

Systematika volejbalu – 1.část

Teoretické otázky související se vzděláváním trenérů jsou často na trenérských kurzech a seminářích považovány za témata okrajová a nejméně důležitá. Jsem také zastáncem toho, aby všechny formy vzdělávání trenérů probíhaly na hřišti a v praxi a přesto vždy upozorňuji frekventanty trenérského kurzu III. třídy na fakt, že první přednáška celého kurzu – Systematika volejbalu – je pro ně jako pro frekventanty kurzu a budoucí trenéry tou nejdůležitější.

Souvětí uvedené v odstavci výše v sobě na první pohled nese určitý protiklad: „*říká vzdělávání v praxi a přitom je pro něj nejdůležitější teoretická hodina systematiky*„. Protiklad v tom ovšem není a já se pokusím vysvětlit proč. Pronikne-li trenér (v tomto případě mluvíme o trenérovi III. třídy) hned na úvod svého vzdělávání do tajů volejbalové systematiky, ušetří si spoustu zbytečné práce a spoustu dílčích neúspěchů ve své trenérské činnosti a to především díky tomu, že znalost systematiky nám pomůže v následujících aspektech trenérské práce:

- 1.) **Budeme vědět, co trénujeme:** český národ je národem trenérů, což platí ve volejbale stejně jako v hokeji, nebo fotbale. Každý fanoušek, rodič, divák a hráč ví nejlépe, co které družstvo potřebuje a jak kterého hráče naučit smečovat.. Realita je ale o něco složitější. Trenér se například rozhodne naučit mladého hráče přihrávat. Neví-li však, jaký je rozdíl mezi bagrem (tedy základním odbitím) a přihrávkou (tedy individuální herní činnosti s míčem) může hráči více uškodit, nežli pomoci. Naprosto markantně se poté neznalost systematiky projevu například při učení součinností více hráčů, například útočných kombinací. Často pozorujeme trenéry, kteří při učení „ rychlíka,, opravují útočníka, tedy středového hráče slovy: „ *Jsi tam pozdě, jsi tam brzy, jsi tam pozdě...*„, až do chvíle, kdy hráč prakticky sám přijde na to, kdy a jak se musí pro tento druh útočné kombinace rozběhnout. V tomto případě lze konstatovat, že trenér neví, že útočná kombinace „rychlík,, je součinností dvou hráčů, přičemž je třeba sdělit jasné a srozumitelné pokyny a požadavky na oba aktéry této součinnosti a to dříve, než se pustíme do nácviku.
- 2.) **Budeme znát zákonitosti volejbalu, tedy jevy dané a obecné:** volejbal je sportovní hrou a stejně jako ve všech ostatních sportovních hrách v něm prakticky nic není možné označit za stoprocentní a definitivní. Obecně ve volejbale platí, že smečař smečující pravou rukou zahajuje tříkrokový rozběh levou nohou. Ve vrcholovém volejbale se však vyskytují i výjimky, tedy pravorucí smečaři začínající rozběh pravou nohou. Je evidentní a podle zákonů biomechaniky potvrzené, že optimální je pro praváka začínat levou nohou. Existují však i hráči, kteří to tak nedělají... A jak nám v tom pomůže systematika? Trenér, který ovládá tuto disciplínu respektuje dané a obecné jevy, tedy to, co je prověřeno, potvrzeno a vědecky podloženo a svoji energii věnuje pouze k hledání vlastních originálních řešeních tam, kde to volejbal jakožto sportovní hra umožňuje.. Znalost systematiky nám tedy zabrání v prošlapávání slepých trenérských cest a umožní nám hledat originální řešení, která jsou projevem takzvaného trenérského rukopisu a která odlišují trenéry průměrné od těch dobrých.
- 3.) **Získáme respekt u kolegů i vlastních svěřenců:** hráči všech věkových kategorií jsou v určité míře schopni rozpoznat, zda trenér ví, o čem mluví.. Přístup některých lidových trenérů, kteří až panicky opakují, že volejbal není žádná věda je pouze maskuje fakt, že si tito lidé nejsou

jisti svou vlastní cestou a že pracují velmi často metodou pokus – omyl. Tato metoda se ale může stát neakceptovatelnou pro samotné hráče, převažují –li omyly nad úspěšnými pokusy.

Volejbalová teorie by měla vždy sloužit pro potřeby praxe a bez praxe prakticky nemůže sama existovat. Trenéři by ovšem určité minimum teoretických znalostí měli mít. A když už ne proto, že je zákonitosti volejbalu zajímají, tak zcela jistě proto, aby se nedostali do podobných situací, které jsou popsány výše v tomto textu.

Dovolím si proto, dříve než se dostanu k praktickému volejbalu, zahájit seriál těchto článků rozbořením sportovní hry volejbalu s cílem usnadnit trenérům jejich práci v dennodenní praxi na hřišti.