



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Zpracování teorie a didaktiky volejbalu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD

Vypracoval: Bc. Veronika Semerádová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2024



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Diploma thesis

**Elaboration of the theory and didactics of
volleyball and the methodology of its
training at primary schools in the form of
an instructional DVD**

Autor: Bc. Veronika Semerádová

Supervisor: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

České Budějovice, 2024

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Zpracování teorie a didaktiky volejbalu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD

Jméno a příjmení autora: Bc. Veronika Semerádová

Studijní obor: Tělesná výchova - Zeměpis

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2024

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá celistvým rozbohem systematiky volejbalu, technikou základních volejbalových prvků (herních činností jednotlivce) s následnou metodikou nácviku těchto jednotlivých prvků s vytvořením výukového DVD. Volejbal je kolektivní sport, který vznikl v USA díky sdružení YMCA. V současné době je to velmi populární sport, který se hraje napříč celým světem. V České republice je volejbal hrán pod záštitou Českého volejbalového svazu. Ve školní tělesné výuce se s volejbalem můžeme setkat také, školy hrají mezi sebou krajské soutěže, z kterých se mohou dostat až na státní kolo. Volejbal je technicky náročný sport, proto se ve školní tělesné výuce nevidí tak často, jelikož je pro žáky náročný. Výukové DVD obsahuje techniku základních volejbalových prvků a jejich nácvik. Tato vyučovací pomůcka může být využita učiteli základní školy, tak i trenéry.

Klíčová slova: kolektivní sport, sportovní hra, video, pohybová aktivita, technika volejbalu

Bibliographical identification

Title of the diploma thesis: Elaboration of the theory and didactics of volleyball and the methodology of its training at primary schools in the form of an instructional DVD

Author's first name and surname: Bc. Veronika Semerádová

Field of study: Physical Education - Geography

Department: Department of Sports studies

Supervisor: doc. PhDr. Tomáš Tlustý, PhD.

The year of presentation: 2024

Abstract:

This diploma thesis deals with a comprehensive analysis of the systematics of volleyball, the technique of basic volleyball elements (game activities of an individual) with the subsequent training methodology of these individual elements with the creation of an instructional DVD. Volleyball is a collective sport that originated in the USA thanks to the YMCA association. Nowadays, it is a very popular sport that is played all over the world. In the Czech Republic, volleyball is played under the auspices of the Czech Volleyball Association. We can also meet volleyball in school physical education, schools play regional competitions among themselves, from which they can go all the way to the state round. Volleyball is a technically demanding sport, which is why it is not often seen in school physical education, as it is demanding for students. The instructional DVD contains the technique of basic volleyball elements and their practice. This teaching aid can be used by primary school teachers, as well as coaches.

Keywords: collective sport, sports game, video, physical activity, volleyball methodology, volleyball technique

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této diplomové práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Tomáši Tlustému, Ph.D. za odborné vedení práce, hodnotné a užitečné rady při vytváření diplomové práce. Děkuji klubu VK Jihostroj České Budějovice za poskytnutí prostoru pro tvorbu fotografií a videa. Dále děkuji všem zúčastněným, kteří se podíleli na tvorbě fotografií a výukového DVD.

Obsah

1. Úvod	9
2. Analytická část práce	11
2.1 Vývoj a historie volejbalu ve světě	11
2.2 Vývoj a historie volejbalu v Česku	17
2.3 Zásady tréninku volejbalu	18
2.3.1 Didaktické formy a metody tréninku	19
2.3.2 Mladší školní věk	21
2.3.3 Starší školní věk	22
2.3.4 Kategorie U10	22
2.3.5 Kategorie U12	23
2.3.6 Kategorie U14	24
2.3.7 Kategorie U16	25
2.4. Charakteristika současného pojetí	27
2.4.1 Základní charakteristika volejbalu	27
2.4.2 Stručná charakteristika soutěží	28
2.4.3 Stručná charakteristika utkání	28
2.5 Systematika volejbalu	29
2.5.1 Herní činnosti jednotlivce	31
2.5.2 Herní kombinace	33
2.5.3 Herní systémy	39
2.5.4 Systém minivolejbalu	42
2.6 Výuka volejbalu dle RVP na 2. stupni základních škol	43
2.7 Teorie výukového videa	44
3 Metodika	46
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce	46
3.1.1 Cíl práce	46
3.1.2 Úkoly práce	46
3.1.3 Předmět práce	46
3.2 Použité metody práce	46
4 Syntetická část práce	48
4.1. Rozbor základní techniky herní činnosti jednotlivce	48
4.1.1 Odbití vrchem (prsty)	48
4.1.2 Odbití spodem (bagr)	51
4.1.3 Útočný úder (smeč)	54
4.1.4 Podání	59
4.2 Metodika nácviku základních volejbalových prvků	63
4.2.1 Metodika nácviku odbití vrchem (prsty)	63
4.2.2 Metodika nácviku odbití spodem (bagrem)	68
4.2.3 Metodika nácviku útočného úderu (smeč)	72
4.2.4 Metodika nácviku vrchního rotovaného podání	78
4.3 Analýza natáčení výukového DVD	81
5. Závěr	82
Referenční seznam literatury	85

Seznam zkratek.....	87
Seznam příloh.....	88

1. Úvod

Pohyb je základní projev člověka, kterému se nelze vyhnout. Pohyb lze charakterizovat jako jednoduchý, ale na druhou stranu také jako velmi složitý proces. Pohyb je tedy velmi složitou, důležitou a nedílnou součástí našeho bytí. Psychické stavy jedince jsou úzce spjaty s jeho fyzickou stránkou. Což je výrok, se kterým pracovali již Řekové a vymysleli pro něj jednotný termín **Kalokagathie**. Tyto dvě složky se navzájem výrazně ovlivňují, jak pozitivně, tak negativně. Pozitivní spojení těchto dvou úrovní lze docílit správného fungování jedince ve všech jeho oblastech života. Proto můžeme tvrdit, že sport, hra, či jakýkoliv pohyb je důležitý nejenom pro fyzické zdraví, ale také pro to duševní a je nutné ho zařazovat do našeho života (Zemánková, 1996).

Jedním z druhů pohybových aktivit jsou kolektivní sporty. Kolektivním sportem rozumíme hru, kterou nehraje pouze jedinec, ale do hry zasahuje více hráčů. Výsledek je tedy ovlivněn nejenom dovednostmi jednotlivých hráčů, ale také jejich schopností komunikace, souhrou a dalšími faktory, se kterými se můžeme setkat v kolektivu obecně. Opakem je sport individuální, což je například tenis a různé disciplíny v atletice.

Volejbal jakožto kolektivní sport má dvě úrovně. První úroveň klade důraz na uspokojení lidských potřeb, jak biologických, tak i duševních. Kultivuje lidskou osobnost, tak i jedince v rámci mezilidských vztahů. Můžeme tedy říci, že volejbal je hrou, která je provozována pro lidské potěšení. Druhá rovina spočívá v tom, že tato hra je také komerční sport, který je orientován na utkání nebo na soutěž, kdy se může stát, že uspokojování lidských potřeb je až na "druhé koleji" a tým/klub se soustředí na výhru.

Pro širší veřejnost je volejbal oblíbený, jelikož se dvě družstva nenachází na jednom poli a předchází se tak zranění při osobním kontaktu. Důležité je zmínit, že amatérsky hraný volejbal není ani tak fyzicky náročný, záleží velmi na technice a dovednostech jedince, proto je tento sport populární velmi u žen, a i u veřejnosti zralejšího věku (Kaplan, 1999). Volejbal je sport, který řadíme mezi sporty síťové, kdy čas nehraje roli, ale každý ze dvou týmů se snaží získat daný počet bodů rychleji než ten druhý. Na hřišti jednoho týmu, čtvercového tvaru, může být během hry pouze šest hráčů. V soutěžním volejbalu má každý hráč svoji specializaci, která určuje jeho hlavní úkoly ve hře a v týmu (Choutka et al., 1988).

Tato práce s výukovým videem přináší pro učitele a další zájemce jednoduchý postup nácviku volejbalových prvků, jelikož práce obsahuje názorné obrázky právě techniky a nácviku těchto prvků a je podpořena videem s komentářem. Práce obsahuje taková cvičení, která lze provádět v jakýchkoliv podmínkách bez speciálního vybavení. Byla také zvolena cvičení, která podporují pohyb hráče za míčem, jelikož ve školní tělesné výuce bývá problém, že žáci jsou během hry statičtí.

Cílem práce je vytvořit ucelený soubor zabývající se teorií a didaktikou volejbalu. Kdy technika a následně metodika nácviku základních volejbalových činností bude podrobně popsána v práci a následně demonstrována pomocí výukového DVD. Věřím, že tato práce, během její tvorby a díky prostudování odborné literatury, rozšíří mé znalosti a bude následně sloužit dalším zájemcům, kteří se budou snažit prosadit a vylepšit výuku volejbalu ve školních zařízeních.

2. Analytická část práce

Tato část práce se bude zabývat nejdříve počátky vzniku a vývoji volejbalu ve světě, kde se se tato část práce následně zaměří pouze na vývoj volejbalu v Česku. Poté se práce orientuje na zásady tréninku volejbalu, kdy se kapitola bude věnovat jak formami a metodami řízení tréninku, tak i věkovým zvláštnostem vybraných věkových období, zásadám tréninku volejbalu v jednotlivých kategoriích, které jsou popsány díky sedmi učebním krokům. Tato subkapitola slouží ke správnému výběru cvičení, jelikož je potřeba porozumět psychomotorickému vývoji jedinců. Analytická část bude nadále obsahovat charakteristiku současného pojetí volejbalu a jeho systematiku, která se rozděluje na dílčí části, kdy nám tato kapitola pomáhá pochopit jednotlivé herní úkony, které slouží k osvojení si volejbalového systému, abychom dokázali využít jednotlivé volejbalové prvky ve hře. Také se v této subkapitole věnujeme systému minivolejbalu, jelikož tento systém lze zařadit ve školní výuce TV. V neposlední řadě se analytická část práce věnuje výuce volejbalu na 2. stupni základních škol dle RVP, jelikož se práce zabývá právě výuce volejbalu na základních školách, tak je potřebné znát podstatu výuky tohoto sportu dle RVP. Poslední kapitola analytické části se věnuje Teorií výukového DVD, jelikož právě výukové DVD je přílohou této práce.

2.1 Vývoj a historie volejbalu ve světě

Během 19. století se svět čím dál více začínal zajímat o fyzické zdraví a tím pádem také o tělesnou výchovu a sport ve školních zařízeních. Tento trend můžeme sledovat nejvíce v Anglii, který následně směřoval na západ do USA, kde se také poprvé hrál Volejbal. Na vysokých školách v USA se nejvíce žáci a studenti během tělesné výchovy věnovali atletice, rugby a baseballu. Tyto sporty se během roku daly provozovat pouze v letní sezóně, proto bylo v zájmu všech nadšenců do sportu a členů vysokých, středních a základních škol vymyslet nějaké aktivity, které by se daly hrát/dělat i přes zimu. Gymnastika byla jedna z mála sportů, které se provozovala na vysokých školách právě během zimních měsíců, ale tento sport nedokázal neuspokojit fyzické a psychické potřeby studentů. Právě na popud tohoto problému byla na konci 19. století vymyšlena nová míčová hra s názvem *NAISMITH – BALL*. Tato hra byla prapůvodním začátkem velmi oblíbeného sportu ve světě, a to basketbalu. Tato hra byla vymyšlena učitelem tělesné výchovy na McGillově univerzitě Jamesem Naismithem, který jako první napsal knihu

pravidel basketbalu (Vřetelář, 2005). Právě basketbal byl prvním impulsem ke vniku dalšímu halovému míčovému sportu, a to právě volejbalu, kterému se v této práci věnujeme.

Ze stejného důvodu se člen tělovýchovné jednoty YMCA a ředitel Holyokské školy William George Morgan snažil vytvořit novou hru, která by se dala provozovat za chladného počasí v tělocvičně (Vřetelář, 2005).

W. G. Morgan se narodil roku 1870 v Lockportu v New Yorku a odpromoval na Springfieldské vysoké škole. Následně poté se stal ředitelem školy Holyoke YMCA. W. G Morgan si také pohrával s myšlenkou vytvoření ještě jiného nového sportu, který se bude moct hrát za chladného počasí vevnitř, protože nově vytvořená hra basketbal mu přišla velice náročná, proto se snažil vymyslet jinou a novou alternativu. Roku 1895 v tělocvičně natáhl tenisovou síť. Na každou stranu sítě postavil 9 hráčů s stavil je před nelehký úkol, a to dopravit balón na druhou stranu hřiště (za síť) k protihráčům, a to za pomoci pouze odbitím rukou, přičemž balón nesměl spadnout na jejich půlce na palubovku (Choutka et al., 1988). V tomto roce byl volejbal, jakožto školní hra bez určeného systému. Na každé straně sítě mohlo hrát několik studentů/hráčů bez stanoveného počtu, také počet odbití nebyl stanovený (IVIF, 2024). Hra byla nazvána minonette. Jelikož volejbalu předcházela právě basketbal, na hru se používal nejdříve basketbalový míč. Ten je však tvrdý a těžký. Docházelo k častým zraněním prstů, jak k naraženinám, tak také až ke zlomeninám. Dalším krokem W. G. Morgana bylo využít ke hře pouze duši basketbalového míče, ale to se také nesetkalo s úspěchem. Vynálezce této hry hledal správný míč, který by se dal použít při hře. Proto oslovil společnost *Spalding*, aby vytvořila balón, který potřeby volejbalistů uspokojí (Tlustý, 2014). Sport s názvem minonette byl následně přejmenován právě na volejbal, a to podle základní činnosti, která se ve hře používala – odražení letícího míče. V překladu *volley the ball* (Choutka et al., 1988).

Dále se právě díky organizaci YMCA volejbal rozšířil do širšího světa, nejdříve se odbíjená začínala hrát i jiných státech USA pod sdružením této integrace. Díky geografické poloze a blízkosti se tato hra nejdříve rozšířila do Kanady (1900), dále se volejbal rozšířil také směrem na jih od USA – do střední Ameriky a také do jihoamerických států, kde proběhlo založení první volejbalové federace V Uruguayi

(Choutka et al., 1988). V tomto období se také volejbal rozšířil až do východního státu v Asii. Roku 1913 se volejbal zařadil do sportovních her na Filipínách v Manile (Perútko, 1982). Do Evropy se volejbal dostal až kolem roku 1920. První zmínky o hraní volejbalu v Evropě pochází z konce první světové války, kdy se volejbal začal hrát ve Francii a pobaltských státech, odkud se dostal až do Polska. Volejbal se do Evropy dostal hlavně díky americkým vojákům, kteří na toto území vstoupili během nepokojů první světové války (Choutka, 1988).

První oficiální volejbalové mezinárodní utkání (ČSR – Francie) se zasloužilo o prvních zmínkách o založení mezinárodní volejbalové federace, kde se vyjádřilo kladným souhlasem pro tento úkon několik evropských států jako je: Polsko, Francie, ČSR, Belgie, Itálie, Jugoslávie a Rumunsko. Jako sídlem nově vzniklé Mezinárodní volejbalové federace bylo stanoveno město Paříž ve Francii, kde se v roce 1947 konalo první zasedání FIVB a tento rok se zapsal do dějin sportu jako rok, kdy tato organizace vznikla. Zakládající státy této organizace byly – Belgie, Československo, Francie, Holandsko, Maďarsko, Itálie, Polsko, Portugalsko, Rumunsko, Jugoslávie, ale také státy mimo Evropu – Brazílie, Egypt, Uruguay a USA. Byly stanoveny dva oficiální jazyky organizace – francouzština a angličtina a také byl zvolen prezident – Paul Libaud. Následně byla zavedena komise pro pravidla hry a komise mezinárodních rozhodčích. Pravidla byla pořád nestálá a odlišná v různých zemích a jejich federacích. V roce 1949 se také uskutečnilo první mistrovství světa žen a mužů, které se konalo v Praze, kdy se také konalo další setkání této organizace, kdy byl přijat další oficiální jazyk tohoto sdružení, a to španělština a byly přidáni noví členové, v tomto roce se již také sjednocovala pravidla. Během roku 1963 byla založena organizace CEV, která sdružuje evropské země (Haník et. al, 2014). Pod záštitou těchto organizací se do současnosti konají mistrovství světa a Evropy. Jak je popsáno výše – první mistrovství světa mužů ve volejbale se konalo roku 1949 (Česko bylo pořadatelem), kde se jako první umístilo SSSR, druhé bylo tehdejší Československo a třetí Bulharsko, následné MS se konalo v Rusku, kde umístění bylo totožné. Toto MS se konalo roku 1952. Následná mistrovství se již konala každé 4 roky (Popelka, 2006). Pro ženy to byl rok 1952, kdy se konalo první MS ve volejbale také v nynějším Rusku. SSSR také ovládlo tento turnaj a na druhém místě se umístilo Polsko, na třetím Československá republika. Z hlediska ženské složky ovládají světový turnaj

Rusky se 7 zlatými medailemi a Japonsko a Kuba se třemi. V mužské složce dominují také reprezentanti z Ruska se šesti medailemi, na druhém místě je Itálie se čtyřmi zlatými a se třemi je to Brazílie a Polsko (Popelka, 2024).

Důležitým mezníkem pro volejbal byl také rok 1964, kdy byl volejbal zařazen do letních olympijských her, které se konaly v Tokiu. V tomto roce Československo získalo druhé místo, první se umístil tehdejší Sovětský svaz a bronzovou medaili získali Japonci. Umístění ČSR se zapsalo do historie jako nejvyšší dosažená příčka právě na LOH. Ženská reprezentativní složka se olympijských her zúčastnila až následující olympijské hry v Mexiku v roce 1968 (Haník et. al., 2014). Nejvíce zlatých medailí v mužské kategorii drží v počtu tři Brazílie, Sovětský svaz (Rusko) a USA. V ženské kategorii obhájili čtyřikrát ženy ze SSSR, třikrát Kuba a Čína a dvakrát obhájily titul ženy z Japonska a Brazílie (Popelka, 2006).

V počátcích volejbalu se tato hra hrála pouze rekreačně a byla hrána mezi členy organizace YMCA a neměla stanovená jasná pravidla, během druhé a třetí dekády 20. století volejbal získal jednotná pravidla, která však byla následně ještě přeměněna. Haník et al. (2014). uvádí ve svém díle vývoj pravidel volejbalu, která dávají této hře jistou prapůvodní formu a následně formují volejbal, tak jak ho známe teď.

Důležité je také zmínit, že pravidla se na mnoha místech na světě lišila, jelikož se volejbal hrál pouze rekreačně a minimálně soutěžně, pravidla byla upravována dle potřeb zemí, organizací a jednotlivých sídel YMCA, proto nemůžeme brát tento nástin změn pravidel jako souhlasný pro celý svět.

Zde můžeme vidět posloupnost vývoje pravidel v letech 1917 až do roku 2012:

- 1917 – se stanovila výška sítě na 244 cm, družstvo muselo získat 15 bobů k výhře jednoho setu a počet hráčů byl určen na šest.
- 1920 – byla zavedena pod sítí tzv. středová čára.
- 1922 – hráči jednoho týmu se mohou dotknout balónu pouze 3 a zadní řada nesmí smečovat /útočit.
- 1926 byla stanovena první pravidla pro Československo
- 1953 – družstvo musí hrát se šesti hráči, jsou zavedeny dva oddechové časy během jednoho setu, přesáhnutí přes síť po útoku je dovoleno, u bloku smí přesáhnout síť

- pouze hráč, který se svým blokem nedotkl sítě, hráč zadní řady může útočit za útočnou čarou, před útočnou čarou pouze jeli míč po úrovni horního okraje sítě
- 1963 – výška sítě byla stanovena pro muže a starší dorostence na 243 cm a pro mladší dorostence 235 cm, pro ženy a 224 cm, starší dorostenky 220, pro mladší dorostenky 215 a souhrnně pro žactvo byla výška sítě stanovena na 210 cm.
 - 1964 – změnu pravidel volejbalu lze provádět každé 4 roky v návaznosti na zasedání kongresu FIVB, počínající postavení hráčů před zahájením setu musí být předem předáno písemnou formou, je povoleno blokovat s přesahem rukou přes síť a také je povoleno druhé odbití po provedení bloku, ale nesmí to mít smeč/útok.
 - 1968 – hráči přední řady mohou blokovat i podání.
 - 1971 – jsou zavedeny anténky, které jsou 9, 40 m od sebe.
 - 1976 – Anténky jsou posunuty na vzdálenost 9 m od sebe, první kontakt s balónem blokem není počítáno jako první odbití.
 - 1980 – kapitán musí být označen páskou 8 x 1,5 cm, blokování podání je povoleno pouze v případě, kdy míč přejde na stranu přijímajícího družstva.
 - 1984 – barva sítě musí být černá, blokování podání je zakázáno.
 - 1988 – rozhodující set se hraje „tie-breakem“ a sety jsou limitovány sedmnácti body, oddechový čas se zkrátil na pouhých 30 sekund, kdy hráči musí opustit prostor hřiště a přesunout se k prostoru laviček.
 - 1992 – hráči musí mít stejné i ponožky, číslování dresů je stanoveno od jedné do osmnácti, rozhodující set není omezen na sedmnáct bodů, ale musí skončit s rozdílem dvou bodů, hráč může být v kontaktu s balónem jakoukoliv částí svého těla po kolena, včetně nich.
 - 1994 – šířka pro podání je 9 m, podávající hráč nemusí podléhat základnímu postavení hráčů, hráč se může úmyslně i neúmyslně dotknout jakoukoliv částí těla, je zakázán dotek tělem sítě v případě, kdy jsou hráči součástí akce s balónem.
 - 1996 – tlak míče je 0,300-0,325 kg/cm³, jsou zavedeny technické oddechové časy (mimo tie-break) při dosažení pěti a deseti bodů.
 - 1998 může se hrát s barevným míčem, trenér může stát, anebo chodit ve volné zóně před lavičkou svého družstva, jsou zrušeny ztráty podání. V první a čtvrtém se hraje do 25 bodů s rozdílem dvou bodů, do hry se zařazuje obranný hráč „libero“,

podání musí být provedeno do 8 s., technické oddechové časy se stanovují na dosažení osmi a šestnácti bodů a délce 90 s.

- 2000 – Po podání se je dovoleno, aby se míč dotkl sítě.
- 2008 – je zavedena postranní čára, která je rovnoběžná s postranní hrací čarou, která vymezuje prostor pro trenéra, pro všechny soutěže FIVB dospělých je povolen maximální počet čtrnácti hráčů na utkání, dotek sítě je povolen, když hráč nepřekáží ve hře, střídání povoluje zapisovatel, anebo druhá rozhodčí a oznamuje se zvykovým signálem/písknutím, každé družstvo může mít při utkání v zápise dvě libera (hrající a náhradní)
- 2012 – signalizace kartami – karty se používají ve smyslu napomínání hráčů, dresy mohou být číslovány od jedné do dvaceti, obě libra mohou být ve hře aktivní, ale pouze jedno ve hřišti.

V tomto případě je nutné doplnit změny, které se odehrály ve volejbalovém světě od roku 2012 do současnosti.

2.2 Vývoj a historie volejbalu v Česku

V tehdejším Československu byl volejbal poprvé hrán v Žilině, kdy byl tehdy pouhou součástí přípravy atletů na olympijské hry. Důležitou osobou, která se zapříčinila o rozkvět a začátek volejbalu v Českých zemích byl profesor Josef Amos Pipal, který pořádal ve Strakově akademii kurzy tzv. amerických her (hlavně basketbal a volejbal) společně s kapitánem Machotkou. Díky české pobočce YMCA, a právě Josefa Amose Pipala začala být odbíjená organizovaných sportem již v roce 1921. I když se volejbal hrál organizovaně již v tomto roku, tak za počátky organizovaného volejbalu u nás je považován rok 1924, kdy byla založen Český volejbalový a basketbalový svaz se zkratkou ČVBS. Hned po Uruguayi je toto založení volejbalové organizace druhé na světě (Haník et al., 2014).

V meziválečném období sdružoval svaz pouze univerzitní družstva Strakovy akademie, VS Marathón, Masarykovu studentskou kolej atd. Sokol jako největší tělovýchovná organizace nebral v potaz, že se zde nachází volejbalový svaz, který již provozuje organizované soutěže. Hlavní náplní Sokolu byla gymnastika volejbal byl pro Sokol pouze doplňkový sport. Vše se změnilo během konání všesokolského sletu roku 1932, kdy součástí tohoto setkání byla již i volejbal. Následně poté se již do vyšších příček volejbalového světa v českých zemích začaly prosazovat družstva sokolská. Dále se do dějin českého volejbalu zapsal rok 1936, kdy do svazu vstoupila Trampská volleyballová liga. V tuto dobu přibývalo okolo 50 nových družstev hrající volejbal ke stávajícím 40. Do roku 1940 zaznamenal volejbal obrovský rozmach v Českých zemích, nacházíme se v období první zlaté éry volejbalu u nás (Haník et al., 2014).

2.3 Zásady tréninku volejbalu

„**Trénink** je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 12).

Sportovní trénink můžeme popsat jako složitý a dlouhý proces, kdy na jeho konci se snažíme docílit sportovního výkonu. Jeho součástí je rozvíjení taktiky a techniky hráče v daném sportu/disciplíně právě díky rozvoji jeho pohybových schopností a dovedností (Perič et al., 2012).

Pohybovou schopnost můžeme definovat jako z určité části vrozené předpoklady k provádění motorických činností. Každý jedinec má určité vrozené předpoklady k určitým pohybovým úkonům. Tyto pohybové (sportovní dovednosti lze dále rozvíjet. Během života se úroveň schopností může zvyšovat, anebo také snižovat (Perič et al., 2012).

Mezi hlavní **pohybové schopnosti** řadíme (Perič et al., 2012):

- **vytrvalost** – dlouhodobé vykonávání pohybové činnosti o nízké intenzitě
- **síla** – schopnost překonávat, anebo udržovat vnější odpor pomocí svalové kontrakce
- **koordinace** – regulace a řízení pohybu za účelem provedení přesného úkonu
- **flexibilita** – schopnost vykonávat co největší rozsah kloubního aparátu

Na rozdíl od pohybových schopností, jsou **pohybové dovednosti** získané motorickým učením jedince. Motorické učení je druh učení, kdy se jedinec učí pohybu a výsledkem jsou osvojené pohybové dovednosti. Cílem učení se pohybové dovednosti je vykonávat pohyb co nejvíce efektivně a z hlediska vydané energie nejúsporněji (Perič & Dovalil, 2010).

Dle Periče a Dovalila (2010) rozdělujeme **dovednosti** do tří základních skupin:

- **Primární učení** – jedná se o dovednosti osvojené přirozeným vývojem jedince. Hovoříme o základních dovednostních projevech člověka jako je chůze, běh, skoky...
- **Pohybové dovednosti** – dovednosti, které si jedinec může osvojit během života, ale nepovažujeme za primární dovednosti. Do této skupiny patří dovednosti jako je bruslení, jízda na kole, jízda na in-line bruslích, akrobacie. Tvoří základ pro všestrannou a všeobecnou přípravu.

- **Sportovní dovednosti** – když dovednosti z hlediska kvantitativního a kvalitativního dosáhnout určité úrovně a lze hovořit o výkonosti, jedná se o dovednosti sportovní. Tyto dovednosti jedinec využívá při podání výkonu ve vybraném sportu. Například přemet v gymnastice, střelba na koš v basketbale. Typickým rysem pro tyto dovednosti je jejich komplexnost.

Věkové zvláštnosti a senzitivní období.

Juříňová a Stejskal (1987) uvádí, že „motorický vývoj každého člověka prochází během svého vývoje obecně shodnými časovými fázemi, které se vyznačují charakteristickými zvláštnostmi v tělesné, motorické, psychické i sociální oblasti“ (s. 23).

Dle Příhody (1963) rozlišujeme věková období do předškolního (od 3 do 6 let), mladší školní věk (od 6 do 10 let), střední školní věk (od 10 let do 14 let) a starší školní věk (od 14 let do 18). Do těchto rozmezí můžeme napasovat

Senzitivní období jsou dle Dovalila a kolektivu (2018, s. 198): „Určité úseky ve vývoji jedince, v nichž existují dobré předpoklady pro stimulaci a rozvoj pohybových schopností, lepší než v jiném věku.“

Haník a Foltýn (2021) rozdělil věková období, dle zvláštnosti tréninku volejbalu do období:

- **U10**
- **U12**
- **U16**

V této kapitole se nadále budeme věnovat věkovými obdobími od 6 let do 16, jak z hlediska vývoje dítěte, tak také z hlediska specifikace tréninku volejbalu.

2.3.1 Didaktické formy a metody tréninku

Dle způsobu osvojování dovedností sportovce rozdělujeme metody sportovního tréninku na (Kaplan, 1999):

- **Komplexní metoda** nácviku – tato metoda spočívá v osvojování si dovednosti vcelku, tedy sportovec se učí daný pohyb celý bez jeho rozdělení na dílčí části. Tato metoda se využívá při nácviku jednoduchých prvků, anebo při nácviku prvků, které nelze rozfázovat (Perič & Dovalil, 2010). Ve volejbale se využívá při osvojování si zejména jednoduchých herních činností jednotlivce (podání, nahrávka), ale také při nácviku herních kombinací (Kaplan, 1999).

- **Syntetická metoda** – Pohybová činnost se nejdříve rozdělí na menší úkony, které se jedinec učí samostatně, dle posloupnosti pohybu v čase a prostoru. Následně se pohybové činnosti spojí a vytvoří se daný pohybový vzorec. Ve volejbale tuto metodu můžeme využít při osvojování si těžších herních kombinací jednotlivce (rozběh na smeč) a pohybově náročnějších herních kombinací.
- **Analyticko – syntetická metoda** – metoda spočívá v propojení obou metod. Nejdříve trenér použije metodu komplexní, která nemusí fungovat a může být pomalá. Následně tedy použije metodu syntetickou. Metoda se také může používat k analýze trenéra, který po vyzkoušení celé herní kombinace, anebo systému může posoudit provedení a následně systém, či kombinaci rozkouskovat.

Didaktické formy rozděluje na dle druhu interakce, metodického postupu a cíle a podle způsobu organizace. Didaktické formy tréninky podle interakce dále rozděluje na hromadnou formu, kdy celé družstvo vykonává stejnou činnost; skupinovou formu, kdy je tréninková skupina rozdělaná na menší skupiny, například dle specializací, anebo výkonnosti. Skupiny mohou mít stejný tréninkový úkol, anebo každá jiný. Skupiny se na stanovištích mohou střídat, dle potřeby trenéra. Poslední forma tréninku je individuální, kdy hráč trénuje vlastní dovednosti pouze s trenérem. Tato forma je vhodná pro pilování herních činností jednotlivce. Například nahrávačský trénink (Haník et al., 2018)

Mezi **didaktické formy**, které se následně dělí podle postupu a cíle, patří průpravná cvičení, která jsou zaměřována na základní úkony jednotlivců, či více hráčů. Ve cvičení není přítomen protihráč, ani cvičení neodpovídají herním situacím, hráči si pouze fixují jednotlivé herní dovednosti. Do této skupiny forem řadíme následně herní cvičení, které již nastiňují herní situace se soupeřem, dále průpravné hry, které demonstrují herní situace v utkání a nutí hráče k vyřešení různých úkolů s vytvořenými překážkami (Haník et al., 2018).

Dle způsobu organizace rozlišujeme tréninkovou jednotku, soustředění, utkání, teoretická příprava atd..., kdy základní tréninkovou formou tréninkového procesu je tréninková jednotka, které může mít charakter: nácvičný, zdokonalovací, kondiční, komplexní, regenerační (Haník et al., 2018).

Struktura tréninkové jednotky je rozdělena do tří částí (úvodní, hlavní a závěrečná část), kdy je doporučený časový poměr částí je 2: 3: 1. Obsah jednotlivých

částí lze vidět na tabulce č. 1, kdy úvodní část slouží k seznámení hráčů s TJ a prvotním rozcvičením a přípravou na TJ. Hlavní část je již zaměřena plnění stanovených úkolů trenérem. Tato část může být monotematická (jeden cíl), anebo multitematická, kdy trenér stavuje dva až tři úkoly jedné TJ.

Tabulka 1

Struktura tréninkové jednotky

Doba trvání	Obsah TJ
20 - 30 min.	Úvodní část - obsah, cíle, organizace TJ, rozcvičení, specifická příprava na hlavní část
30 - 60 min.	Hlavní část - monotematická/ multitematická
10 - 20 min	Závěrečná část - dynamická (nízká intenzita - nastartování regenerace), statická (protažení, zklidnění, kompenzace), Zhodnocení TJ

(Haník et al., 2018, s. 157)

2.3.2 Mladší školní věk

V tomto období se z hlediska somatického hmotnost a výška dítěte vyvíjí stejnoměrně. Kostra je poddajná, a ne zcela osifikovaná, kloubním spojení měkké, dotváří se esovitě prohnutí páteře. Mozek je zcela vyvinut. V mozkové kůře dozrávají nervové struktury, kdy jsou vhodné podmínky pro vytváření nových podmíněných reflexů. Dítě se může učit složitější pohyby – zlatý věk motoriky. V tomto období je vysoká plasticita CNS, což způsobuje roztěkanou pozornost. Dítě v tomto věku velice hravé. Pohybové aktivity jsou spontánní a dominuje střídání různých pohybových činností, má převážně obratností rysy (Dovalil, 1988)

Toto období je z hlediska pohybové aktivity jedinců zlomové, jelikož děti začínají docházet do škol a musí plnit povinnou školní docházku. Jejich neomezený pohybový projev se sníží. Následkem sezení v lavicích může docházet ke špatnému držení těla. Proto je nutné se věnovat dostatečnému pohybu a kompenzovat možné špatné držení těla jedince. Rozdíly mezi děvčaty a chlapci nejsou signifikantní (Juřínová & Stejskal, 1987).

Podle Fialové a Rychteckého (2000):

V průběhu mladšího školního věku se začínají utvářet a prohlubovat některé zájmy dětí, včetně sportovní orientace. Jsou syceny přirozenou biologickou potřebou pohybu i tendencí být členem skupiny a získávat v ní patřičnou odezvu. Příliš raná aplikace tréninkových metod a postupů, nejen z hlediska objemů speciálního zatěžování, ale i formy monotónní stereotypie mohou zájmy dětí v tomto věku negativně ovlivnit. (s. 50).

Důležité je také vnímat psychický vývoj jedince, kdy s nástupem do školy je na ně vyvíjen psychický nátlak, kdy se musí přes přizpůsobit novému režimu, novému kolektivu. Proto je důležitá kompenzace hrou po práci ve škole. Děti nedokáží abstraktně myslet, proto si při tréninku a tělesné výchově používá učení nápodobou. (Haník et al., 2018).

2.3.3 Starší školní věk

Již od deseti let tělesná a duševní stránka jedince dozrává. Děti v tomto období rostou spíše do výšky. Díky dřívějšímu nástupu puberty u dívek a tím i rychlejšímu růstu, dívky přerůstají chlapce, kteří do puberty vstupují až později a své vrstevnice dorůstají až déle. U hmotnosti můžeme pozorovat podobný trend, i když ne tak razantní. Na konci období jsou chlapci vyšší a mají větší hmotnost. Pohybové schopnosti u chlapců mají progresivní trend, zatímco u dívek některé schopnosti stagnují, anebo jejich výkon také roste, ale pomalejším tempem. (Fialová & Rychtecký, 2000).

Díky nerovnoměrnému růstu končetin a svalů a jiným rychlým růstovým změnám, které mohou být podpořeny hypokinezí, může docházet ke špatné koordinaci těla a nezvládnutí pohybových dovedností, které jedinec zvládal dříve bez problému (Fialová & Rychtecký, 2000)

V tomto období dochází k vysoké hormonální aktivitě, která ovlivňuje chování pubescentů, což může mít za následek negativní, anebo pozitivní rysy ve vztahu k okolí, k učení, anebo ke sportu. Následně se u jedinců rozvíjí abstraktní myšlení a paměť. (Juřínová & Stejskal, 1987)

2.3.4 Kategorie U10

Z hlediska volejbalového tréninku v tomto období rozlišujeme dvě kategorie. Od šesti do devíti let a od devíti do jedenácti let (Haník et al., 2018).

V období od šesti do desíti let (přípravka) se klademe především důraz na pozitivní vztah začínajícího volejbalisty k pohybovým aktivitám. Během celého tréninku se zařazují zábavná cvičení, která motivují jedince k vytvoření si dobrého vztahu k pohybové činnosti. Důraz je také kladen na všestrannou pohybovou přípravu jedince. (Haník et al., 2018)

V přípravce se učí dovednosti, které Haník a Foltýn (2021) popsali jako první učební krok. První učební krok se zaměřuje na techniku, která základním stavebním kamenem pro úspěšného volejbalistu. Děti se učí elementární kontakty s míčem při nejvhodnějších podmínkách. Již v této kategorii hrají turnaje a zápasy trojek, kdy jsou pravidla upraveny tak, aby své dovednosti dovedly převést do hry, dokázali vnímat hřiště, hráče kolem sebe a let balónu. (Haník & Foltýn, 2021).

V této kategorii dle Haníka a Foltýna (2021) si děti osvojují dovednosti:

- Odbití prsty – naučený pohybový vzorec, pohyb pod míč, odbití nad sebe, před sebe, odbití pod úhlem, odbití za sebe. Využití ve hře.
- Bagr – naučený pohybový vzorec, práce nohou, odbití volně letícího míče, odbití rychle letícího míče před sebou a vedle sebe
- Útočný úder – pohybový vzorec, dvojkrokový rozběh, práce úderové paže, odhození tenisáku v návaznosti na dvojkrok, úder do fixovaného míče ve výskoku, úder po nahrávce.
- Blok – pohybový vzorec na nízké síti, přesuny podél sítě, bránění přeletu *overballu*, blokování po úderu na místě, hledání místa blokování
- Vrchní rotované podání – nadhoz oběma rukama, správné postavení nohou (u praváka levá noha vepředu), poloha lukostřelce, vytažená paže při úderu nad ramenem, vytvoření rotace zápěstím
- Pádová technika (rybička, převal) – seznámení se s pohybem na zemi, pohybový vzorec pádů, kontakt s balónem po pádu

2.3.5 Kategorie U12

Ve věku od desíti let až do dvanácti let po zvládnutí prvního kroku se mladí volejbalisté učí krok druhý, který se nese ve znamení variability. V této kategorii si děti ještě automatizují dovednosti, které se naučil při tak zvaných „skleníkových“ podmínkách (pohybové vzorce), ale také se učí reagovat na různé situace. Učí se tedy

reagovat na změny v okolí a použít osvojené dovednosti z prvního učebního kroku z hlediska jiného pohybu k míči, reagování na soupeře, vlastní rozhodování. Podporuje kreativní myšlení díky situacím, které musí vyřešit sám. (Haník & Foltýn, 2021)

Učební krok číslo dva obsahuje dovednost, které jsou podobné těm předešlým, v tomto kroku se mění požadavky na hráče, kdy už nejsou vyžadovány pouze pohybové vzorce, ale vyžaduje se jistá variabilita.

- Nahrávka – Dovednost spjatá již s vytypovanými nahrávači, kteří se učí pohyb do místa nahrávky, přesnost nahrávky, více variant nahrávek, časování a utajení nahrávky. Ostatní hráči i osvojují nahrávku z pole.
- Příjem – pohyb nohou před příjmem, výběr techniky (prsty, bagr, pád), dle podání.
- Útoční úder – výběr místa k útoku, kontrola balónu, útok proti blokům, varianty útoku, reagovat na herní situaci
- Blok – časování bloku, výběr místa, technické provedení
- Smečované podání – zvládnutí techniky, synchronizace nadhozu, kroků a úderu, umístění (kontrola)
- Plachtící podání – zvládnutí techniky z místa, i ve výskoku, synchronizace nadhozu, kroků a úderu, umístění
- Vybírání – přesuny v poli, aktivní pohyb s jasným cílem ubránit balón, využití všech technik (pád, prsty, bagr...), pohyby bez balónu. (Haník & Foltýn, 2021)

V tomto období můžeme začínat zařazovat do tréninku také krok číslo tři, který můžeme popsat jedním slovem synchronizace, ale jelikož se nacházíme ve zlatém věku motoriky, snažíme se soustředit na co nejlepší ovládnutí balónu v různých podmínkách (Haník & Foltýn, 2021). Také se hráče v tomto věku snažíme učit stanovovat si situační cíle, respektovat a chápat význam pravidel. Důležité je také fungování v kolektivu, kdy si hráči hledají své místo a bojují za něj. Můžeme tedy hovořit o vytvoření party a o specifických rolích v týmu každého z hráčů (Haník et al., 2018).

2.3.6 Kategorie U14

Jelikož právě v tomto období se dítěti začíná rozvíjet abstraktní myšlení a má za sebou v ideálním případě několik let technické přípravy, můžeme se začít věnovat v tréninku synchronizaci hráčů a taktice. Jedná se tedy o nácvik jednoduchých herních kombinací, kdy se trenér zaměřuje na propojení individuálních herních činností právě

s herními kombinacemi V tréninku se také začínáme věnovat kondiční přípravě, která se snaží připravit hráče na zápasové zatížení, prevenci zranění a vytváření předpokladů pro dlouholetou aktivní sportovní činnost. Z hlediska třetího učebního kroku tréninky zahrnují činnosti, na které se podílejí více hráčů, zařazujeme sem synchronizaci hráčů na příjmu, útoku, bloku, vybírání a vykrývání (Haník & Foltýn, 2021).

2.3.7 Kategorie U16

V tomto věkovém období se dítě začíná rozhodovat v rámci nových hodnot a přestupu na střední školu, zda se bude nadále věnovat volejbalu, anebo se sportovní kariérou skončí. Toto období je tedy klíčové pro dítě samotné, kdy se rozhodne, jestli se z něj stane pravý volejbalista. Pro trenéra je toto období také výzva, musí být taktní, měl by pro hráče vzorem, rádcem (Haník et al., 2018). Hráč by měl chápat smysl tréninku, déle se soustředit, chápat jednotlivá cvičení a jejich význam. Důraz je také kladen na představitost a rozvoj myšlení ve hře. Z hlediska osobnosti hráče si začínají uvědomovat své herní chování a nést za něj zodpovědnost, učí se komunikovat a uplatňovat fair play (Haník et al., 2018).

V této fázi se tréninky také zaměřují na rozvoj rychlosti reakce, pohybu v poli, rozvoj výbušnosti končetin, rozvoj specifické volejbalové vytrvalosti, flexibility a koordinace. Zahajuje se rozvoj silových schopností, který souvisí s nárůstem svalové hmoty v tomto období. Důležité je zařazení jednoduchých cviků, které jsou prováděny technicky správně (cvičení s vlastní vahou, použití lehkých činek, medicinbaly, tyče atd...) (Haník & Foltýn, 2021).

Toto tréninkové období se zaměřuje na učební kroky číslo čtyři a pět. Čtvrtý krok je zaměřen na řešení proměnlivých situací, které se již dějí v rámci hry a jedná se hlavně o reakci na soupeřovo konání. Hráč v ideálním případě již kvalitně vybaven technickou přípravou a zvládá individuální herní činnosti, které dokáže navázat do herních kombinací. Čtvrtý krok obsahuje:

- Souhru v útočné fázi, která se skládá z kombinací při příjmu a kombinací při útoku.
- Souhru v obranné fázi, ta se skládá z kombinací při bloku a kombinací v obraně.

(Haník & Foltýn, 2021)

Pátý učební krok již obsahuje herní řetězce, což je „sled na sebe logicky navazujících individuálních a skupinových činností, ale i sociální reakce“ (Haník & Foltýn,

2021, s. 225). Hráč, anebo tým realizuje svoji činnost v návaznosti na předchozí situace a s ohledem na ty následující. Dokáží vnímat hru nejen z technické hlediska, ale také toho sociálního, vnímat hráče kolem sebe. Jako herní řetězec můžeme například zmínit pohyb nahrávače v poli, kdy musí nejdříve vykonat pohyb do místa nahrávky, vykonat nahrávku a následně vykrýt útočníka, anebo herní řetězec blokaře: pohyb do místa blokování, blok a pohyb do místa útoku (Haník & Foltýn, 2021)

V rámci této kategorie se můžeme dotknout posledních dvou učebních kroků. Šestý učební krok je zaměřen na herní systémy, které jsou rozebírány v kapitole 2.4. Posledním učebním krokem je hra, kdy hru bereme jako celek – emoční stránku, komunikaci s trenérem, střídání, chování hráčů na lavičce, při oddychových časech a tak dále...

2.4. Charakteristika současného pojetí

2.4.1 Základní charakteristika volejbalu

Odbíjená je sport, který dokáže se světě hrát skoro každý, nezáleží zde na věku a schopnostech. Je to celosvětově známý a oblíbený kolektivní sport. Tento sport můžeme hrát za účelem se pobavit, ukojit svoje fyzické potřeby anebo utužit kolektiv, či udržovat sociální kontakt. Na druhou stranu je to sport, který můžeme hrát za účelem vítězství až na profesionální úrovni v celém světě (Kaplan, 1999).

Volejbal je kolektivní míčový sport, který se hraje převážně vevnitř. Volejbal neboli odbíjená se hraje ve vyznačeném poli, které je rozděleno na dvě půlky a každá z nich patří jednomu ze dvou týmu. Poloviny jsou rozděleny střední čarou a sítí. Hlavním úkolem hráčů je udržet balón ve vzduchu pomocí obíjení míče a dostat balón na protihráčovu stranu na zem do vymezeného území. Utkání, a také každá další rozehra po skórování jednoho z týmu, začíná podáním za koncovou čarou hřiště. Po přeletu sítě se mohou hráči dotknout balónu třikrát, kdy se hráč nesmí dotknout míče dvakrát za sebou. Na jedné straně může být v jeden okamžik pouze šest hráčů. Velikost jednoho hřiště je 9 x 9 metrů, celkem tedy 18 x 9 m. Výška sítě se mění dle věkových kategorií. Muži hrají se sítí vysokou 243 cm a ženy s výškou 224 cm (Choutka et al., 1988).

Tři doteky ve hře jsou rozděleny do tří hlavních dovedností hráčů – příjem (ze servisu) /vybírání (při obraně útoku), nahrávka a útok. Dle těchto dovedností jsou hráči specializováni do různých postů jako je útočník, nahrávač a libero. Útočníků je více. V poli se nachází dva smečáři, kteří utočí z levé strany sítě, dále univerzál „účko“, které útočí z poza hlavy nahrávače (pravého kůly) a blokaři, kteří utočí ze středu. Nahrávač připravuje (nahrává) balón útočníkům. Libero se smečáři zajišťují příjem ze servisu. Dalšími důležitými dovednostmi hráčů je například servis, podání atd... Volejbal z hlediska systematiky a techniky je velice obtížný sport, jelikož existuje mnoho pravidel v návaznosti na postavení a specializace hráčů (Císař, 2005)

Ve hře rozeznáváme dvě řady hráčů – přední a zadní. Přední řada hráčů hraje u sítě a má více „pravomocí“ z hlediska pravidel. Smí v jakékoliv místě hřiště vyskočit (útočit rukou nad páskou) a hrát balón přes síť. Důležitou čarou na každé polovině hřiště je útočná čára tak zvaná „trojka“. Ta se nachází tři metry daleko od střední čáry na obě strany a omezuje hráče zadní linie z hlediska výskoku. Když bude zadní hráč útočit přes

síť, tak nesmí přešlápnout, ani došlápnout na tuto čáru během odrazu před výskokem, a tak se dostat dlaní nad horní pásku sítě. (Choutka et al., 1988).

2.4.2 Stručná charakteristika soutěží

Volejbalová sezóna začíná zpravidla koncem září až začátkem října a končí na jaře. Pro nejmladší volejbalisty existuje barevný minivolejbal, který se hraje ve všech krajích. Na hřišti hrají tři proti třem a hraje se na čas. Hraje se turnajově a dle ročníků se rozřazuje na barvy, kdy každá skupina má jiná pravidla. **Ve žlutém volejbalu U9 se hraje pouze přehazovaná. V oranžovém minivolejbale U10 se používá takový styl, kdy míč nejdříve chycen, potom nadhozen nad sebe a odbit prsty. V červené skupině (U11) mohou hráči použít v jedné rozebě jedno odbití nad sebe. V zeleném (U12) a modrém minivolejbalu (U13) se již hraje plynulý volejbal, zde se pravidla ještě mohou upravovat v počtu odbití a stylu podání** (Haník & Foltýn, 2021).

Následně se hrají krajské soutěže U14 a U16, kdy se již hraje šestkový volejbal s klasickými pravidly. V těchto kategoriích se hrají také celorepublikové soutěže Českého poháru a také celostátní mistrovský turnaj ke konci sezóny. Dalšími kategoriemi jsou U18, U20 a U22, kdy se hrají krajské soutěže, druhá liga, první liga a extraliga. V soutěži mužů a žen se hrají opět krajské soutěže, druhá liga, první liga, extraliga a český pohár (CVF, 2024). Od kategorií U18 se po vyhraném krajském přeboru, druhé ligy a první ligy může tým utkat od postup do vyšší soutěže.

Dále se také hrají různé okresní soutěže a letní antukové ligy.

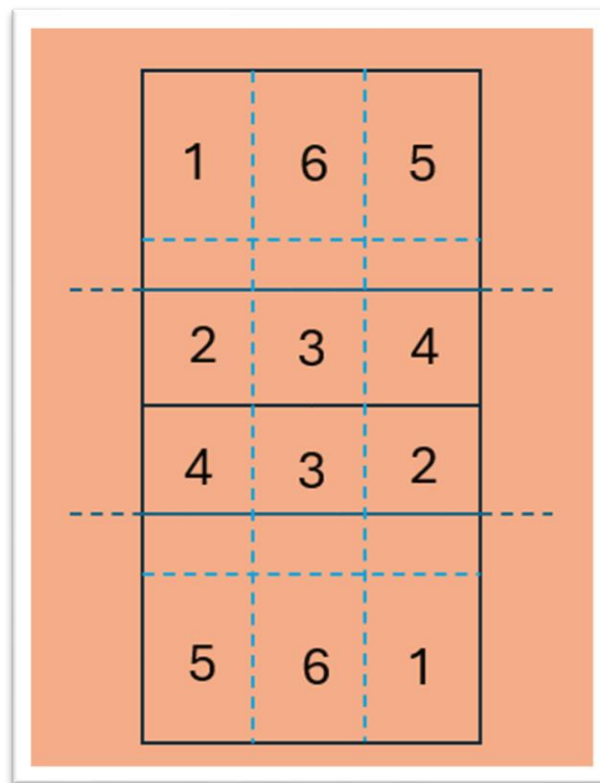
2.4.3 Stručná charakteristika utkání

Klasické volejbalové utkání kategorií U14, U16, kraj U18, kraj U20 a kraj U22 se hraje na dva vítězné sety do 25 bodů, kdy konečný výsledek musí být o dva body. Pokud každý z týmů vyhraje jeden set, nastává situace, kdy se hraje třetí set „tiebreak,“ který rozhodne o výsledku utkání. Hraje se do 15 bodů a opět musí být koncový rozdíl dva body. Po výsledku 2:0 vítězný tým získává tři body a prohraný žádný. V situaci, kdy kádry hrají třetí set, se body rozdělí na dva jeden, dle výsledku. Ligové soutěže a kraj žen se již hraje na tři vítězné sety, kdy výhře musí tým vyhrát tři sety. Výsledek utkání může být tedy pro obě strany 3:0, 3:1 a 3:2. První čtyři sety hrají do stavu 25 a poslední rozhodující set, pokud je stav utkání 2:2, se hraje opět do 15 bodů. Ve všech setech s koncovým rozdílem dvou bodů.

2.5 Systematika volejbalu

Pojem systematika se snaží věci třídit, dávat je do souvislostí a řešit vztahy mezi jednotlivými články. I týmový sport volejbal má určitý systém. Zastřešujícím pojmem, výrazem, kde se odehrávají všechny činnosti je rozehra. Rozehra je část utkání, kdy je uveden míč do hry podáním a končí, kdy jeden z týmu udělá chybu. Rozehra se skládá z fáze útočné a obranné. Do roze hry patří herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Všechny tyto činnosti, jak jednotlivce, anebo více hráčů můžeme rozdělit na obranné a útočné (Kaplan, 1999). Z důvodu mnohých specializací a náročného systematické volejbalového světa je důležité znát zóny volejbalového hřiště, dle kterých se následně lépe charakterizují HČJ, HK A HS – Hřiště je rozděleno na 6 zón, dle obrázku níže, které určují základní postavení hráčů v poli, které je zapsané v zápise a musí se dodržovat, pokud není míč ve hře (určuje také točení hráčů a, kdo jde na podání). Po uvedení míče do hry se hráči mohou volně pohybovat ve hřišti. Dle specializací mají hráči své určené místo (zónu), kde se jejich hra odehrává (Kaplan, 1999).

Obrázek 1
Hřiště a jeho zóny



(zdroj vlastní)

V soutěžním volejbalu se řeší specializace hráčů, kdy trenéři dle dovedností už v žákovských kategoriích stanovují právě posty svých hráčů. Existuje pět herních specializací hráčů:

- **Nahrávač** – organizuje hru, připravuje zpracovaný první balón pro útočníky, aby měli co nejlepší podmínky pro získání bodu. V nejlepším případě vždy nahrává druhý balón.
- **Univerzál** – v zápase stojí napříč s nahrávačem, jeho úkol je útočit a získávat body. Útočí nahrávačovi z poza hlavy ze zón 2 a 1. Ve většina případech se neúčastní příjmu podání a soustředí se pouze na útok.
- **Smečaři** – na hřišti se nacházejí dva smečaři, který stojí křížem. Vždy se tedy nehází jeden v přední části hřiště a druhý v zadní. Jejich hlavním úkolem je útočit ze zón 4 a 6. také se podílejí na přihrávání servisu.
- **Blokaři** – Na hřišti jsou opět dva blokaři stojící křížem. Jejich hlavním úkolem předních hráčů a také útočit. Blokaři útočí a přesouvají se na bloky ze zóny 3. Zadní blokař je po servisu střídán do pole liberem.

- **Libero** – Jeden hráč, který střídá většinou po servisu zadního blokaře, jehož úkolem je organizování obrany a samotná obrana nejčastěji v zóně 5.
- je blokovat všechny atakující údery soupeře po celé délce sítě s pomocí ostatních

2.5.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou velice důležité, jsou základním stavebním kamenem pro vytváření kvality hry jako takové. Bez správného provedení individuálních herních činností nelze kvalitně vykonávat herní systémy a řešit aktuální herní situace. Herní činnost jednotlivce, dále jen HČJ, má dvě roviny. První rovina je technická, kdy hráč musí být dobře technicky vybaven na to, aby zvládl daný úkon. Druhá rovina je taktická, kdy hráč musí dle nabytých zkušeností z tréninků, zápasů a předešlých zkušeností vyhodnotit nejlepší řešení situace. (Zapletalová et al., 2007)

Jakožto ve většině kolektivních sportech existují různé specializace hráčů, ve volejbale to nebude jiné. Volejbal je specifický tím, že ve hře rozlišuje již několik specializací, které mají svůj jasný úkol. Každá specializace se zaměřuje na jednu, anebo více HČJ. Například smečaři se specializují na útok a přihrávku, blokaři na blokování a útok, nahrávači na nahrávku, univerzál (útočník zpoza hlavy) na útok a libero na přihrávku a nahrávku. Samozřejmě je nutné zmínit, že by všichni hráči měli mít rozvinuté dovednosti ve všech HČJ, jelikož právě vybírání, podání absolvují všichni hráči, vyjma libra, které nepodává. Na určité úrovni v nezvyklých situacích musí také umět kvalitně nahrát, anebo zaútočit i hráči bez této specializace.

Ve volejbale rozlišujeme HČJ, dle kontaktu s balónem na:

- **Herní činnost s míčem** – kde se nadále rozděluje na obranné činnosti a útočné.
- **Herní činnost bez míče** – podpůrné pohyby hráče, které mohou hráče dostat do nejlepší pozice před kontaktem s míčem, aby byl co nejlépe připraven
- (Haník et. al, 2014).

Podle Kaplana (1991, 11) můžeme HČJ rozdělit dle jeho účelu na:

- **Útočné** – útok, podání, nahrávka
- **Obranné** – vybírání, přihrávka
- **Obranné i útočné** – blokování

Podání

„Podání je odbití míče jednoruč do Pole soupeře, kterým začíná rozehra. Podání se uskutečňuje za zadní čarou hřiště. Cílem je narušit rozvinutí útoku soupeře“ Haník & Foltýn (2021, s. 180). V současném volejbalovém světě můžeme stanovit dva cíle podání, od stanovení cílů se odvíjí také jeho provedení (směr, síla, rotace... Prvním cílem je dosáhnutím přímého bodu z podání, takzvaného esa, anebo jak bylo popsáno výše – znesnadnit soupeřovi rozvinout útok. Dle rotace a způsobu provedení hráčem rozlišujeme čtyři základní typy podání:

- Vrchní rotované podání
- Smečované podání
- Plachtící podání ze stoje
- Plachtící podání ve výskoku.
- Spodní

S vrchním rotovaným podáním se nejčastěji setkáme v mládežnických kategoriích, anebo v seniorských soutěžích. Ale je důležité zmínit, že tento typ podáním je základem pro smečované podání, které lze vidět ve vrcholovém volejbale, ale také v mužských kategoriích od kadetů. Naučení se správného provedení daného pohybového vzorce je velice náročné a může to být také oříškem pro trenéry. Plachtící podání je nejčastěji vidět v ženských složkách, kde se žákyně nejdříve učí podávat ze stoje, následně se učí provést plachtící podání ve výskoku (Haník et al., 2014). Se spodním podáním se setkáme v nejmladších kategoriích, amatérů, anebo seniorském volejbale.

Přihrávka a vybírání

Mezi přihrávkou (příjmem) a vybíráním je rozdíl z hlediska původu letícího balónu, když odbíjíme balón po podání soupeře, tak to nazýváme příjem, dle Haníka & Foltýna (2021, s. 192) je to odbití míče po podání soupeře s cílem usměrnit míč k nahrávači a umožnit mu optimální rozvinutí útoku. Načež vybírání je odbití každého míče po útoku soupeře. Vybírání se dále dělí na další typy, dle stylu útoku. Podle toho se následně také mění technika provedení vybírání. Přihrávka a Vybírání se nejčastěji uskutečňuje spodním odbitím neboli bagrem (Haník & Foltýn, 2021).

Nahrávka

Hned po úspěšném příjmu podání, anebo vybrání útoku soupeře přichází nahrávka. Na tuto HČJ jsou specializováni zejména nahrávači. Dle Haníka et al. (2014, s. 92), je nahrávka: „Přesné odbití míče na jednoho ze spoluhráčů tak, aby mohl útočit. Je většinou druhým odbitím ze tří možných na jedné straně s cílem připravit nejlepší podmínky pro útok vlastního družstva.“ Odbití je v tuto chvíli nejčastěji realizováno horním odbitím, anebo v případě nutnosti bagrem (Haník et al., 2014)

Útok

Cílem správné přihrávky a nahrávky je vytvořit, co nejlepší podmínky pro útočníka, který se snaží získat bod. Ve volejbale máme několik útočníků. Útočit může blokař (nejčastěji ze zóny 3), smečář (přední smečář ze zóny 4, zadní ze zóny 6), univerzál (ze zóny 1 a 2), ti jsou specializováni na tento úkon, avšak dle vymezení Haníka et al., (2014, s. 178), který považuje za útok: „Každé odbití míče přes míče od pole soupeře, provedené v průběhu roze hry“, je jasné, že útočit může každý a jakýmkoliv způsobem, jelikož se jedná pouze o přehraní balónu na druhou stranu sítě. Nicméně v soutěžích je cílem, aby útočili útočníci ve výskoku úderem jednoruč. Proto se v práci budeme věnovat jako útoku takovém, kdy hráč hraje jednou rukou přes síť (Kaplan, 1999).

Blokování

Na blokování se podílejí hráči přední řady. Blokovat může jeden hráč, dva hráči a vytvořit takzvaný dvojblok, anebo tři (trojblok.) Jeho/jejich cílem je znemožnit útočníkovi jeho tendenci získat bod. Snaží se zabránit přelet balónu do svého hřiště, zmenšit prostor a zajistit, aby balón dopadl do území, kam obraný systém miní, tečovat balón, anebo donutit útočníka, aby chyboval úderem do autu (Haník & Foltýn, 2021).

2.5.2 Herní kombinace

Herní kombinace jsou činnosti dvou a více hráčů, kteří spolupracují na vyřešení herní situace. Herní kombinace se uskutečňuje v daném prostoru s danými počty hráčů s určitou rychlostí (Kaplan, 1999).

Dle Kaplana (1999), ale také dle autorů Buchtela a Ejema (1975) rozlišujeme herní kombinace na:

- **Herní kombinace převážně útočné**

- **Herní kombinace převážně obranné i útočné**
- **Herní kombinace převážně obranné**

Dle náročnosti autorů následně rozlišuje herní kombinace útočné bez signálu a se signálem.

Herní kombinace převážně útočné bez signálu

Tyto kombinace jsou velice jednoduché, můžeme se s nimi setkat ve školním prostředí, mezi amatéry, anebo u nejmenších volejbalistů, ale také ve vyšších soutěžích, kdy hráčům situace nedovolila použít jeden z domluvených signálů a musí se vrátit k jednoduché kombinaci. Ty se dělí na kombinace (Buchtel & Ejem, 1975):

- Kombinace s nahrávačem stojícím u sítě – kdy vysoký příjem (balón) letí na předního nahrávače do zóny č. 2, anebo 3, kdy následně nahraje vysoký balón do zbývajících dvou zón, kde přes síť odehraje míče jeden ze dvou zbylých hráčů přední řady.
- Kombinace s vbíhajícím nahrávačem – využíváno, kdy se tým snaží zapojit do útoku všechny tři přední hráče, proto do předního území vbíhá nahrát hráč ze zadní linie, aby nahrál. Letící balón od přihrávače by měl letět mezi zónu 2 a 3, aby nahrávač mohl využít potenciál všech předních útočníků. Po nahrávce se vrací do zóny, ze které vybíhal (Buchtel & Ejem, 1975).
- Kombinace s přihrávkou k útoku – Jedná se o kombinaci, kdy přihrávající hráč zpracovává míč, který není obtížný. Přihrává ho rovnou na jednoho z útočníků z přední řady, který hned útočí. Tato taktika může být využita pro zrychlení rozehry, kdy soupeř má menší čas na sestavení bloku (Kaplan, 1999).
- Útok po nahrávce z pole – míč je přihrávajícím hráčem zpracován do pole, není tedy možné, aby nahrávač nahrával od sítě. Tudíž dochází k nestandardním situacím, kdy nahrávač musí nahrát vysoký balón do zón 2 a 4 (Kaplan, 1999).

Herní kombinace převážně útočné na signál (jednoduché)

Herní kombinace založené na používání jednoduchých signálů vyžadují dobře přihraný, anebo vybraný balón, přesnou nahrávku a součinnost nahrávače s útočníkem. Před rozehrou si právě nahrávač a útočník stanoví signál (způsob útoku), který se snaží při optimálních podmínkách zahrát (Kaplan, 1999). Cílem těchto kombinací je připravit rychlou akci, na kterou nebude mít soupeř čas zareagovat a připravit obranu (Buchtel & Ejem, 1975).

Rozlišujeme několik jednoduchých signálů těchto herních kombinací:

- Útok z kolmé, krátké, rychlé nahrávky (rychlík) – tuto herní kombinaci provádí nahrávač s blokařem, který se rozbíhá přímo před, anebo za nahrávače a útočí balón přes síť v okamžiku, kdy balón opustí ruce nahrávače. Tento signál je velice těžký z hlediska časování a souhry dvou hráčů (Kaplan, 1999)
- Útok z krátké a dlouhé vystřelené nahrávky – nahrávač nahrává zrychlenou nahrávku, která letí větší rychlostí. Délka nahrávky zaleží na pozici nahrávače a dohodě spoluhráčů (Kaplan, 1999). Tento způsob nahrávky je využíván středními smečaři, tak také krajními útočníky, kteří atakují balón v jeho nevyšším bodě s vysokou rychlostí (Buchtel & Ejem, 1975).
- Útok po rychlé nahrávce s oběhnutím nahrávače – ve volejbale se také používají kombinace, kdy se nahrávač s útočníkem snaží zmást obranu a útočník neútočí z jeho obvyklé pozice. Například střední útočník neboli blokař po přihrávce a kontaktu nahrávačem s míčem jej obíhá a útočí se zóny 2 namísto zóny 3. Anebo hráč útočící ze zóny 2 obíhá nahrávače a útočí ze zóny 3 (Buchtel & Ejem, 1975).

Dalšími jednoduchými herními kombinacemi se součinností jednoho útočníka s nahrávačem mohou být například – útok z polovysoké nahrávky, útok z polovysoké nahrávky s odskokem útočníka, zpožděn rychlík (Buchtel & Ejem, 1975). Dalšími jednoduchými útočnými kombinacemi jsou útoky ze zadní linie, kdy střední zadní útočník hraje tak zvaný „pipe“, anebo zadní hráč ze zóny 1 útočí „doskok“ (Haník et al., 2014).

Herní kombinace převážně útočné na signál (složitě)

Jde už o složité kombinace, kdy do určitého signálu je zainteresováno více útočníků. Do této kombinace spadají i útočníci zadní linie. Buchtel a Ejem (1975) popisují několik typů herních kombinací založené na součinnosti více útočníků s nahrávačem.

- „Dlouhá dvojka“, kdy přihrávka směřuje na vbíhajícího nahrávače blízko k síti. Útočník ze zóny 3 (blokař) si nabíhá na rychlík a útočník ze zóny 4 se rozbíhá na rychlou nahrávku. Cílem této kombinace je donutit protější obranu bránit rychlík (první sled) a uvolnit útočníka v zóně č. 4 (levý kůl). Tato kombinace se může sehrát také s hráčem atakujícího z pravého kůlu.

- „Krátká dvojka“ – signál, kdy se opět střední smečař snaží na svůj útok navázat blokaře, ale útočník z levé strany nabíhá šikmo na nahrávku cca 1,5 metru od nahrávače a útočí v těsné blízkosti středního útočníka.
- „Dvojka za sebe“ – jedná se o stejnou kombinaci, jako je tzv. „krátká dvojka“, kombinace je opět vedena přes středního útočníka, ale v návaznosti s útočníkem vpravo. Rychlík může být proveden i za hlavou nahrávače.
- „Křížení“ – jde o signál, kdy dva útočníci si vy průběhu rozběhu kříží cestu před nahrávačem nebo za nahrávačem. Například levý útočník nabíhá na nízkou nahrávku (rychlík) a tím strhává pozornost prostředního blokaře soupeřovi strany. Během rozběhu kříží cestu s prostředním útočníkem, který nabíhá na zkrácenou nahrávku, kterou nahrávač vysílá před sebe vyšší, či střelenou. Stejnou kombinaci mohou může nahrávač sehrát s útočníkem z pravé strany, kdy se budou atakující hráči křížit za nahrávačem.
- „Tandem“ – v tomto případě je nahrávka směřována pro útočníka z levé strany, anebo z pravé strany dál o síť a tito krajní útočníci útočí za zády středního útočníka, který se snaží „nalákat“ přední obránce, aby se snažili svými bloky zamezit právě jeho útoku a v momentě, kdy budou padat, tak uvolní prostor nad sítí, právě útočnickovi z jedné strany.
- „Clona“ – jedná se o signál, do kterého se zapojí i útočníci zadní. Hráči přední řady si v momentě nahrávky nabíhají na rychlou nahrávku v blízkosti nahrávače a vytvoří tak clonu, která znesnadní soupeřovi výhled. Nahrávač nahrává polovysokou nahrávku na hráče zadní linie. Může využít zadního smečaře, který dle domluvy může atakovat ze zóny číslo 6, anebo mezi zónou 5 a 6 (záleží na domluvě). Tato kombinace se dá sehrát i s útočníkem levé strany, pokud je nahrávač přední.

Haník et al. (2014) ve své knize rozdělují tyto složité kombinace na kombinace se dvěma útočníky, se třemi útočníky a kombinace „na druhou“, kdy je do útoku zapojen také nahrávač, který může převzít iniciativu a hned z přihrávky překvapivě útočit.

Herní kombinace převážně obranné i útočné

Jde o kombinace, kdy řešíme postavení hráčů při podání soupeře, aby po zpracování balónu mohlo dojít ke správnému použití útočných herních kombinací. V tomto případě musíme také řešit postavení hráčů dle zápisu, jelikož v době, kdy není

balón uveden do hry se hráči musí nacházet za sebou, tak jak je uvedeno v zápise. (Kaplan, 1999).

Tyto kombinace se dělí, dle počtu přihrávajících hráčů (Buchtel & Ejem, 1975) na kombinace 5-1, kdy přihrává pět hráčů a přední nahrávač, dle jeho postavení stojí v zóně 4, 3, 2. Když družstvo hraje s jedním nahrávačem a ten je při příjmu v zadní linii, nechává se vykrývat jedním z přijímajících hráčů a po úderu podávajícího hráče vbíhá na nahrávku (Kaplan, 1999) Tato kombinace se používá spíše u začátečníků a v mateřských soutěžích. Kombinace 4-2, kdy přihrávají čtyři hráči. Kombinace se používá, když chceme jednoho hráče vynechat z příjmu (většinou středního útočníka přední řady, který se připravuje na rychlík) (Kaplan, 1999). Poslední kombinací je 3-3, kdy přihrávají pouze tři hráči. Z příjmu je opět vynechán nahrávač, střední přední útočník a v tomto případě i univerzál. Tato kombinace je většinou využívána ve vrcholovém volejbalu, ale také už v klubech od žactva (Buchtel & Ejem, 1975).

Družstvo (trenér) vybírá postavení hráčů na příjmu dle způsobu podání soupeře, zvyšuje svoje šance na úspěšný příjem, umožňuje celku, co nejefektivnější přesun do útočných kombinací (Kaplan, 1999).

Ve vrcholovém sportu se využívá kombinace 3-3, kdy přihrávají pouze 3 hráči. Do této kombinace spadá několik dalších kombinací, které jsou ve světě využívány. Dle Haníka et al. (2014): jsou to kombinace jako:

- Krytí slabšího hráče – slabšímu přijímacího hráči je nechán na přihrávku menší prostor.
- Uvolnění předního (zadního) smečáře – používá se tehdy, pokud je podání lehčí pro zpracování. Útočící hráč má omezený prostor pro přihrávku.
- Zapojení předního blokaře do příjmu krátkého servisu
- „Kdo je dřív u míče přijímá“
- „Libero má vždy přednost“
- Klamná přijímací formace – kombinace, kdy se hráči snaží zamaskovat její záměr. Například hráči můžou vytvořit volný prostor, aby podávajícího hráče donutili jej využít.
- Pravidlo „pravé ruky“

Herní kombinace převážně obranné

Herní kombinace obranné řeší hlavně vykrývání vlastního útočníka pro případ, kdyby byl zablokovan protější obranou a postavení hráčů, kteří brání v poli a nad sítí útok soupeře.

Jelikož blokaři svými pažemi nepřesahují síť pouze do výšky, ale také do horního prostoru nad sítí směrem k soupeři, je nutné, aby co nejvíce vykrývajících hráčů bránilo prostor pod útočnickem, ostatní hráči vybírají zablokovaný balón ve zbytku hřiště. Dle počtu hráčů vykrývajících tento prostor se tyto kombinace dělí dle Buchtela a Ejema (1975) na:

- Vykrývání dvěma hráči
- Vykrývání třemi hráči

Když hovoříme o vykrývání dvěma hráči, tak vykrývá vždy nahrávač a hráč na stejné straně hřiště, kde útočí hráč. Když vykrývají 3 hráči, přidává se do obrany útoku vlastního hráče ještě střední zadní hráč, v některých případech střední útočník (Kaplan, 1999)

V novodobém volejbalu se vykrývání dělí na dvě různé kombinace, které souvisí s výškou nahrávky, pokud je nahrávka vysoká – vykrývá smečáře všech pět zbylých hráčů. Pokud je nahrávka zrychlená, do vykrývání se pouští nahrávač, který jako první ví, kam bude nahrávka směřovat a libero (Haník et al., 2014).

Obranné herní kombinace pot útočném úderu soupeře se dělí, dle počtu pojených blokařů do obrany. Záležící zde na soupeřově útoku, dle toho se vybírá jedna z těchto kombinací:

- Kombinace bez bloku – soupeř špatně zpracoval balón a nedokáže využít útočné síly a je nucen přehrát balón volně na druhou stranu sítě. Určený hráč (nejčastěji libero) zvolá „míč zdarma“, pokud je nahrávač zadní nabíhá si mezi zóny 2 a 3. Hráči přední řady si odstoupí na útočnou čáru a tři hráči, anebo zbylý dva brání zadní prostor hřiště
- Kombinace s jednoblokem – toto postavení můžeme vidět tehdy, pokud útoční méně zdatný smečář, anebo když soupeř sehraje rychlou kombinaci, kde ho blokuje pouze hráč na též straně. Ostatní hráči první řady si opět odstoupí a čekají krátký

úder. Zadní hráči se postaví tak, aby ubránili co největší území v zadní části a nestáli přímo za blokem, který vytváří tak zvaný „stín bloku“.

- Kombinace s dvojblokem – Tato situace nastává při vyšších nahrávkách soupeře, kdy tým stihne proti útoku seskupit dvojblok. Opět hráč, který neblokuje, odstupuje na útočnou čáru a ostatní hráči přední řady brání zadní prostor. Opět se snaží postavit tak, aby nestáli ve výseči, kterou brání blokaři. V tomto případě existuje několik variant, jelikož přední území brání vybíráním pouze jeden hráč, může se do obrany předního prostoru zapojit jeden hráč přední řady, protože blokaři brání širší území v poli.
- Kombinace s trojblokem – Když tým opačné strany nahrává vysoký balón z pole a je jasné, kam nahrávka poletí. Tým, co brání stihne seskupit trojblok, kterým brání širokou výseč v poli. V poli vybírají pouze hráči zadní linie, kteří mají obtížný úkol ubránit celé hřiště vybíráním útoku. V tomto případě je nutné řešit jedním hráčem, anebo dvěma, vybírání krátkých úderů těsně za blok.

2.5.3 Herní systémy

Herní systémy lze rozdělit na ty, které se používají v nejnižších soutěžích a v amatérských, které se dělí podle počtu hráčů, anebo herní systémy vystavěná na specializacích hráčů, které můžeme vidět u výkonnostního volejbalu už od mladších (U14), anebo u starších žáků (U16). Herní systémy, které se dělí dle počtu hráčů popsal Kaplan (1999) ve své knize a rozděлил je na systémy: každý přední hráč nahrávačem, se třemi nahrávači, se dvěma nahrávači a s jedním nahrávačem.

„Herní systém je organizace hry celého týmu v návaznosti na hru soupeře, a to s určením herních specializací, rozestavení hráčů a pokyny pro řešení situací. Herní systémy dělíme na systémy útoku, obrany a protiútku, které se skládají z týmových činností“ (Haník & Foltýn, 2021, s. 236).

Útočné systémy

Útočné systémy po podání soupeře se označují +A, po útoku (sytém protiútku) +B. Útočný systém +A se následně dělí dle kvality přihrávky servisu na další útočné subsystémy (Haník et al., 2014).

Útočné systémy po podání soupeře se rozdělují dle Haníka et al. (2018) na:

- **+ A1** – Situace, kdy tým útočí po ideálním příjmu, to znamená, že hráči dokáží po tak zvaném příjmu za jedna sehrát složitou herní kombinaci, které jsou vypsány výše a je do nich zapojeno více hráčů. Pro tým je zvládnutí této situace důležité. Statisticky se velmi podílí na úspěchu kádru v zápase.
- **+ A2** – Při této herní situaci, kdy příjem není zcela ideální, ale pouze „dobrý“, se nahrávač opět snaží zahrát složitou herní kombinaci, ale sám není v dobrém postavení a musí jít na hranici rizika, kdy sám musí vyhodnotit, co si v dané situaci může dovolit. Jde tedy o zkušenosti nahrávače jeho odpovědnosti „vylepšit“ příjem a zvýšit pravděpodobnost získání bodu jeho týmu.
- **+A3** – Útok po špatném příjmu, kdy nahrávač nedokáže překvapit obranu bránícího týmu, který seskupí trojblok (muži), anebo dvojblok (ženy). S vysokou nahrávkou si ve většině případech musí poradit útočník ze zóny 4 nebo univerzál útočící ze zón 1 a 2. Blokaři nejsou zapojeni do těchto situací a hned se zapojují do vykrývání.
- **+ A4** – V této situaci se hráči snaží pouze míč přehrát na druhou stranu sítě, jelikož není možné založit útok. Jde tedy pouze o přehrání balónu k soupeři a přechod do obrany. Míč přehrává do pole soupeře „zadarmo“.

System protiútoku má podobné rysy, jako systém útoku po podání soupeře, ale jedná se zde o zpracování útoku protihráče. System protiútoku, označující se +B, se dělí na (Haník et al., 2018):

- **+ B1** – Ideální zpracování míče po útoku soupeře, nahrávač může sehrát složitou útočnou kombinaci a získat bod.
- **+ B2** – Útok po dobrém vybrání balónu v poli. Nahrávač opět musí přijmout zodpovědnost a zpravit může přihraný míč, čímž se opět může pokusit sehrát složitou kombinaci.
- **+ B3** – Po špatně zpracovaném útoku protihráče nahrávač, anebo jiný hráč nahrává vysokou nahrávku na jeden z kůlů, kde útočník útočí tak zvanou „bodovku“ proti seskupenému dvojbloku, anebo trojbloku.
- **+ B4** – Hráči jsou nuceni zahrát míč „zadarmo“ a přejít do fáze obrany.

Obranné systémy

„Obranný systém je uspořádání hry družstva v obraně v návaznosti na útočnou činnost soupeře. Zahrnuje herní funkce (například libero) rozestavění všech hráčů a určení zásad pro řešení situace (Haník et al., 2018, s.212)

Obranné herní systémy se opět dělí na dle fáze hry na obranný herní systém po vlastním podání, který se značí – A a na obranné herní systémy po vlastním útoku (–B). Oba herní systémy se následně dělí dle kvality obrany soupeře a situace z ní vyplývající (Haník et al., 2018).

Obranné systémy po podání soupeře se dělí na:

- **–A1** – Po ideálním příjmu soupeře je důležitá anticipace hráčů. "Anticipace je proces předvídání budoucích událostí na základě dostupných informací." (Kahneman et al., 2011.). Důležitou roli hraje také individuální schopnost číst hru. Soupeř zahraje nečekanou herní kombinaci, kterou se hráči snaží ubránit nejčastěji s herní kombinací s jednoblokem. Získání bodu je pro tým statisticky velice důležité. „Šance získat bod po ideálním příjmu soupeře jsou sice nejmenší, ale body získané právě v těchto situacích mají statisticky největší význam pro vítězství v setu“ (Haník, 2018, s. 213).
- **–A2** – Tato situace je podobná situaci –A1, kdy soupeř má šanci sehrát složitou herní kombinaci, na kterou obrana odpovídá ve většině případech herní obranou kombinací s jednoblokem.
- **–A3** – Jedná se o obranu útoku z vysoké nahrávky z pole, kdy útočí krajní hráči. Obranný tým má čas seskupit dvojblok, anebo trojblok. V této herní situaci stoupají šance hráčů obrany získat bod. Důležité je správné seskupení bloku, ale také správné postavení v obraně. Uplatňují se zde principy obranných herních kombinací s dvojblokem a trojblokem.
- **–A4** – Situaci, kdy soupeř přehrává balón obraně tak zvaně „zadarmo“. Jedná se tady o herní obranou kombinaci bez bloku, kdy se všichni hráči kromě nahrávače podílejí a přihrání balónu zadarmo. Důležitou roli zde hraje libero, které se snaží brát tento balón na sebe. V tento moment se během obrany přechází do protiútoku.
- (Haník et a., 2018)

2.5.4 Systém minivolejbalu

V předešlé kapitole byl zmíněn minivolejbal. V této kapitole nastíníme systém minivolejbalu, jelikož se tento systém dát použít ve školní tělesné výuce. V každé barvě minivolejbalu jsou pravidla upravena tak aby si zahrál každý a podpořil své dovednosti. Nejmladší a nejméně zkušené hráči začínají ve žlutém minivolejbale a ti nejlepší a nejstarší hrají modrý minivolejbal. Ve žlutém, oranžovém a červeném se používá odlehčený balón a na hřišti hrají pouze dva hráči, v zeleném a modrém se hraje s klasickým míčem ve třech hráčích. Utkání se doporučují hrát na čas (Haník et al., 2014).

Žlutý minivolejbal

Ve žlutém minivolejbalu se hraje na hřišti o velikosti 4, 5 x 9 m. se sítí o výšce 195 centimetrů. Hra je zahájena podání hodem, anebo odbitím prsty. Druhá strana může prvním kontaktem míč chytit a následně hodem přihrát na spoluhráče. Druhý kontakt s balónem je opětovné chycení a hození přes síť. Není povoleno okamžité přehození, anebo chůze s balónem, kdy první výkrok a skok je povolen (Haník et al., 2014).

Oranžový minivolejbal

V oranžovém minivolejbale jsou rozměry hřiště a výška sítě totožné. Podání je opět uskutečňováno hodem, anebo odbitím prsty. Druhé dva kontakty jsou uskutečňovány nejdříve chycením a následným nahozením balónu nad sebe a odbitím prsty. Je zde umožněna varianta odbití balónu bez chycení (Haník et al., 2014).

Červený minivolejbal

Rozměry hřiště jsou opět totožné, ale výška sítě je již 220 centimetrů. Podání je uskutečňováno odbitím jednoruč vrchem, jednoruč spodem, anebo prsty. První odbití je klasicky volejbalovými prsty, anebo jednoruč spodem (je povoleno jedno odbití prsty nad sebe). Druhé odbití přes síť je prsty, anebo jednoruč vrchem (Haník et al., 2014).

Zelený minivolejbal

V této kategorii se již mění rozměry hřiště na 4, 5 x 12 m s výškou sítě 220 cm. Podání je povoleno pouze jednoruč spodem, anebo vrchem. Je již povoleno hrát bagrem, ale pouze první odbití. V zeleném minivolejbale se hraje povinně na dva údery nebo tři údery bez meziodbití nad sebe, blok je již povolen dle pravidel volejbalu (Haník et al., 2014).

Modrý minivolejbal

V modrém minivolejbalu se hraje na hřišti o velikosti 4, 5 x 12 metrů s výškou sítě 205 centimetrů. Pravidla se již ztotožňují s klasickým šestkovým volejbalem, kdy je pouze zakázáno první odbití přes síť (Haník et al., 2014).

2.6 Výuka volejbalu dle RVP na 2. stupni základních škol

V obsahu rámcově vzdělávacího procesu lze zařadit volejbal do oblasti Člověk a zdraví do předmětu tělesná výchova. Následně patří do sportovních her, kde má každá škola povinnost zařadit během výuky dvě sportovní hry. Tudíž není výuka volejbalu na školách povinná. Během výuky těchto dvou sportovních her je dle RVP obsahem učiva – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie (RVP ZV, 2023)

Očekávanými výstupy žáka dle RVP ZV (2023) z činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, kam spadají i sportovní hry, jsou:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Základní vzdělávání má za cíl poskytnout všeobecný základ vzdělání, ale utvářet a následně rozvíjet klíčové kompetence, které jsou důležité pro osobní a sociální rozvoj jedince. Tyto kompetence může následně jedinec využít v mnoha oblastech života. Proto je nutné během vzdělání tyto kompetence u žáků vytvářet a dále prohlubovat. Rámcový vzdělávací program jasně nestanovuje klíčové kompetence, které žák rozvíjí během výuky, ale volejbalem jakožto hrou lze identifikovat takové klíčové kompetence, které výukou volejbalu lze rozvíjet (RVP ZV, 2023)

- Kompetence k učení: Volejbal učí i učení se novým věcem a dovednostem. Žáci si během výuky volejbalu osvojí učít se novým herním technikám a strategiím.
- Kompetence k řešení problémů: Volejbal vyžaduje i řešení problémů. Žáci se během výuky volejbalu naučí analyzovat herní situace, definovat problémy a hledat jejich řešení.

- Komunikativní kompetence: Volejbal učí i efektivní komunikaci mezi hráči. Žáci se během výuky volejbalu naučí komunikovat verbálně i neverbálně a koordinovat se tak se svými spoluhráči.
- Sociální: Volejbal žáky učí spolupráci, jakožto každý kolektivní sport. Následně si žáci osvojí „fair play“, kdy musí dodržovat pravidla a musí respektovat soupeře. Během hry také mohou nastat konflikty, žáci si během hry osvojí vykomunikovat danou situaci a respektovat názory ostatních. (RVP ZV, 2023).

2.7 Teorie výukového videa

Ve výuce je důležité zapojování všech smyslů studenta. Během výuky je zapotřebí, aby žák vnímal jak sluchem, hmatem, čichem, chutí tak i zrakem. Toto již zdůrazňoval Jan Ámos Komenský.

Komenský (1930):

Proto budiž učitelům zlatým pravidlem, aby všechno bylo předváděno všem smyslům, kolika možno. Totiž viditelné zraku, slyšitelné sluchu, vonné čichu, chutnatelné chuti a hmatatelné hmatu. A může-li býti něco vnímáno najednou více smysly, budiž to předváděno více smyslům. (s. 193).

Demonstrační metoda patří k základním didaktickým metodám, kam patří právě i použití výukového videa. Právě uplatnění videa při výuce dokážeme maximálně využít prostředek názornosti během výuky a tím tedy i zrakové smysly, jelikož právě videozáznam dokáže zprostředkovat reálné jevy co nejuvěrněji (Maňák et al., 1992).

Videozáznam užitý během výuky může mít dle Šimoníka (2005) různé funkce:

- Motivační (namotivování žáků před novým učivem)
- Učební (znázornění nového učiva)
- Doplnkovou (rozšíření, ilustrace, doplnění učiva)
- Shrnující (na konci hodiny)
- Instrukční (návod k činnosti)

Video, popřípadě televize se ve vyučovacím procesu nejdříve uplatňovala na vysokých školách, následně se tato technika začínala využívat již na středních a základních školách. V tuto dobu byla již technika mnohem dostupnější a z hlediska velikosti také lépe přenosná. V tuto chvíli se již používal ve vzdělávání tak zvaný koncept

školiho vzdělávacího filmu. Cílem této metody je vizuálně přenést učivo prostřednictvím dynamického obrazu a tím maximalizovat učební proces. (Maňák & Švec, 2003)

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvořit ucelený systematický rozbor systematiky volejbalu, techniky jednotlivých prvků herních činností jednotlivce a způsobu jejich nácviku s následnou prezentací na vlastním DVD pro žáky základní a střední školy.

3.1.2 Úkoly práce

- Provedení rešerše relevantní odborné literatury zabývající se technikou a metodikou volejbalu.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na historii, zásady tréninku a systematiky volejbalu.
- Zpracování techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce.
- Vypracovat scénář pro natočení techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce.
- Natočení a sestřihání DVD obsahující techniku a metodiku nácviku herních činností jednotlivce.
- Shrnutí a vytvoření závěru práce.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem této práce je zpracování techniky a metodiky volejbalu formou výukového DVD.

3.2 Použité metody práce

V analytické části byla použita metoda obsahové analýzy. Při vypracování této kapitoly jsme nejdříve nashromáždili dostupnou literaturu a internetové zdroje, které se zabývají tématy zpracovanými v této části diplomové práce. Metoda obsahové analýzy zkoumá soubor, který je rozložen na dílčí části, které se následně analyzují s cílem poznat daný předmět jako jednotný celek. Cílem této metody je objektivní zjištění rysů zkoumaných jevů, jejich strukturu, obsah a v neposlední řadě také souvislosti (Štumbauer, 1990).

V syntetické části práce jsme použili stejnojmennou metodu – syntetická metoda. Tato metoda byla také využita v závěrečné části. Díky poznatkům získaných

v analytické části můžeme vytvořit popis přesné techniky a metodiky nácviku jednotlivých prvků. Na rozdíl od analýzy syntéza shromažďuje vědomosti a poznatky a vytváří nové ucelené sdělení, které se zabývá daným tématem (Filka, 2002).

Pro podpoření práce také byla také využita kinematografická vyšetřovací metoda neboli také videografická. Tato metoda se užívá ve sportovním průmyslu, kdy se daná metodika či technika přenese do videozáznamu, kdy trenéři a jejich svěřenci mohou sledovat detailněji a opakovaně metodiku nácviku a také techniku jednotlivých prvků. Tato metoda se dá využívat i ke zpětné vazbě, kdy je jedinec natočen při aktivitě a následně se zkoumá správnost, úspornost a další charakteristiky daného provedení úkonu (Janura & Zahálka, 2004).

4 Syntetická část práce

4.1. Rozbor základní techniky herní činnosti jednotlivce

V této kapitole se budeme věnovat technice základních volejbalových prvků, které vycházejí z vybraných herních činností jednotlivce. Pro účel této práce byly zjednodušeny některé HČJ. Nahrávka na odbití prsty, vybírání či příjem na odbití spodem. Nejdříve se kapitola věnuje odbití vrchem neboli prsty. Následně se bude kapitola věnovat odbití bagrem, technice útoku a podání. Důležité je zmínit, že tyto základní prvky se provádí ve hře k různým činnostem, a proto se jejich technika vzhledem k okolnostem mění. V práci bude představena základní technika herních činností jednotlivce. Technika je pro volejbalisty velice důležitá a předchází ostatním vědomostem a dovednostem, které si mladý volejbalista osvojuje. (Haník et al., 2018) Kapitola bude doplněna názornými obrázky techniky jednotlivých odbití.

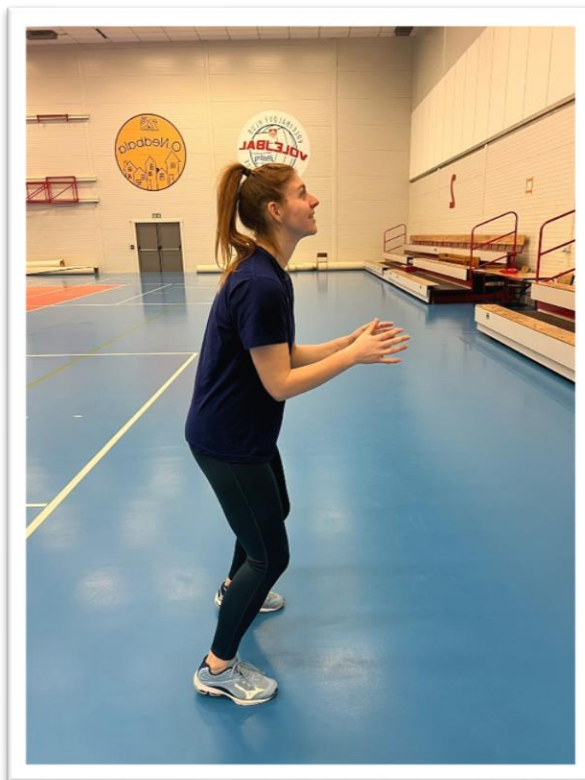
Tato část práce také bude zpracována formou DVD, kde bude reprezentována technika odbití vrchem, spodem, útočný úder, rozběh na smeč a souhra rozběhu na smeč s prací úderové paže. Následně bude DVD obsahovat vrchní rotované podání.

4.1.1 Odbití vrchem (prsty)

Pro správné odbití vrchem je důležitý postoj celého těla. Jelikož právě postoj je základem pro správné odbití, a to nejen pro horní, ale pro všechny druhy prvků volejbalové techniky. Výchozí poloha těla před odbitím je taková, že jedinec stojí ve stoji mírně rozkročném s lehce pokrčenými koleny, tělo je lehce předkloněno. Z hlediska polohy chodidel může být jedna noha lehce předsunuta a paže se nachází volně podél těla. V druhé fázi, kdy se připravujeme odbít balón, se nám zvedají ruce do úrovně pasu, hlava je zvednutá a oči koukají na balón (obrázek č. 2)

Obrázek 2

Výchozí pozice před odbití vrchem



(zdroj vlastní)

V poslední fázi před odbitím by se chodila měla nacházet na širší boků a tělo se v tuto dobu snaží využít energii celého těla tak, že se začne zvedat od chodidel až do oblasti trupu.

Těsně před kontaktem s balónek se pokrčené paže v loktech zvedají nad úroveň ramen až se dostanou nad čelo. Poloha rukou je pro správné odbití vrchem velice důležitá. V téhle fázi by ruce měli spočívat v takzvaném volejbalovém košíčku, kdy nad čelem vzniká takzvané okénko, které připomíná trojúhelník (palce směřují k sobě a s ukazováký společně svírají úhel). Zápěstí je přetočeno ve směru vzad. Volejbalový košíček lze vidět na obrázku č. 4.

Při příletu balónu volejbalový košíček balón tlumí a lehce zvrátí zpět. Míče se dotýkají poslední články prstů a takzvaný hrací kloub, který se nachází mezi dlaní a ukazovákem. Odbití je dokončeno pohybem paží vzhůru až do úplného napnutí, kdy hřbety dlaní jsou natočeny k sobě, viz obrázek č. 3 (Haník et al., 2014).

Obrázek 3

Odbití vrchem a konečná pozice



(zdroj vlastní)

Obrázek 4

Volejbalový košíček



(zdroj vlastní)

Nejčastější chyby

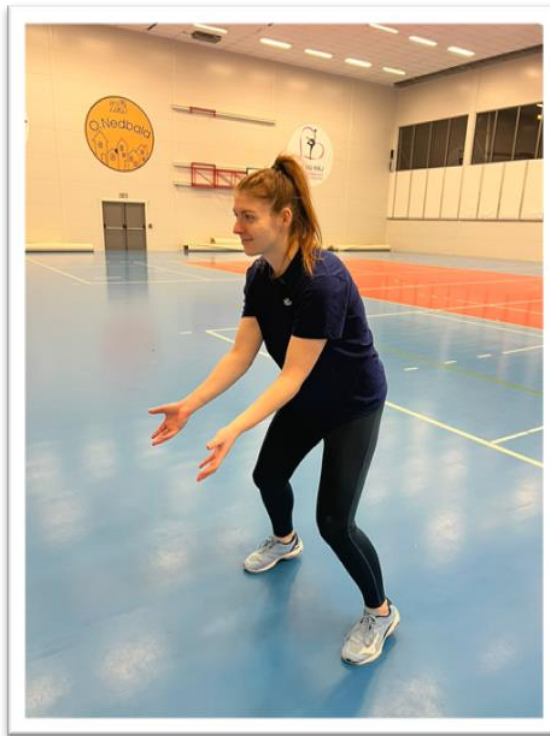
Mezi nejčastější chyby patří nedojítí pod balón, kdy se nohy potažmo následně celé tělo nenachází ve stabilním postavení a také natažená kolena při odbití. Z hlediska horních končetin začátečníci často odbíjejí balón pod úrovní obličeje, odbíjejí balón s napjatými prsty a balón tak zvaně napichují, lokty mohou mít daleko od sebe, s čímž je spjaté špatné sestavení košíčku, kdy palce jsou daleko od sebe také. Hráčům často také mohou palce směřovat před sebe (Haník & Foltýn, 2021; Kaplan, 1999).

4.1.2 Odbití spodem (bagr)

Odbití bagrem se ve hře používá nejvíce při vybírání, anebo při přihrávce. Tento volejbalový prvek však může být využit také při nahrávce. Je důležité zmínit, že technika bagru se dle jeho použití mění. Základem dobrého odbití spodem je rovněž postoj neboli střehový postoj. Tento postoj je demonstrován na obrázku č. 5 - nohy jsou rozkročeny a pokrčeny, dolní končetiny jsou rozkročeny více, neboť právě toto postavení zajišťuje stabilitu, které je při odbití spodem potřeba. Jedna noha může být mírně předsunuta, váha spočívá vpřed. Horní polovina těla může být narovnaná, anebo mírně v předklonu. Hlava a oči v této fázi sledují balón. Ruce spočívají v pozici ve výši pasu pokrčené v loktech a lokty jsou mírně od těla.

Obrázek 5

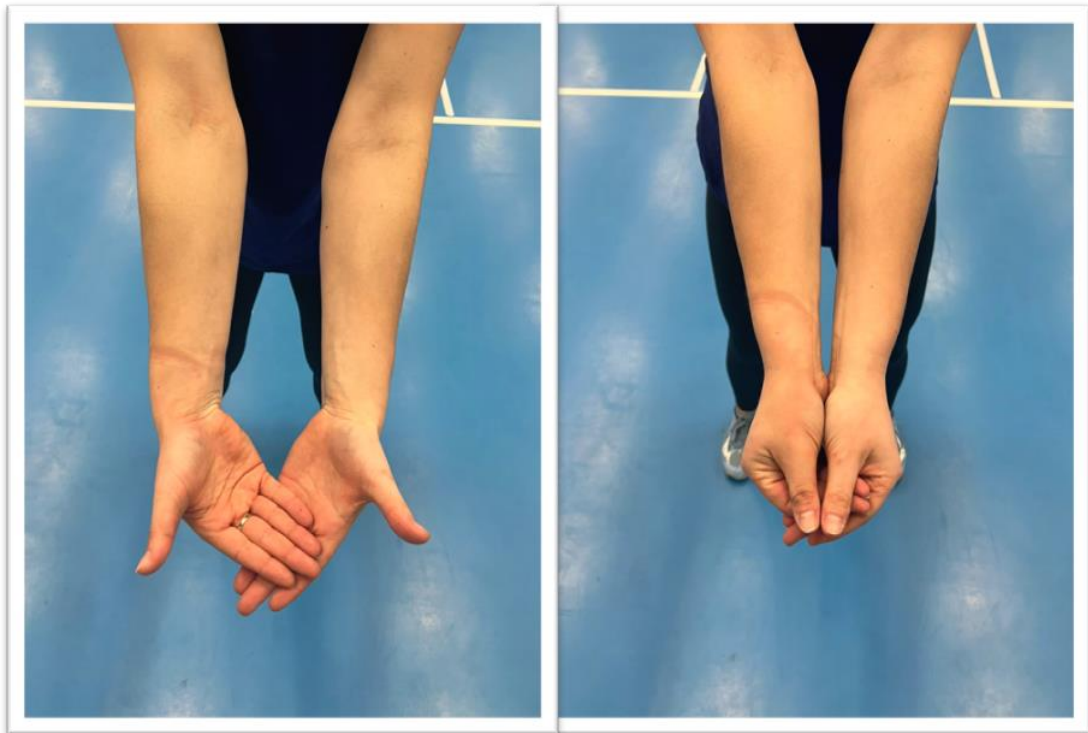
Střehový postoj před odbití spodem



(zdroj vlastní)

Před kontaktem s balónem se paže začínají napínat v loktech, ty se následně těsně před odbitím spojí, již napnuté. Dlaně se spojí následně tak, že se jedna ruka vloží do té druhé. Správné založení paží by mělo být takové, že se levá ruka založí do té pravé a zapěstí je zaklopeno směrem dolů (obrázek č. 6)

Obrázek 6
Pozice rukou při bagru



(zdroj vlastní)

Napětí v loktech dále přetrvává. Ramena se snažíme tlačit vpřed. Oči směřují na předloktí. Tím se vytvoří v hrudní části páteře hrbol. Lokty se nachází, co nejdál od těla, aby byl zřejmý prostor mezi horními pažemi, které jsou vytočeny vnitřní stranou vpřed, a hrudníkem. Balón se odráží od vrchní poloviny předloktí. Energie balónu je předávána pohybem spodní částí těla, paže se nepohybují, viz obrázek č. 7.

Obrázek 7

Pohyb tělem při odbití spodem



(zdroj vlastní)

Ve chvíli, kdy balón letí větší rychlostí, tělo slouží jako odrazová deska, která se nepohybuje, pokud je rychlost balónu velmi vysoká plní paže pohybem k tělu tlumící činnost. (Haník, 2007).

Nejčastější chyby

Často pozorovatelnou chybou je pohyb paží vzhůru při odbití, který je nahrazen pohybem celého těla, vycházející z nohou, který má dávat energii balónu. Dalšími chybami jsou například špatný kontakt paží s balónem, kdy hráči odbijí balón zápěstím, anebo místem nad lokty, nezpevněné horní končetiny, váha těla vzad, odbíjení balónu mimo osu těla (při lehkých balónech) a špatné načasování... (Haník & Foltýn, 2021).

4.1.3 Útoční úder (smeč)

Útoční úder je odbití balónu jednoruč. Pohyb se skládá z rozběhu smečáře a vlastního odbití jednoruč přes síť. Rozběh může být tříkrokový, anebo zkrácený dvojkrokový s vynecháním prvního kroku. Výchozí pozice se mění dle předchozí herní činnosti hráče (Haník & Foltýn, 2021)

Rozběh

První krok pro jeidnce s dominantní pravou rukou je levou nohou, tento krok je pomalý. Hráč se dostane do mírného předklonu už směrem k předpokládanému směru útoku. Paže se během prvního kroku dostanou před tělo s pokrčenými lokty. V poslední fázi kroku je váha přenesena na levou nohu horní končetiny jsou v předpažení s pokrčenými lokty. Druhý krok zrychluje rozběh a určuje místo odrazu. Pravá noha se dostává před levou a s pažemi, které se během letové fáze zapažují. V momentě kontaktu pravé nohy jsou paže maximálně zapaženy. Kontakt nohy s palubovkou je přes patu s následným došlápnutím na špičku, na rozdíl od prvního kroku, který je kontakt s zemí přes celou plochu chodidla v jeden moment (obrázek č.8) Poslední třetí krok přestavuje „brzdu“, který zastaví smečaře a vyvinutou energii vytvořenou rozběhem přenesé do horizontálního výskoku, lze vidět na obrázku č. 9. Tento krok už je krátký, kdy levá došlapuje na zem v mírné vzdálenosti před pravou a je vtočena směrem k pravé noze. Při tomto posledním kroku se paže opět dostávají před tělo a s odrazem z obou nohou se dostávají až do polohy nad hlavou a jsou zcela napjaté. Následně se ve výskoku paže formují do takzvaného volejbalového „lukostřelce,“ tak že pravá ruka je podél hlavy zatahována ostrým loktem vzad viz obrázek č. 9 (Císař, 2005; Haník et al., 2014).

Obrázek 8

První dva kroky rozběhu na smeč



(zdroj vlastní)

Obrázek 9

Poslední krok rozběhu



(zdroj vlastní)

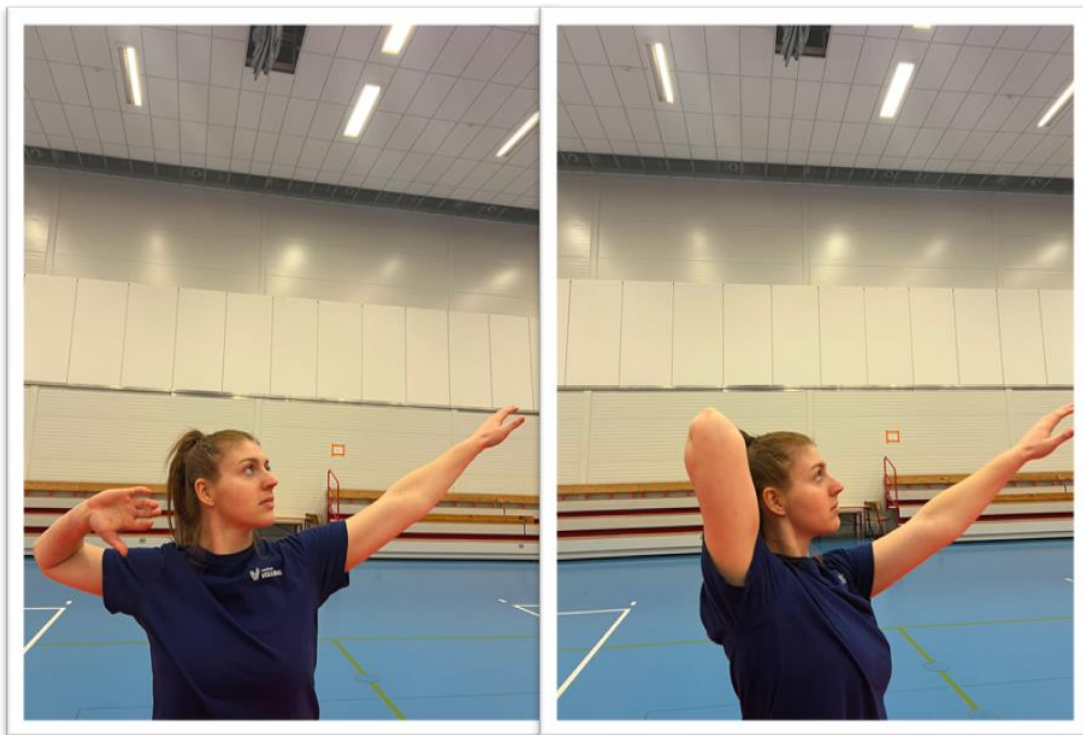
Úder

Poloha paží v lukostřelci spočívá v maximálním zatažení pravého lokte za tělo v prostoru za hlavou, kdy levé rameno (pravák) je natočeno k síti a levá ruka je předpažena povýš. Poloha těla je vytočena v bocích, tak aby se pravý loket mohl dostat, co nejdál od těla. Před úderem do balónu se loket dostává směrem dopředu k síti s jeho vertikálním pohybem. V této fázi se loket nachází nad pravým ramenem a zápěstí s předloktím spočívá za loktem (obrázek č. 10) Během tohoto pohybu předloktí se levé rameno vůči zvedající se pravému pohybuje dolů a s ním i předpažená levá ruka. Následně se již do úderu dostává předloktí vpřed a zpevněné zápěstí kontaktuje balón na jeho vrchní části v nejvyšší možné poloze míče v letu, čímž je úder veden směrem dolů do soupeřova hřiště viz obrázek č. 11 Tělo musí být zpevněné a vzpřímené (Císař, 2005; Haník & Foltýn, 2021).

Dopad je měkký a na obě nohy, kdy se nejdříve dopadne na jednu nohu a následně na druhou (Haník et al., 2014).

Obrázek 10

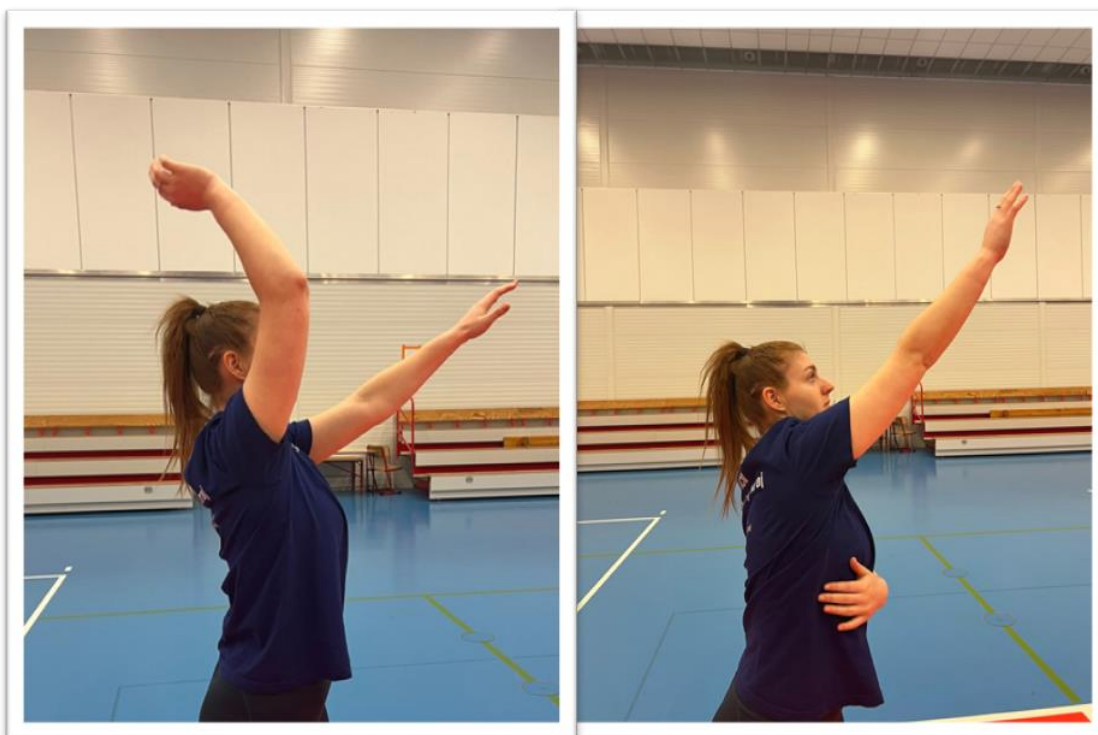
Poloha paží v lukostřelci a následný pohyb lokte nad rameno



(zdroj vlastní)

Obrázek 11

Pohyb paží do úderu



(zdroj vlastní)

Nejčastější chyby

Mezi nejčastější chyby patří špatné načasování, špatný směr rozběhu, nezatáhnutí lokte před úderem a následné převedení lokte před úderem před tělo, nedostatečné zapažení paží během rozběhu, pokrčená paže v úderu, během posledního kroku není použit šikmý dokrok atd... (Haník et al., 2014).

4.1.4 Podání

Rotové podání má stejné technické parametry, jako smečovaný úder. Pouze se liší v nutnosti nácvičku nadhozu. Nadhoz je prováděn oběma rukama. Nadhoz je směřován nad pravý rameno do vzdálenosti cca půl metru před tělo (obrázek č. 12). Pro pravorukého hráče spočívá levá noha vpřed a s nadhozem se dolní končetiny krčí v kolenou a následně se napínají s úderem.

Obrázek 12

Nadhoz balónu při rotovaném podání



(zdroj vlastní)

Smečované podání má opět stejný charakter jako je smeč s rozběhem, ale opět s nutností nadhozu. Míč se nadhazuje úderovou rukou a balónu se díky zápěstí dává zpětná rotace. S nadhozem směřují obě ruce před s vykročením levé nohy v před

a následně je průběh podání podobný rozběhu a úderu jako při smeči (Haník & Foltýn, 2021).

Plachtící podání se provádí ze země, anebo ve výskoku. Plachtící podání ze země může mít několik variant z hlediska výchozího postoje. Hráči drží balón v obou rukou před tělem, anebo v jedné ruce v předpažení s pokrčenými lokty, anebo v předpažení s pokrčenými lokty poníž. Levá noha je vepředu (pravák) a váha těla spočívá na zadní noze (obrázek č. 13).

Obrázek 13

Varianty nadhozu při plachtícím podání



(zdroj vlastní)

V momentě před nadhozem se držený míč s paží dostane do výšky hrudníku (ramen), tak aby nadhoz byl co nejnižší. Nadhoz je pomalý a vychází z napjaté paže/paží do výšky hlavy. Nadhoz je veden před tělo v rovině s úderovou rukou. S nadhozem se podávající ruka zapaží s ohnutým loktem. Ruka míří vpřed a ostrý loket směřující vzad sahá skoro pod úroveň ramene (obrázek č. 13). Během konaného úderu se horní končetina v lokti nenapíná, je stále ohnuta. Úder je veden po přímce, nikoli obloukem. Míč je udeřen před tělem a nad hlavou v rovině s úderovou paží viz obrázek č. 14. Pohyb paže je rychlý až agresivní, kdy se kontakt ruky s balónem neprotahuje po úderu směrem vpřed. Ruka se zápěstím jsou napjaté a pevné, Dlaň je rovná, plochá a zpevněná. Ruka

udeří balón celou plochou dlaně. Během podání je váha těla přenesena na přední levou nohu (Císař, 2005; Haník & Foltýn, 2021).

Obrázek 14

Práce paží při plachtícím podání

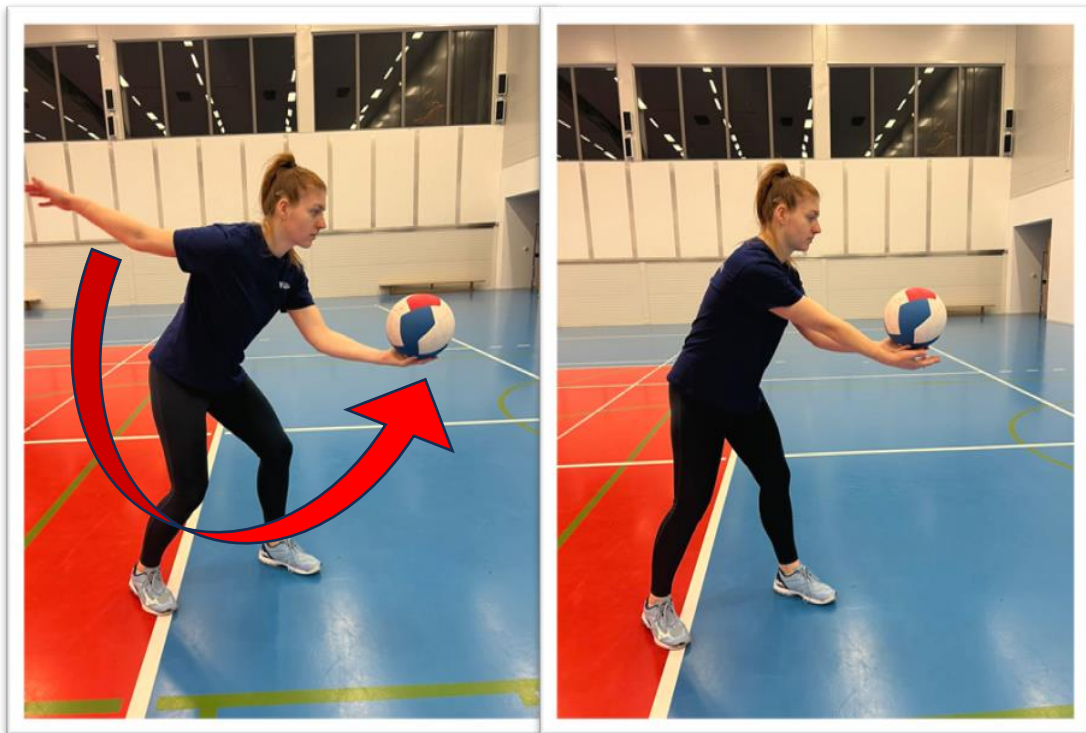


(zdroj vlastní)

Při skákaném plachtícím podání se používá klasický tříkrokový smečářský rozběh, který není tak razantní. Hráč balón během rozběhu drží v obou rukou. Během prvního kroku jdou paže s balónem dolů, následně během posledních dvou kroků horní končetiny zvedají balón do úrovně hrudníku a přichází nadhoz. Tento nadhoz je opět nízký a bez rotace. Následně přichází stejná práce paží jako při plachtícím podáním prováděné ze země (Haník et al., 2014; Kaplan, 1999).

Spodní podání je prováděné čelem k síti s levou nohou vepředu (praváci) s pokrčenými koleny. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři ramen. Levá ruka drží v předpažení poníž balón. Nadhoz je veden v rovině s pravým ramenem a společně nadhozem podávající hráč zapaží pravou ruku. Kontakt s balónem je v úrovni boků a váha je během úderu přenášena dopředu. Balón je udeřen dlaní s mírně pokrčenými prsty (obrázek č. 15) (Kaplan, 1999).

Obrázek 15
Spodní podání



(zdroj vlastní)

Nejčastější chyby

Při rotovaném a smečovaném podání se často chybuje při nadhozu, kdy si hráč nadhodí balón nízko, anebo nepřesně. Dále se projevují chyby, které jsou popsány v kapitole o smečování (Haník et al., 2014).

Nejčastější chyby při plachtícím podání ze stoje jsou – podání za chůze, napnuté nohy, obrácený postoj, špatná výška a směr nadhozu, nezpevněná ruka a zápěstí při kontaktu, úder není proveden rychle se zastavením ruky. Při skákaným plachtícím podáním hráči mohou mít špatně slazený nadhoz s rozběhem a do chyb samozřejmě zahrnujeme i ty, které můžeme vidět při plachtícím podání z místa (Haník et al., 2014).

4.2 Metodika nácviku základních volejbalových prvků

Tato kapitola se věnuje nácviku základních volejbalových prvků, která naváže na techniku zpracovanou v předešlé kapitole. Z hlediska učení se volejbalu je velmi důležité nepodcenit právě techniku základního odbití balónu. Nejdříve se učíme imitovat daný pohyb (správný postoj, poloha paží atd...). Vytvoříme tzv. pohybový vzorec, který si musíme automatizovat, a to bez použití odbití balónu. Následně zařazujeme cvičení s odbitím balónu. U mladších žáků lze využít měkkých volejbalových míčů. V této části si představíme pár jednoduchých cvičení, které lze použít při výuce volejbalu na základních školách. Metodika nácviku bude podpořena obrázky a výukovým DVD.

Před nácvikem těchto dovedností je nezbytné rozehrát organismu, například jednoduchou hrou (hra na babu, ocásky), atletickou abecedou s následným dynamickým rozcvičením (krouživé, švihové pohyby). Na konci vyučovací jednotky je důležité zařadit protažení s kompenzací, jelikož během tréninku mohou vznikat různé dysbalance, například zkrácení zadních stehenních svalů, dysbalance způsobená trénováním a přepínáním pouze dominantní ruky atd...

Důležitá je také organizace během cvičení, některá cvičení lze provádět samostatně. Jiná cvičení lze provádět ve dvojích či trojicích, kdy mohou nahazovat například balón dva hráči a tím se zvýší počet opakování a učitel může jednotlivé skupiny opravovat. Dalším způsobem organizace, kdy máme menších žáků je, když žáci vytvoří zástup a každý po sobě vykoná dané cvičení s učitelem, kdy může následně přibýt další úkol (například se dotknou zdi na druhé straně tělocvičny). Tímto způsobem může učitel opravit každého žáka.

4.2.1 Metodika nácviku odbití vrchem (prsty)

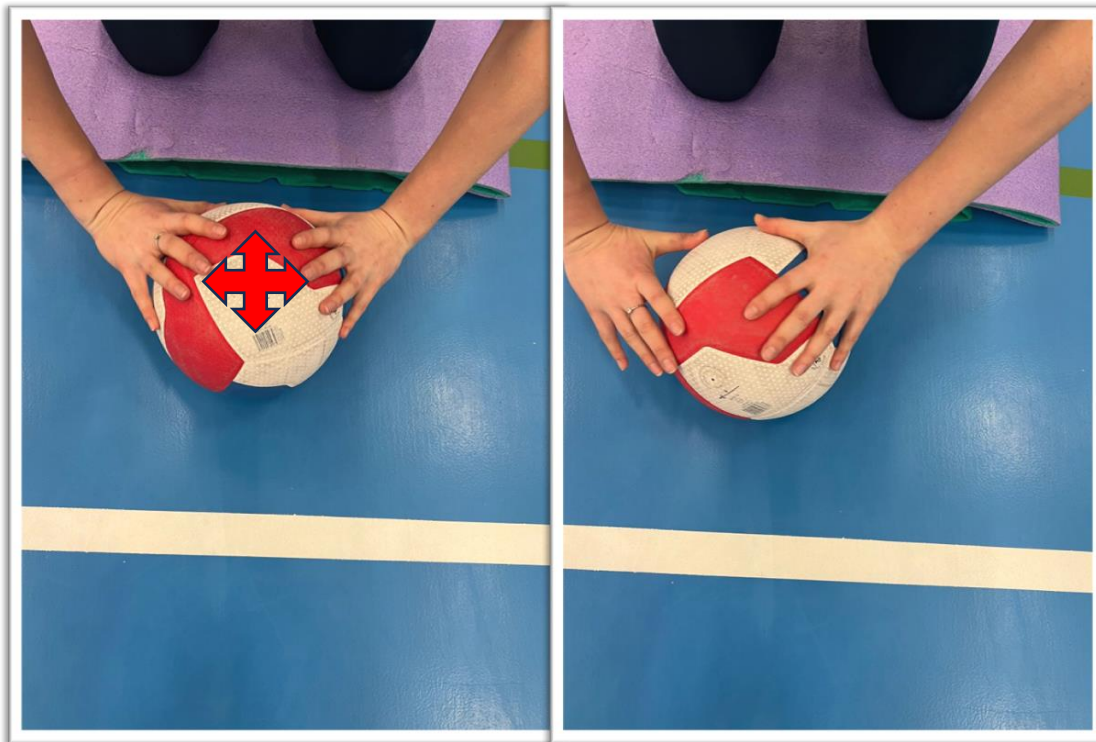
Cvičení jsou orientována na správnou techniku odbití vrchem a na pohyb k balónu, kdy je v posledním cvičení vše spojeno dohromady. K provedení cvičení potřebujeme balóny a kloboučky. Po osvojení si správných návyků mohou žáci přejít na plynulé odbití ve dvojicích, anebo o zeď.

Válení balónu

Úvodním a základním cvičením je uvědomění si kontaktu s balónem. Žák si klekne na zem, balón leží před ním. Volejbalovým košíčkem položí své ruce na balón, následně balón válí. Soustředí se na kontakt balónu s hlavním volejbalovým kloubem,

ukazovákem a palcem. Jedná se o první seznámení s míčem (obrázek č. 16). Cvičení lze následně provádět u zdi, kdy se žák učí i správný postoj.

Obrázek 16
Valení balónu



(zdroj vlastní)

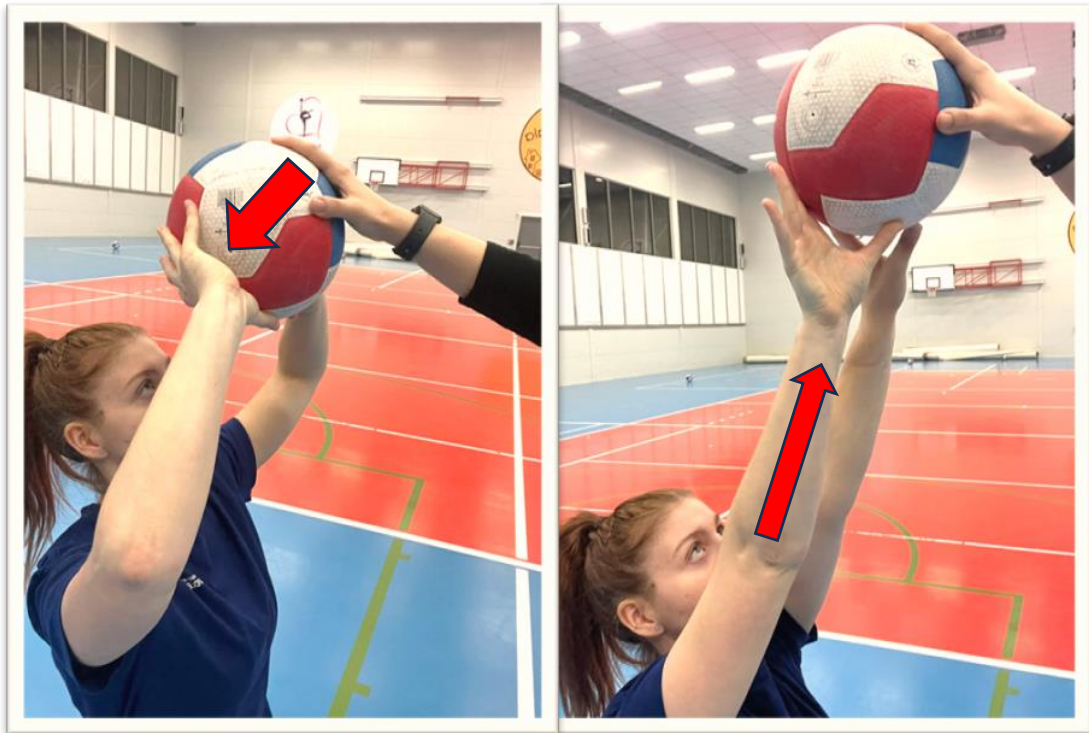
Imitace odbití v kleku ve dvojici

Jeden z dvojice opět klečí na zemi s připraveným košíčkem vysoko nad čelem. Druhý mu položí balón do volejbalového košíčku. Následně bude vytvářet tlak do jeho rukou, kdy se žákovi ruce dostanou do blízkosti čela. Následně vytvoří tlak na balón žák, který klečí a snaží se ho vytlačit nad sebe. V konečné pozici má klečící žák ruce napjaté nad hlavou, kdy hřbety rukou jsou otočeny k sobě, kontakt s balónem je pouze špičky prstů viz obrázek č. 17. Stojící hráč stále přidržuje míč. Při tomto cvičení si všímáme správného postavení paží, prstů a zpevněného těla. Sledujeme také konečnou pozici, kdy palce směřují za balónem. Cvičení několikrát opakujeme. Poté se ve dvojici vymění.

Pokud žáci cvičení zvládají mohou stojící žáci, kteří přidržují balón, v poslední fázi tlaku balón přestat přidržovat, čímž klečící žák odhodí balón a imituje tím celé odbití.

Obrázek 16

Imitace odbití balónu v kleku (zdroj vlastní)



(zdroj vlastní)

Chytání balónu do kloboučku

Žák se nejdříve seznámí s držetím kloboučku, kdy se snaží držet klobouček pomocí volejbalového košíčku nad čelem. Následně se nadhodí balón nad sebe, anebo může nadhoz vykonat jiný žák. Následně se cvičící žák snaží hod chytit ve stabilním postavení do kloboučku, a ne mimo osu těla. V tomto cvičení se žák naučí pohybovat pro a pod balón, tak aby mohl správnou techniku odbití propojit i s pohybem pod balón, který je pro správně provedení odbití důležitý. Několikrát cvičení opakujeme. Cvičení lze provádět ve dvojicích. Pro cvičení je možné využít odlehčený balón, anebo například overball, anebo tenisový míček.

Obrázek 17

Chytání balónu do kloboučku (zdroj vlastní)



(zdroj vlastní)

Chytání míče do košíčku s následným odbitím

Žák si nejdříve hodí balón nad sebe. Následně chytí balón do volejbalového košíčku, který si během letu balónu připraví. Poté z volejbalového košíčku hodí balón nad sebe (A) a následně plyně odbije nad sebe (B) – viz obrázek č. 18 a 19. V tomto cvičení propojujeme správnou techniku odbití s pohybem pod balón. Žákův úkol je dostat se pod balón tak, aby byl ve stabilním postavení při chycení balónu do košíčku, kdy stojí na obou nohou a váha spočívá lehce vpřed. Balón žák nesmí chytat mimo osu těla. Při tomto cvičení si dáváme pozor na správné postavení celého těla, paží a prstů a konečné fázi odbití. Cvičení několikrát opakujeme. Cvičení lze provádět ve dvojicích, kdy žáci odbijí balón na toho druhého, anebo jeden žák nahazuje na toho druhého.

Obrázek 18
Chtání míče do košíčku – A



(zdroj vlastní)

Obrázek 19
Odbití míče – B



(zdroj vlastní)

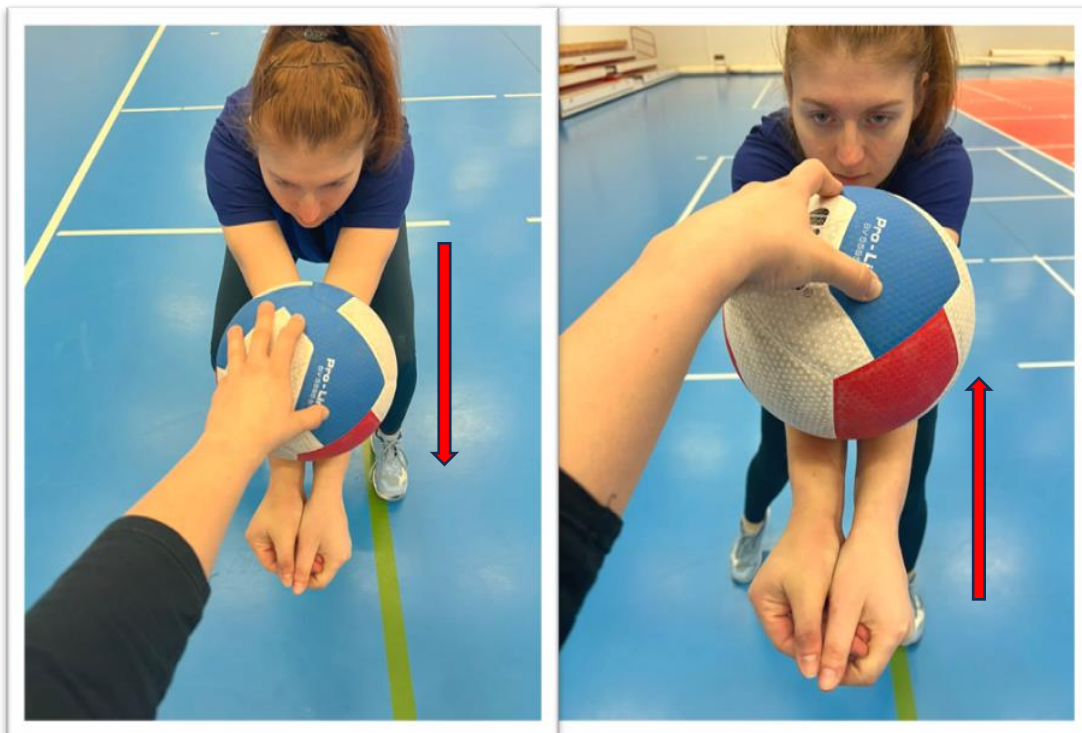
4.2.2 Metodika nácviiku odbití spodem (bagrem)

Odbití bagrem je opět velmi technicky náročné, proto se cvičení nejdříve věnují správného technicky obitého balónu, Následně se žáci učí pohybovat se pro balón. V posledním cvičení se tyto dovednosti propojují. Při nácviiku odbití spodem budeme potřebovat volejbalové míče, gymnastickou obruč a pro podpoření správného nácviiku lez využít štafetové kolíky, anebo jiné náčiní jej připomínající. Po zvládnutí tohoto nácviiku lze zařadit plynulé odbití bagrem ve dvojicích

Imitace odbití balónu ve dvojici

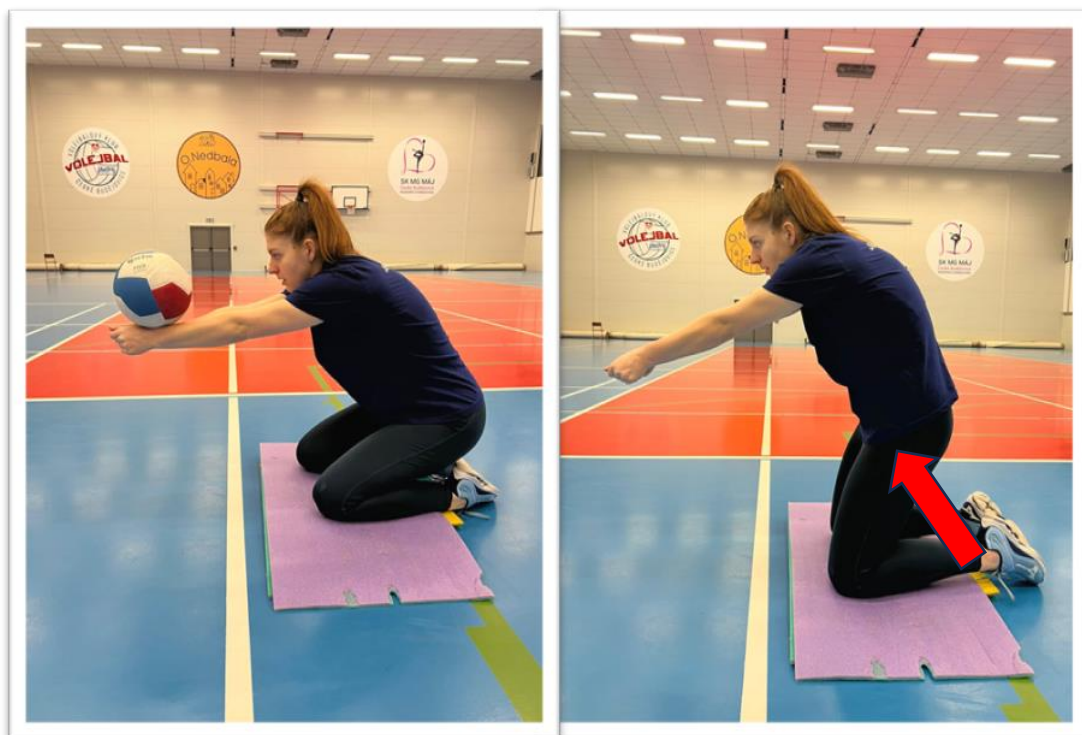
Jeden žák z dvojice zaujme výchozí postoj se spjatýma rukama před sebou. Důležitý je široký postoj s váhou vepředu s pokrčenými koleny a napjatýma rukama vytaženýma před sebou. Druhý žák přiloží balón cvičenci na předloktí a vytvoří tlak, kterým se žák celým tělem dostane ještě do nižšího postavení. Následně se bude z pokrčených kolenou zvedat až do mírného pokrčení v kolenou (obrázek č. 20). Při tomto cvičení je důležité se zaměřit na pasivitu rukou, kdy jsou k pohybu vpřed a nahoru použity pouze dolní končetiny. Ruce jsou stále v napětí. Žák několikrát opakuje a následně se ve dvojici prohodí. Cvičení lze provádět také v kleku, kdy se žák zvedá z pat (viz obrázek č. 21).

Obrázek 20
Imitace odbití balónu



(zdroj vlastní)

Obrázek 21
Imitace odbití balónu z kleku – boční pohled



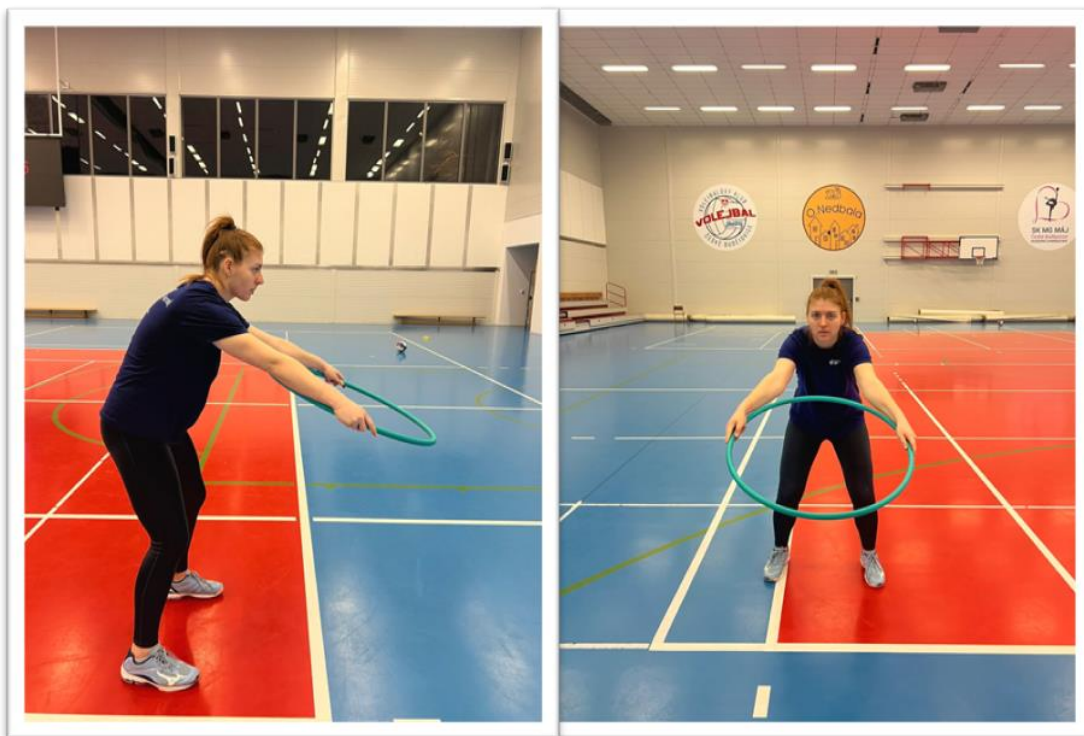
(zdroj vlastní)

Propadávání balónu do obruče ve dvojici

Pro nácvik pohybu k balónu lze využít cvičení, kdy jeden z dvojice objímá obruč po stranách s napjatýma rukama před sebou (obrázek č. 22). Druhý z dvojice hodí balónem mimo osu cvičícího. Cvičící žák s obručí se snaží dostat k balónu tak, aby mu balón propadl obručí, tak aby se k balónu dostal ne jenom pohybem paží, ale také nohama viz obrázek 23. Po zvládnutí cvičení lze přidat požadavek, kdy balón po propadnutí obručí musí dopadnout mezi nohy cvičícího hráče, čímž podpoříme ještě víc pohyb žáka za balónem. Toto cvičení připravuje žáky na pohyb k balónu, který je nezbytnou součástí technicky správného odbití bagrem. Žáci se opět po několika opakování vymění.

Obrázek 22

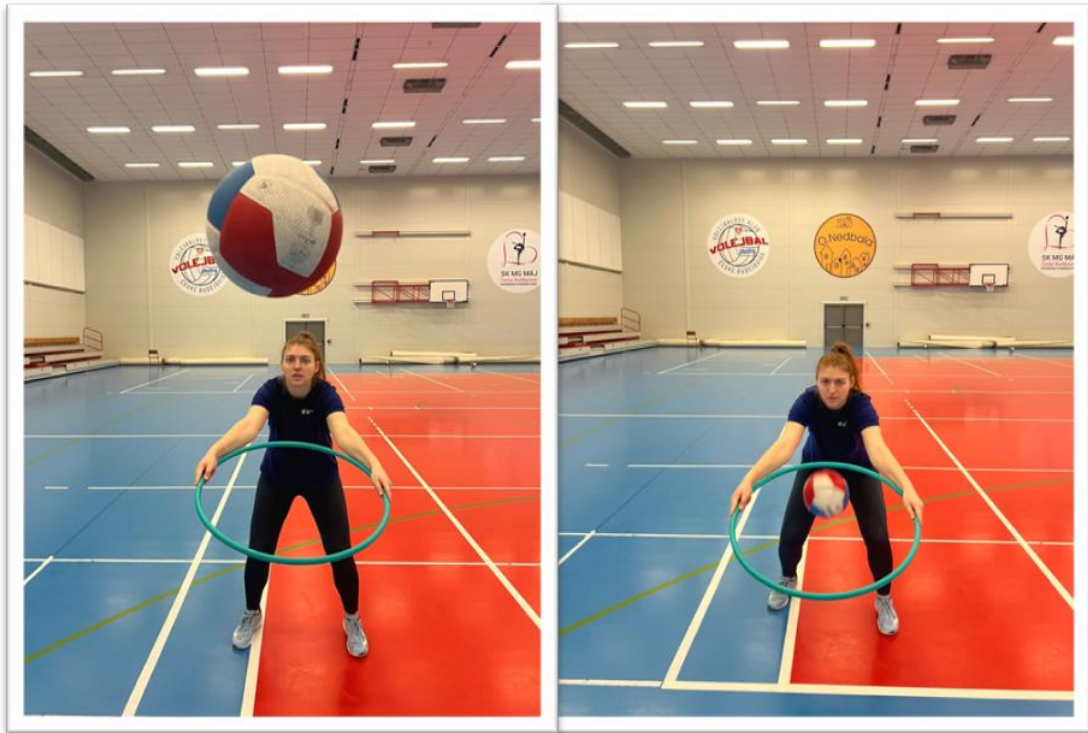
Držení obruče a výchozí postoj



(zdroj vlastní)

Obrázek 23

Propadávání balónu do obruče



(zdroj vlastní)

Odbití balónu ve dvojicích s pohybem vpřed

Jeden z žáků spočívá ve výchozí pozici, druhý z žáků nahazuje balón, který první žák odbíjí spodem. Cvičení opět lze podpořit schovaným balónem pod tričkem, anebo štafetovým kolíkem v ruce. Cvičení propojuje správné odbití balónu s pohybem k míči. Cvičící žák se snaží odbít balón vysoko na hráče, který jej nahazoval, pomocí aktivního zapojení nohou směrem nahoru a vpřed. Žák po dobití balónu udělá dva kroky v před, aby se během cvičení podpořila práce nohou a zvýraznila váha těla, která při odbití spočívá vpřed (obrázek č. 24). Žáci se po chvíli vymění.

Obrázek 24

Odbití balónu spodem



(zdroj vlastní)

4.2.3 Metodika nácviku útočného úderu (smeč)

Při nácviku útočného úderu si cvičení rozdělíme na ty, kde si nejdříve žák osvojuje smečářský rozběh. Další dvě cvičení slouží k nácviku smečářského úderu a v posledním cvičení tyto dvě dovednosti žáci spojí v jedno.

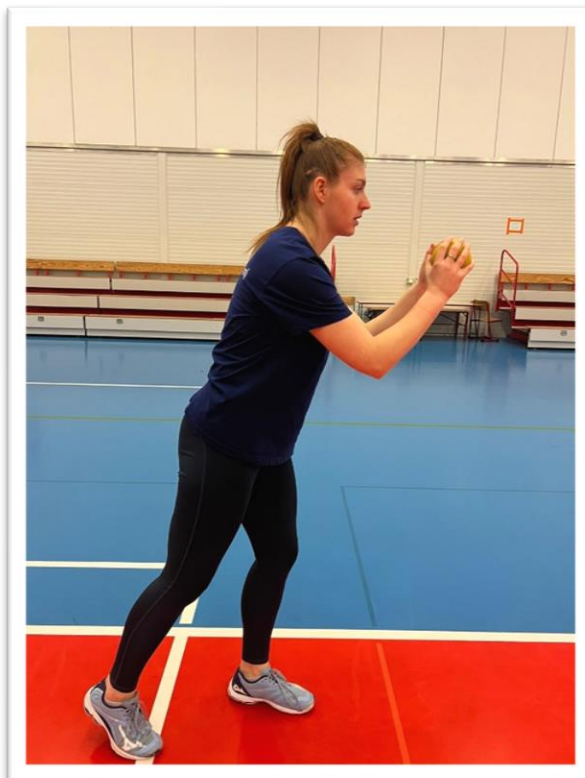
Rozběh – imitace kroků bez výskoku s předáváním míčku

Jednoduché cvičení, které je velice účinné pro osvojení si smečářského rozběhu, žáci imitují pohyb paží a nohou při smečářském rozběhu. Práce nohou může být podpořena body na zemi, které navádějí kroky žáka tak aby byly splněny podmínky správné techniky provedení rozběhu. Před konáním cvičení drží žák v levé ruce (pravák) tenisový míček, který si během prvního kroku předá před tělem do pravé ruky (obrázek č.25) Následně během druhého kroku, kdy má zapažit si opět míček předá zpět do levé (obrázek č. 26). Při posledním kroku žák předpaží povýš nad čelo, kde si opět míče předá do pravé ruky a v neposlední řadě skončí v poloze lukostřelce (obrázek č. 27). V tomto cvičení sleduje správný pohyb nohou. Můžeme mít několik stanovišť, kde vzdálenost vyznačených stop je jiná, dle různorodosti výšky žáků. Dbáme na správnost provedení druhého došlapu, který je přes patu. Také sledujeme maximální zapažení

rukou, které je taky velmi důležité. Pokud žáci cvičení zvládají, můžeme přidat malý výskok.

Obrázek 25

První krok s předávkou



(zdroj vlastní)

Obrázek 26
Druhý krok s předávkou



(zdroj vlastní)

Obrázek 27
Třetí krok s předávkou a lukostřelce



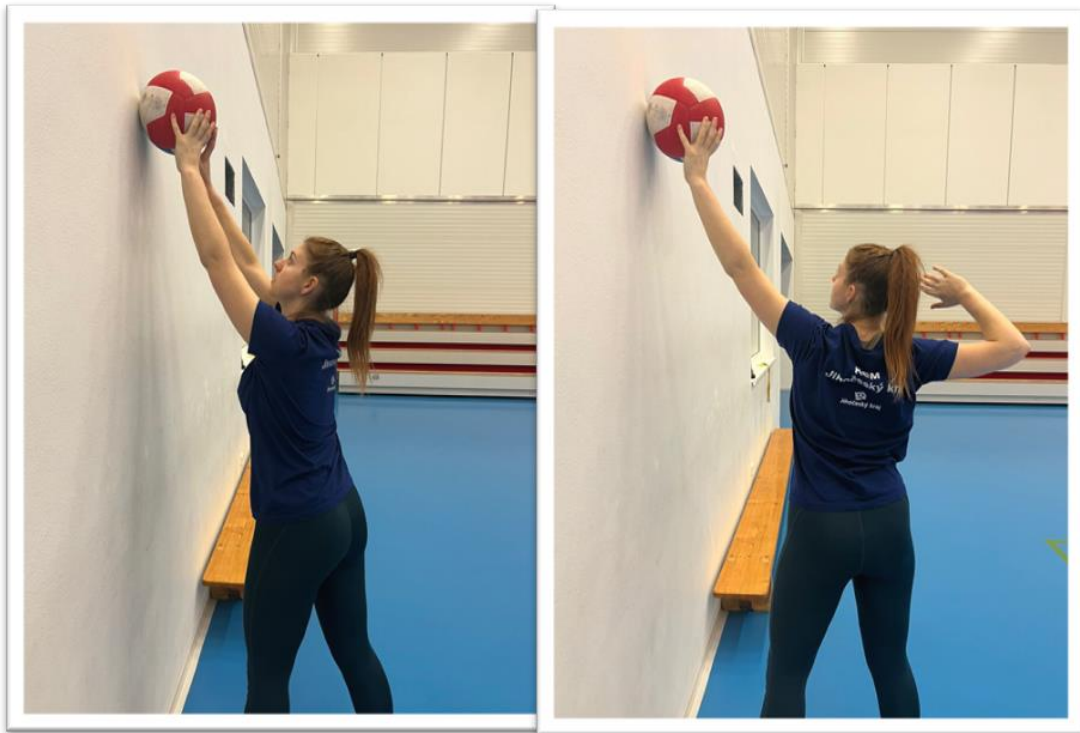
(zdroj vlastní)

Smečářský úder – imitace práce paží s opřeným balónem o zed'

Každý žák pracuje jednotlivě s vlastním balónem. Míč přidržuje levou rukou (pravák) u zdi. Balón drží v prostoru nad čelem s nataženou paží, tak aby mezi žákem a míčem byl prostor. Pravák stojí s levou nohou vpřed. Před zahájením cvičení si žák položí pravou rukou na míč. Následně zatáhne loket, vytočí pravý bok dozadu (obrázek č. 28), poté přenesení lokte pravý loket přenesení nad pravé rameno a následně dál, kdy pravá ruka spočívá vzadu. Poté obloukovitým pohybem udeří do horní části balónu otevřenou a zpevněnou dlaní (obrázek 29). U cvičení si všímáme správného provedení volejbalového lukostřelce, následný pohyb lokte vpřed a zpevněného úderu do horní části míče.

Obrázek 28

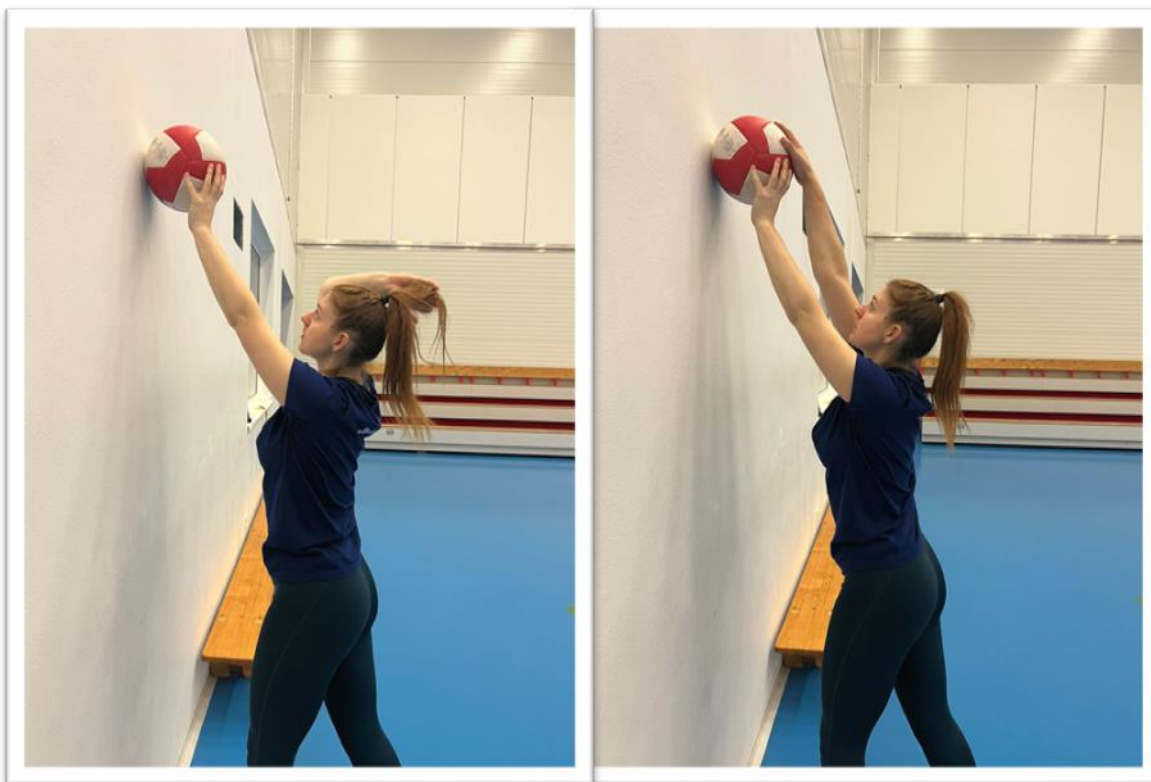
Výchozí pozice a lukostřelec



(zdroj vlastní)

Obrázek 29

Přetažení lokte s úderem do balónu

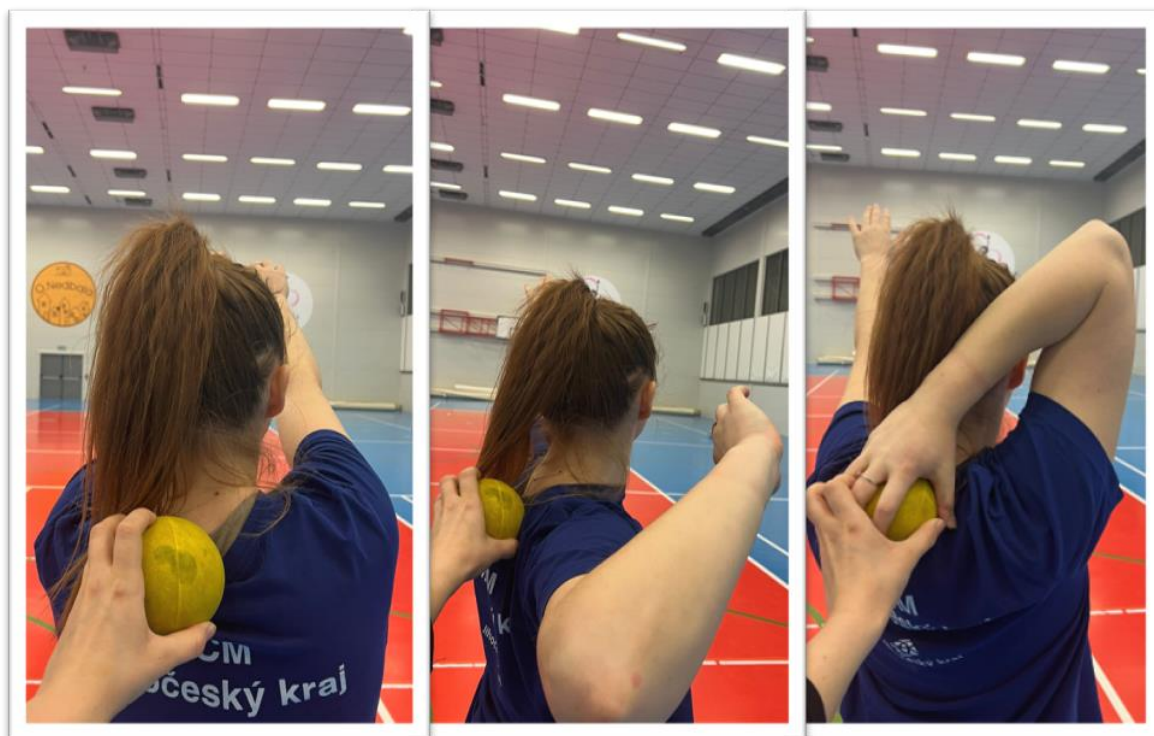


(zdroj vlastní)

Smečářský úder – imitace práce paží s míčkem ve dvojici

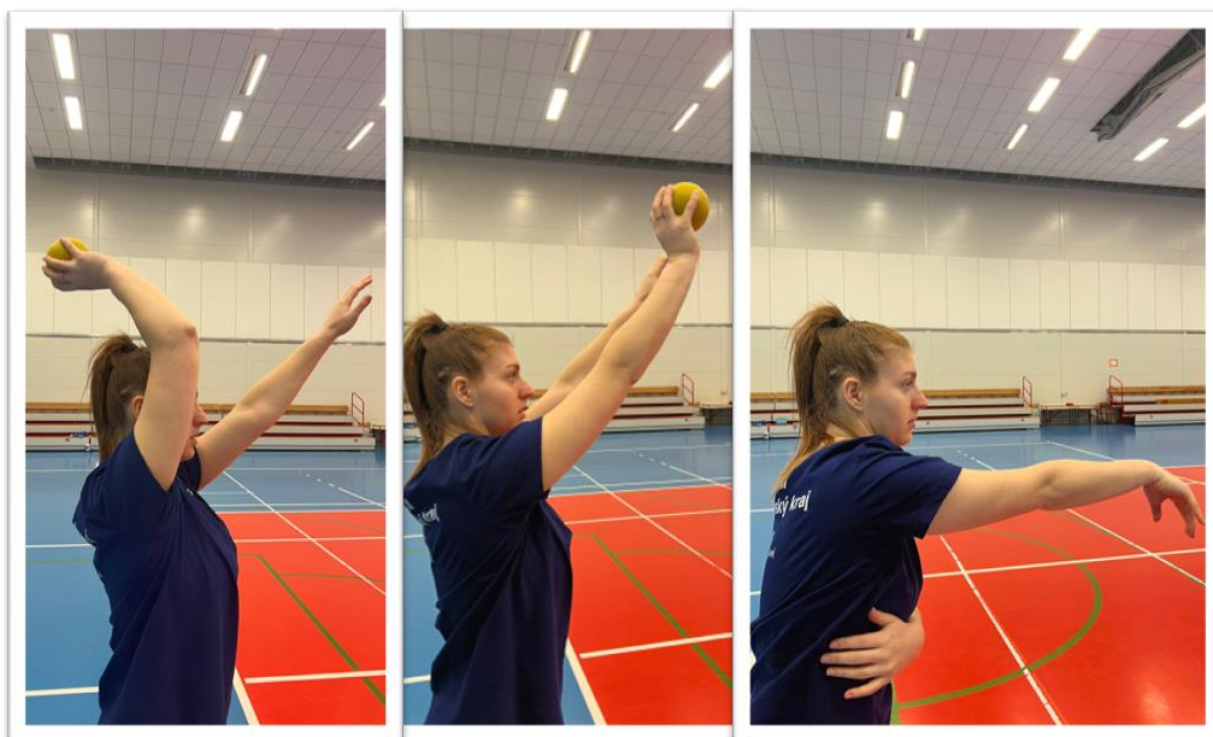
Jeden z dvojice cvičí. Jeho výchozí pozice je taková, že pravák má levou nohu vpřed. Horní končetiny má předpažené povýš. Druhý z dvojice, stojící vlevo za prvním žákem, přiloží menší míček (například tenisový) mezi jeho lopatky. Cvičící žák provede lukostřelce s vytočením pravého boku a během pohybu lokte nad pravý rameno vezme míček z rukou necvičícího žáka (obrázek č. 30) Právě díky převzetí míčku žák správným způsobem přenesse jako první vpřed loket s rukou nechanou vzadu. Poté míček odhodí směrem dolů (obrázek 31). Párkrát žák cvičení opakuje. Poté se žáci vymění. Místo míčku může být využit vyfouklý overball, anebo expandér. Opět sledujeme vytočení boků, provedení lukostřelce a švihovou práci paží. U obou cvičení ní je výhodné, že se mohou cvičit v různých rychlostech.

Obrázek 30
Převzetí míčku (zdroj vlastní)



(zdroj vlastní)

Obrázek 31
Následné odhození míčku



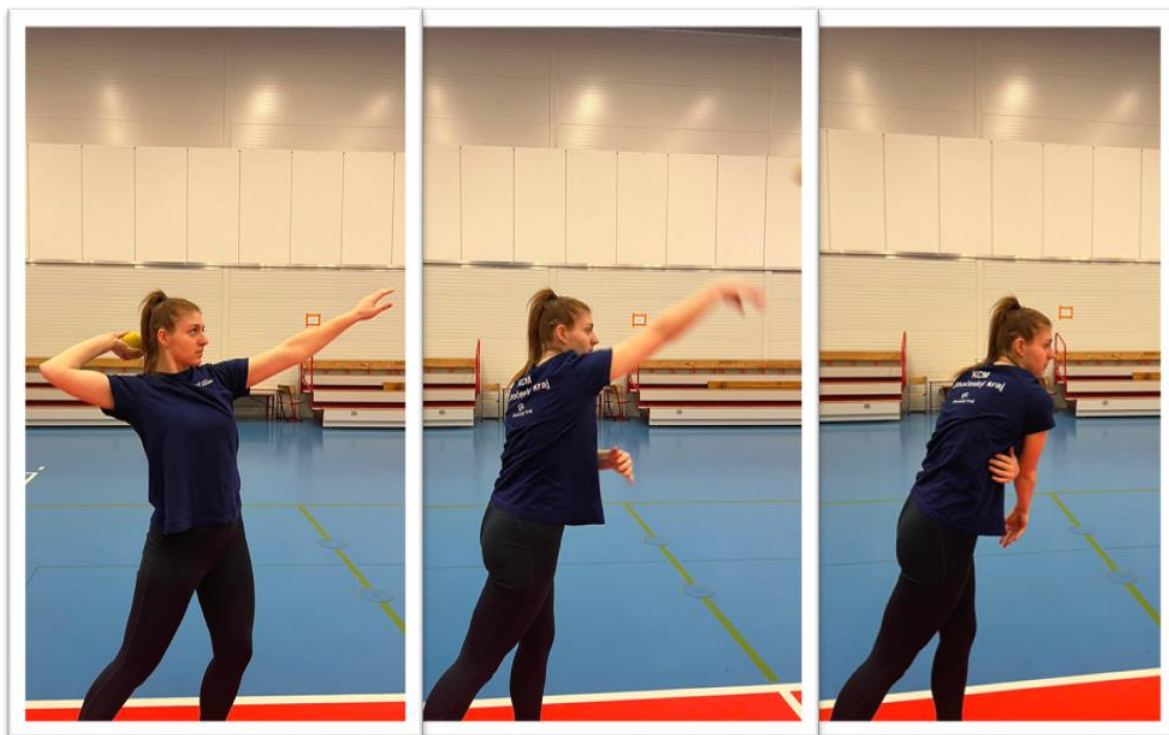
(zdroj vlastní)

Imitace smečářského rozběhu s imitací útočného úderu pomocí odhozením míčku

V tomto cvičení se propojí obě dovednosti osvojené v předešlých cvičení. Žáci opět imitují rozběh na smeč. Během cvičení si mohou opět předávat míček, jako tomu bylo v předešlém cvičení na rozběh (viz obrázky 25 až 27). V konečné fázi imitace rozběhu, žák stojí na místě bez výskoku a provede smečářskou práci paží. Následně odhodí míček. Cvičení lze provádět také s výskokem. Ve cvičení pozorujeme slazení obou úkonů v jeden. Odhození míčku lze vidět na obrázku č. 32.

Obrázek 32

Následné odhození míčku



(zdroj vlastní)

4.2.4 Metodika nácviiku vrchního rotovaného podání

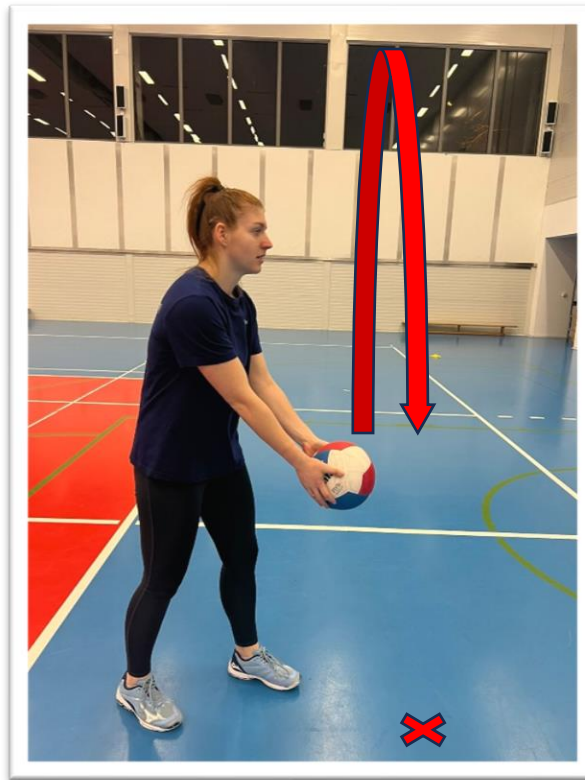
Z hlediska účelu práce se zaměříme na metodiku nácviiku rotovaného podání, které svým charakterem má velmi blízko k útočnému úderu, a proto bude pro žáky základních škol tento druh podání jednoduchý na osvojení. Metodika je rozdělena na nácvik správného nadhozu a následné slazení nadhozu s úderovou prací paže.

Nácvik nadhozu

Žák nacvičuje nadhoz oběma rukama tak, že jeho levá noha spočívá vpřed (pravák). Nadhoz je veden oběma nataženými pažemi od úrovně pasu. Míč je hozen do výšky cca jednoho až dvou metrů a žák nechá míč spadnout na zem. Míč dopadá na zem

před jeho pravou nohu ve vzdálenosti tří stop (půl metru). Žák se snaží provést tento nadhoz několikrát, tak aby se jeho nadhoz ustálil a míč padal stále na jedno místo (viz obrázek č. 33).

Obrázek 33
Nadhoz míče



(zdroj vlastní)

Nácvik nadhozu s nácvikem úderu paže o zed'

Žák nacvičuje již vrchní rotované podání, kdy se snaží podat balónem na určené místo na zdi, které se nachází ve vyšší výšce. Žák stojí opět ve stejné pozici. S levou nohou vepředu (pravák). Stojí ve vzdálenosti cca pět metrů od zdi. Nadhodí si míč oběma rukama. Technicky provede smečářský úder s výjimkou toho, že balón neudeří v jeho vrchní polovině, ale do jeho spodní části, tak aby balón po úderu mírně stoupal (obrázek 34). Míč je udeřen zpevněnou dlaní s rozevřenými prsty. Pomocí zápěstí je mu dána rotace. Žák následně zrychluje rotaci balónu. Pokud žáci zvládnou několikrát trefit zed' ve stejné výšce, mohou se posouvat od zdi dál.

Obrázek 34

Úder paže při vrchním rotovaném podání



(zdroj vlastní)

4.3 Analýza natáčení výukového DVD

Před samotným začátkem natáčení výukového DVD bylo nutné zajistit prostory a hráče, který bude demonstrovat techniku a metodiku nácviku jednotlivých volejbalových prvků. Jako prostor byla vybrána tělocvična na základní škole Oskara Nedbala v Českých Budějovicích. Video bylo natáčeno s mojí spoluhráčkou Sabinou Ungrovou, která se také věnuje volejbalu a trénuje pod VK Jihostrojem.

Nejdříve byl vypracován scénář pro natočení výukového DVD z hlediska představení techniky. Nejdříve byla natočena technika základních volejbalových prvků, kdy byla slovně popsána. Nejdříve byla popsána technika odbití vrchem (prsty), poté technika odbití spodem (bagrem), útočný úder, smečářský rozběh a na konec vrchní rotované podání. Vše v posloupnosti jako tomu je v práci.

Poté byla vytvořen scénář pro natočení druhé části, kdy hráčka demonstruje metodika nácviku těchto vybraných volejbalových prvků. Prvně byla natočena metodika nácviku odbití vrchem, kdy byla demonstrována cvičení jako je válení balónu, imitace odbití balónu, následně pohyb pod balón a na konec samostatné odbíjení. Ve stejném duchu se natáčela metodika odbití spodem, kdy jsme se nejdříve zaměřili na nácvik imitovaného odbití, následně se díky cvičení s gymnasticky obručí žáci učí práci nohou, kdy je důležité si před odbitím dojít pro balón. Následně bylo natočeno jednoduché cvičení ve dvojicích, kdy již žáci balón odbijí. Metodika nácviku útočného úderu byla rozdělena do dvou částí, nejdříve byla natočena metodika nácviku smečářského rozběhu a následně práce úderové paže. V poslední cvičení byly tyto dovednosti spojeny v jednu. Jako poslední prvek, kdy bude představena jeho metodika nácviku, je vrchní rotované podání. Metodika nácviku se věnuje nejdříve nadhozu, který je velmi důležitý a následně již celému provedení podání, jelikož se technika shoduje s technikou útočného úderu.

Vše bylo natočeno s hlasovým doprovodem, aby se divák soustředil na video a nebyl nucen číst doprovodný text. Video bylo natočeno 29. 3. 2024. Samotné natáčení trvalo tři hodiny a cvičení byla několikrát přetočena. Následné sestříhání, přidání fotek a upravení celého videa trvalo dohromady několik hodin. Video byla točeno na iPhone 15 pro a následně sestříháno v aplikaci Movie Maker.

5. Závěr

Cílem této diplomové práce je vytvořit ucelený systematický rozbor systematiky volejbalu, techniky jednotlivých prvků herních činností jednotlivce a způsobu jejich nácviku s následnou prezentací na vlastním DVD pro učitele základní školy.

Volejbal je velice populární sport, který vznikl na popud W.G. Morgana v USA, který měl jasný cíl. Vytvořit hru, která se bude dát hrát za špatného počasí a během zimy ve vnějších prostorách školy. Hru, která je bezkontaktní a nehrozí tolika zranění a v neposlední řadě hru, která nebude tak fyzicky náročná a budou ji moct vykonávat všichni. Následně se volejbal jakožto hra, která vznikla na půdě školy, zpopularizovala a rozšířila do celého světa, kdy se tento sport stal jedním z olympijských sportů a jeho podoba již není taková jako tomu bylo dříve. Jedná se o velmi náročný sport, který se neustále posouvá z hlediska techniky a nových taktik stále dopředu. Z druhého hlediska je to v současnosti sport, který může hrát každý. Jeho úroveň je velice variabilní, proto je velice populární u žen, i starších osob. Momentálně je volejbal čím dál populárnější a jeho kvalita se neustále zvedá. Na rozdíl od jiných sportů jako například u fotbalu anebo hokeje, můžeme sledovat oblíbenost tohoto sportu u obou pohlaví zároveň. Mnoho klubů zaznamenává přetlak během náboru do mládežnických kategorií.

Analytická část práce se věnuje nejdříve vzniku volejbalu ve světě, kdy se volejbal rozšířil z USA do celého světa, v této části práce se také věnujeme pravidlům, která byla po dlouhou dobu formována a upravována do takové formy, kterou dneska známe. Poté se práce dotýká historie a vývoji volejbalu u nás. Další kapitola je věnována zásadám tréninku volejbalu, kdy se tato kapitola nejdříve vysvětlením důležitých pojmů jako je: trénink, sportovní trénink, pohybové schopnosti a dovednosti, věkové zvláštnosti a senzitivní období. Dále kapitola obsahuje výčet didaktických forem a metod tréninku, které se využívají během tréninku volejbalu. Následně se kapitola zaměřuje na věkové zvláštnosti mladšího školního věku a staršího školního věku, kdy se zaměřujeme na somatický, psychický a motorický vývoj. Na konec kapitola obsahuje výčet dovedností, na které se v jednotlivých kategoriích během tréninku zaměřujeme (U10, U12, U14, U16).

Poté se analytická část věnuje stručné charakteristice současného pojetí volejbalu, kdy je charakterizován volejbal jako takový, volejbalové soutěže a také volejbalové utkání. Nejdlejší částí kapitoly je rozbor systematiky volejbalu, kdy se práce

uvádí a rozebírá herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi a herními systémy. Jelikož je volejbal velice technicky a takticky náročný sport, je této kapitole v analytické části věnováno nejvíce prostoru. V kapitola jsou popsány systémy, které se využívají u mládežnických kategorií, minivolejbale, tak také systémy, které jsou využívány ve vrcholovém sportu, proto bylo nutné využívat více zdrojů literatury.

V poslední části se kapitola věnuje zasazení výuky volejbalu do rámcové vzdělávacího programu a teorií výukového DVD.

Všechny tyto poznatky byly stavebním kamenem pro vytvoření syntetické části, byly zde také slněny některé úkoly práce – rešerše literatury, kdy se práce opírá jak o moderní literaturu, tak také o tu starší, která stále dokáže popsat jednotlivé segmenty této práce. Následně byl splněn další úkol – zpracování teoretických východisek, což je samotné vytracování této kapitoly.

Syntetická část práce se věnuje již technice a metodice nácviku vybraných volejbalových prvků, které vycházejí z herních činností jednotlivce. Nejdříve se práce věnuje technice těchto jednotlivých prvků, které byly podpořeny názornými fotografiemi a následně popsány ve výukovém videu, které je přílohou této práce. Následně práce uvádí samotnou metodiku nácviku těchto základních volejbalových prvků, která je opět podpořena fotografiemi a následně demonstrována pomocí výukového DVD.

Před vytvořením této kapitoly bylo nutné stanovit si jednotlivá cvičení, která budou obsahem této práce a videa. Cvičení byla volena tak, aby se dala aplikovat ve všech školách se základními pomůckami, proto jsou vhodná pro různě vybavené školy. Cvičení jsou také vhodná pro všechny věkové kategorie, jelikož cvičení mohou mít několik variant a mohou se při něm využívat také odlehčené balóny. Cvičení jsou postavena tak, aby se žáci neučili pouze danou techniku na místě, ale také cvičení, kde je podpořen pohyb pro míč. Jelikož právě toto bývá úskalím provozování volejbalu ve školách, kdy děti neumí vykonat prvotní pohyb k balónu.

Během vybírání jednotlivých cvičení jsme zařadili i cvičení na smečářský rozběh, kdy je následně spojen s prací úderové paže. Tato práce je určena pro žáky základních škol, pro které může být velice složité se naučit tento pohybový vzorec, proto během výběru cvičení vyvstala otázka, zda toto techniku rozběhu a jeho následnou metodiku

zařadit do této práce. Následně jsme se rozhodli tato cvičení zařadit, jelikož si každý jedinec z videa může vytáhnout pouze to, co uzná za vhodné. Na konci této kapitoly byl vypracován scénář pro natočení výukového DVD.

V této kapitole byly splněny dva úkoly práce – zpracování techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce a vypracovat scénář pro natočení techniky a metodiky nácviku herních činností jednotlivce.

Samotné video bylo natočeno 29. 3. 2024. Je natočeno dle syntetické části, kde video obsahuje techniku a nácvik metodiky jednotlivých prvků. Ze sekce podání bylo vybráno vrchní rotované podání, jelikož se jeho technika provedení shoduje s technikou útočného úderu. Spodní podání bylo vynecháno, jelikož se učí jako komplexní prvek a jeho technika je popsána v práci. Video je rozděleno na dvě části. První část se věnuje technice a druhá část se věnuje metodice nácviku, jak tomu je i v práci. Video je dostupné na YouTube pod odkazem <https://youtu.be/QkomllWmFns>. Po natočení videa byl splněn další úkol práce, a to natočení a sestřihání DVD obsahující techniku a metodiku nácviku herních činností jednotlivce.

Celé video je vytvořeno tak, aby bylo jednoduché využít na základních školách, je vhodné i pro jednotlivce, kteří se chtějí naučit základní techniku odbití ve volejbalu. Je také vhodné pro trenéry jako inspirace během tréninkové činnosti. Ambicí této práce je pozvednout kvalitu výuky volejbalu ve školách, jelikož je to velice technicky náročná sport. Díky videu lze podpořit učitele, aby zařadily tento sport do svých výukových plánů a nebáli se tento sport popularizovat dál.

Diplomová práce a video bylo poskytnuto šéftrenérce VK Madeta České Budějovice a člence metodického úseku Českého volejbalového svazu pro ověření správnosti metodických postupů použitých v práci (viz příloha č. 2).

Práce může být také podkladem pro vytvoření dalšího výukového videa, které se může zaměřit na herní kombinace a herní systémy ve volejbale.

Referenční seznam literatury

- Buchtel, J., & Ejem, M. (1981). *Odbíjená: metodika nácviku a trénink*. Olympia.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Grada.
- Dovalil, J. (1988). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Univerzita Karlova.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Karolinum.
- Filka, J., (2002). *Metodika tvorby diplomové práce*. Knihař.
- Haník, Z. (2018): *Volejbal pro výkonnostní a vrcholové trenéry*. Mladá fronta
- Haník, Z., & Foltýn, O. (2021). *Základní škola volejbalu – Sedm kroků, sedm věků*. Euromedia Group
- Haník, Z., Novák, A., & Juda, P. (2014). *Volejbal – učebnice pro trenéry mládeže*. Mladá fronta a.s.
- Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., Marek, J., Procházka, K., & Vorel, M. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Olympia.
- Janura, M., & Zahálka, F. (2004). *Kinematická analýza pohybu člověka*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. SPN.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar. Straus and Giroux.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Grada
- Komenský, J., A., (1930). *Didaktika velká: Vybrané spisy Jana Amosa Komenského (2nd Ed.)*. Dědictví Komenského, Knihovna pedagogických klasiků
- Maňák, J., Breveníková, D., & Stroubl, J. (1992). *Formy a metody využití videa ve výchově a vzdělání*. Masarykova Univerzita.
- Maňák, J., & Švec, V. (2003). *Výukové metody*. Paido.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
- Perútko, J. (1982). *Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu: dejiny a teória telesnej kultúry, odvetvia telesnej výchovy a športu, formy masovej a rekreačnej aktivity, športy, významné osobnosti, športové organizácie*. Šport.
- Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky: vývoj člověka do patnácti let*. SPN – pedagogické nakladatelství.
- Šimoník, O. (2005): *Úvod do didaktiky základní školy*. MSD.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta.
- Tlustý, T. (2014). *Nástin historie volejbalu v československé YMCA do roku 1939*. *Česká kinantropologie*, 18(4), 44-59.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2007). *Volejbal – základy techniky, taktiky a výučby*. UK.
- Zemánková, M. (1996). *Pohyb nad zlato*. Hanex.

Webové stránky

Haník, Z., (2007, 26. dubna). *Technika odbití obouruč spodem*.

<http://metodika.cvf.cz/prihravka-odbiti-bagrem/technika-odbiti-obouruc-spodem>

IVIF (2024). *William G. Morgan*. <https://www.volleyhall.org/william-g-morgan.html>

Popelka, J., (2006, 17. prosince): *Mistrovství světa*. Volleycoutry.

<https://volleycountry.com/cz/ostatni/mistrovstv>

MŠMT (2023). *Rámcový vzdělávací program*. [https://www.edu.cz/rvp-ramcove-](https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/)

[vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/](https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/)

Vřetelář (2005, 10. listopadu). *Vznik volejbalu*. CVF.

<https://www.cvf.cz/cvs/historie/vznik-volejbalu-56.html>

CVF (2024). *Soutěže*. <https://www.cvf.cz/souteze/>

Seznam zkratk

MS – Mistroství světa

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

HK – Herní kombinace

HS – Herní systémy

ČVBS – Český volejbalový a basketbalový svaz

YMCA – Young Men's Christian Association

DVD – Digital video disc

CEF – European Volleyball Confederation

LOH – Letní olympijské hry

TV – Tělesná výchova

RVP – Rámcový vzdělávací program

Seznam příloh

Příloha 1: Výukové DVD – Zpracování teorie a didaktiky volejbalu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD

Příloha 2: Ověření metodických postupů diplomové práce šéftrenérkou složky VK Madeta České Budějovice a členkou metodického úseku ČVS



VOLEJBALOVÝ KLUB
ČESKÉ BUDĚJOVICE

OVĚŘENÍ

Tímto ověřuji správnost cvičení a metodických postupů vyobrazených a popsanych v diplomové práci Veroniky Semerádové „Zpracování teorie a didaktiky volejbalu a metodiky jeho nácviku na základních školách formou výukového DVD“

VOLEJBALOVÝ KLUB
ČESKÉ BUDĚJOVICE
Stromovka 12
370 01 České Budějovice
IČ 600 74 205 3

Ivana Mířková

Šéftrenérka ženské složky VK Madeta České Budějovice

Člen metodického úseku ČVS