Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Sportovní příprava předškolních dětí se zaměřením na volejbal

Sport training of pre-school children with a focus on volleyball

Veronika Klímová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Sportovní příprava předškolních dětí se zaměřením na volejbal* vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

v Praze 20. dubna 2017

……

podpis

Ráda bych touto formou upřímně poděkovala panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení této práce, cenné rady a připomínky. Dále bych také chtěla poděkovat trenérce SK Komety Praha Mgr. Kristýně Kůtové, se kterou jsem ve své práci spolupracovala a která mi poskytla cenné praktické rady, dále Českému volejbalovému svazu za poskytnuté kontakty a všem volejbalovým oddílům za spolupráci. V neposlední řadě své rodině za podporu, kterou mi projevila nejen při psaní této práce, ale během celého studia.

ANOTACE:

Bakalářská práce se zabývá problematikou sportovní přípravy předškolních dětí se zaměřením na volejbal. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je cílem seznámit čtenáře s tím, jak by měla příprava v předškolním období vypadat, čeho se vyvarovat, na co se naopak zaměřit. Zabývá se také charakteristikou dítěte předškolního věku, pravidly klasického volejbalu i Minivolejbalu v barvách a osobností trenéra. Praktická část obsahuje nejdříve dotazníkové šetření prováděné se zástupci volejbalových oddílů napříč Českou republikou. V druhé části je obsaženo úvodní testování, tréninkové jednotky zaměřené na celostní rozvoj dítěte a testování závěrečné. Vše je realizováno s jednou tréninkovou skupinou předškolních dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA:

dítě předškolního věku, sportovní příprava, volejbal, trenér, tréninková jednotka, pohybové dovednosti, pohybové schopnosti

ANNOTATION:

The bachelor thesis deals with the issue of sport preparation of pre-school children with focus on volleyball. The thesis is divided to theoretical and practical part. The aim of theoretical part is to apprise reader with sport training in preschool age, what to avoid and what to look for. It deals also with characteristic of preschool children, rules of coloured and classic volleyball and personality of coach. In practical part is first the survey with volleyball teams in Czech republic and then playfully training units on the holistic development of the child and initial and final testing of one training group.

KEYWORDS:

preschool children, sport preparation, volleyball, coach, training unit, movement skills, movement ability

OBSAH

1 ÚVOD **8**

2 PROBLÉM A CÍL **9**

I. TEORETICKÁ ČÁST **10**

3 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU **10**

3.1 Charakteristika psychického vývoje **10**

3.2 Charakteristika tělesného a pohybového vývoje **10**

3.3 Socializace a potřeba vrstevníků **11**

3.4 Hra jako hlavní činnost dítěte předškolního věku **12**

4 VOLEJBAL JAKO SPORTOVNÍ HRA **14**

4.1 Sport a jeho klady **14**

4.2 Pravidla volejbalu **15**

4.3 Minivolejbal v barvách **15**

4.3.1 Žlutý minivolejbal 16

4.3.2 Oranžový minivolejbal 16

4.3.3 Červený minivolejbal 16

4.3.4 Zelený minivolejbal 16

4.3.5 Modrý minivolejbal 16

5 TRENÉR **17**

5.1 Styly vedení **17**

5.2 Úkoly trenéra předškolních dětí **17**

5.3 Specifika práce s předškolními dětmi **18**

6 SPORTOVNÍ TRÉNINK PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ **20**

6.1 Proces dlouhodobého tréninku **20**

6.2 Tréninková jednotka **20**

6.3 Specifika tréninku předškolních dětí **21**

6.4 Pohybové schopnosti **23**

6.4.1 Vytrvalostní 23

6.4.2 Silové 24

6.4.3 Rychlostní 24

6.4.4 Koordinační 24

6.4.5 Pohyblivostní ... 24
6.5 Pohybové dovednosti ... 25
6.5.1 Nelokomoční ... 25
6.5.2 Lokomoční ... 26
6.5.3 Manipulační ... 26
6.6 Sportovní dovednosti ... 26
6.6.1 Běh ... 26
6.6.2 Skok ... 27
6.6.3 Manipulace s míčem ... 27
6.7 Předpoklady úspěšného začátku Minivolejbalu v barvách ... 28
II. PRAKTICKÁ ČÁST ... 29
7 METODY VÝZKUMU ... 30
8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ... 31
8.1 Charakteristika výzkumného vzorku ... 31
8.2 Způsob zpracování a analýzy získaných dat ... 31
8.3 Struktura dotazníku ... 31
8.4 Výsledky výzkumu ... 33
9 OVĚŘENÍ ÚČINNOSTI TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK ... 53
9.1 Místo realizace ... 53
9.2 Charakteristika tréninkové skupiny ... 53
9.3 Organizace a harmonogram ... 53
9.4 Cíle ... 54
9.5 Testování ... 54
9.5.1 Rychlostní člunkový běh ... 54
9.5.2 Skok daleký z místa odrazem obounož ... 55
9.5.3 Hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem ... 55
9.5.4 Přihrávky obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut ... 55
9.6 Tréninkové jednotky ... 56
9.6.1 Tréninková jednotka č. 1 ... 56
9.6.2 Tréninková jednotka č. 2 ... 59
9.6.3 Tréninková jednotka č. 3 ... 62
9.6.4 Tréninková jednotka č. 4 ... 65

9.7 Výsledky testování 68
9.7.1 Test č. 1 : Rychlostní člunkový běh 68
9.7.2 Test č. 2 : Skok daleký z místa odrazem obounož 68
9.7.3 Test č. 3: Hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem 69
9.7.4 Test č. 4 : Přihrávky obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut 69
9.7.5 Shrnutí výsledků 69
10 DISKUZE 73
11 ZÁVĚRY 76
12 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 78
13 SEZNAM PŘÍLOH 80

1 ÚVOD

Od pradávna platilo, že dítě a pohyb je to nejpřirozenější spojení. Vždyť tam, kde dospělí šli, děti běžely. Jejich pohybové hrátky nebraly konce. Od rána do večera a druhý den nanovo. V dnešní společnosti již ale pohyb, potažmo sport, dosáhl jiných rozměrů. Od prosté zábavy a radosti, k dosahování vysokých výkonů a velkého finančního ohodnocení. Mnozí ambiciózní rodiče chtějí mít doma co nejrychleji hokejistu NHL a tenistku Wimbledonu. Názor dítěte a přirozená radost z pohybu jsou mnohdy odsunuty na druhou kolej.

V tomto případě je na nás, na trenérech a učitelích, znát potřeby a možnosti předškolního dítěte a nenechat se tlačit moderními trendy. Naším úkolem je vybudovat u dětí v tomto věku především kladný vztah k pohybu, který si ponesou celý zbytek života. Pokud dítě vztah nezíská již v raném věku, mnohem náročněji si ho vypěstuje ve věku vyšším.

Téma bakalářské práce „*Sportovní příprava předškolních dětí se zaměřením na volejbal"* jsem si vybrala proto, protože k volejbalu a celkově sportu mám velmi blízko. Sama jsem od předškolního věku byla ke sportu vedena a později jsem dlouhou dobu na vrcholové úrovni volejbal hrála. Volejbal, ale i sport a pohyb obecně mi toho daly mnoho. A to jak v oblasti rozvoje pohybových schopností i dovedností, tak i v utváření mých povahových vlastností jako jsou trpělivost, soustředěnost, vytrvalost, cílevědomost, zodpovědnost, kolektivní cítění, či umění vyhrávat i prohrávat. V neposlední řadě jsem získala spoustu kamarádů, radostných zážitků a dalších cenných zkušeností, které si ponesu po celý zbytek života a jsem za ně moc ráda. Především z toho důvodu, že mně samotné sportování přineslo mnoho, ráda bych svoji radost z pohybu předávala dál.

Bakalářská práce je určena pro trenéry, ale i další lidi, kteří se o sportovní přípravu předškolních dětí zajímají. Seznamuje čtenáře s vývojovými zákonitostmi předškolního dítěte, s jejich potřebami, se specifiky trenérské práce těchto dětí a s ukázkou toho, že všechny pohybové schopnosti i dovednosti lze rozvíjet hravou formou tak, aby to bylo pro děti co nejpřirozenější.

2 PROBLÉM A CÍL

Problém:

Příliš brzká technická průprava na dané sporty a riziko jednostranného zatěžování již v předškolním období.

- Kolik volejbalových klubů se věnuje přípravě předškolních dětí?
- Jsou trenéři bývalí volejbalisté? Mají tito trenéři volejbalové trenérské licence?
- Jaký je nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek? Navštěvují tréninky dohromady dívky i chlapci?
- Mají v přípravě předškolních dětí největší podíl sportovní a pohybové hry?
- Učí už trenéři v některých oddílech takto staré děti základy volejbalových úderů?
- Pokud budeme u dětí rozvíjet formou her základní pohybové schopnosti a dovednosti, zlepší se současně i ve sportovních dovednostech, potřebných pro začátky volejbalu?

Cíl:

Cílem bakalářské práce je zmapovat přípravu předškolních dětí ve volejbalových oddílech v České republice.

- Zmapovat počet klubů, které se touto přípravou zabývají.
- Zjistit kvalifikovanost trenérů těchto dětí a zda se sami volejbalu v minulosti aktivně věnovali.
- Zmapovat rozsah tréninků, zda je navštěvují chlapci i dívky dohromady.
- Zjistit jaký je obsah tréninků takto malých dětí, zda hlavní podíl mají hry.
- Zjistit, zda se již v některých oddílech věnují rozvoji základních volejbalových úderů.
- Dílčím cílem je zjistit, zda u dětí po absolvování tréninkových jednotek na celostní rozvoj dojde ke zlepšení v motorických testech zaměřených na sportovní dovednosti směřující k volejbalu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

3 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk můžeme vnímat v různých rovinách. Z nejširšího hlediska jako období již od prenatálního vývoje až do období vstupu do školy. Jako častější věková hranice, a tak jej uvádí i Vágnerová (2012), se uvádí, že předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze je spíše než fyzickým věkem určen sociálně, nástupem do školy. Toto období je charakteristické nevyčerpatelnou energií dítěte, velkého zájmu o poznání okolí a především hrou, která je v tomto období hlavní činností dítěte.

3.1 Charakteristika psychického vývoje

V předškolním období můžeme pozorovat velmi mnoho změn, ke kterým u dítěte dochází. Někdy je toto období označováno také jako období iniciativy. Dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit. Vše se zatím váže na aktuální stav, důležité pro něj je, že to tak vidí, může se o tom přesvědčit. Složité je pro něj vnímat změny okolního světa, co bylo a bude.

Pomalu se již ale dítě dostává k úrovni názorného myšlení, do kterého dospělo z úrovně myšlení předpojmového. K tomuto zvratu dochází kolem čtyř let dítěte. Nově tak uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě uvědomění si podstatných podobností. Ačkoliv pokrok je zde zcela jasný, stále jsou zřejmá i omezení, která dítěti znemožňují myslet skutečně logicky. Umí sice vyvozovat závěry, ale ty jsou zcela závislé na názoru. Myšlení dítěte je prelogické, předoperační - nepostupuje zatím podle logických operací (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Velmi živá je v tomto věku také fantazie, která se projevuje především při hrách. Emoce jsou intenzivní a často se také střídají. Předškolní děti jsou již ale vyrovnanější a emoce u nich stabilnější než ve věku batolecím. Celkově jsou emoce spíše více pozitivní, předškolní děti bývají dobře naladěny a mají smysl pro humor. Vztek a zlost nejsou tak časté, protože děti předškolního věku již lépe chápou příčiny nepříjemných situací. Většina prožitků je vázána na aktuální situaci, postupně se rozvíjí emoční paměť (Vágnerová, 2012).

3.2 Charakteristika tělesného a pohybového vývoje

Genetické dispozice hrají hlavní roli v tělesném rozvoji dítěte. Jak uvádí Dvořáková (2015) tyto dispozice jsou ale ovlivněny celým způsobem života a to především výživou

a tělesnou aktivitou. Fyzický rozvoj je možné sledovat z hlediska hmotnosti, výšky, ale také tělesné zdatnosti, která by měla být s růstem a vývojem propojena. V průběhu předškolního období dochází u dítěte k rychlejšímu růstu do výšky oproti růstu hmotnosti, to se označuje jako tzn. růstový spurt. Růst celého těla spočívá v růstu výškovém a vývoji kostí, svalů a vnitřních orgánů. Kromě výživy má na stavbu těchto orgánů výrazný vliv i pohyb. Ten ukazuje a zpětně ovlivňuje vnitřní stavbu i další funkci těchto orgánů.

Kosti u dítěte předškolního věku nejsou osifikovány, jsou spíše pružné. Podobně je tomu i u kloubních spojení, ta nejsou ještě zcela zpevněná. Svalstvo dětí má vyšší obsah vody, a proto může vyvinout menší sílu. S věkem a cvičením se ale svalová síla zvyšuje a v šesti letech jsou již většinou schopny děti zvládnout náročná silová cvičení jako je výdrž ve shybu nebo šplhání na tyči. Vnitřní orgány - srdce a plíce mají v tomto období vyšší klidovou srdeční i dechovou frekvenci. Ihned se při zátěži zvyšuje frekvence tepu i dechu. To tedy neznamená nepřiměřenou zátěž. Vždy je ale potřeba respektovat individuální možnosti dítěte (Dvořáková, 2015).

Období předškolního věku je charakterizováno vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. V tomto věku je tedy ideální čas pro seznámení s různými druhy pohybu a získání pozitivního vztahu ke sportu.

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že dítě ve třech letech zakončilo důležitou etapu vývoje, v níž se naučilo chodit a pohybovat po vzoru dospělých. Chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, padá jen velmi zřídka, zvládá chůzi do schodů i ze schodů bez držení. V předškolním období nejsou změny tak nápadné, přesto jsou významné. Postupně se zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Chůze je stabilnější a vyvíjí se podélná i příčná klenba. Dítě předškolního věku má přirozenou radost z pohybu. Motorický vývoj v tomto období lze označit jako stálé zdokonalování. Projevuje se to zlepšenou pohybovou obratností, větší hbitostí a elegancí pohybů.

3.3 Socializace a potřeba vrstevníků

Předškolní věk je z hlediska socializace velmi důležitý. Je to přechodné období mezi rodinou a institucí, popřípadě jinými sociálními skupinami. U dítěte se postupně uvolňuje vázanost na rodinu a na dospělého. V předškolním věku se většinou poprvé objevuje potřeba navazovat kontakt s vrstevníky. Vztahy s vrstevníky jsou důležité hlavně pro socializaci předškolního dítěte, rovněž také pro získání nových zkušeností a uspokojení různých potřeb. V tomto období se objevuje potřeba sebeprosazování, soupeření, ale také

rozvoj schopnosti spolupracovat. Ta je pro dítě složitější, protože se zde musí vzdát svého egocentrického pohledu na situaci, potlačit některé ze svých potřeb a sdílet uspokojení s ostatními. V předškolním věku se také vytvářejí počátky přátelství, vznikají první kamarádské vztahy. Kamarádství přispívá ke zmírnění dětského egocentrismu a umožňuje tak rozvoj pozitivních vztahů, které se pak stávají základem sociální sítě a zdrojem opory (Vágnerová, 2012).

V předškolním období touží děti po společnosti svých vrstevníků. Učí se tak prvním sociálním kontaktům. Dítě, které k tomu nemělo včas příležitost, obtížně s dětmi později navazuje kontakt a zůstává často mimo kolektiv. Při vstupu do školy, kde jsou na dítě kladeny ještě nároky v oblasti učení, to pak může být pro dítě velmi těžké (Dvořáková, 2001).

Obě autorky se shodují na tom, že v předškolním období již dítě své vrstevníky potřebuje a to i bez přítomnosti rodičů. K tomu slouží mimo mateřských škol i různé zájmové kroužky nebo právě „přípravky“ při sportovních oddílech, kde by navazování kontaktů s vrstevníky měl být jeden z hlavních úkolů.

3.4 Hra jako hlavní činnost dítěte předškolního věku

„*Významná úloha v socializačním procesu dítěte připadá hře. Kdybychom chtěli celé období předškolního věku jednotně označit, mohli bychom mluvit nejspíše o období hry, která se v této době stává hlavní činností dítěte.“* (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 100)

Hra jako dominantní činnost dítěte předškolního věku je neodmyslitelná od správného celkového vývoje. Hra je nejčastější a nejpřirozenější aktivitou, souvisí převážně s poznáváním, má významnou úlohu v socializačním procesu a prostřednictvím ní se rozvíjí celá osobnost dítěte.

„Hrát si je přirozeností dětí. Podstatou jejich her je seznamování se s okolním světem, učení se mnoha novým činnostem, zjišťování toho, co vlastně dovedou, ale i nedovedou. Ve hře děti prožívají dobrodružství, napětí a radost. Ve vlastní fantazii mohou letět ke hvězdám, plavit se na rozbouřeném moři nebo objevovat neprobádanou zemi. Hra vždy přináší onen slastný pocit nejistoty, jak bude pokračovat, může být dále rozvíjena a dotvářena v průběhu vlastního hraní. A právě to jsou hlavní atributy, které z hraní tvoří jednu z nejdůležitějších činností nejen dětí, ale vlastně všech lidí.“ (Perič, 2004, s. 8)

Například ve sportu hry slouží k učení se mnoha novým dovednostem, ať pohybovým nebo sociálním. Hra provází člověka celý život. Nejvíce si ji ale spojujeme s dětským věkem. Zatímco pro děti starší 9 let jsou důležitá jasně vymezená pravidla a chtějí znát vítěze a poraženého, u mladších dětí, tj. ve věku 5-9 let toto důležité není. Hry většinou nemají soutěžní charakter a nemají pevná pravidla (Perič, 2004).

Oba dva výše citovaní autoři uvádějí, že hra člověka provází po celý život. Langmeier a Krejčířová (2006) zde ale upřesňují, že hra dospělých má jiný charakter, je to spíše oddechová aktivita a stojí v pozadí za pracovním zaměstnáním. Bohatě rozrůzněná a intenzivní hra je nejtypičtější právě pro předškolní období, proto bychom ji měli v tréninkovém procesu takto starých dětí hojně využívat a rozvíjet skrze ní pohybové schopnosti i dovednosti, protože to je pro děti v tomto období nejpřirozenější.

4 VOLEJBAL JAKO SPORTOVNÍ HRA

Jak uvádí Buchtel (2011) sportovní hra, jakou je i volejbal, je soutěživá činnost dvou soupeřících družstev nebo jednotlivců. Ti se snaží prokázat svou převahu nad soupeřem.

Volejbal je tedy hra. Podstatou hry by měla být vždy na prvním místě zábava, dosahování výsledků je až na místě druhém. S postupem času se tyto dva úkoly k sobě blíží čím dál více. Na začátku přípravy jsou ale od sebe velmi daleko a tak bychom měli mít vždy na paměti, že hra a radost z ní je to hlavní a měli bychom umět reagovat na situace během tréninku, nechat občas volbu na dětech a tvořit tréninky tak, aby se děti na každý další těšily.

4.1 Sport a jeho klady

Dvořáková (2001) uvádí, že sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená a jejím cílem je nejlepší výkon. Děti v předškolním věku mají touhu pohybovat se, hrát si, i závodit, ale konečný výsledek je až na druhém místě. V terminologii jiných států bývá názvem sport označována i taková pohybová aktivita, kde se výkon nehodnotí. Takto je vhodné vnímat sport u předškolních dětí i u nás. Je to tedy hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů. Klady sportu a pohybu obecně můžeme najít v mnoha oblastech. Ať jsou to schopnosti koordinace těla, schopnosti učit se novým dovednostem, působení na funkci svalů, kloubů, vnitřních orgánů, dále pak je to ovlivňování vůle, sebejistoty a sebevědomí dítěte a jeho vztahy k ostatním. Pohyb je také základem pro mluvení, myšlení i vytváření a spojování představ.

„*Pro dítě je pohyb od narození prostředkem poznávání, ale i prožívání a vyjádření emocí a citů. Dítě se v tomto období rozvíjí celistvě a jednotlivé složky jeho osobnosti se ve vývoji vzájemně podporují. Pohyb a tělesná socializace jsou proto důležité i pro vývoj myšlení a kreativity.“* (Dvořáková, 2001, s. 8)

„*Jsou děti s menší pohybovou potřebou, preferující klidové hry, a děti s velmi vysokou pohybovou aktivitou, ty co chvíli neposedí. Pro každé dítě je potřeba vytvořit podmínky, aby svoji potřebu mohlo naplnit. V současnosti se podmínky k dostatečnému pohybu často omezují, a děti jsou tak nuceny trávit čas pasivněji, než by jim příslušelo. Proto také tolik stížností na to, jak zlobí, jak stále něco vyžadují… K tomu přistupuje řada problémů růstových (špatné držení těla) a pohybových (nedostatečné dovednosti pro život).“* (Dvořáková, 2001, s. 9)

4.2 Pravidla volejbalu

Volejbal je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Zabývají se jím miliony lidí nejrůznějšího věku. „*Kdo se volejbal naučí v mládí, může jej na přiměřené úrovni hrát až do pokročilého věku.“* (Císař, 2005, s. 9)

Císař (2005) uvádí, že volejbal vymyslel W. G. Morgan v roce 1895 v USA jako alternativu ke košíkové. Postupně se stal jedním z nejpopulárnějších sportů na světě. Zpočátku hra neměla pevná pravidla, první byla zveřejněna v roce 1897 a od té doby se vyvíjela až do dnešní podoby. Volejbal se stal olympijským sportem v Tokiu v roce 1964.

Existuje více variant volejbalu a uzpůsobení pro začínající volejbalisty jako v případě Barevného minivolejbalu. Ty nejznámější jsou ale volejbal plážový a halový volejbal, který je důležitý pro nás.

Volejbal je nekontaktní síťový sport. Klasické hřiště na halový volejbal má rozměr 9 x 18 m a je rozdělené na dvě stejné poloviny. Každá polovina je dále rozdělena rovnoběžnou čarou se sítí ve vzdálenosti 3 m od středu hřiště na přední a zadní území. Mezi soupeřícími stranami je síť. Hráči útočí do pole soupeře a brání svoji polovinu. Bod získají tím, že pošlou míč do hřiště soupeře s takovou silou nebo dovedností, že ho již nelze vrátit. Důležité je, že každé družstvo může využít maximálně tři odbytí. Celá hra je rozdělena na sety. V setu zvítězí to družstvo, které jako první získá 25 bodů, s podmínkou, že k vítězství musí získat minimálně o dva body více než soupeř. Utkání vyhraje to družstvo, které jako první vyhraje dva nebo tři sety dle úrovně soutěže.

4.3 Minivolejbal v barvách

S dětmi předškolního věku není v souvislosti s volejbalem v České republice počítáno. Projekt Barevný minivolejbal nebo také Minivolejbal v barvách přišel ze zahraničí a je variací volejbalu šestkového pro děti mladšího školního věku. Je určen jak pro hráče při volejbalových klubech, tak pro žáky základních škol, kteří zatím nejsou členy žádného volejbalového oddílu. Pravidelně se u nás konají turnaje a to jak v jednotlivých krajích tak i celorepublikově. Barevný minivolejbal je rozdělen dle věkových kategorií. Každá má svá specifická pravidla. Obecně ale platí, že ho hrají kromě poslední kategorie chlapci i děvčata dohromady. Stejně jako v klasickém volejbalu družstvo získá bod, když umístí míč přes síť soupeře, nebo když se dopustí chyby. Podává družstvo, které vyhrálo předcházející rozehru. Hráči se na podání pravidelně střídají a rozdílem oproti klasickému

volejbalu je, že hráč může v jednom postavení podávat pouze dvakrát za sebou. V každé kategorii je povolen start jednoho staršího začátečníka.

4.3.1 Žlutý minivolejbal

Žlutý minivolejbal je určen pro nejmladší hráče, tj. pro hráče ve věku 6 - 8 let. Hraje se ve dvojicích s odlehčeným míčem ve formě přehazované přes volejbalovou síť výšky 195 cm. Ve školním volejbale se hraje pouze jeden na jednoho. Hra se zahajuje podáním ve formě vhození míče jakýmkoliv způsobem nebo odbitím obouruč vrchem, kde je dovoleno začátečníkům podávat z útočné čáry. S míčem se nesmí chodit ani běhat, povolen je pouze výkrok za účelem výskoku.

4.3.2 Oranžový minivolejbal

Oranžový minivolejbal se hraje opět ve dvojicích, ale nyní již ve formě neplynulého odbíjení, tzn. že míč je při rozehře chycen a následně po svém nadhozu odbit přes síť nebo na spoluhráče. Je určen pro hráče ve věku 7 - 9 let. Hraje se na hřišti s výškou sítě opět 195 cm a stále ještě s odlehčeným volejbalovým míčem.

4.3.3 Červený minivolejbal

Červený minivolejbal je již hodně podobný volejbalu klasickému. Pomalu se přechází v plynulé odbití obouruč vrchem. Tato kategorie je určena pro hráče ve věku 8 - 10 let. Výška sítě je v této kategorii 220 cm, míč je již těžší, ale stále ještě odlehčenější než klasický.

4.3.4 Zelený minivolejbal

Zelený minivolejbal je určen pro hráče od 9 do 11 let. V tomto volejbalu je již poprvé možnost hrát ve třech hráčích s postavením dva hráči vzadu a jeden uprostřed sítě. Hraje se již plynule s minimálně dvěma a maximálně třemi odbitími na jedné straně. Výška sítě je ještě stále 220 cm, ale poprvé se v této kategorii hraje klasickými volejbalovými míči.

4.3.5 Modrý minivolejbal

Modrý minivolejbal je poslední kategorií před volejbalem klasickým. Je určen pro hráče ve věku 10 - 12. let. Používá se již všech herních činností. Hraje se jak ve smíšených týmech, tak i poprvé v týmech rozdělených na chlapce a dívky, kde je také rozdíl ve výšce sítě. Dívky mají výšku sítě 205 cm, chlapci 215 cm. Při smíšených soutěžích určuje výšku pořadatel. Doporučuje se výška 210 cm.

5 TRENÉR

Být trenérem je složitá činnost, která vyžaduje mnoho znalostí z různých oborů. Často se v praxi stává, že s trénováním dětí začínají sportovci po ukončení své kariéry. To, že tito trenéři mají znalost v daném sportu a schopnost předvést základní dovednosti ještě neznamená, že jsou dobrými trenéry. Dospělí jsou pro děti v tomto věku nejen autoritou ale i vzorem. Mělo by se jednat o profesionální pedagogickou práci se zodpovědným přístupem, organizovaným a promyšleným působením. Z hlediska vzdělání jsou ve volejbale dostupné trenérské licence I., II., III. třídy a nově také trenérská licence mládeže. Trenér předškolních dětí nemusí mít žádnou licenci, protože pro takto malé děti ještě nejsou žádné soutěže, ale to, že bude mít přehled, jistě na škodu nebude. Úkolů a požadavků na trenéra je tedy mnoho, a to i přesto, že trenéři mládeže jsou většinou dobrovolnými pracovníky bez většího finančního ohodnocení.

5.1 Styly vedení

Podobně jako v jiných výchovných působeních i zde můžeme rozlišit způsoby vedení. Dělení se objevuje v literatuře různorodě, ale podstata většinou zůstává stejná.

Asi nejčastějším dělením, a tak jej rozlišuje i Perič (2012), se uvádí základní tři styly trenérského vedení a to styl: autoritativní, demokratický a liberální. V tréninku dětí pak doporučuje užívat styl autoritativní a demokratický. Autoritativní styl neznamená být na děti tvrdý, ale jasně a srozumitelně dětem vysvětlit proč děláme věci určitým způsobem. Demokratické vedení by mělo být součástí trenérova vedení již od nejmladších dětí. Děti potřebují cítit, že je trenér respektuje, proto by jim měl dát v některých fázích tréninku na výběr, co půjdou hrát nebo dělat.

„Tak jako neexistuje ideální trenér, tak ani žádný trenér není vyhraněním typem- někteří se pouze k některému typu více blíží.“ (Svoboda, 2007, s. 122)

5.2 Úkoly trenéra předškolních dětí

Motivovat, vyvolat u dětí zájem, to je nejspíš ten nedůležitější úkol trenéra. Děti by se měly na tréninky těšit, měly by je navštěvovat proto, že to chtějí ony a ne jejich rodiče. Bohužel právě na to se velmi často zapomíná.

„*Právem dětí je snít. Snít o tom, že se stanu mistrem světa v hokeji, mistrem Evropy ve fotbalu, že hraju v NBA basketbal, že zvítězím na olympiádě v atletice a nebo jen že budu tím „známým sportovcem“ v určitém sportu.“* (Perič, 2012, s. 8)

Perič (2012) dělí úkoly motivace na prožitkové, kdy je důležité zažít legraci, hrát si, zažít něco, na co budu rád vzpomínat a být úspěšný, tedy moci srovnávat své síly s ostatními, umět něco, co ostatní nedokážou.

Svoboda (2007) dělí motivaci na vnější a vnitřní. Vnější motivace znamená dítě k činnosti přivést. Opravdu motivovat neznamená jej postrkovat k činnosti a nutit různými vnějšími prostředky k pohybu. Opravdová motivace je umění vytvořit prostor a podmínky tak, že vzbudí v dítěti vůli činnost vykonávat. Vnitřní motivací pak může být činnost sama, zvídavost a nebo to, ukázat jak a v čem je dítě dobré.

Jako vhodnou motivací můžeme vnímat také rituál nebo bojový pokřik, který se ve sportovních oddílech často využívá.

Trenér by měl být současně i pedagog. Měl by na děti působit výchovně. Proto je vhodné využít zásady, které se ve výchově a vzdělávání používají. Je to hlavně zásada uvědomělosti a aktivity, kde je důležité pochopit smysl a podstatu prováděné činnosti, ztotožnit se s tím a nechat děti aktivně se zúčastnit průběhu. Zásada názornosti znamená využití všech prostředků pro pokud možnou co nejdokonalejší představu o pohybu. Zásada soustavnosti klade požadavek na řazení obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navzájem navazovaly. Požadavek, aby obsah i rozsah tréninku odpovídal psychickému, fyzickému ale i individuálnímu vývoji dítěte klade zásada přiměřenosti. Podstatou zásady trvalosti je pak efektivní zapamatování si vědomostí a dovedností (Perič, 2012).

Mezi další úkoly trenéra patří učit děti zodpovědnosti v rozhodování a samostatnosti, vytváření dobrých vztahů ve skupině, vytváření příjemné atmosféry, vzájemného porozumění a pochopení.

5.3 Specifika práce s předškolními dětmi

Trénování dětí a zvlášť těch předškolních by nemělo být zaměřeno na dosahování sportovních výsledků. Na prvním místě by měly být vždy děti, jejich radost, prožitek a učení se spoustě nového. Není tím ale myšleno nezařazovat do tréninku závodění a soupeření. Děti potřebují závodit a srovnávat se. Je to součást jejich vývoje. Výsledek pro ně není zas tak důležitý. Trenér by měl tímto u dětí rozvíjet cílevědomost ve vlastním rozvoji, snahu být lepší a s tím související chuť vyhrávat (Perič, 2012).

Dítě musí zažívat především úspěch, aby chtělo dál činnosti zkoušet. Musíme mu tedy připravit takové podmínky a zvolit takové činnosti, které jsou sice nové, ale pro dítě také dosažitelné. Dítě tak bude zažívat úspěch ale současně se bude zlepšovat. Pokud dítěti volíme složité úkoly, prožívá málo úspěchu, pak klesá jeho sebedůvěra a dítě se bude vyhýbat spoustě úkolům, protože se bude bát že se mu to opět nepodaří splnit. Je potřeba aby se dítěti pouze občas něco nepodařilo a byla to tak pro něj výzva zkusit to znovu. Příště bude úspěšné, úspěch si plně prožije, bude okolím oceněno a tím nabyde na sebejistotě a bude se tak rádo pokoušet překonávat překážky (Dvořáková, 2001).

Je důležité tedy volit takové aktivity, abychom při nich děti nepodceňovali, případně jejich vývoj nepředbíhali a nevolili tak aktivity pro děti vzdálené.

V období předškolním i v mladším školním jsou děti přirozeně optimistické, mají zájem o vše konkrétní. Pohyb dětem působí radost, není potřeba je k němu nutit.

„Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnosti, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.“ (Perič, 2012, s. 26)

6 SPORTOVNÍ TRÉNINK PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

6.1 Proces dlouhodobého tréninku

Děti nejsou malí dospělí a proto má trénink předškolních dětí svá specifika - odlišné cíle a úkoly.

Celý tréninkový proces Perič (2012) dělí do 4 základních etap a to: seznamování se sportem, základní trénink, specializovaný trénink a vrcholový trénink.

Další z autorů zabývající se touto problematikou - Štilec (1989) rozděluje tréninkový proces na: etapu všestrannosti neboli předpřípravy, etapu základního tréninku takzvanou etapu výstavby základů tréninku, etapu speciálního tréninku a etapu vrcholovou.

Štilec (1989) dále uvádí, že etapa všestrannosti by měla být charakterizována především prostředky zaměřenými na všestranný rozvoj pohybových schopností prováděné herní a soutěživou formou, vyrovnávací cvičení zajišťující správné držení těla, posílení svalstva trupu a udržení svalové rovnováhy. Klade důraz také na komplexnost. Tato etapa se u nás realizuje formou sportovních her, různých zájmových kroužků a „přípravek“ ve sportovních oddílech.

„*Výchovně vzdělávací proces v etapě všestrannosti přispívá k optimálnímu tělesnému a psychickému rozvoji dětí, napomáhá k upevnění zdraví, zajišťuje všestranný pohybový rozvoj a výchovu kladných morálních a volních vlastností, pěstuje návyk pravidelně cvičit a získat kladný vztah k systematickému tréninku.“* (Štilec, 1989, s. 15)

Oba dva autoři rozdělují proces dlouhodobého tréninku tedy velmi podobně, shodují se také na první etapě, která by měla být určena jak pro děti předškolního věku, tak i pro děti mladšího školního věku. U těchto dětí bychom se stále měli pohybovat v počáteční fázi, tedy seznamování se se sportem. Tato fáze má velký význam pro pozdější trénink především v oblasti zájmu dítěte o sport. Měla by plnit základní úkoly a to: optimální psychický a tělesný rozvoj, upevňování jeho zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku. Nejdůležitějším prostředkem jsou zde všestranná cvičení.

6.2 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovní přípravy. Tyto jednotky mají ve většině sportovních odvětvích ustálenou strukturu. Dle Periče (2012) obvykle

rozeznáváme 3 - 4 základní části tréninkové jednotky: úvodní, hlavní, závěrečnou a někdy také část průpravnou, která bývá zařazována mezi část úvodní a hlavní.

Úvodní část se vždy řadí na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na hlavní činnost. Většinou pak plní úkol psychické přípravy, která si klade jako cíl upozornit děti na to, že začala tréninková jednotka. Následuje seznámení s obsahem tréninku, navození pracovní aktivity a motivace pro činnost. Další neméně důležitou složkou úvodní částí je rozcvičení. To má dvě části a to zahřátí za účelem prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin. U menších dětí jsou nejvhodnějším prostředkem pro zahřátí hry (závodivé nebo sportovní). Úvodní část může být zakončena částí průpravnou. Někdy je však tato část oddělována a zařazena samostatně. Má za úkol optimalizovat činnost jednotlivých funkčních systémů a centrální nervové soustavy. Většinou se zde používají cvičení, která slouží jako průprava pro cvičení, která jsou následně zařazená v části hlavní.

Hlavní část tréninku má plnit cíl tréninku. Obsahem může být rozvoj jedné nebo více pohybových schopností či dovedností. U dětí předškolních se snažíme rozvíjet všechny schopnosti. Cvičení by pak měla být nejlépe řazena takto: koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení a vytrvalostní cvičení.

Závěrečná část je důležitá pro zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Můžeme ji opět rozdělit na dvě části. První, tj. část dynamickou, kde mohou být obsahem drobné hry nebo vyklusání. Do druhé části, tj. statické patří: protažení svalů a kompenzační a vyrovnávací cvičení, která by se vždy měla objevovat ve sportech s jednostranným zatěžováním jako je volejbal. Platí to již u dětí v předškolním věku, i když zde zatěžování není zdaleka tak patrné (Perič, 2012).

Na úplném konci tréninku by měl trenér stručně tréninkovou jednotku zhodnotit, pochválit děti a motivovat je k příštímu setkání. *„Vhodné je zakončit trénink bojovým pokřikem nebo jiným rituálem družstva.“* (Perič, 2012, s. 53)

6.3 Specifika tréninku předškolních dětí

„V předškolním věku by obsah tréninku malého sportovce měl být z 90% zaměřen na všestranný tělesný rozvoj, i když třeba přes specifické dovednosti, a jen malá část by měla být věnována speciálnímu tréninku. Jednostranná specializace s úzce zaměřeným tréninkem a touhou po rychlých výkonech je od předškolního věku krátkozraká a zanechává obvykle i neblahý vliv na tělesném i duševním zdraví dítěte.“ (Dvořáková, 2001, s. 19)

Z hlediska metabolismu dítěte jsou nevhodné krátkodobé aktivity s maximální intenzitou, z důvodu možnosti překyselení organismu. Naopak velmi žádoucí jsou dlouhodobější aktivity s kolísavou, střední i vyšší intenzitou. Ty podporují rozvoj srdečně-cévní a dýchací soustavy (Dvořáková, 2015).

„*Nedostatečně vyvinutá je termoregulační funkce - dítě se při zátěži a vedru méně potí, a proto se může rychleji přehřát, zároveň nemá dostatečnou ochranu proti prochladnutí. Je proto důležité při pohybové aktivitě větrat a odložit svrchní oblečení a po skončení se zase obléknout. Stejně je třeba dbát na pitní režim*.“ (Dvořáková, 2015, s. 11)

Jak již bylo zmíněno, kosti dětí nejsou ještě osifikovány, jsou spíše pružné a nemohou být tedy zatěžovány nadměrnou a statickou zátěží. Podobně je tomu i u kloubních spojení, ta nejsou zpevněná. Z toho důvodu není tedy vhodné děti tahat za jednotlivé končetiny, provádět s nimi visy, vzpory prosté pouze s oporem o ruce nebo pouze za nohy a různé výkruty. Řízeně tyto prosté visy neprovádíme, stejně tak není vhodné děti zbytečně zatěžovat extrémním uvolňováním, při němž dochází až k nefyziologickému zvětšování rozsahu pohybu. Není ale nutné při těchto aktivitách děti napomínat, pokud si to vyberou spontánně a skončí, když jim již síly nestačí. Naopak velmi vhodné je zapojovat visy a vzpory smíšené, tedy lezení, kde mají děti oporu rukama i nohama (Dvořáková, 2015).

„*Jedním ze základních východisek sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip. Jedná se vlastně o „filozofii trenéra“, která říká, že téměř vše ve sportovní přípravě může být řešeno formou her. A proč vlastně formou her? Na tuto otázku není možné odpovědět jednou větou. Vychází totiž z mnoha biologických, psychologických, pedagogických a jiných zákonitostí vývoje dítěte. Velmi stručně bychom mohli říci, že děti potřebují ke svému vývoji mnoha různých podnětů, které si mohou samy „osahávat“, zkoušet, prozkoumávat a řešit. Přitom však není vhodný psychický tlak typu „musíš, nesmíš“ apod., při kterém děti velmi rychle ztrácejí zájem a motivaci. Nejlepší cestu k zájmu vytváří zvědavost, touha něco si zkusit, určitá výzva, zda to či ono dokážu. Tím jsou vytvořeny základy pro zaujetí danou činností.“* (Perič, 2004, s. 9)

„*Sportovní činnosti vznikaly a stále vznikají různou cestou, na různorodém základě, ale v samé podstatě patří ke kořenům sportů i her, či ještě lépe hravost člověka.“* (Svoboda, 2007, s. 28)

Dle Dovalila (2008) je sportovní trénink definován jako proces ovlivňování výkonnosti sportovce nebo družstva, který je zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů

ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí ale respektovat celkový rozvoj jedince. To znamená, že snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života.

Další pohled, a to pohled pedagogický uvádí, že je to proces výchovně vzdělávací. Vzdělávací stránku pak naplňuje poznání, osvojování vědomostí a dovedností a rozvoj schopností. Výchovná stránka představuje navazování situací, které vedle vzdělávací stránky směřují současně k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce.

Celkově se tito autoři shodují na tom, že podstata sportovní přípravy v dětském věku by vždy měla vycházet z toho, že děti si chtějí hrát. Vítězství a prohra či výkon jsou nepodstatné. To jsou kategorie týkající se dospělých. Proto bychom měli právě hru v tréninku předškolních dětí co nejvíce využívat a skrze ni rozvíjet všeobecný rozvoj pohybových schopností a dovedností.

6.4 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady, které se mohou za určitých podmínek rozvinout u některých lidí na lepší, u jiných na horší úroveň. Do jaké míry a jakým směrem záleží na podmínkách.

Mezi základní pohybové schopnosti patří: vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost.

Máček a Máčková (1995) uvádějí, že některé starší výzkumné práce popisovaly postupný vývoj pohybových schopností. Nejdříve se měla v mladším školním věku rozvíjet obratnost a rychlost a až teprve ve starším školním věku síla. Vytrvalost bývala odsunována téměř do dospělosti. Dnešním trendem je rozvoj všech pohybových schopností současně. Důležitá je zde především forma vhodná věku dětí.

6.4.1 Vytrvalostní

Vytrvalostní pohybové schopnosti zajišťují vytrvání v aktivitě bez snížení intenzity. Tyto schopnosti jsou založeny na funkčních předpokladech srdce a plic. Vytrvalost dále dělíme na lokální, kdy se jedná stále o jeden pohyb a nebo o vytrvalost celkovou, neboli aerobní, do které je zapojena většina svalů celého těla. Pro děti je doporučována spíše celková vytrvalost střední intenzity. Vhodnou aktivitou je zde především běh. Samotný pohyb je

pro děti motivací, ale můžeme zvolit i motivaci jako je např. běh se sbíráním víček, což je pro děti ještě poutavější. Vždy je potřeba myslet na to, aby se hýbaly všechny děti.

6.4.2 Silové

Síla je schopnost svalové kontrakce k překonání odporu. Sílu můžeme hodnotit a rozvíjet buď celkově a nebo místně. Dále pak můžeme rozlišovat sílu dynamickou a statickou. Pro děti se doporučuje rozvoj síly celkové a dynamické. Příkladem rozvoje této síly můžou být klasické překážky nebo lezení po žebříku. Ve věku do 10 let nejsou vhodné podmínky pro rozvoj maximální síly, proto se u těchto dětí, zvláště pak u předškolních, doporučuje rozvíjet především silová vytrvalost. Vhodnými aktivitami jsou skoky přes nízké překážky, skoky do dálky, běhy do schodů, do kopce, kolébka, přetlačování apod.

6.4.3 Rychlostní

Rychlostní pohybové schopnosti mohou být charakterizovány jako schopnosti vykonat pohyb v co nejkratší době. Základním požadavkem při tréninku rychlosti je pohyb s maximální intenzitou. Rychlost můžeme dělit na reakční, kdy je pro nás důležitá reakce na signál a akční. K hlavním prostředkům procvičování rychlostních schopností patří cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení, štafetové hry, starty z různých poloh, reakční hry typu vyvolávaná apod.

6.4.4 Koordinační

Koordinační neboli obratnostní schopnosti mají zvláštní místo mezi ostatními pohybovými schopnostmi. Slouží vlastně ke spojení všech pohybových schopností a jejich určitá úroveň je předpokladem pro zvládnutí pohybových dovedností. Obratnostní schopnosti dále dělíme na: rovnovážné, rytmické, diferenciační, spojovací, orientační a reakční. Koordinace se většinou spojuje s činností centrální nervové soustavy. Ta řídí množství oblastí důležitých pro pohyb jako jsou: činnosti analyzátorů, činnosti jednotlivých funkčních systémů, nervosvalovou koordinaci a psychické procesy.

6.4.5 Pohyblivostní

Kloubní pohyblivost neboli flexibilita zajišťuje rozsah pohyblivosti v kloubech. To je založeno na stavbě kloubu a funkčnosti svalů. Pokud je dítě zdravé, nemá ještě v tomto období klouby zpevněné a dorostlé hlavičky. Není proto vhodné provádět pohyby nad rámec jejich možností. Pohyblivost předškolních dětí bývá velmi dobrá.

Volejbal je bohužel jeden ze sportů s jednostranným přetěžováním. U dětí předškolního věku by nemělo být příliš patrné, ale je dobré již v tomto období zařazovat kompenzační cvičení.

Perič (2012) uvádí, že význam flexibility v tréninku dětí je v tom, že protahovací a kompenzační cvičení umožnují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla.

6.5 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady provádět daný pohybový úkol rychle a účelně. Pohybové dovednosti se nejčastěji dělí na nelokomoční, lokomoční a manipulační.

Učení, kterým dosahujeme pohybových dovedností se nazývá motorické, neboli pohybové učení.

Perič (2012) dělí motorické učení do pěti základních kroků: představení dovednosti, demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti, začátky nácviku dovednosti, zpětná vazba pro korekci chyb a další opakování a upevňování dovedností.

Štilec (1989) tento proces dělí pouze na tři fáze a to fázi nácviku, zdokonalování a třetí fázi, která je charakterizována zautomatizováním a předvídáním situace.

V předškolním věku jsou první fáze jako je představení dovednosti a demonstrace velmi důležité. Touha po nápodobě dospělého je stále značně vysoká.

6.5.1 Nelokomoční

Nelokomoční pohybové dovednosti zahrnují změny poloh těla a pohyby částí těla. Jak uvádí Dvořáková (2006) vnímat svoje tělo, orientovat se v tělním schématu a ovládat uvědoměle jednotlivé části těla co nejpřesněji, je základem pro veškerý pohyb. K nelokomočním pohybům řadí tyto dovednosti: vnímat vlastní tělo a orientovat se v tělním schématu, vytvářet různé polohy a měnit je, pohybovat jednotlivými částmi těla, udržovat rovnováhu v různých polohách a zvládat polohy a pohyby těla s využitím nářadí.

Pro polohy těla a jejich změny je nezbytná znalost pojmenování těchto poloh. Děti si tím rozvíjejí slovní zásobu a celkově poznání. U nejmenších dětí se používají motivační názvy poloh a pohybů jako např. na bobeček. Postupně je ale vhodné užívat správné označení základních pohybů a poloh a seznamovat s nimi děti.

6.5.2 Lokomoční

Dovednosti lokomoční zahrnují přemisťování těla v prostoru. Může tím být plazení, lezení, chůze, běh, poskoky a skoky, ale i jiné přemisťování jako jsou např. převaly. Zlepšování lokomočních dovedností je závislé na možnosti je provádět, proto je důležité vytvářet podmínky a zařazovat je do tréninkových jednotek. Lokomoční dovednosti, převážně běh, jsou součástí velké většiny her, pomocí kterých jsou tyto dovednosti také nejvhodněji rozvíjeny. Nejčastěji jsou zařazovány různé druhy honiček typu Mrazík, Baba ve dvojicích, ale třeba i Rybičky, rybičky nebo Na špendlíky a pneumatiky.

6.5.3 Manipulační

K dovednostem manipulačním patří házení, chytání, kopání a jiné ovládání předmětů různými částmi těla. Dvořáková (2006) uvádí, že je důležité nechat děti ovládat předměty pomocí dalších pomůcek, což je dle ní vhodným předpokladem pro běžné životní dovednosti jako je například psaní.

6.6 Sportovní dovednosti

Sportovní dovednosti jsou zvláštním druhem pohybových dovedností, které jsou spjaté s daným sportem, s danou specializací.

U předškolních dětí ve volejbalových přípravkách to je primárně běh, skok a manipulace s míčem.

6.6.1 Běh

Běh je po chůzi druhá nejpřirozenější pohybová aktivita člověka. Je základem pro mnoho dalších pohybových činností. Běh se u dětí začíná vyvíjet kolem druhého roku života. V průběhu předškolního období se technika běhu stále zdokonaluje a to hlavně díky zlepšování koordinačních schopností, rozvoji síly, rychlosti a vytrvalosti.

Běh je stále se opakující pohyb. Základním prvkem je tzv. běžecký dvojkrok. Běh dělíme na tři fáze, a to fázi odrazu, letu a dokroku. Důraz je kladen také na práci paží a to vždy proti sobě pravá paže a levá noha a naopak. Po celou dobu běhu se udržuje mírný náklon trupu vpřed.

Pro průpravu běhu zařazujeme cvičení jako jsou cvičení na rovnováhu, chůze ve výponu, poskočný klus a později pak prvky tzv. běžecké abecedy (Engelthalerová, 2012).

6.6.2 Skok

Skok řadíme mezi lokomoční dovednosti. Vývoj skoku je závislý na rozvoji pohybových schopností. Na začátku předškolního období, tedy po třetím roce života dítěte, pozorujeme velký posun ve vývoji skoku, především z hlediska pokroku v odrazových dovednostech a schopnostech. Pokud dítěti připravíme vhodné podmínky, zvládá již překonat nízké překážky s odrazem obounož, jednonož i seskoky. Kolem pátého roku si již poradí se skoky a poskoky snožmo na místě, z místa, vpřed, vzad i stranou. Po pátém roce začíná skákat i v kombinacích snožmo i jednonož, na místě, v pohybu, odrazit se z chůze či běhu. Umí již skákat přes švihadlo, vyskočit, přeskočit i seskočit z různého tělocvičného nářadí.

Provedení skoku by mělo mít tři fáze, a to fázi odrazu, která by měla být dokončena při dopnutí všech tří kloubů na noze a odrazu až ze špičky nohy. Fázi letu se zpevněním svalů trupu a závěrečnou fázi doskoku.

Pro začátek nácviku skoků je hlavní zpevnění celého trupu. Pro předškolní děti k tomu využíváme balančního cvičení. Dalším předpokladem je dynamická síla dolních končetin a odvíjení chodidla od podložky. Pro to jsou vhodná různá cvičení ve výponu např. v čapí chůzi (Engelthalerová, 2012).

Pro začátky volejbalu je nejdůležitější skok do výšky. Ten s dětmi můžeme procvičovat s pomocí různých předmětů, např. zvonečku zavěšeného na gymnastických kruzích.

6.6.3 Manipulace s míčem

Manipulaci s míčem můžeme zařadit do dovedností základní motoriky. Rozvíjí jemnou motoriku, koordinaci a prostorovou orientaci.

Průpravu na chytání začínáme uchopováním míčů. Vhodná je např. hra Obr a paleček.

Hod horním obloukem je důležitý při začátcích volejbalu, především pak ve hře Přehazovaná. S dětmi provádíme hod z místa. Zkoordinovat rozběh s odhodem je pro děti velmi náročné (Engelthalerová, 2012).

Nepostradatelnými dovednostmi pro začátky volejbalu je hod a chytání obouruč nad čelem. Tuto dovednost lze vhodně procvičovat odrazem míče o zem.

6.7 Předpoklady úspěšného začátku Minivolejbalu v barvách

Jak již bylo výše uvedeno, předškolní děti nejsou v České republice zařazeny do žádné z volejbalových soutěží. Nejmladšími dětmi, které jsou do soutěží zařazeny jsou děti mladšího školního věku, tedy děti 6 leté a starší. Pro ně je určena první kategorie Minivolejbalu v barvách - Minivolejbal žlutý. Ten se hraje formou přehazované. V tomto období by bylo dobré, aby dítě již umělo zkoordinovat ruce a nohy, odhazovat a chytat obouruč spodem i vrchem, házet na větší vzdálenost jednoruč horním obloukem. Mělo dobrý odhad na míč a mělo také základy techniky skoku. Toto jsou však pouze dobré předpoklady, ne pevné stanovisko.

Rozhodně není potřebné v předškolním období začínat s nácvikem volejbalových úderů. Naopak je to z fyziologického hlediska dítěte nežádoucí. Důvodem je nedokončený vývoj kostry a nedostatečně zpevněná kloubní spojení.

Každý je zcela individuální, a proto i možnosti dětí jsou různé. V předškolním období je nejdůležitější děti na sport namotivovat, zábavnou formou je provázet tréninky, tak aby se děti na každý další trénink těšily. Nácvik volejbalových úderů pak půjde v pozdějším věku mnohem lépe, když si dítě bude v prostředí tréninkové skupiny jisté a bude mu v něm dobře. To, že jedno dítě umí házet lépe než druhé se později velmi rychle srovná.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Hypotézy:

1) Předpokládám, že se přípravou předškolních dětí zabývá do 10% volejbalových klubů, za které jejich zástupci dotazník vyplní.

2) Předpokládám, že všichni trenéři předškolních dětí ve volejbalových klubech se v minulosti samy volejbalu věnovali a alespoň 80% z nich má nějakou trenérskou licenci volejbalu.

3) Předpokládám, že nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí, bude 2 x týdně o délce 60 minut a že tréninky nejčastěji navštěvují chlapci i dívky dohromady.

4) Předpokládám, že největší podíl ve sportovní přípravě předškolních dětí budou mít hry, a to jak pohybové, tak sportovní, a to alespoň z 80%.

5) Předpokládám, že se v žádném klubu nezačíná s nácvikem volejbalových úderů již v předškolním období.

6) Předpokládám, že ve druhém testování se každé dítě zlepší alespoň v jednom motorickém testu a v každém motorickém testu se zlepší alespoň 50% dětí.

7 METODY VÝZKUMU

K provedení první části výzkumu bylo použito kvantitativní výzkumné šetření. Sběr dat byl proveden pomocí dotazníkového šetření, které bylo vytvořeno vlastní konstrukcí. Dotazník byl rozeslán do všech volejbalových klubů v České republice a byl určen pro zástupce klubů, potažmo pro trenéry věnující se sportovní přípravě předškolních dětí. Výzkumné šetření bylo anonymní. Dotazník obsahoval tři části, a to část vstupní, která obsahovala představení, seznámení s tématem a prosbu o vyplnění. Druhá část obsahovala vlastní otázky. Část třetí sloužila k opětovnému poděkování respondentům. Dotazník obsahoval celkem 20 otázek, z toho 19 z nich bylo uzavřených a 1 otevřená. U třech otázek bylo možné zvolit více variant, jedna otázka byla otevřená a u ostatních respondenti volili pouze jednu z nabízených odpovědí. Tvorba dotazníku trvala od září 2016 do konce roku 2016. Samotný výzkum byl spuštěn 5. února 2017 a ukončen 5. března 2017. Dotazník byl vyplňován elektronickou formou. Nejvíce vyplněných dotazníků bylo vráceno první týden výzkumu.

V druhé části výzkumu bylo použito úvodní testování se čtyřmi motorickými testy tzv. pretest. Následoval program čtyř tréninkových jednotek na celostní rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí zábavnou formou a závěrečné testování se stejnými čtyřmi motorickými testy tzv. posttest. Vše probíhalo na jedné tréninkové skupině předškolních dětí ve volejbalovém oddíle SK Kometa Praha.

U obou použitých metod byl proveden nejprve předvýzkum. U dotazníku byl proveden s trenérkami jedné tréninkové skupiny předškolních dětí. Bylo ověřeno zda jsou pokyny a otázky srozumitelné. Po malých korekcích byl dotazník spuštěn. U tréninkových jednotek byl předvýzkum proveden v rámci pohybových cvičeních v Mateřské škole, kde byly hry na rozvoj pohybových schopností a dovedností průběžně zařazovány.

Z hlediska etických aspektů byl výzkum ošetřen pomocí Informovaného souhlasu zákonných zástupců dětí. Ten vyplnili všichni zákonní zástupci dětí z vybrané tréninkové skupiny. Dále nebyla použita jména dětí ani jejich fotografie. Dotazníkové šetření bylo zcela anonymní a výsledky šetření byly použity pouze za účelem výzkumu této práce.

8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Na základě oslovení Českého volejbalového svazu byl vytvořen seznam kontaktů na zástupce všech volejbalových oddílů v České republice. Ti byli osloveni s prosbou o vyplnění dotazníku. Pokud se v klubu přípravou předškolních dětí zabývají, vyplňoval již dotazník trenér dané kategorie. V první otázce byl tedy respondentem zástupce klubu, v otázce č. 2 – 20 trenér předškolních dětí.

8.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Celkem bylo odesláno 670 dotazníků do všech oddílů volejbalu v České republice. Dotazník respondenti vyplňovali elektronickou formou. Návratnost činila 39 %, což odpovídá 267 dotazníkům.

8.2 Způsob zpracování a analýzy získaných dat

Pro zpracování a analýzu dat byl použit MS Office 365 Pro Plus, konkrétně Microsoft Word a Microsoft Excel. K otázkám č. 1 - 19 byly vytvořeny grafy zobrazující celkový počet respondentů, numerický počet odpovědí a vyjádření odpovědí v procentech. Z důvodu rozdílného množství možností u otázek byly zvoleny dva druhy grafů a to graf výsečový a sloupcový. Sloupcový graf byl zvolen naležato pro možnost umístění přehlednějších popisků možností a tím i pro přehlednější analýzu výsledků . U otázky č. 20 byl předložen výčet odpovědí získaných v této otázce.

8.3 Struktura dotazníku

Otázka č. 1 zjišťovala, zda se v daném volejbalovém klubu věnují i dětem předškolního věku. Po záporném vyplnění již respondenti v dotazníku nepokračovali. Bylo možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 2 zjišťovala pohlaví respondenta. Bylo možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 3 zjišťovala věk respondenta. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 4 zjišťovala, zda respondent v minulosti sám volejbal hrál. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď. Respondenti, kteří v této otázce odpověděli záporně nevyplňovali otázku č. 5 a byli přesunuti k otázce č. 6.

Otázku č. 5 vyplňovali ji pouze respondenti, kteří v předešlé otázce odpověděli kladně. Otázka zjišťovala v kolika letech s volejbalem respondenti začínali. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 6 zjišťovala, které trenérské licence respondenti v minulosti získali. U této otázky bylo možné zvolit více variant.

Otázka č. 7 zjišťovala četnost a délku tréninkových jednotek. U této otázky bylo možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázky č. 8 – 11 zjišťovaly počet dětí na trénincích, zda tréninky navštěvují chlapci i dívky dohromady, jejich stáří a to, zda děti v oddíle pokračují s volejbalem. U otázek č. 8, 9 a 11 bylo možné zvolit pouze jednu odpověď. U otázky č. 10 bylo možné zvolit obě varianty.

Otázka č. 12 zjišťovala, zda oddíly začínají s nácvikem volejbalových úderů v tomto věku. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 13 navazovala na předešlou otázku a vyplňoval ji pouze ten, kdo v otázce č. 12 odpověděl záporně. Zde se zjišťoval vhodný věk pro začátky volejbalových úderů. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 14 zjišťovala všechny činnosti, které se v tréninkové jednotce objevují. Bylo zde možné zaškrtnout více odpovědí.

Otázka č. 15 se zabývala dělením tréninkové jednotky na tři základní části. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 16 souvisela z otázkou č. 14 a zabývala se nejdůležitějšími prvky tréninku předškolních dětí. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 17 a 18 rozvíjela otázku č. 15 a zjišťovala obsah úvodní a závěrečné části tréninku. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

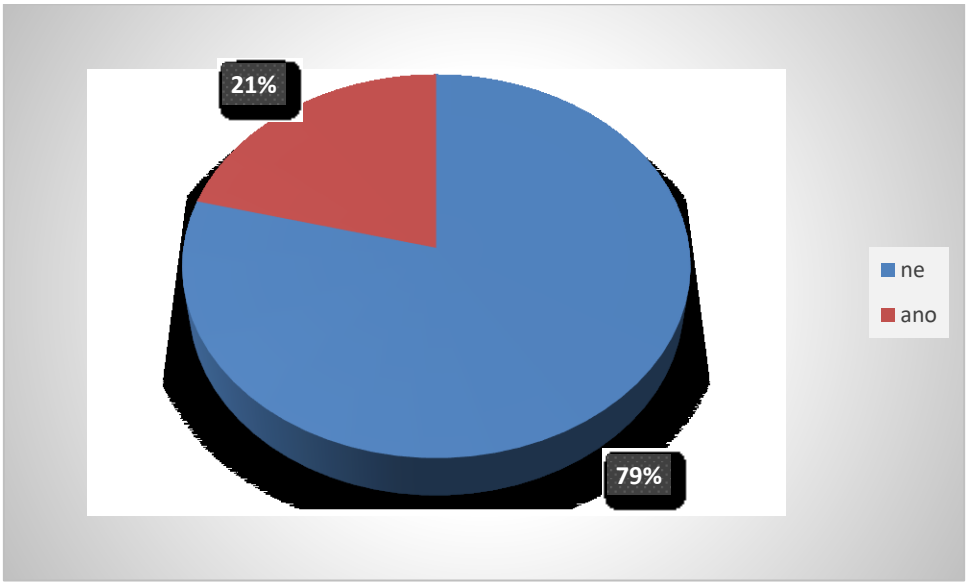
Otázka č. 19 zjišťovala používání závěrečného rituálu. Bylo zde možné zvolit pouze jednu odpověď.

Otázka č. 20 navazovala na otázku č. 19 a vyplňoval ji pouze ten, kdo v otázce č. 19 odpověděl kladně. Tato otázka byla také jediná otevřená.

8.4 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1: Věnujete se ve Vašem volejbalovém klubu i dětem předškolního věku?

Graf 1: počet klubů zabývajících se dětmi předškolního věku

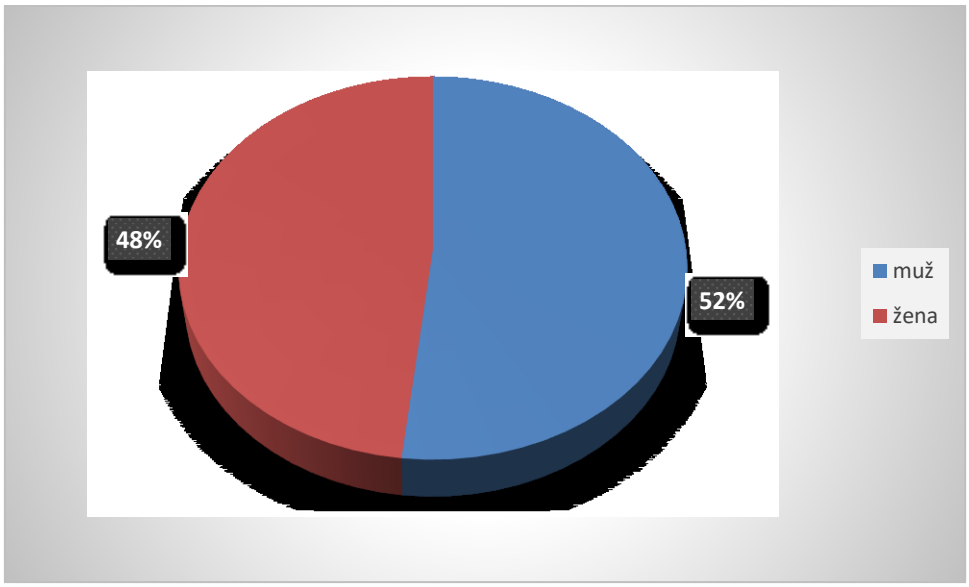


Zdroj: vlastní

U otázky č. 1 uváděli respondenti (zástupci klubu), zda se v jejich volejbalovém klubu zabývají i sportovní přípravou dětí předškolního věku. Celkový počet respondentů byl **267** (100 %). Odpověď ano zaznamenalo **56** (21 %) respondentů, odpověď ne **211** (79 %) respondentů.

Otázka č. 2: Jste muž, nebo žena?

Graf 2: pohlaví respondentů



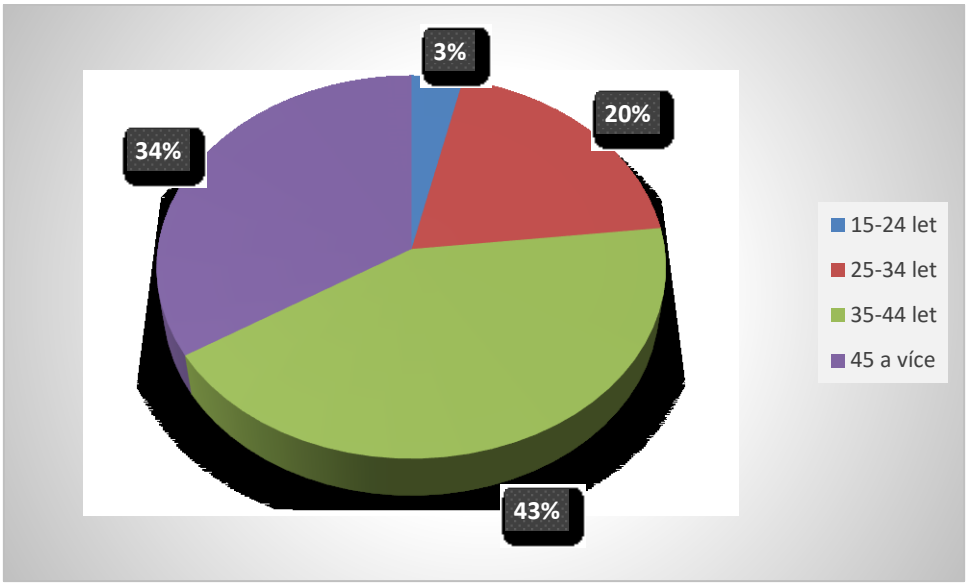
Zdroj: vlastní

U otázky č. 2 uváděli respondenti (trenéři) své pohlaví. Dotazníkového šetření se zúčastnilo **27** (48 %) žen a **29** (52 %) mužů. Celkový počet respondentů byl **56** (100 %).

Vliv pohlaví na styl tréninků nebyl po analýze dat prokázán. Odpovědi trenérů obou pohlaví byly zcela individuální.

Otázka č. 3: Kolik Vám je let?

Graf 3: věk respondentů



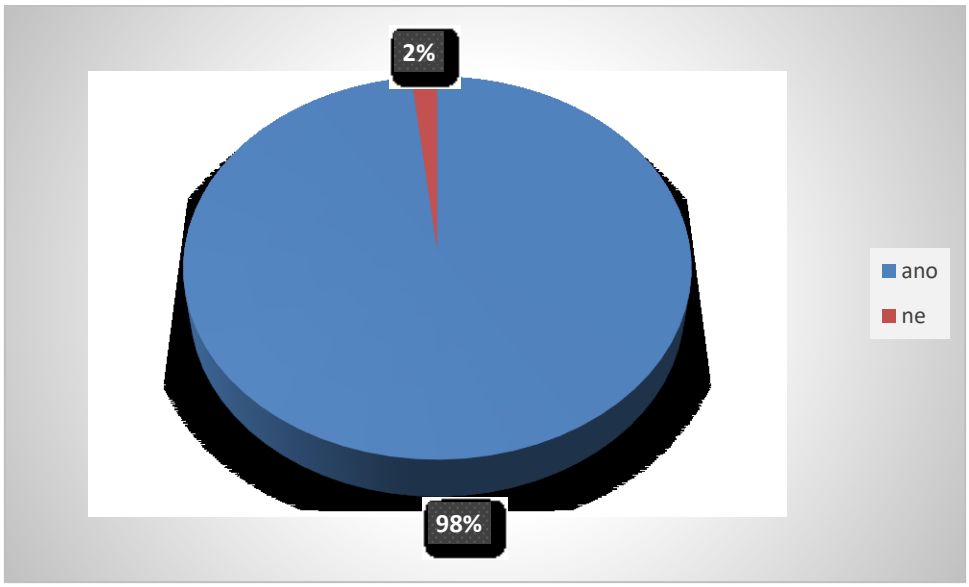
Zdroj: vlastní

U otázky č. 3 uváděli respondenti (trenéři) svůj věk. Dotazovaní byli rozděleni do čtyř věkových kategorií. Celkový počet respondentů u této otázky byl **56** (100 %). Z toho **2** (3%) spadali do kategorie 15 - 24 let, **11** (20 %) do kategorie 25 - 34 let, **24** (43 %) do kategorie 35 - 44 let a **19** (34 %) do kategorie 45 a více.

Vliv věku na styl tréninků nebyl po analýze dat prokázán. Odpovědi trenérů všech věkových kategorií byly zcela individuální.

Otázka č. 4: Hrál(a) jste v minulosti volejbal?

Graf 4: aktivní zkušenost respondentů s volejbalem

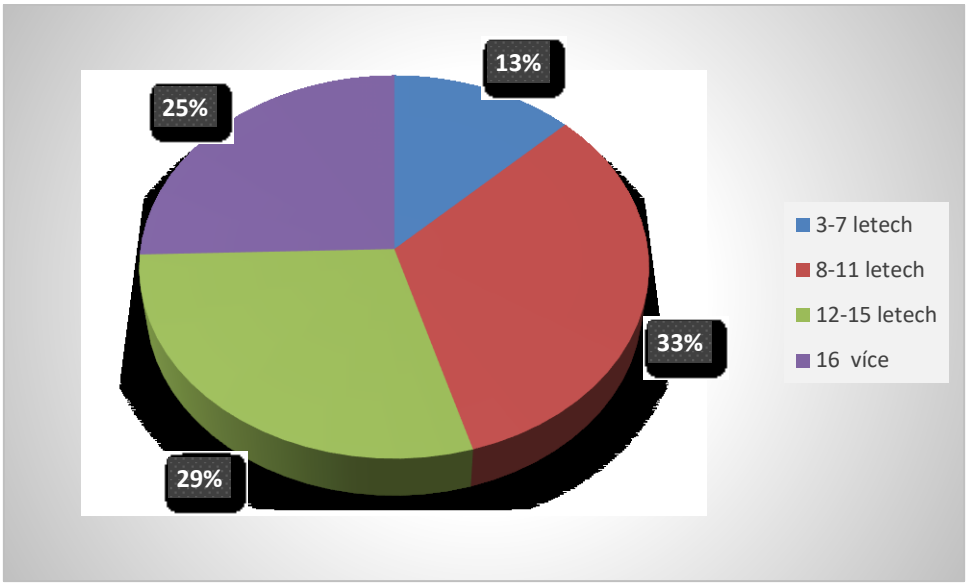


Zdroj: vlastní

U otázky č. 4 uváděli respondenti (trenéři), zda se v minulosti sami volejbalu věnovali. Celkový počet respondentů byl **56** (100 %). Odpověď ano zvolilo **55** (98 %) respondentů, odpověď ne **1** (2 %).

Otázka č. 5: Pokud ano, v kolika letech jste začínal(a)?

Graf 5: začátky volejbalu u respondentů

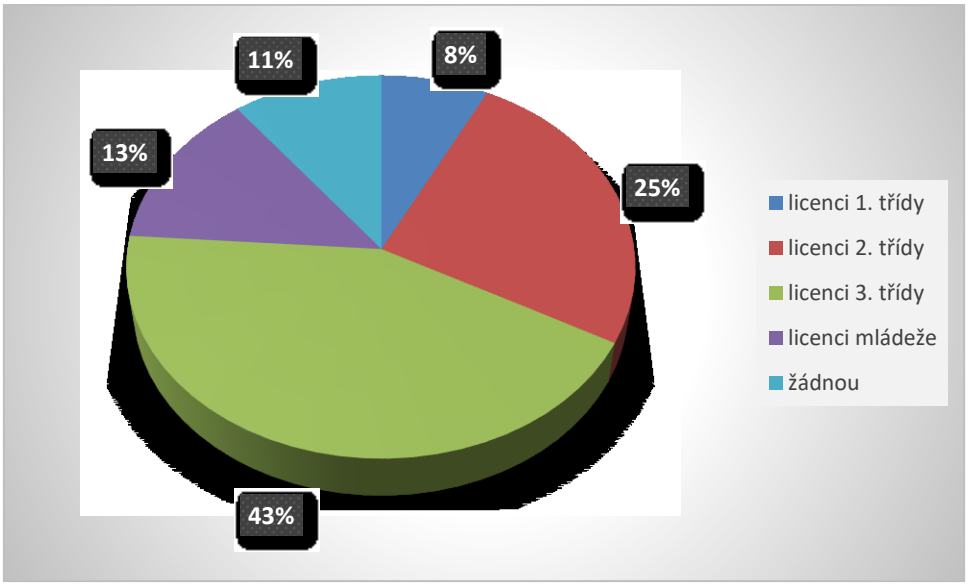


Zdroj: vlastní

U otázky č. 5 byl celkový počet respondentů (trenérů) **55** (100 %), kteří v předešlé otázce odpověděli, že se sami volejbalu věnovali a zde měli uvést, v kolika letech s ním začínali. Byly zvoleny čtyři věkové kategorie. V předškolním věku, tedy ve věku 3 - 7 let začínalo **7** (13 %) respondentů, ve věku 8 - 11 let **18** (33 %), ve věku 12 - 15 let **16** (29 %) a ve věku 16 a více **14** (25 %) respondentů.

Otázka č. 6: Máte nějakou volejbalovou trenérskou licenci?

Graf 6: trenérské licence respondentů



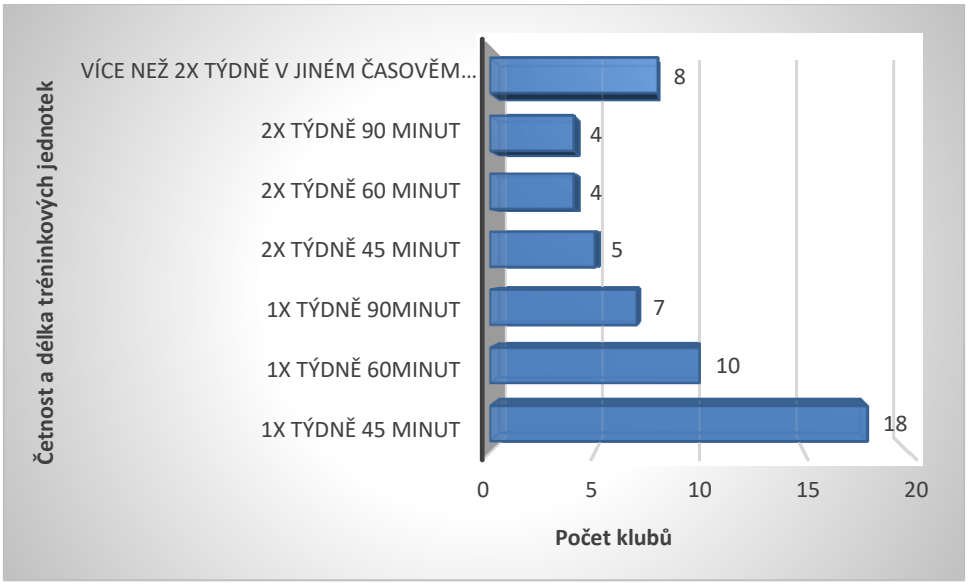
Zdroj: vlastní

U otázky č. 6 bylo možné zvolit více odpovědí. Celkový počet respondentů (trenérů) u této otázky byl 56. Celkový počet odpovědí byl **67** (100 %). Byly zde zjišťovány získané volejbalové licence respondentů. Licenci 1. třídy, tedy tu nejvyšší získalo **5** (8 %) respondentů, licenci 2. třídy **17** (25 %), licenci 3. třídy **29** (43 %), licenci mládeže **13** (9 %) a odpověď, že respondent nevlastní žádnou licenci byla zvolena celkem **7×** (11 %).

Předpokládá se, že trenér, který zvolil, že nevlastní žádnou trenérskou licenci již žádnou jinou variantu nezaškrtával. Z celkového počtu 56 respondentů nevlastní žádnou volejbalovou trenérskou licenci 7, což odpovídá 13% respondentů.

Otázka č. 7: Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku s předškolnímu dětmi a jak dlouho trvá?

Graf 7: četnost a délka tréninkových jednotek

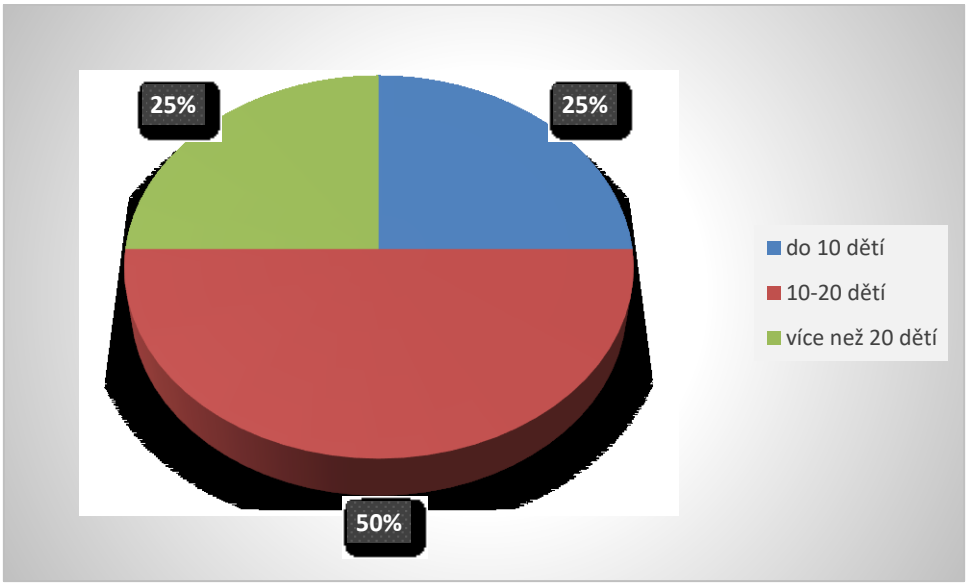


Zdroj: vlastní

U otázky č. 7 byla zjišťována četnost a délka tréninkových jednotek v daném klubu. Na otázku odpovídali trenéři dané tréninkové skupiny. Celkový počet respondentů u této otázky byl **56** (100 %). Nejčastěji byla volena možnost 1× týdně 45 minut, tuto možnost vybralo celkem **18** (32 %) respondentů, 1× týdně 60 minut zvolilo **10** (18 %), více než 2× týdně v jiném časovém rozsahu trénují v **8** (14 %) klubech, 1× týdně 90 minut v **7** (13 %), 2× týdně 45 minut v **5** (9 %) a shodně po **4** (7 %) získaly odpovědi 2× týdně 60 minut a 2× týdně 90 minut.

Otázka č. 8: Kolik dětí chodí na Vaše tréninky?

Graf 8: množství dětí na trénincích

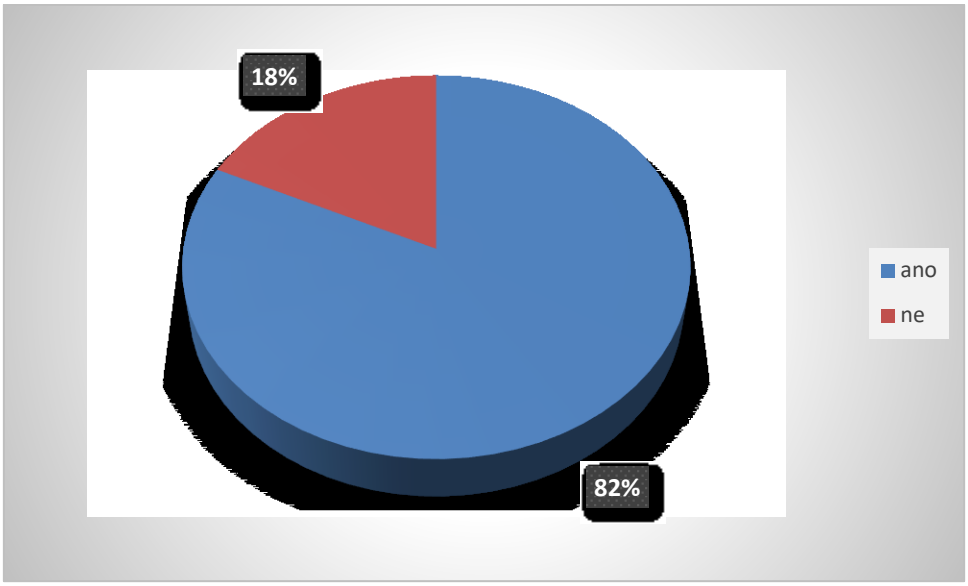


Zdroj: vlastní

U otázky č. 8 bylo zjišťováno množství dětí přítomných na trénincích. Celkový počet respondentů (trenérů) byl opět **56** (100 %). Byla zvolena tři rozmezí, a to do počtu 10 dětí, 10 - 20 dětí a více než 20 dětí. První variantu, tedy do 10 dětí, zvolilo **14** (25 %) respondentů, variantu 10 - 20 dětí **28** (50 %) respondentů a poslední možnost, tedy více než 20 dětí **14** (25 %) respondentů.

Otázka č. 9: Navštěvují Vaše tréninky dívky i chlapci dohromady?

Graf 9: smíšenost a rozdělenost týmů z hlediska pohlaví

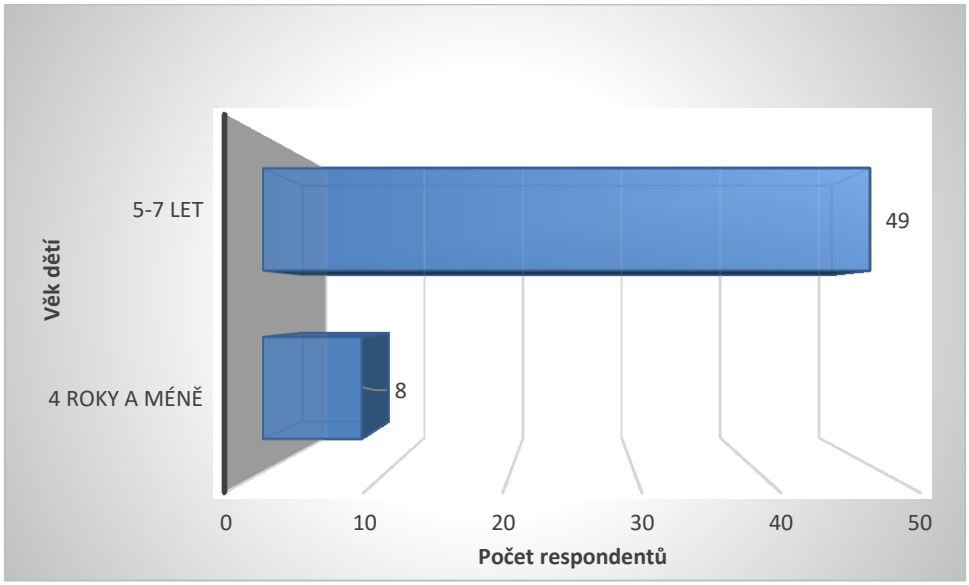


Zdroj: vlastní

U otázky č. 9 bylo zjišťováno, zda tréninky v jednotlivých klubech navštěvují dívky i chlapci dohromady. Tato otázka měla opět celkem **56** respondentů (100 %). 46 z nich (82 %) odpovědělo, že jejich tréninky navštěvují dívky i chlapci dohromady, zbylých **10** (18 %) oddílů se věnuje pouze jednomu pohlaví, nebo má tréninky dívek a chlapců rozdělené.

Otázka č. 10: Jak staré děti trénujete?

Graf 10: věk dětí

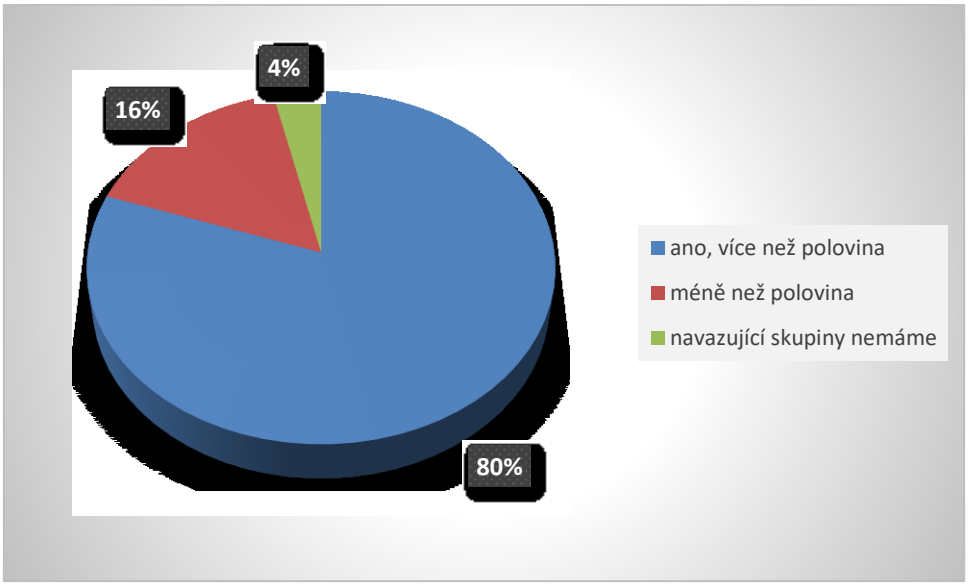


Zdroj: vlastní

U otázky č. 10 bylo zjišťováno, jak staré děti navštěvují tréninky v jednotlivých klubech. Bylo možné zaškrtnout obě varianty. Tuto možnost zvolil pouze jeden z celkem 56 respondentů (trenérů), takže celkový počet odpovědí byl **57** (100 %). Předškolní období bylo rozděleno na dvě skupiny, a to děti ve věku 5 - 7 let a děti ve věku 4 roky a méně. Tréninky navštěvují ve **49** (86 %) případech děti 5 - 7 leté a pouze v **8** (14 %) děti mladší 4 let.

Otázka č. 11: Pokračují tyto děti u Vás v oddíle s volejbalem?

Graf 11: počet dětí, které v oddíle s volejbalem pokračují

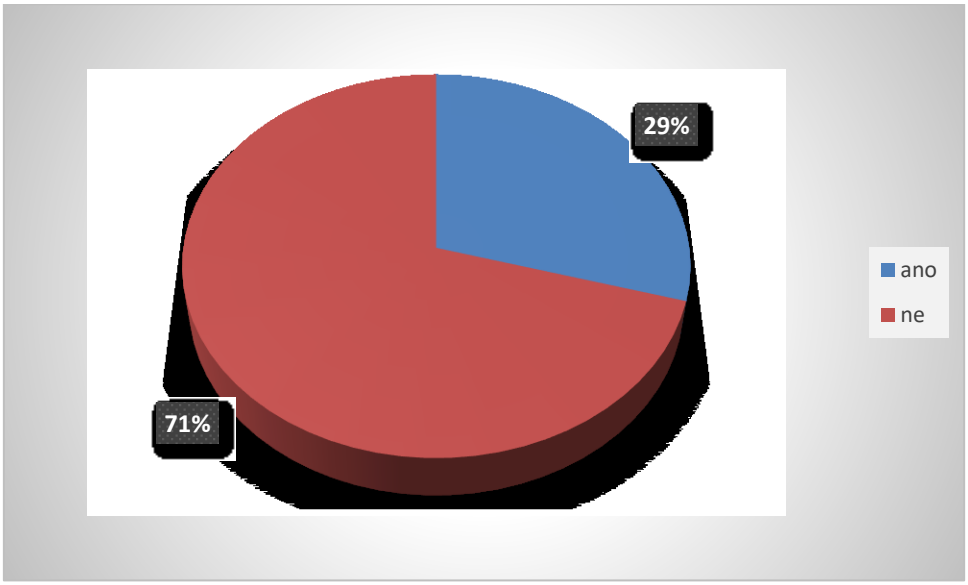


Zdroj: vlastní

U otázky č. 11 bylo zjišťováno, zda předškolní děti ve volejbalovém oddíle zůstávají a pokračují tak ve volejbale. V této otázce byly zvoleny tři varianty, a to, že více než polovina dětí pokračuje, pokračuje méně než polovina a že oddíly nemají navazující tréninkové skupiny. Z celkového počtu **56** (100 %) respondentů zvolilo první variantu, tedy že více než polovina dětí s volejbalem dále pokračuje **45** z nich (80 %), variantu, že pokračuje méně než polovina **9** (16 %) respondentů a navazující tréninkové skupiny nemají v celkem **2** (4 %) oddílech z celkového počtu.

Otázka č. 12: Začínáte v předškolním období s nácvikem volejbalových úderů jako jsou prsty a bagr?

Graf 12: nácvik volejbalových úderů v předškolním období

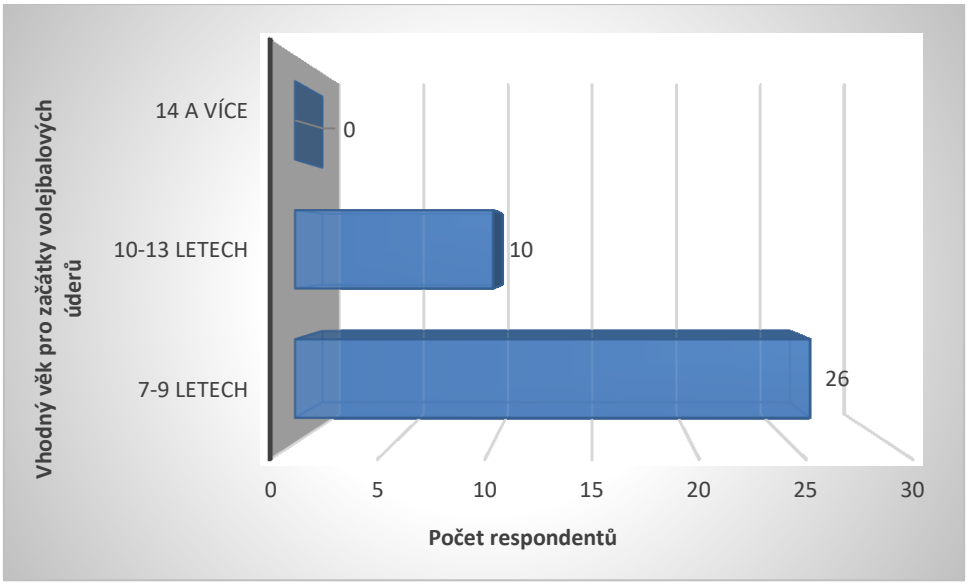


Zdroj: vlastní

V otázce č. 12 bylo zjišťováno, zda se v některých klubech začíná již v předškolním období s nácvikem volejbalových úderů. Z celkového počtu **56** (100 %) respondentů (trenérů) odpovědělo ano, tedy že již začínají s prvotním nácvikem základních úderů **16** (29 %) z nich. Zbylých **40** (71 %) respondentů uvedlo, že začínají s nácvikem až v pozdějším věku.

Otázka č. 13: Pokud ne, v kolika letech je podle Vás vhodné začít s nácvikem volejbalových úderů?

Graf 13: nácvik volejbalových úderů v pozdějším věku

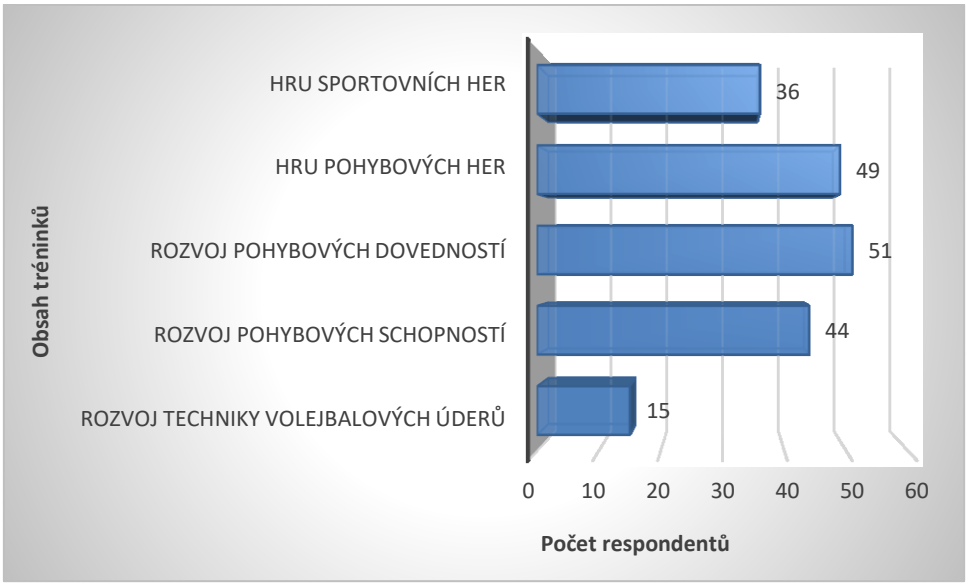


Zdroj: vlastní

Otázka č. 13 navazovala na předchozí otázku a zjišťovala od respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli, že se nezabývají nácvikem volejbalových úderů v předškolním věku, v kolika letech je podle nich vhodné se základními údery začít. Celkový počet respondentů u této otázky byl **36**. Nejvíce respondentů - **26** (72 %) zvolilo možnost v 7 - 9 letech. Zbylých **10** (28 %) zvolilo odpověď 10 - 13 let. Žádný respondent nezvolil možnost začít se základními údery ve 14 a více letech.

Otázka č. 14: Co všechno obsahují Vaše tréninky?

Graf 14: obsah tréninků

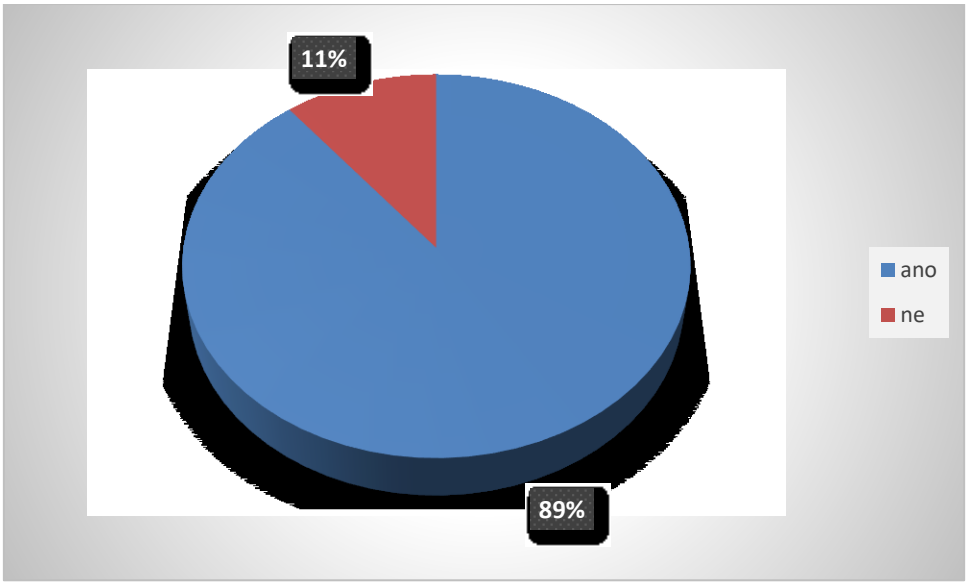


Zdroj: vlastní

Otázka č. 14 zjišťovala, co všechno obsahují tréninky v jednotlivých oddílech. V této otázce bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Na otázku odpovídalo celkem 56 respondentů (trenérů) a zvolilo **195** (100 %) odpovědí. Odpověď rozvoj pohybových dovedností byla zvolena **51** x (26 %), odpověď hru pohybových her zvolilo **49** (25 %) respondentů, rozvoj pohybových schopností **44** (23 %), hru sportovních her **36** (18 %) a možnost rozvoj techniky volejbalových úderů **15** (8 %) respondentů.

Otázka č. 15: Obsahuje Vaše tréninková jednotka všechny části tj. úvodní, hlavní a závěrečnou?

Graf 15: obsah všech částí v tréninkové jednotce

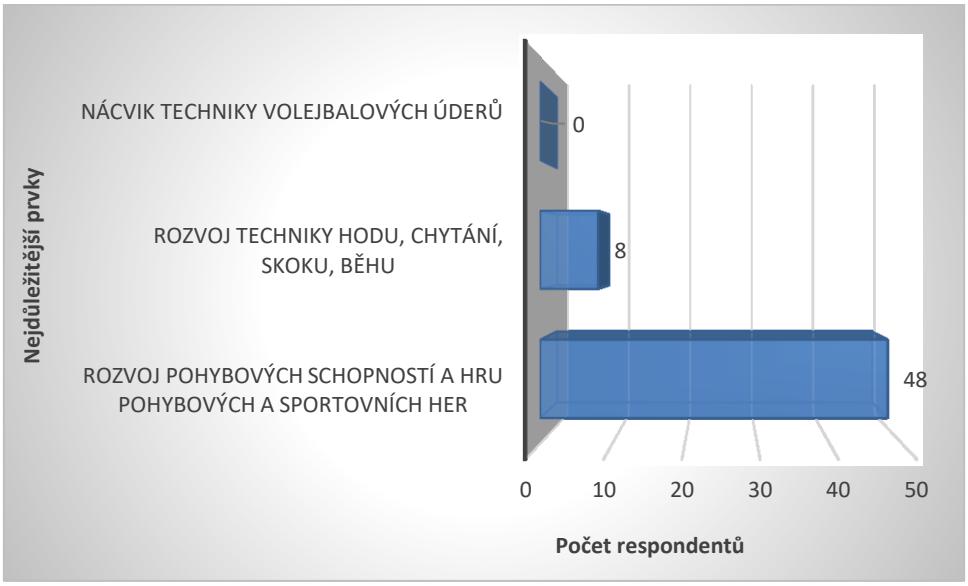


Zdroj: vlastní

V otázce č. 15 bylo zjišťováno, zda tréninkové jednotky v jednotlivých oddílech obsahují všechny části. Z celkového počtu **56** (100 %) respondentů (trenérů) kladně odpovědělo **50** (89 %) z nich, zbylých **6** (11 %) odpovědělo záporně.

Otázka č. 16: Co považujete za nejdůležitější prvky tréninku dětí ve věku 3 až 7 let?

Graf 16: nejdůležitější prvky v tréninku předškolních dětí

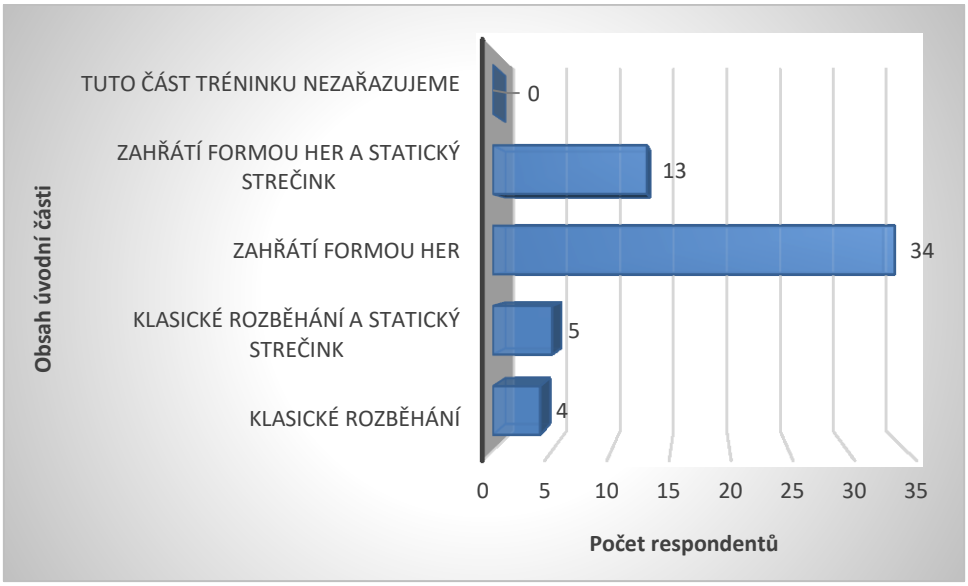


Zdroj: vlastní

Otázka č. 16 zjišťovala, co považují trenéři v jednotlivých oddílech za nejdůležitější prvky tréninku dětí ve věku 3 až 7 let. Nejvíce z nich zvolilo možnost: rozvoj pohybových schopností a hru pohybových a sportovních her, celkem **48** (86 %). Rozvoj techniky hodu, chytání, skoku a běhu považuje za nejdůležitější celkem **8** (14 %) z celkového počtu **56** (100 %) respondentů.

Otázka č. 17: Co nejčastěji zahrnujete do úvodní části tréninku?

Graf 17: obsah úvodní části tréninku

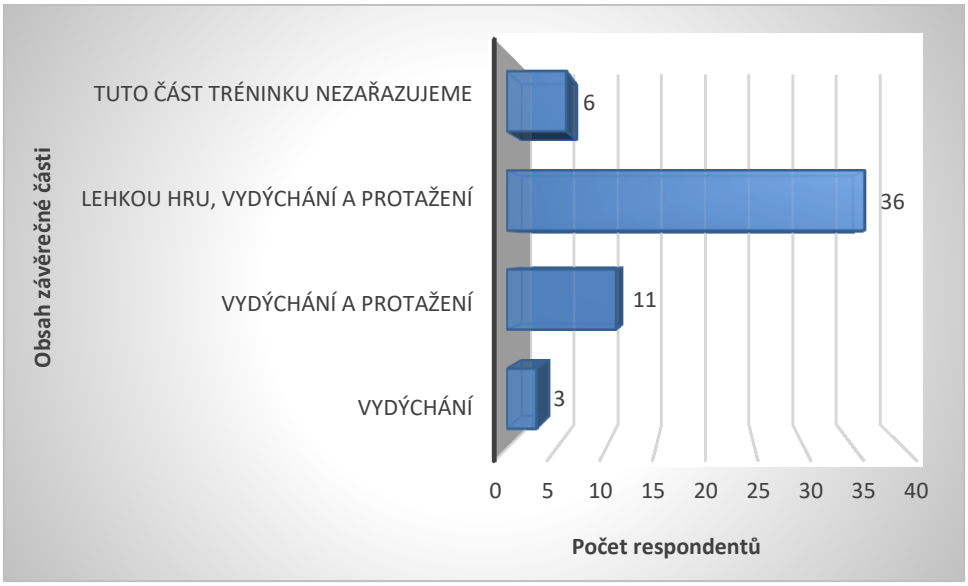


Zdroj: vlastní

U otázky č. 17 bylo zjišťováno, co nejčastěji zařazují trenéři do úvodní části tréninku. Z celkového počtu **56** (100 %) respondentů zvolilo **34** (61 %) z nich možnost: zahřátí formou her. Variantu zahřátí formou her a statický strečink zvolilo **13** (23 %) respondentů, klasické rozběhání a statický strečink zařazuje **5** (9 %) z nich a pouze klasické rozběhání provozují ve **4** (7 %) oddílech. Možnost, že tuto část trenéři nezařazují, nikdo nezvolil.

Otázka č. 18: Co nejčastěji zahrnujete do závěrečné části tréninku?

Graf 18: obsah závěrečné části tréninku

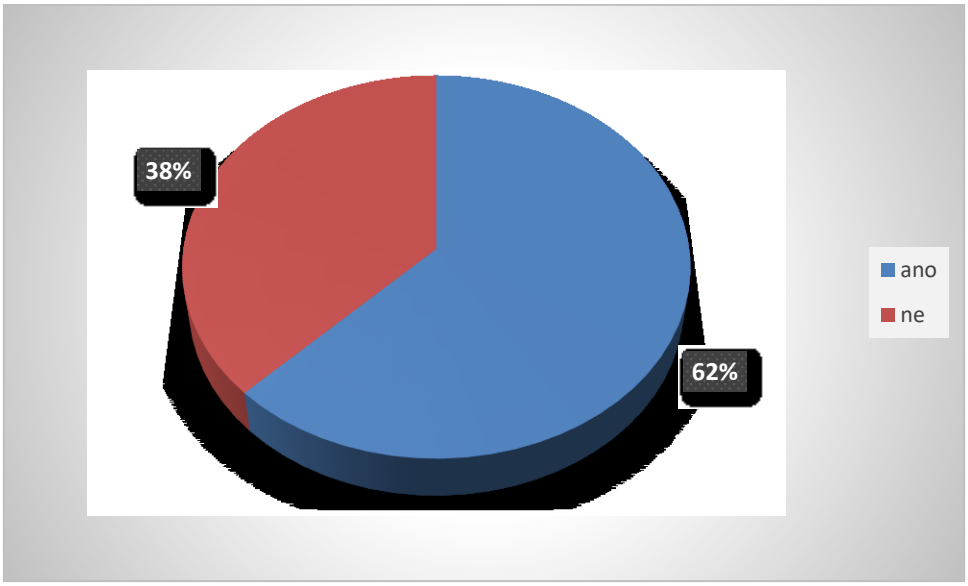


Zdroj: vlastní

U otázky č. 18 bylo zjišťováno, co nejčastěji zařazují trenéři do závěrečné části tréninku. Z celkového počtu **56** (100%) respondentů (trenérů) zvolilo **36** (64 %) z nich možnost: lehkou hru, vydýchání a protažení. Vydýchání a protažení volí v **11** (20 %) oddílech a pouze vydýchání ve **3** (5 %) oddílech. Tuto část vůbec nezařazuje **6** (11 %) respondentů.

Otázka č. 19: Používáte závěrečný rituál nebo pokřik?

Graf 19: četnost užívání závěrečných rituálů



Zdroj: vlastní

Otázka č. 19 zjišťovala, zda v daných oddílech používají závěrečné rituály nebo pokřiky. Z celkového počtu **56** (100 %) respondentů (trenérů) odpovědělo kladně **35** (62 %) a záporně **21** (38 %) z nich.

Otázka č. 20: Napište prosím jaký závěrečný pokřik nebo rituál používáte.

Tuto otázku vyplňovalo 35 respondentů (trenérů). Někteří uváděli, že pokřik nebo rituál je soukromý. Zde je uveden přehled závěrečných rituálů a pokřiků, se kterými jsem se v odpovědích setkala:

A-hoj
ÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁÁDUKLÁÁÁÁÁÁÁ
Děti včetně trenérů jsou v kruhu, drží se kolem ramen. Trenér: Sejdeme se příště? Děti: Jo!
Děti se postaví do řady a zepředu si po jednom plácnou
Děvčata si pokřiky vymýšlejí sama, každý týden jiný, ale mají mít volejbalovou tématiku.
Dnešnímu cvičení zdar- zdar!!!
Hej hej hej, berušky jsou nej
Hip hip hurá. Jsme nejlepší.
Hromadné plácnutí v hloučku
Jsme tým
Mladí sportovci ahoj - ahooooj
Plácneme si
Počítání anglicky do deseti při provádění dřepů v kruhu
Pokřik v kruhu -aaaaahoj
Pokřik vymýšlí a volí děti : nyní používáme: jsme nejlepší, u minulé skupiny: hip hip hurá
Dáme každý jednu ruku na sebe a na jedna, dva tři zakřičíme např. oblíbenou barvu, zvíře
Sejdeme se v kolečku zakřičíme si hej, hej, hej a pohneme všichni rukama směrem nahoru
Sekec mazec
Spojené ruce zvedat zdola nahoru " a hóój "
Spojení rukou s pokřikem " hups"
Společně si zatleskáme
Společný pokřik: "Štědrý osel!" a plácnutí na konci s každým hráčem
Sportu na ... "zdar"
Sportu zdar, a volejbalu zvláště
Stoupneme si dokola, dáme na sebe ruce, kapitán řekne "jsme" všichni ostatní řeknou "tým" a přitom jdou ruce dolů.
Trenér "Co jsme", děti "berušky" apod. podle názvu skupiny.
Trenér: volejbal....všichni: Kolííín
Volejbal Sokolov, Volejbalu 3 x zdar, Volejbalu nazdar!

9 OVĚŘENÍ ÚČINNOSTI TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

9.1 Místo realizace

Testování a tréninkové jednotky probíhaly při trénincích volejbalové přípravky SK Komety Praha v tělocvičně Základní Školy na Šutce 28 na Praze 8.

9.2 Charakteristika tréninkové skupiny

Tréninková skupina se skládá z 21 předškolních dětí narozených v letech 2010 a 2011 z Mateřské školy Na přesypu na Praze 8. Se zapojením do výzkumné části bakalářské práce souhlasilo všech 21 zákonných zástupců dětí. Na první testování se z důvodu nemoci dostavilo pouze 11 dětí, proto byly do výzkumné části zařazeny pouze tyto děti. Ostatní se všech dalších tréninkových jednotek účastnily, jen se jejich výsledky nezaznamenávaly do závěrečného testování.

9.3 Organizace a harmonogram

Na úvodní i závěrečném testování byli přítomni 3 trenérky a jeden asistent, který pomáhal s měřením. Z důvodu pololetních a jarních prázdnin musely být tréninkové jednotky posunuty. Jednalo se o prvotní tréninkové jednotky, tudíž to na závěrečné testování nemělo žádný vliv. Při všech tréninkových jednotkách, kde bylo zapotřebí použití volejbalové sítě byla její výška shodná jako v první kategorii Minivolejbalu v barvách, tedy 195 cm a používány byly odlehčené volejbalové míče.

Harmonogram: Testování č. 1……27.1.2017

Tréninková jednotka č. 1……..…17.2. 2017

Tréninková jednotka č. 2…….....24.2. 2017

Tréninková jednotka č. 3……...3.3. 2017

Tréninková jednotka č. 4…...……..10.3. 2017

Testování č. 2…….……..….17.3. 2017

9.4 Cíle

Cílem tréninkových jednotek a testování bylo zábavnou formou pomocí her rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti dětí. Prokázat tak zlepšení v jednotlivých motorických testech i bez konkrétní snahy a zaměření tréninků na tyto specifické dovednosti.

9.5 Testování

K testování dětí byly zvoleny tyto čtyři motorické testy: rychlostní člunkový běh, skok daleký z místa odrazem obounož, hod přes síť z třímetrové čáry horním obloukem a přihrávky obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut. Úvodní i závěrečná testovací hodina byla zcela shodná. Bylo tak zvoleno záměrně, z hlediska vhodnosti opakování aktivit u dětí předškolního věku.

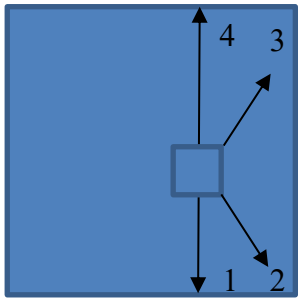
9.5.1 Rychlostní člunkový běh

Rychlostní člunkový běh je určen k zjištění rychlosti a obratnosti (maximální zrychlení a zpomalení, změna směru)

Pomůcky: Stopky, lepící páska, čtyři kužely

Provedení a pravidla: Nejprve trenér s dětmi projde trasu a vysvětlí co je cílem úkolu. Po jednom se pak hráči připraví do polovysokého startu ve čtverci o rozměru 40 × 40 cm, umístěném uprostřed 3 m čáry a bez pokynu časoměřiče zahajují pohyb. Běží postupně k metám č. 1-4 (viz obrázek). Vždy po doteku mety se obrací a běží zpět k místu startu (cíle), přičemž jedním chodidlem došlápne do vyznačeného čtverce. Došlápnutím chodidla do vyznačeného čtverce při běhu z mety 4 je test ukončen. Test se provádí dvakrát (interval odpočinku mezi pokusy je minimálně 3 minuty). Výsledkem testu je nejlepší ze dvou pokusů, měřený s přesností na 0,01 sekund.

Obrázek 1: nákres rychlostního člunkového běhu



Zdroj: vlastní

9.5.2 Skok daleký z místa odrazem obounož

Skok daleký z místa odrazem obounož (snožmo) je určen k zjištění výbušné síly dolních končetin.

Pomůcky: Pásmo

Provedení a pravidla: Nejprve trenér vysvětlí, co je cílem úkolu. Po jednom se pak hráči připraví v mírném stoji rozkročném za čarou odrazu a provádí podřep se současným zášvihem paží a odráží se obounož (paže současně švihají vpřed) s cílem skočit co nejdále. Provádí se tři pokusy (interval odpočinku je cca 30 s). Výsledkem testu je nejlepší ze tří pokusů, měřený s přesností na 1 centimetr.

9.5.3 Hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem

Hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry je určen k zjištění síly horní končetiny.

Pomůcky: Volejbalová síť, volejbalové míče

Provedení a pravidla: Nejprve trenér vysvětlí, co je cílem úkolu. Po jednom se pak hráči připraví s opačnou nohou vpřed, než se kterou rukou budou házet na útočnou třímetrovou čáru čelem k síti. Velikost sítě bude 195 cm jako v první kategorii Barevného minivolejbalu. Každý hráč bude mít pět míčů a po jednom je jednoruč hodí na druhou stranu hřiště. Zapíšeme počet všech úspěšných pokusů. Každý má dva pokusy. Zapíšeme ten lepší z nich.

9.5.4 Přihrávky obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut

Přihrávky obouruč ve dvojicích jsou určeny k zjištění koordinace a techniky hodu a chytání.

Pomůcky: Stopky, volejbalové míče

Provedení a pravidla: Nejprve trenér vysvětlí, co je cílem úkolu. Vysvětlí co jsou přesné přihrávky. Utvoří takové dvojice, aby obě děti byly vždy podobě rozvinuté v technice přihrávek a v koordinaci. Na povel si začnou děti přihrávat obouruč nad čelem ve vzdálenosti 3 metry po dobu 3 minut. Trenér spočítá přesné přihrávky. Tedy takové, které směřují na horní polovinu těla spoluhráče.

Při kontrolním testování zachováme stejné dvojice.

9.6 Tréninkové jednotky

Tréninkové jednotky probíhaly mezi dvěma testováními konkrétně: 17.2., 24.2., 3.3. a 10.3. 2017

9.6.1 Tréninková jednotka č. 1

Tato tréninková jednotka byla zaměřena na rozvoj koordinace a skoků. Celou jednotku provázela jedna pomůcka, což se v předvýzkumu ukázalo jako vhodné řešení a pro děti poutavé.

ÚVODNÍ ČÁST:

Činnost: Zahřátí s overballem

Organizace: Všechny děti běží ve velkém kruhu za sebou, overball v obou rukách.

Cíl: Zahřátí organismu, rozvoj koordinace a práce s míčem.

Pomůcky: Overball

Motivace: Pomůcka overball

Postup: Běžíme do kruhu a overball neseme v obou rukách. Vždy uběhneme alespoň jedno kolečko a změníme polohu overballu. Stále běžíme popředu a overball si házíme obouruč spodem mírně nad sebe a chytáme ho, přendáme overball do jedné ruky a házíme si z pravé do levé a naopak. Overball si dáme do podpaží, stále běžíme a overball nám nesmí spadnout na zem. Overball si zkusíme dát pod bradu, poté za záda.

Činnost: Vydýchání a protažení s overballem

Organizace: Všechny děti jsou rozmístěny po tělocvičně s dostatečným prostorem a výhledem na trenérku, která stojí zrcadlově.

Cíl: Protažení svalstva

Pomůcky: Overball

Motivace: Pomůcka overball

Postup: Děti koukají na trenérku a cvičí podle ní. Overball položíme na zem a vydýcháme se. Vezmeme overball do jedné ruky, zvedneme ho nad hlavu a vytáhneme se na špičky za ním, co nejvýše, změníme ruku a to samé. Cvik zopakujeme. Mačkáme míč proti sobě před prsy, co největší silou, povolíme a zopakujeme 5×. Overball si předáváme kolem pasu z jedné do druhé ruky a na druhou stranu. Stoj rozkročný a děláme osmičku mezi nohama. Sedneme si nohy od sebe a předáváme si overball z jedné ruky do druhé za nohama, poté na druhou stranu.

HLAVNÍ ČÁST:

Činnost: Opičí dráha

Organizace: Proudově podle směru hodinových ručiček + doplňkové středové stanoviště

Cíl: Rozvoj koordinace a skoků

Pomůcky: Žíněnky, 2 lavičky, díl švédské bedny, kužely, švihadla

Motivace: Cesta do pohádky. Do které se děti dozví na konci.

Postup: Děti rozdělíme na 5 skupin. Stanoviště budou: Plazení, válení sudů na žíněnce, přechod obrácené lavičky, podlezení překážky, proběhnout slalom z kuželů, přeskočit snožmo napnutá švihadla , přeskočit lavičku sem a tam. Celou dráhu projdeme. V druhém kole změníme směr dráhy.

Činnost: Prolézání oknem

Organizace: Vytvoříme dvě družstva a před každým družstvem vytvoří dva hráči okno tak, že si podají jednu ruku dole a jednu nahoře.

Cíl: Rozvoj koordinace

Motivace: Prolézání oknem

Postup: Družstva mají za úkol oknem prolézat. Okno se nesmí rozbít.

Činnost: Skákání na zavěšený fáborek

Organizace: Děti utvoří zástup před gymnastickými kruhy.

Cíl: Rozvoj skoku

Motivace: Dotek fáborku

Postup: Děti se po jednom snaží doskočit na fáborek zavěšený na gymnastických kruzích. Ze začátku postupujeme pomalu, poté můžeme tempo zrychlit a také zvýšit kruhy.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

Činnost: Skoky přes kroužící lano

Organizace: Hráči vytvoří kruh. Trenér uprostřed krouží nataženým švihadlem.

Cíl: Rozvoj skoku

Motivace: Snažit se, aby se mě švihadlo nedotklo.

Pomůcky: Švihadlo

Postup: Hráči švihadlo snožmo přeskakují.

Činnost: Vydýchání, relaxace s overballem a kompenzační cvičení

Organizace: Všechny děti jsou rozmístěny po tělocvičně s dostatečným prostorem a výhledem na trenérku, která stojí zrcadlově.

Cíl: Dechová cvičení, protažení svalů s tendencí ke zkracování a posílení svalů s tendencí k ochabování

Motivace: Pomůcka Overball

Pomůcky: Overball

Postup: Nejdříve se vydýcháme ve stoje, hluboký nádech a výdech s předklonem, zopakujeme. Sed na podložce, záda napřímená, míč mezi kotníky, stlačíme míč a uvolníme, to samé s mírně pokrčenýma nohama-míč mezi kolena. Sed-kutálení míče kolem jedné a druhé nohy, dopředu, zopakujeme několikrát. Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, chodidla opřená o podložku, míč držíme mezi koleny, horní končetiny natažené podél těla - zvedáme pánev.

Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, chodidla ve vzduchu-míč mezi koleny, horní končetiny natažené podél těla- nohy překlápíme na jednu a na druhou stranu. Míč pod čelo

a „plaveme“. Hlavu čelem na zem a předáváme v natažených rukách míč z jedné ruky do druhé.

Leh na zádech, overball na břicho a budeme pozorovat, jak se hýbe. Pomalu se zvedneme přes bok, vyskočíme a vytáhneme se ještě do výšky a zatleskáme si.

9.6.2 Tréninková jednotka č. 2

Tato tréninková jednotka byla zaměřena na rozvoj rychlosti, reakce a odhadu na míč.

ÚVODNÍ ČÁST:

Činnost: Honička s ocásky

Organizace: Hrají všechny děti dohromady na jedné půlce volejbalového hřiště

Cíl: Zahřátí organismu

Motivace: Všechny děti se promění v Ptáky Ohniváky

Pomůcky: Pruhy z krepového papíru

Postup: Děti dostanou každý dva pruhy z krepového papíru, které si dají za kalhoty. Pruhy z krepového papíru představují pírka Ptáka Ohniváka. Děti se snaží vzít ostatním dětem-Ptákům Ohnivákům jejich pírko a naopak se snaží ubránit to svoje. Kdo o obě pírka přijde, sedne si na lavičku a povzbuzuje ostatní děti. Vyhrává ten, kdo získá nejvíce ulovených pírek.

Činnost: Vydýchání a dynamická rozcvička

Organizace: Všechny děti jsou na základní čáře rovnoměrně rozestoupené. Trenérka před dětmi stojí a cviky předvádí.

Cíl: Příprava organismu na hlavní část

Motivace: Děti se proměnily ve zvířátka

Postup: Děti se promění vždy v nějaké zvířátko. Předvádíme krok před dětmi. Děti napodobují.

HLAVNÍ ČÁST:

Činnost: Vylučovací běh

Organizace: Hráči se postaví rovnoměrně na základní čáru.

Cíl: Rozvoj rychlosti

Motivace: Co nejrychleji doběhnout k míčům a jeden získat

Postup: Hráči se postaví, později změníme polohu (sed, leh atd.), aby měli rovnoměrné rozestupy. Naproti nim ve vzdálenosti asi 20 metrů položíme míče, jejichž počet je o jeden menší, než počet hráčů. Na signál všichni vyběhnou a snaží se získat jeden míč. Komu se to nepodaří, je ze hry vyřazen. Odebereme jeden míč a pokračujeme. Ve finále se střetnou poslední dva hráči o jediný míč.

Činnost: Odhad na míč

Organizace: Využijeme celou polovinu volejbalového hřiště. Děti utvoří dvojice a rozestoupí se na vzdálenost cca 5 metrů.

Cíl: Rozvoj odhadu na míč

Motivace: Míč chytím nad čelem tak aby ho všichni viděli, nebudu si ho schovávat.

Pomůcky: Volejbalové míče

Postup: Jeden hráč ze dvojice hodí míč o zem a ten druhý se ho snaží chytnout obouruč nad čelem. Poté hází druhý hráč. Kdo už by toto zvládal bez problémů, můžeme cvičení ztížit. Hráč, který má míč chytat se otočí zády a až po zavolání jeho jména svým spoluhráčem se otočí a míč opět chytí nad čelem.

Činnost: Oheň, voda, blesk

Organizace: Hrají všechny děti na jedné straně tělocvičny.

Cíl: Rychlá reakce, pohotovost v zaujímání poloh, cvičení pohotovosti a obratnosti

Motivace: Jsme v přírodě a musíme si dávat pozor na nástrahy kolem nás.

Pomůcky: Žebřiny

Postup: Děti běhají po jedné straně tělocvičny na pokyn „oheň“ běží do rohu tělocvičny, na slovo „voda“ vylezou na vyvýšenou plochu, zvolá-li trenérka „blesk“, děti si rychle lehnou na zem. Měníme pořadí povelů a intervaly mezi jednotlivými povely by neměly být stejně dlouhé.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

Činnost: Červení a bílí

Organizace: Hrajeme na celém volejbalovém hřišti.

Cíl: Vyběhání

Motivace: Vyhrává to družstvo, které má všechny, nebo co nejvíce hráčů.

Postup: Na útočných čarách jsou družstva. Jedni jsou bílí, druzí červení. Nejdříve stojí, poté měníme polohu (sed, leh atd.). Trenérka vyvolává střídavě jedno nebo druhé družstvo. Vyvolané družstvo začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště. Kdo je chycen, stává se členem druhého družstva.

Činnost: Vydýchání, protažení a kompenzační cvičení

Organizace: Všechny děti jsou rozmístěny po tělocvičně s dostatečným prostorem a výhledem na trenérku, která stojí zrcadlově.

Cíl: Protažení svalstva s tendencí ke zkracování a posílení svalstva s tendencí k ochabování a regenerace organismu

Motivace: Protažení pomocí příběhu vymyšleného trenérkou na téma „Jak šlo Sluníčko spát“

Postup: Sluníčko pomalu zapadalo a protahovalo se. My s dětmi ho budeme napodobovat.

9.6.3 Tréninková jednotka č. 3

Tato tréninková jednotka byla zaměřena na rozvoj síly, házení a chytání.

ÚVODNÍ ČÁST:

Činnost: Na špendlíky a pneumatiky

Organizace: Hrají všechny děti na jedné polovině volejbalového hřiště.

Cíl: Zahřátí organismu

Motivace: Ze všech dětí se stanou pneumatiky. Je tu taky jeden špendlík, který může pneumatiky propíchnout, musíme se tedy snažit se od něj držet dál.

Postup: Děti běhají v předem určeném prostoru. Trenér vybere jedno dítě, které se stává špendlíkem. Špendlík se snaží propíchat co nejvíce pneumatik tím, že se dítěte dotkne. Pokud špendlík „propíchne“ pneumatiku, pneumatika se „vyfoukne“ tak, že zasyčí a jde do dřepu. Zachránit ho může kamarád, který ho nafoukne tím, že vedle něj udělá 3 dřepy. Špendlíky v průběhu hry měníme a můžeme zvyšovat i jejich počet.

Činnost: Vydýchání a statická rozcvička s motivací

Organizace: Děti jsou rozmístěny společně s trenérkou do velkého kruhu.

Cíl: Příprava organismu na hlavní část

Motivace: Jednotlivé cviky motivujeme pomocí různých zvířat.

Postup: Provádíme rozcvičení celého těla pomocí motivace o zvířatech.

HLAVNÍ ČÁST:

Činnost: Zbavování se míčů

Organizace: Hrají všechny děti v celé tělocvičně přes volejbalovou síť výšky 195 cm jako na nejmladší kategorii Barevného minivolejbalu. Děti rozdělíme na dvě družstva.

Cíl: Rozvoj síly, hodu

Motivace: Vyhrává to družstvo, které má po skončení určeného času na své polovině co nejmenší počet míčů.

Pomůcky: Volejbalová síť, malé plastové míčky, volejbalové míče

Postup: Každé družstvo má svojí polovinu hřiště a polovinu míčků. Na zvolený signál děti začínají házet míčky přes síť na druhou stranu hřiště. Po skončení určeného času spočítáme míčky na každé straně, zvolíme vítězné družstvo a jako kompenzaci si zahrajeme druhé kolo tak, že házet přes síť musí každý druhou rukou než doposud. V dalším kole pak vyměníme malé plastové míčky za volejbalové míče.

Činnost: Přetahování lana

Organizace: Dvě družstva stojí v řadách, obě asi deset metrů od lana, které mají mezi sebou na zemi. Uprostřed lana umístíme fáborek.

Cíl: Hra zaměřená na rozvoj síly a spolupráce dětí

Motivace: Dostat celé lano na svoji polovinu

Pomůcky: Lano, fáborek

Postup: Na dané znamení se k lanu všichni rozběhnou, chytí ho a snaží se ho přitáhnout na svojí polovinu. Podmínkou je, že se lana drží všichni hráči.

Činnost: Vyvolávaná

Organizace: Děti stojí v kruhu

Cíl: Hod a chytání obouruč, rozvoj reakce

Motivace: Posloucháme, jestli uslyšíme svoje jméno a vyvoláváme kamarády. Snažíme se, aby hra šla co nejrychleji.

Pomůcky: Volejbalový míč

Postup: Děti stojí v kruhu. Uprostřed je trenérka, která drží míč. Ta vyhodí míč kolmo do výše a vysloví jméno některého dítěte stojícího na obvodu kruhu, pak odstoupí stranou. Vyvolané dítě musí vběhnout do středu kruhu a nadhozený míč chytit. Chytne-li ho, nadhazuje samo a vyvolává dalšího. Upustí-li ho, nadhazuje ještě jednou předcházející hráč. Nadhazujeme obouruč kolmo do výše, chytáme do obou rukou.

Činnost: Paleček a obr

Organizace: Děti vytvoří kruh

Cíl: Rozvoj manipulace s míčem

Motivace: Velký míč je obr a malý je paleček. Jakmile obr palečka dohoní, tak je konec hry.

Pomůcky: Volejbalový míč a jeden menší míček

Postup: Dvě děti, které jsou v kruhu na opačných stranách, dostanou míče. Jeden je malý „Paleček“, druhý velký „obr“. Na povel si posílají míč po obvodu kruhu stejným směrem. Obr se snaží dohonit palečka a ten před ním utíká. Jakmile ho dohoní, hra končí.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

Činnost: Slepovaná

Organizace: Hrají všechny děti na jedné polovině tělocvičny.

Cíl: Vyběhání

Motivace: Znáte všechny části vašeho těla? Kde máte hlavu? Kde kolena?

Postup: Děti běhají na jedné straně tělocvičny. Na povel trenérky a vyslovení nějaké části těla musí děti utvořit dvojice a danou částí se spojit. Jak to provedou, je na jejich uvážení.

Činnost: Vydýchání, protažení a kompenzační cvičení

Organizace: Všechny děti jsou rozmístěny po tělocvičně s dostatečným prostorem a výhledem na trenérku, která stojí zrcadlově.

Cíl: Protažení svalstva s tendencí ke zkracování a posílení svalstva s tendencí k ochabování a regenerace organismu

Motivace: Protažení pomocí příběhu vymyšleného trenérkou na téma „Strašidelný les“

Postup: Vydáme se do strašidelného lesa večer, kdy už se ukládají ke spánku i malá strašidla. A protahujeme se stejně jako ona.

9.6.4 Tréninková jednotka č. 4

Tato tréninková jednotka byla zaměřena na rozvoj vytrvalosti a běhu.

ÚVODNÍ ČÁST:

Činnost: Sbírání víček

Organizace: Hráči se rozprostřou po celé zadní čáře volejbalového hřiště a označí si svoje místo lahvičkou na pití. Na druhý konec hřiště rovnoměrně položíme velký počet plastových víček.

Cíl: Zahřátí organismu, rozvoj vytrvalosti

Motivace: Sebrat co nejvíce víček ze kterých si na konci poskládáme nějaký obrázek

Pomůcky: Víčka od plastových láhví

Postup: Hráči mají za úkol běhat na druhou stranu hřiště pro víčka od plastových lahví. Vždy si smí hráč vždy vzít pouze jedno víčko a odnést si ho na svoji hromádku. Běháme do té doby, dokud na druhé straně nebudou žádná víčka. Všichni si pak z víček poskládají libovolný obrázek.

Činnost: Vydýchání a dynamická rozcvička s prvky běžecké abecedy

Organizace: Všechny děti jsou na základní čáře rovnoměrně rozestoupené. Trenérka stojí před dětmi a cviky předvádí.

Cíl: Příprava organismu na hlavní část

Motivace: Stali se z nás atleti a my si vyzkoušíme, jak se rozcvičují před závodem.

Postup: Předvádíme základní prvky běžecké abecedy v kombinaci s protahováním. Jsme krok před dětmi, děti napodobují.

HLAVNÍ ČÁST:

Činnost: Závody trojic

Organizace: Hráči vytvoří trojice a postaví se na základní čáru.

Cíl: Rozvoj vytrvalosti, spolupráce

Motivace: Trojice jsou týmy, které se nesmí rozpojit. Kdo se rozpojí, začíná daný úsek znovu.

Postup: První a třetí běží popředu, prostřední hráč je otočený čelem vzad. Hráči jsou spojeni závěsem v loktech a musejí se dotknout protilehlé stěny. Zde se vymění. Prostřední hráč běží popředu, krajní pozadu.

Činnost: Přebíhaná

Organizace: Hají všechny děti. Hráči jsou rozděleni na poloviny do dvou družstev. Hrajeme na celém volejbalovém hřišti.

Cíl: Rozvoj vytrvalosti

Motivace: Dostat se na druhou stranu, aniž bych byl vybit.

Pomůcky: Malé míčky

Postup: Jedno družstvo je rozestavěno po celém hřišti, druhé stojí na základní čáře. Na znamení se snaží družstvo ze základní čáry přeběhnout na druhou stranu. Hráči v poli však mají každý jeden malý míček a snaží se pobíhající hráče vybít. Kdo je vybit, vrací na základní čáru. Komu se podaří se dostat na druhou stranu bez vybití, získává pro družstvo jeden bod. Po pěti kolech se družstva vymění.

Činnost: Hvězdice v pohybu

Organizace: Děti utvoří 5 - 6 zástupů alespoň po třech hráčích a postaví se do hvězdice. Všechna družstva musí mít stejný počet členů.

Cíl: Rozvoj vytrvalosti

Motivace: Kdo stojí na svém místě jako první, získává pro své družstvo jeden bod. Družstvo, které na konci hry získá největší počet bodů, vyhrává.

Postup: Děti dostanou čísla. Trenér vždy zavolá číslo a ze všech družstev vyběhnou hráči s daným číslem, běží kolem vnějšího kruhu, až se opět dostanou na své místo.

Činnost: Kopaná s velkým gymnastickým míčem

Organizace: Hrajeme po celé tělocvičně. Hráče rozdělíme na dva týmy.

Cíl: Rozvoj vytrvalosti, běhu, spolupráce

Motivace: Znáte klasickou kopanou? My si ji dnes zahrajeme s velkým gymnastickým míčem.

Pomůcky: Velký gymnastický míč, dvě velké brány

Postup: Hráče rozdělíme na dvě skupiny a hrajeme klasickou kopanou s velkým gymnastickým míčem.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

Činnost: Rybičky, rybičky, rybáři jedou

Organizace: Hráči se rovnoměrně rozprostřou po celé základní čáře. Vybere se jeden rybář a ten jde na druhou stranu hřiště.

Cíl: Vyběhání

Motivace: Hru rybičky rybáři určitě všichni znáte, teď si jí zahrajeme.

Postup: Rybář vždy se zvoláním „rybičky, rybičky, rybáři jedou“ vybíhá a snaží se dotykem pochytat co nejvíce rybiček. Koho se dotkne, ten se stává rybářem s ním. Více rybářů se pak drží a nesmí se při chytání rozpojit.

Vydýchání, statické protažení a kompenzační cvičení:

Organizace: Všechny děti jsou rozmístěny po tělocvičně s dostatečným prostorem a výhledem na trenérku, která stojí zrcadlově.

Cíl: Protažení svalstva s tendencí ke zkracování a posílení svalstva s tendencí k ochabování a regenerace organismu

Motivace: Protažení pomocí příběhu vymyšleného trenérkou na téma „Bob a Bobek“.

Postup: Vydáme se za Bobem a Bobkem, kterým se nikdy nechce z vyhřátého klobouku ven.

9.7 Výsledky testování

Průběh testování byl zaznamenán do záznamového archu. Výsledky testování byly zpracovány v MS Office 365 Pro Plus a to konkrétně v Microsoft Word a Microsoft Excel.

9.7.1 Test č. 1 : Rychlostní člunkový běh

Tabulka 1: rychlostní člunkový běh

Jméno hráče	**První testování**	**Druhé testování**	**Zlepšení (+) Zhoršení (-) Shodné (=)**
A. K.	16,82 s	16,53 s	+
V. P.	19,63 s	21,42 s	-
A. H.	17,26 s	18,70 s	-
Š. S.	17,73 s	17,72 s	+
A. Š.	19,91 s	20,61 s	-
F. K.	18,02 s	18,10 s	-
A. V.	17,00 s	16,50 s	+
V. H.	23,89 s	25,37 s	-
P. S.	21,41 s	19,26 s	+
A. M.	21,67 s	18,43 s	+
V. V.	21,01 s	19,00 s	+

Zdroj: vlastní

9.7.2 Test č. 2 : Skok daleký z místa odrazem obounož

Tabulka 2: skok daleký z místa odrazem obounož

Jméno hráče	**První testování**	**Druhé testování**	**Zlepšení (+) Zhoršení (-) Shodné (=)**
A. K.	111 cm	101 cm	-
V. P.	117 cm	120 cm	+
A. H.	129 cm	135 cm	+
Š. S.	109 cm	90 cm	-
A. Š.	97 cm	110 cm	+
F. K.	102 cm	100 cm	-
A. V.	136 cm	130 cm	-
V. H.	73 cm	85 cm	+
P. S.	112 cm	121 cm	+
A. M.	114 cm	108 cm	-
V. V.	81 cm	97 cm	+

Zdroj: vlastní

9.7.3 Test č. 3: Hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem

Tabulka 3: hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry

Jméno hráče	První testování	Druhé testování	Zlepšení (+) Zhoršení (-) Shodné (=)
A. K.	5	5	=
V. P.	3	4	+
A. H.	5	5	=
Š. S.	3	4	+
A. Š.	0	0	=
F. K.	5	5	=
A. V.	5	5	=
V. H.	0	2	+
P. S.	3	4	+
A. M.	4	5	+
V. V.	0	1	+

Zdroj: vlastní

9.7.4 Test č. 4 : Přihrávky obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut

Z důvodu lichého počtu hráčů byl jeden chlapec součástí dvou dvojic.

Tabulka 4: přihrávky obouruč ve dvojicích

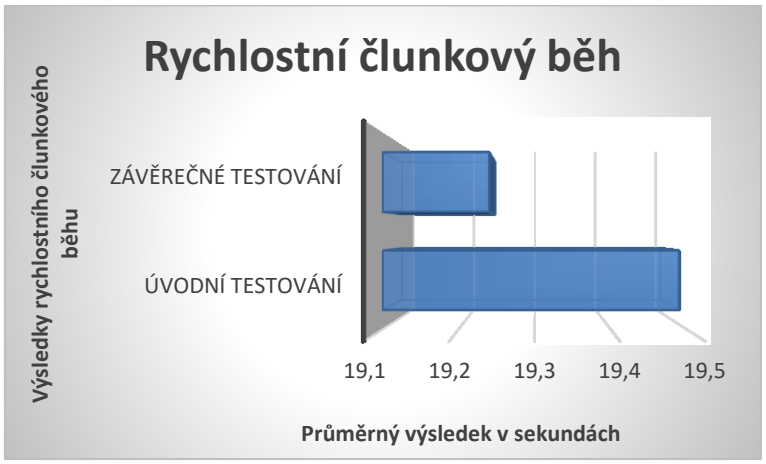
Jméno hráče	První testování	Druhé testování	Zlepšení (+) Zhoršení (-) Shodné (=)
A. K. + A. M	14	21	+
V. P. + S. Š.	18	10	-
A. H. + V. H.	10	15	+
V. V. + A. Š.	3	9	+
A. V. + V. H.	8	11	+
F. K. + P. S.	33	35	+

Zdroj: vlastní

9.7.5 Shrnutí výsledků

Při druhém měření došlo ke zlepšení u všech dětí. Dvě děti se dokonce zlepšily ve všech čtyřech disciplínách. Další dvě děti se zlepšily ve třech ze čtyř disciplín, šest dětí ve dvou a pouze jedno dítě se zlepšilo v jedné oblasti testování. Ve třech disciplínách se zlepšilo 66 % dětí, v jedné dokonce 83 %.

Graf 20: výsledky rychlostního člunkového běhu



Zdroj: vlastní

Rychlostní člunkový běh byl měřen v sekundách s přesností na 0,01 s. Po úvodním měření byl průměrný čas celé skupiny **19,49 s.** Ve druhém měření ke zlepšení došlo u **66 %** dětí, což odpovídá 6 z celkového počtu 11 dětí. Průměrný čas v druhém měření byl **19,24 s**.

Celkově to tedy odpovídá **průměrnému zlepšení v tomto motorickém testu o 0,25 s.**

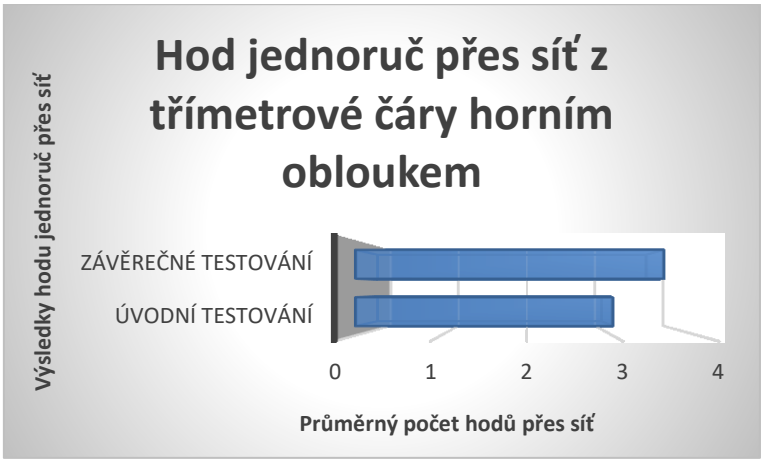
Graf 21: výsledky skoku dalekého z místa odrazem obounož

Zdroj: vlastní

Skok daleký byl měřen v centimetrech s přesností na 1 cm. Po prvním měření byla průměrná délka skoku **107 cm**. Ve druhém měření došlo ke zlepšení u **66 %** dětí, což odpovídá 6 dětem z celkového počtu 11. Průměrná délka v druhém měření byla **109 cm.**

Celkově to tedy odpovídá **průměrnému zlepšení v tomto motorickém testu o 2 cm.**

Graf 22: výsledky hodu jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem

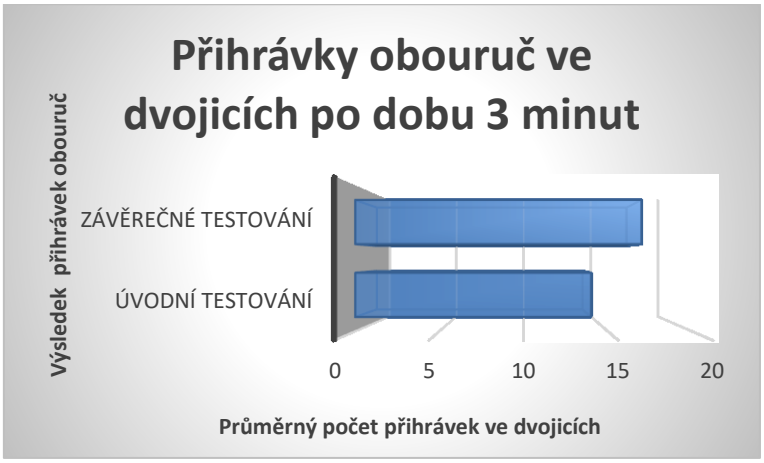


Zdroj: vlastní

Při hodu jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem byly zaznamenány úspěšné hody z celkem 5 pokusů. V druhém testování došlo ke zlepšení u **66 %** což odpovídá 6 dětem z celkového počtu 11. Celkem 5 dětí mělo shodný počet hodů jako v prvním testování. Žádné z dětí se nezhoršilo. Po prvním testování byl průměrný počet hodů **3,0.** Průměrný počet hodů v druhém testování byl **3,6 hodů.**

Celkově to tedy odpovídá **průměrnému zlepšení v tomto motorickém testu o 0,6 hodu.**

Graf 23: výsledky přihrávek obouruč ve dvojicích



Zdroj: vlastní

Při přihrávkách obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut byly sčítány úspěšné přihrávky, tedy takové přihrávky, které směřovaly na horní polovinu těla spoluhráče .Dvojice ve druhém testování byly shodné jako v testování prvním. Po prvním měření byl průměrný počet přihrávek ve dvojicích roven **14 přihrávkám**. Ve druhém měření došlo ke zlepšení u **83 %** což odpovídá 5 dvojicím z celkového počtu 6. Průměrný počet přihrávek ve druhém měření byl **17 přihrávek.**

Celkově to tedy odpovídá **průměrnému zlepšení v tomto motorickém testu o 3 přihrávky.**

Největšího zlepšení dosáhly děti v přihrávkách obouruč ve dvojicích po dobu 3 minut. Zde se zlepšilo dokonce 83 % dětí. V tréninkových jednotkách mezi testováními byly často zařazovány hry na manipulaci s míčem, což přispělo právě ke zlepšení v této oblasti.

Zaměření mezi úvodním a závěrečným testováním bylo na všeobecný rozvoj pohybových schopností i dovedností. I přes nepřímé zaměření na specifické sportovní dovednosti, které byly testované, je patrné zlepšení ve všech oblastech. V závěrečném testování hrála také velký vliv zkušenost dětí z testování prvního. Děti si byly jistější, lépe se orientovaly a připomínaly pravidla a pokyny svým kamarádům. Testování děti bavilo, braly ho zodpovědně a na konci se zajímaly o konečné výsledky.

10 DISKUZE

Jedním z hlavních cílů této bakalářské práce bylo zmapování sportovní přípravy předškolních dětí ve volejbalových klubech v České republice. K tomuto výzkumu bylo zvoleno dotazníkové šetření. Z celkového počtu 670 oslovených klubů odpovědělo 267. Z tohoto počtu se předškolní přípravě věnuje 56 klubů. Byla jsem mile překvapena, jaké velké množství oddílů se sportovní přípravě předškolních dětí věnuje a jaké zpětné pozitivní ohlasy od trenérů těchto oddílů přicházely. Pro některé z nich to byl prvotní impuls k tomu, aby se začaly věnovat i této věkové kategorii. Jiné toto téma zajímalo už delší dobu, ale nevěděli, jak se sportovní přípravou předškolních dětí ve volejbalových klubech začít.

V dotazníkovém šetření se neobjevily žádné komplikace, byly zjištěny všechny potřebné informace pro vyhodnocení výzkumu. Šetření ukázalo velkou rozporuplnost přístupu v jednotlivých oddílech volejbalu k předškolním dětem. Na jedné straně jsou voleny hry na rozvoj pohybových dovedností a schopností přiměřené věku dětí, na straně druhé již někteří trenéři začínají s nácvikem základních volejbalových úderů, i když si jsou sami vědomi, že to není rozhodně ten nejdůležitější prvek, který by měl v přípravě takto malých dětí být. Z fyziologického hlediska na to dokonce ještě není tělo předškolního dítěte připraveno. Osifikace kostí je v tomto věku nedokončená a kloubní spojení nejsou pevná. Rozdílnost je patrná také v četnosti a délce tréninkových jednotek. Oproti předpokladu byly délky tréninkových jednotek kratší i delší, ale nedomnívala jsem se, že by byly až 90 minutové. Předpoklad vycházel z klasické délky zájmových kroužků, avšak 90 minut řízené činnosti u předškolních dětí mě značně překvapil. Vzhledem k udržení pozornosti je pro děti tato doba dlouhá. Osobně bych raději doporučila tréninkovou jednotku 2× týdně v rozsahu 45 - 60 minut.

Součástí praktické části bylo i vedení tréninkových jednotek a následné testování. Všechny děti se v závěrečném testování zlepšily. Velkou roli hrálo především to, že se s jednotlivými testy předtím setkaly, a tak v závěrečném testování byly jistější a úspěšnější. Samy se navzájem povzbuzovaly a zajímaly se o konečné výsledky. Z výsledků vyplynulo, že tréninkové jednotky zaměřené na celostní rozvoj pohybových schopností a dovedností pomocí her jsou vhodným řešením pro děti předškolního věku. Pro děti jsou poutavé a zábavné. Nastává celkové zlepšení, i přesto, že nedochází k tréninku konkrétních sportovních dovedností. Děti se zlepšují nepřímo.

Výzkum na stejné téma v minulosti prováděn nebyl.

Hypotéza 1

Předpokládalo se, že přípravou předškolních dětí se zabývá do 10 % volejbalových klubů, za které jejich zástupci dotazník vyplnili. Tento předpoklad byl vyvrácen. Výsledek skoro dvojnásobně předčil očekávání. Z 267 oddílů za které zástupci dotazník vyplnili se zabývá 56 z nich sportovní přípravou předškolních dětí, což odpovídá 21 % klubů.

Hypotéza 2

Ve druhé hypotéze bylo předpokladem, že všichni trenéři předškolních dětí ve volejbalových klubech se v minulosti sami volejbalu věnovali a alespoň 80 % z nich má nějakou trenérskou licenci volejbalu. První část hypotézy byla vyvrácena. V dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že 1 respondent z dotázaných se v minulosti volejbalu sám nevěnoval. Druhá část hypotézy byla potvrzena. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že z celkového počtu 56 respondentů nevlastní žádnou volejbalovou trenérskou licenci pouze 7 z nich, což odpovídá 13 %.

Hypotéza 3

Předpokládalo se, že nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí bude 2× týdně o délce 60 minut a že tréninky nejčastěji navštěvují chlapci i dívky dohromady. První část hypotézy byla opět vyvrácena. Nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí je 1× týdně 45 minut. Tuto odpověď zvolilo z celkového počtu 56 respondentů 18, což odpovídá 32 %. Odpověď 2× týdně byla volena pouze 4 respondenty, což odpovídá 7 % všech respondentů. Druhá část hypotézy byla potvrzena z 82 % navštěvují tréninky chlapci i dívky dohromady.

Hypotéza 4

Ve čtvrté hypotéze bylo předpokladem, že největší podíl ve sportovní přípravě předškolních dětí budou mít hry, a to jak pohybové, tak sportovní, a to alespoň z 80%. Tato hypotéza byla opět vyvrácena. V dotazníkovém šetření bylo v této otázce nashromážděno 195 odpovědí, z toho pouze 36 odpovědí patřilo ke sportovním hrám a 49 k hrám pohybovým. Celkově tedy hry sportovní a pohybové byly zvoleny 85× což odpovídá pouze 44 %.

Hypotéza 5

Předpokládalo se, že v žádném klubu se nezačíná s nácvikem volejbalových úderů již v předškolním období. Tato hypotéza byla zcela vyvrácena. I přesto, že v otázce ohledně nejdůležitějších prvků ve sportovní přípravě předškolních dětí na odpověď nácvik techniky volejbalových úderů nikdo neodpověděl, zařazují tento nácvik trenéři do svých tréninků s předškolními dětmi. Z celkového počtu 56 respondentů 16 z nich zařazuje nácvik volejbalových úderů do svých tréninků, což odpovídá 29 %.

Hypotéza 6

V šesté hypotéze bylo předpokladem, že se ve druhém testování každé dítě zlepší alespoň v jedné disciplíně a v každé disciplíně se zlepší alespoň 50 % dětí. Tato hypotéza byla zcela potvrzena. Každé dítě se zlepšilo alespoň v jedné oblasti. V každé testované oblasti se vždy zlepšilo alespoň 66 % dětí.

11 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá problematikou sportovní přípravy předškolních dětí se zaměřením na volejbal. Teoretická část byla zaměřena na charakteristiku dítěte předškolního věku, stručná pravidla klasického volejbalu i Minivolejbalu v barvách, na osobnost trenéra a jeho specifika působení k takto malým dětem. Součástí byla i zvláštní kapitola věnovaná sportovní přípravě předškolních dětí. Část praktická mapovala sportovní přípravu u předškolních dětí ve volejbalových oddílech v České republice. Ve druhé části praktického výzkumu bylo zvoleno úvodní a závěrečné testování, mezi které byly zařazeny čtyři tréninkové jednotky zaměřené na celostní rozvoj formou her.

Realizací výzkumu jsem splnila všechny vytyčené cíle. Na základě výsledků práce jsem došla k těmto závěrům:

1. **21% volejbalových klubů, za které zástupci dotazník vyplnili, se věnuje sportovní přípravě předškolních dětí.**

2. **80 % trenérů věnující se sportovní přípravě předškolních dětí se volejbalu v minulosti sami aktivně věnovali a z 87% jsou majiteli některé volejbalové trenérské licence.**

3. **Nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí je 1× týdně 45 minut a navštěvují je chlapci i dívky dohromady.**

4. **Sportovní a pohybové hry používá ve svých trénincích pouze 44 % volejbalových oddílů.**

5. **Nácvik volejbalových úderů zařazuje do tréninkových jednotek 29 % trenérů.**

6. **V závěrečném testování dosáhlo lepšího výsledku každé dítě alespoň v jedné oblasti. V každé oblasti se vždy zlepšilo alespoň 66 % dětí.**

Výsledek mé práce, který je popsán výše, by měl posloužit trenérům i dalším lidem, kteří se sportovní přípravou předškolních dětí zabývají, k jejich uvědomění, že cílem sportovní přípravy takto malých dětí není naučení konkrétních sportovních dovedností jako základům pro daný sport. Důležitý je celostní rozvoj předškolního dítěte, rozvoj jeho pohybových schopností a dovedností a především proniknutí do světa sportu. Je moc dobře, že i předškolní děti jsou součástí volejbalových oddílů. Mohou se chodit dívat na zápasy svých starších kamarádů, fandit jim, být součástí tréninkových skupin. Učit se pokřikům a rituálům, které ke kolektivním sportům patří, což je může motivovat k pozdější specializaci na daný sport. Důležité je vybudovat u dítěte v tomto věku vztah k pohybu. Pro předškolní děti především hravou a zábavnou formou. Tím nejdůležitějším pro nás všechny by mělo být ale především to, aby děti na tréninky chodily rády, bavilo je to a měly chuť se po celý život pohybovým aktivitám věnovat, ať už si v pozdějším věku vyberou sport jakýkoliv.

12 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje:

1. BUCHTEL, Jaroslav, Miloslav EJEM a Rostislav VORÁLEK. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.

2. CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry : průpravná cvičení*. Praha: Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.

3. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.

4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001. ISBN 80-7033-313-8.

5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika.* Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.

6. DVOŘÁKOVÁ, Hana, Michaela KUKAČKOVÁ, Martina LIETAVCOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ a Eva SVOBODOVÁ. *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*. 2. vydání. Praha: Raabe, 2015. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-187-8.

7. ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. *Cvičíme s dětmi: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2015. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-172-4.

8. JIRSÁKOVÁ, Jitka. *Biologie dítěte: studium: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů 2. stupně ZŠ a SŠ, Učitelství v ZUŠ, SOŠ a konzervatoři ; kurz: Biologie dítěte*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-663-5.

9. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

10. MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Onyx, 1995. ISBN 80-85228-20-3.

11. PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

12. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

13. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

14. ŠTILEC, Miroslav. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.

15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Elektronické zdroje:

16. Obecná pravidla minivolejbalu. *Minivolejbal.* [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: *http://www.minivolejbal.cz/administrace/prilohy/dokument/pravidla_mini_16_17.df*

13 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník

Příloha 2 - Záznamový arch

Příloha 3 - Informovaný souhlas zákonného zástupce

Příloha 1 - Dotazník

Hezký den,

jmenuji se Veronika Klímová a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma: *Sportovní příprava předškolních dětí se zaměřením na volejbal*. Touto cestou Vás žádám o vyplnění dotazníku, který bude využit právě pro vypracování této práce. Dotazník je zcela anonymní.

Předem Vám moc děkuji za čas, který vyplněním strávíte.

Veronika Klímová

1) Věnujete se ve Vašem volejbalovém klubu i dětem předškolního věku? (pokud ano pokračujte prosím ve vyplňování dotazníku)

a) ano
b) ne

2) Jste žena, nebo muž?

a) žena
b) muž

3) Kolik Vám je let?

a) 15 - 24 let
b) 25 - 34 let
c) 35 - 44 let
d) 45 let a více

4) Hrál(a) jste v minulosti volejbal?

a) ano
b) ne

5) Pokud ano, v kolika letech jste začínal(a)? (ti, kteří v předchozí otázce odpověděli ne, tuto otázku nevyplňují)

a) 3 - 7 letech
b) 8 - 11 letech
c) 12 - 15 letech
d) 16 a více

6) Máte nějakou volejbalovou trenérskou licenci? (uveďte prosím všechny získané)

a) nemám žádnou trenérskou licenci
b) trenérskou licenci 1. třídy
c) trenérskou licenci 2. třídy
d) trenérskou licenci 3. třídy
e) trenérskou licenci mládeže

7) Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku s předškolními dětmi a jak dlouho trvá?

a) 1× týdně 45 minut
b) 1× týdně 60 minut
c) 1× týdně 90 minut
d) 2× týdně 45 minut
e) 2× týdně 60 minut
f) 2× týdně 90 minut
g) více než 2× týdně nebo v jiném časovém rozsahu

8) Kolik dětí chodí na Vaše tréninky?

a) do 10 dětí
b) 10 - 20 dětí
c) více než 20 dětí

9) Navštěvují Vaše tréninky dívky i chlapci dohromady?

a) ano
b) ne

10) Jak staré děti trénujete?

a) 6 - 7 let
b) 4 - 5 let
c) 3 roky a méně

11) Pokračují tyto děti u Vás v oddíle s volejbalem?

a) ano, více než polovina dětí pokračuje
b) pokračuje méně než polovina dětí
c) navazující tréninkové skupiny nemáme

12) Začínáte v předškolním období s nácvikem volejbalových úderů jako jsou prsty a bagr?

a) ano
b) ne

13) Pokud ne, v kolika letech je podle Vás vhodné začít s nácvikem volejbalových úderů? (ti, kteří v předchozí otázce odpověděli ano, tuto otázku nevyplňují)

a) 7 - 9 letech
b) 10 - 13 letech
c) 14 a více

14) Co všechno obsahují Vaše tréninky? (můžete zaškrtnout více odpovědí)

a) rozvoj techniky volejbalových úderů
b) rozvoj pohybových schopností (síla, vytrvalost, obratnost, rychlost, koordinace)
c) rozvoj pohybových dovedností (hod, chytání, skok…)
d) hru pohybových her (honičky…)
e) hru sportovních her (přehazovaná, kopaná, házená…)

15) Obsahuje Vaše tréninková jednotka všechny části tj. úvodní, hlavní a závěrečnou?

a) ano
b) ne

16) Co považujete za nejdůležitější prvky tréninku dětí ve věku 3 až 7 let?

a) rozvoj pohybových schopností a hru pohybových a sportovních her
b) rozvoj techniky hodu, chytání, skoku, běhu
d) nácvik techniky volejbalových úderů

17) Co nejčastěji zahrnujete do úvodní části tréninku?

a) klasické rozběhání
b) klasické rozběhání a statický strečink
c) zahřátí formou her
d) zahřátí formou her a statický strečink
e) tuto část tréninku nezařazujeme

18) Co nejčastěji zahrnujete do závěrečné části tréninku?

a) vydýchání
b) vydýchání a protažení
c) lehkou hru, vydýchání a protažení
d) tuto část tréninku nezařazujeme

19) Používáte závěrečný rituál nebo nějaký pokřik?

a) ano
b) ne

20) Pokud používáte závěrečný rituál nebo pokřik napište prosím jaký.

…….

Ještě jednou děkuji za čas strávený vyplněním tohoto dotazníku.

Veronika Klímová

Příloha 2 - Záznamový arch

Jméno hráče	Člunkový běh	Skok daleký	Hod jednoruč	Přihrávky
A. K.				
V. P.				
A. H.				
Š. S.				
A. Š.				
F. K.				
A. V.				
V. H.				
P. S.				
A. M.				
V. V.				

Zdroj: vlastní

Příloha 3 - Informovaný souhlas zákonného zástupce

Hezký den,

jmenuji se Veronika Klímová a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma: *Sportovní příprava předškolních dětí se zaměřením na volejbal*. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o souhlas k účasti Vašeho dítěte ve výzkumu k praktické části práce. Bude se jednat o testování a rozvoj pohybových schopností a dovedností po dobu šesti týdnů v rámci pátečních tréninkových jednotek. Vše bude samozřejmě zcela anonymní.

Souhlasím, aby se můj syn/moje dcera …….. zúčastnila výzkumu pro účely vypracování bakalářské práce na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy.

Podpis zákonného zástupce…….

Děkuji a s pozdravem,

Veronika Klímová, Tel. 775046819

14 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obrázky:

Obrázek 1: nákres rychlostního člunkového běhu

Grafy:

Graf 1: počet klubů zabývajících se dětmi předškolního věku

Graf 2: pohlaví respondentů

Graf 3: věk respondentů

Graf 4: aktivní zkušenost respondentů s volejbalem

Graf 5: začátky volejbalu u respondentů

Graf 6: trenérské licence respondentů

Graf 7: četnost a délka tréninkových jednotek

Graf 8: množství dětí na trénincích

Graf 9: smíšenost a rozdělenost týmů z hlediska pohlaví

Graf 10: věk dětí

Graf 11: počet dětí, které v oddíle s volejbalem pokračují

Graf 12: nácvik volejbalových úderů v předškolním období

Graf 13: nácvik volejbalových úderů v pozdějším věku

Graf 14: obsah tréninků

Graf 15: obsah všech částí v tréninkové jednotce

Graf 16: nejdůležitější prvky v tréninku předškolních dětí

Graf 17: obsah úvodní části tréninku

Graf 18: obsah závěrečné části tréninku

Graf 19: četnost užívání závěrečných rituálů

Graf 20: výsledky rychlostního člunkového běhu

Graf 21: výsledky skoku dalekého z místa odrazem obounož

Graf 22: výsledky hodu jednoruč přes síť z třímetrové čáry horním obloukem

Graf 23: výsledky přihrávek obouruč ve dvojicích

Tabulky:

Tabulka 1: rychlostní člunkový běh

Tabulka 2: skok daleký z místa odrazem obounož

Tabulka 3: hod jednoruč přes síť z třímetrové čáry

Tabulka 4: přihrávky obouruč ve dvojicích