

**Otázka:** Tréninková charakteristika volejbalu

**Předmět:** Teorie sportovní přípravy (TSP)

**Přidal(a):** Michaela P.

Gymnázium, Jablonec nad Nisou, Dr. Randy 4096/13

## Obsah

Úvod

Co trénuji - schopnosti vs. dovednosti

Co bych měla umět

Jak trénuji

Závěr

## Úvod

V této seminární práci se zaměřím na svůj vlastní trénink volejbalu a popíši charakteristiku tohoto sportu. Rozeberu to, co je potřeba trénovat nejvíce a především v mém věku, tím pádem myslím specifický trénink pro věkovou skupinu zvanou „ juniorky “. Přiblížím důležitost schopností a dovedností a co je z toho prakticky nezbytné k úspěšné hře a co musím umět, abych byla pro svůj tým na tréninku přínosem. Jako poslední popíši tréninkové cykly, což znamená uzpůsobení tréninků před sezónou, během hlavní sezóny a posezónní trénování.

## Co trénuji - schopnosti vs. dovednosti

Mnoho lidí okolo, když se svěřím, že hraji volejbal, obrátí oči v sloup a pomyslí si, že se asi moc nenadřu a že tento sport zvládne snad každý. Já odpovídám: „ Ano, na hřišti stát pod sítí a udeřit nekontrolovatelně do balonu umí každý, ale tomu se bohužel neříká volejbal, nýbrž „plácaná“. Volejbal jako takový, na slušné úrovni stojí pár kapek potu, bolest svalů a obrovský kopec vůle trénovat, protože tento sport je nevděčný v tom, že vypadá krásně a jednoduše až když hráč ovládá každý pohyb dokonale a to se nedocílí jinak než nepřeborným počtem opakování a pokusů a to, že mluvíme v rámci deseti tisíců pokusů, aby přišel aspoň ten jeden správný. Tím už odhaluji to, že volejbal se zakládá především na technice provedení pohybu, ostatně jako většina sportů. Učení všech technických prvků provedení úderu ať je to odbití obouruč spodem, vrchem nebo jednoruč vrchem „smeč“ je neúčinnější v klidu na zemi a to opakováním pokusů až do zblbnutí. Dokola se odbíjí míč třeba proti stěně nebo na trenéra a snažíme se rozpoznat to správné provedení a i ten správný pocit, že míč letí konečně tak jak má. Je moc pěkné umět techniku v klidu na zemi, ale potřebujeme pokročit dál. Svoji techniku potřebujeme spojit s vnímáním ostatních hráčů na hřišti a soustředit se nejen na provedení správného pohybu, ale na pohyby ostatní hráčů i protihráčů a moc dobře vnímat míč. To vše pak musíme spojit s rychlostí a obratností s naprosto přesnou orientací na hřišti, schopnost vydržet pár setů na stejné výkonnosti a hurá, můžeme hrát volejbal. Technika je tedy nejdůležitějším prvkem ale nenahradí jeden jiný velmi zajímavý prvek ve sportu a tím je taktika. Řekněme, že ten kdo pochopí taktiku a umí přemýšlet správně ve hře během vteřin, tak má šanci vyhrát nad technicky dokonalým hráčem. Náplní tréninku je tedy i taktické řešení situací a tím je nejvíce zatěžovaný hráč nazývaný „ nahrávač “. Správně zvolené taktické řešení, které musí být tedy dobře technicky provedené je vlastně to, co nám zajišťuje body na počítadle. Tyto dva prvky dohromady mohou malinko nahradit nedokonalosti v obratnosti a rychlosti hráče, ale přece jenom jen ve velmi malé míře. Rychlost provedení pohybu směrem k míči, pád, vstávání z palubovky, výskok na blok, smeč i samotná rychlost míče letící z rukou nahrávače je též nezbytná pro úspěšnou hru. Volejbal se opravdu hraje čím dál tím rychleji, a proto v něm nemají uplatnění pomalí a neohrabaní hráči. Myslím si, že roli hraje i další prvek a to síla. Takže posilovně se volejbalisté určitě nevyhnou. Velký výskok, prudká smeč, a rychlé a koordinované pohyby spadají do kolonky technika, ale může jim pomoci i ta zmíněná síla v některých případech může i z malé míry kompenzovat ne tak dokonalou techniku. Svalová hmota je důležitá ale i pro samotné zpevnění těla, která při dopadech na zem, pádech za míči a neúprosných a tvrdých smečích od soupeřů dostává co proto. Volejbal potřebuje od každé schopnosti trochu, které se musí pospojovat dohromady. Tím je dost výjimečný.

## Co bych měla umět

Určitě tak, jako v každém sportu je potřeba se s rostoucím věkem neustále zlepšovat a být schopen konkurovat svým vrstevníkům. Když se zabýváme sportem už na vyšší úrovni, je to ještě o něco těžší. Nároky jsou na nás kladeny skoro ty největší. Důvod je jasný, jen pár let ve volejbale těch nejdůležitějších na učení a rychlé vnímání, juniorky dělí od té poslední skupiny a to jsou ženy, a my, jako už téměř nastávající ženy proto potřebujeme umět téměř vše, tak abychom v plnohodnotné ženské sestavě měly alespoň malé uplatnění.

Začneme od začátku a to už znamená věk okolo 8 - 10 let, kdy děti pořádně ani nevědí, jestli u volejbalu vydrží den, týden, rok a nebo také celý život. Je jasné, že tyto tréninky mají s volejbalem společný asi tak volejbalový míč a to už s moderními vymoženostmi míč takový co je o pár gramů lehčí. Náplní tréninků jsou i naprosto odlišné sporty a cílem je dovést tuto tréninkovou skupinu jen ke zdravému pohybu. Děti se postupně seznamují s pravidly volejbalu a začínají se učit základní údery. Ti nejmenší, balony nejdříve neodbíjejí rovnou, ale až po vlastním chytnutí a nadhození. Postupem věku se děti zlepšují, rostou a pokroky jsou viditelné i během půl roku, a tak se pravidla postupně zpříšňují, až se téměř podobají těm pravým. Takováto pravidla už musí dodržovat skupina, nazývaná mladší žáci. Pro všechny skupiny malých volejbalistů se pořádá známý turnaj „Minivolejbal v barvách“ kde jsou tyto pravidla dobře známy. Už od starších žáků můžeme pozorovat šestkový volejbal, protože pro upřesnění ti mladší hrají takzvané „trojičky“, děti si více sáhnou na balon a více se zapojí do hry. Ve starších žácích se už klade důraz na vnímání správných pohybů a snažit se zdokonalovat v technice, nacházet spojitost mezi určitými rolemi hráčů (smečař, nahrávač, blokař, ...), ovšem hráči zůstávají více méně všestranní a učí se základy od všeho. Specializace hráče se začíná prosazovat v kadetech. Trenéři zatěžují hráče i přemýšlením nad správnou taktikou a správnými volbami v různých situacích na hřišti, začíná značná spolupráce smečařů s nahrávačem. Celkově kadetská skupina na vyšší úrovni je velmi důležitá pro další prosazování a vstup do pořádného volejbalu, je nutné si začít uvědomovat, jestli se chci volejbalu nadále věnovat, protože jestli ano, je tato část vývoje spolu s juniorskou skupinou ta nejdůležitější pro učení, zdokonalování a je stále čas napravovat chybnou techniku a špatné návyky. Před vstupem do juniorské skupiny by měl být hráč schopen správně a rázně udeřit do balonu na smeči, dobře stavět bok, v případě blokaře umět docházet do dvojbloku a ze strany nahrávače zvládat přesné nahrávky a uvědomovat si možná taktická řešení a volení nahrávky tak aby byla co nejvýhodnější pro jeho tým. V samotné juniorské skupině se spíše už sbírají zkušenosti a ještě v některých případech vylepšuje technika, snažíme se vnímat a ovládat čím dál tím rychlejší hru, lepší protihráče a snažit se adaptovat na vysoké nároky trenérů, ale i zkušenějších spoluhráčů na hřišti. Volejbal juniorské úrovni by měl být, ať chceme nebo ne „koukatelný“ a divácky zajímavý. Nemělo by zde být místo pro velké a fatální chyby, musí se zde dodržovat jasná pravidla a to do puntíku stejná s pravidly pro ženy/muže. Když se stále bavíme o volejbale

na vysoké úrovni, tak už v této skupině najdeme málokoho, co volejbal dělá jen z nudy, ale jsou to hráči, co i byť málo se budou do budoucna volejbalu jakýmkoliv způsobem zabývat.

## Jak trénuji

Každý správný trenér a i sportovec by měl dobře vědět, že jestli chceme být dobře natrénovaní a podávat dobré výkony během sezóny, musejí se tréninky správně naplánovat, rozvrhnout a přizpůsobit tak, aby dané tréninkové skupině byly co nejprospěšnější. I volejbalisti se řídí tréninkovým cyklem, který se během roku dělí na přípravný, předsoutěžní, závodní a přechodný. Začínáme obdobím přípravným, který většinou trvá měsíc nebo měsíc a půl. Říkáme tomu letní příprava. První týden bývá většinou opravdu kritický, během měsíce volna ztratíme přeci jenom tréninkovou zátěž a po pořádné námaze zjišťujeme, že máme vlastně svaly a to pěkně zlenivělé. Celkově první týden se zaměřuje především na kondici a posilování, balon vezmeme do ruky také, ale spíše se jen seznamujeme a oprašujeme základní úderý. Nějaké složité a kombinované cvičení nepřichází v úvahu, pozornost se po chvíli netrénování ztrácí také rychle a tak by hrozilo zranění. Kondice je trénována klasickým běháním úseků většinou 500 m a to několikrát za sebou s malými pauzami a do časového limitu který se pohybuje začátkem přípravy kolem 2 minut. Takováto kondice je zařazena do týdenního plánu asi 2x. Posilovna patří mezi tu nejtěžší v roce a je 3x do týdne. Samozřejmě že se začíná s menšími váhami, ale každou návštěvou se váhy a počty opakování zvyšují. Pro rychlý odraz a k celkové přípravě nohou patří také skákání a běhání schodů a celkem ve značné míře. Na hřišti první dva týdny opakujeme dokola základní techniku úderů pro oživení a základní pohyby na hřišti. Až postupem začíná synchronizace nahrávačů s útočícími hráči, jednodušší herní cvičení a ožívování taktiky hry. Přibližně po měsíci v období začátku školy se tréninky zmírňují a to tak že místo 6 hodin trénování denně jsou 4 nebo 5- ti hodinové tréninky a jeden den se vynechává z trénování úplně. Začínají přípravné turnaje a přátelské zápasy pro oživení zápasových situací a vnímání jiných protihráčů. Tímto se už blížíme konci období předsoutěžního, kdy herní cvičení mají už charakter zápasové situace, hráčky by měly být téměř sešvané a všechny povinnosti jednotlivce i celkově týmu na hřišti naprosto jasné. Kondice zde už nehraje tak velkou roli a hráč se začíná soustředit jen na samotné herní činnosti a připravuje se psychicky na soutěžní období. Přípravné turnaje odhalí ještě nedostatky a ukáže, na jaké úrovni se kvalita týmu nachází ve srovnání s ostatními týmy. Už je jen pár týdnů a dnů do prvních zápasů a dělá se vše proto, aby forma takzvaně přišla a to v té nejlepší možné podobě. Na trénincích jsou kladeny vysoké nároky na přesnost, správně volenou taktiku a co je nejdůležitější být psychicky v pohodě, věřit si a nemít obavy ze soutěžního období. Soutěžní období začíná většinou přelomem září a října a končí se na jaře. To podle toho jak se stíhá dohrávat nastavba po základním kole, což bývá duben nebo květen. V tomto období probíhají tréninky následovně.

Protože se soutěže hrají o víkend, tréninkové mikrocykly se opakují každý týden a obdobně po celou dobu soutěžního období. Začátkem týdne, tedy v pondělí se jde do posilovny pro udržování naší svalové hmoty v dobré kondici a pro důležité zpevnění celého těla, aby soutěžní období bylo bez zranění a jiných zdravotních problémů. Poté následuje lehké 20- ti, nebo 30- ti minutové vyklusání s atletickou abecedou. Je-li víkend opravdu náročný, pondělek je pouze se zmíněným vyklusáním. Úterý se pokračuje dvoufázovým tréninkem. První fáze bývá spíše takové „oživovací“, lehké rozsmečování, imitace pádů, bloků a útoků, a menší spolupráce s nahrávačem. Druhá fáze se už začíná znovu zaměřovat na těžší herní cvičení, servisů a přihrávky. Středa je obdobná, má také 2 fáze, ale kvalita herních cvičení se zvyšuje, opakují se určité úkoly pořád dokola a neustále se trénují herní kombinace. Čtvrtek je odpočinkový a tělo regeneruje na závěrečnou přípravu pro zápasový víkend a to je pátek. Tréninky většinou bývají dva. První zahrnuje lehkou posilovnu a menší instruktážní cvičení, pořádná příprava a závěrečné úpravy v sestavě před víkendem spadají pod trénink druhý. Trénink není těžký, je spíše jen doladovací, velmi pozitivní je, když celému týmu se daří a do zápasu pak může vstoupit s plným sebevědomím. Jediným problémem v soutěžním období jsou zimní prázdniny, kdy se přibližně na týden vypadne z tréninkového cyklu a je už jen pár týdnů na rychlé oživení před začátkem nového roku a to znamená návrat po základní části, která je už o něco málo náročnější na psychiku. Jedná se už o boj o umístění a zajištění si místa mezi těmi, co nemusí potom přemýšlet nad hrozící baráží o sestup. Tréninkový plán se moc nemění. Stále se snažíme udržovat si výkonnost na dobré úrovni, zdokonalovat se v určitých věcech, více si věřit a nabírat sebevědomí do závěrečného „finishe“ a konce sezóny neboli soutěžního období. Jakmile skončí poslední zápasy, začíná poslední období a to je přechodné. Z pravidla se dostává týden nebo dva volna pro naprosté odpočinutí a regeneraci. Během přechodného období se koná jeden turnaj, už spíše jen pro zábavu a pro udržení si herního vnímání, s sebou bereme i nové adepty pro další sezónu a slouží to též jako seznamování na hřišti. Tréninků je stále méně a volejbalu ještě méně. Posilovna stále patří do tohoto období a trávení času hraním je nahrazeno běháním lehce kondičním a často nějakými hry. Je moc pěkné když trenér nebo sportovec naplánuje tréninkový cyklus a má plán co kdy udělá, to vše ale lehce zkaží zranění nebo nemoc. Ve sportu asi to nejobávanější, co může stopnout sportování až na dlouhé měsíce. Pokud tato situace nastane, už se špatně navrácí do určitého cyklu a období, velmi obtížně se poté na sezónu adaptujeme. Proto cílem je vždy zůstat zdravý a snažit se odtrénovat maximum tréninků na maximum.

## **Závěr**

V této seminární práci jsem aspoň trochu přiblížila průběh tréninků volejbalu, především mé juniorské skupiny. Čím více nad tímto přemýšlím a tomu tak bylo i u této práce, uvědomuji si

sama, že volejbal není závislý jen na kondici, síle, či té nejsprávnější technice, ale také na neustálém přemýšlení a uvažování během pár sekund a volení té nejúčinnější taktiky. Ten kdo tohle všechno pozná a pak také dokáže ovládat, tak si volejbal navždy získá jeho srdíčko. Ti co tomu propadli nejvíce a jsou z toho někdy až šílení, se nazývají trenéři.

### **Použitá literatura:**

<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-5/14.html>