

volejbal



- technika a taktika hry
- průpravná cvičení

VÁCLAV CÍSAŘ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Václav Císař

Volejbal

Ydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2242. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Monika Wolfová
Sazba Miroslav Vospěl
Návrh obálky Trilabit s.r.o.
Úprava obálky Artedit s.r.o., Praha
Fotografie na obálce archiv VK Kladno
Počet stran 168
První vydání, Praha 2005
Výtisky tiskárny PBtisk Příbram
Prokopská 8, Příbram IV

© Grada Publishing, a.s., 2005

ISBN 80-247-0502-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6239-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

| | |
|------------------------------|---|
| ▶ Úvod | 9 |
| Filozofie volejbalu. | 9 |

I. Obecné informace

| | |
|---|----|
| ▶ Základní informace | 11 |
| ▶ Hráč volejbalu | 16 |
| Nejde jen o učení dovedností | 16 |
| Nový sportovec | 18 |
| Sportovní cíle. | 21 |
| ▶ Práce trenéra | 22 |
| Stavba a řízení tréninkové jednotky | 22 |
| Cvičení | 23 |
| Konfliktům se nevyhýbáme | 24 |
| Chyba je součástí učení | 25 |
| Zpětná vazba – feedback | 26 |
| Využíváme citlivosti lidského těla na změnu | 27 |

II. Učení a trénink základních dovedností

| | |
|---|----|
| ▶ Začínáme s dětmi | 28 |
| Co sledují průpravná cvičení a hry | 29 |
| Průpravná cvičení. | 29 |
| Průpravné hry. | 36 |
| ▶ Postoje a přesuny | 40 |
| Postoje | 40 |
| Postavení | 42 |
| Předvídání | 43 |
| Přesuny. | 45 |
| ▶ Základní techniky odbíjení | 47 |
| Nácvik dovedností | 48 |
| Odbití obouruč vrchem | 49 |
| Odbití obouruč vrchem za hlavu (vzad) | 52 |
| Odbití obouruč vrchem ve výskoku. | 52 |
| Odbití obouruč spodem | 53 |
| Odbití obouruč spodem mimo osu těla (stranou) | 56 |



III. Role hráčů a týmová práce

| | |
|---|-----|
| ▶ Technika herních dovedností a jejich nácvik | 60 |
| ▶ Podání | 63 |
| Spodní podání v čelním postavení | 64 |
| Vrchní podání s horní rotací v čelním postavení | 68 |
| Plachtící podání v čelním postavení | 70 |
| Podání ve výskoku – smečované | 73 |
| Zásady taktiky podávání | 75 |
| ▶ Přihrávání | 78 |
| Příjem podání | 79 |
| Příjmové formace – organizace příjmu podání | 82 |
| ▶ Nahrávání | 88 |
| Nahrávání ze země | 89 |
| Nahrávání ve výskoku | 91 |
| Nahrávání v pádu | 91 |
| Nahrávky různého tempa | 92 |
| Plovoucí a pevné nahrávání | 94 |
| Zásady taktiky nahrávání | 94 |
| ▶ Útok | 98 |
| Individuální útok | 98 |
| Další možnosti útoku | 104 |
| Zásady taktiky útočení | 106 |
| ▶ Blokování | 111 |
| Individuální technika blokování | 112 |
| Seskupování bloků | 118 |
| Zásady taktiky blokování | 119 |
| ▶ Obrana v poli | 123 |
| Techniky hraní míče v poli | 125 |
| ▶ Libero | 131 |
| ▶ Taktika hry | 133 |
| Základní schéma hry | 133 |
| Stavba týmu | 134 |
| Taktika přiměřená úrovni zvládnutých dovedností | 136 |
| Herní systémy | 137 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ▶ Utkání | 148 |
| Výběr základní šestky | 148 |
| Příprava na utkání | 149 |
| Činnost před utkáním | 150 |
| Koučování | 151 |
| Rozbor a hodnocení utkání | 152 |

IV. Jak odolávat zatížení

| | |
|--------------------------------------|-----|
| ▶ Kondiční trénink | 154 |
| Silový trénink | 156 |
| Trénink ohebnosti | 156 |
| Zóna výkonu | 157 |
| Posilování | 158 |
| Prevence zranění | 160 |
| Regenerace | 160 |
| Odolávání psychické zátěži | 161 |
| ▶ Výživa a pitný režim | 163 |
| ▶ Závěr | 165 |
| ▶ Literatura | 166 |



Grafické značení

| | |
|---|------------------|
|  | hráč přední řady |
|  | blokující hráč |
|  | hráč zadní řady |
|  | cílový hráč |
|  | pohyb hráče |
|  | dráha míče |
|  | zásobník míčů |

| | |
|-----------|---------------------|
| LP | levý přední hráč |
| SP | střední přední hráč |
| PP | pravý přední hráč |
| LZ | levý zadní hráč |
| SZ | střední zadní hráč |
| PZ | pravý zadní hráč |

| | |
|----------|-------------------------------|
| N | nahrávač |
| S | smečář |
| B | blokař |
| U | univerzální (diagonální) hráč |
| L | libero |
| T | trenér |



Volejbal je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Zabývají se jím a baví miliony lidí nejrůznějších věkových kategorií. Kdo se volejbal naučí v mládí, může jej na přiměřené úrovni hrát až do pokročilého věku. S jeho učením lze začít kdykoli, i tehdy, když jsme již odrostli dětským střevíčkům. Volejbal v sobě spojuje prvky individuální dovednosti a týmové spolupráce, tvořivost s disciplínou a kázní, vypjaté úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy a radostného uspokojení ze zvládnání obtížných situací a dosahování úspěchů. Náročnost volejbalové hry můžeme přizpůsobit úrovni, na které ji chceme provozovat, a to od hry přinášející radost z aktivního pohybu a ovládnání míče, až po profesionální úroveň ligových soutěží a mezinárodních mistrovských soutěží. Mezinárodní pravidla předpokládají hru šestičlenných mužských či ženských týmů, ale existují i různé modifikace hry co do počtu hráčů, jakož i utkání smíšených družstev.

Filozofie volejbalu



„Písemné zformulování filozofie trénování mě přinutilo k realizaci a odpovědnosti za to, v co věřím, a přijetí role vzoru.“ (Sally Kus)

Filozof Epictetus řekl: „Začátek filozofie je znát stav vlastní mysli“. Znáte stav své vlastní mysli? Je vaše životní filozofie správně formulovaná? Je vaše filozofie trénování dobře definovaná? Nebo si nejste jistí ve svých názorech na důležité problémy v životě a v trénování? Taková nejistota vede k rozporuplnosti v chování, které často zničí osobní vztahy a vytváří chaotické podmínky uvnitř družstva. Jako nekontaktní síťová hra, kde se činnost každého družstva odehrává na jedné polovině hřiště, je volejbal závislý na úrovni zvládnutí herních dovedností a taktické vyzrálosti jednotlivých hráčů. Na zpracování míče a jeho odehrání na stranu soupeře má každé družstvo maximálně tři odbití. Po tuto dobu nemá soupeř možnost přímo ovlivnit hru družstva na druhé straně sítě, protože nemůže ovládat míč. To vybízí k úvaze o tom, kam je třeba napřít a soustředit úsilí každého hráče. Cíle hry i tréninku by měly být orientované na **výkon a intenzitu**. Svou činnost hráč ovládá po celou dobu, a to bez ohledu na skutečnost, má-li míč, či ne. Jak se dále ujistíme, hráč musí plnit řadu úkolů, i když zrovna neodobíjí míč. Dá se dokonce říci, že těchto činností je více, než vlastní manipulace s míčem a jsou pro vlastní hru, nebo plnění herních cvičení, rozhodujícím faktorem. Podstatou zvládnutého provedení konkrétní volejbalové činnosti je **být včas na správném místě ve správném postoji**. To předpokládá pozorné sledování vývoje herních situací, předvídání jejich průběhu a přípravu hráče reagovat na tento vývoj v koordinaci s ostatními spoluhráči.



Jinými slovy, filozofií učení a trénování volejbalu by mělo být, že na prvním místě je sportovec a vítězství je až druhořadé, **prvořadý je rozvoj hráčů, soustředění na jejich výkon**, vítězství je následný produkt tohoto úsilí. Opačná orientace narušuje soustředění a odvádí pozornost od prováděné činnosti (např. sledování bodů na ukazateli místo soustředění se na míč). Proto by hra začátečníků měla sledovat vyvolávání dostatku možností úspěšných řešení. Jak již bylo připomenuto, herní dovednost lze úspěšně uplatnit tehdy, když se hráči dokážou včas přemístit na správné místo. Vyžaduje-li reakce v počátečních fázích rozumovou analýzu situací (než si hráč v paměti uloží dostatečnou zásobu úspěšných srovnávacích obrazových sekvencí) je žádoucí, aby to rychlost míče umožňovala. Přiměřená rychlost míče umožní správné vyhodnocení dráhy jeho letu, včasný přesun do odpovídajícího postavení a přesné zpracování míče. Pro efektivní vytváření správných pohybových návyků je třeba pamatovat na dostatečnou četnost opakování, včetně variant pohybových činností, a to v poměrně krátkém časovém úseku a pokud možno s malými časovými přestávkami. Takové situace vytvoříme s menším počtem hráčů.

V souvislosti s rozvíjením taktického myšlení dětí a mládeže je třeba zdůraznit, že mladým hráčům chybí osobní zkušenosti z řady pohybových činností a dovedností, ale nechybí jim inteligence k získání a zpracovávání těchto zkušeností. Rozvoj taktického myšlení u dětí závisí hlavně na schopnostech trenéra, na jeho erudovanosti, odpovědnosti a cílevědomosti. V knize *The Volleyball Coaching Bible*, píše americký trenér Mark Pavlik (Pen State University) v úvaze o roli trenéra: „Nejdůležitější vztah, dokonce důležitější než vztah hráč–trenér, je trenérův vztah k sobě samému“. V následujících řádcích uvádí typ otázek, které by si měl trenér klást, chce-li se ve svém oboru rozvíjet: „Jsem v tom dobrý? Dokážu rozlišovat? Je tu něco, z čeho jsem šťastný? Neznám jiné řešení? Mohu dělat tuto práci jako povolání? Víím, co dělám? Zlepšuji se? Budu dobrý?“ V žádném oboru nelze očekávat dosažení dobrých výsledků, pokud sám nejsem dobrý. Vynikající trenéři se vždy učí režimem stálého dotazování, pitvání a analyzování hry, tréninků atd.

Základní informace



Volejbal vymyslel v roce 1895 W. G. Morgan, instruktor tělesného vzdělávání z USA, jako alternativu ke košíkové. Postupně se stal jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Zpočátku neměla hra pevná pravidla týkající se rozměrů hřiště, výšky sítě a počtu účastníků na každé straně, první pravidla byla zveřejněna organizací YMCA v roce 1897 a od té doby se vyvíjela až do dnešní podoby. V Tokiu roku 1964 se stal volejbal olympijským sportem.

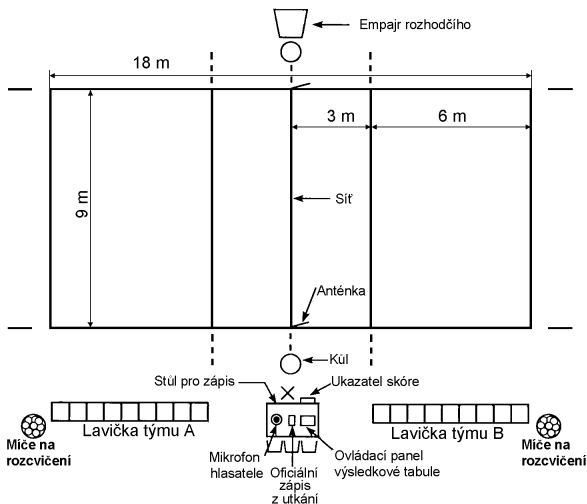
Volejbal se řadí mezi nekontaktní síťové sporty (jako tenis, badminton apod.) Hřiště je rozdělené na dvě stejné poloviny, mezi soupeřícími stranami je síť, hráči brání svoji polovinu a útočí do pole soupeře. Snaží se získat bod tím, že pošlou míč do hřiště soupeře s takovou silou nebo dovedností, že ho není možné vrátit. Hra je rozdělena na sety. Vítězství v setu dosáhne to družstvo, které jako první získá 25 bodů, s podmínkou, že k vítězství musí získat minimálně o dva body více než soupeř. Nerozhodný výsledek není možný. Utkání vyhraje to družstvo, které jako první vyhraje ve třech setech. Moderní hra vyžaduje skutečnou kolektivní spolupráci, je elegantní směsicí síly a obratnosti, rychlosti a bystrosti, výskoků a skoků. V průběhu let se volejbalisté hodně specializovali na dovednosti a úkoly na hřišti. Hráči vrcholového volejbalu hrají podle své specializace v určitém postavení na hřišti, aby byly co nejlépe využity jejich dovednosti. Podrobnější informace o průběhu a řízení hry jsou součástí *kapitoly Taktika hry*.

Vrcholový volejbal není jedinou možnou variantou této hry. Rekreační forma, hraná spíše pro radost z pohybu a pobavení, může být provozována v podstatě každým, kdo se přiměřeně naučí základní techniku – odbití obouruč spodem a odbití obouruč vrchem. Na rekreační úrovni se hraje jednoduchá hra, každý hráč hraje na místě, které odpovídá jeho aktuálnímu postavení na hřišti a vývoji situace. Mezi vrcholovým a rekreačním volejbalem je celá škála forem této hry, které odpovídají úrovni herních dovedností a zkušeností hráčů. S rostoucí úrovní roste i soutěživost, a tak od určité výkonnosti jsou jednotlivé týmy obvykle zapojeny do pravidelné soutěže, nebo se zúčastňují organizovaných turnajů.

Hrací plocha se skládá z hřiště a volné okolní plochy. Hřiště má rozměry 9×18 metrů, je vyznačené obvodovými čarami o šíři 5 cm, které jsou součástí hřiště (vzdálenost jejich vnějších okrajů odpovídá uvedeným rozměrům). Uprostřed je kolmo na delší stranu rozděleno čarou (šíře 5 cm) na dvě poloviny. Středová čára je součástí obou polovin hřiště. Každá polovina hřiště je dále rozdělena 5 cm



I. Obecné informace



Obr. 1 Volejbalové hřiště

širokou čarou rovnoběžnou se sítí ve vzdálenosti 3 metry od středu hřiště (vzdálenější okraj čáry) na přední a zadní území. Čára, vyznačující útočné třímetrové pásmo, je součástí předního území a je přerušované prodloužena do stran mimo hřiště.

Nad středovou čarou je zavěšena síť o šíři 9,5 metru a výšce 1 metr. Nad postranními čarami je na síti svisle umístěna 5 cm široká bílá páska. Vedle vnějšího okraje pásky jsou umístěny antény o průměru 1 cm (vzájemně na opačné straně sítě), které převyšují síť o 80 cm. Část antének nad sítí je označena barevnými 10 cm širokými pruhy (střídavě červeným a bílým). Síť je černé barvy s oky 10×10 cm a její horní okraj je zakončen bílou páskou o šíři 5 cm. Horní okraj sítě od země je pro oficiální utkání určen následujícími pravidly:

- muži a junioři 243 cm;
- kadeti 239 cm;
- starší žáci 235 cm;
- ženy a juniorky 224 cm;
- mladší žáci a kadetky 220 cm;
- starší žákyně 215 cm;
- mladší žákyně 210 cm.

Pravidla vyžadují okolo hřiště volnou hrací plochu 3 metry po stranách (5 metrů pro mezinárodní utkání) a 5 metrů za zadní čarou (8 metrů pro mezinárodní

utkáni). Tyto požadavky se vztahují na oficiální mistrovská utkání vyšších soutěží. V mládežnickém a rekreačním volejbale nejsou tak striktně vyžadovány. To vše platí pro hru šestic, což je základní počet hráčů na hřišti. Spolu s náhradníky může mít tým 12 hráčů. Existují také utkání či soutěže o menší počet hráčů – dvojice, minivolejbal trojic a čtveřic apod. V těchto případech bývají upraveny rozměry hřiště a u neoficiálních soutěží může být upravena i výška sítě.

Hraje se volejbalovým **míčem** o hmotnosti 260–280 g, jehož obvod je 66 cm s tolerancí 1 cm. Předepsaný vnitřní tlak míče je 30–32,5 kPa. Pro mistrovská utkání se mohou používat pouze míče schválené řídicím orgánem soutěže.

Vlastní pravidla hry omezují manipulaci s míčem na „odbití“, tedy z časového hlediska minimální dobu kontaktu s míčem. Každé družstvo má možnost využít pouze **tři odbití** míče po sobě, než jej odešle na soupeřovu stranu, přičemž žádný hráč nesmí míč odbít dvakrát za sebou. Chybou je i delší kontakt s míčem – držení míče, jakož i jeho nečisté odbití, které může být posouzeno jako dvojí po sobě jdoucí odbití míče jedním hráčem. Do vymezeného počtu tří odbití se nepočítá dotyk míče při bloku. Přejde-li míč při blokování na stranu bránícího družstva, může blokující hráč provést první odbití, i když se míče dotkl při blokování. Jako dvojí odbití se rovněž nepočítají následné dotyky hráče přijímajícího první míč od soupeře (při podání i při útoku) – nečisté odbití prsty či odrazení míče přihrávaného bagrem do jiné části těla přijímajícího hráče (např. ramene). Pro odbití mohou hráči z hlediska pravidel použít jakoukoli část těla.

Hra je zahájena **podáním**, které musí být provedeno za koncovou čarou hřiště. Podání musí být uskutečněno úderem do nadhozeného (popřípadě puštěného) míče do osmi sekund po odpískaném pokynu k zahájení hry rozhodčím. Na provedení podání má hráč jen jeden pokus. Nadhození míče se považuje za zahájení pokusu o podání. Při zahájení hry (hra je zahájena úderem podávajícího hráče do míče, nikoli písknutím rozhodčího) musí hráči zaujímat postavení odpovídající rotačnímu pořadí dle zápisu uvedeného při zahájení setu. Hráči přední (v daném okamžiku) musí stát před odpovídajícím hráčem zadní řady a hráči v jednotlivých řadách musí stát v pořadí odpovídajícím zápisu, jinak rozhodčí odpíská chybu postavení. Podávající, který je za hřištěm, nemusí dodržovat postavení v řadě a může podávat za koncovou čarou po celé její šíři. Po provedení podání se hráči mohou přesouvat po celém hřišti. Objasnění této problematiky se budeme blíže věnovat v *kapitole Taktika hry*.

Hráči, kteří zahájili set, mohou být během něj **střídání** hráči uvedenými v zápisu před zahájením utkání. Během setu může být provedeno 6 střídání, přičemž vystřídáný hráč ze zahajovací sestavy se může vrátit do hry za hráče, který jej střídal. Hráč, který střídal některého hráče, nemůže v tomtéž setu střídát jiného hráče. Střídání je možné pouze při přerušení hry a se souhlasem rozhodčího. Probíhá na postranní čáře v předním třímetrovém pásmu.



I. Obecné informace

Odbíjí-li družstvo míč přes síť, musí ho nasměřovat do hracího pole soupeře. Pokud míč dopadne vně čar vymezejících hřiště, nebo při přeletu sítě neprochází prostorem vymezeným anténkami, je označen jako míč mimo hřiště (v autu), což je chyba znamenající bod pro soupeře.

Z útočného pásma mohou na soupeřovu polovinu odbít míče nad úrovní sítě pouze hráči přední řady. Odbíjí-li v předním pásmu míč nad úrovní sítě hráč zadní řady, je to porušení pravidel, které se trestá bodem pro soupeře. Ze zadní části hřiště (za třímetrovou čárou) mohou odbít míče nad úrovní sítě všichni hráči, kromě libera. Při odbíjení ve výskoku se hráči nemusí odrážet z prostoru uvnitř čar vymezejících hřiště, mohou tak činit i vně jeho plochy.

Za **chybu** během hry se považuje dotyk pole pod sítí na soupeřově straně jakoukoli částí těla, přičemž za „přešlap“ se nepovažuje dotyk nohou, pokud se chodidlo dotýká středové čáry, nebo je nad ní – středová čára je součástí obou polovin hřiště. Dotyk sítě, včetně anténky, při činnosti související s herní akcí je rovněž chybou (při blokování, nahrávání nebo při útočném úderu).

Hráči mohou nad úrovní sítě přesahovat nad polovinu soupeře při blokování, nebrání-li herní akci soupeře (např. blokováním nahrávaného míče). Při odbíjení míče k soupeři mohou přesáhnout síť (útok, ulití apod.) pod podmínkou, že kontakt s míčem zahájili na vlastní polovině hřiště.

Pokud přijímající družstvo nezpracuje míč a ten se odrazí na polovinu herního prostoru soupeře mimo anténky, může být vrácen zpět mimo prostor vymezený anténkami a zahrán regulérním způsobem k soupeři. Hráč, který běží vrátit míč, nesmí šlápnout do pole soupeře.

Končí-li míč v zámezí po dotyku hráče na bloku či hráče v poli, je označen jako tečovaný míč a bod je připsán soupeřícímu týmu. Dopadne-li míč do hřiště, je to chyba toho týmu, na jehož polovinu míč dopadl. Bod získává soupeř.

Pokud se hráči proviní nesportovním chováním, mohou být rozhodčím **napomenuti**, při opakovaném nesportovním chování (včetně zdržování hry) dostane tým žlutou kartu a soupeři se přičítá bod. Při hrubém porušení pravidel může tým dostat žlutou kartu spolu se sankcí, bez předchozího napominání.

Libero je specialistou na příjem podání a obrannou hru v poli. Střídá hráče zadní řady. Při zahájení hry musí dodržovat postavení hráče, kterého střídal. Střídat může kdykoliv, když je přerušena hra. Střídání probíhá v zadní části hřiště na straně lavičky družstva. Pro přehlednost má libero dres jiné barvy než ostatní hráči družstva. Střídání libera se nezapočítávají do kvóty šesti povolených střídání ostatních hráčů. Libero nemůže střídat podávajícího hráče, protože nesmí podávat, nesmí útočit a jako hráč zadní řady se nesmí podílet na blokování. Libero nesmí v útočném pásmu nahrávat na útok prsty, může použít pouze odbití spodem.

Libero nemůže být ve své roli během utkání nahrazen žádným jiným hráčem. Výjimkou je jeho zranění, pak jej může se souhlasem rozhodčího nahradit jiný hráč družstva uvedený v zápisu utkání. Tento hráč se pak stává liberem se všemi právy a povinnostmi. Během utkání již nemůže hráč, který původně hrál libera, do hry nastoupit.

Hráči, uvedení v zápise, kteří nejsou na hřišti, musí během hry sedět na lavičce, nebo stát za hřištěm ve vymezeném prostoru.

Trenér sedí na lavičce v místě nejbližší k zapisovateli, nebo může chodit podél zadní části hřiště svého družstva a udělovat potřebné pokyny. Nesmí zdržovat hru ani jinak rušit její průběh.

Týmy, hrající mistrovské soutěže, by si měly opatřit úplná pravidla volejbalu a řád odpovídající soutěže, seznámit se s nimi a osvojit si je. Výše uvedený výťah je pouze základní informace postačující pro rekreační hru a trénink začínajících týmů.



I. Obecné informace



Hráč volejbalu

„Velikost vašich úspěchů se bude rovnat hloubce vašeho přesvědčení.“ (W. F. Scolavino)

Hráč volejbalu by měl mít rád svou hru a měl by být soutěživý. I když je volejbal nekontaktní hrou, jeho průběh je soubojem dovedností. Má-li hráč skutečný zájem o svůj sport, má základní stupeň sebmotivace, který může trenér citlivým způsobem rozvíjet. Sebmotivace s sebou přináší hlad po osvojování si nových dovedností, jejich uplatňování ve hře. Bojovnost takového hráče lze snadno navodit.

Dobry hráč má rád trénink jako nástroj svého růstu a vyhledává v něm způsoby, jak zlepšovat svůj výkon. Je zodpovědný, každý úkol, každá obtížná situace je pro něj výzvou k napření úsilí. Případné své nezdary nesvádí na druhé. Umí se radovat z úspěchů a podělit se o svou radost se spoluhráči. Umí sdílet radost druhých, jsou-li úspěšní. Nevyvolává zbytečné konflikty. Ví, že nikdo nedělá chyby úmyslně. Ale není shovívavý ke spoluhráčům, kteří se vyhýbají svým úkolům, zanedbávají svou přípravu a nejsou ochotni dát všechny své schopnosti ve prospěch týmu. Je disciplinovaný, vytrvalý, mentálně odolný, komunikativní a ví, že příklad je nad všechny slovní argumenty.



Nejde jen o učení dovedností

„Nedávejte zcela hotová řešení. Řešení úkolu je výzvou pro hráče, ne pro trenéra.“ (Stan Kellner)

Perfektní osvojení si techniky herních dovedností je podstatným předpokladem zvládnutí volejbalové hry, ale skutečným klíčem k úspěšnosti hráče je schopnost tyto dovednosti uplatnit v soutěžním utkání, a to v potřebné kvalitě a v provedení, odpovídajícím dané situaci. Tady nastupují další faktory, které limitují výkonnost hráče. Proto musí být i tyto nehmátatelné složky kvalitní hry brány v potaz a měly by být součástí tréninku.

Nejsilnějším motorem lidského chování je **návyk**. Čím komplexnější je návyková struktura chování jednotlivce a celého družstva, tím vyšších výkonů dosahuje při vlastní hře. Soutěživost a houževnatost by měly provázet většinu cvičení. Trenéři mívají k dispozici dostatečný zásobník cvičení a jsou schopni připravit dobrý trénink, ale mnozí jsou nedůslední při jeho řízení. Klíč k úspěšnosti je v jasné představě o technice individuálních dovedností, o jejím taktickém uplatnění ve hře, ale také o intenzitě tréninkového i herního úsilí, potřebné k dosahování vysoké výkonnosti. Tyto představy je třeba prosazovat při tréninku i při hře. Cesta k úspěšnosti vede přes připravenost, cílevědomost a důslednost v každodenní práci. Tréninkem nebudujeme pouze pohybová schémata správné reakce na herní situace,

ale formujeme způsob myšlení, tříbíme individuální i sociální chování, pomáháme v orientaci při řešení úkolů, budujeme nejen nervosvalovou synapsi, ale celková schémata řešení herních situací, vytváříme **návyk potřeby odevzdávat ten nejlepší výkon**.

Hodnota hráče z hlediska výkonu má tři složky, při troše obraznosti můžeme říci, že svou hodnotu čerpá ze tří měšců – z dovedností, znalostí a zkušeností. Každý začátečník postupně plní své měšce, a tím zajišťuje svůj hráčský rozvoj. Směr a efektivita tohoto rozvoje je v raném stadiu převážně starostí a zodpovědností trenéra. Trenér je tím rozhodujícím faktorem, který pomáhá formovat hráčskou osobnost v každém z adeptů. Trenér dbá na to, aby se všechny měšce výkonnosti plnily rovnoměrně.



1. Plnění prvního měšce – **učení a zvládnání hráčských dovedností** – je pravidelnou složkou tréninku na všech úrovních a většina trenérů či cvičitelů se snaží o jejich kvalitní zvládnání. Toto bude podrobněji rozvedeno v *dalších kapitolách*.
2. Naplňování druhého měšce – **osvojování si znalostí** – je svým způsobem mostem mezi dovednostmi a zkušenostmi, neomezujeme se pouze na taktiku. Již od začátku je dobré vědět **co, proč a jak**. Již první krůčky ve zvládnání techniky mají své taktické souvislosti, i když to v té době ještě není zřejmé.
3. Ve třetím měšci hráči hromadí své **zkušenosti**, trenér jim je pomáhá třdit a správně interpretovat. Nejde jen o zkušenosti z herních situací, ale i z náviku základních pohybových dovedností. Snažme se, aby převažovaly zkušenosti z úspěšného zvládnání úkolů. Jak tomu pomoci? Není to tak složité. Je třeba jen zvolit správné postupy při řízení cvičení. Chceme, aby hráč ve své činnosti uplatňoval zvolené dovednosti technicky správně a takticky vhodně, podporujeme ho tedy ve správném provádění konkrétních činností a upozorňujeme ho na zdařilé akce. Úspěšné zkušenosti se pak promění ve „valutové“ hodnoty hráče. Příliš časté vedení cvičení se zaměřením na vyskytující se chyby či selhání plní měšec emočními zážitky neúspěchu. Takový přístup orientuje mysl hráče na neúspěšné akce, přílišné zdůrazňování provedených chyb obrací jeho mysl do minulosti, tedy do oblasti, kterou již neovlivníme. Při opravách či korekcích chyb mluvíme o správném provedení, co a jak je třeba udělat, aby hráči byli úspěšní. Mluvíme často o úspěšně zvládnuté činnosti a obracíme pozornost hráčů ke správnému provedení rozhodujících sekvencí konkrétních dovedností, vyžadujeme od nich uvědomění si kinestetických, vizuálních, hmatových i sluchových vjemů, které měli při úspěšné činnosti. Zaměřením jejich vědomí na tuto činnost posilujeme vytvářející se **synaptická spojení** správného provádění dovedností. Je to, jako bychom v mysli budovali nějakou databanku správných řešení a vytvářeli tak mapu odpovídajících pohybových reakcí na dané situace. Pomáháme hráčům orientovat mysl na **pozitivní zpracovávání poznatků, informací a zkušeností**, zvládat **distribuci a zaměření pozornosti** na přítomnost, rozpoznávat podstatné a volit odpovídající optimální reakce.



I. Obecné informace

Naplnění práce trenéra přichází tehdy, když hráči jeho družstva všechny své dovednosti, znalosti a zkušenosti dokážou ve hře stabilně využívat. Teprve tehdy se z nich stávají hráčské **osobnosti** (i když zpočátku ještě s malým „o“), za jejichž sebevědomím stojí výkon.



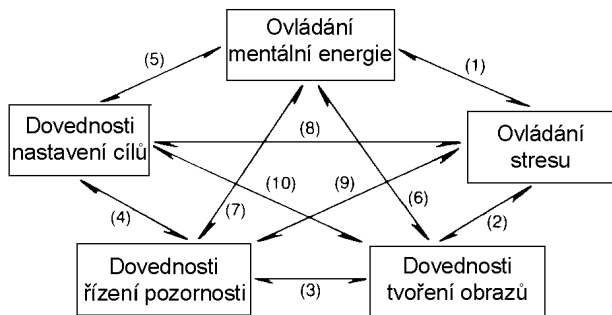
Nový sportovec

„Vytváření nového sportovce znamená aplikovat na sport všechno, co víme o rozvíjení lidského výkonu a lidského potenciálu.“ (Marie Dalloway)

Bez ohledu na to, z jakého prostředí sportovec pochází, může maximalizovat potenciál, který v něm dřímá. Existuje mnoho příkladů sportovců, kteří se přes různé handicap dokázali vypracovat do vrcholového sportu. Projevili houževnatost, píli, odolnost a hlavně sílu ducha, **mentální sílu**. Budování mentální převahy je „tajnou“ zbraní všech špičkových sportovců. V individuálních sportech je faktor mentálního tréninku zdůrazňován již delší dobu. V kolektivních sportech se postupně objevuje jako určitá rituální rutina. Ale i zde rostoucí úroveň nasměruje sportovce k větší komplexnosti tréninků. Takoví budou sportovci budoucnosti. V této knize není prostor pro hlubší sondu do mentální složky tréninku, musí nám stačit stručný přehled rozhodujících aspektů, které podmiňují kvalitu sportovního výkonu a efektivitu tréninku. Podívejme se na pět základních **mentálních dovedností**, jejichž zvládnání zhodnotí fyzické tréninkové úsilí v maximálním výkonu.



►►► Vzájemné vztahy mezi pěti psychickými dovednostmi



1. Efektivní ovládnání **mentální energie** eliminuje stres a vysoký stres produkuje vysokou mentální energii.
2. Sportovec musí být uvolněný, aby **efektivně vytvářel obrazy** a obrazy jsou užitečné pro učení se relaxaci.

3. Prostřednictvím obrazů může sportovec zlepšovat svou **koncentraci**, pro účinné vytváření obrazů musí být sportovec schopen se na požadované obrazy soustředit.
4. Zaměříme se na **konkrétní cíle**, které jsou podstatné pro zlepšení výkonu a schopnosti řídit pozornost.
5. **Náročné a realistické cíle** nabudí chování. Mentální energie působí efektivněji, jsou-li cíle přesně nastavené.
6. Příliš málo nebo příliš mnoho mentální energie sniží dovednosti efektivního tvoření obrazů. Tvořením obrazů předchozích optimálních výkonů mohou sportovci poznat optimální hladinu mentální energie.
7. S růstem mentální energie se do jisté míry zvyšuje pozornost, po překročení této míry však mentální energie snižuje optimální zaostření pozornosti. Schopnost věnovat se ve sportu správným podnětům zlepšuje dovednost rozvíjet optimální mentální energii.
8. Když je stres efektivně zvládaný, jsou sportovci schopni lépe se soustředit na své cíle. Když je chování řízené jasnými výkonnostními cíli, zažene stres z vítězství.
9. Když je stres efektivně zvládaný, pozornost je pružná, koncentrace se výrazně zlepší a dovednosti řízení pozornosti pomáhají sportovcům ubránit se negativním myšlenkám, které jsou zdrojem stresu.
10. Zobrazování cílů je výkonný způsob, jak udržet sportovce zainteresované na dosažení těchto cílů. Tvoření obrazů může znamenat velké zlepšení, když si sportovci nastaví realistické cíle pro denní cvičení.

Dovednost vytvářet obrazy ve své mysli vidíme při televizních přenosech atletiky – skokani, sprinteři a další sportovci si dopředu promítají své výkony. Jde to i ve volejbale. Kdo si dovede lépe a ve větších detailech představit svou činnost při sportovní akci, ten se snáze učí a zdokonaluje. Zásobník obrazů může rozšířit videozáznam.

Dovednost ovládnání mentální energie je nástroj, jak ovládnout své myšlenky, svou mysl. Znamenití trenéři jsou obratní manažeři energie svých sportovců. Pomáhají sportovcům rozvíjením kondice zvýšit jejich energetické zásoby. Trenér musí pomáhat sportovcům **získat kontrolu nad energií tělesnou i mentální**. Mentální energie musí být řízená také, protože může být konstruktivní nebo destruktivní, pozitivní nebo negativní. Sportovci se musí zaměřit na daný úkol, nesmějí se rozptylovat, měli by přemýšlet spíše o tom, co mohou udělat, než o tom, co udělat nemohou.



- I. Obecné informace

Dovednost zvládnání stresu. Stres je definován jako výsledek individuálních negativních myšlenek a změn ve vzrušení při reakci na prostředí. Uvádějí se dva vzorce stresu:

1. Vnější podněty přivodí vzrušení, a to vyvolá negativní myšlenky, které doprovázejí stres. Např. přijdeme do haly, která na nás nepříjemně zapůsobí (prohráli jsme zde poslední dva zápasy, je málo osvětlená, je v ní zima), vzrušení přinese negativní myšlenky (prohrajeme znovu, jak máme hrát v té tmě, to se ani nezačneme a budeme ztuhlí) a je tu stres.
2. Vnější podněty přinesou negativní myšlenky, ty vyvolají vzrušení a přichází stres. Při rozcvičování zjistíme, že soupeř je v nejsilnější sestavě, to vyvolá pochyby o našich možnostech uspět v utkání a nervozitu, nepřírozené chování a je tu stres. Psychický stres okrádá sportovce o tělesnou energii, vítězství a požitek ze sportu více než jakýkoliv jiný faktor. Vzrušení je projevem tělesného stresu a lze jej potlačit relaxačními technikami. Negativní myšlenky lze zastavit a řízenou pozitivní samomluvou převést do pozitivní polohy.

Dovednost řízení pozornosti. Základní dovedností při řízení pozornosti je schopnost vybrat správné podněty, kterým by se sportovci měli věnovat, a oddělit je od vedlejších podnětů. Jak toho dosáhnout? Mechanismy pozornosti jsou obdobou autonomní nervové soustavy. Jestliže jsou mechanismy pozornosti v automatickém režimu, pak nervový systém reguluje podle jistých pravidel to, čeho si všímáme. Jde o zautomatizování distribuce pozornosti, výběr správných podnětů a spouštění odpovídající reakce.

Dovednost nastavování cíle a sebedůvěra. Naplnění nastaveného cíle přináší sebeuspokojení a zároveň sebedůvěru. Nastavené cíle však musí být dostatečně náročné, aby byly motivující a nevyvolávaly nezáměr a nudu, ale zároveň dosažitelné v přiměřeném časovém horizontu, aby nebyly stresující. Trenér musí týmu stanovit stimulační cíle a zároveň musí určit role jednotlivých hráčů. Přístup musí být individuální, aby náročnost úkolů odpovídala schopnostem jednotlivců, přinášela jim spokojenost a sebedůvěru. Individualizace tréninku a prolínání mentální složky s tělesnou v průběhu celého období je předpokladem úspěšné trenérské práce.

Sportovní cíle



„Nikde není očividnější, že houževnatost nakonec vždy převládne nad talentem, než v soutěžním sportu.“ (James E. Loehr)

Není důležité, co kdo umí v dané chvíli, ale to, co chce ve svém sportu dokázat, jaké si klade cíle a co je ochoten pro jejich dosažení udělat. Rovněž není důležité, kdo kolik pokusů potřebuje na to, aby nějakou dovednost nebo činnost zvládl. Pokud se ji naučí dobře, nikdo se nebude ptát na to, jak dlouho se ji učil, každý ji bude jen obdivovat. To by měly být mantinely, v nichž bude probíhat trenérova práce s hráči a týmem.

Naučíme svěřence dávat si cíle a dosahovat jich. Naučíme je dávat si náročné, ale dosažitelné cíle, členit cestu k cíli na postupné kroky. Součástí stanovení cílů musí být měřitelná kritéria, jejichž hodnocení vyjádří stupeň zvládnutí činnosti či úkolu.

Když jsem své svěřence uváděl do obrazu o volejbalové hře a o tom, jaký bude trénink, předstoupil jsem před ně s míčem v jedné ruce a medicinbalem (tenkrát ještě šitým z kůže) v druhé. Řekl jsem: „Podívejte se na rozdíl v chování těchto míčů, pustím-li je na zem.“ Upustil jsem medicinbal, který s žuchnutím dopadl na zem a zůstal ležet. Nato jsem pustil volejbalový míč, který chvíli poskakoval, než se někam odkutálel. To jsem komentoval slovy: „Vidíte ten rozdíl v charakteru míčů? Medicinbal představuje práci při posilování, usilovnou, avšak nutnou. Ale volejbalový míč má v sobě hravost a vyzývá k soutěživosti. Oba vám svým chováním naznačují, jak k nim máte přistupovat. Volejbalový míč vás vyzývá k tomu, abyste jej ovládali, ale také dává najevo, že budete muset být velmi obratní, rychlí, houževnatí a cílevědomí. Jen takovým partnerům je ochoten přinášet radost.“

Již první kontakty s míčem mohou být soutěživé – je to soutěžení začátečníka s míčem. V prvním utkání bude hra začátečníků plná nepřesností. V takovém případě bude rozhodovat rychlá reakce, start k míči, bojovnost a obětavost. Je to důležité, neboť tyto vlastnosti jsou rozhodující při hře na všech úrovních. Rozvíjejí se při prvních volejbalových krůčcích a stávají se součástí charakteru hráče, který si přenáší do dalších období svého sportovního života. Proto již při prvním seznámování s míčem nepřipouštíme pasivní čekání na míč, chvalme všechnu snahu o jeho ovládnutí a nepřipouštíme kalkulování, zda start za míčem a snaha o jeho získání „stojí za to“. Bojovnost, soutěživost, vytrvalost a mentální odolnost jsou vlastnostmi, které umožňují hráči podávat co nejlepší výkon, rozvíjet dovednosti a „prodat“ je ve vyhocených situacích soutěže. Povzbuzování, „hecování“ a drobné soutěžení by mělo být součástí tréninku, je to koření, které může z drilu či intenzivního náročného cvičení udělat zábavnou, veselou soutěž.