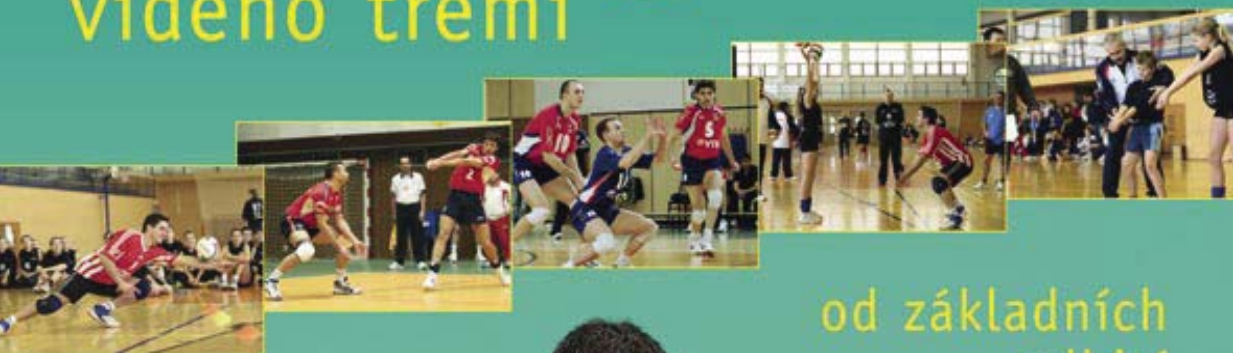


Volejbal

viděno třemi



Zdeněk Haník
&
Michal Němec
Zuzana Tlstovičová
Aleš Novák

od základních
odbití
po herní
činnosti



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, umístování 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.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Zdeněk Haník

a

Michal Němec

Zuzana Tlstovičová

Aleš Novák

Volejbal

viděno třemi

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 3465. publikaci

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Sazba Květa Chudomelková

Fotografie David Pankiv. Martin Sidorják a Matěj Němec

Schémata Luboš Uher a Aleš Novák

Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

© Grada Publishing, a.s., 2008

Vydáno ve spolupráci s Českým volejbalovým svazem jako podpůrný materiál pro vzdělávání a popularizaci trenérské činnosti. Publikace je využitelná pro trenérská školení.

Vydání publikace bylo podpořeno Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky, rozpočtem hl. m. Prahy a Českým volejbalovým svazem.



ISBN 978-80-247-2744-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6746-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Vědátor, praktik a „nevědátor“ 7

Koncepce sedmi učebních úkolů 9

Jak učit sportovní hru?	13
Co je pro začátečníka důležitější, hra nebo dril?	16
Co víme o volejbalových dovednostech?	19
Míchat činnosti v herním tréninku začátečníků?	22
Máme mladým hráčům občas tolerovat chyby?	26
Jak opravovat mladé hráče v tréninku?	28
Inventáře typových faktorů tréninkových a herních situací	31
Jakým jazykem mluvit?	37

První učební úkol Základní volejbalová odbití 53

Charakteristika základních odbití	53
Obecné poznámky k tréninku	56
Odbití prsty	63
Odbití bagrem	84
Odbití jednoruč vrchem	106

Druhý učební úkol Základy individuálních herních činností a součinnosti 145

Charakteristika základů herních činností a součinnosti	145
Obecné poznámky k tréninku	149
Základy nahrávky	154
Základy přihrávky	180
Základy útočného úderu	201

Třetí učební úkol

Individuální herní činnosti a základy herních kombinací 217

Charakteristika herních činností a základů herních kombinací	217
Obecné poznámky k tréninku	220
Nahrávka a základy útočných kombinací	223
Přihrávka jako herní činnost	249
Útočný úder a základy útočných kombinací	264

Čtvrtý učební úkol

Herní činnosti v rámci herních kombinací 281

Charakteristika herních činností v rámci herních kombinací	281
Obecné poznámky k tréninku	283
Nahrávka a útočný úder v rámci útočné kombinace	289
Přihrávka a zakládání útoku	322
Doslov	337
Docent Nezažil doporučuje k přečtení	338
Seznam použitých obrázků	341

Vědátor, praktik a „nevědátor“

Vážené volejbalistky, vážení volejbalisté, ač se sám považuji za optimistu, idealistu či vizionáře, musím konstatovat, že my Češi už neučíme svět, ale spíše naopak svět vyučuje nás – alespoň pokud jde o volejbal. Nám, lidem z tradiční volejbalové země, to není lhostejné, ale každý máme poněkud odlišnou představu, co je třeba přednostně udělat. Česká volejbalová škola mezitím chřadne, ztrácí lesk a upadá do zapomnění.

Jedním z těch, kteří si uvědomují, že se všichni podepisujeme pod dočasný úpadek českého volejbalu, je **doc. Karel Nezažil, CSc.**, vysokoškolský učitel na Fakultě sportu a tělesné výchovy, obor sportovní hry. Kdysi začínal jako trenér, ale před pětadvaceti lety nastoupil na vysokou školu a začal se věnovat teorii. Teď se zabývá volejbalem i sportovními týmovými hrami obecně, píše příručky a skripta, přednáší na fakultě a trenérských seminářích, překládá z cizích jazyků. Dalším, kterému leží osud volejbalu na srdci, je profesionální volejbalový trenér **Zbyněk Rada**. Dvacet let trénuje různá družstva, od mládeže až po vrcholový seniorský volejbal, je zkušeným praktikem a dobrým psychologem. V současné době vede družstvo mužů, které se pohybuje v horní polovině extraligové tabulky. Třetím do party je bývalý smečář mezinárodní úrovně, nyní začínající trenér **Václav Dorskákal**. Před rokem se vrátil ze zahraničí, udělal si trenérskou kvalifikaci druhé třídy a začal trénovat. V současné době pracuje jako trenér kadetů, vypomáhá ve volejbalové přípravce a přemýšlí, co dál.

Tito pánové jsou si vědomi, že mají rozdílný úhel pohledu na volejbalovou problematiku, rozdílné zkušenosti, rozdílný vyjadřovací jazyk, ale přesto jsou schopni a ochotni mluvit o volejbalu otevřeně a bez předsudků. Vedení vzájemnou úctou i touhou obnovit slávu našeho volejbalu se společně snaží dojít až k samé podstatě problému. Náhoda nás (mě a spoluautory) zavedla do společnosti těchto různorodých osobností právě ve chvíli, kdy se mezi nimi rozpoutala pozoruhodná diskuse. Ta nás zaujala natolik, že jsme, s jejich laskavým svolením, vše nahráli a následně převedli do písemné formy. Přes snahu zachovat v maximální míře autenticitu diskutujících bylo přece jen nutné provést v textu některé zásahy a změny. Přímoou řeč jsme mírně upravili, zejména v případě pana Dorskákala, věcný obsah však zůstal stoprocentně zachován. Pro větší přehlednost jsme pak ještě celou diskusi rozdělili do jednotlivých kapitol, každou z nich opatřili názvem, výčtem klíčových výrazů a jakýmsi bodovým shrnutím, které jsme nazvali „Shrnutí do kapsy“. Pro větší názornost jsme některé části textu doplnili obrázky, na nichž

můžete vidět přímo v akci nejen známé české volejbalové reprezentanty, malé děti, ale třeba i herce Ondřeje Vetchého, velkého přítele a propagátora volejbalu. Dále jsme již hotový text postoupili „volejbalové obci“ k případným komentářům. Jedná se přece o volejbal pro každého... Díky připomínkám některých čtenářů webových stránek Volejbalové akademie jsme v textu provedli drobné korekce. Zásadním způsobem však do díla zasáhli tři volejbaloví trenéři: Aleš Novák, jeden z nejlepších učitelů dívčího volejbalu v Čechách, Zuzana Tlstovičová, trenérka centralizované přípravy slovenských reprezentantek, a Michal Němec, dnes věhlasný muzikant a textař, dvojnásobný držitel ceny Anděl (se skupinou Jablkoň), dříve trenér volejbalového družstva Tatranu Střešovice. Všechny změny byly samozřejmě konzultovány s jednotlivými diskutujícími, kterým tímto zároveň srdečně děkujeme za jejich mimořádně poutavý rozhovor i ochotu své vědomosti, názory a zkušenosti zveřejnit.

Doporučení, jak číst tuto knihu

1. Uvolněte se a svou mysl naladte do volejbalova.
2. Nedejte se odradit slovníkem docenta Nezažila, neboť pod jeho akademickou pokožkou tuče vřelé sportovní i lidské srdce.
3. Čtete maximálně jednu kapitolu denně (při nadměrném užívání může dojít k závislosti).
4. Nespěchejte! Některé kapitoly (zvláště ty tuhé) je třeba přežvýkat několikrát.
5. K úvodním podkapitolám a ke kapitolám 3 a 4 je vhodná sklenička portského, zatímco ke kapitolám 1 a 2 doporučujeme střik z bílého vína. K podkapitole „Jakým jazykem se bude mluvit?“ to asi bude chtít panáka.
6. Napadne-li se vám připomínka, vhodte jí do schránky na webové adrese www.hanikvolleyball.cz.

Dobře si četbu užijte a odneste si z ní co nejvíce.

Zdeněk Haník

Koncepce sedmi učebních úkolů

Klíčové výrazy

Učební úkol, základy techniky, varianty techniky, základy součinnosti, týmová činnost, herní řetězce, předem dané podmínky, náhodně proměnlivé podmínky, herní trénink.

Nezažil: Vážení kolegové. Jsem teoretik a jistě nemám tolik osobních herních zážitků jako vy, přesto věřím, že mohu přinést dostatek podnětů i vám, praktikům. Rád bych proto představil svůj model postupu při tréninku (nácvičku a rozvoji) herní činnosti ve volejbalu. Jedná se o sedm kroků, které poskytují návod jak rozvíjet volejbalové dovednosti, od techniky pohybu až po týmový herní výkon. Aby nebylo pojetí učebních kroků „otrocky“ interpretováno jako dogma, kde učební obsah jednoho kroku smí být rozvíjen až po striktně dokončeném kroku předcházejícím, rozdělují raději herní trénink do sedmi učebních úkolů. Vývoj volejbalisty je plynulý proces. Jestliže jej „kouskují“ na menší díly, pak je to jen proto, abych ukázal, že určitou logiku herního tréninku skutečně má. Chci trenérům ukázat postup rozdělený do několika oblastí – učebních úkolů, které musejí jistým způsobem plánovat, a trénink tudíž dělit do menších celků. Nadále tedy nemluvíme o krocích, ale o učebních úkolech, a budiž domluveno, že obsahy jednotlivých úkolů do sebe zapadají, vzájemně se prorůstají, případně plnění jednoho úkolu předchází jinému.

Rada: Myslím, že jste správně naznačil, že trénink je plynulý proces mající jistou logiku, ale s mnoha překvapeními, novými okolnostmi, slepými cestami, návraty, opravami, korekcemi i reorganizacemi, v nichž hlavní roli hraje člověk. Neustálá přítomnost lidského faktoru způsobuje, že logika tréninku dostává náhlé trhliny a jednoduchá cesta typu „po kroku A následuje krok B“ je v „pravdě tělocvičný“ poněkud komplikovanější.

Doskákál: Pánové, myslíte, že to tato debata bude i pro mě? Já totiž zastávám názor, že volejbal se do pouček příliš svázat nedá...

Rada: Já vám rozumím a dodávám, že různí hráči procházejí různými typy vývoje nezávisle na tom, co chceme my, trenéři, a často přitom ignorují jakékoliv předepsané postupy a poučky podle logiky, která nám zůstává utajena. Toto pokorně přiznávám po dvaceti letech trenérské praxe.

Nezažil: V tom s vámi souhlasím, ale hned dodávám, že ve výuce určitý systém být musí. Právě proto vám chci předvést koncepci sedmi učebních úkolů, sedmi základních témat, která by ve volejbalovém tréninku neměla zůstat opomenuta. Jak jsem již uvedl, nejedná se o dogma, ale o návod, který je dostatečně flexibilní, aby mohla být při učením průběžně zohledňována různá individuální specifika.

Doskák: Proč právě sedm?

Nezažil: Předvedu vám svou úvahu:

- 1. První téma:** nejprve musí mladému volejbalovému adeptovi někdo vysvětlit, co má udělat, aby odbil, smečoval či vybral míč, čili základní techniku (lidově řečeno „udělej to takto“).
- 2. Druhé téma:** pak je nutné začátečníkovi rychle ozřejmit (on na to samozřejmě částečně přichází sám), že jsou různé situace, kdy je třeba tuto základní techniku mírně modifikovat, že je třeba se po hřišti určitým způsobem pohybovat, že kromě míče je nutné sledovat i jiné věci a že hráč má i své spoluhráče, s nimiž je třeba rozdělit si pole a komunikovat.
- 3. Třetí téma:** téměř zároveň, ale přece jen o něco později, je hráče třeba začít připravovat na to, že mu v jeho snaze (zatím kromě vlastní nemotornosti) bude trvale překážet soupeř. Na jedné straně má volejbalový adept radost z toho, jak začíná ovládat míč a první volejbalové figle, ale na druhé straně mu soupeř tuto radost kalí, jelikož chce hrát rovněž po svém. Aby soupeř mladého volejbalistu příliš neotrávil, musíme volit i takové formy tréninku, kdy hráč není tolik rušen a může se věnovat automatizaci pohybu. Nicméně volejbal je hra, v tom mu nemůžeme lhát.
- 4. Čtvrté téma:** pak už však musíme s celou pravdou ven. Volejbal sice na jedné straně představuje zvládnutí dovedností, ale na druhé rovněž vnímání, rozhodování, programování, řešení, předvídání, finty, léčky atd. Herní činnost musíme rozvíjet v reálných herních podmínkách. Kdo chce vstoupit do opravdového volejbalu, kupuje si vstupenku právě zvládnutím tohoto úkolu.
- 5. Páté téma:** i když pátý úkol následuje po čtvrtém, probíhá v podstatě záhy po něm, případně i současně. Jeho obsahem je týmová činnost v určitých situacích. Hráč musí zažít, že v určité situaci musí jednat jinak, než kdyby byl v této situaci sám. To znamená, že organizuje a provádí svou činnost ve vazbě na týmovou taktiku.
- 6. Šesté téma:** i šestý úkol probíhá téměř současně se čtvrtým a pátým. Říkáme mu rozvoj herních řetězců. Řetězcem máme na mysli sled na sebe navazujících činností. Individuální a skupinová činnost probíhá stále ve vazbě na činnost předcházející a následující.
- 7. Sedmé téma:** sedmý úkol je vrcholem herního tréninku. Jeho obsahem je komplexní činnost týmu v průběhu celé roze hry – od podání až po chybu jednoho z družstev. Trénink ligového seniorského či dokonce reprezentačního družstva je již téměř výhradně tréninkem činnosti družstva v průběhu celé roze hry.

Snažil jsem se říci vše jednoduše až lidově, je to srozumitelné?

Rada: Zdá se, že svou koncepci máte velmi dobře promyšlenou. Věřím, že si o volejbale v souvislosti s ní dobře popovídáme.

Doskák: Já však nevím, zda jsem tu co platný. Vidím volejbal spíše jako hráč a v tréninku uplatňuji především své vlastní zkušenosti.

Nezažil: Právě proto vás tu potřebujeme, volejbalový život je nejlepší škola. Ale aby naše debata měla určitý řád, shrňme (tentokrát trochu odborněji) oněch sedm učebních úkolů. Kromě hlavních úkolů uvádím v následujícím přehledu i dílčí učební témata:

1. Základní volejbalová odbítí:

- osvojení základů techniky v předem daných podmínkách,
- zprostředkování prvních úspěšných odbítí,
- osvojení základní techniky pohybu.

2. Základy herních činností a součinnosti

- osvojení variant techniky a základů součinnosti v náhodně proměnlivých podmínkách,
- precizování základní techniky,
- rozvinutí specifického herního pohybu,
- rozvinutí variant techniky a osvojení dovednosti vybrat optimální řešení pohybového úkolu,
- rozvinutí selektivity vnímání podstatných situačních faktorů pro úspěšné odbítí,
- osvojení základů součinnostních vazeb.

3. Individuální herní činnosti a základy herních kombinací

- osvojení individuální herní činnosti a skupinové součinnosti v upravených podmínkách,
- automatizace pohybových řešení,
- osvojení speciální techniky herní činnosti,
- osvojení různých herních řešení,
- adaptace na rušivý vliv soupeře,
- osvojení součinnostní vazby jako základu herních kombinací v upravených podmínkách.

4. Herní činnosti v rámci herních kombinací

- osvojení individuální herní činnosti a skupinové součinnosti v reálných podmínkách,
- rozvinutí způsobilosti vybrat optimální herní i pohybová řešení,
- kultivace individuálního herního chování v reálných herních podmínkách,
- osvojení součinnostní vazby jako základu herních kombinací v reálných podmínkách.

5. Týmová činnost v rámci typové herní situace

- osvojení týmové činnosti v typové herní situaci (skupinové a týmové herní kombinace),
- rozvinutí skupinové a týmové herní činnosti v jednotlivých herních situacích,
- kultivace skupinového a týmového herního chování.

6. Individuální a skupinové herní řetězce

- rozvinutí individuálních herních řetězců,
- rozvinutí skupinových herních řetězců.

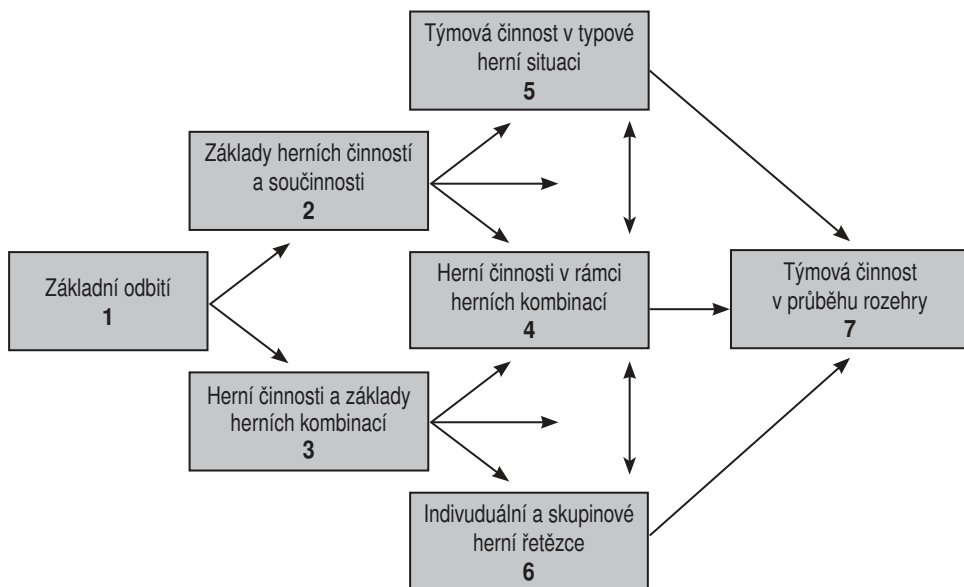
7. Činnost družstva v průběhu roze hry

- rozvinutí týmových herních řetězců,
- kultivace týmového herního chování v průběhu roze hry.

Rada: Pokusím se vaše pojetí shrnout jako praktik. Představil jste nám postup při herním tréninku rozdělený do sedmi úkolů. Chcete ukázat logiku herního tréninku ve volejbalu, přitom však redukovat obsah hry a každá redukce „ubližuje“ celistvému vnímání. Zároveň ale říkáte, že vaše koncepce není dogma, nýbrž jen návod se sedmi tématy, a v takovém případě je určité zjednodušení bezesporu na místě. Je totiž jasné, že z trenéra nemůže nikdo sejmut úkol rozpoznat, ve které fázi vývoje se jeho hráči nacházejí, který z kroků je možné vynechat a který naopak zvýraznit.

Nezažil: Ano, chápete to velice správně. Právě i existence sedmi učebních úkolů je mým vlastním konstruktem, nikoliv nějaká exaktní záležitost. Někdo jich třeba vůbec nepotřebuje sedm. Podstata je v tom, že v těchto sedmi úkolech je shrnuto vše, co by se při herním tréninku ve volejbalu obecně nemělo opomenout. Pokud by si chtěl někdo přece jen představit časovou posloupnost jednotlivých učebních úkolů, pak by se snad, řečeno s ohledem na výše uvedená úskalí, mohla blížit znázornění ve schématu 1, které jsem si pro vás připravil.

Schéma 1 Hypotetická časová posloupnost učebních úkolů sedmibodového modelu herního tréninku ve volejbalu



Doskákál: Moment, a co herní systémy, na ty jste zapoměli...?

Nezažil: Jste velmi pozorný... Ale abychom si rozuměli, já vnímám herní systém jako základní způsob organizace hry družstva daný složením družstva a specializovanými herními funkcemi hráčů, který má zajistit účinnou hru ve všech šesti rotacích.

Doskákál: Samozřejmě, nahrávač, smečař, libero, jednotlivé rotace, principy hry, strategie...

Nezažil: Rozvoj herního systému prorůstá celým volejbalovým vývojem, stejně jako průpravná hra. Již v začátečním volejbalu si hráči rozdělí herní role. Proto nepojímám rozvoj herního systému jako osmý samostatný učební úkol, neboť to by mohlo vnucovat dojem, že rozvoj herního systému je závěrečným krokem ve smyslu učebního postupu. Stojí hierarchicky nejvýše jako základ strategie družstva, ale rozvíjí a mění se průběžně s rostoucí kvalitou družstva.

Rada: Myslím, že jste vymyslel dobrý model, a souhlasím, abychom ho akceptovali jako východisko a v rámci jednotlivých učebních úkolů se k němu vyjadřovali.

Nezažil: Navrhoval bych, abychom se v tomto našem prvním setkání zabývali pouze prvními čtyřmi body a třemi základními volejbalovými odbítními, resp. třemi herními činnostmi.

Rada: Souhlasím.

Doskákál: Já, zelenáč, nemám, co dodat...

Jak učit sportovní hru?

Klíčové výrazy

Herní dovednosti, řešení herních situací, otevřené dovednosti, pohybové chování, herní chování, kognitivní.

Rada: Pánové, myslíte si, že umíme učit sportovní hru, nebo si pouze zkoušíme různé metody a doufáme, že naše postupy zapůsobí a hráči se naučí hrát...?

Nezažil: Nejprve byste, pane kolego, musel definovat, co máte na mysli termínem „hrát“. Jestli myslíte herní způsobilost, kterou rozumíme realizaci osvojené dovednosti řešit herní situace, zapojovat se do týmových činností a projevovat požadované herní chování ve hře, pak se můžeme začít bavit konkrétně. Jen ještě připomínám, že podle Jiráňka (1968) je **dovednost** „učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti“.

Doskákál: Já především navrhuji, abychom z toho nedělali vědu.

Rada: Pan Nezažil má pravdu v jedné důležité věci: musíme jasně vymezit, o čem se vlastně bavíme. V tomto případě je důležité vědět, mluvíme-li o **schopnosti řešit herní situace**, nebo o **herních dovednostech**.

Nezažil: Ve volejbalu využíváme převážně tzv. **dovednosti otevřené**. Ty jsou charakterizovány nepředvídatelným, proměnlivým prostředím. Další charakteristikou volejbalových dovedností je částečná pohybová kontrola. Tím se volejbal liší např. od atletiky či gymnastiky, kde se jedná o dovednosti zavřené a kde je kontrola pohybu maximální. Tento rozdíl se zásadně promítá do přístupu k učení a tréninku.

Rada: Měli bychom to chápat tak, že volejbalista, na rozdíl od gymnasty, nevěnuje například při smečování pozornost svému pohybu? Provádí ho snad automaticky?

Nezažil: Ne zcela. Částečná kontrola je věnována pohybu, ale větší část pozornosti je zaujata čtením situace a přípravě řešení.

Doskákál: Když ale vidím blok a rozhodnu se „bouchat“ do diagonály, jde o jinou smeč, než když „bouchám“ do lajny. U toho se přece musím soustředit na pohyb, nebo ne?

Nezažil: Kontrola pohybu a tvorba řešení jsou samozřejmě propojeny, není možné je izolovat. Ale ve sportovních hrách je většinou o podobě pohybu rozhodnuto předem a v rámci řešení herní situace se pohyb upravuje pouze v detailech.

Rada: To má svou logiku. Často trénujeme nějakou činnost (například nahrávku) jako izolované odbití, ale ve hře je vlastně **jakákoliv činnost spojena s vnímáním a rozhodováním**. I když jsou některé dovednosti jako nahrávka či přihrávka z hlediska techniky poměrně stabilní, je nutné je chápat jako dovednosti realizované ve stále se měnících podmínkách (jak říká pan Nezažil, jako „otevřené“). Tudíž vše, co ve volejbalovém tréninku zavání „skleníkovými podmínkami“, to znamená činností bez rozhodování, je nevhodné.

Doskákál: Řekněte mi, jak je to s malými dětmi? Ty se také nemají učit, jak vy říkáte, „izolovaný“ pohyb? Vždyť nic neumějí. Jak se mají naučit například bagr?

Rada: Na to bych odpověděl takto: pro absolutní začátky si musíme pomoci nácvikem v neměnných podmínkách, abychom hráčům umožnili první úspěšná odbití. V dalším tréninku však musíme nacvičovat převážně v měnících se okolních podmínkách.

Doskákál: Pro nás normální lidi to tedy znamená, že v neměnných podmínkách trénujeme a hrajeme pouze nanečisto, ale v proměnlivých podmínkách již jako ve hře?

Rada: Když vám hodím míč a vy ho odbijete bagrem, neřešíte nic jiného než odbítí. Jestliže vám ale řeknu, abyste po nahrávce úspěšně zaútočil proti družstvu na druhé straně sítě, pak musíte kromě útočného úderu bleskově vymyslet a zrealizovat i řešení, jak lze na obranu soupeře vyvrát. V prvním případě tedy pracujete v neměnných podmínkách, zatímco ve druhém v proměnlivých podmínkách.

Nezažil: V poslední době bere teorie sportovních her stále více na vědomí fakt, že se musí zajímat o psychiku hráče, tzv. **kognitivní stránku**, a přehodnocovat model zaměřený pouze na výsledný pohyb.

Doskákál: Můžete mi vysvětlit význam slova „kognitivní“?

Nezažil: Kognitivní znamená zaměřený na zpracování informací, získávání obecných poznatků a procesů chápání.

Doskákál: Tedy poznávací...

Nezažil: Zjednodušeně řečeno, je to tak. Pokud chceme mluvit o učení ve volejbalu, musíme si představit, jak fungují nejpodstatnější dílčí systémy komplexního systému zvaného „**pohybové chování**“ hráče (volejbalisty). Jsou to **vnímání a zpracování informací, programování a organizace pohybové odpovědi**.

Rada: Pro mě jako trenéra je tedy důležité, že se za volejbalovými dovednostmi, které vypadají zvnějšku vcelku jasně, skrývá ještě něco, co navenek není vidět, ale má zjevně zásadní význam...

Shrnutí do kapsy

- Volejbalové dovednosti jsou dovednosti otevřené. Jsou charakterizovány nepředvídatelným, proměnlivým prostředím.
- **Hráč kontroluje pohyb** ve volejbalu pouze **částečně**, větší část pozornosti je zaujata čtením situace a přípravě řešení.
- Volejbalový trénink, který nenutí hráče rozhodovat se, je málo účinný.
- Zvýšený zájem o **kognitivní stránku herních dovedností** přehodnocuje model zaměřený pouze na výsledný pohyb.
- Učení ve volejbalu se snaží vycházet z funkce komplexního systému zvaného „pohybové chování“ volejbalisty, jehož dílčími částmi jsou **vnímání a zpracování informací, programování a organizace pohybové odpovědi**. Jakákoliv činnost je ve volejbalu spojena s vnímáním a rozhodováním.

Co je pro začátečníka důležitější, hra nebo dril?

Klíčové výrazy

Finální technika, koordinace při kontaktu s míčem, předchozí učení, pohybové představy, vnitřní řeč, didaktické paradigma, průpravná hra v upravených podmínkách.

Doskákál: Pánové, pojďme si probrat úplné začátky učení volejbalu. Vrátil jsem se právě z trenérského školení a nic jsem se tam na toto téma nedozvěděl. Nevím, zda to lze srovnávat, ale dočetl jsem se, že tenisté kladou v tréninku začátečníků důraz na koordinační cvičení s raketou a míčkem, která mají zatím jen málo společného s konečnou technikou. Vše se točí kolem momentu kontaktu s míčkem. V knize, kterou jsem na toto téma četl, se píše, že hned na začátku nemá být snahou učení finální techniky (cílového stavu), ale tzv. dynamické koordinační učební formy, čímž má být zvládnut problém s ovládnutím a zacházením s raketou a míčkem, což je především koordinační záležitost. Přitom je učebním předpokladem nejen cit pro míč, ale také cit pro vlastní tělo a vlastní pohyby.

Rada: I já si myslím, že v začátcích je skutečně nejdůležitější zásah míče, tedy koordinace vlastního pohybu a letu míče, a nikoli správná technika. Trenérskou úlohou v tomto období je pomoci mladému hráči, aby úspěšně provedl jakékoliv odbití míče. K tomu je však třeba přesně říci, co má hráč udělat. Například když učíme odbití spodem:

„Spoj ruce takto...“

„Zápěstí zatlač dolů, takto...“

„Zaujmi tento postoj...“

„Nahodím míč, zasáhni ho plochou předloktí... tady...“

„Nejde o přesnost, ale pouze o kontakt...“

„Ano, správně to děláš...“

Jinak řečeno, cílem je zcela konkrétní instrukce jak vykonat první pokus. Samozřejmě, že popíšeme správnou techniku, ale nejdůležitější je pochválit hráče, když zvládnou odbití jakýmkoliv způsobem. Kromě jiného je nutné přimět hráče k určitému přenosu představ, třeba využitím informací z **předchozího učení**, například u nácviku bagru: „zaujmi postoj, který znáš z odbití prsty“.

Doskákál: Takže vy tvrdíte, že v počátcích není důležitá správná technika?

Rada: Pouze v úplných začátcích. Chceme u hráčů podporovat pozitivní zážitek z odbití?

Doskákál: A co zkušenosti z jiných her? Mnohokrát jsme se se spoluhráči bavili o talentu pro míčové hry. Existuje podle vás něco takového? Má pro volejbalistu význam hrát fotbal?

Rada: Jistě, zkušenosti z předchozích spontánních aktivit jsou vítané. Mám na mysli takové aktivity, jako je pouliční fotbal, pálkovaná, přehazovaná, vybíjená nebo třeba jen házení či chytání. Ty mají svůj význam například při nácvičku útočného úderu – „...jedná se o něco podobného, jako když házíš kamelem...“

Nezažil: A nejen to. Můžeme využít mnoha dalších hráčových představ.

Doskákál: Jistě, toho v tréninku využívám. Hráči například řeknu: „Zatáhni loket dozadu, jako když Honza Železný hází oštěpem.“ To je normální, podobně jako v životě, z toho přece nechcete dělat vědu.

Nezažil: Samozřejmě, ovšem důležité je uvědomit si, že přírůstky učení v tomto stadiu jsou velmi rychlé a velké, což některé trenéry vede k neodůvodněné euforii. Neuvědomují si přitom zákonitosti jednotlivých stadií učení. Ne, že by se v této počáteční fázi nedaly napáchat zásadní chyby se závažnými důsledky, ale práce je v tomto stadiu snadnější, pokud trenér zná základní biomechanické a herní souvislosti. I z hlediska psychologického je navíc nácvička u hráče podporována zpravidla pozitivními prožitky z rychlého nárůstu úrovně dovednosti.

Rada: Nacvičovaná činnost v tomto stadiu vyžaduje hodně pozornosti, proto není zcela vhodné zařazovat takové průpravné hry či herní cvičení, které od hráčů vyžadují vnímání dalších konkurujících podnětů (spoluhráč, složitější úloha, protihráč).

Doskákál: Takže si mají jen pinkat a nemají nic řešit ani hrát...

Nezažil: Odbitím zaujatá pozornost nedovoluje zpracování dalších podnětů.

Doskákál: Už vám opět nerozumím.

Rada: Já se vám to pokusím vysvětlit. Například hráč je schopen soustředit se na dráhu letu míče při odbití obouruč spodem, ale nezvládne přitom vnímat pohyby spoluhráčů. Při prvotním nácvičku útočného úderu se hráč může koncentrovat na rozběh, odraz, kontakt ruky s míčem, ale nemůžeme očekávat, že bude reagovat na délku nahrávky, a už vůbec, že bude vnímat blokujiícího protihráče.

Doskákál: Mám dojem, že trochu kličkujete. Na jasnou otázku mi dejte jasnou odpověď. Hrát, či nehrát v tomto stadiu?

Nezažil: Pane Doskákale, při hře jste byl také tak netrpělivý? Otázka je sice jasná, ale odpověď tak jednoduchá není. Existují různé pohledy na to, zda zařazovat průpravné hry již v raných stádiích učení či nikoliv. Krajiní názory dokonce říkají, že učení volejbalu začínat hrou. Mluví se o různých didaktických paradigmatech, to znamená o učebních vzorech a postupech.

Rada: Můj názor je, že se již v této fázi má hrát. Ale s jednoduchými pravidly, někdy s dopadem míče na zem, a hlavně jeden na jednoho na zmenšeném prostoru (3×3 m), což do určité míry zužuje herní pole hráče a umožňuje mu soustředit

pozornost především na sebe a míč. Herně nadaní hráči si okamžitě při prvních odbitích v podmínkách průpravné hry začínají skládat herní obrazy a herní vzory, což jim zpětně potvrzuje nutnost zlepšování úrovně techniky.

Nezažil: Souvisí to s problematikou komplementarity pohybových a herních vzorců. Obojí jde ruku v ruce, po celý volejbalový život. Některým méně nadaným hráčům se však souvislosti musejí objasňovat, případně je musíme navádět k hernímu sebeobjevování. Velký tenisový teoretik Schönborn (2000) tvrdí, že od začátku má dominovat jak hravý element, tak princip celistvosti. S tímto názorem se ztotožňuji.

Doskákál: Po zkušenostech s diskusí s vámi jsem si opatřil slovník cizích slov, abych vám porozuměl, takže jsem si našel, že komplementární znamená vzájemně se doplňující. Jinak jsem ze slov vás obou vyrozuměl, že hrát doporučujete, ale jeden na jednoho a s upravenými pravidly. To ovšem nejde dohromady s tím, co jste tvrdili předtím. Říkali jste, že máme hráči umožnit první odbití a že by se jeho mysl neměla zaměstnávat jinými podněty, než je vlastní tělo a míč. Ale hrát přece znamená myslet a předvídat, tak jak to tedy je?

Rada: Myslím, že si ještě nerozumíme. Učíme sportovní hru – volejbal. Takže stále, již od začátku učíme hrát. V počátečních stadiích se v náviku soustředíme na to, abychom hráčům pomohli ve snaze jakýmkoliv způsobem krotit míč. To je na začátku skutečně nejdůležitější, aby mohli zažívat alespoň minimálně příjemný pocit. Na rozdíl od dalších stadií, kdy se snažíme, aby měl všechen nácvik herní charakter a odpovídal skutečným herním situacím, se na úplném začátku snažíme hráčům jejich činnost zjednodušit, nikoli komplikovat. Souhlasím, jsou to trochu skleníkové podmínky, ale určitý čas (velmi krátký) je to nutné. Vedle toho však zdůrazňujeme, že volejbal je hra, a proto musíme hrát. Co je ovšem důležité: hrát jeden na jednoho na upraveném hřišti. Garantuji vám, že tím se nedá nic pokazit. Naopak, pokládám tento přístup za nezbytný, zvláště u chlapců. Potřebují pocit hry a nic nezáleží na tom, že jejich technika není zdaleka optimální.

Shrnutí do kapsy

- Na úplném začátku nemá být snahou učení finální techniky, ale zvládnutí problému **zásahu míče**, což je hlavně koordinační záležitost.
- Zdůrazňujeme nejen cit pro míč, ale také **cit pro vlastní tělo** a vlastní pohyby.
- Provokujeme hráčovy představy.
- Podporujeme **spontánní aktivity**: pouliční fotbálek, pálkovaná, přehazovaná, vybíjená nebo třeba jen házení či chytání.
- **Přírůstky** učení v tomto stadiu jsou velmi **rychlé a velké: nepodléhejte** neodůvodněné **euforii**.
- Využívejte **průpravné hry s upravenými podmínkami** i při technické nevybavenosti hráčů.

Co víme o volejbalových dovednostech?

Klíčové výrazy

Otevřené dovednosti, třída pohybů, generalizovaný pohybový program, parametry pohybového programu, pohybový vzorec, časování pohybu, geometrie hřiště.

Doskákál: Zaznělo zde, že volejbalové dovednosti jsou otevřené. Mohli byste mi vysvětlit, co se tím vlastně chce říct?

Nezažil: Vysvětlím to na srovnání přemetu a smeče. Gymnasta se jak při tréninku, tak při závodě soustředí na provedení pohybu – to je cíl realizace prvku, jakým je například přemet. Samozřejmě vlastní přemet musí být jako pohyb rovněž zautomatizován, aby se gymnasta při závodě mohl koncentrovat například na estetickou stránku provedení. Přesto však gymnasta soustředí svou pozornost především na vlastní pohyb, jinak řečeno, pohyb je hlavním obsahem jeho vědomí. U volejbalisty při smečování je cílem řešení situace a zautomatizovaný pohyb je pouze nutným prostředkem k tomuto řešení.

Rada: Ano, to je někdy problém u nezkušených trenérů, kteří například smečářský pohyb trénují jako prioritní jev a následně se diví, že se „výborně trénovaný“ volejbalista neprosadí v zápasu.

Doskákál: Myslím, že vám tentokrát rozumím, ale jak tedy správně trénovat...?

Nezažil: Herní činnost, například smečování, není pouze jedním pohybem, ale sledem několika jednoduchých pohybů. Ve všech obměnách tohoto složitého pohybového řetězce zůstává cosi základního, pevného a charakteristického, konkrétně pro smeč jde o švih paže, náprah, odraz, rozběh atd. Všechny útočné údery mají tutéž strukturu:

- stejný pohybový sled,
- stejnou časovou nebo rytmickou organizaci,
- použití stejných částí těla.

Tato struktura se samozřejmě liší od struktury jiných činností.

Doskákál: Co máte na mysli časovou nebo rytmickou organizací?

Nezažil: Zkusím to znovu vysvětlit na příkladu. Tříkrokový smečářský rozběh má vždy stejný pohybový sled. Začíná přípravným krokem, následují brzdící krok a dokrok. Tomu, že první krok je pomalý a brzdící krok a dokrok jsou rychlé, říkáme časová nebo rytmická organizace.

Rada: To je vcelku pochopitelné, ale co s tím při trénování?

Nezažil: Útočný úder je řízen **generalizovaným pohybovým programem**, který je použit v mnoha různých situacích prostřednictvím vymezení pohybových parametrů již ve stadiu programování pohybové odpovědi. Tento fakt má zásadní vliv na učení.

Doskákál: Nezlobte se, ale teď vůbec nevím, o čem je řeč...

Rada: Jestli tomu dobře rozumím, tak generalizovaný program znamená to, že například útočný úder do všech různých směrů, různých vzdáleností, vyžaduje stejný pohybový vzorec. Avšak úprava sil, rychlostí a zřejmě i jemných korekcí v zapojení různých svalových skupin je nutná k přizpůsobení se herní situaci. Hráč se učí v tréninku mnoho variant jedné činnosti, aby tato činnost odpovídala všem možným „zápasovým“ podobám dovednosti, například varianty útočného úderu: lob, drajv, „roláda“, ulívka, „sklepka“, úder se zkráceným nápřahem atd.

Doskákál: Konečně také něco ze života! Můj táta vždycky říkával, kdo neumí lobovat, neumí ani smečovat, a trápil nás tím lobováním v tréninku. Teď už vím, že to k něčemu bylo. Dnes, když dostane smečar horší nahrávku, tak často neví co s tím a klidně odehraje zadarmo, protože neumí lobovat či drajvovat, aby soupeři ztížil situaci. Často míč dokonce jen tzv. převalí bagrem.

Rada: Musím souhlasit. Hráči nejsou vedeni k tomu, aby plynule prováděli celý komplexní pohyb při smečování za všech okolností, tedy třeba i při rozcvičování ve dvojici. Tento komplexní pohyb zahrnuje správný výběr místa, časování, závěrečný dvojkrok, zapažení před odrazem, výskok (třeba jen malý), zatážení lokte při nápřahu, technicky správný pohyb paže a úder. Tento plynulý a poměrně složitý pohyb by se měl provádět co nejčastěji jako jeden řetězec. Při rozcvičování ve dvojici, při lobování, jakémkoliv herním i průpravném cvičení, při smečovaném podání, při ulívce atd. Teprve pak může hráč věřit svému tělu a svému pohybu a nemusí se bát zasměčovat míč, který padá z výšky ve vzdálenosti 5 m od sítě, třeba i s minimálním rozběhem. Když toto pochopí trenéři, rychle to pochopí i hráči. Při každém úderu hráč procvičuje nejen „úder jako takový“, ale i vztah mezi **parametry úderu**, jimiž jsou rychlost, směr, úhel a drobné úpravy v zapojení jednotlivých svalových skupin (zápěstí, předloktí, paže).

Doskákál: Když tedy hráč ve dvojici například lobuje ze země na partnera, provádí vlastně jiný pohyb, než když útočí po rozběhu a výskoku?

Rada: V podstatě to tak je. Jestliže hráč při rozcvičování ve dvojici útočí z výskoku, časováním, výběrem místa odrazu i načasováním úderu trénuje poněkud jiný pohybový vzorec než při lobování z místa.

Doskákál: Ale při lobování z místa hráči tvrdí, že potřebují „dostat míč do ruky“.

Rada: To si ulehčují a klamou vás i sebe, ve skutečnosti by měli dostat míč do ruky po rozběhu ve výskoku, což je samozřejmě méně pohodlné, ale účinnější.

Nezažil: Skutečnost, že hráč uspěje při úderech do různých směrů a vzdáleností, je dokladem toho, že se učí mnohem více než pouze onu nacvičovanou specifickou pohybovou činnost, totiž vztahy a souvislosti. „Zažití“ vztahů a souvislostí mu pomáhá správně řešit zápasové situace, aniž by si to uvědomoval.

Doskákál: Stále mluvíte o pohybovém programu, ale jak ho mám chápat? Třeba jako program na praní u automatické pračky...?