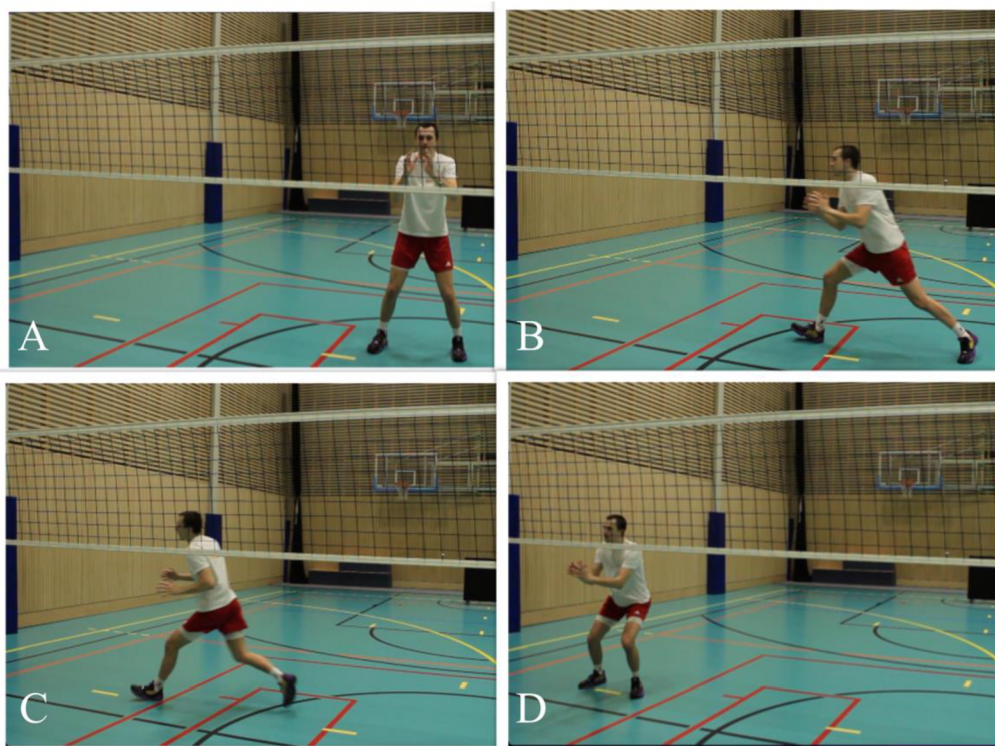
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt.

Alternativní provedení:

- Pohyb může být proveden u zdi (v situacích, kdy nemáme k dispozici kurt)
- Přidáváme práci paží. Na začátku druhého kroku zapažujeme pokrčené paže. Na konci třetího kroku začíná švih a natažení paží dopředu směrem vzhůru.

Nejčastější chyby:

- Krátký druhý krok
- Nedošlápnutí přes patu u druhého kroku
- Nedotažení dolní končetiny u třetího kroku
- Kontakt těla se sítí



Obrázek 33. Blokařský překrok – průběh cvičení.



21. Blokařský překrok s blokem

Průběh cvičení: Hráč provádí blokařský přesun dle cvičení č. 13. Bezprostředně po dokončení třetího kroku přechází do výskoku s blokem. Ve výskoku provede vzpažení vpřed a roztáhne prsty na ruku. Paže, předloktí i ruce jsou natažené v jedné rovině a zpevněné. Ramena jdou k uším. Nohy jsou natažené v jedné rovině a zpevněné. Horní část těla i spodní končetiny se mírně naklání směrem k síti. Snažíme se o naklonění dlaní přes síť.

Cíl cvičení: Spojení blokařského překroku s blokem.

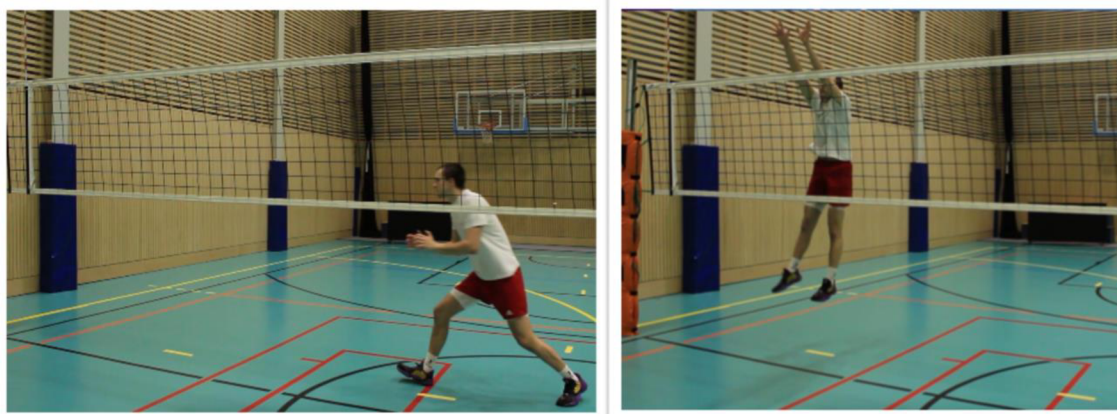
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt.

Alternativní provedení:

- Pohyb může být proveden u zdi (v situacích, kdy nemáme k dispozici kurt)
- Přidáváme práci paží. Na začátku druhého kroku zapažujeme pokrčené paže. Na konci třetího kroku začíná švih a natažení paží dopředu směrem vzhůru.

Nejčastější chyby:

- Krátký druhý krok
- Nedošlápnutí přes patu u druhého kroku
- Nedotažení dolní končetiny u třetího kroku
- Kontakt těla se sítí



Obrázek 34. Blokařský překrok s blokem – průběh cvičení.



22. Krádež míče s překročením – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí na jedné straně kurtu. Partner stojí na lavičce na druhé straně kurtu. Oba stojí u sítě. Hráč je od partnera vzdálený zhruba čtyři metry směrem doprava. Partner v ruce drží, zhruba v úrovni horní pásky sítě. Hráč provádí překrok s výskokem. Snaží se míč partnerovi z rukou vzít. Pokud je úspěšný, vrací se do původní pozice a snaží se míč s výskokem vrátit do rukou partnera.

Cíl cvičení: Zdokonalení blokařského překroku s výskokem.

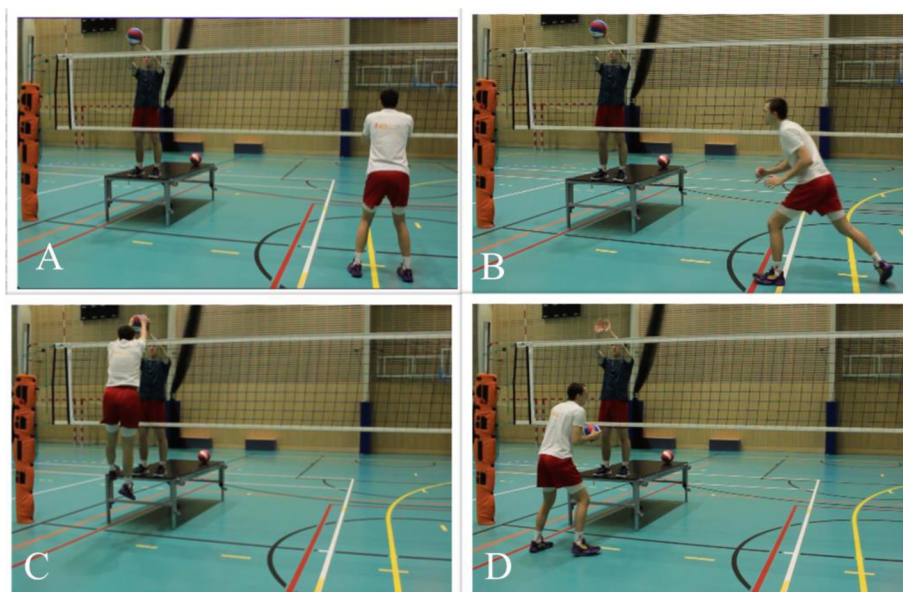
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, lavička (popř. jiný objekt, na kterém může partner stát).

Alternativní provedení:

- Hráč se vzdaluje od partnera směrem doleva
- Prodloužení či zkrácení vzdálenosti mezi hráčem a partnerem

Nejčastější chyby:

- Krátký druhý krok
- Nedošlápnutí přes patu u druhého kroku
- Nedotažení dolní končetiny u třetího kroku
- Kontakt těla se sítí



Obrázek 35. Krádež míče s překročením – průběh cvičení.



23. Blokařský překrok s míčem – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě, u postranní čáry v zóně 4. Partner stojí naproti němu, tedy na protější straně hřiště v zóně 2. Oba drží v ruce míč. V jeden moment oba provádí překroky, po kterých následuje blok. Míče obou hráčů se nad sítí dotýkají. Přesun s blokem provádí, dokud se nedostanou na opačnou stranu hřiště.

Cíl cvičení: Zlepšení opakovaného překroku a načasování bloku.

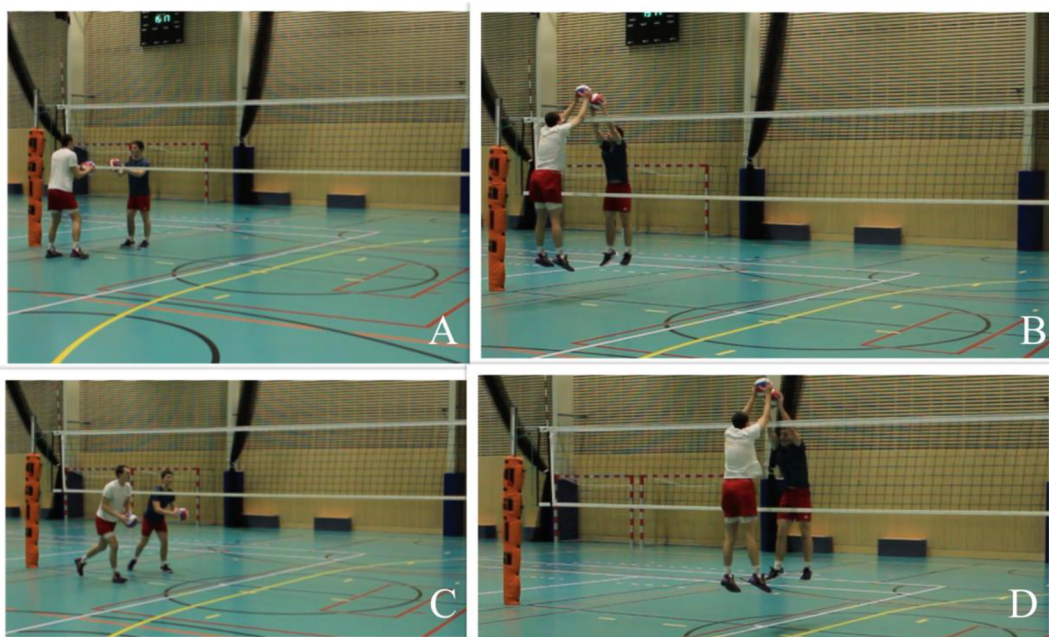
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový míč.

Alternativní provedení:

- Hráči provádí cvičení z opačné strany kurtu

Nejčastější chyby:

- Hráči neprovádí blok současně
- Těla hráče se dostane do kontaktů se sítí



Obrázek 36. Blokařský překrok s míčem – průběh cvičení.



24. Blokuj a uteč s překrokiem

Průběh cvičení: Hráč stojí u sítě v zóně 4. Provede blok a ihned po dopadu běží pozadu k útočné čáře. Útočné čáry se dotkne prsty horní končetiny a běží zpět k síti, kde opět provádí blok. Po druhém bloku se překrokiem přesouvá do zóny 3, kde celou sekvenci zopakuje. Po zopakování v zóně 3, se přesouvá do zóny 2. Zde opět celou sekvenci zopakuje.

Cíl cvičení: Návuk odstepu od sítě a zdokonalení úkroků.

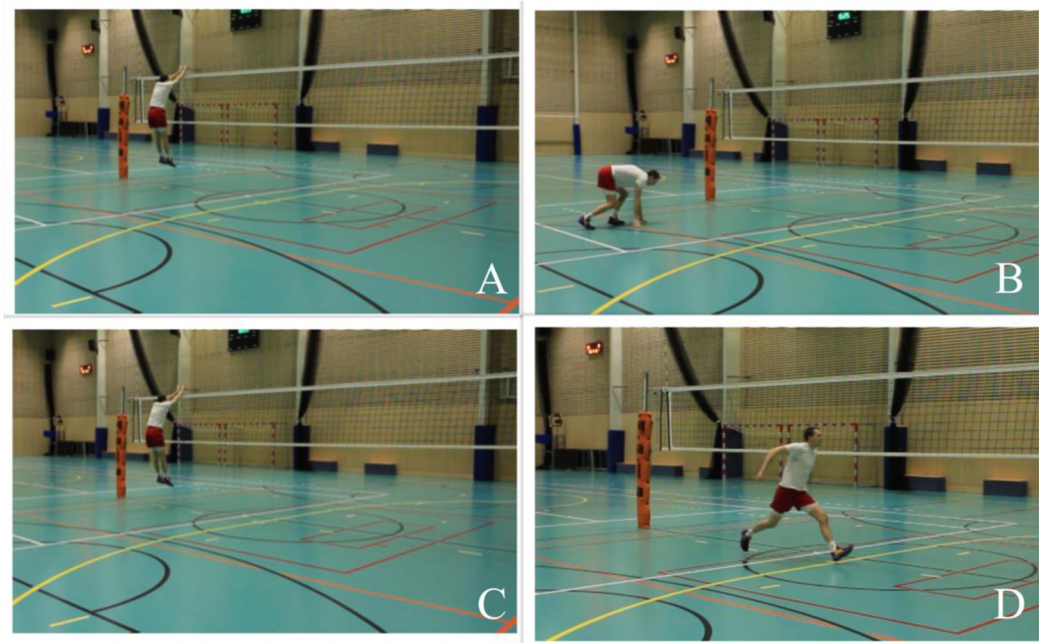
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt.

Alternativní provedení:

- Hráč začíná cvičení ze zóny 2

Nejčastější chyby:

- Hráč při provedení bloku po přesunu letí do strany



Obrázek 37. Blokuj a uteč s překrokiem – průběh cvičení



5.1.5 Návuk dvojbloku

25. Dvojblok po přesunu – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Dva hráči stojí u sebe, vzdálení zhruba 2 metry od sebe. Před nimi je síť. Společně se pomocí přesunu přibližují k sobě a provádějí blok s výskokem.

Cíl cvičení: Seznámení se s dvojblokem.

Vybavení: Natažená volejbalová síť.

Alternativní provedení:

- Hráči jsou od sebe vzdálení cca 5 metrů. Přesouvají se k sobě překročením

Nejčastější chyby:

- Mezera mezi dlaněmi a předloktím hráčů
- Kontakt těla hráče se sítí



Obrázek 38. Dvojblok po přesunu – průběh cvičení.



26. Kombinace jednobloku a dvojbloku – cvičení ve trojici

Průběh cvičení: Hráč stojí v zóně 3, na úrovni útočné čáry. Dva partneři stojí u sítě v zóně 2 a 4. Hráč vyběhne rovně směrem k síti a provede jednoblok. Sám se rozhodne, jestli bude pokračovat do zóny 2 nebo 4. Do vybrané zóny provádí překrok a přemísťuje se k partnerovi, se kterým provádí dvojblok.

Cíl cvičení: Zdokonalení dvojbloku.

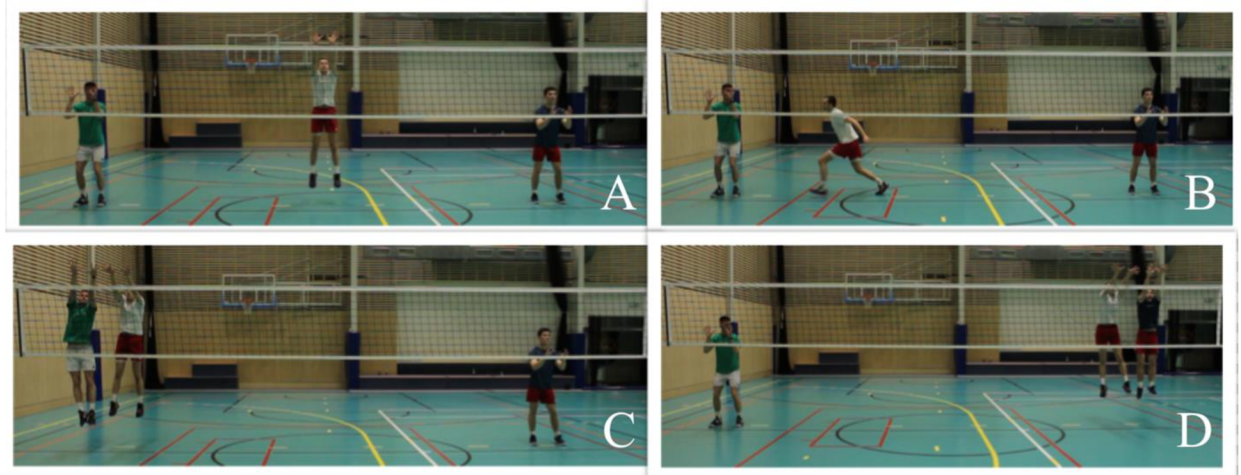
Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt.

Alternativní provedení:

- Další partner může blokařům házet či odbíjet míč do rukou
- Partner může hráči po provedení jednobloku rozhodnout, zda se má přemístit do zóny 2, nebo 4

Nejčastější chyby:

- Mezera mezi dlaněmi a předloktím hráčů
- Kontakt těla hráče se sítí



Obrázek 39. Kombinace jednobloku a dvojbloku – průběh cvičení.



27. Skulina – cvičení ve čtveřici

Průběh cvičení: V tomto cvičení potřebujeme dva blokaře, jednoho útočníka a jednoho nahrávače. Útočník s nahrávačem stojí na jedné straně kurtu, blokaři na druhé. Mezi nimi je síť. Jeden blokař stojí v zóně 3, druhý v zóně 4. Útočník provádí útok ze zóny 2 na druhé straně kurtu. Nahrávač nahrává míč útočníkovi, který odbíjí míč. Při kontaktu míče s prsty nahrávače se blokař ze zóny 3 přesouvá k druhému blokaři a tvoří dvojblok. Útočník se snaží míč směřovat mezi dva blokaře.

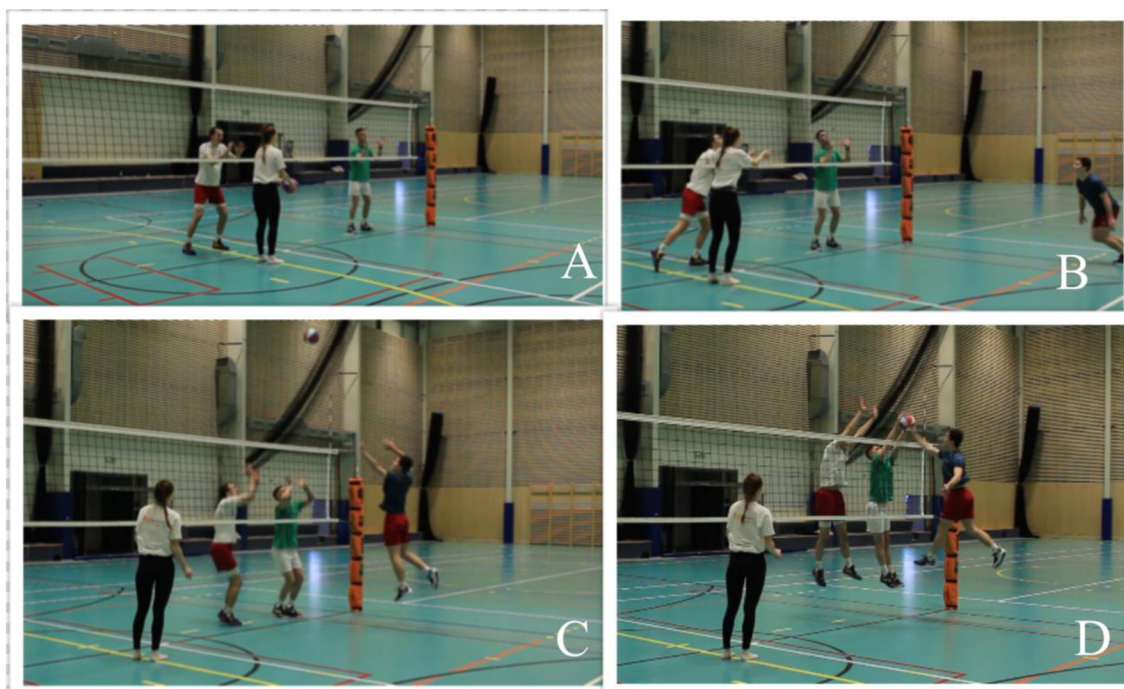
Cíl cvičení: Zamezení mezery mezi blokaři při dvojbloku.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč.

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Blokaři netvoří kompaktní dvojblok bez mezery
- Smečář se trefuje mimo blokaře



Obrázek 40. Skulina – průběh cvičení.



5.1.6 Blokařské hry

28. Přetlačovaná – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: Dva hráči stojí naproti sobě. Mezi nimi je síť. Trenér či jiný hráč mezi nimi vyhazuje míč vertikálně do vzduchu. Hráči se blokem snaží přetlačit. Hráč, kterému míč neskončil v jeho části hřiště vyhrává bod. Vyhrává hráč, který jako první dosáhne počtu 6 bodů.

Cíl cvičení: Zdokonalení zpevnění těla bloku.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč.

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Míč je nahazován příliš na stranu jednoho hráče



Obrázek 41. Přetlačovaná – průběh cvičení.



29. Útok na cíl – cvičení ve dvojici

Průběh cvičení: V tomto cvičení jeden hráč zaujímá roli útočníka, a druhý roli obránce. Stojí naproti sobě a mezi sebou mají síť. V poli obránce se na libovolném místě nachází žíněnka (dle potřeb trenéra). Útočník po vlastním nadhozu provádí útočný úder a snaží se míčem trefit žíněnku. Obránce má za úkol zablokovat tento útok. Obránce si připisuje bod v případě úspěšného bloku. Útočník si připisuje bod v případě úspěšného trefení žíněnky. V situaci, kdy útočník netrefí žíněnku a obránce nezablokuje míč, bod si nepřičítá žádná strana. Po 5 útocích si vymění role. Hráč s vyšším počtem bodů vítězí.

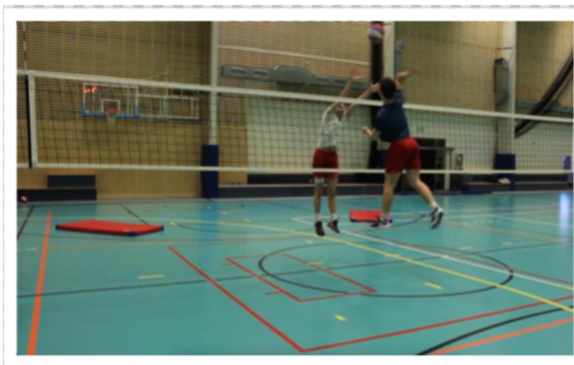
Cíl cvičení: Zdokonalení bloku s předem určeným směrem míče.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč, žíněnka (popř. jiné vyznačení prostoru).

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Útočník míč schválně neudeřuje razantně



Obrázek 42. Útok na cíl – průběh cvičení.



30. Souboj – Cvičení ve trojici

Průběh cvičení: Nahrávač a blokař stojí na jedné straně kurtu. Blokař u sítě, nahrávač v oblasti útočné čáry. Útočník stojí na druhé straně kurtu, v oblasti útočné čáry. Všichni hráči stojí v jedné rovině. Nahrávač nahrává míč útočnickovi na druhou stranu hřiště. Útočník provádí útočný úder. Blokař se pokouší zablokovat míč. V případě úspěšného bloku si blokař připsuje bod. Po 10 nahrávkách si útočník vymění roli s blokařem. Hráč, který nasbírá více bodů, vítězí.

Cíl cvičení: Zdokonalení bloku s výskokem.

Vybavení: Natažená volejbalová síť, volejbalový kurt, volejbalový míč (ideálně koš s míči).

Alternativní provedení: Žádné.

Nejčastější chyby:

- Útočník schválně ubírá na razantnosti útočného úderu



Obrázek 43. Souboj – průběh cvičení.



6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu pro nácvik blokování ve volejbale. Materiál obsahuje zásobník cvičení rozdělených do šesti kategorií, konkrétně nácvik práce paží, nácvik bloku bez přemístění, nácvik bloku s úkrokem, nácvik bloku s překrokem, nácvik dvojbloku a blokařské hry.

Celkově bylo vytvořeno třicet cvičení zaměřených na nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale. Všechna cvičení obsahují slovně popsany průběh, cíl, potřebné vybavení, alternativní provedení a nejčastější chyby. K tomu dále také grafické zpracování v podobě fotografií a videí s komentářem, nahraných na internetový server YouTube.

Samotná cvičení v zásobníku byla vytvořena na základě internetových zdrojů a odborné literatury. Selektována byla na základě zkušeností autora.

Metodický materiál byl vytvořen pro účely trenérů volejbalu, vedoucí zájmových kroužků a učitele tělesné výchovy.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývala metodikou nácviku bloku ve volejbale. Nejdříve popsala problematiku sportovního tréninku jako logicky uspořádané činnosti, jejímž cílem je dosažení maximálního sportovního výkonu. Jsou zde popsány etapy a složky sportovního tréninku. Největší důraz je kladen na technickou přípravu, pomocí které osvojujeme pohybové dovednosti. V návaznosti na tuto kapitolu je dále objasněna problematika koordinačních schopností a motorického učení.

V druhé části přehledu poznatků se práce zabírala volejbalem jako jedním z neznámějších míčových sportů. Kapitola objasňuje veškeré důležité pojmy, které jsou nezbytné pro správné pochopení výsledkové části, jako např. herní plocha, role hráčů či herní činnosti jednotlivce.

Ve finální části přehledu poznatků se detailněji rozebralo blokování. Definovány zde byly základy metodiky, techniky a vliv této činnosti na celkovou výkonnost týmu. Dále také objasňujeme různé podoby, ve kterých se s blokem můžeme v herních situacích vídat.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodického materiálu pro nácvik a zdokonalení blokování ve volejbale. Dílčími cíli bylo sestavení zásobníku pro nácvik a zdokonalení blokování a vytvoření obrazové přílohy k danému zásobníku.

Ve výsledkové části byl zpracován soubor 30 cvičení, určených pro nácvik a zdokonalení blokování. Všechna cvičení obsahují slovně popsaný průběh, cíl, potřebné vybavení, alternativní provedení a nejčastější chyby. K tomu dále také grafické zpracování v podobě fotografií a videí s komentářem, nahraných na internetový server YouTube.

8 SUMMARY

My Bachelor thesis deals with the training methodology of blocking in volleyball. Firstly, the theoretical part deals with the topic of sports training, which we consider a logically organized activity with an aim of achieving the greatest possible sports performance. Stages and components of sports training were described in this part. A great emphasis was placed on technical training, through which we acquire motor skills. In connection with this chapter, the topic of coordination skills and motor learning was further clarified.

Secondly, the theoretical part dealt with the topic of volleyball as one of the most famous ball games. This chapter clarifies all important concepts that are crucial for a proper understanding of the thesis's results, such as volleyball court, positions of players, and volleyball skills.

Lastly, the blocking was discussed in detail in the theoretical part of this thesis. Blocking training methodology, technique, and the impact of this activity on the overall performance of the team were discussed here. I also explained the various forms in which we can see the block in volleyball games.

The main aim of this thesis was to create a training tutorial for blocking in volleyball. The partial goals were to create a series of exercises that focuses on training and improvement of blocking in volleyball. Exercises also contain photos and videos, uploaded on YouTube, as an attachment.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Barth, K., & Linkerhand, A. (2007). *Training Volleyball*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Belej, M. (2001). *Motorické učenie* (2nd ed.). Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5th ed). Champaign: Human Kinetics.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory: (vybrané kapitoly)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada.
- Český volejbalový svaz. (2021). *Pravidla volejbalu 2021–2024*. Retrieved January 15, 2022, from <https://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/zneni-novych-pravidel-volejbalu-platnych-od-1-7-2021-22553.html>
- Dearing, J. (2018). *Volleyball Fundamentals* (2nd Edition). Champaign: Human Kinetics.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku* (2., upr. vyd). Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd). Praha: Olympia.
- Formánek, J., & Horčic, J. (2002). *Triatlon: historie, trénink, výsledky*. Praha: Olympia.
- Frömel, K., Lehnert, M., & Novosad, J. (1998). *Základy sportovního tréninku* (2. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Galligan, F. E. A., Maskery, C., Spence, J., Howe, D., Barry, T., Ruston, A., & Crawford, D. (2000). Acquiring skill. *Advanced PE for Edexcel, 1*, 102-108.
- Haibach, P. S., Reid, G., & Collier, D. H. (2018). *Motor learning and development* (Second edition). Champaign: Human Kinetics.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.
- Hančík, V., Mašlejová, D., & Tokár, J. (1994). *Teória a didaktika športovej špecializácie zvoleného športu volejbal*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha: Mladá fronta.
- Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal 1: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. Praha: ČVS.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development* (6th ed). Champaign: Human Kinetics.

- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig, variationsreich, ungewohnt*. Berlin: Volk u. Wissen Verl.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku* (přeložil Tomáš STUDENÝ). Prostějov: Sport a věda.
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (Eds.). (2019). *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth edition). Champaign: Human Kinetics.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2. rozš. vyd). Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., Kovář, K., Pavlů, D., Perič, T., Potměšil, J., & Chalupová, E. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (Rozš. 2. vyd). Praha: Q-art.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, přípravná cvičení*. Praha: Grada.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Meinel, K., Schnabel, G., & Krug, J. (2007). *Bewegungslehre - Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11., überarb. und erw. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Mechling, H., & Munzert, J. (2003). *Handbuch Bewegungswissenschaft - Bewegungslehre*. Schorndorf: Hofmann.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Miller, B. (2005). *The Volleyball Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the Development of Coordination. *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*, 341-360. https://doi.org/10.1007/978-94-009-4460-2_19
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2003). *Handbook for competitive volleyball*. Oxford: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A., Spitzley, W., & Christ, R. (2002). *Volleyball - a handbook for coaches and players* (přeložil Paul D. CHILVERS-GRIERSON). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Rejzek, J. (2001). *Český etymologický slovník*. Voznice: Leda.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (Sixth edition). Champaign: Human Kinetics.
- Schnabel, G. (Ed.). (2003). *Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf* (3., stark überarb. und erw. Aufl). Berlin: Sportverlag.

- Votik, J. (2001). *Trenér fotbalu B licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2017). *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby* (2nd ed.). Bratislava: UK.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Tokár, J. (2005). *Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov 1. triedy*. Bratislava: PEEM.
- Zimmermann, K., Schnabel, G. & Blume, D.D. (2002). Koordinative Fähigkeiten. In G. Ludwig & B. Ludwig, *Koordinative Fähigkeiten – Koordinative Kompetenz* (Psychomotorik in Forschung und Praxis, 35, S. 25-33). Kassel: Universität Kassel.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Podpisový formulář pro natáčené hráče

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

V dne

.....
podpis