

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**DIAGNOSTIKA VOLEJBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ POMOCÍ
MOTORICKÝCH TESTŮ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

*Veronika Osvaldová
Tělesná výchova a sport, obor TVSV
2010 - 2013*

**Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská
Plzeň 2013**

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Iloně Kolovské za cenné rady, připomínky a odborné vedení práce, za její vstřícnost a trpělivost.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, červen 2013

.....
vlastnoruční podpis

OBSAH

1	ÚVOD.....	1
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	2
2.1	CÍL	2
2.2	ÚKOLY	2
3	OBECNÁ CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU	3
3.1	CHARAKTERISTIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE	4
3.1.1	Podání.....	5
3.1.2	Odbití obouruč vrchem (prsty).....	6
3.1.3	Odbití obouruč spodem (bagr)	7
3.1.4	Útočný úder	8
3.1.5	Blokování	9
4	CHARAKTERISTIKA MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ.....	11
4.1	MOTORICKÉ DOVEDNOSTI	11
4.1.1	Klasifikace motorických dovedností	12
4.2	MOTORICKÉ UČENÍ.....	13
4.2.1	Fáze motorického učení	14
4.2.2	Schéma Plató	16
4.2.3	Diagnostika motorických dovedností	16
5	MOTORICKÉ TESTY	18
5.1	TEST JAKO STANDARDIZOVANÁ ZKOUŠKA	18
5.2	TEST JAKO MĚŘENÍ	19
5.3	POHYBOVÝ OBSAH TESTU	19
5.4	ROZDĚLENÍ MOTORICKÝCH TESTŮ	20
5.5	ÚČELY TESTOVÁNÍ	21
6	VOLEJBALOVÉ TESTY	22
6.1	TESTY PODÁNÍ	22
6.1.1	Test umístěného podání – 1.	22
6.1.2	Test umístěného podání – 2.	23
6.1.3	Test umístěného podání – 3.	25
6.1.4	Test umístěného podání – 4	26
6.1.5	Test umístěného spodního podání	27
6.1.6	Diskuse.....	28

6.1.7	Testování	28
6.2	TESTY ODBÍJENÍ JEDNORUČ VRČHEM.....	29
6.2.1	Clifton (1962) Test jednoho doteku.....	29
6.2.2	Diskuse a testování.....	30
6.3	TESTY ODBÍJENÍ OBOURUČ VRČHEM.....	30
6.3.1	Odbíjení obouruč vrchem na cíl.....	30
6.3.2	Přihrávka obouruč vrchem do vymezeného prostoru.....	31
6.3.3	Opakované odbíjení.....	33
6.3.4	Modifikace testu pro opakované odbíjení – 1.....	35
6.3.5	Modifikace testu pro opakované odbíjení – 2.....	36
6.3.6	Test odbití vrchem na dálku	37
6.3.7	Test nahrávky před sebe.....	39
6.3.8	Diskuse a testování.....	40
6.4	TESTY ODBÍJENÍ OBOURUČ SPODEM	40
6.4.1	Test umístěné přihrávky obouruč spodem.....	40
6.4.2	Test zvládnutí přihrávky	42
6.4.3	Test pro hodnocení přihrávky odbitím obouruč spodem.....	43
6.4.4	Diskuse a testování.....	44
7	ZÁVĚR.....	46
8	RESUMÉ.....	47
9	SEZNAM LITERATURY	48

1 ÚVOD

Téma této bakalářské práce: „*Diagnostika volejbalových dovedností pomocí motorických testů*“ jsem si vybrala hlavně proto, že se o volejbal zajímám a aktivně ho provozuji. Mě samotnou zajímalo, zda existují nějaké testy pro jednotlivé volejbalové dovednosti, pomocí kterých se zjišťuje kvalita hráčů.

Hlavním problémem je testování samo o sobě. Na testování neexistuje žádná ucelená příručka nebo odborná publikace, kde by se všechny tyto testy objevovaly a byly standardizovány. O tomto tématu ještě nebylo zpracováno dostatečné množství literatury. Většinu testů, které jsou známé, si trenéři popřípadě vyučující vymýšlejí sami, a proto také nejsou standardizovány.

Pro získání těchto testů a tím vypracování mé práce je mimo jiné nutné kontaktovat trenéry a jiné katedry tělesné výchovy. Předpokládám, že kontaktování těchto lidí mi pomůže v pátrání po testech volejbalových dovedností. Dalším důležitým zdrojem pro mou práci bude literatura a také internet.

Tato bakalářská práce by se mohla stát ucelenou příručkou, která trenérům i vyučujícím tělesné výchovy ulehčí práci při hledání vhodného testu pro testování jakékoliv volejbalové dovednosti.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL

Cílem této bakalářské práce je shromáždění a utřídění motorických testů pro diagnostiku volejbalových dovedností.

2.2 ÚKOLY

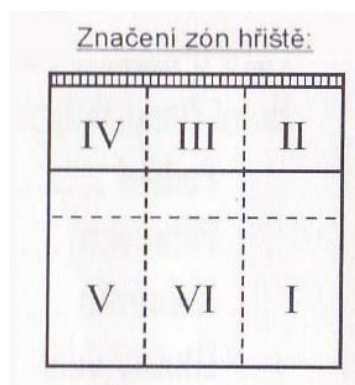
- Charakteristika jednotlivých volejbalových dovedností
- Charakteristika motorických dovedností
- Motorické testy
- Přehled motorických testů pro volejbalové dovednosti

3 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU

Volejbal patří k jednomu z nejrozšířenějších sportů na světě. Je to sport, který kultivuje osobnost z hlediska biologického, tělesného, ale i duchovního. Jde čistě o dobrovolnou činnost, která rozvíjí společenské vztahy. (KAPLAN, 1999)

Je charakteristický tím, že se jedno družstvo snaží zvítězit nad druhým. Jako jeden z mála sportů, nesmí utkání končit nerozhodným výsledkem, neboli „remízou“. Utkání se hraje na sety. Jakmile dosáhne jedno družstvo 25 bodů, a zároveň je skóre druhého družstva minimálně o 2 body nižší, vedoucí tým vítězí. (Pokud obě družstva dosáhnou 24 bodů, pokračují tak dlouho, dokud nedojde k rozdílu skóre o 2 body, např. 30:28). Další sety probíhají stejně, hraje se na 3 vítězné sety. Pokud je po 4. setu nerozhodné skóre, tj. 2:2, hraje se rozhodující 5. set do 15 bodů (platí zde stejné pravidlo rozdílu 2 bodů). (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal>)

Volejbal se hraje na hřišti 18x9 metrů, které na dvě poloviny dělí středová čára. Na každé straně je družstvo složené z 6 hráčů. Hřiště se pro lepší prostorovou orientaci rozděluje na 6 zón. (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)



Obr. 1 Volejbalové zóny (KAPLAN, 1999)

Každý hráč se snaží realizovat herní situaci pomocí herních činností jednotlivce. Mezi tyto činnosti patří podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder, vybírání míče a blokování. (SOBOTKA, 1995)

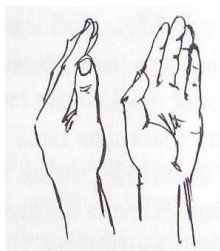
K vysvětlení herních činností jednotlivce, kombinací a systémů, se používá znázornění pomocí jednotlivých grafických symbolů. (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)

<u>Grafické značení:</u>	
trenér	Ⓣ
hráč čelem do směru	◐
hráč přední řady	○
hráč zadní řady	△
hráč ve výskoku	○) △
blokující hráč	○) ○
hráč s míčem	○●
místo, kam se přemísťuje hráč po odehrání míče	○
nahrávač	N
smečař	S
blokař	B
univerzal	U
pohyb hráče z místa	→
let míče	- - - - ->
let míče přes síť - prudce	==>
let míče přes síť - pomalu	===>

Obr. 2 Grafické značení (KAPLAN, BUCHTEL 1987)

3.1 CHARAKTERISTIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE

Všechny údery v odbíjené se odehrávají přes tzv. „volejbalovou špetku“. „*Dlaň úderové paže je mírně sevřena, prsty těsně u sebe a palec je přitlačen k ukazováku. Vlastní úder uskutečňujeme zpravidla plochou, vytvořenou hranou palcové a malíkové strany a konečky prstů.*“ (SOBOTKA, 1995)



Obr. 3 Volejbalová špetka (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)

Rozlišujeme herní činnosti jednotlivce:

- Převážně útočné – podání, nahrávka, útočný úder
- Obranné i útočné – blokování
- Převážně obranné – vybírání (KAPLAN, 1999)

3.1.1 PODÁNÍ

Podání je základní činností jednotlivce, kterou se zahajuje každá rozehra. V dnešní době neslouží podání jen k přemístění míče do pole soupeře, ale má i funkci útočnou. Průběh podání je přesně daný. V okamžiku úderu do míče s ním může být ve styku pouze jedna ruka. Postupem času, jak se vyvíjel volejbal, vyvíjely se i techniky podání (více, či méně náročné). (KAPLAN, 1999)

Z hlediska technické stránky rozlišujeme:

- Spodní podání v čelném postoji
- Spodní podání v bočním postoji
- Vrchní podání čelné (z místa nebo z výskoku)
- Vrchní podání čelné plachtící
- Vrchní podání bočné plachtící
- Vrchní podání bočné – estonské (KAPLAN, 1999)

Podání a jeho účinnost se hodnotí z hlediska prudkosti letu míče, rotace letu míče, umístěním míče a výsledkem jeho provedení. Dalším dělením je dělení z pohledu taktiky. Rozlišujeme podání pomalá, prudká, rotovaná a plachtící. Podání je prováděno z určitého postavení a určitým způsobem. Výběr typu podání závisí na stupni připravenosti

provádějícího hráče, na taktickém záměru družstva, na průběhu utkání a na kvalitě soupeřova družstva. (SOBOTKA, 1995)

3.1.2 ODBITÍ OBOURUČ VRCHEM (PRSTY)

Odbití obouruč vrchem začíná výchozím postojem, což je moment před posledním odbitím soupeře. Nohy a tělo jsou mírně pokrčeny, jedna noha lehce předsunuta a paže podél těla. Dále se hráč přesouvá do tzv. střehového postoje. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Střehový postoj: *„Postoj, z něhož hráč začíná konkrétní akci, která je reakcí na předcházející odbití (soupeře nebo spoluhráčů).“* (HANÍK, LEHNERT, 2004) Ze střehového postoje se hráč přesouvá k místu odbití míče. Takový přesun je rychlý a je dán vzdáleností a směrem. Pohyb se dokončuje tzv. zastavovacím dvojkrokem. Zastavovací dvojkrok: *„Zastavení se děje posledními dvěma kroky, přičemž první má hlavně brzdící význam a druhý úlohu dobrždění pohybu a úpravy postoje.“* (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Díky těmto dvěma krokům se hráč dostává do stabilní polohy. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Další fází je fáze odbití. Nohy se v momentu odbití natahují a díky tomu se zvedá trup. Paže jsou synchronizovány s pohybem trupu. Těsně před odbitím se paže přikrčí a jejich postupným napínáním dochází k doteku s míčem. Ruce jsou v zápěstí zvráceny zpět, tvar mezi ukazováky a palci je trojúhelníkovitý. Dlaně a prsty tvoří tvar podobný košíčku. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Míč je odbíjen přes poslední články všech prstů, přičemž dlaně se míče nedotýkají. Pouze přes tzv. hrací kloub se dlaň dotkne míče. Hrací kloub: *„Je to základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně.“* (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Odbití obouruč vrchem se nejčastěji používá při nahrávce. *„Nahrávka je odbití míče, letícího od spoluhráče k následnému útočnému úderu.“* (KAPLAN, 1999)

Nahrávka je charakteristická nízkým nebo vysokým obloukem, který má různou rychlost. (KAPLAN, 1999)

Hráč zaujímá postavení pod míčem, ramena jsou natočena kolmo směrem ke smečáři. Nohy jsou pokrčeny v kolenou a chodidla jsou na šíři ramen. Hmotnost těla je na přední části chodidel. Míč je odbíjen před obličejem. Odbití je provedeno po celé délce

prstů i palců, kdy se míče nejvíce dotýkají první tři prsty, dotek prsteníku a malíku je téměř nezatelný. (KAPLAN, 1999)

„Nahrávka je plynulý řetězec pohybů vycházejících ze zadní nohy přes napínání kolen, kyčlí, natahování paží v lokti až k zápěstí.“ (KAPLAN, 1999)

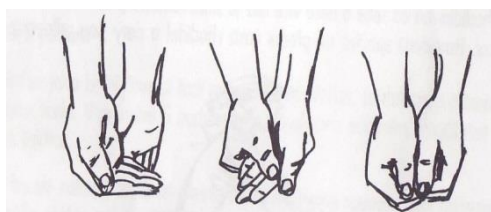
Nahrávku můžeme rozdělit podle směru na nahrávku před sebe, nahrávku za sebe, nahrávku stranou a nahrávku nad sebe. Nejčastějším způsobem je nahrávka před sebe. (SOBOTKA, 1995)

3.1.3 ODBITÍ OBOURUČ SPODEM (BAGR)

Odbití obouruč spodem začíná stejným způsobem jako odbití obouruč vrchem, tj. výchozím postojem, kdy nohy a tělo jsou mírně pokrčeny a paže jsou podél těla. Další fází je přesun do střehového postoje následný přesun ze střehového postoje a zastavovacím krokem přemístění do stabilní polohy. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Hráč při odbití obouruč spodem má chodidla mírně od sebe, hmotnost je na přední části chodidel. Kolena jsou předsunuta před špičky a trup je nakloněn. Paže jsou volně a jsou pokrčené v loktech s dlaněmi dovnitř. Před vlastním odbitím dochází ke spojení paží před tělem tak, že se hráč snaží k sobě co nejvíce přiblížit předloktí. Paže jsou vytaženy z ramen, jakoby se hráč snažil schovat hrudník a dochází k vytočení předloktí a zápěstí dolů. Ruce se spojují 3 způsoby:

- 1) **Spojení s dlaněmi přes sebe** – Jedna ruka se vloží hřbetem do dlaně druhé ruky. Prsty obou rukou se položí kolmo přes sebe a palce vedle sebe.
- 2) **Spojení s překříženými prsty** – Dlaně se k sobě přiloží se vzájemným přiložením prstů a palce jsou tlačeny k sobě.
- 3) **Spojení s přitisknutými prsty** – Levá ruka je sevřena v pěst a vloží se do druhé ruky. Palce se dotýkají. (KAPLAN, 1999)



Obr. 4 Spojení rukou při bagru (KAPLAN, 1999)

Odbíjení obouruč spodem se využívá pro vybírání nebo pro přihrávku. Přičemž by bagr měl hráč používat jen v okamžiku, kdy nemůže odbítet vrchem. Hráč by měl pro používání tuto herní činnost dobře ovládat. (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)

3.1.4 ÚTOČNÝ ÚDER

Útočný úder hráč začíná ve výchozím postoji, který je dán předcházející činností hráče (přihrávka, vybírání v poli, odstupování od sítě apod.). Z ní vychází délka a směr rozběhu. První fází je tzv. směrový (časový) krok v tříkrokovém rozběhu, při kterém hráč sleduje míč. Například při rozběhu ze zóny IV. se hráč rozbíhá šikmo, levým ramenem k síti. První krok je levou nohou a je základem „timingu“ (časování). (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Druhou fází je začátek a průběh brzdícího kroku. Tímto krokem hráč zrychluje tempo, má již jasnou představu o tom, kde se bude odrážet. V této fázi je důležitá koordinace paží a pravé nohy, protože délka kroku a zásvih paží se navzájem ovlivňují. Začíná odrazem z levé nohy na konci směrového kroku, který je nejdelším krokem rozběhu. Pravá noha jde vpřed a začíná se napínat, aby hráč došlápl co nejdále. Dopad na zem je přes patu a chodidlo „roluje“ směrem ke špičce. Nyní musí dojít k převodu dopředného pohybu na vertikální. Paže začínají švihát vpřed a trup se napřimuje. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Třetí fází je dokrok, kdy se tělo otáčí do smečářské polohy. *„Tento krok dostává levou nohu před pravou a dokončuje natočení trupu levým ramenem k síti.“* (HANÍK, LEHNERT, 2004) Levá noha došlapuje přes špičku, šikmo k pravé noze, což slouží k dobrždění pohybu. Dále přichází dokončení odrazu a přechod do letové fáze. Nohy se odrážejí ze špiček, paže jsou napnuté a jsou mírně nad hlavou. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Poslední fází před samotným úderem je nápřah neboli poloha lukostřelce. Úderová paže se ohýbá v lokti do extrému a stahuje se dozadu. Správný nápřah připomíná lukostřelce, který natahuje luk. Neúderová paže zůstává nad hlavou, jakoby ukazovala míč, ale slouží jen k tomu, aby trup zachoval rovnovážnou polohu. Poté nastává úder. *„Celá následná činnost úderové paže je kinematickým (pohybovým) řetězcem na sebe navazujících pohybů. Každá část řetězce „přebírá“ na začátku svou energii od pohybu předcházejícího (tělo – horní část paže – předloktí – zápěstí). Celkově připomíná celý akt švihnutí bičem – to dodá úderu rychlost.“* (HANÍK, LEHNERT, 2004) Úderová paže zvedá

předloktí mírně nahoru, a rotuje spolu s ramenem vpřed. Loket se dostává před rameno a zastavuje. Při úderu je paže nahoře a napnutá. Ruka se dotýká míče nad pravým ramenem a směr letu dodává zápěstí. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Závěrečnou fází je dokončení pohybu a dopad. Úderová paže pokračuje ve směru míče a nohy se připravují na dopad propnutím špiček. Hráč pak dopadá, ne však vždy současně, na zem oběma nohama. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Máme určité druhy útočného úderu. Například podle způsobu odbití ho můžeme rozlišit na odbití jednoruč vrchem špetkou (dlaní) nebo odbití jednoruč a obouruč vrchem prsty – tzv. „ulití“. Dále ho můžeme rozlišit dle polohy těla vzhledem k rovině sítě na čelně a bočně k síti, a s otočkou. Poslední rozdělení je dle křivky a rychlosti letu míče na smeč, drajv a lob. (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)

Účinnost útočného úderu spočívá v prudkosti letu míče, která ztěžuje soupeři odbití, v umístění míče do nekrytého prostoru, ve výběru druhu útočného úderu a ve využití soupeřova bloku ke změně směru. (KAPLAN, BUCHTEL, 1987)

3.1.5 BLOKOVÁNÍ

„Blokování je herní činnost jednotlivce, při níž se brání určitý prostor nad sítí s úkolem: zabránit přeletu míče do vlastního pole, srazit míč do pole soupeře, odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole a jistit určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře.“ (KAPLAN, 1999)

Pro úspěšné blokování je důležitý postoj hráče. Hráč stojí čelem k síti, chodidla má mírně od sebe a ramena souběžně se sítí. Paže jsou ohnuté v loktech a hmotnost je přenesena na špičky chodidel. (HANÍK, LEHNERT, 2004)

Odraz začíná přenesením těžiště ohnutím v kolenou do úhlu 90°. Záda jsou rovná. Paže hráč trčí vzhůru a má je napnuté a vzdálené od sebe méně než 20 cm. Prsty se snaží mít roztažené s palci proti sobě. Zápěstí je zpevněno a ohnuto dolů. (KAPLAN, 1999)

Nejdůležitější na bloku je načasování, kdy by se měl hráč dotknout míče před nebo v nejvyšším bodě výskoku. Dle pravidel blok nesmí přesáhnout síť. (KAPLAN, 1999)

Blokař ve výskoku zpevní horní část těla, hlava je mezi pažemi, což umožňuje sledovat neustále míč. Nohy jsou natažené a pohybují se vpřed, aby vyrovnaly horní polovinu těla. Dopad je měkký, přes špičky chodidel a ztlumen ohnutím kolen. (KAPLAN, 1999)

Blok můžeme rozdělit dle počtu hráčů na jednoblok, dvojblok popřípadě trojblok. Dalším dělení je podle polohy rukou na otevřený, polouzavřený a uzavřený blok. (KAPLAN, 1999)

4 CHARAKTERISTIKA MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ

4.1 MOTORICKÉ DOVEDNOSTI

„Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol.“ (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Motorická dovednost je podmíněna koordinačně a získáváme ji učením. Jakmile si osvojíme určitou dovednost, znamená to, že jsme schopni řešit pohybový úkol vhodnou metodou, na jisté úrovni, dostatečně rychle a správně. To znamená, že výkon je relativně vysoký a nevzniká při něm nadměrná únava. Motorická dovednost je orientována úkolově, což nám říká, že se vztahuje vždy na jeden úkol (např. dovednost smečovat) nebo na úzkou skupinu úkolů (např. hrát dobře volejbal). (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Pro jednotlivé dovednosti nemáme samostatné názvy, na rozdíl od schopností. Jejich název odvozujeme podle příslušné činnosti, ale není vhodné motorickou dovednost s touto činností přímo ztotožňovat. Také osvojování a upevňování dovednosti je možné pouze opakováním a procvičováním dané pohybové činnosti, nikoli prováděním jiných činností. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Pro studium a diagnostiku jednotlivých dovedností má největší význam jejich strukturální stránka. Hlavní složka, která je dobře přístupná pozorování, je časoprostorová složka. Podle časoprostorové složky posuzujeme stupeň osvojení určité motorické dovednosti. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

„Míra pohotovosti správně, rychle a úsporně vykonat pohybovou činnost vhodnou metodou se navenek projevuje vyjádřeno sportovní terminologií adekvátní technikou.“ (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

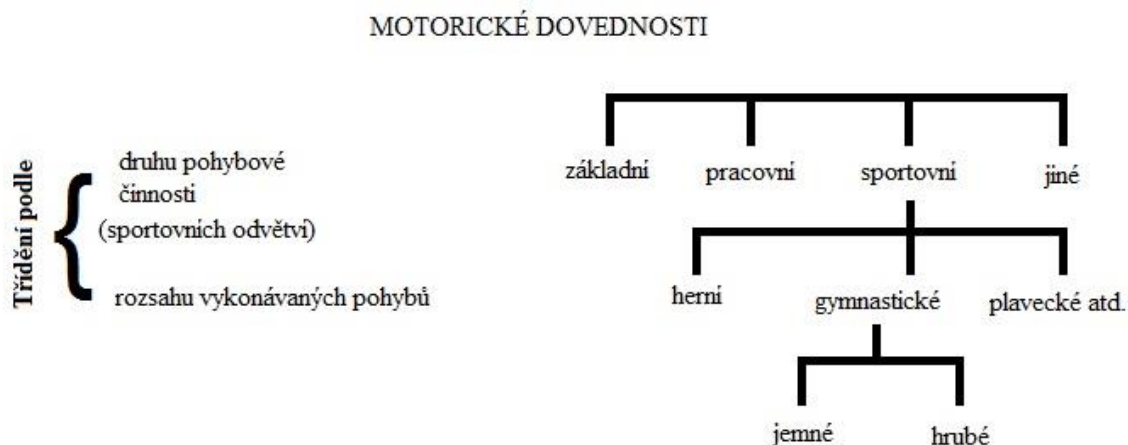
Další důležitou věcí je počet variant pohybové činnosti, které dovede žák nebo sportovec uplatnit při řešení pohybového úkolu. Podle toho odhadujeme šíři uplatnění dovednosti a stupeň jejího zobecnění. Motorické dovednosti se vážou na senzoriku, někteří autoři často používají výraz dovednosti *senzomotorické*. Kromě kinesteze je důležitý také smysl zrakový a hmatový. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

O genetické podmíněnosti se u dovedností neuvažuje, jsou získané v průběhu života. Osvojujeme si je během procesu učení. Už v batolecím věku získáváme základní

motorické dovednosti. Během dalšího vývoje se dovednosti zdokonalují, dochází k jejich přestrukturování, individualizaci a stabilizaci. Sportovní a pracovní dovednosti si člověk osvojuje až ve věku, kdy se začleňuje například do tréninkového (popř. pracovního) procesu. Podmínkou pro osvojení dovedností je mnohonásobné opakování a procvičování příslušné činnosti. Na některé dovednosti stačí relativně krátká doba, jindy je důležitý delší, systematický a odborně vedený výcvik. Úspěšnost ovlivňují i příslušné vědomosti. Rychlost motorického učení a jeho výsledky ovlivňují a limitují motorické schopnosti (koordinační, obratnostní). Tyto schopnosti si jedinec přináší s sebou k naučení nové dovednosti. Záleží i na tom, kolik dovedností osoba má, protože při učení dochází k transferu (přenosu) ať už negativnímu nebo pozitivnímu. Platí, že motorické dovednosti jsou snáze a v kratším čase ovlivnitelné než motorické schopnosti. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

4.1.1 KLASIFIKACE MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ

Existuje velký počet pohybových činností, to znamená, že i počet motorických dovedností je neobyčejně velký, mnohem větší než počet motorických schopností. Třídění a dělení je prováděno z různých hledisek. Měkota a Blahuš uvádějí dvě možnosti dělení.



Obr. 5 Motorické dovednosti – dělení (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Další možností dělení je podle rozsahu zapojených svalových skupin na hrubé, které se uskutečňují pomocí velkých svalových skupin a za účasti všech částí těla (např. vzpírání, jízda na lyžích,...). Dále jemné, které zahrnují větší počet svalových skupin,

pohyby jsou menšího rozsahu, ale jejich provedení musí být přesné (např. ovládání míče, střelba,...). (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Další možnost dělení je podle časového průběhu na diskrétní, které mají patrný začátek a konec, jsou krátkodobé a acyklické (např. smeč v tenise, golfový úder,...). Další jsou sériové, které představují řetěz navazujících dovedností různého typu (např. skok o tyči, sestava prvků ve sportovní gymnastice,...). Posledními dovednostmi jsou kontinuální, které jsou charakteristické rytmickou návazností opakujících se cyklů (např. běh, chůze, jízda na kole,...). (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Poslední možností, kterou uvádím je dělení podle podmínek vnějšího prostředí. Pohybové dovednosti se zde dělí na uzavřené, při kterých je prostředí stabilní, bez rušivých vlivů (např. střelba v krytých střelnicích, sportovní gymnastika,...). Dále se dělí na otevřené, kde se vyskytuje proměnlivé prostředí, jsou zde významné rušivé vlivy (např. úpolové a sportovní hry,...). (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Dle uvedené klasifikace můžeme volejbalové dovednosti zařazovat. Podle Měkoty a Blahuše řadíme volejbalové dovednosti mezi sportovní a herní. Podle dalšího dělení se volejbalové dovednosti řadí mezi hrubé, kam patří většina sportovních dovedností, ale i jemné, při kterých jde o pohyby v menším rozsahu avšak v přesném provedení, jakými jsou manipulační pohyby například při ovládání míče.

Podle časového průběhu se volejbalové dovednosti řadí k diskrétním dovednostem, které mají patrný začátek a konec, čímž je například smeč ve volejbale.

A podle posledního zde uvedeného dělení, se volejbalové dovednosti řadí jak k otevřeným, tak i k uzavřeným dovednostem. Uzavřenou dovedností je například podání, kdy máme v tělocvičně takřka neměnné podmínky, a proto žák může reagovat stereotypní reakcí. Správnost provedení mohou narušovat náhlé změny ve vnějším prostředí (hluk, jiná kvalita náčiní apod.).

4.2 MOTORICKÉ UČENÍ

Motorické učení je celistvý proces pohybové přípravy pro život. Probíhá při něm osvojování a zdokonalování pohybových dovedností. Rozhodujícím místem pro řízení motoriky je mozková kůra a to v oblastech premotorických, motorických

a somatosenzorických. Nejdůležitější k řízení motoriky jsou analyzátory, které se skládají z receptorů, dostředivých aferentních drah a ze sensorických polí v kůře mozkové. Analyzátorů je celá řada, například sluchový, zrakový, kožní, pohybový apod.. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

4.2.1 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ

Délka jednotlivých fází není stejná, ale jejich návaznost je neměnná. V literatuře se vyskytuje různé dělení, co se týče počtu jednotlivých fází od 3 do 7, při čemž se obecně přijímá dělení na 4 fáze. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

1. FÁZE- GENERALIZACE

V této fázi se žák seznamuje s úkolem a pokouší se vytvořit si určitou představu o této činnosti, pomocí zrakových, sluchových, polohových, pohybových a dalších informací, které jsou podávány výkladem, obrazem nebo ukázkou. Žák tyto informace zpracovává v určitý celek a snaží se pochopit jeho obsah a formulovat pro sebe úkol. Tím, že žák přijme úkol, se vyvolává motivace zaměřená na řešení daného úkolu. V této fázi probíhají první pokusy, které jsou neuspořádané. Neuspořádanost pohybů je důsledkem tzv. iradiace: *„Skutečnost, že podněty dopadající na mozkovou kůru vyvolávají vzruchy, které aktivují svalovou činnost v daleko širším okruhu než je žádoucí. V důsledku toho vznikají nadbytečné pohyby – souhyby.“* (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Hlavním úkolem této fáze je provedení osvojované činnosti jako celku a její zvládnutí v hrubé koordinační struktuře. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Pro volejbalistu a trenéra je tato fáze nejdůležitější. V této části osvojování si volejbalista utvoří základní představu o pohybu, který bude vykonávat. Proto by trenér měl svému svěřenci názorně, ale i slovně přiblížit daný úkol tak, aby měl možnost si tuto představu vytvořit. Následně volejbalista zkouší první pokusy, které v této fázi ještě nejsou dokonalé. A proto je důležitým úkolem pro trenéra motivace svého svěřence, musí ho zaujmout natolik, aby chtěl pohyb zkoušet znovu.

2. FÁZE- DIFERENCIACE

Hlavní metodou této fáze je metoda mnohonásobného opakování, která má za cíl zpevňovat mechanismy. Do popředí se dostává funkce zpětných vazeb, kterou jsou v této

fázi velice důležité. Podstatou diferenciacie je regulace pohybu. Výsledkem je pak plynulé provedení pohybu jako celku, přesnost a vyšší stabilita. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Tato fáze je důležitá hlavně pro trenéra a to z hlediska využití zpětných vazeb. Volejbalista se pokouší daný pohybový úkol vykonávat stále dokola a trenér by měl svému svěřenci sdělit, co a jak dělá špatně. Může použít například videokameru, kde na záznamu vysvětlí svému svěřenci krok po kroku jeho chyby. Na konci této fáze by měl být svěřenec schopný daný pohybový úkol předvést plynule a přesně.

3. FÁZE- AUTOMATIZACE

Tato fáze je charakteristická tím, že se žák snaží provést pohybovou činnost přesně a bezchybně v měnících se podmínkách, ve kterých působí rušivé vlivy. Předpokladem pro přesné a bezchybné provedení je dokonalé zpevnění struktury pohybového stereotypu. V této fázi se snižuje vědomá kontrola pohybu, což jsme dokázali mnohonásobným opakováním v nejrůznějších obměnách. Cílem této fáze je automatizace pohybových dovedností. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

V této fázi se volejbalista snaží vykonávat daný pohybový úkol za měnících se podmínek. Trenér v tomto okamžiku může působit jako rušivý element. Například při podání může tleskat, pískat, hulákat a jeho svěřenec musí podání provádět stejně tak, jako by v místnosti byl naprostý klid. Na konci fáze by měl mít volejbalista plně zautomatizovaný pohyb, a tak by mu rušivé vlivy neměly dělat problémy.

4. FÁZE- KREATIVNÍ

Tato fáze je předmětem diskusí, protože mnozí autoři (Oxendine, Schnabel aj.) charakterizují proces učení jen 3 fázemi. Ve čtvrté fázi se k automatizaci pohybů připojuje také kreativita (tvořivost). Většinou se jedná o pohybové dovednosti, které jsou spojeny s aktivitou partnerů nebo soupeřů, například sportovní hry, úpolové sporty, aj.. Předpokladem pro kreativitu je vysoká plastičnost (variabilita) osvojených pohybových struktur. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

V této poslední fázi by se měl volejbalista naučit komunikovat se spoluhráči a reagovat na situaci, která právě nastala. Měl by být kreativní v hledání způsobu řešení. I kreativita se dá trénovat na trénincích, ale nikdo nedokáže zajistit každou situaci, která může nastat.

4.2.2 SCHÉMA PLATÓ

Pro motorické učení jsou charakteristické tzv. křivky motorického učení. Tyto křivky jsou grafickým vyjádřením, které určuje časový sled, ve kterém probíhá proces osvojování a zdokonalování pohybových dovedností. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Schéma plató je určitý úsek křivky učení, který nevykazuje po určitou dobu žádný pokrok. Když se objeví plató, pro učícího se to znamená zneklidnění, nervozitu a pochybnosti o dalším vývoji. (CHOUTKA, BRKLOVÁ, VOTÍK, 1999)

Ve volejbale k tomuto efektu může dojít například v případě, že se zvýšily nároky na trénincích, nebo se změnila podmínky. K odstranění tohoto efektu jsou důležité určité změny, ať už v samotných trénincích nebo i ve změně trenéra. Důležitá v této fázi je hlavně motivace, kterou musí trenér svému týmu dodávat. Řekla bych, že ve volejbale může docházet ke stagnaci například v případě, že tým postoupí do vyšší soutěže. I když se předtím jen zlepšoval, tak ve vyšší soutěži ztrácí sebedůvěru (týmy jsou lepší) a motivaci k dalším výkonům (prohrané zápasy). Z toho usuzuji, že nejdůležitější je, aby tým byl dobře motivován, aby tuto fázi mohl překonat.

4.2.3 DIAGNOSTIKA MOTORICKÝCH DOVEDNOSTÍ

Pro diagnostiku jsou důležité dva parametry. Za 1. stupeň osvojení určité dovednosti a za 2. míra jejího zobecnění. Při kvantifikaci se používají techniky založené na přímém a nepřímém pozorování, tzn. posuzovací škály, rozborů filmových nebo televizních záznamů. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Škálovací techniky jsou založeny na krátkodobém či dlouhodobém pozorování pohybových projevů žáka (sportovce) jedním nebo několika pozorovateli – examinátoři. Výsledky posuzování se umísťují na numerickou (grafickou) škálu – kontinuum. Například při posuzování odbíjenkářského podání se může pozorovatel vyjádřit, zda žákovo podání míče do hry bývá úspěšné: vždy – často – občas – zřídka – nikdy. Jednotlivým stupňům se přiřazují čísla a tím získáváme možnost kvantitativního rozlišení na stupnici 3 až 9 bodové. Protože tyto přívlastky moc nevyovídají o tom, jak určité podání vypadá, používají se popisné škály. Každý stupeň je zde charakterizován slovním výrokem nebo například obrázkem. Dalším typem škály je tzv. kumulativní posuzovací škála, kde pozorovatel obdrží soupis činností a zaškrťává ty, které jsou příznačné pro danou osobu. Oba tyto

přístupy se dají spojit a v praxi pak používáme kombinované škály, které postihují větší počet hledisek pozorovaného jevu. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Ve volejbale používáme také škálovací techniky. Většinou jde o škály, které jsou bodově ohodnoceny od 0 bodů až do nekonečna. Můžeme se, ale setkat i s popisnými škálami, kdy hodnocení zní – úspěš, nebo neúspěš. Testy, které jsme zvolili do této práce, mají škálovací techniku bodovou a na základě těchto bodů se testovaná osoba (dále jen TO) dozví, zda byla v testu úspěšná či nikoli.

5 MOTORICKÉ TESTY

„Užitím odborného termínu vyjadřujeme, že se jedná o zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku.“ (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Testování tedy znamená provedení zkoušky ve smyslu procedury a přiřazování čísel, čemuž se říká měření. Člověk, který se podrobuje testování, se nazývá testovaná osoba (TO). Ten kdo provádí testování, se nazývá examinátor. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

5.1 TEST JAKO STANDARDIZOVANÁ ZKOUŠKA

Test je systematická procedura, která vznikla za účelem změření určitého vzorku chování TO. Systematičnost se pak projevuje v obsahu testu, který je pro všechny TO stejný a ve stejném způsobu vyhodnocení. Často je i předepsán stejný způsob provedení zkoušky. Tehdy můžeme říci, že test je standardizovaný. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Standardizace vyžaduje použití standardizovaný pomůcek a promyšlenou, přesnou a hlavně pro všechny stejnou instrukci. Zadání, examinátor a prostředí pak vytvářejí tzv. testovou situaci, která má být reprodukovatelná v jiném čase, místě i s jiným examinátorem. Proto je důležité, aby se omezily vlivy prostředí a examinátora, protože ty se pak projevují jako chyby. V širším smyslu je standardizace souhrnem informací o vlastnostech testu a normách, které získal konstruktér při statistickém ověřování testů. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Nejdůležitějšími údaji jsou objektivita, validita (platnost) a reliabilita (spolehlivost) testu. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Testy, které označujeme jako motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je určitá pohybová činnost, která je vymezena pohybovým úkolem testu a pravidly. Testová situace pak vyvolává určitý podnět pro pohybový projev neboli motorické chování. Zachycujeme znaky jak průběhu tohoto chování, ale i jeho konečný výsledek. Někdy zkoumáme reakci organismu na zátěž, nikoli pohybovou činnost samotnou. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

5.2 TEST JAKO MĚŘENÍ

„Pohybový úkol je tvůrcem testu určené a testovanou osobou přijaté zadání.“
(MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Představuje záměr, který má TO realizovat, nebo určitou situaci, kterou má TO vyřešit pomocí pohybové činnosti. Podnětem k této činnosti je buď přímá výzva jako například: „Skoč co nejdále“, nebo navozená situace, která vyžaduje řešení například možnost výběru z určitých možností pro řešení dané situace. Pohybový úkol je řešitelný určitým počtem alternativ, kterých je vždy konečný počet. Většinou jsou to jen 2 alternativy: „splnil“ nebo „nesplnil“, ale testy mohou mít také větší počet alternativ například několik 10 nebo 100. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Stupeň splnění pohybového výkonu se nazývá pohybový výkon. Ne všechny testové výsledky se dají považovat za výkony. V testu, kde má TO vybrat ze 2 alternativ, kde není známo, která je lepší nebo horší, nazýváme výsledek jako pohybové řešení testového úkolu. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

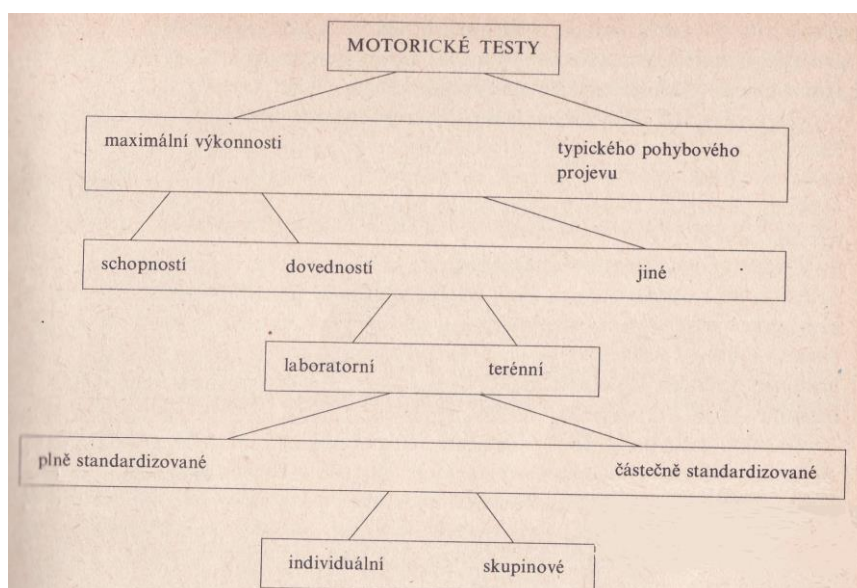
Z uvedených informací vyplývá, že motorický test můžeme definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu. Přiřazená čísla se nazývají testové výsledky neboli skóre. Testování je tedy proces, kdy se přiřazují testové výsledky. Pro interpretaci výsledků je nutné použít statistické metody. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

5.3 POHYBOVÝ OBSAH TESTU

Obsah motorických testů je pro tělovýchovnou praxi velmi různorodý. Pohybový úkol někdy vyžaduje jen elementární úkon například stisknutí tlačítka, jindy složitou pohybovou kombinaci například překonání překážkové dráhy. Někdy jsou to pohyby TO známé, jindy úplně nové. Instrukce jsou buď přesně určeny, nebo na ně má TO přijít sama. Paleta je velmi široká, důležité ale je, aby testované činnosti byly vzhledem k účelu testování diagnosticky významné a pro TO dostatečně stimuluující. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

5.4 ROZDĚLENÍ MOTORICKÝCH TESTŮ

Motorické testy lze klasifikovat dle různých hledisek.



Obr. 6 Motorické testy- dělení (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

V pedagogické praxi se nejčastěji využívají testy maximální výkonnosti, kde se TO snaží dosáhnout extrémního individuálního výkonu (zvednout břemeno). Maximální výkon může být vyjádřen i minimem (například počet chyb). Nejdůležitější pro tělovýchovnou praxi jsou testy motorických schopností (vytrvalostní, rychlostní,...) a motorických dovedností (plavecké, volejbalové,...). (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

Další rozdělení je dle místa, kde jsou testy prováděny a jsou to laboratorní a terénní. Laboratoř dává možnost standardizace a možnost použití citlivých měřících přístrojů. Bohužel je to jen umělé prostředí, a tak nedovoluje testování činností, které potřebují více prostoru. Terénní testy jsou prováděny tam, kde se koná tělovýchovný proces například tělocvičny, haly, posilovny, bazény aj.. (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

Plně standardizovaných testů není příliš mnoho, avšak jejich přednostmi jsou přesně formulovaný účel, efektivní výběr jednotlivých testů, které byly odzkoušeny a statisticky zhodnoceny. (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

Poslední rozdělení je dle počtu osob, které testujeme. Máme testy individuální a skupinové, kde skupinové testy jsou méně náročné na čas, protože testujeme celou skupinu současně. (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

Volejbalové testy se řadí do testů motorických dovedností. Další zařazení je, že jsou to terénní testy, protože většina z nich probíhá v tělocvičnách nebo na hřištích pro volejbal. Dále se tyto testy značí jako individuální, ve volejbale se moc nevyskytují testy, které by byly pro celou skupinu. V této práci se vyskytují testy pouze individuální. Poslední zařazení dle Měkoty je, že tyto testy jsou částečně standardizované. V práci moc standardizovaných testů není, spíše se vybrané testy doporučují jako kontrolní cvičení.

5.5 ÚČELY TESTOVÁNÍ

Uživateli motorických testů jsou učitelé, trenéři, lékaři, aj. Motorické testy jsou zdrojem informací potřebných pro řízení tělovýchovného procesu a pro správné rozhodování. V tělovýchovném výzkumu jsou výsledky těchto testů podkladem pro přijímání či zamítání vědeckých hypotéz. V praxi se používají zejména ke kontrole pohybového rozvoje, trénovanosti nebo zdatnosti žáků (sportovců). Dále se testy používají pro ověřování účinnosti určitých tréninkových metod nebo rehabilitačních postupů. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Výsledky testů slouží také jako podklady pro výběr osob např. talentů do výcvikových středisek nebo studentů tělesné výchovy apod. Ve vrcholovém a výkonnostním sportu se testy používají pro predikci tj. odhad budoucích výkonů v určité disciplíně. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

Stanovení diagnózy by mělo mít značný význam i pro jedince samotného, protože mu umožňuje poznat vlastní přednosti a nedostatky. Z těchto poznatků by pak měl vycházet při výběru pohybově náročného povolání či zájmového sportu. Na této diagnóze by pak měla stavět i metoda tréninku, léčení i určitá forma životosprávy. Sportovec by měl znát a pravidelně sledovat své parametry co se motoriky týče. (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

6 VOLEJBALOVÉ TESTY

V moderním sportovním tréninku se motorické testy skoro přestaly používat jako jediné měřicí procedury, ale naopak se staly důležitou součástí diagnostiky. Používají se k hodnocení jednotlivých volejbalových dovedností. Všechny tyto testy hodnotí především „čistotu“, některé délku a jiné přesnost odbití. Nejčastěji se používají testy odbíjení o stěnu, které mají jako velkou přednost to, že ve svém průběhu nejsou ovlivňovány druhou osobou. K dalším testům patří testy hodnotící úroveň dovednosti podání. Posuzují správnost podání, některé i způsob technického provedení a umístění míče. (KUBÍNOVÁ, 2007)

V jednotlivých testech se snažíme přiblížit testovou situaci co nejblíže situaci herní. Velký vliv má bohužel druhá osoba, která je do testování zapojena (nahrávka,...). Tento vliv je největší překážkou při standardizaci. (KUBÍNOVÁ, 2007)

Jelikož se tyto testy moc nepoužívají a dle zjištění od trenérů či jiných fakult si určité testy vymýšlejí trenéři i pedagogové sami, není provedena důkladná standardizace. Většina těchto testů plní funkci kontrolních cvičení.

Všechny testy, které zde uvádíme, jsem si i vyzkoušela. Zajímalo mě, jak budu úspěšná a v čem budu mít mezery, na co bych se měla při trénincích zaměřit.

6.1 TESTY PODÁNÍ

6.1.1 TEST UMÍSTĚNÉHO PODÁNÍ – 1.

Cílem tohoto testu je zjistit stupeň osvojení volejbalové dovednosti vrchního čelného podání.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení podání jednoruč vrchem, ale i dovednost umístit podání do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Volejbalové hřiště rozděleno úhlopříčně ze zóny IV. do zóny I. (viz obrázek č. 7)

ČINNOST TESTOVANÉ OSOBY (TO)

TO provádí v souladu s pravidly volejbalu podání jednoruč vrchem a míč umísťuje do vyznačených zón. 5x míč umísťuje do jednoho trojúhelníku a 5x do druhého. První trojúhelník si TO volí sama.

HODNOCENÍ

Za úspěšné provedení považujeme každé podání, které bylo provedeno v souladu s pravidly, a také podání, kdy míč zasáhne zvolený trojúhelník volejbalového hřiště soupeřova pole. Za každý úspěšně umístěný míč získá TO 1 bod. Minimální počet bodů na splnění je 7.

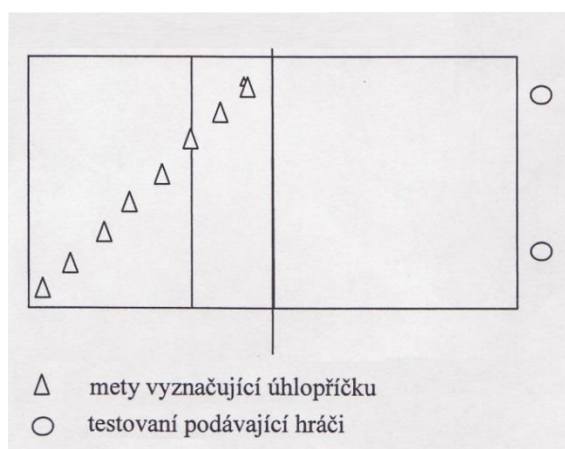
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni



Obr. 7 Test umístěného podání – 1. (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.1.2 TEST UMÍSTĚNÉHO PODÁNÍ – 2.

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu zvládnutí umístěného vrchního rotovaného podání ve stoji.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení vrchního rotovaného podání ve stoji, ale i dovednost umístit podání do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Volejbalové hřiště rozděleno na 4 čtverce o velikosti 4,5 m x 4,5 m a označení čtverců A, B, C a D. (viz obrázek č. 8)

ČINNOST TO

Hráč provádí 5 podání za sebou tak, že první 4 podání umísťuje do označených částí postupně od A do D (4 pokusy). Poslední podání tj. 5 pokus, si TO vybere čtverec, který musí předem nahlásit.

HODNOCENÍ

Každé jednotlivé podání hodnotíme takto:

- 1) Zásah správného vymezeného prostoru v daném pořadí (2 body)
- 2) Zásah jakéhokoli pole, které není v pořadí podání (1 bod)
- 3) Porušení pravidel o podání (přešlap koncové čáry, aut, atd.) (0 bodů)

Celkový výsledek je dán součtem všech 5 podání. Za úspěšný test je považován součet 7 až 10 bodů.

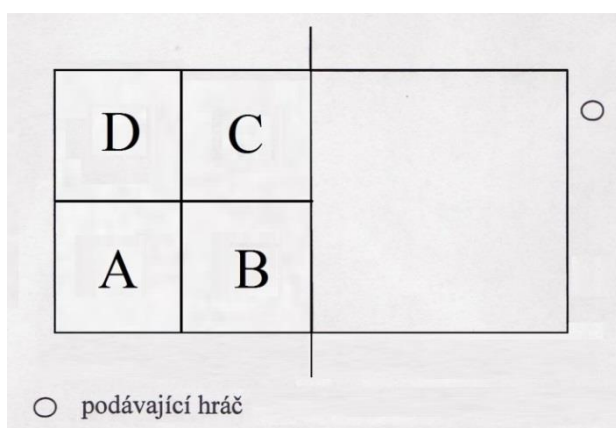
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni



Obr. 8 Test umístěného podání – 2. (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.1.3 TEST UMÍSTĚNÉHO PODÁNÍ – 3.

Cílem testu je zjistit schopnost přesného umístění podání.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení podání jednoruč vrchem, ale i dovednost umístit podání do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti se sítí ve výšce odpovídající kategorii TO. Hřiště je rozděleno na 6 menších dílů, z nichž každý má svou bodovou hodnotu. (viz obrázek č. 9).

ČINNOST TO

Testovaný hráč stojí v místě pro podání a provádí 2x pět podání jednoruč vrchem do každé části pole v pořadí IV – V – VI – I – II – III. Celkem podává 30x.

HODNOCENÍ

Zásah každé části pole je hodnocen body, uvedenými v příslušném obrázku. Podání, která jsou v rozporu s pravidly, jsou hodnocena 0 body. Celkový výsledek je dán součtem bodů ze všech 30 podání.

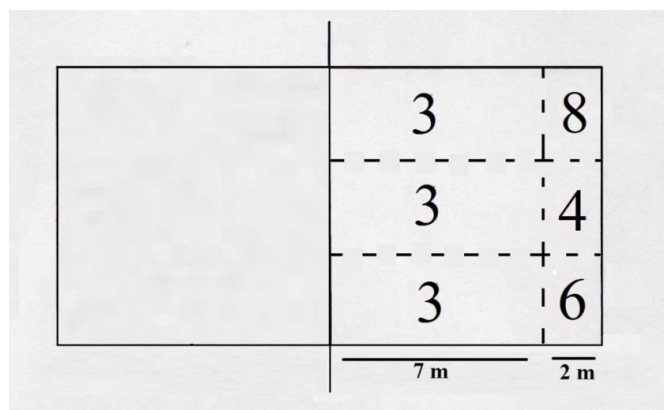
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: BUCHTEL, EJEM. Odbíjená: Metodika nácviku a trénink.



Obr. 9 Test umístěného podání – 3. (BUCHTEL, EJEM, 1685)

6.1.4 TEST UMÍSTĚNÉHO PODÁNÍ – 4

Cílem testu je zjistit schopnost přesného umístění podání.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení podání, ale i dovednost umístit podání do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti se sítí ve výšce odpovídající kategorii TO. Hřiště je rozděleno na 5 menších dílů, z nichž každý má svou bodovou hodnotu. (viz obrázek č. 10).

ČINNOST TO

Testovaný hráč stojí v místě pro podání a provádí podání jakýmkoli způsobem, který pravidla dovolují a snaží se přitom zasáhnout pole s nejvyšší bodovou hodnotou.

HODNOCENÍ

Zásah každé části pole je hodnocen body, uvedenými v příslušném obrázku. Podání, která jsou v rozporu s pravidly, jsou hodnocena 0 body. Výsledkem je součet bodů dosažený z 10 podání v jedné sérii.

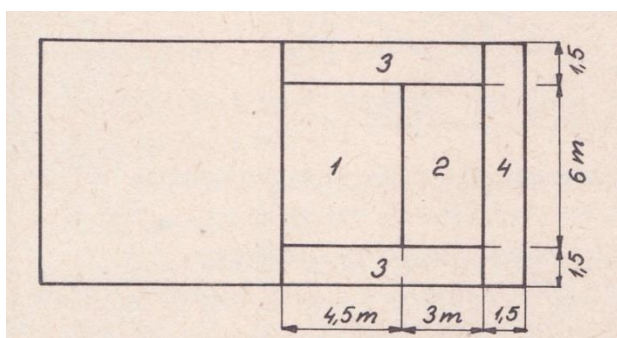
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Pro větší spolehlivost je doporučeno zvýšit počet pokusů na 20.

Zdroj testu: MĚKOTA, BLAHUŠ. Motorické testy v tělesné výchově.



Obr. 10 Test umístěného podání – 4 (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983)

6.1.5 TEST UMÍSTĚNÉHO SPODNÍHO PODÁNÍ

Cílem testu je zjistit schopnost přesného umístění podání.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení spodního podání, ale i dovednost umístit podání do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti se sítí ve výšce odpovídající kategorii TO. Hřiště je rozděleno na 7 menších dílů, z nichž každý má svou bodovou hodnotu. (viz obrázek č. 11).

ČINNOST TO

Testovaný hráč stojí v místě pro podání a provádí dvakrát 5 spodních podání se snahou zasáhnout část pole s nejvyšší bodovou hodnotou.

HODNOCENÍ

Zásah každé části pole je hodnocen body, uvedenými v příslušném obrázku. Podání, která jsou v rozporu s pravidly, jsou hodnocena 0 body. Započítáváme lepší součet bodů dosažených ze dvou opakování po 10 pokusech.

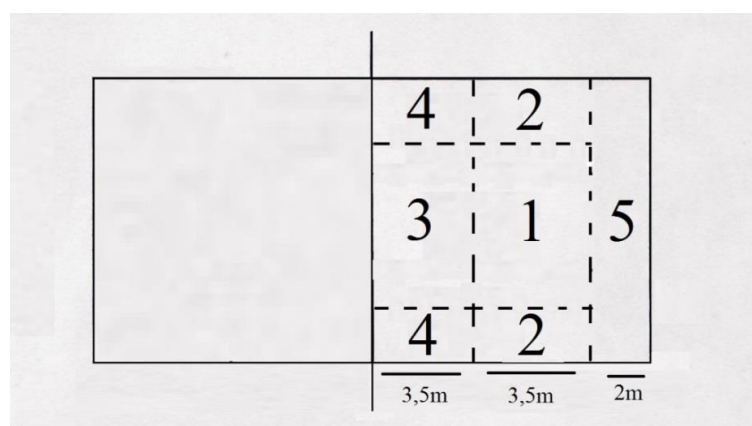
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: BUCHTEL, EJEM. Odbíjená: Metodika nácviku a trénink.



Obr. 11 Test umístěného spodního podání (BUCHTEL, EJEM, 1685)

6.1.6 DISKUSE

Testy podání by mohly být z hlediska změn pravidel snadnější než dříve. Dříve bylo dáno místo, ze kterého musel hráč podání provádět. Dnes si každý hráč může zvolit, ze kterého místa za koncovou čarou bude podávat. Proto bych řekla, že tyto testy jsou snadné v tom, že když se hráč naučí podávat rovně před sebe a bude hýbat s místem podání tak, aby měl terč, který musí zasáhnout, přímo před sebou, bude to pro něj snadné. Dříve tyto testy byly složitější, hráč musel měnit směr podání dle zadání terče, do kterého musí míč dopadnout. To znamená, že hráč musel z jednoho místa trefit ať už terč umístěný rovně přímo před ním, nebo místo, které je položeno diagonálně.

Dříve také platilo, že míč, který se při podání dotkl sítě, znamenal chybu podání. Podle dnešních pravidel toto podání platí, a tak se u hráčů nepočítá při testování jako chybné podání, ale jako správné.

Řekla bych, že tímto tyto testy ztrácejí reliabilitu neboli platnost v čase, protože se změnami pravidel došlo k usnadnění provedení těchto testů.

6.1.7 TESTOVÁNÍ

I přesto, že testy podání patřily v mém případě k nejhorším, se mi potvrdilo, že podle dnešních pravidel jsou tyto testy snazší. Když jsem potřebovala umístit podání do jiného prostoru, většinou jsem posouvala i své místo odkud jsem podávala.

Dále mi v testech pomáhalo to, že se míč mohl dotknout sítě a já zahrála tzv. „prase“. Díky těmto míčům jsem byla úspěšnější.

Nejlépe mi šel test umístěného podání – 1. Řekla bych, že tento test je nejsnazší, protože pole je rozděleno pouze na dvě části. V tomto testu jsem byla 100%. Naopak test číslo 3, se mi nepovedl vůbec. Největším problémem pro mě bylo trefit území v zadní části hřiště, navíc v určeném pořadí. Do těchto území jsem se prakticky ani jednou netrefila. Z toho důvodu bych tento test označila jako nejsložitější. Test spodního podání byl zvláštní, v dnešní době se tento druh podání skoro vůbec nepoužívá, a tak první pokusy byly nejisté.

6.2 TESTY ODBÍJENÍ JEDNORUČ VRCHEM

6.2.1 CLIFTON (1962) TEST JEDNOHO DOTEKU

Cílem tohoto testu je zjistit úroveň volejbalové dovednosti odbití jednoruč vrchem.

OBSAH

Testem posuzujeme kvalitu a přesnost odbití jednoruč vrchem.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí proti hladké stěně, kde vodorovná čára je 10 stop dlouhá a je umístěna 7 a půl stopy od podlahy. 10 stopová postranní čára je nakreslená na podlaze 7 stop od stěny. (viz obrázek č. 12)

ČINNOST TO

Hráč stojící s míčem za konečnou čarou provede na slyšitelný signál úder jednou rukou proti stěně. 30 sekund provádí co nejvíce správných odbití nad 7 a půl stop vysokou čáru na stěně, dokud nedosáhne vymezené čáry. Když ztratí kontrolu nad míčem, hráč začne znovu a provádí odražení stejně jako na začátku. Dva 30 - ti sekundové testy jsou zaznamenávány s 2 minutovou přestávkou.

HODNOCENÍ

Počet správných odbití s umístěním nad čáru na stěně v 30 – ti sekundách dává skóre zkoušky. Odbití, které je provedeno hráčem stojícím na, nebo před vymezenou čarou není počítáno. Dvě zkoušková skóre jsou počítána pro konečné skóre.

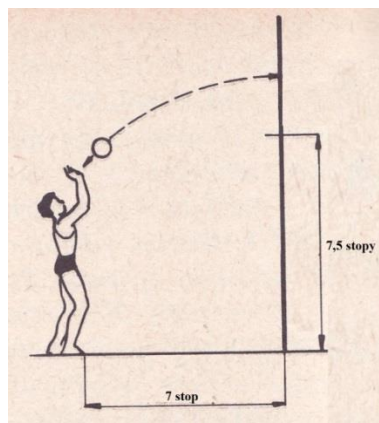
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Volejbalový míč, stopky, materiál pro počítání, materiál na stěnu a podlahu.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: Časopis: Pohyb je život (13. ročník).



Obr. 12 Test jednoho doteku (POHYB JE ŽIVOT, 2009)

6.2.2 DISKUSE A TESTOVÁNÍ

Pro odbití jednoruč vrchem se testy moc nevyskytují. Tento jeden test jsem si vyzkoušela, a jelikož je můj post ve volejbale smečař, tak jsem s tímto testem neměla větší problémy. Míč mi nepadal a tak šlo jen o to, jak rychle se míč dokáže odrážet od stěny.

6.3 TESTY ODBÍJENÍ OBOURUČ VRCHEM

6.3.1 ODBÍJENÍ OBOURUČ VRCHEM NA CÍL

Cílem tohoto testu je zjistit stupeň osvojení volejbalové dovednosti odbíjení obouruč vrchem.

OBSAH

Testem posuzujeme odbíjení obouruč vrchem, čistotu odbití posuzuje examinátor podle mezinárodních pravidel odbíjení. Délka odbití je dána vzdáleností umístěných testů, přesnost odbití je dána zásahem do terče.

ZADÁNÍ TESTU

Dobu zadání, místo a počet TO určí vyučující.

Doba trvání je asi 10min pro 7 TO.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti se sítí ve výšce 224cm. Hřiště je rozděleno podle obrázku č. 13. Jako terče mohou sloužit žíněnky.

ČINNOST TO

TO odbíjí z vlastního nadhozu. Nejprve z druhé zóny s cílem zasáhnout 3x terč č. 4., 3x terč č. 2., 3x terč č. 6. Pak odbíjí také z vlastního nadhozu ze čtvrté zóny s cílem umístit míč 3x do terče č. 2, 3x do terče č. 4 a 3x do terče č. 6.

HODNOCENÍ

Za úspěšný považujeme každý míč odbitý z vlastního nadhozu, který zasáhne terč za sítí, a to při dodržování předepsaného postupu. Každý míč hodnotíme 1, neúspěšný 0. Úspěšných odbití lze provést celkem 18, pro splnění je potřeba 14 b.

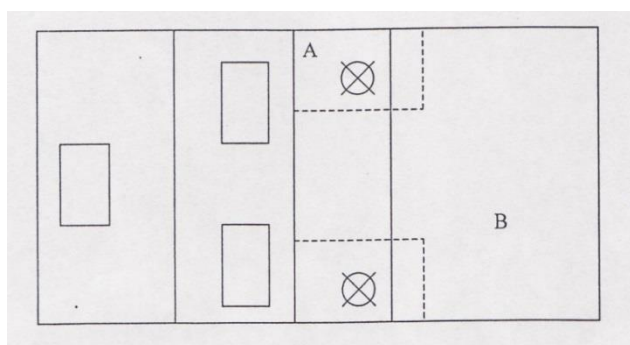
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť, 3 terče (žíněny).

STANDARDIZACE

Test je převzatý od autorů z NDR Krabe aj., kteří jej doporučují jako kontrolní cvičení.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni.



Obr. 13 Hřiště pro test odbíjení obouruč vrchem na cíl (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.3.2 PŘIHRÁVKA OBOURUČ VRCHEM DO VYMEZENÉHO PROSTORU

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu přihrávky odbití obouruč vrchem do zóny II.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen přesnost přihrávky odbíjením obouruč vrchem do vymezeného prostoru, ale i správnost provedení z technického hlediska.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti s nataženou sítí dle pravidel. V přední části pole jsou vyznačeny dvě kružnice o poloměru 1 metru a 2 metrů se středem v zóně II a 1 metr od středové čáry. (viz obrázek č. 14)

ČINNOST TO

Hráč se postaví do zóny VI na přihrávku (zpracovává míč odbitím obouruč vrchem). Míč je nahozen ze zóny III, a TO ho co nejpřesněji přihrává do středu vymezených kruhů. TO má šest odbití.

HODNOCENÍ

Každá jednotlivá přihrávka je hodnocena takto:

- a) Míč je chycen nebo odbit obouruč vrchem nad sebe pomocnou osobou nad úroveň ramen v prostoru kruhu o poloměru 1 metr. TO získává 2 body.
- b) Míč je zpracován stanoveným způsobem v prostoru kruhu o poloměru 2 metry. TO získává 1 bod.
- c) Nezdařená nahrávka, míč letí mimo vymezený prostor, chybná technika odbití obouruč vrchem, nízká dráha letu míče apod. TO získává 0 bodů.

Celkový výsledek testu je dán součtem bodů dosažených ze 6-ti nadhozených pokusů, tj. maximální možný zisk bodů je 12. Za splnění testu se považuje 8 bodů.

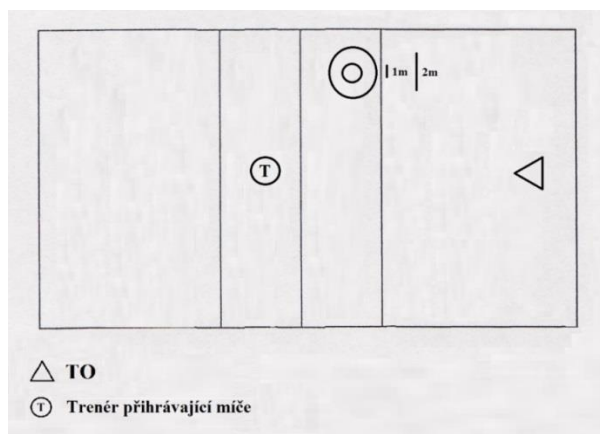
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť, dvě obruče (pro kružnice s poloměrem 1 a 2 metry).

STANDARDIZACE

Není zpracována. Podle Kubínové, kdy největší překážkou standardizace je další osoba, bych řekla, že tento test bude těžko standardizován. V tomto testu nemůžeme zajistit neměnné podmínky, pouze v případě, když by se nám podařilo nahradit osobu, která přihrává míče strojem. Stroj nám zajistí, aby každá přihrávka míče byla stejná. Jinak bych tento test doporučila pouze jako tréninkový.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni.



Obr. 14 Hřiště pro test přihrávky OOV do zóny II. (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.3.3 OPAKOVANÉ ODBÍJENÍ

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu dovednosti odbíjet míč.

OBSAH

Testem posuzujeme odbíjení obouruč vrchem, čistotu odbití a hlavně dovednost odbíjet několikrát za sebou do určeného místa.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí proti hladké stěně 3m široké a 5m vysoké. Stěna má vyznačené terče (viz obrázek č. 15). Před stěnou je volná plocha 3x4m.

ČINNOST TO

TO stojí čelem ke stěně s míčem připraveným v rukou. Na výzvu časoměřiče hodí míč na stěnu tak, aby se odrazil od vymezené plochy terče, a odražený míč dále opakovaně odbíjí obouruč vrchem, dokud časoměřič nedá pokyn k ukončení pohybu. Míč se má odrážet od plochy vyznačené terčem, postranní čáry si představujeme do nekonečna, takže výška odbití není ohraničena. Vzdálenost od stěny je libovolná. Ztratí-li TO nad míčem kontrolu, pokračuje ihned s míčem novým, který podá pomocník. Úkolem TO je provést co největší počet správných odbití během 60 sekund.

HODNOCENÍ

Výsledek testu je dán počtem správných provedení odbití obouruč vrchem během 60 sekund. Za neplatné se považují hozené míče, tažené, odbité spodem a všechny ty, které nezasáhly terč.

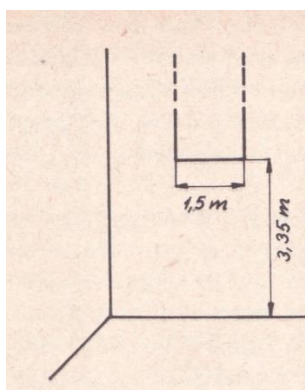
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Pevná hladká stěna, dva míče, stopky.

STANDARDIZACE

Spolehlivost $r_{\text{stab}} = 0,82$ až $0,92$. Normy viz obrázek č. 15.

Zdroj testu: MĚKOTA, BLAHOŠ. Motorické testy v tělesné výchově.



Obr. 15 Opakované odbíjení (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

Tabulka N.13. Normy vybraných odbíjenářských testů T 91.0
Školní mládež

T 91.0 Opakované odbíjení [počet odbíjení/60 sekund]						
MUŽI			Procentil	ŽENY		
10–11	14	17–18		10–11	14	17–18 let
24	39	45	95	21	32	40
19	36	42	90	13	26	38
15	31	41	80	8	19	27
12	27	39	70	5	14	20
9	24	36	60	3	12	16
7	21	32	50	2	10	12
5	18	27	40	1	8	9
3	15	23	30	1	6	7
2	11	19	20	0	4	5
0	7	14	10	0	1	3
0	5	11	5	0	0	2

Norma školní mládeže USA; v každé věkové skupině bylo testováno 600–900 chlapců (dívek); publikováno 1969.
Pramen: AAHPER. Volleyball skills test manual for boys and girls; vybrané údaje; str. 29–30 a 33–34.

Obr. 16 Tabulka norem pro test opakovaného odbíjení (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

6.3.4 MODIFIKACE TESTU PRO OPAKOVANÉ ODBÍJENÍ – 1

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu dovednosti odbíjet míč.

OBSAH

Testem posuzujeme odbíjení obouruč vrchem, čistotu odbití a hlavně dovednost odbíjet několikrát za sebou do určeného místa.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí proti hladké stěně 3m široké a 5m vysoké. Stěna má vyznačené terče 90cm širokého (viz obrázek č. 17). Před stěnou je volná plocha 3x4m.

ČINNOST TO

TO stojí čelem ke stěně s míčem připraveným v rukou. Na výzvu časoměřiče hodí míč na stěnu tak, aby se odrazil od vymezené plochy terče, a odražený míč dále opakovaně odbíjí obouruč vrchem, dokud časoměřič nedá pokyn k ukončení pohybu. Míč se má odrážet od plochy vyznačené terčem, postranní čáry si představujeme do nekonečna, takže výška odbití není ohraničena. Vzdálenost od stěny je libovolná. Ztratí-li TO nad míčem kontrolu, pokračuje ihned s míčem novým, který podá pomocník. Úkolem TO je provést co největší počet správných odbití během 30 sekund. TO má dva pokusy.

HODNOCENÍ

Výsledek testu je dán počtem správných provedení odbití obouruč vrchem během 30 sekund, přičemž se počítá lepší výsledek ze dvou pokusů. Za neplatné se považují hozené míče, tažené, odbité spodem a všechny ty, které nezasáhly terč.

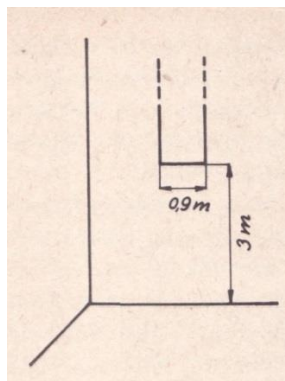
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Pevná hladká stěna, dva míče, stopky.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: MĚKOTA, BLAHUŠ. Motorické testy v tělesné výchově.



Obr. 17 Modifikace 1. – Opakované odbíjení (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

6.3.5 MODIFIKACE TESTU PRO OPAKOVANÉ ODBÍJENÍ – 2

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu dovednosti odbíjet míč.

OBSAH

Testem posuzujeme odbíjení obouruč vrchem, čistotu odbití a hlavně dovednost odbíjet několikrát za sebou do určeného místa.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí proti hladké stěně 3m široké a 5m vysoké ze vzdálenosti 220 cm pro muže a 150 cm pro ženy nad čáru umístěnou ve výši sítě (243 cm pro muže, 225 cm pro ženy).

ČINNOST TO

TO stojí čelem ke stěně s míčem připraveným v rukou. Na výzvu časoměřiče hodí míč na stěnu tak, aby se odrazil od vymezené plochy terče, a odražený míč dále opakovaně odbíjí obouruč vrchem, dokud časoměřič nedá pokyn k ukončení pohybu. Míč se má odrážet od plochy nad vyznačenou čarou. Ztratí-li TO nad míčem kontrolu, pokračuje ihned s míčem novým, který podá pomocník. Úkolem TO je provést co největší počet správných odbití během 30 sekund. TO má dva pokusy.

HODNOCENÍ

Výsledek testu je dán počtem správných provedení odbití obouruč vrchem během 30 sekund, přičemž se počítá lepší výsledek ze dvou pokusů. Za neplatné se považují hozené míče, tažené, odbité spodem a všechny ty, které se odrazily níže, než je stanoveno a ty, při kterých TO překročila vymežující čáru.

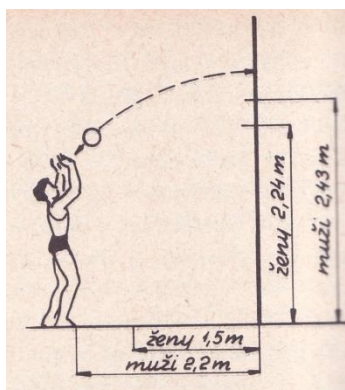
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Pevná hladká stěna, dva míče, stopky.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: MĚKOTA, BLAHOŠ. Motorické testy v tělesné výchově.



Obr. 18 Modifikace 2. – Opakované odbíjení (MĚKOTA, BLAHOŠ, 1983)

6.3.6 TEST ODBITÍ VRCHEM NA DÁLKU

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu zvládnutí odbíjení obouruč vrchem vzhledem k délce odbití.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen kvalitu odbití obouruč vrchem, ale také vzdálenost, které je TO schopna odbitím dosáhnout.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti, kdy jedna polovina je prodloužena o několik metrů čarami a rozdělena 1m širokými pruhy. Jednotlivé pruhy jsou označeny čísly, která označují vzdálenost čáry v metrech od místa odbití. Výška sítě je podle pravidel. (viz obrázek č. 19)

ČINNOST TO

Hráč se postaví na vyznačené místo (čtverec 1 x 1 metr za středem útočné čáry druhého pole) a po vlastním nadhozu odbíjí míč obouřuč vrchem se snahou zahrát míč co nejdále.

HODNOCENÍ

Hodnotí se vzdálenost místa dopadu odbitého míče v celých metrech podle čáry bližší k místu odbíjení. Míče dopadající mimo pole, včetně jeho prodloužených postranních čar, se nezapočítávají a hráč ztrácí nárok na opakování. Hráči se započítává vzdálenost nejdelšího z 5 pokusů provedených bez přešlapu a bez rozběhu.

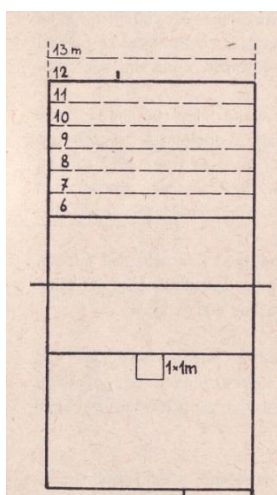
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována.

Zdroj testu: BUCHTEL, EJEM. Odbíjená: Metodika nácviku a trénink.



Obr. 19 Hřiště pro test odbití vrchem na dálku (BUCHTEL, EJEM, 1685)

6.3.7 TEST NAHRÁVKY PŘED SEBE

Cílem testu je zjistit kvalitu provedení dlouhé vysoké nahrávky před sebe.

OBSAH

Testem posuzujeme kvalitu a přesnost nahrávky před sebe.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti, kde je na jedné polovině vyznačen kruh o průměru 2 metry. Jeho střed je vzdálen 1m od střední a 4,5m od postranní čáry. V úseku IV je upevněn vodorovný kruh (koš) o průměru 60cm. Kolmý průměr jeho středu je 70cm od střední a postranní čáry a od země je 3m. V poli je také vyznačeno místo pro nahazování- 6m od střední a 4,5m od postranních čar. (viz obrázek č. 20)

ČINNOST TO

Hráč stojí uprostřed kruhu a nahrává míč nahazovaný spoluhráčem. Nahrávku se snaží umístit do kruhu. Při špatném nadhozu nemusí hráč nahrávat a dostává nový pokus. Celkem má 10 pokusů.

HODNOCENÍ

4 body – míč proletěl kruhem bez dotyku, 2 body – míč proletěl kruhem s dotykem
1 bod – míč neproletěl kruhem, ale dotkl se obroučky, 0 bodů – všechny ostatní špatné pokusy. Hráči se započítává celkový počet bodů z 10 pokusů provedených podle pravidel.

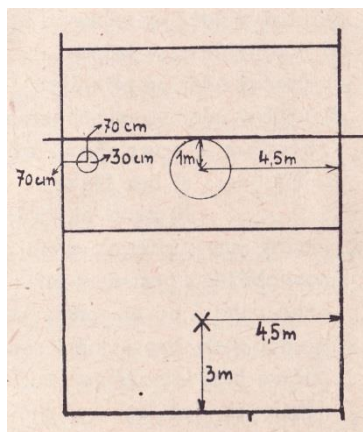
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, kruh na stojanu.

STANDARDIZACE

Není zpracována. Pro standardizaci je znovu velkým problémem uskutečnění testu v neměnných podmínkách. Je zde osoba, která nadhazuje míče, a tak máme stejný problém jako u testu přihrávky. I když zde máme výjimku neplnit pokus, když TO dostane špatnou nahrávku, i přesto nemůžeme zaručit, že všechny ostatní nahrávky budou shodné. Navíc při špatném nadhozu dochází k rozhození psychiky a soustředění TO a to může mít také vliv na testování.

Zdroj testu: BUCHTEL, EJEM. Odbíjená: Metodika nácviku a trénink.



Obr. 20 Hřiště pro test nahrávky před sebe (BUCHTEL, EJEM, 1685)

6.3.8 DISKUSE A TESTOVÁNÍ

Testů pro odbití obouruč vrchem se podařilo nashromáždit nejvíce. Testy odbíjení obouruč vrchem mi dělaly asi nejmenší problém. Všechny testy jsou vcelku nenáročné na realizaci. U některých testů neznáme hodnocení, a tak jsem své výkony nemohla porovnat s určitými hodnotami, abych věděla, zda jsem uspěla či nikoli.

U některých testů je zapotřebí více lidí (pomocníků), například časoměřič, člověk, který počítá správně provedené údery a také člověk, který podává nové míče. Řekla bych, že tyto testy jsou náročnější na realizaci.

U testu číslo 6 tj. odbití vrchem na dálku, by mě zajímalo, jaké hodnoty jsou v normě. Mně osobně se povedlo míč odbít do vzdálenosti 15 metrů, ale bohužel nemám s čím srovnávat, tak nemohu říci, zda je tento výkon podprůměrný, průměrný nebo nadprůměrný.

6.4 TESTY ODBÍJENÍ OBOURUČ SPODEM

6.4.1 TEST UMÍSTĚNÉ PŘIHRÁVKY OBOURUČ SPODEM

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu a přesnost přihrávky obouruč spodem.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení přihrávky, ale i dovednost umístit přihrávku do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti, které je rozděleno podle zón – I, VI, V – v zadní části hřiště a v přední části hřiště jsou vyznačeny kruhové zóny pro umístění přihrávky (viz obrázek č. 21).

ČINNOST TO

TO provádí v souladu s pravidly volejbalu přihrávky po nahození míčů přes síť ze soupeřovy strany postupně ze zóny V, VI, I a opět V, VI, I do kruhových zón v přední části hřiště. Křivka letu míče musí mít sestupnou tendenci.

HODNOCENÍ

Za úspěšný považujeme každý příjem provedený v souladu s pravidly, kdy je míč umístěn do jednotlivých kruhových zón. Za každý úspěšný míč do vnitřního kruhu získá TO 2 body a za umístění do vnějšího kruhu TO získá 1 bod. Maximální počet bodů je 12 a minimální počet ke splnění je 8 bodů.

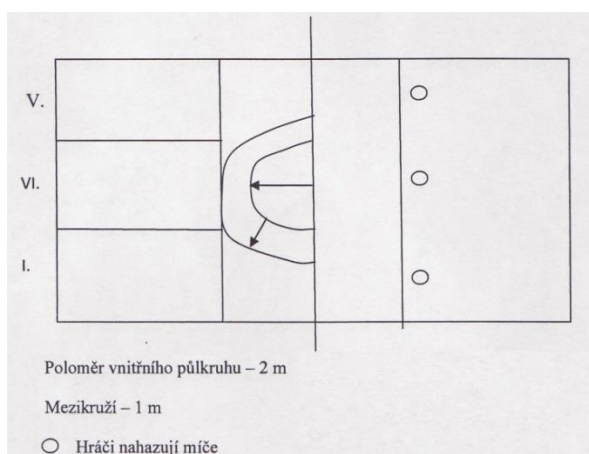
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována. Problémem standardizace je osoba, která nahazuje míče, a tím pádem nemohou být zajištěny neměnné podmínky.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni.



Obr. 21 Hřiště pro test přihrávky obouruč spodem (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.4.2 TEST ZVLÁDNUTÍ PŘIHRÁVKY

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu přihrávky po podání či vhozeného míče.

OBSAH

Testem posuzujeme nejen dovednost správného provedení přihrávky, ale i dovednost umístit přihrávku do vymezených zón.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti s nataženou sítí dle pravidel. V přední části pole jsou vyznačeny dvě kružnice o poloměru 1 metr a 2 metry se středem v zóně II a 1 metr od středové čáry. (viz obrázek č. 22)

ČINNOST TO

Hráč se postaví do zóny VI na příjem podání a přihrává míč odbitím obouruč spodem co nejpřesněji postupně 6 podání (nebo vhozených míčů) od pomocného hráče do středu vymezených kruhů.

HODNOCENÍ

Každý jednotlivý příjem je hodnocen takto:

- a) Míč letí na stojícího nahrávače (nad úroveň ramen) do kruhu s poloměrem 1 metr – 2 body
- b) Po přihrávce míč letí do blízkosti nahrávače, ale ten je nucen vstoupit do kruhu o poloměru 2 metr – 1 bod
- c) Nezdařená přihrávka – 0 bodů

Celkový výsledek je dán součtem bodů dosažených ze 6 – ti nahozených míčů, maximální počet bodů je 12 a pro splnění je nutné mít 8 bodů.

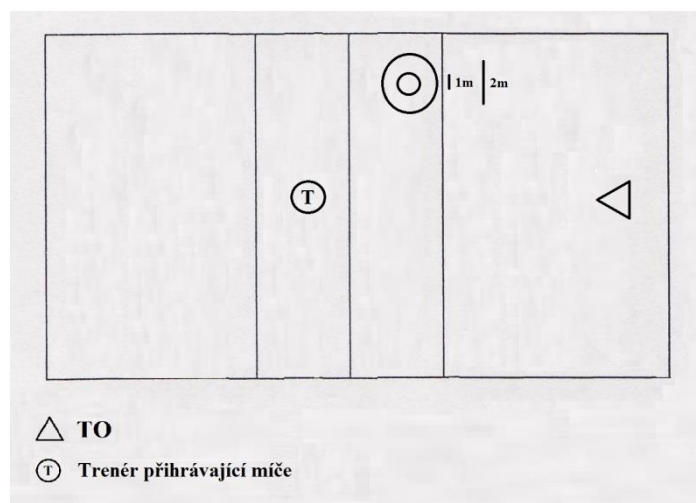
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle zadání testu, míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována. Problémem standardizace je osoba, která nahazuje míče, a tím pádem nemohou být zajištěny neměnné podmínky.

Zdroj testu: Západočeská univerzita v Plzni.



Obr. 22 Hřiště pro test zvládnutí přihrávky (ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI)

6.4.3 TEST PRO HODNOCENÍ PŘIHRÁVKY ODBITÍM OBOURUČ SPODEM

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu provádění přihrávky po míčích letících od soupeře během hry.

OBSAH

Testem posuzujeme dovednost správného provedení přihrávky, ale i dovednost umístit přihrávku do vymezené zóny.

TESTOVÁ SITUACE

Test se provádí na hřišti s nataženou sítí ve výšce odpovídající kategorii testovaných. Uprostřed u sítě je upevněn ve svislé poloze kruh o průměru 60 cm. Dolní okraj kruhu je vzdálen 130 cm od země a 1 m od sítě. Na těžce polovině hřiště jsou vyznačené další dva kruhy o průměru 2 m. Každý z nich má střed vzdálen 1,5 m od postranní a 3 m od koncové čáry. Na druhé straně je vyznačeno místo pro nahazování křížem, který je ve středu hřiště a ve vzdálenosti 3 m od koncové čáry (viz obrázek č. 23).

ČINNOST TO

Hráč stojí v kruhu v zadní části hřiště a snaží se přijímat míč, který na něj nahazuje hráč, který stojí na označeném kříži v druhé polovině hřiště. TO se snaží přihrávat k síti tak, aby míč proletěl svislým kruhem. TO provádí 10 přihrávek z pravého kruhu a 10 z levého kruhu. Míč musí být nahazován tak, aby dopadl do vyznačených kruhů, když se

nadhaz nepodaří, opakuje se znovu. Pokud je odbití provedeno nečistě, počítá se za 0 bodů i v tom případě, že míč proletěl kruhem.

HODNOCENÍ

4 body – míč proletěl kruhem bez dotyku, 2 body – míč proletěl kruhem s dotykem, 1 bod – míč neproletěl kruhem, ale dotkl se obroučky, 0 bodů – všechny ostatní špatné pokusy. Hráči se započítává celkový součet bodů z 20 přihrávek.

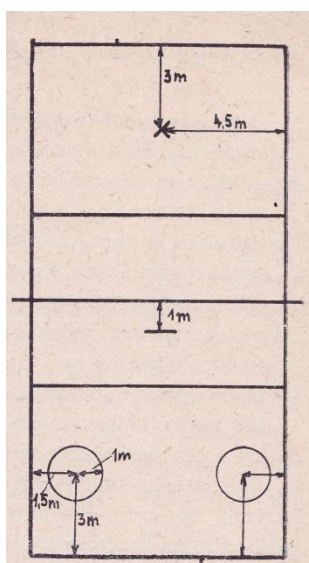
POMŮCKY A VYBAVENÍ

Hřiště upraveno dle pravidel, kruh na stojanu (z umělé hmoty, drátu), míče, síť.

STANDARDIZACE

Není zpracována. Problémem standardizace je osoba, která nahazuje míče, a tím pádem nemohou být zajištěny neměnné podmínky.

Zdroj testu: BUCHTEL, EJEM. Odbíjená: Metodika nácviku a trénink.



Obr. 23 Hřiště pro test hodnocení přihrávky odbitím obouřuč spodem (BUCHTEL, EJEM 1685)

6.4.4 DISKUSE A TESTOVÁNÍ

Testů pro odbití obouřuč spodem se nepovedlo nasbírat mnoho. Ale myslím si, že by se testy pro odbití obouřuč vrchem daly použít i pro tuto volejbalovou dovednost. V testování jsem testy pro odbití obouřuč vrchem takto vyzkoušela a řekla bych, že to celkem fungovalo. Testy pro odbití obouřuč spodem pro mě také nebyly problém. Například test číslo 1 jsem zvládla na 100%. Na trénincích používáme podobné cvičení

pro trénink přihrávky na nahrávače. Test číslo 2 je totožný s jedním testem pro odbití obouruč vrchem a tím se potvrzuje i má dedukce, že tyto testy můžeme použít i pro tuto dovednost.

Bohužel všechny testy, které máme pro tuto dovednost, jsou závislé na další osobě například trenérovi, který míče nahazuje na TO. Proto tyto testy nemohou být plně standardizované. Museli bychom trenéra nahradit strojem, který by zaručil, aby byly všechny nahrávky totožné.

7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo najít, shromáždit a utřídit jednotlivé motorické testy k diagnostice volejbalových dovedností. Tento cíl se nám podařilo splnit.

O problematice testování volejbalových dovedností neexistuje žádná publikace, a proto bylo vyhledávání testů velmi náročné. Jak jsme zjistili z jiných fakult a od trenérů jednotlivých klubů, testy si vytvářejí sami. I proto se nám nepodařilo nalézt více standardizovaných testů. Testy používají spíše jako kontrolní cvičení, nebo cvičení pro určité tréninky.

Podařilo se nám nalézt 16 testů zaměřených na diagnostiku volejbalových dovedností. Přesněji řečeno, získali jsme 5 testů podání, 7 testů odbití obouruč vrchem, 1 test pro odbití jednoruč vrchem a 3 testy odbití obouruč spodem.

Všechny testy, které jsme nasbírali, jsem si vyzkoušela i v praxi sama na sobě. Díky nim jsem zjistila, v čem mám slabiny a na co bych se při trénincích měla zaměřit. Ráda bych, aby má práce byla využita pro nějaké testování například z hlediska volejbalových „postů“ nebo z hlediska soutěží ve volejbale.

8 RESUMÉ

8.1 ČESKY

V této práci „Diagnostika volejbalových dovedností pomocí motorických testů“ je souhrn testů pro volejbalové dovednosti. V první části bakalářské práce jsou teoretická východiska pro jednotlivé volejbalové dovednosti. V další části je pak shrnutí motorických dovedností, motorických testů a jejich diagnostiky. Hlavní část práce tvoří volejbalové testy. Jsou zde testy pro podání, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem a útočný úder. Tato práce může sloužit jako příručka pro trenéry nebo učitele tělesné výchovy.

8.2 ANGLICKY

In this bachelor thesis, "Diagnostics of volleyball skills through motoric tests" is a collection of tests for volleyball skills. In the first part of the thesis there are theoretical basics for individual volleyball skills. The next part is a summary of motor skills, motor tests and diagnostics. The main part consists of volleyball tests. There are tests for serving skills, passing, digs and spikes. This work may serve as a guide for coaches and physical education teachers.

9 SEZNAM LITERATURY

- 1) KAPLAN, O. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 101 s. ISBN 80-716-9762-1.
- 2) HANÍK, Z., LEHNERT M. *Volejbal: Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže*. 1. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 2004, 518 s.
- 3) HANÍK, Z. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 344 s. ISBN 978-802-4727-448
- 4) HANÍK, Z., VLACH J. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2008, 347 s. ISBN 978-807-3760-786.
- 5) EJEM, M. *Volejbal: Průpravná a herní cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 167 s.
- 6) KAPLAN, O. BUCHTEL, J. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 184 s
- 7) SOBOTKA, V. *Teorie a didaktika odbíjené*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995, 93 s. ISBN 80-210-1194-7.
- 8) MĚKOTA, K., BLAHUŠ P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy
- 9) BUCHTEL, J., EJEM M. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985, 292 s
- 10) CHOUTKA, M., BRKLOVÁ D., VOTÍK J. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999, 70 s. ISBN 80-708-2500-6
- 11) PŘÍBRAMSKÁ, A. *Volejbal: Učební text pro trenéry 3. třídy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989, 168 s. Učební texty. ISBN 80-703-3028-7
- 12) KUBÍNOVÁ, P. *Diagnostika motorických dovedností ve volejbalu*. Plzeň, 2007. 60 s. Diplomová práce. Západočeská univerzita
- 13) Pohyb je život. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2009, roč. 13, č. 3. ISSN 1212-0669.

- 14) MUSIL, R. *Dlouhodobé sledování vývoje motorických dovedností u adolescentek ve volejbale*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.
- 15) NÝDRLOVÁ, L. *Podání ve vrcholovém volejbale*. Brno, 2011. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Jaroslav Šamšula.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- 1) [Http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal](http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal). [online]. [cit. 2013-05-10]. Dostupné z: licencí Creative Commons Uveďte autora – Zachovejte licenci 3.0 Unported
- 2) [Http://volejbal-holice.blog.cz/1005/herni-situace-utok-obrana](http://volejbal-holice.blog.cz/1005/herni-situace-utok-obrana). [online]. [cit. 2013-05-14].
- 3) [Http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal](http://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal). [online]. [cit. 2013-05-10]. Dostupné z: licencí Creative Commons Uveďte autora – Zachovejte licenci 3.0 Unported
- 4) [Http://volejbal.coolnet.cz/old/video/Metodika/Volejbal%201/bs-2-jak_ucit_a_trenovat_sportovni_tym.pdf](http://volejbal.coolnet.cz/old/video/Metodika/Volejbal%201/bs-2-jak_ucit_a_trenovat_sportovni_tym.pdf). [online]. [cit. 2013-06-01]
- 5) [Http://www.hanikvolleyball.cz/autorsky-archiv/pravidelni-dopisovatele/zdenek-hanik/4303-princip-neni-zakon](http://www.hanikvolleyball.cz/autorsky-archiv/pravidelni-dopisovatele/zdenek-hanik/4303-princip-neni-zakon). [online]. [cit. 2013-06-01]