

# 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, 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.*



Copyright © Grada Publishing, a.s.



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

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| <b>Vědátor, praktik a „nevědátor“</b> | <b>7</b> |
|---------------------------------------|----------|

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| <b>Koncepce sedmi učebních úkolů</b> | <b>9</b> |
|--------------------------------------|----------|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 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 |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>První učební úkol</b>           |           |
| <b>Základní volejbalová odbití</b> | <b>53</b> |

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

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Druhý učební úkol</b>                                     |            |
| <b>Základy individuálních herních činností a součinnosti</b> | <b>145</b> |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 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 |
| Obečné 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 |
| Obečné 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](http://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 (náviku 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 herní trénink 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, přírodně 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 tělocvičny“ poněkud komplikovanější.

**Doskák:** 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 učení 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 odbití:

- osvojení základů techniky v předem daných podmínkách,
- zprostředkování prvních úspěšných odbití,
- 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 odbití,
- 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.

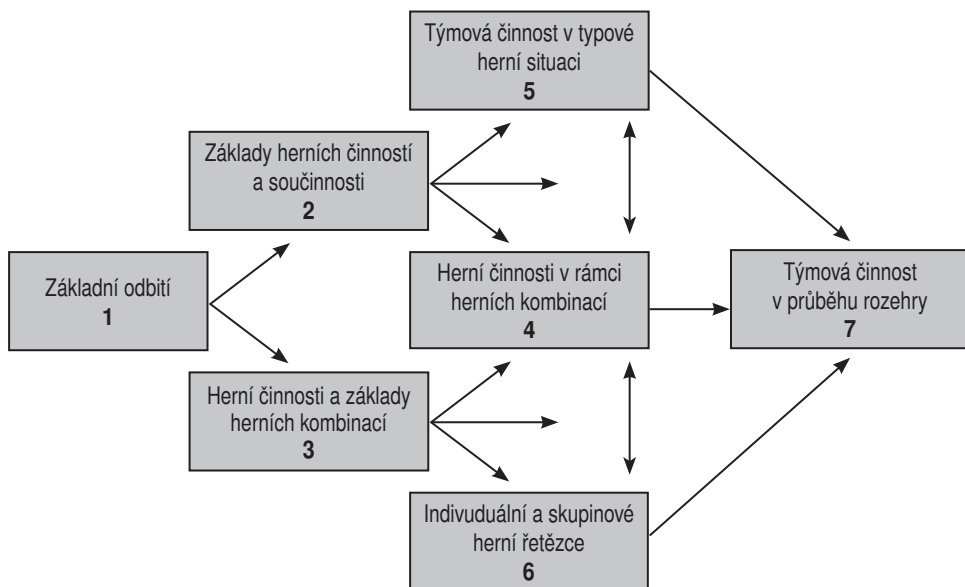
## 7. Činnost družstva v průběhu roze hry

- 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 zapomněli...?

**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 začátečnickém 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 odbíť. 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 vyhrát. 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 nácviku útočného úderu – „...jedná se o něco podobného, jako když házíš kame-nem...“

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

**Doskákale:** 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 nácvik u hráče podporován 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).

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

**Nezažil:** Odbitím zaujatá pozornost nedovoluje zpracování dalších podnětů.

**Doskákale:** 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 nácviku 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.

**Doskákale:** 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 odbítech 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.

**Doskák:** 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 nácviku 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 náprahem 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 smečař 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 náprahu, 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...?

**Nezažil:** Budete se divit, ale tohoto přirovnání by se dalo použít. U pračky se zvolí program, který obstará to, jaké procedury budou následovat, v jaké intenzitě a v jaké časové posloupnosti, čili jedná se o jakési schéma postupu. Pohybový program můžeme vnímat rovněž jako schéma. Hodně důkazů potvrzuje, že tvorba pohybových schémat podporuje způsobilost zobecňovat a umožňuje hráči aplikovat učení na činnosti, které nebyly vykonány v uplynulé volejbalové praxi. Volejbal je typickým sportem, kde hráči musejí provádět činnosti, které jsou v základní podobě stále stejné, ale zároveň které předtím v naprosto identické podobě nikdy nevykonávali. Vedle pojmu pohybový program můžeme užívat výraz **pohybový vzorec**.

**Rada:** Myslím, že tomu rozumím. Jako trenér musím vědět, v rámci kterého pohybového vzorce danou činnost rozvíjím a neměl bych při tom hranice nacvičovaného pohybového vzorce překročit. Například smečované podání je téměř stejným pohybovým vzorcem jako útočný úder, proto mohu v tréninku tyto činnosti pro různé účely zaměňovat. Ale plachtící podání je již tak odlišným pohybovým vzorcem, že jej musím trénovat jinak.

**Nezažil:** Někdy je určení hranic pohybového programu velmi obtížné...

**Rada:** Myslím, že podobným příkladem z volejbalu je rozdíl mezi přihrávkou volně a rychle letícího míče. Každý z nich je řízen jiným pohybovým programem (podle jiného vzorce), přestože se z pohledu nezasvěceného pozorovatele jeví jako téměř totožné.

**Doskák:** V čem se tedy liší?

**Rada:** V jednom používáme pohybový program pro **aktivní odbití** ve směru proti letícímu míči a ve druhém program pro **tlumení** rychle letícího míče.

**Doskák:** Pánové, asi tuším, o čem je řeč, ale já potřebuji vědět, jak mám postupovat konkrétně. Například když chci děti naučit smečovat.

**Rada:** Nejprve jim samozřejmě musíte přesně vysvětlit, jak mají provést základní dílčí pohyby. Objasněte tedy práci zápěstí, paže, posloupnost rozběhových kroků, výrazný zášvih obou paží před odrazem, odraz apod. (najdete v knize Haník, Lehnert – Volejbal 1 nebo na DVD Útočný úder). Když ale budete postupovat mechanicky krok po kroku pouze podle knihy a budete ignorovat o čem tady byla dnes řeč, nikdy nikoho nenaučíte hrát volejbal, ale pouze provádět jakési požadované pohyby. Když se vám podaří vytvořit základní představu o dílčích pohybech, začnete je spojovat v plynulý celek. Čím dříve, tím lépe. Plynulost je přitom velmi důležitá, ale ještě důležitější, dokonce rozhodující, je kontakt s míčem. Jestliže je zvládnut pohyb v souladu s letem míče, máte napůl vyhráno. Nesmíte se nechat znervóznit tím, že hráč dělá v jednotlivých pohybech chyby. Na začátku je důležitá především koordinace s míčem.

**Doskák:** Zatím je to pro mě vcelku srozumitelné...

**Rada:** Když je zvládnuta koordinace, je nutné, aby byl kontakt s míčem neustále spojován s rozhodováním. Čím se pohyb stává automatictější, tím více musíme hráče nutit k řešení herních situací. Z toho vyplývá, že je nezbytné neustále

provádět různé formy herního tréninku a zároveň, dle potřeby, dále drilovat jednotlivé dovednosti. Důležitá je následující zásada: hráče učíme dovednostem, ale učíme ho i řešit vzniklé situace a chovat se v různých podmínkách tak, aby to vedlo k vítězství.

**Doskákál:** Já myslím, že buď v sobě má člověk talent, nebo nemá, s tím nejde příliš udělat. Hrál jsem se spoustou nešikovných hráčů. Jakkoli se je trenéři snažili naučit potřebné základy, výsledek byl žalostný.

**Rada:** Pozor! Nemyslím, že lze udělat špičkového volejbalistu z kohokoliv, ale v rámci hráčových možností můžete pomoci prakticky každému. Důležité je, aby budoucí výkon těch více i méně talentovaných co nejméně ovlivňovaly technické chyby a limitovaly tak jejich růst.

### Shrnutí do kapsy

- Herní činnost není jediný pohyb, nýbrž sled jednoduchých pohybů. Ve všech obměnách tohoto složitého pohybového řetězce zůstává cosi základního, pevného a charakteristického, například pro smeč švih paže, náprah, odraz, rozběh atd. Všechny útočné údery mají tutéž strukturu ve stejném pohybovém sledu, ve stejné časové nebo rytmické organizaci, v použití stejných částí těla. Tato struktura se liší od struktury jiných činností.
- Útočný úder do všech různých směrů i různých vzdáleností vyžaduje **stejný pohybový program**, avšak úprava sil, rychlostí i jemných korekcí v zapojení různých svalových skupin je nutná k **přizpůsobení se herní situaci**.
- Čím se pohyb stává automatictější, tím větší prostor má hráč k řešení herní situace. V tréninku je nutné stále zařazovat herní formy i drilovat dovednosti.

## Míchat činnosti v herním tréninku začátečníků?

### Klíčové výrazy

Bloková a nahodile rozložená praxe, senzorické učení, generalizovaný pohybový program, dočasné zapomínání a opětné rozpomínání.

**Doskákál:** Pánové, vedu v našem oddílu přípravku, malé kluky. Naučil jsem je hrát prsty a chci po nich, aby všechno hráli vrchem, kvůli pohybu nohou atd. Jak poznám, kdy začít trénovat bagr, a potom třeba smeč?

**Nezažil:** Vás asi zajímá, zda poškodíte nácvik jedné činnosti, když začnete učit jinou? K tomu vám musím objasnit některé základní pojmy: bloková a nahodile rozložená praxe. **Bloková** praxe je organizace obsahu tréninku do bloků, kdy se dovednosti opakují bez přerušení jinými činnostmi. Při **nahodile rozložené praxi** jsou úlohy (dovednosti) v průběhu tréninku promíchány. Vaše otázka tedy zřejmě zní, zda a do jaké míry použít jeden nebo druhý postup.

**Doskák:** Ano, tak nějak... Jen doufám se nám tyto pojmy nebudou plést. K blokování coby herní činnosti teď přibyla bloková praxe, která s tím ovšem nemá nic společného, protože označuje rozložení tréninkové práce do bloků. Úžasné...

**Nezažil:** Nic si z toho nedělejte, bude hůř. Ale k věci. Výsledky některých výzkumů potvrdily, že nahodile rozložená praxe, kde jsou činnosti promíchány, je z hlediska učení efektivnější. Existuje teorie, která bývá nazývána jako *Forgetting or Sparing Hypothesis* (hypotéza založená na zapomínání). Jde zhruba o to, že když hráč přejde z úlohy A na úlohu B, tak procesy vedoucí k řešení úlohy B způsobují, že je zapomenuto řešení úlohy A.

**Rada:** Pokud to správně chápu, aplikováno na volejbal to vypadá třeba takto: nacvičuji s hráči prsty a do toho zařadím nácvik bagru. Hráči jsou nuceni „přeladit“ na jiný pohybový program a zároveň jakoby zapomínají na ten předcházející.

**Nezažil:** Toto „zapomenutí“ je však relativní a při znovu opakovaném nácviku původní dovednosti se projeví, ale k tomu se ještě dostaneme.

**Rada:** Přestože bloková praxe nemá nic společného s herní činností „blokování“, zahrajme si se slovy a předvedme si příklad blokové praxe právě na blokování. Nacvičujeme blok jedné situace, například jednoblok proti útoku ze zóny IV vedenému do diagonály. Po jisté době nácviku se zdá, že výkon hráčů na bloku je velmi dobrý a blokování se daří. Je to tím, že řešení jednou vyvolané si hráči pamatují v celé sérii pokusů. Blokující hráč se zkrátka jistým způsobem této opakované situaci přizpůsobuje. Učení je však přesto nedostatečné, protože hráč nemusí opakovaně při každém pokusu znovu vyvolávat řešení úlohy, případně ho vyvolává jen mírně.

**Nezažil:** Z toho vyplývá, že při nahodile organizované praxi (čili při obměňování činností) se v dlouhodobé paměti ukládá nejen konečný efekt, ale i postupy řešení. Mluvíme i o **senzorickém učení**, které doplňuje učení motorické. Rozvíjíme nejen způsobnost lépe vnímat a pohyb lépe provádět, ale v návaznosti na to i způsobnost vyhledávat v dlouhodobé paměti příslušné informace, souvislosti či analogie. Jestliže se tedy vrátíme k výše uvedenému případu, kdy jsou hráči nuceni „přeladit“ z jedné činnosti na druhou, konstatujeme, že tento postup vede k efektivnějšímu výkonu v budoucích situacích, které tyto vyhledávací operace vyžadují, což jsou právě herní podmínky.

**Doskák:** Toho jsem se obával, ještě bychom do toho mohli přimíchat má zablokováná záda a blok, do kterého si nenápadně dělá poznámky pan Haník.

**Nezažil:** Ještě vydržte. Dojde-li tedy při přechodu z jedné činnosti na druhou, tj. v tomto případě z vrchního odbítí na spodní odbítí, je z paměti vyvolán pohybový vzorec spodního odbítí, pak jsou podle situace zvoleny parametry, které určí, jak vykonat pohyb (jak rychle, jak výbušně, v jaké amplitudě pohybu, v jakém množství atd.). Pohybový vzorec a vybrané parametry představují druh řešení.

**Doskákál:** Musím se přiznat, že mi ty vaše formulky stále dělají potíže. Občas vám nerozumím...

**Nezažil:** Nemyslím si, že to je tak nesrozumitelné, ale prosím, pokusím se to pro vás nějak shrnout:

- Nahodile rozložená praxe vede k zapomínání krátkodobých řešení.
- Zapomínání krátkodobého řešení nutí hráče při pokusu o úlohu znovu vyvolat řešení, což je pro učení prospěšné.
- Nahodile rozložená praxe nutí hráče k aktivnější angažovanosti v tréninkovém procesu tím, že zabraňuje jednoduchému opakování akcí.
- Nahodile rozložená praxe poskytuje hráči smysluplnější a rozlišující vzpomínky na různé úlohy, zvyšuje sílu paměti a eliminuje nejistotu mezi jednotlivými úlohami.

**Rada:** Blokovaný trénink přináší klamný pocit zvládnuté dovednosti, protože okolní podmínky jsou stálé, předvídatelné a hráč vyladuje pohybové parametry pokus od pokusu. Podmínky hry jsou ovšem jiné.

**Doskákál:** Takže doporučujete střídat v nácviku prsty a bagr, nebo třeba i smeč?

**Nezažil:** Ano, i tyto kombinace, stejně jako mnoho jiných, lze doporučit. Hlavním smyslem, proč se tolik věnujeme problematice vhodnosti blokové a nahodile rozložené praxe, je fenomén cílové dovednosti, tedy podoba činnosti v samotné hře. Tu definujeme jako osobitou, specifickou činnost ve svěbytném kontextu, která je cílem tréninku individuální činnosti. Blokovaná praxe příliš nesimuluje cílovou dovednost. Ve většině dovedností skutečného světa je cílová verze zcela odlišná od dovednosti opakované stále znovu v tréninkové praxi. Blokovaná praxe rozvíjí dovednost vytrženou z kontextu.

**Doskákál:** To platí i u úplných začátečníků?

**Rada:** Teď jste se projevil jako praktik. Vaše otázka je zcela na místě. Při prvních pokusech o novou dovednost u začátečníků by mohl být blokovaný trénink mírně efektivnější než rozptýlený, protože hráč potřebuje opakované pokusy, aby činnost vykonal úspěšně aspoň jednou. Velmi brzy poté, kdy hráč dosáhne přibližně uspokojivé podoby pohybu, by však měl být blokovaný trénink nahrazen rozptýleným. Hráči by neměli do nekonečna opakovat jednu činnost či herní kombinaci, nýbrž přecházet z jedné na druhou atd. Není dokonce ani důležité, aby si úlohy (prezentované v rozptýleném uspořádání) byly podobné.

**Doskákál:** To vlastně znamená, že s bagrem je dobré začít poměrně brzy, abych vůbec měl co rozptylovat...

**Nezažil:** Dá se to tak říct. Výzkumná fakta dokazují, že přínosy rozptýlené praxe jsou podporovány velkými diferencemi mezi úlohami v jednotlivých pokusech. To podporuje zapomínání řešení každé úlohy před dalším opakovaným pokusem. Celá problematika by se dala formulovat i tak, že bychom měli „cíleně podporovat zapomínání“ ve jménu budoucího efektivního rozpomenutí. Střídání nácviku odbití prsty a odbití bagrem může být takovým zapomínáním a rozpomínáním, přičemž u zapomínání je nutno zdůraznit slůvko **dočasně**.

**Doskákál:** To se mi líbí – máme hráče něco naučit a pak je to učit zapomínat? To jsou věci.

**Nezažil:** Ovšem zapomněl jste na ono slůvko **dočasně**. To je tam totiž důležité...

**Rada:** Zkusím přidat praktický příklad z nácviku podání. Provést podání 20× za sebou vypadá efektně, ale není to efektivní postup, protože se hráč jakoby „zastřeluje“ a „vyladuje“ pokus od pokusu. V zápase se však při podání „vynořuje“ z herního děje, najednou stojí sám a má jediný pokus bez možnosti opravy, nemůže se tedy zastřelovat a vyladovat. Psychickou náročnost situace navíc umocňuje fakt, že zraky a očekávání trenérů, spoluhráčů i diváků se koncentrují pouze na něho. Následky jsou dostatečně známé: hráč se zdánlivě dobře osvojenou činností selhává. Jedním z důvodů může být fakt, že podání trénoval systémem blokové a nikoli nahodile rozložené praxe.

**Doskákál:** Takže shrnuto a podtrženo, v průběhu nácviku prstů mohou kdykoliv zařadit nácvik bagru, a později přidat i smečování, aniž bych se musel obávat, že hráčům pokazím návyky?

**Rada:** Ano, tak to skutečně funguje. Navíc je samozřejmě možný i obrácený postup, kdy do nácviků bagru zařadíme nácvik prstů atd. Těch kombinací je mnoho, protože postupně lze zapojit i další činnosti. Pouze na úplném začátku doporučuji trénovat blokově.

**Nezažil:** Nemám, co bych dodal...

### Shrnutí do kapsy

- Bloková praxe je organizace tréninkové látky do bloků, kdy se dovednosti opakují bez přerušení jinými činnostmi, nahodile rozložená praxe je taková organizace, kdy jsou úlohy (dovednosti) v průběhu praxe promíchány.
- Nahodile rozložená praxe, kde činnosti jsou promíchány, je z hlediska učení efektivnější.
- Při obměňování činností se v dlouhodobé paměti ukládá nejen konečný efekt, ale i postupy řešení. Zapomínání a znovuoobjevování správných řešení je nejefektivnějším postupem vedoucím k efektivnímu zvládnutí herních situací.
- Bloková praxe rozvíjí dovednost vytrženou z kontextu, přináší klamný pocit zvládnuté dovednosti.
- Blokové řazení tréninkové látky doporučujeme jen u úplných začátečníků.

# Máme mladým hráčům občas tolerovat chyby?

## Klíčové výrazy

Výkon versus učení, práce s chybou, obava z chyby, hledání herních řešení, „nechat hrát“.

**Rada:** V trenérské praxi se běžně setkáváme s konfliktem dvou praktických cílů. Na jedné straně nutíme hráče, aby podali v každém zápase, tréninku, průpravné hře, herním cvičení atd. pokud možno co nejlepší výkon, a na straně druhé chceme dosáhnout toho, aby se v praxi naučili co možná nejvíce. K prvnímu cíli nás žene vlastní nedočkavost, snaha záhy se svými svěřenci vítězit i tlaky vedení klubu na okamžité výsledky. K druhému cíli by nás měl vést pedagogický cit a trenérská, resp. učitelská zodpovědnost.

**Nezažil:** Snaha **maximalizovat výkon** v každém pokusu v raném stadiu učení (ale nejen v něm) **není pro učení efektivní**. Maximalizování výkonu opakovaným doposud neefektivněji vyhlížejícího vzorce totiž odrazuje od experimentování. Jinými slovy, pro efektivitu učení je nezbytné mít možnost zkoušet různá řešení bez strachu z možných chyb.

**Doskákál:** To jste celí vy, teoretici... Přijďte se podívat do tělocvičny. My máme co dělat, abychom kluky zkontrolovali, a vy mi tu říkáte, že je máme nechat experimentovat. Volejbal, to je kázeň a nechybování.

**Rada:** Souhlasím s panem Nezažilem. My trenéři totiž potřebujeme, aby hráči své herní návyky a herní logiku takřikajíc „zvnitřnili“. Mám tým na mysli, že se herní návyky a herní logika stane skutečně jejich součástí, jejich vlastnictvím, a nikoli jen bezduchým reprodukováním našich trenérských představ, příkazů a pokynů. Jednou z cest, která k tomu vede, je nechat hráče dělat chyby.

**Doskákál:** Vy jste trenér a říkáte nechat dělat chyby. Není to paradox?

**Rada:** Znáte přece přísloví „chybami se člověk učí“. Mým trenérským cílem samozřejmě není, aby hráči chyby dělali, ale naopak aby je nedělali. Proto musím s chybou správně pracovat a nakládat.

**Doskákál:** A můžete mi prozradit jak?

**Rada:** Dvěma způsoby. **Zprvé**, pomocí herního nácviku, v němž hráč buď sám, nebo za pomoci trenéra interpretuje chyby. Děje se tak v komentovaných herních cvičeních a modifikovaných (komentovaných) hrách. V podstatě na hráče „lícíme“ herní situace, které ho nutí řešit je a rozhodovat. Spolu s ním pak hledáme jak chyby, tak i správná řešení a správné volby. **Zadruhé**, a to je pro trenéry zdánlivě ještě méně přijatelná cesta, ale zřejmě nevyhnutná, jde o spontánní sebezdokonalování hráče. To znamená „nechat hrát“, a to nejen v organizovaném tréninku, ale i ve spontánních herních aktivitách mimo řízený tréninkový proces.

**Doskákál:** Hodit jim míč a jít na kafičko...

**Rada:** Hráči, zvláště někteří, mají schopnost objevovat a určité věci si vysvětlovat sami. Do toho ovšem my trenéři nevidíme. Možná bohudík, protože bychom ve své trenérské pýše mohli napáchat škody. Hráč „ví“, přesněji řečeno podvědomě tuší své, někdy (někteří kolegové prominou) ví dokonce víc než trenér. Důkazem je mnoho geniálních hráčů – samorostů. O tom, předpokládám, něco víte.

**Doskákál:** Například já...

**Rada:** Jenže teď již nejste hráč, ale trenér, tak mi jistě odpustíte, řeknu-li vám, že paradoxně často takový hráč ani neví, proč určité věci jakoby samy od sebe vycházejí. Vysvětlení je jednoduché: má velkou míru talentu a k tomu se všemi možnými cestami rozvíjí jeho mimořádná herní způsobilost. Sám ovšem rozumí až konečnému produktu, jakým jsou jeho úspěšné originální herní činy, které si většinou uvědomuje teprve ex post, to znamená po akci. Po svém si je vysvětluje, ale jejich podstatu nezná (samozřejmě, někdo více, někdo méně).

**Doskákál:** Chcete mi tvrdit, že jsem ani pořádně nevěděl, co dělám?

**Rada:** Jak jinak vysvětlíte, proč někteří hráči se svým talentem tak špatně nakládají? Neuvědomují si totiž cenu toho, co od přírody dostali, a své mimořádné nadání nedokážou podepřít tvrdým a poctivým tréninkem. Ať tak či onak, pro nás trenéry je důležitý poznatek, že někdy bychom měli hráče (především ty mladé) nechat hrát, aby sami spontánně objevovali své chyby. Věřte, že se to vyplatí. Musíme jim přitom vysvětlit, že kvalita výkonu není v průběhu tréninkové jednotky jediným cílem a že odhalit některé (své) nové způsoby provedení může být z dlouhodobého hlediska efektivnější. Teprve v pokročilejší praxi od tolerování chyb upouštíme. Ke slovu totiž přichází volejbalový pragmatismus, který káže „vyhrává ten, kdo dělá méně chyb“.

**Doskákál:** Takže kdy tedy neopravovat?

**Rada:** Doporučuji tento postup:

1. Úplný začátek: **takto to udělej!**
2. Následuje: **hledej jiné varianty, neboj se chyb, ale pouč se z nich!**
3. Další fáze: **odhaluj nová účelná herní řešení a minimalizuj chyby!**
4. Vrchol: **vybírej vždy správné řešení, nedělej chyby!**

**Doskákál:** S tím by se dalo i souhlasit...

**Nezažil:** U tohoto tématu jste mě ke své debatě příliš nepotřebovali, ale dovolte mi také něco říci. Jako praktici máte často tendenci věřit tzv. pravdě tělocvičny. To je v pořádku, musíte však volit a používat principy skutečné vědy, které jsou s touto pravdou v souladu.

**Rada:** Předpokládám, že chcete říci, abychom všechno a vždy trénovali v náležitých souvislostech. Ale to už je téma na jinou debatu, neboť tato byla jen o tom, jak vstupovat nebo nevstupovat do tvorby herního myšlení hráče.

**Shrnutí do kapsy**

- Snaha **maximalizovat výkon** opakováním doposud neefektivněji vyhlížejícího vzorce **není pro učení neefektivnější**, protože odrazuje od experimentování.
- Doporučujeme užívat komentovaných herních cvičeníh a modifikovaných (komentovaných) her.
- Podporujeme **spontánní sebezdokonalování hráče**, to znamená „nechat je hrát“ v organizovaném tréninku i ve spontánních herních aktivitách mimo řízený tréninkový proces.
- Doporučujeme následující postup:
  - Takto to udělej.
  - Hledej jiné varianty, neboj se chyb, ale pouč se z nich.
  - Odhaluj nová účelná herní řešení a minimalizuj chyby.
  - Vybírej vždy správné řešení, nedělej chyby.
- **Nejlepší trenér je ten, který vychová hráče samostatného a nezávislého a tím učiní sama sebe zbytečným** (Schönborn, 2000).

## Jak opravovat mladé hráče v tréninku?

**Klíčové výrazy**

Slovní instrukce, herní sebezpozorování, ukázka, sumární a zpožděná zpětná vazba, kritická místa.

**Doskákál:** Mohli byste mi vysvětlit následující věc? Vysvětluji hráčům, jak mají přijímat, ale někteří to nejsou schopni pochopit a dělají příslušný pohyb špatně. Klid, říkám si, a pomalu jim vše znovu vysvětlím. Vypadají, že mi porozuměli, ale pak přiletí míč a vše je zase špatně. S trénováním začínám, takže si říkám, jestli je chyba na mé, nebo na jejich straně?

**Nezažil:** Cílem jakékoliv instrukce je vytvořit hráči celkovou představu o cílovém pohybu. Slova jsou však příliš hrubým instrumentem pro popis jemných aspektů pohybu a zdá se, že nemáme převodník z řeči na tvorbu pohybového programu. Pohyb je v mozku zakódován „v jiném jazyce“. Proto je třeba slovní projev doprovázet ukázkou. Verbální instrukce navíc často poskytuje příliš mnoho informací v krátkém časovém úseku. Většina instrukcí se totiž vytrácí v okamžiku prvního pokusu o výkon. Zásadní opatrnosti je třeba při používání odborných biomechanických a fyzikálních termínů.

**Doskákál:** Chápu, to je, jako bych na ně mluvil nějakým cizím jazykem. Já jim celý pohyb i názorně ukážu, ale stejně to není nic platné. Často mi připadá, že já chci pomáhat, a oni se mi v tom snaží všemožně zabránit. Buď mi nevěří, nebo mi nerozumí, anebo mi rozumí, ale nejsou schopni má slova či ukázkou převést na vlastní pohyb.

**Rada:** Vzhledem k tomu, že za sebou máte úspěšnou kariéru hráče, tak není pravděpodobné, že jim říkáte nesmysly. S takovými reakcemi zkrátka musíte stále počítat a připravovat se na ně. Trenérina je práce s člověkem a pokud nemáte dost nadhledu a trpělivosti, je lépe toho raději nechat. Hráče navíc nelze soudit podle několika pokusů, zejména jedná-li se o začátečníka. Ve volejbalu může správné technické odbití limitovat například nedostatek síly. Je třeba vykonat mnoho pokusů, abychom mohli dělat závěry, na druhé straně ovšem nelze čekat do nekonečna. V praxi se mi vyplácí žádat po hráčích, aby popsali nebo určili chyby v provedení ještě dříve, než je dokončena akce. Ukažme si vše na příkladu:

#### Útočný úder (smečované podání)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| ■ podběhl jsem to, | ■ netrefil jsem to,    |
| ■ nedošel jsem to, | ■ nezatáhl jsem loket. |

#### Blok

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| ■ neměl jsem zpevněné ruce,        | ■ nepřesáhl jsem,        |
| ■ špatně jsem odhadl místo odrazu, | ■ špatně jsem načasoval. |

#### Přihrávka

- nejsem u míče,
- nedostal jsem paže včas před tělo,
- seděl jsem v tom.

Když hráčům vytýkám chyby, snažím se svou výtku spojit s jasnou informací, jak by měla činnost správně vypadat. Informace typu „zrychli závěr rozběhu“ nebo „zatáhni loket víc dozadu“ hráči jasně říkají, jak by měl upravit pohyb při dalším pokusu.

**Nezažil:** Ano, tak rozvíjíme u hráčů **herní sebepozorování**, což je jeden z hlavních cílů praxe, do něhož patří i schopnost odhalovat vlastní chyby. Tato schopnost činí hráče soběstačným, což je jedním z obecných cílů herního tréninku.

**Doskákál:** Ale také to jsou jen slova...

**Rada:** Máte pravdu, proto je postupně odstraňuji, nebo zeslabuji, podle toho, kdy hráč začíná správně vykonávat pohyb.

**Nezažil:** To je rozumné, podpoříte tím jeho pozdější nezávislost při výkonu. Je-li zpětná vazba po korekci chyby poskytována příliš často, má tendenci řídit chování k cílovému pohybu.

**Doskákál:** Myslíte tím, že by hráč mohl zůstat závislý na tom, co mu řekne trenér? Něco jako berličky...

**Nezažil:** Velice správně, pane kolego. Potíž je v tom, že hráč se stane závislým na zpětné vazbě zvenku (čili jak říkáte berličky) a ve snaze udržet cílový pohyb ji využívá raději než vnitřně generované procesy. Jedním ze způsobů, jak se vyvarovat škodlivých efektů, je zadržet zpětnou instrukci a poskytovat ji po 5–20 pokusech sumárně. **Sumární** zpětná vazba pravděpodobně vede hráče k analýze vlastních zpětných vazeb (ZV) obsažených v realizované pohybové

odpovědi a učí ho odhalovat vlastní chyby. Naopak častá ZV upozorňuje hráče na chyby a vylučuje tím motivaci zpracovávat vlastní vnitřní zpětné vazby.

**Doskákál:** To je přece jasné, nemůžeme komentovat každý úder. Zkrátka opravovat jen jednou za čas...

**Nezažil:** To jsem rád, že si rozumíme. Je tu však další zajímavost: interval od skončení daného pokusu do poskytnutí zpětné instrukce je nazýván **zpoždění zpětné vazby**. Tento interval není nikdy prázdný. Naopak výzkumy naznačují, že okamžité poskytnutí zpětné vazby neumožňuje hráči vlastní vyhodnocení a může způsobit zablokování vnitřní zpětné vazby.

**Rada:** Já přidám ještě jeden poznatek – je vhodné uvádět instrukce do souvislostí. Například u instrukce *„když zapojíš do odbití více palce, nebudeš nucen při nahrávce za hlavu zaklánět hlavu a tím bude nahrávka překvapivější, protože nebude předem vyhodnotitelná soupeřem“*. Tyto souvislosti je třeba objasňovat rovněž v pravý čas, jelikož jsou taková vysvětlení příliš dlouhá a my jsme již říkali, že instrukce, jejichž efekt očekáváme, musejí být krátké. Proto zdůrazňujeme 1–2 kritická místa (klíčové body):

- Odbití spodem: Napřed propni, potom spoj! (rozuměj paže před odbitím).
- Odbití vrchem: Lokty nad ramena!
- Útočný úder: Loket zatáhnout dozadu!
- Blok: Ruce přes (síť)!
- Vybírání: Kolena před špičky!
- Útok prvním sledem: Levý bok k síti!
- Dvojblok: Rameno na rameno!

Snažte se, aby hráč vstřebal vaši instrukci do formy jasné vlastní představy, která bude podkladem pro to, že si sám začne zkoušet. Hráč totiž projevuje vyšší úsilí, když sleduje vlastní cíle, a vaše instrukce se musejí přetavit v jeho jasný vnitřní plán. Pokud k tomu dojde, jako trenér uspějete.

### Shrnutí do kapsy

- Slova jsou příliš hrubým instrumentem pro popis jemných aspektů pohybu. Verbální instrukce poskytuje příliš mnoho informací v krátkém časovém úseku. Je třeba doprovázet slovní projev **ukázkou**.
- Je třeba rozvinout u hráčů **herní sebepozorování**, do něhož patří i schopnost odhalovat vlastní chyby.
- Jedním ze způsobů jak se vyvarovat škodlivých efektů je zadržet zpětnou instrukci a poskytovat ji po 5–20 pokusech **sumárně**.
- Častá vnější zpětná vazba upozorňuje hráče na chyby a vylučuje tím motivaci nechat pracovat vlastní vnitřní zpětnou vazbu.
- Okamžité poskytnutí zpětné vazby neumožňuje hráči vlastní vyhodnocení a může způsobit zablokování vnitřní zpětné vazby.
- Doporučujeme vložit určitý interval od skončení daného pokusu do poskytnutí zpětné vazby. Tento jev nazýváme **zpožděním zpětné vazby**.

# Inventáře typových faktorů tréninkových a herních situací

## Klíčové výrazy

Písemná příprava na trénink, inventář typových tréninkových situací, inventář typových herních situací, didaktické inventáře, obecné a specifické faktory herních situací.

**Nezažil:** Mám jednu otázku. Jestlipak si děláte písemné přípravy na trénink?

**Rada:** Samozřejmě, ale mám svůj úsporný systém, po těch letech už vím, jak na to.

**Doskákál:** Já musím přiznat, že velmi nepravdělně.

**Nezažil:** Nic si z toho nedělejte. Nabízím pomůcku, která by vám nemusela lézt v každodenní práci na nervy a přitom by vydatně pomohla. Jedná se o inventář typových tréninkových situací. V tréninku skupinových a týmových činností mluvíme o inventáři typových faktorů herních situací.

**Doskákál:** Zase nějaká teorie...?

**Nezažil:** Moment, vše vám vysvětlím. Inventář je souhrnem dílčích faktorů (parametrů), které vytvářejí tréninkovou či herní situaci, v níž je prvek (herní dovednost, činnost či kombinace) nacvičován. Jsou to:

- **Pohyby v celku nebo jejich smysluplné prvky**, například pohyb stranou.
- **Změny rychlosti pohybu, vzdálenosti, výšky, dráhy, směru** (týká se jak pohybu hráčů, tak letu míče), například odbití pod úhlem.
- **Kontext s činností předcházející a následující**, například nadhoz míče od trenéra.
- **Taktická stránka herní činnosti nebo kombinace**, tzn. vztah k prostoru, ke spoluhráčům, soupeřům, například polovysoká nahrávka do zóny II.

**Doskákál:** Jste si jistý, že to v praktickém tréninku využiji? Zdá se mi to složité a nepřehledné.

**Rada:** Dovolte mi do toho vstoupit. Něco podobného jako tento „inventář“ si sestavuji pro trénink složitějších herních situací. Nezkoušel jsem to uplatnit na elementární trénink základních dovedností, ale pokusím se vše vysvětlit tak, aby pan Doskákál cítil, že by to pro něj mohlo být využitelné i v praxi. Vytvořím si tabulku, která má vlevo dva široké sloupce a směrem doprava libovolný počet úzkých sloupců. Do těch úzkých doplňuji pouze křížky, takže jich může být tolik, kolik dovolí papír nebo obrazovka počítače. V prvním sloupci těchto inventářů se nacházejí obecnější faktory 1. řádu, které poskytují souhrn jednotlivých kategorií jevů. Jsou to například:

- **Posloupnosti**, například předcházející činnost soupeře (smečované podání).
- **Druhy herních činností nebo odbití**, například útočný úder po různých typech nahrávky (po vysoké nahrávce z pole).
- **Druhy herních kombinací**, například útočná kombinace soupeře (s dvěma útočníky).

Ve druhém sloupci jsou specifitější faktory 2. řádu, tj. parametry, které vytvářejí určitou konkrétní herní situaci, v níž probíhá nácvik. Jsou to například:

- **Zóna provedení činnosti**, například vybírání v zóně V.
- **Směr pohybu hráče**, například blokování hráče v zóně II po přesunu ze zóny III.
- **Směr a rychlost letu míče**, například ulívka do zóny I.
- **Způsob, varianta provedení**, například naražení míče na blok.
- **Pozice, poloha hráče**, například hráč ve střehovém postoji v zóně VI.
- **Počet zapojených hráčů**.

Ze seznamu dílčích faktorů, parametrů a kritérií v prvních dvou sloupcích si jako trenér vybírám a zaškrťáváním v příslušných políčkách dalších sloupců si sám vytvářím popis herní situace, kterou chci nacvičovat či zdokonalovat. Každý sloupec označuje jednu určitou herní situaci, resp. jedno určité herní cvičení, které jsou přesně vymezeny kombinacemi jednotlivých faktorů herní situace (křížky v kolonce příslušné položky).

**Doskákál:** Snažíte se mi to sice zjednodušeně vysvětlit, ale že bych po vašem vysvětlení věděl víc než předtím, to nemohu říct. Hlavně přesně nevím, k čemu je takový inventář typových faktorů herních situací dobrý.

**Nezažil:** Inventář chrání trenéra před redukcí tréninkového obsahu a zjednodušením tréninku volejbalu na trénink mechanických činností bez herního kontextu. Může trenéra inspirovat k neustálému vytváření zajímavého tréninku. Usnadňuje mu časově náročnou písemnou přípravu na trénink. Poskytuje trenérovi zpětnou vazbu, jak často a v jakém herním kontextu nacvičoval, resp. rozvíjel určité prvky, herní činnosti, herní kombinace.

**Doskákál:** Já vám to věřím, ale mohli byste být konkrétnější...

**Rada:** Dobrá. Pokusím se ilustrovat příklad využití inventáře. Vyjděte ze situace, že vedete kadetské či juniorské družstvo na úrovni přeboru ČR. Pracujete na útočné koncepci družstva a učíte nahrávče využívat útočné kombinace. Nahrávče zvládl techniku nahrávky ve výskoku před sebe i za hlavu, má za sebou fázi útočných kombinací s jedním útočníkem (včetně prvního sledu) a je schopen uplatňovat jednotlivé druhy nahrávek v utkání. Sestavíte inventář typových faktorů herních situací, jehož smyslem je vyjmenovat druhy útočných kombinací s jedním a více útočníky a udělat si přehled o tom, kolikrát se v tréninku k jednotlivým kombinacím dostaneme a v jakých herních kontextech.

**Doskákál:** Z takového inventáře pak tedy rychle poznám, jestli jsem třeba nenačvičoval určitou herní kombinaci stále jen po podání soupeře a ne v protiútku po vlastní obraně, jestli v tréninku nepřevažuje útok v určité zóně na úkor zóny jiné atd.?

**Rada:** Velmi správně. Volejbal má sice jednoduché schéma, ale v drobných nuancích se řeší tisíce různých, nepatrně se od sebe lišících situací. Čím více těchto nuancí hráč ve hře či tréninku poznal, tím je vyspělejší. V první fázi učení volejbalu dbáme na techniku provádění elementárních činností a jejich uplatnění ve zjednodušených herních situacích, přitom obzvláště v začátcích necháváme na mladém hráči, aby se sám učil vnímat a řešit vzniklé situace. S přirbývajícím věkem však musíme dbát na to, aby se v tréninku objevovaly specifické herní situace cíleně a modelovaně. Nakonec, v dospělosti, už je trénink realizován převážně v přehrávání specifických herních situací a jejich řetězců, především v celé šestce. Inventáře typových faktorů herních situací se v této souvislosti mohou pro trenéra stát vhodnou pomůckou.

**Doskák:** Jenže vy mluvíte o dospělém volejbalu, ale já jsem v představách u své přípravy.

**Rada:** A vy myslíte, že v minivolejbalu nejsou herní situace, v jejichž rámci se realizují základní činnosti?

**Doskák:** Aha, vy chcete říci, že každá činnost se má trénovat v určitých situacích, jakoby kopírujících hru.

**Rada:** Samozřejmě, přesněji řečeno kopírujících či simulujících určité situace. Při tréninku odbití prsty je přece důležité, jestli odbití předcházelo třeba přesunu nebo pádu, jestli se cvičení provádí ve dvou nebo v pěti a zda něco dalšího po odbití následuje. Právě to dělá z mechanické činnosti herní trénink.

**Doskák:** Už vás chápu. Než bych zapsal všechny jednotlivé situace a způsob jak je trénovat, zapíšu si je do tabulky a z té si vybírám.

**Nezažil:** Vidím, že jsme si konečně porozuměli, ale musím vás ještě trochu poopravit. Vy nezapisujete do tabulky situace, ale faktory těchto situací. A právě tím, že si z faktorů vyberete, si sestavujete příslušnou herní nebo tréninkovou situaci sám. A podle toho, jak rozumíte volejbalu, lépe řečeno, jak dokážete odlišit podstatné od nepodstatného, vypadá vámi sestavený inventář i vámi sestavený trénink.

**Doskák:** Nemohli bychom si jeden takový inventář cvičně sestavit?

**Rada:** Dobře, sestavme si jednoduchý inventář faktorů tréninku odbití prsty.

**Doskák:** To je chytré (*viz tabulka 1*). Jde vlastně o deset situací, tedy deset cvičení. Třeba sloupek 7 znamená cvičení ve čtveřici s odbitím před sebe i za hlavu pod úhlem s předchozí úpravou postoje. To si téměř dokážu představit. A když se na tabulku podívám vodorovně, vidím, že cvičení ve trojici jsem trénoval 7krát a ve čtveřici 2krát, zatímco ve dvojici ani jednou.

**Rada:** Tak vidíte, má to význam, nebo ne? Jen musíme připomenout, že předcházející inventář byl výčtem tréninkových podmínek, nikoliv herních situací. Takový inventář je typický pro počáteční stadia tréninku. V pokročilejších stadiích se z vybraných faktorů v prvním a druhém sloupku sestavují reálné herní situace. Jako například v *tabulce 2*.

**Tabulka 1** Inventář faktorů tréninku odbití prsty

| Obecné faktory                    | Specifické faktory  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Počet zapojených hráčů            | jednotlivci         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | dvojice             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | trojice             | x | x |   | x | x | x |   |   | x | x  |
|                                   | čtveřice            |   |   | x |   |   |   | x |   |   |    |
|                                   | 5–12                |   |   |   |   |   |   |   | x |   |    |
| Předchozí činnost hráče           | žádná               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | vlastní nadhoz      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | vlastní odbití      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | pohyb vpřed         |   |   |   | x |   |   |   |   |   |    |
|                                   | pohyb vzad          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | pohyb stranou       |   | x |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | přeběh              |   |   |   |   | x |   |   |   |   |    |
|                                   | úprava postoje      | x |   |   |   |   | x | x | x | x |    |
|                                   | herní pohyb         |   |   | x |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | doplňkový cvik      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Zpracování míče                   | přímo ze vzduchu    |   | x | x | x | x | x | x | x | x |    |
|                                   | po odrazu od stěny  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | po dopadu na zem    | x |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Směr letu míče po odbití (odhozu) | bez odbití (odhodu) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | nad sebe            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | před sebe           |   |   |   | x |   |   |   |   |   | x  |
|                                   | před sebe pod úhlem | x | x |   |   | x | x | x | x | x |    |
|                                   | za sebe             |   |   |   | x |   |   |   |   |   |    |
|                                   | za sebe pod úhlem   |   |   |   |   | x |   | x | x |   |    |
|                                   | podle vývoje HS     |   |   | x |   |   |   |   |   |   |    |
| Následná činnost hráče            | žádná               | x |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | přeběhnutí          |   |   |   | x |   |   |   |   |   |    |
|                                   | chytání do košíčku  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|                                   | další odbití        |   | x |   |   | x | x | x | x | x | x  |
|                                   | podle vývoje HS     |   |   | x |   |   |   |   |   |   |    |

**Doskákál:** Ano, třeba cvičení sedm. Trenér nahazuje míč, nahrávač vbíhá, nahrává k útoku do prvního sledu, útok proti jednobloku a nekompletní obraně a akce se nedohrává. Tedy pánové, tentokrát se musím omluvit, toto je skutečně dobrá pomůcka. A opět, když se podívám vodorovně, vidím, že jsem 3krát trénoval útok č. 1 a ani jednou útok č. 4.

**Nezažil:** To stále ještě není všechno, vedle inventářů typových faktorů herních situací lze sestavovat další inventáře, například:

- **Inventář didaktických metod** – s položkami, jako je charakteristika pohybové činnosti (kontinuální, přerušovaná, cyklická apod.) a metodické kritérium (vcelku, po částech, progresivní spojování částí v celek apod.).