

## **TRÉNINKOVÝ PROCES A JEHO ZABEZPEČENÍ VE VOLEJBALOVÝCH SPORTOVNÍCH STŘEDISCÍCH MLÁDEŽE V ČR**

**Michal Lehnert, František Chmelík, Rudolf Psotta, Stanislav Horák**

*Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, Česká republika*

Předloženo v březnu 2012

---

**VÝCHODISKA:** V souvislosti se zvyšováním významu sportu jako společenského fenoménu vzrůstá i význam optimalizace systému sportovní přípravy talentovaných sportovců.

**CÍLE:** Cílem studie bylo získat informace o činnosti trenérů, tréninkovém procesu a podmínkách jeho realizace ve volejbalových sportovních střediscích mládeže v České republice (SpS), využitelné při zkvalitňování koncepce a fungování žákovského volejbalu.

**METODIKA:** Vytvořili jsme nestandardizovaný dotazník zaměřený na šest aktuálních oblastí sportovního tréninku ve volejbalu. Příspěvek se zabývá analýzou oblastí „Trenéři a jejich činnost“ a „Tréninkový proces“. Dotazník byl zaslán 18 trenérům chlapeckých družstev SpS, odpovědělo 18 trenérů (návratnost 100%).

**VÝSLEDKY:** Byl zjištěn statisticky významný vztah ( $r_{pb} = 0,41$ ;  $p < 0,05$ ) mezi dlouhodobou výkonností družstev a kvalifikací působících trenérů. Z vyjádření trenérů se lze domnívat, že tréninková činnost v jednotlivých střediscích probíhá ve většině oblastí v souladu se současnými poznatky a trendy v tréninku mládeže. Rezervy existují především v počtu trenérů působících u jednotlivých družstev (ve 13 ti případech pouze 1 trenér) a v oblasti regenerace. V některých oddílech schází jednotná tréninková strategie a tréninkový proces není vhodně strukturován.

**ZÁVĚRY:** Studie umožnila dílčím způsobem zhodnotit zabezpečení, kvalitu i obsah tréninkového procesu ve SpS. Získané poznatky mohou přispět ke zkvalitnění činnosti SpS.

---

**Klíčová slova:** volejbal, mládež, dlouhodobá sportovní příprava, dotazník.

## ÚVOD

Sportovní trénink a s ním spojený rozvoj sportovní výkonnosti je dlouhodobým, systematickým, progresivním procesem, který probíhá etapovitě. Cíle a úkoly jednotlivých etap by měly na sebe navazovat, avšak svým zaměřením a postupně se zvyšující náročností se odlišovat.

Specifickým cílem tréninku v jeho počátečních etapách je vytvořit předpoklady pro efektivní trénink a dosažení relativně maximální sportovní výkonnosti v etapách následujících (Dovalil et al., 2009). V důsledku odlišností vyvíjejícího se organismu od dospělých v řadě charakteristik biologických i psychosociálních má trénink dětí a mládeže jiná východiska. Zohledňují se v něm specifika dětského organismu, především růst, psychický, emocionální, sociální a fyzický vývoj, což má konsekvence především v respektování, postupného zvyšování velikosti tréninkového a soutěžního zatížení a jeho specifčnosti. V opačném případě se výrazně zvyšuje riziko poškození podpůrně-pohybového aparátu i riziko přetrénování (Bar-Or, 1996; Bompa, 2000; Bompa & Carrera, 2005; Faigenbaum & Westcott, 2000; Jenkins & Reaburn, 2000; Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004; Praagh, 1998).

Optimální poměr všestranné a speciální přípravy a s tím související zaměření na vybudování širšího pohybového základu kontrastuje s tzv. „ranou specializací“, díky které se sport mládeže stává více vážným, méně hravým a je často spojován s řadou negativ (Hagger, 1999; Perič, 2004; Wiersma, 2000). Naopak je zřejmé, že zvyšování specifického zatížení patří mezi klíčové předpoklady růstu sportovní výkonnosti (Bukač, 2005; Gamble, 2010). Sportovní trénink začátečníků je především učebním procesem. V tréninku techniky začínajících sportovců se v současnosti uplatňují efektivní přístupy, které odpovídají mentalitě mládeže a zvyšují atraktivitu tréninkové činnosti (Farrow & Reid, 2010; Shönborn, 2008). Vytváření širokého spektra pohybových struktur a základů techniky obvykle probíhá v organizovaných tréninkových jednotkách. Tento proces však může být efektivně podpořen rovněž neorganizovanými formami pohybové činnosti (Kratochvíl & Rozsypal, 2010).

Obecným cílem sportovní přípravy hráčů ve volejbale je komplexně působit na vývoj mladého hráče, podporovat jeho přirozený vývoj, rozvíjet tělesnou zdatnost a zdraví (Haník, Lehnert et al., 2004; Vorálek, Süß, & Tichý, 2006), zatím co specifickým cílem je „naučit mladé hráče hrát volejbal“ (Haník, Němec, Tlstovičová, & Novák, 2008; Kröger, 2000; Paolini, 1999; Zapletalová, Přidal, & Laurenčík, 2007). Vytvoření optimálního systému přípravy volejbalistů je podmíněno nejen znalostí rozhodujících faktorů herního výkonu, ale i rozpracováním jednotlivých vývojových etap osobnosti vrcholového hráče. Nedílnou

součástí otevřeného systému jsou i zásady a metody práce s jednotlivci a i způsob komunikace trenéra s hráči. Jsou to další činitelé, kteří ovlivňují působení pravidelné tréninkové činnosti na postupný harmonický rozvoj osobnosti hráče. Trenéři mládeže by měli vytvářet pro mládež atraktivní prostředí, v němž probíhá současně s přirozeným rozvojem schopností rozvoj herní výkonnosti hráče (American Sport Education Program, 1997; Buchtel et al., 2005; Čísař, 2005; Papageorgiou & Spitzley, 2002; Přidal & Zapletalová, 2003; Scates & Linn, 2003). Splnění tohoto úkolu vyžaduje vytvářet, zkvalitňovat a v praxi prosazovat otevřený model dlouhodobé sportovní přípravy hráčů, který bude stále doplňován a zpřesňován zaváděním nových poznatků do tréninkové praxe (Baacke, 1989; Haník, Lehnert et al., 2004; Vavák, 2011). V té považuje Dobrý (2005) za nezbytné odlišit edukační proces od produktu – sportovního výkonu mladých a brát mladého sportovce jako účel sám o sobě a ne jako prostředek k nějakému účelu.

Výše uvedené aspekty tréninkové činnosti mladých sportovců by měly být zohledněny v přípravě mladých volejbalistů. Současně je nezbytným předpokladem odpovídající trenérské zajištění, včetně kvalitní koncepce přípravy a výběru trenérů pro tuto práci (Slepička, 1998; Martens, 2006; Votík & Válková, 2008). Realita tréninkové praxe u mládežnických kategorií v ČR, družstva kategorie starší žactvo začleněná do volejbalových Sportovních středisek (SpS) nevyjímaje, je ovlivněna nastaveným systémem přípravy mládeže a dalšími aspekty souvisejícími s celospolečenskými změnami a v důsledku toho i podmínkami. V tréninkové praxi se však objevuje řada problémů, které je třeba postupně řešit. Cílem studie je získat informace o činnosti trenérů, tréninkovém procesu a podmínkách jeho realizace v SpS, využitelné při zkvalitňování koncepce a fungování žákovského volejbalu.

## **METODIKA**

### **Výzkumný soubor**

Oslovili jsme odpovědné trenéry všech družstev žáků začleněných do SpS v ČR. Celkem bylo kontaktováno 18 trenérů a všichni oslovení trenéři reagovali na otázky způsobem, který umožňoval zařazení jejich odpovědi do prezentované analýzy (návratnost 100%).

### Metody sběru dat

Vytvořili jsme nestandardizovaný dotazník zaměřený na šest aktuálních oblastí sportovního tréninku volejbalu. Otázky ankety byly sestaveny na základě praktických zkušeností autorů se sportovním tréninkem, podle aktuálních poznatků z literatury a na základě zkušeností autorů s obdobným sběrem dat (Lehnert, Stierand, Chmelík, & Haník, 2010). V této práci se zabýváme analýzou oblastí „Trenéři a jejich činnost“ (14 otázek) a „Tréninkový proces“ (29 otázek). Dotazník byl trenérům zaslán v elektronické podobě emailem. Získané odpovědi byly okódovány podle předem připraveného schématu a následně statisticky vyhodnoceny. Dotazník je na vyžádání k dispozici u hlavního autora příspěvku.

### Statistické zpracování dat

U všech otázek byla vyhodnocena četnost jednotlivých variant odpovědí. Pro posouzení vztahu mezi činiteli tréninkového procesu a herní výkonností byly vybrány odpovědi od příslušných položek. U položek, které představovaly nezávisle proměnné (podmínky tréninku), a které měly více než dvě alternativní odpovědi, byla provedena jejich agregace na dvě hladiny tak, že všechny nezávisle proměnné byly vyhodnoceny jako dichotomické proměnné (0–1).

Pro posouzení vztahu mezi kvalifikovaností trenérů a herní výkonností týmů byly vypočteny mediány pořadí družstev v Českém poháru za poslední 4 roky (závisle proměnné), a to zvlášť u skupiny týmů, které v dané dichotomické nezávisle proměnné vykázaly 0, a zvlášť u skupiny týmů vykazující hodnotu dichotomické proměnné 1. Pro posouzení vztahu mezi pořadím týmu v soutěži jako závisle proměnnou a dichotomickými nezávisle proměnnými byl použit biseriální korelační koeficient  $r_{pb}$ . Pro výpočet tohoto koeficientu byl dle doporučení Hendla (2004, 263) na místo původního vzorce pro výpočet  $r_{pb}$  použit algoritmus pro Pearsonův korelační koeficient.

## VÝSLEDKY A DISKUSE

Hlavní zodpovědnost za činnost a výsledky sportovců má v prvé řadě trenér. Zabezpečení tréninkového procesu odpovídajícím počtem kvalitních trenérů je proto zcela zásadním požadavkem. Z výsledků anketního šetření vyplynulo, že *třináct družstev má pouze jednoho trenéra*. Tento stav považujeme, vzhledem k faktu, že se jedná o hráče SpS, za zcela nedostačující. Výše uvedená specifika tréninku mládeže, především důraz na osvojování a zdokonalování technicko-taktických dovedností, specifika tréninku v týmových sportech, a především naše zkušenosti ukazují na potřebu začlenění dalšího trenéra do vedení trénin-

kových jednotek. Předpokládáme, že tento stav je především dán finančními možnostmi oddílů.

Dále jsme hodnotili vztah mezi herní výkonností družstev a kvalifikovaností trenérů (sestupně podle úrovně – 1., 2., 3. třída a trenéři bez kvalifikace). Z výsledků statistické analýzy vyplynulo, že *mezi výkonností týmů a kvalifikovaností působících trenérů je statisticky významný vztah* ( $r_{pb} = 0,41$ ;  $p < 0,05$ ). Na význam kvalifikovanosti působících trenérů u sledovaných družstev lze usuzovat z rozdílu mezi mediánem umístění družstev vedených více a méně kvalifikovanými trenéry (Mdn = 6, resp. Mdn = 14,5). Domníváme se, že současná pozornost vedení ČVS věnovaná kvalifikovanosti trenérů působících v nejvyšších soutěžích by se měla dále rozšířit i na mládežnické kategorie, a to v první řadě na trenéry působící v oddílech majících statut SpS. Naše zkušenosti se vzděláváním trenérů, především trenérských kurzů 1. a 2. třídy, potvrzují, že vhodný obsah a formy vzdělávání v oblasti biomedicínské, pedagogické, psychosociální a především sportovního tréninku s aplikacemi do vlastní sportovní specializace mění kapacitu osobnosti absolventů a vytváří předpoklady pro úspěšné působení v roli trenérů. Na druhou stranu jsme si vědomi skutečnosti, že ani nejvyšší kvalifikovanost trenéra nemusí být zárukou jeho úspěšného působení v tréninkové praxi. Jsme si rovněž vědomi, že by bylo vhodné uvažovat rovněž o jiných, pro žákovskou kategorii vhodnějších, ukazatelích kvality činnosti SpS, jako počet hráčů, kteří se prosadili v dalších kategoriích, především seniorské, výsledky diagnostické činnosti vypovídající o úrovni trénovanosti, resp. dílčích předpokladech herní výkonnosti hráčů (technika, kondice, psychosociální aspekty...). Vzhledem k zaměření naší práce a reálným možnostem však považujeme dlouhodobou výkonnost týmů v kategorii starší žáci za ukazatel, který přináší důležitou informaci o kvalitě činnosti v jednotlivých SpS.

V oblasti vlastního tréninkového procesu jsme se především zaměřili na získání informací vypovídajících o jeho kvalitě, systematickosti a jednotě uplatňovaných přístupů v oddílech. Zajímaly nás názory trenérů na žákovský volejbal z hlediska jeho cílové orientace. Z nabízených odpovědí považuje 9 trenérů za cíl nejdříve zvládnout základní herní činnosti a potom naučit hrát volejbal. Opačný postup, tj. nejdříve naučit hrát volejbal a potom zvládnout základní herní činnosti považují za správné 2 trenéři. Šest trenérů se domnívá, že hlavní cíl je jiný (1 trenér neodpověděl). Většina z těchto trenérů se vyjádřila v tom smyslu, že oba cíle nelze od sebe oddělovat. Ztotožňujeme se s posledně uvedeným názorem, který je z hlediska naplňování cílů v souladu se současnými trendy v tréninkové praxi ve sportovních hrách. Hráči by se především měli naučit řešit proměnlivé herní situace a v nich aplikovat postupně zlepšující se techniku (samozřejmě s „podporou“ kondice). Tréninkový proces vycházející

z tohoto komplexního pojetí je pro mladé sportovce zábavnější a ukazuje se, že z hlediska transferu do herního výkonu efektivnější.

Zjišťovali jsme také, zda mají oddíly jednotnou tréninkovou strategii. Z odpovědi vyplývá, že tomu tak není ve třech případech (15 odpovědi kladných, 3 záporné). Vzhledem ke skutečnosti, že se jedná o oddíly začleněné do systému SpS, považujeme tuto skutečnost za závažnou. Navíc by tato strategie měla být v souladu se strategií celorepublikovou, která stanovuje herní činnosti, resp. kombinace, které mají mít osvojeny hráči v určitém věku. Z hlediska tréninkové koncepce v žákovské kategorii se ukazuje, že ve většině oddílů existuje představa, jak má vypadat volejbal na konci žákovské kategorie a tu se snaží trenéři naplnit (14 odpovědi). Výjimečně trenéři pracují podle konkrétní úrovně hráčů daného ročníku (3 odpovědi). Domníváme se, že v tomto směru je příkladem v minulosti fungující „Jednotný tréninkový systém mládeže“ (Ejem et al., 1977), který přinesl československému volejbalu řadu úspěchů. Vhodná míra unifikace přitom nijak nevylučuje uplatňování variability, kreativity, diferenciací, individualizace a dalších znaků efektivního tréninkového procesu.

Z pohledu tréninkové koncepce jsou zajímavé odpovědi na otázky, je-li vhodné v žákovské kategorii trénovat útok prvním sledem (16 kladných odpovědi) a útok po vystřelené nahrávce (13 kladných odpovědi). Domníváme se, že tyto „prvky“ je možné v této kategorii zařazovat, avšak rozhodnutí o zařazení jakéhokoliv tréninkového obsahu musí vycházet především ze znalosti trénovanosti svěřenců a specifik jejich vývoje.

Vzhledem k trendům v mužském volejbalu, jsme se dotazovali, zda trenéři považují za vhodné trénovat v žákovském volejbalu útok ze zóny VI (z „pajpu“). Na otázku odpovědělo z 18 trenérů 13 trenérů kladně, 5 trenérů záporně. To koresponduje s našimi poznatky, že na kontrolních turnajích SpS převážná většina družstev útok ze zadních zón uplatňuje. Domníváme se, že zařazování této herní kombinace do obsahu tréninkového procesu v kategorii starších žáků není chybou a koresponduje s žádoucím rozvojem technicko-taktické připravenosti hráčů. Důvodem je jistě fakt, zařazení „pajpu“ zvyšuje variabilitu útoku a tím i nároky na soupeřovu obranu a při dobrém provedení je velmi účinné (seskupování a časování bloku, postavení hráčů v poli). Trénování této kombinace by však mělo být okrajovou záležitostí a nemůže být zařazováno na úkor osvojování jiných, pro tuto věkovou kategorii zásadních, herních činností. Vzhledem k ontogenetickému vývoji a zatížitelnosti hráčů je rovněž nutno vzít v úvahu, že je spojeno s nárůstem skokového zatížení.

Na otázky, zda existuje v oddíle jednoznačná shoda ohledně techniky základních herních činností a shoda v kondiční přípravě, odpovědělo 16, resp. 14 trenérů ano a 2, resp. 4 trenéři ne. Domníváme se, že tento stav lze hodno-

tit jako poměrně uspokojivý, a že je výsledkem několikaletého úsilí pracovníků ČVS a dalších odborníků, které bylo završeno vydáním několika publikací. Jako prospěšný krok vnímáme rovněž pravidelné pořádání kempů pro mládež.

Dále se ukazuje, že tréninkový proces většina trenérů plánuje písemně (14 odpovědí kladných, 2 záporné, 2 trenéři neodpověděli) a pravidelně vyhodnocuje (17 odpovědí kladných, 1 záporná). Podle našeho názoru by trenéři měli vycházet z víceletého (dvouletého) plánu dále rozděleného na dva roční makrocikly, vymezující činnost v ročních tréninkových cyklech, které vycházejí z harmonogramu školního roku. Domníváme se, že na úrovni SpS by trenéři měli, rovněž vzhledem ke specifickým tréninku mládeže, dále vycházet alespoň z „rámcových“ plánů mezocyklů a mikrocyklů. Vyhodnocování tréninkového zatížení považujeme za důležitou součásti řízení tréninkového procesu. Zjistili jsme, že perioda, za kterou trenéři vyhodnocují, se různí (měsíčně 4, jednou za půl roku 5, na konci sezony 2, v jiném intervalu 4 trenéři). Domníváme se, že jakási „inventura“ každého cyklu poskytuje trenérům zpětnou vazbu a v tomto směru je důležitou podmínkou efektivity dalšího působení na mladé hráče. Pravidelné vyhodnocování může rovněž vést k zvýšení zainteresovanosti hráčů a hráček.

Zkušenosti z tréninkové praxe potvrzují, že jednou z nejvíce opomíjených oblastí je regenerace sportovců. Dotázali jsme se proto trenérů SpS, je-li podle nich nedílnou součástí tréninkového procesu. Na otázku odpovědělo 17 trenérů kladně, 1 trenér záporně. Vzhledem ke skutečnosti, že regenerace probíhá z velké části mimo vlastní tréninkové jednotky, zeptali jsme se dále, je-li tato regenerace trenéry kontrolována. Bohužel se potvrdilo naše očekávání, že v tomto ohledu má tréninková praxe velké rezervy a našim mladým hráčům jsme v této oblasti „dlužní“ (5 odpovědí kladných, 13 záporných).

Dotazovali jsme se rovněž na obvyklé trvání tréninkové jednotky. Podle očekávání využívá nejvíce družstev (12 odpovědí) jednotku v trvání 90 min. Překvapivě 5 družstev obvykle trénuje 120 min. a jedno družstvo 60 min. Podle našich zkušeností upřednostňujeme z důvodů přiměřenosti tělesných a psychických nároků tréninkové jednotky sportovních her a zachování kvality tréninkového procesu v této kategorii trvání 90 min. Připouštíme však, že při posuzování optimální doby trvání jednotky je třeba zohlednit řadu skutečností, především její zaměření, obsah, použité metody, formy a další. Rovněž trvání tréninkových jednotek může být ovlivněno negativními vnějšími podmínkami.

V rámci získávání informací o tréninkovém procesu jsme zjišťovali, zda kluby provádí v žákovských kategoriích monotematická krátkodobá soustředění pro hráče jednotlivých specializací. Na otázku odpovědělo z 18 trenérů 8 kladně, 10 trenérů záporně. Z našeho pohledu není potřeba při dostatečném tréninkovém a soutěžním zatížení monotematická soustředění v kategorii staršího

žactva provádět. Výjimkou by mohli být náhradači, a to vzhledem k požadavkům na tuto specializaci, resp. k jejich brzké specializaci.

Z odpovědí na další dotazy také vyplynulo, že ve většině oddílů zařazených do SpS se provádí kontrolní činnost, trenéři ověřují systematicky kvalitu herních činností, zařazují do tréninku hráčů potřebné spektrum doplňkových sportů (otázkou je objem tohoto zatížení) a využívají beach volejbalových kurtů. Většina trenérů se rovněž domnívá, že v žákovské kategorii je vhodné „nějakou formou“ posilovat (18 kladných odpovědí).

## **ZÁVĚRY**

1. Provedená analýza umožnila zhodnotit odborné zabezpečení, kvalitu i obsah tréninkového procesu ve volejbalových sportovních střediscích mládeže v ČR.
2. Z výsledků především vyplynulo, že:
  - existuje statisticky významný vztah mezi výkonností družstev sportovních středisek a kvalifikovaností působících trenérů,
  - tréninková činnost v jednotlivých střediscích ve většině oblastí probíhá v souladu se současnými poznatky a trendy v tréninku mládeže, avšak v některých základních rysech nemá jednotné pojetí,
  - názory menší části trenérů v několika klíčových oblastech neodpovídají současnému stavu poznání (cílová orientace, plánování),
  - mezi nedostatky v zabezpečení přípravy hráčů patří působení jednoho trenéra u družstva, trvání tréninkových jednotek a absence regenerace.
3. Práce může poskytnout objektivní podněty pro úpravu a zkvalitnění činnosti volejbalových sportovních středisek mládeže v ČR.

Studie vznikla za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky při řešení výzkumného záměru „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ s identifikačním kódem MSM 6198959221.



## REFERENČNÍ SEZNAM

- American Sport Education Program. (1997). *Coaching youth volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Baacke, H. (1989). Long term preparation of young players. *International Journal of Volleyball Technique*, 3, 4, 5–14.
- Bar-Or, O. (1996). *The child and adolescent athlete*. Oxford: Blackwell Science.
- Bompa, T. (2000). *Total training for young champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji*. Praha: Olympia.
- Buchtel, J. et al. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Dobrá, L. (2005). Sport mládeže – sport bez selekce. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 71(1), 3–8.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ejem, M. et al. (1977). *Jednotný tréninkový systém odbíjené*. Praha: ČSTV.
- Faigenbaum, A., & Westcott, W. (2000). *Strength & power for young athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 723–732.
- Gamble, P. (2010). *Strength and conditioning for team sports: Sport specific physical preparation for high performance*. London: Taylor & Francis.
- Hagger, M. (1999). *Coaching young performers*. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Haník, Z., Lehnert, M. et al. (2004). *Volejbal I (Herní dovednosti a kondice v tréninku mládeže)*. Praha: Český volejbalový svaz.
- Haník, Z., Němec, M., Tlstovičová, Z., & Novák, A. (2008). *Volejbal: Viděno třemi*. Praha: Grada.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Jenkins, D., & Reaburn, P. (2000). *Guiding the young athlete: All you need to know*. St. Leonards: Allen & Unwin.

- Kratochvíl, J., & Rozsypal, R. (2010). Nové trendy v systému sportovní přípravy – cesta k dosažení holistického vývoje mladých sportovců. *Tělesná kultura*, 33(3), 27–39.
- Kröger, C. (2000). The ABC of ball games, part one. *The Coach*, 4, 6–8.
- Lehnert, M., Stierand, J., Chmelík, F., & Haník, Z. (2010). Uplatňování současných poznatků a trendů ve sportovním tréninku u vrcholových volejbalových týmů ČR. *Tělesná kultura*, 33(1), 81–97.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Paolini, M. (1999). The principles of working with young people. *The Coach*, 4, 16–20.
- Papageorgiou, A., & Spitzley, W. (2002). *Volleyball – a handbook for coaches and players*. Oxford: Mayer & Mayer.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Van Praagh, E. V. (1998). *Pediatric anaerobic performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Přidal, V., & Zapletalová, L. (2003). *Volejbal: herný výkon – trénink – riadenie*. Bratislava: PEEM.
- Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink (Cesta k úspěšnému tenisu od začátečníka ke světové špičce)*. Balingen: Spitta
- Scates, A., & Linn, M. (2003). *Complete conditioning for volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Slepička, P. (1998). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Trzaskoma, Z., & Trzaskoma, L. (2000). *System powerball*. Warszawa: Polski Związek Pilky Siatkowej.
- Vavák, M. (2011). *Teoretické východiská kondičnej prípravy volejbalistov*. Bratislav: ICM Agency.
- Vorálek, R., Süß, V., & Tichý, M. (2006). Kloubní vyšetření mladých hráčů volejbalu. *Rehabilitácia*, 43(3), 139–148.
- Votík, J., & Válková, H. (2008). Špičkový trenér: talent nebo vzdělání. In J. Dovalil & M. Chalupěcká (Eds.), *Sborník příspěvků z konference „Současný sportovní trénink“* (pp. 142–144). Praha: Olympia, ČOV a Fakulta tělesné výchovy a sportu UK.
- Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialisation: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13–22.

Zapletalová, L., Přidal, V., & Laurenčík, T. (2007). *Volejbal: základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Univerzita Komenského.

doc. PaedDr. Michal Lehnert, Dr.  
Fakulta tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
Tř. Míru 115  
771 11 Olomouc  
Česká republika  
e-mail: michal.lehnert@upol.cz

#### SPORTS TRAINING IN VOLLEYBALL YOUTH SPORT CENTERS IN THE CZECH REPUBLIC

---

**BACKGROUND:** Together with the increase of importance of sport as a social phenomenon importance of optimizing the system of sports training of talented athletes is growing.

**OBJECTIVES:** The aim of this study was to obtain information on the activities of coaches, training process, and conditions under which they are realized in volleyball youth sports centers in the Czech Republic (SpS).

**METHODS:** We have created a survey focused on six topical areas of sports training in volleyball. This paper deals with the analysis of areas "Coaches and their activities" and "training process". The questionnaire was sent to 18 coaches of male teams incorporated to SpS, 18 coaches responded (response rate 100%).

**RESULTS:** We found a statistically significant relationship ( $r_{pb} = 0.41$ ;  $p < 0.05$ ) between long-term performance and competences of coaches. The research shows that activity in particular SpS in most areas is consistent with current knowledge and trends in youth training. Reserves exist primarily in the number of coaches working with individual teams (in 13 cases only 1 coach) and in regeneration. In some SpS a unified training strategy is missing and training process is not properly structured.

**CONCLUSIONS:** The study allowed partial evaluation of conditions, quality and content of the training process in the SPS. The acquired knowledge can contribute to the improvement of SpS functioning.

---

**Key words:** volleyball, youth, long-term athlete development, survey.