

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Terezie Beránková

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vliv barevného minivolejbalu na šestkový volejbal

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracovala:

Terezie Beránková

Praha, červenec 2020

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....
podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta/katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D. za cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce a Ing. Ondřeji Foltýnovi za cenné informace.

Abstrakt

Název:

Vliv barevného minivolejbalu na šestkový volejbal

Cíle:

Cílem bakalářské práce bylo zjistit na základě získaných informací, jak trenéři minivolejbalu přistupují k trénování dětí v mladším školním věku, jak působí na rozvoj jejich pohybových schopností a volejbalových dovedností a dále zda tato forma volejbalu dokáže děti vhodně připravit pro budoucí šestkový volejbal.

Metody:

Pro splnění tohoto cíle byl zvolen kvantitativní výzkum s metodou dotazování. Dotazník byl rozeslán trenérům minivolejbalu elektronickou poštou. Získané informace byly rozebrány v diskusi a byl z nich vyvozen závěr.

Výsledky:

Výsledky jsou zobrazeny pro lepší přehlednost v tabulkách, grafech a jsou doplněny komentářem. Získaná data byla vyhodnocena a porovnána s literaturou a doporučeními odborníků.

Klíčová slova:

děti, pohybové schopnosti, trénink, hráč, kategorie

Abstract

Title:

The influence of Colored Mini Volleyball on six-volleyball

Objective:

The aims of this bachelor's theses is to find out, on the basis of gained information, how mini volleyball coaches approach the training of children at a young school age and how they develop their motoric skills and volleyball skills, and whether this form of volleyball can suitably prepare children for six-volleyball.

Methods:

Quantitative research with the method of questioning was chosen to meet this goal. The questionnaire was sent to the mini volleyball coaches by e-mail. The information obtained was discussed in the discussion part of the work and a conclusion was made from them.

Results:

The findings are displayed for better orientation in tables, graphs and are accompanied by commentaries. The obtained data were evaluated and compared with the literature and recommendations of experts.

Keywords:

children, motoric skills, training, player, categories

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická východiska práce	10
2.1 Historie volejbalu	10
2.2 Charakteristika volejbalu	10
2.3 Barevný minivolejbal	11
2.3.1 Historie barevného minivolejbalu	11
2.3.2 Charakteristika barevného minivolejbalu.....	12
2.3.3 Žlutý minivolejbal	13
2.3.4 Oranžový minivolejbal	14
2.3.5 Červený minivolejbal	16
2.3.6 Zelený minivolejbal.....	17
2.3.7 Modrý minivolejbal	18
2.4 Rozdíly mezi barevným minivolejbalem a šestkovým volejbalem.....	19
2.5 Sportovní příprava dětí.....	20
2.5.1 Mladší školní věk	20
2.5.2 Senzitivní období v rámci pohybových schopností.....	25
2.5.3 Výuka herních činností ve volejbale	28
2.5.4 Sportovní trénink dětí jako dlouhodobý proces.....	30
2.5.5 Tréninková jednotka	31
2.6 Metody výzkumu a sběru dat	33
3 Cíle a úkoly práce, výzkumné otázky	35
3.1 Cíl.....	35
3.2 Výzkumné otázky.....	35
3.3 Úkoly.....	35
4 Metodika práce	36
4.1 Popis výzkumného souboru	36
4.2 Použité metody.....	36
4.3 Sběr dat.....	36
4.4 Analýza dat.....	37
5 Výsledky práce	38
5.1 Analytické otázky.....	38
5.2 Meritorní otázky.....	40

6. Diskuse.....	55
7. Závěr	59
Seznam literatury	61
Přílohy.....	64
Vyjádření Etické komise UK FTVS	64
Seznam obrázků, tabulek a grafů	65
Vzor dotazníku	66

1 Úvod

V dnešní době volejbal patří mezi populární sportovní hry. Je to dáno především tím, že se jedná o kolektivní sport, k jehož provozování není potřeba žádné zvlášť drahé vybavení. Průběh této sportovní hry je závislý na zvládnutí základních volejbalových odbítí a herních činnostech jednotlivce, které je nutné spojit do herních kombinací a z nich následně vytvořit celek samotné hry.

Z předešlého textu je zřejmé, že u tohoto sportu je důležité se od samého začátku věnovat základním herním technikám, bez kterých se volejbal nedá hrát. Není se proto čemu divit, že se s nácvikem základních volejbalových dovedností jako je odbítí obouruč vrchem, odbítí obouruč spodem a podání, začíná v žákovských kategoriích. To, jak děti zvládají základní volejbalové dovednosti a jakou úroveň jednotlivých pohybových schopností mají, ovlivňuje nejen talent hráčů, ale především trenérský přístup k celkové volejbalové přípravě dětí.

Protože šestkový volejbal je pro děti v mladším školním věku příliš pohybově i technicky náročný, je zde barevný minivolejbal, který je přímo pravidly přizpůsoben právě těmto dětem. V této formě volejbalu se konají turnaje, ve kterých jsou děti rozřazené do pěti kategorií podle věku.

Jak již název práce napovídá, úkolem je zjistit, jakým způsobem ovlivňuje barevný minivolejbal volejbal šestkový. Jelikož je problematika tohoto tématu poměrně široká, zaměřila jsem cíl této práce především na vliv trenérské činnosti v barevném minivolejbalu na šestkový volejbal. Přesněji se zabývám tím, jak trénování barevného minivolejbalu a celkový přístup trenérů k tomuto sportu působí na pohybovou přípravu dětí pro šestkový volejbal. Ke splnění cíle je vybrán kvantitativní výzkum s metodou dotazování. V rámci tohoto výzkumu oslovím volejbalové trenéry zabývající se kategoriemi barevného minivolejbalu a získaná data rozeberu v diskusi.

Téma minivolejbalu jsem si zvolila z toho důvodu, že sama působím jako trenérka dětí v kategoriích barevného minivolejbalu a jako trenérka se účastním minivolejbalových turnajů. Jelikož jsem se během svého působení v tomto sportu setkala s různými názory ohledně trénování této formy volejbalu, zajímalo mě, jaký postoj k tomuto tématu mají dotazovaní trenéři a zda mi získaná data pomohou odpovědět si na otázky týkající se trénování volejbalu.

Věřím, že bakalářská práce bude přínosem pro všechny, kterým není tato problematika cizí a rádi by se obohatili o nové zkušenosti.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Historie volejbalu

Sportovní hra volejbal byla v roce 1895 vymyšlena americkým instruktorem tělesného vzdělávání W. G. Morganem, jako alternativa ke košíkové. Postupně se volejbal stal jedním z nejpobulárnějších sportů na světě. Hra zpočátku neměla pevná pravidla týkající se výšky sítě, rozměrů hřiště či počtu účastníků na každé straně. V roce 1897 byla organizací YMCA zveřejněna první pravidla a od té doby se vyvíjela až do dnešní podoby. (Císař, 2005)

Původní název hry byl „mintonette“ a po roce provozování a úpravách byla hra představena delegátům konference sportovních ředitelů YMCA ve Springfieldu. Roku 1896 byla hra přejmenována na „volley-ball“ a teprve od roku 1952 se hra oficiálně psala volleyball. (Vrbenský, 2015 [online])

Z USA se volejbal v roce 1900 dostal do sousední Kanady. Dále se v roce 1910 dostal do Střední a Jižní Ameriky, konkrétně do Peru a v roce 1912 do Uruguaye. Japonsko uvádí, že k rozšíření volejbalu došlo v roce 1908 v Tokiu, kdy se hrál v šestnácti hráčích. V roce 1913 se hra stává známá i v Číně. V roce 1917 se volejbal dostává do Evropy spolu s americkou armádou bojující na území Francie v první světové válce. V této době se volejbal šíří do Litvy, Estonska a Lotyšska, kam jej zanesli američtí vystěhovalci. (Příbramská a kol., 1989)

Volejbal byl v naší zemi poprvé předveden roku 1919 v Žilině a stal se součástí přípravy atletů na olympijské hry. Prvním průkopníkem u nás byl profesor Josef Amos Pipal. Rok 1921 je u nás uváděn jako počátek organizovaného volejbalu z důvodů založení organizační struktury u české pobočky AMCY. V roce 1924 byl oficiálně ustanoven volejbalový a basketbalový svaz (ČVBBS), čímž československý volejbal získal evropský primát. (Haník a kol., 2014)

2.2 Charakteristika volejbalu

Volejbal je jednou z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších her ve světě i u nás. Z hlediska ovládnání míče je tato sportovní hra velmi obtížná, protože se při ní míč odbíjí především rukama. (Buchtel, 2017)

Volejbal je řazen mezi nekontaktní síťové sporty. Hřiště je rozděleno sítí na dvě poloviny. Hráči buď útočí do pole soupeře, nebo brání svou polovinu. Bodu je získáno

tím, že je míč poslán do hřiště soupeře takovou silou, nebo dovedností, že ho soupeř není schopen vrátit zpět. Průběh hry je rozdělen na sety. Vítězem v setu se stává družstvo, které jako první získá 25 bodů. Podmínkou k zisku setu je získat o dva body více než soupeř. Družstvo, které vyhraje ve třech setech, se stává vítězem utkání. Volejbal se hraje na obdélníkovém hřišti o rozměrech 9 x 18 metrů, které je vyznačené obvodovými čarami o šíři 5 cm, které jsou součástí hřiště. Uprostřed je hřiště rozděleno čarou na dvě poloviny a každá polovina hřiště je rozdělena rovnoběžnou čarou se sítí ve vzdálenosti 3 metry od středu hřiště na přední a zadní území. Výška sítě je také dána pravidly volejbalu a odvíjí se od věku a pohlaví hráčů. (např. pro muže je výška sítě 243 cm). (Císař, 2005)

Pro současný volejbal je žádoucí hráčská všestrannost, dobrá tělesná kondice a osvojení potřebných technických a taktických dovedností. Při volejbalu jsou rovnoměrně rozvíjeny všechny pohybové schopnosti, kterými jsou především rychlost spojená s obratností a vytrvalostí, rychlá síla dolních i horních končetin a trupu. (Příbramská, 1989)

Volejbal patří k jedné z nejsložitějších sportovních her, co se techniky a taktiky týče. Je stále vyvíjen a specializován, čímž se rozumí, že každý hráč se zaměřuje na danou funkci a dovednost. Hráči na vrcholové úrovni jsou specializováni na posty, kde se využívají jejich dovednosti a zkušenosti. Ve volejbale jsou hráči rozděleni do pěti postů, kterými jsou: smečáři, nahrávači, blokaři, univerzálové a libera. (Císař, 2005)

2.3 Barevný minivolejbal

2.3.1 Historie barevného minivolejbalu

Dá se říct, že historie minivolejbalu je úzce spjata s historií volejbalovou. Udává se, že minivolejbal vznikl v 60. letech minulého století, avšak místo vzniku není známé. Za tvůrce základů tohoto sportu je považován Hiroshi Toyoda a za kolébku minivolejbalu je považováno japonské město Taiki, kde se údajně minivolejbal hrál, jako samostatný sport, poprvé. (Popelka, 2018 [online])

V roce 1971 byl minivolejbal uznán Mezinárodní volejbalovou federací (FIVB) a ve stejném roce byla založena v rámci trenérské komise FIVB subkomise pro minivolejbal. O rok později byla stanovena základní pravidla a roku 1975 se konala první mezinárodní konference o minivolejbalu ve Švédsku, kde se sešlo 19 zástupců z různých zemí. (Popelka, 2018 [online])

V České republice se minivolejbal hraje od roku 1996 a v roce 2010 vznikl projekt Českého volejbalového svazu „Minivolejbal v barvách“. (Slámová, 2018)

2.3.2 Charakteristika barevného minivolejbalu

Minivolejbal je forma volejbalu, která je určena pro děti ve věku od 6 do 12 let. Pravidla i podoba hry je přizpůsobena věku. Minivolejbal je tréninkový prostředek pro děti, které kvůli technickým, zdravotním, kondičním či prostorovým nárokům ještě nejsou schopny hrát volejbal. Právě díky minivolejbalu mají trenéři možnost děti si udržet a získat v souboji s ostatními míčovými hrami. Z tohoto důvodu není až tak důležité, která forma volejbalu bude zvolena. Důležité je začít hrát co nejdříve, ideálně již od první třídy základní školy, a pro tento sport zaujmout co nejvíce dětí. Minivolejbal je vlastně „zmenšený volejbal“ a lze ho hrát v několika formách od přehazované až po finální podobu minivolejbalu, kterou hraje kategorie 4. – 6. třídy základní školy. Dětem od šesti let je tak umožněno „hrát“ volejbal podobně jako hrají dospělí na klasickém volejbalovém hřišti. Rozměry hřiště na minivolejbal jsou menší, síť je nižší a pro některé z forem minivolejbalu jsou využívány lehčí míče. Všechny návrhy pravidel a forem jednotlivých her jsou pouze doporučené, tudíž je na trenérech, jak s nimi naloží. Výjimkou je finální podoba minivolejbalu pro 4. – 6. třídy. Zde je potřeba mít sjednocená pravidla kvůli celostátním turnajům. Biologický, herní a kalendářní věk, jsou hlavní kritéria, která rozhodují o tom, jaké formy minivolejbalu se bude dítě účastnit. (Metodická komise ČVS, 2009)

Minivolejbal je disciplína uznávána a podporována FIVB. Je to hra pro děti ve věku od 6 do cca 12 let. Pravidla stanovuje každá národní federace tak, aby umožnila utkání mezi hráči různých sportovních klubů či škol. Společná pravidla odrážejí úroveň vývoje volejbalu v dotyčné zemi. Minivolejbal hrají dívky a chlapci v týmech dvou až čtyř hráčů. Cílem hry je dostat míč přes síť tak, aby se dotkl země soupeřova hřiště, a zároveň zabránit stejnému jednání soupeřících hráčů. (www.fivb.org)

Podle Mini-volleyball practice booklet (2017 [online]) je minivolejbal způsob, jak přimět děti hrát volejbal. Volejbal je přizpůsoben specifickým potřebám a schopnostem hráčů. Používají se různé formy her, například dva proti dvěma, tři proti třem, popřípadě čtyři proti čtyřem. Díky upraveným pravidlům je hra delší, tím pádem pro děti přínosnější a zábavnější. (Volleyball New Brunswick, 2017 [online])

Barevný minivolejbal se skládá z pěti kategorií, kterými jsou:

- Žlutý minivolejbal (přehazovaná)
- Oranžový minivolejbal (neplynulý)
- Červený minivolejbal (prstový 1)
- Zelený minivolejbal (prstový 2)
- Modrý minivolejbal (trojic)

(Metodická komise ČVS, 2009 [online])

2.3.3 Žlutý minivolejbal

Přehazovaná je používána především v tréninku volejbalových přípravek nebo ve školní tělesné výchově. Je to vhodná forma průpravné hry pro volejbal a od ostatních kategorií v minivolejbalu se liší věkem hráčů, manipulací s míčem, druhem míče a v pravidlech. (Metodická komise ČVS, 2009 [online])

Žlutý minivolejbal je založen na chytání míče a jeho přehazování k soupeři. To je důvod, proč je nazýván přehazovanou, která bývá zařazována do skupiny průpravných her. (Metodická komise ČVS, 2009 [online])

Věkové omezení, kategorie, výstroj

Žlutý minivolejbal je určen pro děti ve věku 6 – 8 let, tedy pro žáky 1. – 2. třídy základní školy. Kategorie je společná pro chlapce a dívky. Výstroj hráčů se skládá z trenýrek, sportovní obuvi a trička, které je při oficiálních turnajích „Minivolejbalu v barvách“ žluté barvy. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

Počet hráčů

Družstvo je složeno maximálně ze tří hráčů, z čehož jsou dva hráči na hřišti + jeden náhradník. (Buchtel, 2017)

Rozměry hřiště, výška sítě a míč

Hrací plocha je tvořena obdélníkovým hřištěm o rozměrech 4,5 x 9 m. Hřiště je rozděleno sítí, která je vysoká 195 cm. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem velikosti 4 o obvodu 600 – 610 mm a váze 180 – 200 g (nejlépe míč Gala Pro-Line Mini BV 4051 S). (Vorálek, 2013, Metodická komise ČVS, 2009 [online])

Délka utkání

Utkání se hraje na jeden nebo dva hrané sety a doba trvání jednoho utkání je v rozmezí 5 – 10 min. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Průběh hry

- Zahajovací postavení

V přijímajícím družstvu stojí dva hráči vedle sebe ve střehovém postavení. V podávajícím družstvu je jeden hráč na podání a druhý je v pravé nebo levé polovině hřiště. Podávající hráč se po zdařeném podání přesouvá do neobsazené poloviny hřiště. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Podání

Podává družstvo, které vyhrálo v předcházející rozehře. Na podání se hráči pravidelně střídají. Podání je uskutečněno hozením míče jakýmkoli způsobem na stranu soupeře v postavení za koncovou čarou. Je doporučen hod jednoruč vrchem nebo odbití obouruč vrchem (prsty). Začátečníci mají povoleno začít z třímetrové čáry. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Rozehra

První kontakt je uskutečněn, když je míč chycen a nahrán hodem obouruč (vrchem nebo spodem) ke spoluhráči bez velké časové prodlevy. Druhý kontakt je uskutečněn, když je míč chycen a následně přehozen přes síť. Pokud je sled dotyků jiný než tento, je to pokládáno za chybu. Chůze nebo běh s míčem nejsou povoleny. Povolen je pouze jeden krok s charakterem výkroku a výskok. Pokud jsou v družstvu 3 hráči, je důležité, aby se mezi sebou střídali. Střídání je prováděno hokejovým způsobem a hráč může být vystřídán, pokud odehrál minimálně dvě rozehry. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

2.3.4 Oranžový minivolejbal

Věkové omezení, kategorie, výstroj

Oranžový minivolejbal je určen pro děti ve věku 7 – 9 let, tedy pro žáky 2. – 3. třídy základní školy. Kategorie je společná pro chlapce i dívky. Výstroj hráčů se skládá z trika oranžové barvy, které se používá především při oficiálních turnajích „Minivolejbalu v barvách“, z trenýrek a sportovní obuvi. (Vorálek, 2013)

Počet hráčů

Družstvo je tvořeno maximálně třemi hráči, z čehož jsou dva hráči v poli + jeden náhradník. (Buchtel, 2017)

Rozměry hřiště, výška sítě a míč

Hrací plocha je tvořena obdélníkovým hřištěm o rozměrech 4,5 m x 9 m. Hřiště je rozděleno sítí o výšce 195 cm. Je doporučeno hrát s odlehčeným volejbalovým míčem velikosti 5 o váze 480 – 220 g a obvodu 650 – 670 mm g (nejlépe míč Gala Light – BV 5451 S, Gala BV 5221). (Vorálek, 2013, Metodická komise ČVS, 2009 [online])

Délka utkání

Utkání se hraje v časovém úseku 10 min nebo na jeden set do 15 bodů, kde musí být výsledek s rozdílem dvou bodů. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Průběh hry

- Zahajovací postavení

V přijímajícím družstvu stojí dva hráči vedle sebe ve střehovém postavení. V podávajícím družstvu jde jeden hráč na podání a druhý je v pravé nebo levé polovině hřiště. Hráč, který podával, se po podání přesouvá do neobsazené poloviny hřiště. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Podání

Podává družstvo, které vyhrálo v předcházející rozeře. Hráči by se měli na podání pravidelně střídat. Podání je dovoleno provádět dvěma způsoby. Buď přehozením míče jednoruč vrchem, nebo odbitím obouruč vrchem (prsty). Začátečníci mají povoleno podávat z třímetrové čáry. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Rozehra

První kontakt je uskutečněn, pokud je míč chycen a nahrán po vlastním nadhozu obouruč vrchem (prsty) ke spoluhráči. Klade se důraz na hraní míče nad čelem. Hození míče jednoruč je chybou. Druhý kontakt je uskutečněn, když je míč chycen a následně po vlastním nadhozu hrán přes síť obouruč vrchem (prsty). Je dovoleno odbít míč obouruč vrchem prsty ihned přes síť bez chycení. Je vyžadován pouze tento sled činností. Jiný sled činností je chybou (např. absence odbití). Chůze a běh s míčem nejsou povoleny. Povolen je pouze jeden krok s charakterem výkroku a výskok. Po chycení míče se

doporučuje ihned míč nadhodit. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013, Metodická komise ČVS, 2009 [online])

2.3.5 Červený minivolejbal

Věkové omezení, kategorie, výstroj

Červený minivolejbal mohou hrát děti ve věku 8 – 10 let, tedy žáci 3. – 4. třídy základní školy. Dívky i chlapci hrají ve společné kategorii. Výstroj hráčů je složena z trika červené barvy, které mají děti především při oficiálních turnajích, trenýrek a sportovní obuvi. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

Počet hráčů

Družstvo v červeném minivolejbale mohou tvořit maximálně tři hráči, z čehož jsou dva hráči ve hřišti + jeden náhradník. (Buchtel, 2017)

Rozměry hřiště, výška sítě a míč

Hrací plochu tvoří obdélníkové hřiště s rozměry 4,9 m x 9 m. Výška sítě je 220 cm. Hraje se s odlehčeným volejbalovým míčem velikosti 5 o váze 210 – 230 g a obvodem 650 – 670 mm (nejlépe Gala Light – BV 5451, Gala BV 5221). (Vorálek, 2013, Metodická komise ČVS, 2009 [online])

Délka utkání

Utkání se může hrát na jeden nebo dva hrané sety. Obvyklá hrací doba je do deseti minut. Pokud se hraje na jeden set, hraje se do 15 bodů s rozdílem dvou bodů. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Průběh hry

- Zahajovací postavení

Hráči v přijímajícím družstvu stojí ve střehovém postavení vedle sebe. Jeden hráč z podávajícího družstva jde na podání a druhý hráč je v pravé nebo levé polovině hřiště. Po podání se podávající hráč přemístí do nevykryté poloviny hřiště. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Podání

Hru zahajuje podáním to družstvo, které vyhrálo předcházející rozehru. Hráči se na podání střídají, a pokud některý z hráčů chce, může podávat 2 x za sebou. Třetí podání již musí provádět spoluhráč. Podání se provádí odbitím obouruč vrchem nebo odbitím

jednoruč spodem. Podání odbitím obouruč vrchem je začátečníkům povoleno provádět z třímetrové čáry. Výskok při podání není povolen. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Rozehra

První kontakt je uskutečněn, když je míč odbit obouruč vrchem na spoluhráče. Je povoleno mezi odbití prsty nad sebe. Druhý kontakt je uskutečněn, když je míč hrán obouruč vrchem nebo jednoruč vrchem na druhou stranu sítě. Je povolena i varianta na tři odbití. Při třetím kontaktu však není povoleno odbití nad sebe a míč musí být ihned přehrán vrchním odbitím obouruč nebo jednoruč přes síť. Míč musí být odbit a ne hozen. U začátečníků se však nečisté odbití toleruje. Při hře je povoleno odbití míče prsty ve výskoku. Odbití obouruč spodem pravidla zakazují. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

2.3.6 Zelený minivolejbal

Věkové omezení, kategorie, výstroj

Zelený minivolejbal je určen pro děti ve věku 9 – 11 let, tedy žáky 4. - 6. třídy základní školy. Kategorie je pro chlapce i dívky společná. Do základní výstroje hráčů patří tričko zelené barvy, které mají děti hlavně při oficiálních turnajích, trenýrky a sportovní obuv. (Vorálek, 2013)

Počet hráčů

Družstvo je tvořeno maximálně čtyřmi hráči. Tři hráči jsou na hřišti + jeden náhradník. (Buchtel, 2017)

Rozměry hřiště, výška sítě a míč

Hrací plocha je obdélníkového tvaru o rozměrech 4,5 x 12 m. Hřiště je rozděleno volejbalovou sítí vysokou 220 cm. Hraje se s klasickým volejbalovým míčem velikosti 5, který váží 260 – 280 g a má obvod 650 – 670 mm. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Délka utkání

Utkání se hraje na jeden nebo dva hrané sety do 10 – 15 bodů. Obvyklá hrací doba je 7 – 12 minut. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Průběh hry

- Zahajovací postavení

V přijímajícím družstvu stojí dva hráči v zadní části hřiště, a jeden stojí u sítě uprostřed. Všichni hráči mohou útočit. V podávajícím družstvu stojí jeden hráč uprostřed

u sítě, druhý hráč je v zadní části vpravo nebo vlevo a třetí hráč podává. Po podání nabíhá podávající hráč do volného prostoru. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Podání

Podává družstvo, které vyhrálo předešlou rozehru. Podání se provádí odbitím jednoruč spodem nebo odbitím jednoruč vrchem v postavení za koncovou čarou. Začátečníci mohou začít odbitím obouruč vrchem z 6 nebo 4,5metrové čáry. Hráči se musí na podání pravidelně střídát. Jeden hráč může podávat pouze 2 x za sebou. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Rozehra

Na jedné straně jsou povinná minimálně dvě (maximálně tři) doteky. Míč musí být odbit obouruč vrchem (prsty), obouruč spodem (bagrem), jednoruč vrchem (bez výskoku) nebo jednoruč spodem. Odbít míč obouruč spodem je povoleno pouze při prvním odbití po servisu. Při hře přes síť je povoleno obít míč obouruč vrchem ve výskoku. Pokud je míč zcela pod horním okrajem sítě, může být odbití provedeno jednoruč vrchem. Blokování je povoleno a dotek míče blokem není posuzován jako první úder. ((Buchtel, 2017, Vorálek, 2013, Metodická komise ČVS, 2009 [online])

2.3.7 Modrý minivolejbal

„Modrý minivolejbal je posledním druhem, který uzavírá skupinu pěti minivolejbalů.“ (Buchtel, 2017, s. 57)

Věkové omezení, kategorie, výstroj

Modrý minivolejbal je určen pro děti ve věku 10 – 12 let, tedy pro žáky 5. – 7. třídy základní školy. Chlapci a dívky mají samostatné kategorie. Do základní výstroje hráčů patří tričko, trenýrky a sportovní obuv. Při oficiálních turnajích „Minivolejbalu v barvách“ jsou všichni hráči povinni hrát v tričku modré barvy. (Vorálek, 2013)

Počet hráčů

Družstvo je tvořeno maximálně čtyřmi hráči, z čehož jsou 3 hráči v poli + jeden náhradník. (Buchtel, 2017)

Rozměry hřiště, výška sítě a míč

Hraje se na obdélníkovém hřišti o rozměrech 4,5 x 12 m, které je rozdělené sítí o výšce 205 cm pro dívky a 215 cm pro chlapce. Hraje se s klasickým volejbalovým

míčem velikosti 5, o hmotnosti 260 – 280 g a obvodem 650 – 670 mm. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Délka utkání

Utkání se hraje na jeden nebo dva hrané sety, každý set se hraje 7 – 12 minut. Může se také hrát na dva hrané sety do 10 nebo 15 bodů. (Pravidla minivolejbalu, 2019 [online])

Průběh hry

- Zahajovací postavení

V přijímajícím družstvu stojí jeden hráč vpředu u sítě (uprostřed) a dva hráči vzadu, každý na své polovině. U podávajícího družstva je jeden hráč stojící uprostřed pod sítí, druhý hráč stojící v zadní části hřiště vpravo nebo vlevo a třetí hráč je na podání. Po podání nabíhá podávající hráč do nevykrytého prostoru. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Podání

Družstvo, které vyhrálo předcházející rozehru, podává. Je povoleno podávat vrchním odbitím jednoruč nebo spodním odbitím jednoruč. Začátečníci mají povoleno začít odbitím obouruč vrchem z 6 nebo 4,5metrové čáry. Hráči se musí na podání pravidelně střídát. Hráči je povoleno podávat 2 x za sebou, poté musí podávat spoluhráč. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

- Rozehra

Rozehra může být hrána na dvě nebo tři odbití na jedné straně. Při hře je dovoleno používání všech herních činností. Odbití je prováděno především obouruč spodem, obouruč vrchem nebo jednou rukou. Míč nesmí být házen nebo chycen. Blokování je povoleno, přičemž dotek míče při bloku není posuzován jako první úder. (Buchtel, 2017, Vorálek, 2013)

2.4 Rozdíly mezi barevným minivolejbalem a šestkovým volejbalem

Jak jsme si již mohli všimnout, hlavním rozdílem jsou pravidla hry, která jsou u minivolejbalu sice postavena na základech šestkového volejbalu, avšak u minivolejbalu jsou pravidla přizpůsobena schopnostem a dovednostem dětí v určitém věku.

Dalším výrazným rozdílem je velikost a typ míče. V minivolejbale je míč lehčí a měkčí. Je speciálně navržený tak, aby byl v dětských rukách příjemnější a aby zmírnil rizika zranění. V šestkovém volejbale je síť pro muže vysoká 243 cm a pro ženy 224 cm. Výška sítě barevného minivolejbalu je 190 – 200 cm pro obě pohlaví. (Popelka, 2018 [online])

Co se počtu hráčů týče, ve volejbalovém týmu je vždy 6 hráčů u standardní hry, zatímco počet hráčů v minivolejbale je mezi 2 – 4 hráči. V manuálech federace FIVB se uvádí, že děti mají větší šanci dostat se k míči v týmu čtyřčlenném než v šestičlenném. (www.fivb.org)

K dalším rozdílům můžeme zařadit úbory neboli dresy, které musí být při soutěži šestkového volejbalu jednotné (vyjma libera) a s řádným očíslováním. V soutěžích barevného minivolejbalu hrají děti pouze v tričkách příslušných barev, která mohou dostat od pořadatelů soutěže nebo si je mohou zakoupit v daném sportovním klubu. (Popelka, 2018 [online])

2.5 Sportovní příprava dětí

Aby mohlo dojít k přestupu dítěte od minivolejbalu k šestkovému volejbale, je důležitá sportovní příprava, a to především v období mladšího školního věku dítěte. Během tohoto relativně dlouhého vývojového období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám, proto je důležité znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. (Dovalil a kol., 2009)

2.5.1 Mladší školní věk

Jako mladší školní věk je označeno období od 6 až 7 let do 11 až 12 let. Jedná se o období, které začíná vstupem dítěte do školy a končí prvními známkami pohlavního dospívání i s psychickými projevy. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Matějček (1986) pokládá toto období za „typické přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejším chováním školáka.“ Děti v tomto věku jsou hravé, dokážou se soustředit na jednu věc jen v poměrně krátkém čase (cca 10 minut) a ve svých hrách se dívky i chlapci ještě bez zábran mísí. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Období mladšího školního věku můžeme charakterizovat jako šťastné. Vývoj je po všech stránkách rovnoměrný, děti jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní a jsou

snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb přináší dětem radost, proto není třeba je k němu nutit. (Perič, 2012)

Mladší školní věk je senzitivní především pro koordinační a rychlostní schopnosti, rychlost reakční a frekvenci pohybů. Zčásti je možné stimulovat i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce v rámci přirozeného zvyšování silových schopností. Možné je i přiměřené zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového odporu. (Dovalil a kol., 2009)

2.5.1.1 Tělesný vývoj

V prvních letech je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti těla. Společně s tím dochází k rozvoji vnitřních orgánů, přičemž krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Průběh osifikace kostí je rychlý, zakřivení páteře se ustaluje a kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná. Pákové poměry mezi trupem a končetinami jsou příznivé, čímž se vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. Nervové struktury dále dozrávají, podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů jsou příznivé a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro koordinačně náročné pohyby. Na začátku tohoto období se formuje schopnost učit se novým pohybům. (Perič a kol., 2012)

Dle Vilímové může v mladším školním věku docházet k jednostrannému, nepřiměřenému nebo naopak nedostatečně fyzickému zatěžování či nevhodnému vyživování. V důsledku těchto věcí mohou vznikat poruchy v držení těla a stavbě nohou. Zároveň se může objevit nadměrný přírůstek podkožního tuku. Ve svalech je obsaženo méně hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek, ale více vody než ve svalech dospělých. Srdeční objem dětí mladšího školního věku je relativně větší než u dospělých, což působí kladně na krevní oběh. Srdeční frekvence dosahuje normální hodnoty po fyzickém nebo psychickém zatížení velmi rychle. (Vilímová, 2009)

2.5.1.2 Pohybový vývoj

Toto věkové období je charakterizováno vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale pokud se často neopakují, jsou rychle zapomínány. Při učení nových pohybových dovedností se nejvíce uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky. Efektivnější nácvik pohybových dovedností umožňuje rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu, herní formou s využitím nápodoby. (Perič a kol., 2012)

Jedním z dalších charakteristických rysů dětské motoriky je postrádání úspornosti pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se stále rozvíjí, procesy podráždění však ještě převažují nad procesy útlumu. Tím se vysvětluje zvláštní životnost dětí, které provádějí každou činnost s přídavnými pohyby. (Votík, 2003)

V období 6 – 7 let, tedy u dětí v kategorii žlutého minivolejbalu, je v podstatě ukončen vývoj nervové soustavy. Zkušenosti dětí z přirozené motoriky (chůze, skoky, běh aj.) se uplatňují v učení nových pohybových dovedností a složitějších činností. Problémy v koordinaci pohybů složitějších motorických aktů (např. chytání míče), které mělo dítě zpočátku poměrně rychle zmizí a na konci období je dítě schopno provádět i koordinačně náročné pohybové struktury. (Rychtecký, 1998)

Děti mladšího školního věku jsou schopné se snadno učit nové specifické pohybové dovednosti, a to převážně na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Tato schopnost kulminuje před nástupem překotných pubertálních vývojových změn. Celkově se dá říct, že je mladší školní věk obdobím již zvládnuté mobility. (Vrbas, 2010)

Za nejpříznivější věk pro motorický vývoj je považováno období osmi až deseti let, tedy období červeného minivolejbalu. Často se nazývá „zlatým věkem motoriky“, které je charakteristické rychlým učením nových pohybů. Děti dokáží udělat nový pohyb napoprvé za pomoci dokonalé ukázky. Problémy z hlediska koordinace složitějších pohybů v počátku mladšího školního věku poměrně rychle mizí a na konci tohoto období děti zvládnou provádět i koordinačně náročná cvičení. (Perič a kol., 2012)

2.5.1.3 Psychický vývoj

Dle Periče se dítě při poznávání a myšlení soustřeďuje spíše na jednotlivost, souvislosti mu unikají. Přibývají nové vědomosti, rozvíjí se představivost a paměť. Provedení již osvojených dovedností může narušit zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktory, které odvádějí pozornost. Jedná se o období konkrétního (reálného) nazírání, opírajícího se o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Až na konci tohoto období se objevují abstraktní myšlenkové procesy. Vlastnosti osobnosti se stále ještě vyvíjí, proto jsou děti impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Dítě má zvýšenou vnímavost okolního prostředí, je více odvážné a veškerou činnost silně citově prožívá. K vlastnímu vystupování a jednání přetrvává malá sebekritičnost. Doba, po kterou se dítě dokáže plně koncentrovat je velmi krátká. Trvá přibližně 4 – 5 minut a poté nastává roztěkanost. (Perič a kol., 2012)

Slepička uvádí, že z teoretického hlediska by veškeré působení na sportující děti mělo směřovat k všestrannému rozvoji jejich osobnosti, ať v průběhu tréninku nebo soutěže. Vývojová psychologie upozorňuje, že pro rozvoj dítěte není vhodné traumatizování a zasévání úzkosti do jeho vztahu k sobě samému, k vlastním projevům a sklonům. Nejčastější úzkost u dětí je právě z toho, že se chybně projeví nebo nedosáhnou očekávaných výsledků. Mají strach, že tím způsobí zklamání, či zlost s následným trestem. Při vedení sportujících dětí je nezbytné vytvářet „atmosféru klidu“, protože nelze očekávat, že úzkostné dítě bude přiměřeně motivováno pro pravidelné sportování a zvládnutí důležitých pohybových dovedností. Pro úspěšné vedení sportujících dětí je důležité sebeovládání trenéra s tendencí neprojevat negativní emoce navenek vůči dětským svěřencům. (Slepička, 2009)

Děti jsou v mnohém extrémisti a ukládají si úkoly, které pak nejsou schopny zvládnout. Kvůli tomu se mohou často zklamat a často se vzdávají svého úsilí. V těchto chvílích je velice důležité povzbuzení dítěte trenérem i rodičem. (Čačka, 2000)

Slepička je toho názoru, že při vedení dětí nepůsobí dobře přehnané soustředění na chyby a nedostatky. Pokud je trenér zaměřen výhradně na vytýkání chyb a nedostatků, může to vést k tomu, že dítě začne pochybovat o svých schopnostech a dovednostech. Pozitivní hodnocení je pro každé dítě závažnou potřebou stimulující jeho úsilí v další činnosti. Pokud bude dítě často zasahováno necitlivým hodnocením, může se pro něho stát sportovní činnost, kterou jistě rádo provádělo, nepřijatelnou. Dítě proto se sportem raději skončí, neboť se tím vyhne nepříjemnostem spojených se sportováním. (Slepička, 2009)

Také je velmi důležité při vedení dětí nenadřazovat důležitost výsledku (např. v utkání) nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti. Přehnané zdůrazňování významu výsledků může u sportujících dětí vést kablokování rozvoje dispozic, vloh a schopností. Především ve sportování a sportovních soutěžích dětí není vítězství nikdy jisté. Pokud je v případě prohry výkon dětí negativně přijímán nejbližším sociálním okolím (trenér, rodiče), dostává charakter závažného trestu. Je vhodné, aby bylo vítězství pro dítě odměnou a porážka sama o sobě trestem, bez zvyšování intenzity trestu negativními reakcemi trenérů a rodičů, kteří mají v těchto situacích roli vůdců dětských svěřenců. (Slepička, 2009)

2.5.1.4 Trenérský přístup v mladším školním věku

Děti rády soutěží, proto je základem jejich konání hra. V tréninku a v soutěžení by měl převládat herní princip, tedy radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Protože schopnost soustředění není ještě zcela vyvinuta, musí být činnost pestrá a často obměňovaná. aby se dítě v důsledku porážky stresovalo, kvůli výrazně negativnímu hodnocení trenéra či rodiče. (Perič 2012)

Votík tvrdí, že trenér má být náročný, ale i spravedlivý. Měl by umět povzbudit děti, které povzbuzení potřebují. Naopak by měl umět šetřit s chválou u dětí, které díky svému talentu a vyspělosti snadno zvítězí nad svými vrstevníky. (Votík, 2003)

Jedním z hlavních cílů trenérů minivolejbalu by mělo být podpora rozvoje dětí prostřednictvím sportovní činnosti. K dosažení tohoto cíle musí trenéři rozumět fyzickému a duševnímu vývoji dětí. (FIVB, Mini-volleyball handbook, 2017 [online])

Trenér by měl působit především vlastním příkladem, protože děti snadno přejímají názory druhých, a dospělí jsou pro ně přirozenou autoritou. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost pro trenéra, který může udělat pro pozdější vývoj dítěte ve výkonové i výchovné oblasti velmi mnoho pozitivního, ale také může mnohé pokazit. Je důležité, aby trenér dokázal postupně převést a usměrnit elán dětí od spontánního pohybové aktivity k syntetické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Dále by měl trenér neustále rozvíjet koncentraci, formovat vlastnosti osobnosti, posilovat vůli, kolektivní cítění apod. (Dovalil a kol., 2009)

Dle Haníka (2014) je základním požadavkem, aby trenéra bavilo to, co děti učí. Nadšení trenéra z jeho činnosti se tak přeneso na děti. Haník (2014) dále nabízí trenérům několik pedagogicko-psychologických doporučení, kterými jsou:

- nešetřit chválou, ale nezapomínat na kritiku
- vést děti již od nejjednodušších cvičení k hlasitým projevům
- mluvit klidně, rozvázně a přirozeně, vyhýbat se okázalým gestům
- nestydět se přiznat své chyby
- projevovat zájem o problémy a zájmy dětí
- dát dětem možnost volby

- učit děti úctě k okolí (poděkování, omluva apod.)
- nepotlačovat dětské nápady. Nechat dětem jejich cestu, ale přitom je kontrolovat
- nezapomínat, že je každý svěřenec jiný

2.5.2 Senzitivní období v rámci pohybových schopností

Při sportovní přípravě dětí je důležité zohledňovat senzitivní (citlivá) období, tedy určitá stádia ve vývoji, která jsou nejvhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Perič popisuje tato období jako vývojové časové etapy, které jsou vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. V těchto vývojových etapách se u dětí dosahuje nejvyššího přírůstku rozvoje daných schopností a nevyužití těchto období může vést k jejich pomalému či nekvalitnímu projevu. V senzitivním období by měl být prováděn rozvoj konkrétních pohybových schopností či dovedností právě během tohoto příznivého období. (Perič a kol., 2012)

„Senzitivní období lze chápat jako časové úseky, ve kterých registrujeme zvýšenou vnímavost subjektu vůči podnětům z vnějšího prostředí.“ (Rychtecký, 1998, s. 94)

Dle Kovářové a Kováře jsou senzitivní období určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určitých schopností než v jiném věku, a naopak určitý věk není zcela vhodný pro rozvoj schopností jiných. Dá se říct, že se jedná o problém nízké či vysoké efektivity učení se sportovním dovednostem. Ve sportovní přípravě dětí je nanejvýše vhodné tato období akceptovat a využít je ku prospěchu dítěte. (Kovářová, Kovář, 2014)

Senzitivní období je vhodnější svazovat s věkem biologickým než kalendářním. Vývoj dítěte je pohlavně diferencovaný, tj. děvčata biologicky dozrávají dříve než chlapci. Týká se to také začátku a závěru senzitivních fází, které jsou u děvčat zahájeny a zpravidla i ukončeny o něco dříve než u chlapců. (Perič, 2012)

Kryštofíč popisuje jednotlivá senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností takto:

Období mezi 7. – 10. rokem, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava, je vhodné pro rozvoj rychlostních, akčně-reakčních a koordinačních schopností. Dětská motorika je charakteristická neefektivností, hlavní pohyb doprovázejí různé souhyby, které jsou nadbytečné a energeticky neúsporné. Klade se důraz na rozvoj

mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů, na držení těla a funkci svalů tělesného jádra. Je nutné dbát na kvalitu ukázky, protože se děti v tomto období učí především napodobováním. Mezi 9. – 10. rokem, tedy u dětí v kategorii červeného a zeleného minivolejbalu, dochází k velkému nárůstu percepčních schopností, děti mají lepší odhad pro vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů a zlepšuje se periferní vidění. Proto je tento rok vhodný především pro rozvoj orientačních schopností. Potíže s diferenciací pravé a levé ruky děti překonávají kolem devátého roku věku a je možné na základě testů laterality určit, který směr otáčení je pro dítě přirozenější (doprava, doleva). Zhruba v jedenácti letech „dozrává“ vestibulární aparát, což se projevuje zlepšením rovnovážných schopností. Ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností dochází u dětí především v kategorii modrého minivolejbalu, tedy mezi 10. – 11. rokem. Období od 8 do 12 let se nazývá „zlatým věkem motoriky“ a v jeho průběhu je důležité děti vybavit co nejširší škálou pohybových zkušeností. Po ukončení tohoto období se naučené zkušenosti stávají trvalými a stabilními. Čím více má dítě pohybových zkušeností, tím lépe dokáže zpracovat verbální instrukci od trenéra. V tréninku by měly být kromě přesných kontrolovaných pohybů zařazeny i „výbušné hry“, u kterých je prioritní dynamika pohybu. Děti není účelné vystavovat velké anaerobní zátěži, protože ještě nemají dobudovány fyziologické mechanismy na zpracování a využití laktátu a jejich míra acidózy je také na nízké úrovni. Krátkodobá intenzivní zátěž (do 20 s) však u dětí po šestém roce není na škodu. Obecně není pro děti doporučována plyometrická metoda tréninku (např. rozvoj odrazových schopností dolních končetin, kdy vlastnímu odrazu předchází seskok z vyšší podložky), avšak po jedenáctém roce věku se v rozumné míře dá tato metoda aplikovat. (např. v takovém dávkování, které není doprovázeno bolestí v oblasti kolen – přetížení růstových chrupavek). Během období růstové akcelerace rostou kosti rychleji než svaly a šlachy, tím pádem může dojít ke zhoršení flexibility. Vlivem změny pákových a objemových poměrů tělesných segmentů, může v tomto období také dojít k celkovému zhoršení úrovně motoriky. (Kryštofič, 2006)

Dle Periče je možné stanovit v závislosti na vývojovém dozrávání senzitivní období koordinačních schopností mezi 7 a 10 –11 roky u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. Užívání přiměřených stimulů je v tomto období vysoce účinné. Po 11. roce u děvčat a po 12. roce u chlapců může z důvodu pubertálních změn dojít k výraznějšímu útlumu v tempu vývoje, který může skončit i stagnací. Z mnoha výzkumů se můžeme

dozvědět, že z celého rozvoje „obratnosti“ dosaženého v období mezi 7. – 17. rokem bylo asi 75 % získáno do 10 let u dívek a 12 let u chlapců. (Perič a kol., 2012)

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Vychází to především ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy, která má pro rychlost význam především z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů. Je tedy možno říct, že senzitivní období rychlostních schopností jako celku je mezi 7. – 14. rokem. Ke zlepšování rychlostních schopností dochází i nadále, ale již na základě podpůrného rozvoje jiných faktorů, především silových schopností. Dále Perič (2012) uvádí, že silové schopnosti mají svá senzitivní období o něco později. Je to především kvůli vztahu k produkci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnost rozvoje síly, kdy její tempo je značně individuální. Nejvyšších přírůstků se dosahuje u dívek mezi 10. – 13. rokem a u chlapců mezi 13. – 15. rokem. K největšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází zhruba mezi 9. – 13. rokem, tedy v období zeleného a modrého minivolejbalu. Dívky mohou začít se záměrným rozvojem pohyblivosti dříve, v období mezi 8. – 12. rokem, avšak nejvyšších přírůstků se dosahuje mezi 10. – 12. rokem. Schopnost rozvoje pohyblivosti klesá s nástupem pubertální akcelerace růstu. (Perič, 2012)

Vymezení senzitivních period však může být pro základní pohybové schopnosti jen orientační a má vždy pravděpodobnostní charakter. Trenéři by však měli znát tyto obecné senzitivní periody, aby mohli proces učení, včetně záměrného rozvoje pohybových schopností, jeho obsahu, struktury i intenzity tělesných cvičení, tvořivě ovlivňovat. (Rychtecký, 1998)

způsoby odbití (odbití obouruč vrchem a spodem, jednoruč vrchem a spodem) je vhodné nacvičovat pomocí průpravných cvičení, která jsou uspořádána do metodických řad od nejjednodušších ke složitějším. Herní činnosti (podání, přihrávka a nahrávka) nemají tak složitou pohybovou strukturu, proto se mohou nacvičovat metodou v celku. Útočný úder, blok a vybírání mají složitější strukturu, tudíž je nejlepší nacvičovat tyto herní činnosti metodou postupného spojování částí v celek, tj. metoda spočívající v rozložení celé pohybové struktury na jednotlivé části, které jsou nacvičovány zvlášť a následně jsou postupně spojovány v jeden celek. Herní činnosti jsou v této etapě nacvičovány pomocí průpravných cvičení. Aby cvičení mohla splnit svůj cíl, musí být vybírána s ohledem na úroveň herních dovedností žáků. Cvičení by měla být uspořádána tak, aby většina žáků nacvičovala zvolenou herní činnost a jen minimální počet jim k tomu napomáhal.

Druhá etapa je zaměřena na výuku herních činností jednotlivce a herních kombinací. Jednotlivé druhy činností jednotlivce a varianty kombinací se nacvičují v té podobě, jak se vyskytují v podmínkách utkání. Jsou typické tím, že jsou nacvičovány v situacích s neměnnými podmínkami. U herních činností jednotlivce je zde nacvičována jejich technická a taktická stránka. Vytvářením herních situací, které se dají řešit pouze jedním způsobem, se žák naučí postupně řešit řadu herních situací právě tímto daným způsobem. Tím je tak vytvářen předpoklad, že tento způsob bude použit ve hře. V této etapě výuky je nutné dbát na správné technické provedení herních činností jednotlivce. Toho lze dosáhnout častým podáváním korekce a zpětné informace. Po úspěšném nácviku herních činností jednotlivce následuje nácvik herních kombinací. Je důležité vědět, že nácvik herních kombinací a herních činností jednotlivce je oboustranně propojen. Nácvik je zahájen podrobným a srozumitelným vysvětlením dané kombinace, následuje ukázka a provádění herních cvičení. Kombinace se obvykle zúčastní dva až tři žáci a postupně se přidávají další, až kombinaci provádí celá skupina. Součinnost dvou a více hráčů nacvičujeme v takovém pořadí, v jakém se vyskytují v utkání. Ze začátku je nácvik zaměřen na útok a obranu, později se můžou jednotlivé kombinace spojovat. Nejvhodnějším prostředkem nácviku v této etapě je kombinace herních cvičení a průpravných her.

Třetí etapa výuky je charakteristická výukou herních činností jednotlivce, kombinací a systémů, pro které jsou typické proměnlivé podmínky. Taktická stránka je čím dál víc důležitější a hlavním úkolem této etapy je trénink rychlého a nejvýhodnějšího řešení proměnlivých herních situací. Je třeba spojovat nácvik činností jednotlivce nebo

kombinací s následující či předchozí činností. Proto jsou nejvhodnější prostředky tréninku herní cvičení a průpravné hry. Zprvu volíme herní cvičení I. typu, kdy hráči vybírají ze dvou možností řešení situace, poté přecházíme na herní cvičení II. typu, kde se počet alternativ možných řešení zvyšuje. Hráči se tak učí komplexně pozorovat a vyhodnocovat herní situace, vybírat nejvhodnější způsob řešení a realizovat jej.

Ve čtvrté etapě je nacvičována herní činnost jednotlivce a kombinace v podmínkách podobných utkání. Nejvíce jsou používány průpravné hry, ve kterých se zásadním způsobem usměrňuje činnost jednotlivců, skupin i celého družstva. U průpravných her se vychází z předpokladu, že poskytují mnoho různorodých podnětů pro postupné osvojování herní způsobilosti. Proto je důležité k nim přistoupit co nejdříve i v případě, že hráči doposud nezvládli všechny postupné cíle předcházejících etap. Pokud jsou hráči začátečníci, je nutné se pro zdokonalování herního výkonu v utkání nejdříve zaměřit na utkání s nižším počtem hráčů. Hráčům je tak umožněn častější kontakt s míčem a souvislý herní děj. (Vorálek, 2009)

2.5.4 Sportovní trénink dětí jako dlouhodobý proces

V současné době je sport jedním z významných fenoménů dnešní společnosti. K dosažení maximálních výkonů již nestačí krátké zaměření tréninku, proto je zapotřebí brát trénink jako dlouhodobý proces a začít s ním v raném věku. Hlavní rys sportovního tréninku dětí má především přípravný charakter pro budoucí sportovní výkon. Děti nejsou „malí dospělí“, ale neustále se vyvíjejí. Proto by se měl trenér důkladně zamyslet nad tím, co, jak a proč trénovat a jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. (Perič, 2012)

Štilec rozděluje dlouhodobý proces sportovního tréninku na: etapu všestrannosti („předpřípravy“), etapu základního tréninku neboli etapu výstavby základů tréninku, etapu speciálního tréninku (etapa pokročilých dětí a mládeže) a etapu vrcholovou. (Štilec, 1989)

Obsahem procesu sportovní přípravy v etapě všestrannosti jsou cvičení a pohybové činnosti odpovídající předškolnímu a mladšímu školnímu věku. K hlavním prostředkům patří především všestranný rozvoj pohybových schopností prováděný herní a soutěžní formou, vyrovnávací cvičení, zajišťující správné držení těla, posílení svalstva trupu a udržení svalové rovnováhy. (Štilec 1989)

Štilec (1989) dále uvádí, že etapa základního tréninku je počátkem dlouhodobého speciálního tréninkového procesu, který se zaměřuje na všestranný rozvoj základních

pohybových schopností, zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a osvojení základů techniky. Trénink by měl být veden tak, aby děti získaly trvalý zájem o sport a zvykly si na postupně se zvyšující zátěž. Tato etapa se týká kategorie žactva a znamená tak důležitý přechod od obecné a speciální všestrannosti ke specializované, přičemž prostředky na rozvoj všestrannosti převažují. (Štilec, 1989)

Perič (2012) se touto problematikou také zabývá a tréninkový proces dělí do čtyř základních etap: seznamování se sportem, základní trénink, specializovaný trénink a vrcholový trénink.

Dle Periče je etapa seznamování se sportem počáteční fází sportovního tréninku, která má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport. Měla by splňovat základní úkoly jako: optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevnování jeho zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku. Tato etapa začíná přibližně s počátkem systematického tréninku (6 – 8 let) a končí kolem 10. roku dítěte. Cílem etapy je vytvoření všeobecných základů pro sport, proto by hlavním prostředkem měla být všestranná cvičení. (Perič a kol., 2012)

Na etapu seznamování se sportem navazuje etapa základního tréninku, která trvá přibližně od 10. do 13. roku dětí. Vyznačuje se postupným růstem speciální výkonnosti dosahované na základě všestranné přípravy. K hlavním úkolům této etapy patří: všestranný rozvoj základních pohybových schopností, osvojení co největšího množství pohybových dovedností, zvládnutí základní techniky a taktiky a vytvoření si trvalého vztahu k systematickému tréninku a osvojení základních vědomostí o dané sportovní disciplíně. (Perič a kol., 2012)

2.5.5 Tréninková jednotka

Haník popisuje tréninkovou jednotku jako základní organizační formu tréninkového procesu. Tréninkové jednotky jsou součástí mikrocyklů, které určují cílený záměr trenéra. V přípravě tréninkové jednotky je důležité respektovat výkonnostní úroveň, počet hráčů, materiální a prostorové podmínky. V tréninkové jednotce je možné nacvičovat herní činnosti, rozvíjet pohybové schopnosti a kontrolovat výsledky herního i kondičního tréninku. (Haník a kol., 2009)

Dle Votíka je hlavním cílem tréninku dětí mobilizovat přirozené schopnosti hráčů prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek

herní způsobilosti. Současně by měl přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování různých stránek hráčovy osobnosti (pohybové, rozumové, mravní apod.) (Votík, 2003)

Struktura tréninkové jednotky se skládá zpravidla z: úvodní části, průpravné části, hlavní části a závěrečné části. Úvodní část by měla obsahovat seznámení s cílem a obsahem tréninkové jednotky spolu s motivací k vykonávané činnosti. Průpravná část je složena z protahovacích a napínacích cviků s aktivačním účinkem a z dynamického rozcvičení. V hlavní části je obsažen nácvik nových pohybových dovedností, rozvoj rychlostních nebo rychlostně-silových schopností a ověření stupně osvojených dříve naučených herních dovedností. Obsahem závěrečné části jsou protahovací a napínací cviky s relaxačním a regeneračním účinkem a zhodnocení tréninkové jednotky. (Haník a kol., 2009)

Dle Periče slouží úvodní část k přípravě organismu na hlavní činnost. Plní úkol psychické přípravy, jejímž cílem je, aby si děti uvědomily začátek tréninkové jednotky a začaly se soustředit na prováděnou činnost. Trenér by měl seznámit děti s tím, jaká bude náplň tréninku, na co je důležité se soustředit a motivovat je tak pro další činnost. Další velmi důležitou složkou úvodní části je rozcvičení, které se skládá ze dvou částí. První část obsahuje zahřátí za účelem prokrvení organismu. U menších dětí jsou vhodným prostředkem pro zahřátí různé závodivé či sportovní hry (na babu, různé honičky, fotbal apod.). V druhé části je důležité protažení hlavních svalových skupin, s využitím pomalých protahovacích cvičení s velkým rozsahem pohybů v kloubech. Protahovací cvičení jsou vhodnou prevencí proti poškození hybného systému. Úvodní část je zakončena částí průpravnou, jejímž úkolem je připravit organismus jako celek na následující trénink. Většinou jsou použita cvičení, sloužící jako průprava pro cvičení, která jsou zařazena v hlavní části.

Hlavní část tréninku musí splnit jeho cíl. Obsahem této části může být rozvoj jedné nebo více pohybových schopností či dovedností. U mladších dětí (6 – 8 let) se budeme snažit rozvíjet všechny schopnosti. Je důležité, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází z množství energetických zdrojů pro pohyb a z aktivity a únavy nervové soustavy. Nejlépe by měla být cvičení řazena takto: koordinčně náročná cvičení, rychlostní cvičení, silová cvičení a vytrvalostní cvičení.

Závěrečná část tréninku slouží především ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Opět se dá rozdělit na dvě části. Na část dynamickou, která obsahuje cvičení s nízkou intenzitou, jejichž cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky (např. drobné hry, vyklusání). A na část statickou, do které patří protažení svalů, kompenzační a vyrovnávací cvičení. I když to není tak patrné, trénink často působí na děti jednostranně, proto je důležité zařazovat kompenzaci od samého začátku, aby nedošlo k výraznějším svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Díky statickým cvičením dochází k celkovému uklidnění organismu, což pozitivně ovlivňuje zotavení dětí. Na úplném konci tréninku by měl trenér provést stručné hodnocení, pochválit děti a motivovat je k dalšímu tréninku. Je doporučeno zakončit trénink bojovým pokřikem nebo jiným rituálem družstva. (Perič a kol., 2012)

2.6 Metody výzkumu a sběru dat

Sběr dat se dá provádět kvantitativní nebo kvalitativní metodou. Při kvantitativním výzkumu lze využít náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Získaná data se mohou analyzovat a cílem je data popsat či ověřit pravdivost představ. (Hendl, 2005)

Dotazník je metoda, která se nejvíce používá na hromadné a poměrně rychlé zjišťování informací o poznatcích, názorech nebo postojích k aktuální nebo potenciální skutečnosti prostřednictvím písemného dotazování. (Tomšík, 2017)

Dotazník vyplňovaný přes internet by neměl mít zpravidla více jak 20 otázek a neměl by přesáhnout čas 10 minut, jinak dotazovanou osobu odradí. Otázky by měly být formulovány jednoznačně, čemuž pomůže použití krátkých a jednoduchých vět. Pro každého z respondentů by měla být formulace otázky jasná a srozumitelná. Abychom pomocí otázek dosáhli požadovaného cíle, je zapotřebí dodržení validnosti, což znamená, ptát se na to, co skutečně potřebujeme vědět. (Základy tvorby dotazníku, 2007 [online])

Výhody dotazníku jsou:

- anonymita respondenta a časová nenáročnost
- prostřednictvím dotazníku lze oslovit velké množství respondentů
- pomocí dotazníku lze kontaktovat respondenty, kteří jsou velmi daleko od místa dotazování

Nevýhody dotazníku jsou:

- nemáme záruku, že byl dotazník vyplněn osloveným respondentem
- respondent nemusí pochopit kladenou otázku (např. z důvodů nejasné, resp. nesrozumitelné formulace otázky)
- málokdy dochází k stoprocentnímu návratu vyplněných dotazníků

(Ondrejko, 2005)

Ke kvalitativním metodám patří například rozhovor. Hlavní skupinu sběru dat v této metodě tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. Kvalitativní výzkum se je prováděn intenzivním či dlouhým kontaktem s oblastí nebo životní situací. Dotazování obecně, může probíhat formou rozhovorů, dotazníků, škál a testů. Tyto metody se mohou používat samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami. (Hendl, 2005)

3 Cíle a úkoly práce, výzkumné otázky

3.1 Cíl

Cílem bakalářské práce bylo zjistit na základě získaných informací, jak trenéři minivolejbalu přistupují k trénování dětí v mladším školním věku, jak působí na rozvoj jejich pohybových schopností a volejbalových dovedností a dále zda tato forma volejbalu dokáže děti vhodně připravit pro budoucí šestkový volejbal.

3.2 Výzkumné otázky

Ke stanovenému cíli jsem přidala 3 následující výzkumné otázky.

1. Je minivolejbal vhodným základem pro šestkový volejbal?
2. Je trénink dětí v kategoriích minivolejbalu ovlivněn jeho pravidly?
3. Jsou trenéři minivolejbalu dostatečně seznámeni s problematikou senzitivních období?

3.3 Úkoly

Aby došlo ke splnění cíle, bylo zapotřebí splnit následující úkoly:

1. prostudovat odbornou literaturu dané problematiky, především z oblasti volejbalu a sportovní přípravy dětí
2. vybrat vhodnou metodu a sběr dat pro mé šetření
3. vymyslet a sestavit otázky pro nestandardizovaný dotazník
4. vytvořit elektronický dotazník
5. získat e-mailové adresy volejbalových trenérů, kteří se věnují minivolejbalu
6. elektronicky kontaktovat jednotlivé trenéry
7. provést vyhodnocení mého šetření na základě vyplněných dotazníků
8. znázornit výsledná data formou slovního zhodnocení, tabulek a grafů
9. na základě získaných údajů odpovědět na stanovené výzkumné otázky

4 Metodika práce

4.1 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládal z volejbalových trenérů a trenérek ve věkovém rozmezí 18 – 65 let. Tito trenéři působí ve sportovních klubech či volejbalových oddílech v České republice a trénují chlapce i dívky v kategoriích barevného minivolejbalu.

4.2 Použité metody

Vzhledem k rychlému sběru dat, jsem pro tuto práci zvolila metodu kvantitativního výzkumu v rámci dotazníkového šetření. V dotazníku se nacházelo 5 uzavřených otázek, 7 polouzavřených otázek a 2 otevřené. Pro lepší orientaci byl dotazník ještě rozdělen na otázky analytické a meritorní.

Uzavřené otázky nabízejí varianty odpovědí, ze kterých si respondent vybírá. Otázky mohou být alternativní, skládající se ze dvou variant odpovědí nebo selektivní, které mají více jak dvě varianty odpovědí. Pokud si není badatel jist, zdali neexistuje ještě nějaká další možnost odpovědi, je vhodné zvolit polouzavřenou otázku. U polouzavřených otázek si mohou respondenti vybrat z nabízených variant odpovědí nebo mohou uvést svou variantu odpovědi. (Linderová a kol., 2016 [online])

Otevřené dopovědi jsou vhodné především pro získání stanoviska. Respondentovi je nabízena vlastní odpověď, která může být napsána stručně či rozepsána do široka. V rámci kvantitativního výzkumu se tyto otázky pracně vyhodnocují. Je tedy nejlepší na malém vzorku zjistit nejčastější odpovědi a z nich vytvořit alternativy uzavřené otázky. (Hučín, Poláková, 2005 [online])

Otázky je možné rozdělit do dvou základních skupin. První skupinou jsou otázky analytické (identifikační), které mají třídící funkci. Tyto otázky vedou k získání identifikačních údajů respondentů (pohlaví, věk, vzdělání, ...). Druhou skupinou jsou otázky meritorní, které jsou zaměřené na výzkum klíčových dat. Tyto otázky se přímo týkají výzkumného tématu a názorů či chování respondentů na danou problematiku. (Sedláková, 2014)

4.3 Sběr dat

Výzkum probíhal v dubnu 2020 formou dotazníku, který byl rozeslán elektronickou poštou vybraným volejbalovým trenérům. Dotazník byl vytvořen

v elektronické podobě na internetové stránce survio.com a jeho náplní bylo 14 otázek. V úvodu dotazníku byli respondenti seznámeni s tématem dotazníku, pro koho a za jakým účelem dotazník vyplňují. V úvodu dotazníku bylo také zmíněno to, že vyplnění dotazníku je dobrovolné a zcela anonymní, a že je tento projekt práce schválen Etickou komisí UK FTVS. Ze 70 oslovených trenérů poslalo nazpět kompletně vyplněný dotazník 49 trenérů. Celková návratnost dotazníku byla tedy 66 %.

4.4 Analýza dat

Z vyplněných nestandardizovaných dotazníků jsem provedla vyhodnocení, které bylo zpracováno slovně i graficky. Celkem bylo použito 14 tabulek, do kterých jsem zaznamenala četnost jednotlivých odpovědí a 14 výsečových grafů znázorňujících procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí. Tabulky i grafy byly vytvořeny v programu Microsoft Office Excel. Na základě těchto tabulek a grafů bylo provedeno zhodnocení daných odpovědí.

5 Výsledky práce

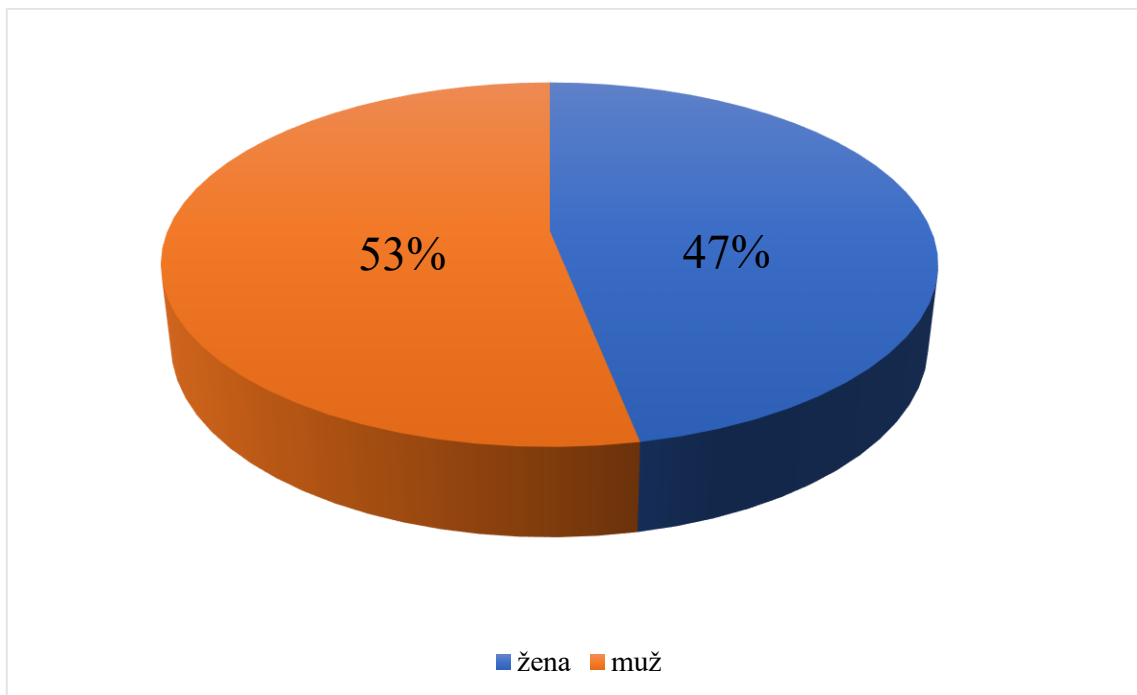
5.1 Analytické otázky

Analytické otázky jsem zařadila z toho důvodu, abychom získali přehled o tom, jací trenéři se pohybují v kategoriích minivolejbalu.

Otázka č. 1: *Jaké je Vaše pohlaví?*

Odpověď	Četnost
Žena	23
Muž	26

Tabulka 1: Četnost odpovědí na otázku č. 1



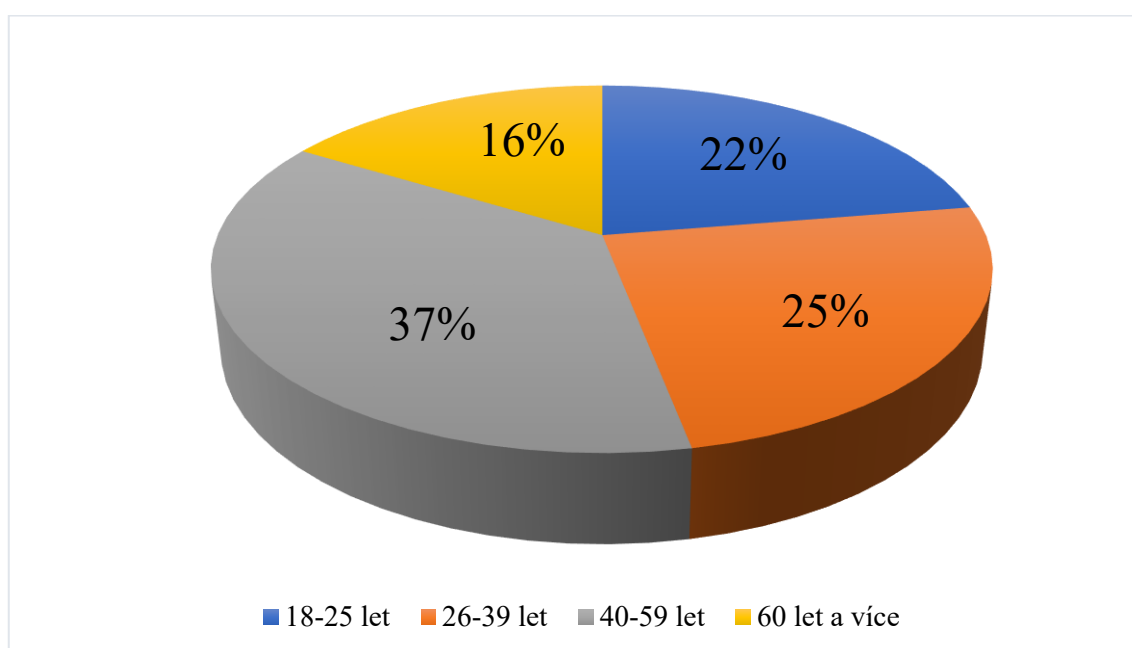
Graf 1: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 1

Z tohoto grafu a tabulky vyplývá, že z celkového počtu oslovených trenérů působících u kategorií barevného minivolejbalu je čtenější zastoupení pohlaví mužského než pohlaví ženského. Rozdíl zastoupení obou pohlaví je však velmi malý.

Otázka č. 2: *Do jaké věkové kategorie patřííte?*

Odpověď	Četnost
18-25 let	11
26-39 let	12
40-59 let	18
60 a více let	8

Tabulka 2: Četnost odpovědí na otázku č. 2



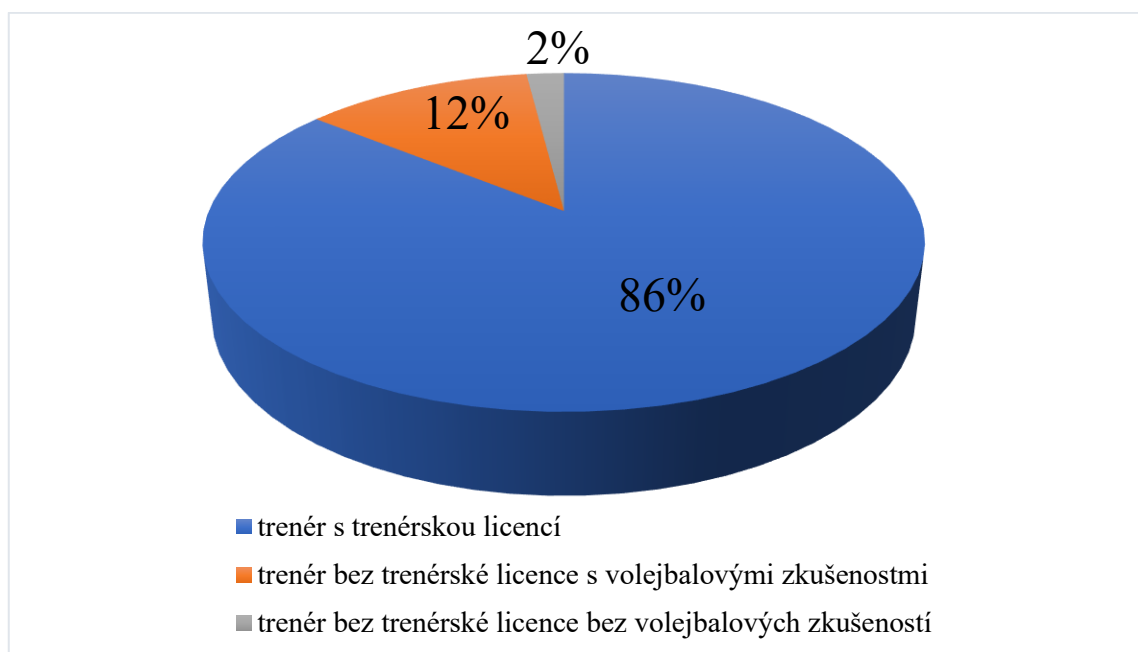
Graf 2: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2

Druhý graf s tabulkou znázorňují věkové složení oslovených trenérů. Z tohoto grafu vyplývá, že 53 % (26) trenérů je starších 40 let. Ve věku 18-25 let je 22 % (11) respondentů a ve věkovém rozmezí 26-39 let se nachází 25 % tedy 12 respondentů.

Otázka č. 3: *Jakou máte trenérskou kvalifikaci?*

Odpověď	Četnost
trenér s trenérskou licenci	42
trenér bez trenérské licence s volejbalovými zkušenostmi	6
trenér bez trenérské licence bez volejbalových zkušeností	1

Tabulka 3: Četnost odpovědí na otázku č. 3



Graf 3: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 3

Z grafu a tabulky č. 3 je patrné, že téměř většina, přesněji 86 % (42 z 49) dotazovaných trenérů má trenérskou licenci, tudíž mají s trénováním volejbalu zkušenosti. 12 % dotazovaných odpovědělo, že jsou bez trenérské licence, ale s volejbalem zkušenosti mají. Jeden z dotazovaných je bez trenérské licence, a dokonce nemá s volejbalem žádné zkušenosti.

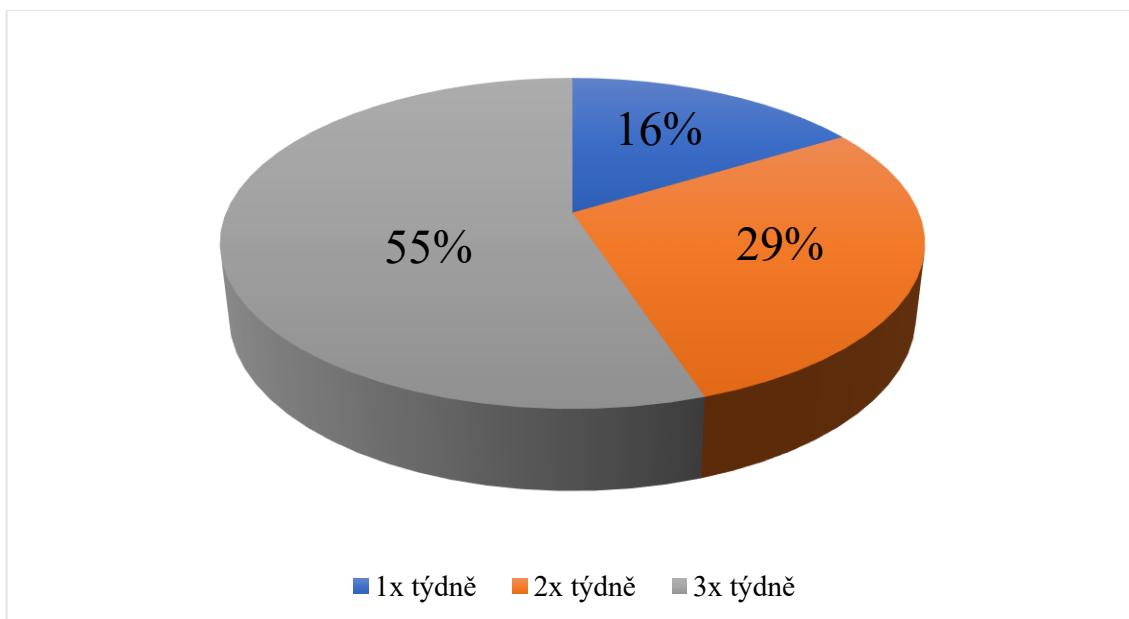
5.2 Meritorní otázky

Otázka č. 4: Kolikrát týdně s Vašimi svěřenci trénujete?

Tuto otázku jsem zvolila z toho důvodu, abychom získali přehled o počtu tréninkových jednotek během jednoho týdne u kategorií minivolejbalu.

Odpověď	Četnost
1x týdně	8
2x týdně	14
3x týdně	27

Tabulka 4: Četnost odpovědí na otázku č. 4



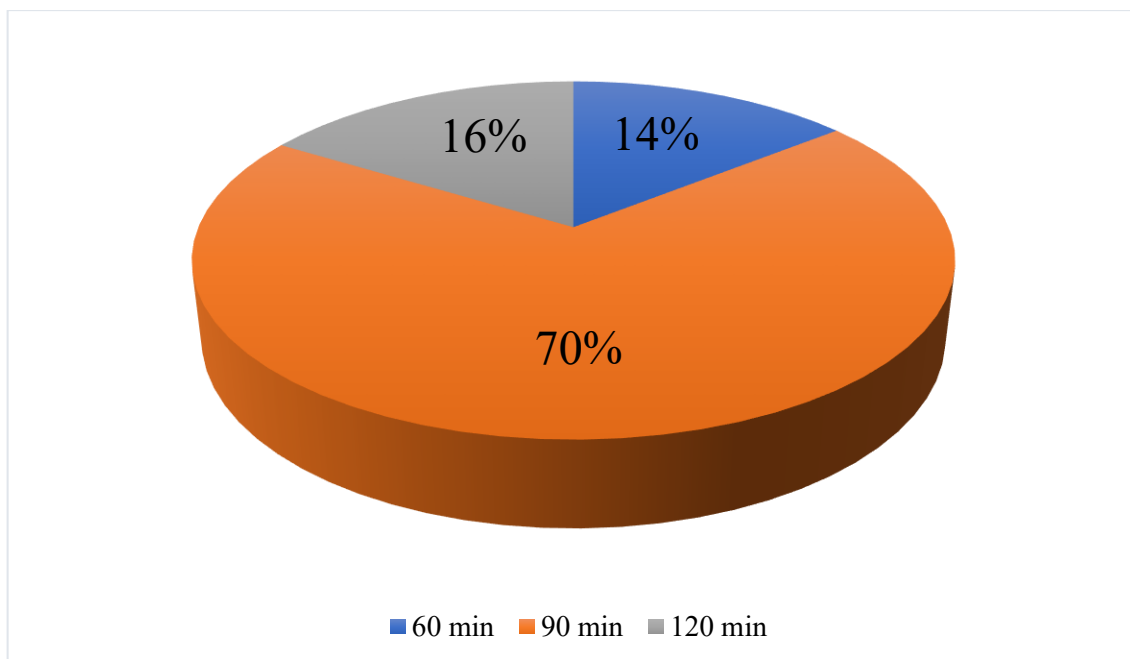
Graf 4: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4

Díky této otázce jsem zjistila, že 27 (55 %) oslovených trenérů se svými svěřenci trénuje 3x týdně. Nejméně, tedy 1x týdně, má trénink se svými svěřenci 16 % (8) trenérů a 29 % (14) trenérů odpovědělo, že se svými svěřenci trénují 2 x týdně.

Otázka č. 5: *Jaká je délka jednoho tréninku?*

Odpověď	Četnost
60 min	7
90 min	34
120 min	8

Tabulka 5: Četnost odpovědí na otázku č. 5



Graf 5: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5

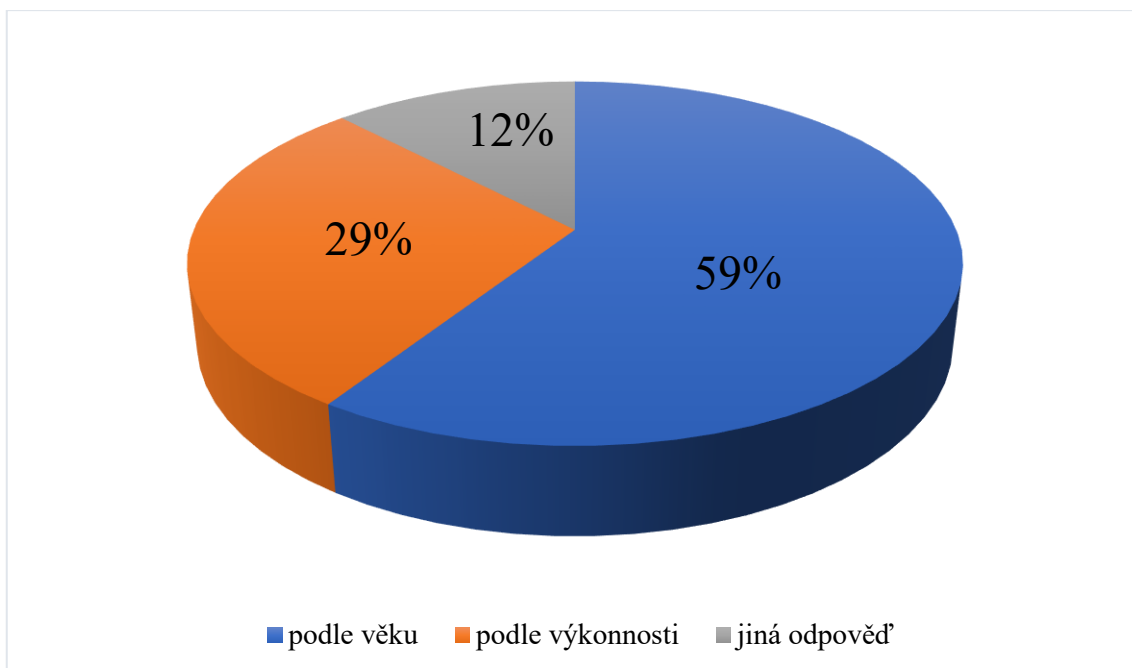
Zajímalo mě, kolik času má trenér na realizaci a splnění úkolů v jedné tréninkové jednotce. Díky otázce jsem získala tato data.

U 70 % (34) dotazovaných tréninků trvá 90 minut. Trénink, který trvá 120 minut probíhá u 16 % tj. 8 trenérů a zbylých 14 % (7) trenérů vede svou tréninkovou jednotku 60 minut.

Otázka č. 6: *Podle čeho rozdělujete děti do kategorií minivolejbalu?*

Odpověď	Četnost
podle věku	29
podle výkonnosti	14
jiná odpověď	6

Tabulka 6: Četnost odpovědí na otázku č. 6



Graf 6: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 6

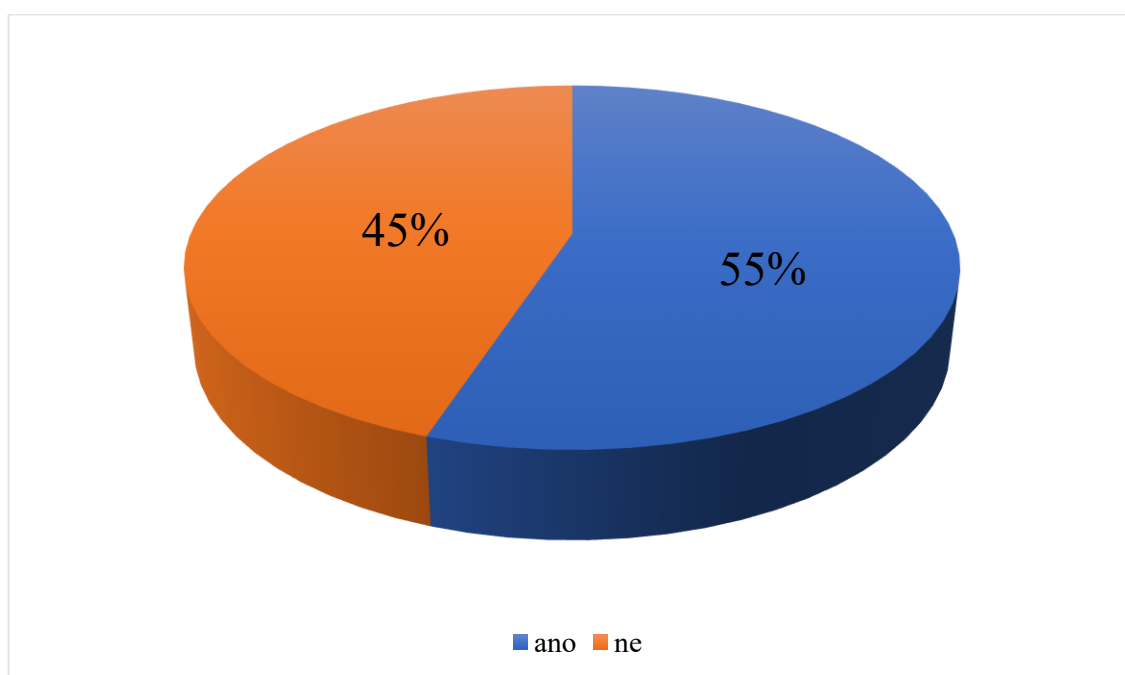
Zde se jednalo o otázku polouzavřenou, kde byla možnost jiné odpovědi a kam mohli respondenti sami napsat, podle čeho své svěřence rozdělují do kategorií minivolejbalu. Jak si lze všimnout, 59 % tedy 29 trenérů dělí své svěřence do kategorií minivolejbalu podle věku. Podle výkonnosti jsou děti do kategorií minivolejbalu rozděleny u 29 % (14) trenérů a zbylých 12 % (6) dotazovaných trenérů zvolilo jinou odpověď. Všichni dotazovaní trenéři, kteří se rozhodli pro variantu jiné odpovědi napsali, že své svěřence dělí jak podle věku, tak i podle výkonnosti.

Otázka č. 7: *Trénujete herní a pohybové dovednosti dětí především s ohledem na pravidla minivolejbalu?*

Pomocí této otázky jsme chtěla zjistit, zda se trenéři při tréninku svých svěřenců zaměřují na rozvoj herních a pohybových dovedností především s ohledem na pravidla minivolejbalu. To znamená, zda trenéři trénují danou věkovou kategorii podle předepsaných pravidel, ve kterých se nacházejí volejbalové dovednosti, které by mělo dítě v daném věku umět, nebo na pravidla takový ohled neberou a snaží se rozvíjet co nejvíce pohybových a herních volejbalových dovedností především pro šestkový volejbal.

Odpověď	Četnost
Ano	27
Ne	22

Tabulka 7: Četnost odpovědí na otázku č. 7



Graf 7: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 7

Graf a tabulka č. 7 vyznačují, že více jak polovina, tedy 55 % (27) respondentů trénuje děti herní a pohybové dovednosti především s ohledem na pravidla minivolejbalu. Od 45 % (22) trenérů jsme se dozvěděli, že při trénování neberou na pravidla minivolejbalu velký zřetel. Pokud dotazovaní zvolili odpověď ne, museli doplnit, podle čeho se tedy v tréninku dětí řídí. Získala jsem tak následující odpovědi:

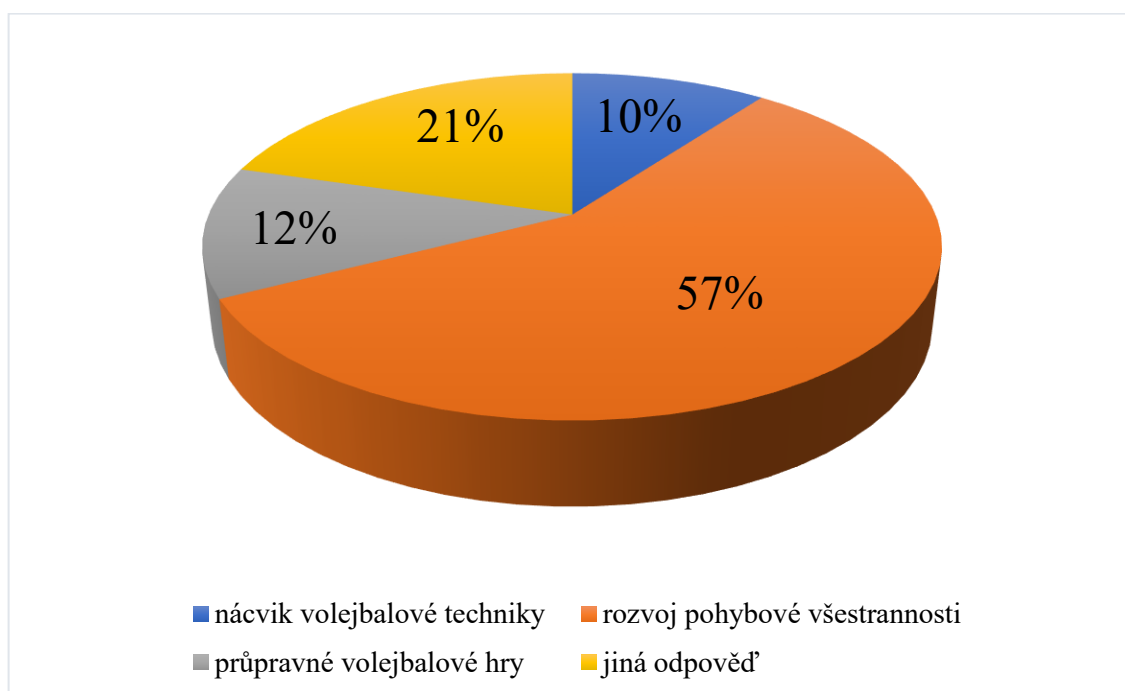
- Pět trenérů napsalo, že své svěřence trénují především podle motorického a mentálního vývoje dětí.
- Sedm trenérů se při tréninku zaměřuje především na všestrannou přípravu dětí. To bylo trenéry odůvodněno tak, že se snaží u dětí rozvíjet co nejvíce pohybových schopností a dovedností nejen pomocí volejbalu. Pokud je zrovna volejbal nacvičován, trénují se ty volejbalové dovednosti, které jsou pro danou kategorii předepsány.

- Zbylých 10 trenérů odpovědělo, že se u dětí snaží rozvíjet co nejvíce herních a pohybových volejbalových dovedností, a to především pro budoucí šestkový volejbal. Nechtějí, aby bylo dítě v daném věku limitováno pravidly barevného minivolejbalu. Pomocí pravidel minivolejbalu trénují až tehdy, když mají svěřenci v blízké době minivolejbalový turnaj.

Otázka č. 8: *Jaká je podle Vás nejvhodnější varianta tréninku pro kategorii minižactva?*

Odpověď	Četnost
nácvik volejbalové techniky	5
rozvoj pohybové všestrannosti	28
průpravné volejbalové hry	6
jiná odpověď	10

Tabulka 8: Četnost odpovědí na otázku č. 8



Graf 8: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 8

Otázka č. 8 se zabývala tím, jaká je podle dotazovaných trenérů nejvhodnější varianta tréninku pro kategorii minižactva. Díky odpovědím jsem zjistila, že nejvíce, tedy 57 % (28) trenérů nejčastěji volí formu tréninku na rozvoj pohybové všestrannosti. 12 % (6) trenérů nejčastěji trénuje formou průpravných volejbalových her a 10 % (5) trenérů nejčastěji se svými svěřenci nacvičuje správnou volejbalovou techniku. Jelikož se jednalo

o otázku polouzavřenou, byla respondentům nabídnuta jiná (vlastní) odpověď. Tu zvolilo 21 % tedy 10 trenérů. Tito trenéři napsali následující odpovědi:

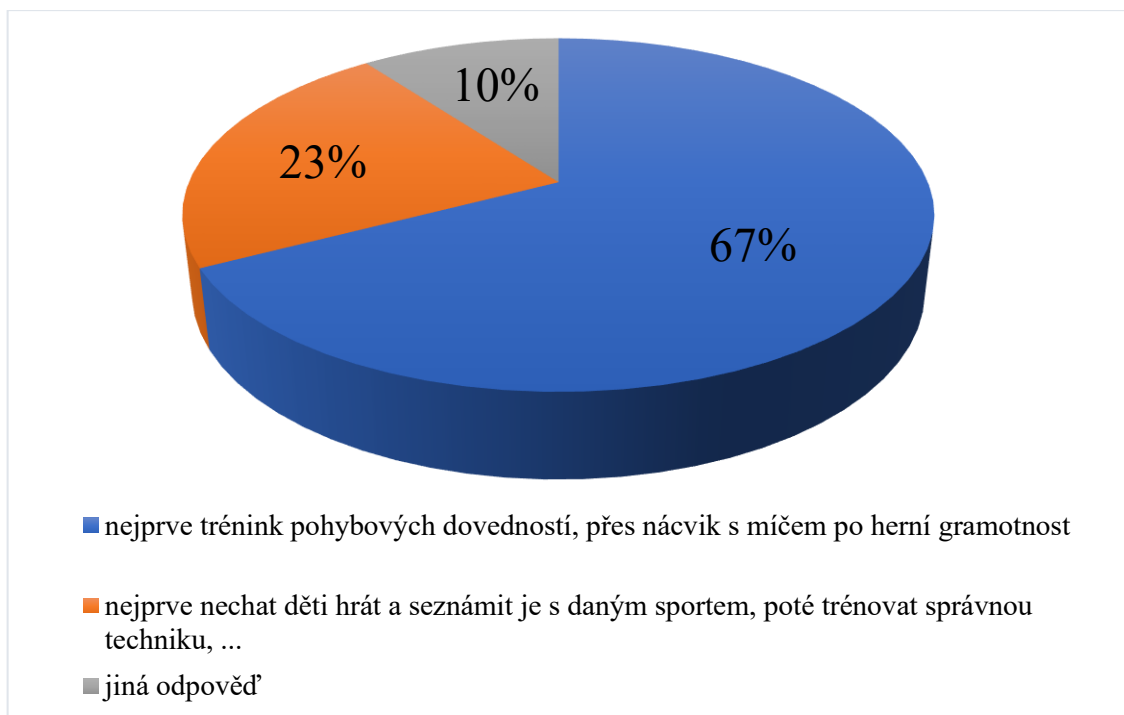
- Šest trenérů se snaží co nejvíce kombinovat všechny varianty z předešlých odpovědí.
- Tři trenéři nejčastěji kombinují rozvoj pohybové všestrannosti a nácvik volejbalové techniky.
- Jeden trenér odpověděl, že variantu tréninku volí podle toho, kolik dětí je na tréninku a zda je k dispozici asistent.

Otázka č. 9: *Jaký je podle Vás optimální postup při nácviku volejbalu v kategorii minižactva?*

Tuto otázku jsem zařadila z toho důvodu, abychom zjistili, jakým způsobem trenéři postupují při nácviku herních a pohybových dovedností.

Odpověď	Četnost
nejprve trénink pohybových dovedností, přes nácvik s míčem po herní gramotnost	33
nejprve nechat děti hrát a seznámit je s daným sportem, poté trénovat správnou techniku	11
jiná odpověď	5

Tabulka 9: Četnost odpovědí na otázku č. 9



Graf 9: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 9

Z grafu a tabulky č. 9 si můžeme všimnout, že 67 % (33) trenérů volí nejprve trénink pohybových dovedností přes nácvik s míčem a poté herní gramotnost. Od 23 % (11) trenérů jsme se dozvěděli, že nejprve nechávají děti hrát za účelem seznámení se sportem a teprve poté se svěřenci nacvičují správnou volejbalovou techniku. Opět se jedná o otázku polouzavřenou, proto měli trenéři možnost i jiné (vlastní) odpovědi. Jinou odpověď zvolilo 10 % (5) trenérů, od kterých jsme se dozvěděli toto:

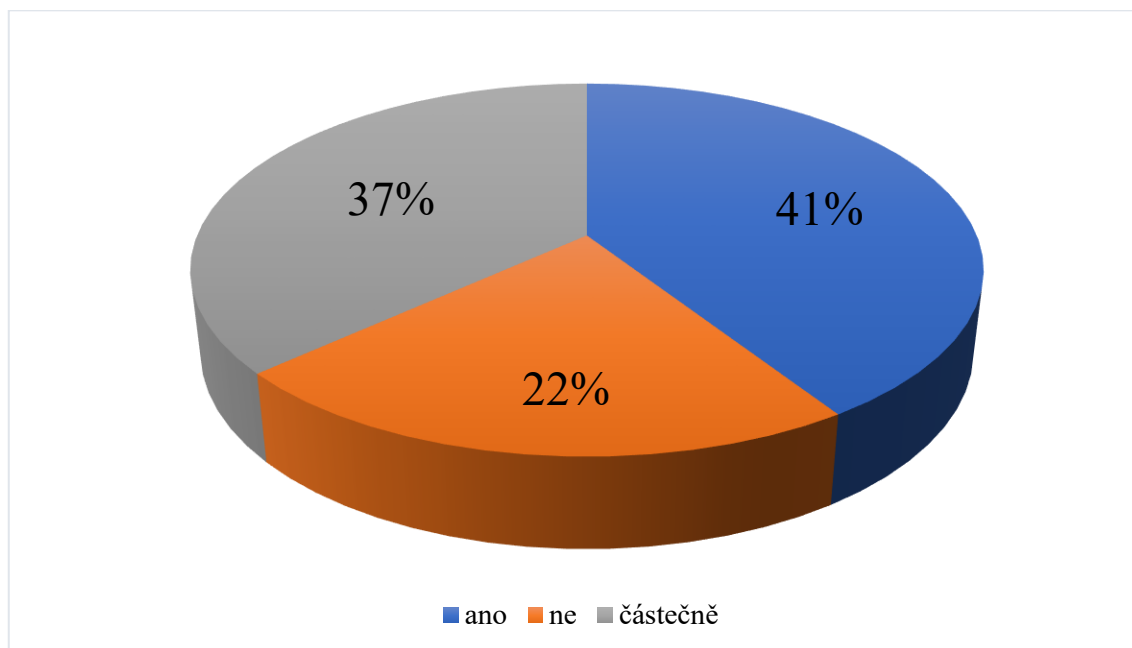
- Tři trenéři odpověděli, že pro nácvik volejbalu používají kombinaci z obou výše uvedených možností.
- Jeden z dotazovaných trenérů odpověděl, že základní myšlenka jeho postupu je: „učíme se hrou“.
- Poslední odpovědí od dotazovaného respondenta byla skutečnost, že do tréninku zařazuje co nejvíce soutěží, závodů a her.

Otázka č. 10: Víte, co jsou to senzitivní období v rámci pohybových schopností?

Zajímalo mě, zda dotazovaní trenéři znají senzitivní období pohybových schopností, a tím pádem vědí, v kterém věku, jaké pohybové schopnosti a dovednosti rozvíjet.

Odpověď	Četnost
Ano	20
Ne	11
Částečně	18

Tabulka 10: Četnost odpovědí na otázku č. 10



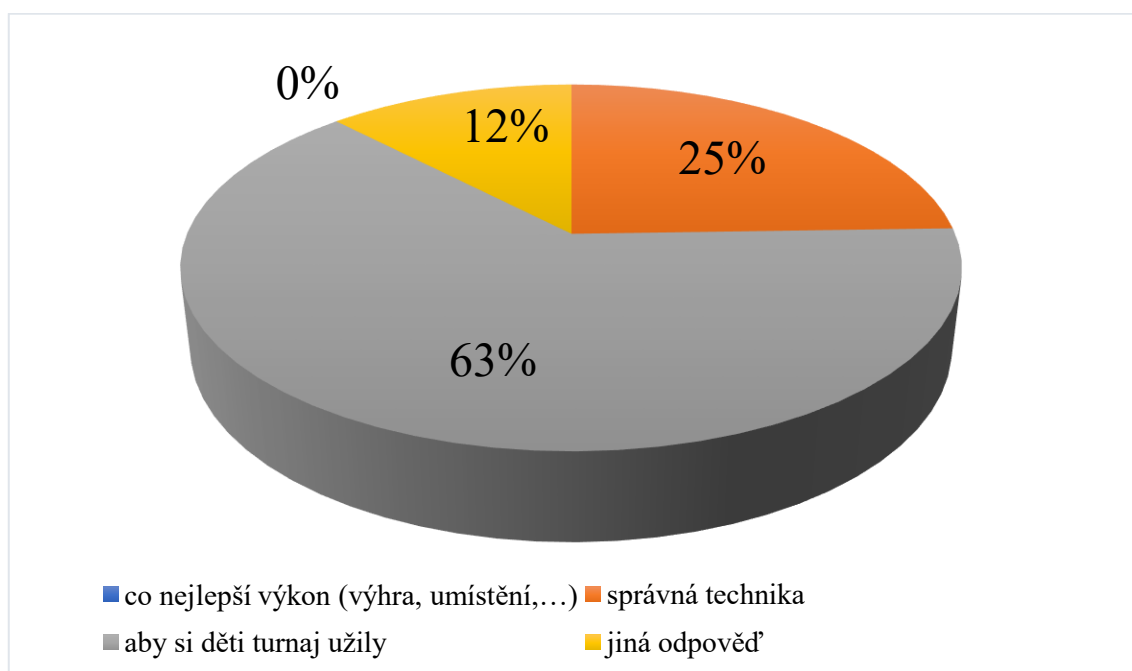
Graf 10: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 10

Odpovědi na otázku č. 10 jsou celkem alarmující. Jak si můžeme všimnout, 22 % (11) trenérů senzitivní období vůbec nezná. S pojmem senzitivní období je částečně seznámeno 37 % tedy 18 trenérů a 41 % (20) trenérů odpovědělo, že senzitivní období znají. Abych se přesvědčila, že trenéři opravdu vědí, co senzitivní období jsou, zvolila jsem tuto otázku jako polouzavřenou, kde bylo nutností k odpovědi ano dopsat, jak přesně je trenéry tento pojem chápán. Z těchto 20 trenérů správně odpovědělo trenérů 13. Zbylých 7 trenérů odpovědělo buď zcela špatně nebo mě svou odpovědí nepřesvědčili o tom, že tento pojem chápou správně. Dá se tedy říct, že z celkového počtu 49 respondentů, senzitivní období skutečně seznámeno pouze 13 (27 %) z nich.

Otázka č. 11: *Co je pro Vás v turnaji barevného minivolejbalu prioritní?*

Odpověď	Četnost
co nejlepší výkon (výhra, umístění, ...)	0
správná technika	12
aby si děti turnaj užily	31
jiná odpověď	6

Tabulka 11: Četnost odpovědí na otázku č. 11



Graf 11: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 11

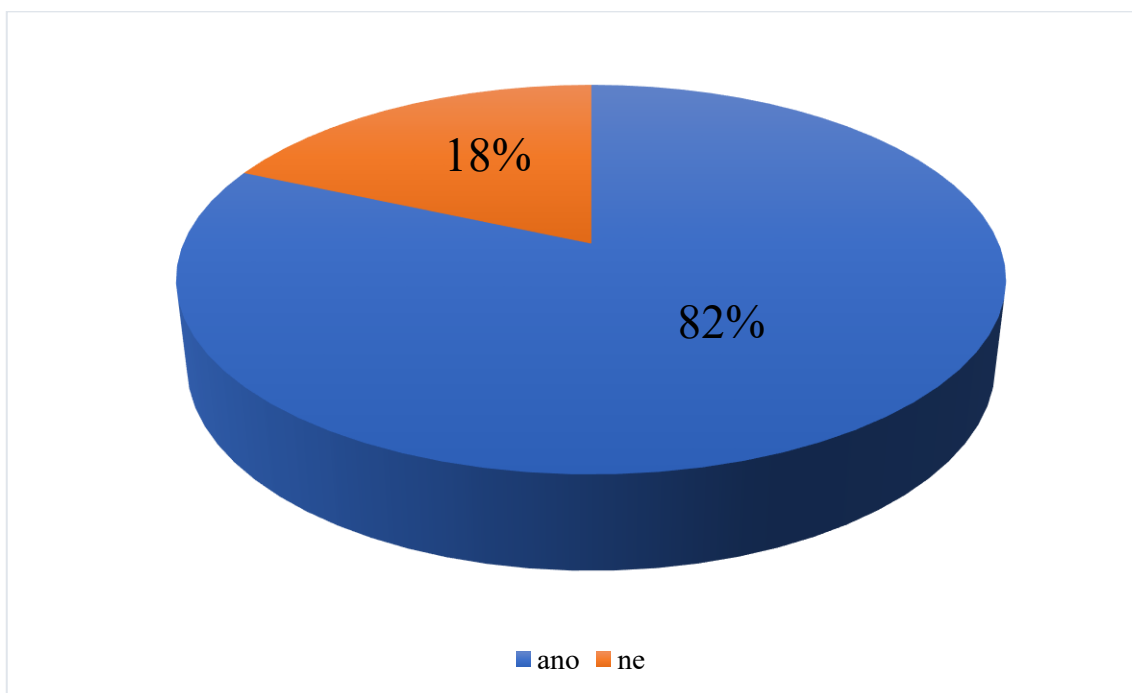
Jelikož by bez turnajů v barevném minivolejbale nevznikla pravidla, od kterých se celý minivolejbal odvíjí, zajímalo mě, jaký postoj mají k těmto turnajům dotazovaní trenéři a jaký je jejich hlavní cíl v této soutěži.

Nejčastější odpovědí na tuto otázku byla odpověď: „Aby si děti turnaj užily“. Tu zvolilo 63 % (31) respondentů. Druhou nejčastější odpovědí byla „správná technika“, která byla zvolena 25 % tedy 12 trenéry. Ani jeden z trenérů nezvolil odpověď týkající se co nejlepšího výkonu v turnaji. Opět zde byla nabídnuta jiná (vlastní) odpověď, kterou vyplnilo 12 % (6) respondentů. Všichni tito trenéři napsali, že jim záleží na všech těchto výše uvedených možnostech stejně.

Otázka č. 12: *Je podle Vás barevný minivolejbal dobrým základem pro šestkový volejbal?*

Odpověď	Četnost
Ano	40
Ne	9

Tabulka 12: Četnost odpovědí na otázku č. 12



Graf 12: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 12

Jak již bylo řečeno, barevný minivolejbal lze hrát pouze do určitého věku dítěte. Poté následuje volejbal šestkový. Zajímalo mě tedy, zda si dotazovaní trenéři myslí, že je minivolejbal dobrým základem pro šestkový volejbal či nikoli.

Z grafu a tabulky č. 12 vyplývá, že drtivá část, přesněji 82 % (40) respondentů si myslí, že je barevný minivolejbal dobrým základem pro šestkový volejbal. Odpověď ne zvolilo 18 % tedy 9 trenérů. Jejich volbu odpovědi jsme chtěli odůvodnit, tudíž jsme zvolili polouzavřenou otázku. K těmto odpovědím patřilo například to, že se v minivolejbale klade příliš velký důraz na odbití obouruč vrchem, které v šestkovém volejbale používají především nahrávači. Z těchto respondentů se také většina shodla na tom, že minivolejbal je spíše statický a hraje se na velmi malém hřišti, proto pak mají děti v šestkovém volejbale problém s pohybem k míči a s orientací ve větším herním poli.

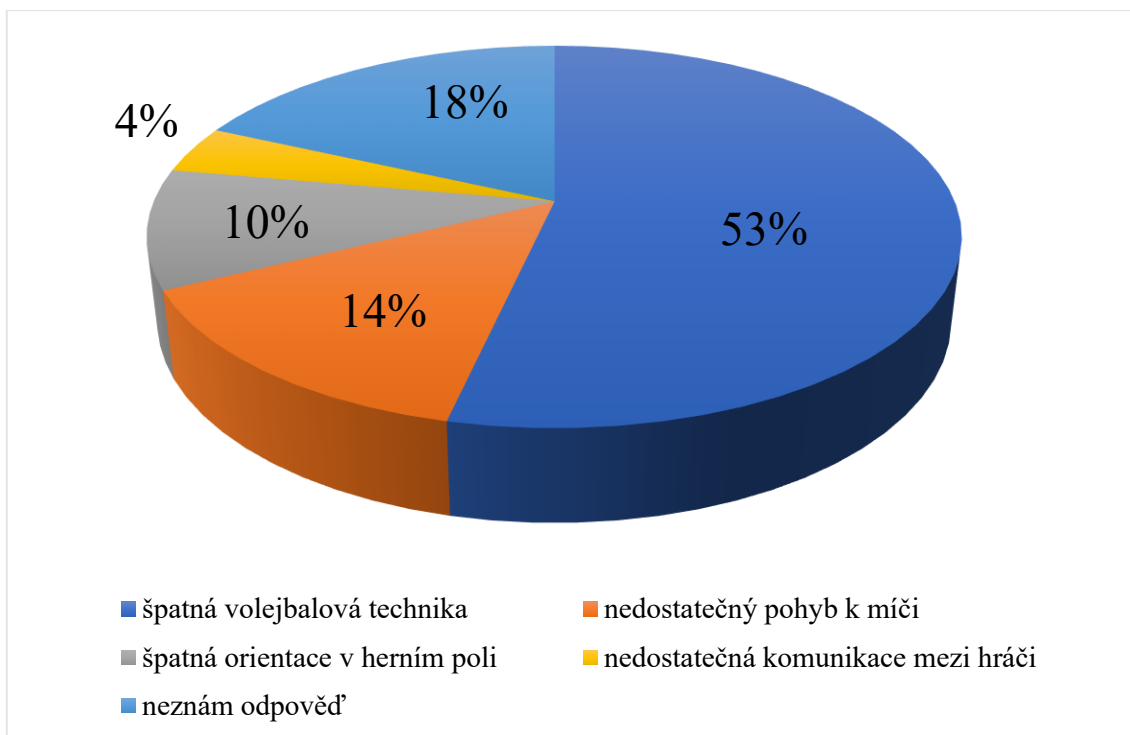
Zaznamenali jsme i odpovědi, ve kterých si dotazovaní trenéři stěžovali na pravidla v barevném minivolejbale (především na zelený minivolejbal), kde jsou od dětí požadovány dovednosti, které se však následně v šestkovém volejbale nepoužívají a hráči si tím tak tvoří špatné pohybové návyky (např. odbití jednoruč spodem).

Otázka č. 13: *Jakých nedostatků ve volejbalových dovednostech si všímáte u dětí, které přecházejí z minivolejbalu k šestkovému volejbalu?*

Protože mě zajímalo, jaký osobní názor mají dotazovaní trenéři na toto téma, zvolila jsem možnost otevřené otázky. Každý z respondentů tak musel napsat vlastní verzi odpovědi. Abych se v získaných datech lépe zorientovala, odpovědi týkající se stejného tématu jsem spojila pod stejný název, který jsem vložila do grafu a tabulky. Jelikož odpovědi týkajících se volejbalové techniky bylo příliš a v různých variantách, sepsala jsem tyto jednotlivé odpovědi pod koláčový graf.

Odpo věď	Četnost
špatná volejbalová technika	26
nedostatečný pohyb k míči	7
špatná orientace v herním poli	5
nedostatečná komunikace mezi spoluhráči	2
neznám odpověď	9

Tabulka 13: Četnost odpovědí na otázku č. 13



Graf 13: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 13

Nejvíce, přesněji 53 % (26) trenérů napsalo, že si u dětí, které přestoupily z minivolejbalu k šestkovému volejbalu, všimají nedostatků ve volejbalové technice a některých špatných pohybových návyků. Podle 14 % (7) trenérů je největším nedostatkem u těchto dětí aktivní pohyb k míči. Děti jsou zvyklé spíše stát než se aktivně pohybovat po herní ploše. Špatnou orientaci dětí v herním poli zaznamenalo 10 % (5) dotazovaných trenérů. Nejméně, tedy 4 % (2) trenéři uvedlo, že si všimají špatné komunikace mezi spoluhráči. Odpověď na dané téma jsme neobdrželi od 18 % (9) trenérů, kteří napsali, že nevědí, jak na tuto otázku odpovědět nebo nemají s přestupem dětí k šestkovému volejbalu téměř žádné či vůbec žádné zkušenosti.

Jak je již zmíněno, pod pojmem špatné volejbalové techniky se objevilo mnoho odpovědí, které jsem chtěla podrobněji zaznamenat. Tyto odpovědi byly následující:

- Špatná technika při odbití obouruč spodem.
- Problém s odbitím obouruč vrchem, tzv. „tahání prstů“.
- Špatný návyk dětí míč chytat.
- Nedotáčení těla ve směru odbití.
- Velký problém s vrchním podáním.

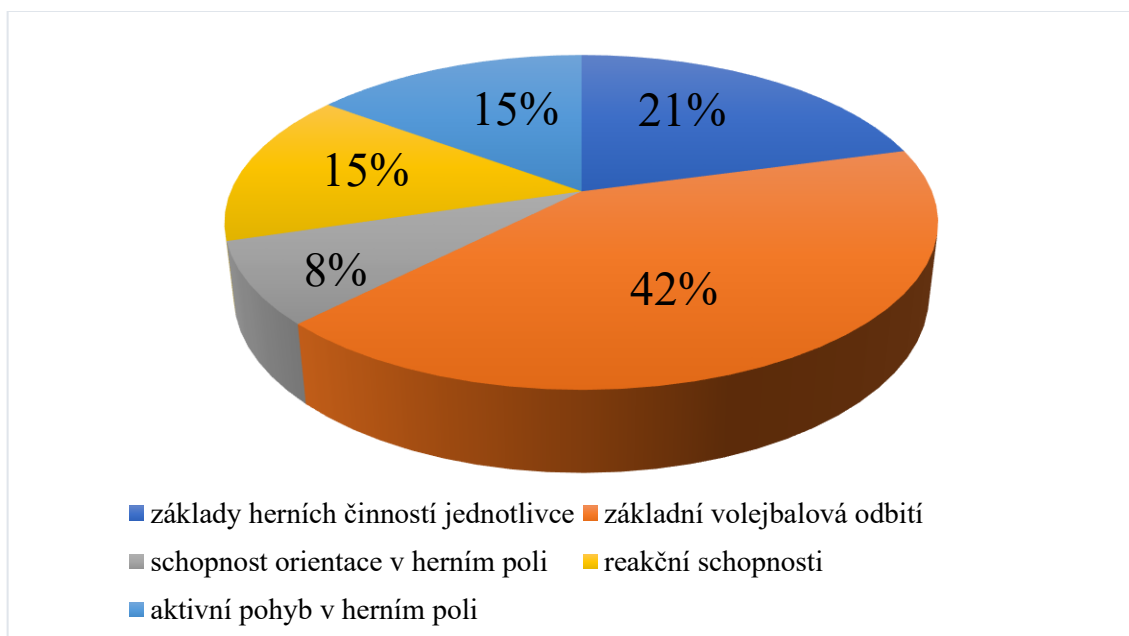
- Děti k soupeři míč spíše odbíjí obouruč vrchem, než útočí jednoruč vrchem.

Otázka č. 14: *Jaké pohybové schopnosti a volejbalové dovednosti je podle Vás nejdůležitější přenést z minivolejbalu do šestkového volejbalu?*

Tuto otázku jsem opět zvolila jako otevřenou, čímž jsem trenérům dala volný prostor pro jejich vlastní odpověď. Protože většina trenérů napsala do své odpovědi více schopností a dovedností, které by, podle nich, měly být přeneseny z minivolejbalu do šestkového volejbalu, rozhodla jsem se, že čísla v tabulce a procenta v grafu nebudou určovat počet trenérů, kteří napsali danou odpověď, ale budou určovat četnost dané odpovědi.

Odpověď	Četnost
základy herních činností jednotlivce	11
základní volejbalová odbití	22
schopnost orientace v herním poli	4
reakční schopnosti	8
aktivní pohyb v herním poli	8

Tabulka 14: Četnost odpovědí na otázku č. 14



Graf 14: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 14

Graf a tabulka č. 14 znázorňují, že nejčastější odpovědí trenérů byla základní volejbalová odbití. Pod těmito dovednostmi si trenéři představují zvládnutí techniky

především odbití obouruč vrchem, obouruč spodem a podání jednoruč spodem. Jako druhou nejčastější odpověď jsem zaznamenala základy herních činností jednotlivce, pod čímž si trenéři představují zvládnutí podání a jeho příjmu, přihrávku, nahrávku a útočný úder. Dále jsem zaznamenala odpovědi týkající se reakčních schopností hráčů. Ty byly trenéry popisovány tak, že je důležité, aby se děti naučily předvídat hru a tím tak měly rychlou reakci při pohybu k míči. Stejně početný, jako předchozí odpověď, byl aktivní pohyb hráčů v herním poli. Nejméně, přesněji 4x, jsem zaznamenala odpověď týkající se schopnosti orientace v herním poli. Tato odpověď byla trenéry odůvodněna tak, že je důležité, aby se děti naučily orientovat ve větším herním poli, než je hřiště určené pro minivolejbal, a tím se tak vyhnuly budoucím problémům s orientací v herním poli, které je určené pro šestkový volejbal.

6. Diskuse

Z osobní zkušenosti mohu říct, a tento výzkum to také potvrdil, že právě u kategorií minižactva je poměr trenérů ženského a mužského pohlaví téměř vyrovnaný. Nejspíše je to dáno tím, že u malých dětí si ženy dokážou získat podobnou autoritu jako muži. V tomto období děti snadno přejímají názory dospělých, aniž by přemýšlely nad tím, zda je jejich trenér muž nebo žena. Také je potřeba mít pro práci s dětmi, především s těmi nejmenšími, pochopení a cit, což ženy ve většině případů mají.

Co se věku respondentů týče, pomocí tohoto výzkumu vyšlo najevo, že polovina respondentů jsou starší trenéři s dlouholetými zkušenostmi. Pozoruhodné také bylo, že značná část trenérů patří do nejmladší věkové skupiny. Může to být dáno tím, že právě pro takto mladé začínající trenéry je trénování od nejmladších dětí tím nejlepším startem pro budování trenérské kariéry. Zde však může nastat problém, že právě mladí trenéři nemají s trénováním příliš zkušeností a dostatek praxe, což může způsobit určité problémy právě se správným rozvojem pohybových schopností a dovedností u dětí. Z tohoto důvodu je důležité, aby starší trenéři, kteří se v trénování dětí pohybují již řadu let předávali své zkušenosti a cenné rady právě trenérům mladším.

Mecová (2013) se ve své diplomové práci zabývala také problematikou minivolejbalu a v dotazníku měla zařazenou stejnou otázku týkající se věku trenérů. Z celkového počtu 33 trenérů (100 %) jí 77 % trenérů odpovědělo, že jsou starší 46 let. Pouze 3 % dotazovaných trenérů bylo ve věku 20-30 let a zbytek se pohyboval v rozmezí 31-45 let. Ve srovnání s tímto výzkumem si lze všimnout, že postupem času vzrostl u mladých trenérů zájem o trénování dětské kategorie, což je dle mého názoru velký úspěch. Pokud budou tito mladí trenéři s problematikou minivolejbalu dobře seznámeni a odborně vzděláni, může to být pro budoucnost tohoto sportu velmi dobrý přínos.

Asi jako v každém sportu, tak i u volejbalu je důležité, aby měl trenér s daným sportem co nejvíce zkušeností. Nejlépe, aby dosáhl trenérské licence, v rámci které, byl seznámen s různými trenérskými postupy, a získal tak potřebné odborné znalosti. V dnešní době je trenérská licence téměř nezbytností. Z našeho výzkumu je zřejmé, že téměř většina respondentů nějakou trenérskou licenci vlastní, což vyvrátilo můj předpoklad o tom, že trenérů bez trenérské licence bude mnohem více.

Redakce internetové stránky www.volleycountry.com udělala v roce 2018 výzkum mezi 10 223 respondenty na to, jaké jsou podle nich největší nedostatky

volejbalu v České republice. Téměř 52 % respondentů odpovědělo, že k největším nedostatkům patří dnešní trenéři dětí a mládeže, kterým často chybí potřebné odborné znalosti a zkušenosti.

Dle mého názoru tkví největší problém právě v tom, že se bere trénování dětí v kategoriích minivolejbalu na lehkou váhu. Často se setkávám s tím, že jsou tyto děti trénovány jejich rodiči, kteří s daným sportem nemají příliš zkušeností či dokonce žádné. Tato domněnka byla v rámci této práce vyvrácena, jelikož téměř většina respondentů vlastní trenérskou licenci.

Jak můžeme vidět v otázce č. 10, tak ani trenérská licence nám nemusí zaručit dostatečné odborné znalosti týkající se pohybového vývoje dětí, které jsou pro trénování těchto věkových kategorií nezbytné. Z výsledků je vidět, že pouze 27 % z dotazovaných trenérů odpovědělo správně v otázce zabývající se definicí senzitivního období. Z těchto údajů nepřímo vyplývá, že 73 % trenérů si není jista, v jakém věku je nejvhodnější rozvíjet určité pohybové schopnosti.

Z celkového počtu 49 trenérů je pouze 13 trenérů dostatečně seznámeno s problematikou senzitivních období. Měla jsem možnost o tomto tématu hovořit s Ing. Ondřejem Foltýnem, členem Rady mládeže ČVS, který dokonce vede školení trenérů volejbalu mládeže. Bylo mi sděleno, že z hlediska volejbalového vývoje mladých hráčů a dětí se ukazuje, že pokud děti nejsou správně trenérsky vedeny, tak si vedle správně naučených pohybů, rozvoje pohybových schopností, dovedností a lásky ke sportu také fixují špatné pohybové návyky. Právě kvůli těmto příčinám byl změněn názor na vzdělávání trenérů, kdy se z horizontálního pohledu (co a jak učit) přešlo na model vertikální (tedy co a jak učit, ale především kdy a proč). Vedle zavedení nové trenérské kvalifikační třídy trenér minivolejbalu byl změněn i pohled na vzdělávání trenérů III. třídy a trenérů mládeže.

Při pohledu na počet tréninkových jednotek v týdnu má největší část respondentů možnost tréninku se svými svěřenci 3x týdně. Jak již bylo dle literatury zmíněno, u dětí v mladším školním věku je potřeba rozvíjet schopnosti, učit a opakovat pohybové dovednosti častěji, neboť dochází k rychlému zapomínání. V případě jednoho tréninku týdně se dá očekávat, že děti během dlouhé doby, která uplyne mezi tréninky, zapomenou pohybové dovednosti, které se během minulého tréninku naučily. Tím tak nastává problém, že trenér musí dané pohybové dovednosti trénovat s dětmi znovu a nemůže se

tak v nácviku volejbalu posouvat vpřed. Velkou roli zde také hraje to, jak dlouhá je doba jedné tréninkové jednotky. Dá se očekávat, že pokud mají děti trénink jednou týdně po dobu 60 minut, nemá tento trénink v podstatě žádný efekt. U dětí, které mají naopak trénink 3x týdně po dobu 120 minut, lze dosáhnout efektu většího, avšak se velmi často stává, že tyto děti daný sport brzy omrzí a můžou s ním i dokonce skončit. Proto je důležité brát v úvahu věk a schopnosti dětí a podle toho rozvrhnout tréninkové jednotky. U nejmenších dětí (6 – 8 let) se doporučuje kratší doba tréninku, avšak vícekrát týdně.

Jak si lze všimnout v pravidlech barevného minivolejbalu, u každé z kategorií je věkové rozhraní, které by měla daná skupina splňovat. Pomocí dotazníku jsem se také dozvěděla, že více jak půlka trenérů dodržuje rozdělování svých svěřenců do kategorií minivolejbalu opravdu podle věku. Z praktického hlediska a vzhledem k velkému počtu dětí, který na tréninku bývá, je to pro trenéry nejjednodušší způsob rozřazování. Ovšem je tu i otázka biologického věku, kdy dítě může být vývojově zrychleno, či naopak vývojově zpomaleno.

Pelikán (2013 [online]) v Metodickém dopise č. 17 zmiňuje, že pravidla barevného minivolejbalu neurčují metodiku procesu učení. Například v aktuální podobě se hraje odbití obouruč spodem (bagr) až v modrém minivolejbalu. Pohybová příprava a základy techniky je však nutno rozvíjet od prvních krůčků v procesu učení (nejprve přípravná cvičení bez míče až po základy techniky odbití spodem).

Z našeho výzkumu plyne, že více jak polovina (55 %) respondentů trénuje své svěřence právě podle pravidel minivolejbalu. Zde se dostáváme k problému, že trenéři učí své svěřence pouze ty dovednosti, které jsou dětem v daném věku povoleny v turnajích minivolejbalu, a nácvik a přípravu dovedností (např. odbití obouruč spodem) nechávají na později, tedy až na 10. rok dítěte. Jelikož je volejbal technicky velice náročný sport, je důležité tvořit správný pohybový základ už od brzkého věku dětí. Pokud tedy trenéři opravdu začínají své svěřence učit jednotlivé pohybové a herní dovednosti podle pravidel minivolejbalu, je velká pravděpodobnost, že právě tyto děti budou mít později problém s nácvikem správné techniky, a tím si tak mohou i vytvořit špatné pohybové návyky, kterých se pak budou velmi těžko zbavovat.

Toto tvrzení člen Rady mládeže ČVS Ing. Ondřej Foltýn odsouhlasil. Dle jeho názoru je v 7. – 9. roce dítěte důležitá první fáze, jejímž úkolem je vybudování správného pohybového základu. Cílem je vytvořit pohybové vzory (techniku) jako základ

jednotlivých herních činností. Na konci tohoto období by měli hráči umět odbítet obouruč vrchem (prsty) a obouruč spodem (bagrem), a zvládnout tak specifické pohyby jako základ herních činností. Na tuto fázi navazuje fáze druhá, která je důležitá v 10. – 11. roce dětí. Hlavním úkolem této fáze je správné ovládnutí míče. Dochází k prohlubování již naučené techniky a její využití s míčem. Současně se zde rodí počátky souhry a automatizace.

Jak si lze všimnout u otázek č. 8 a 9, nejvíce trenérů zařazuje do svého tréninku rozvoj pohybové všestrannosti s nácvikem volejbalové techniky a poté zařazují herní gramotnost. Můžeme říct, i podle výše uvedeného textu, že tato varianta tréninku je pro děti v této kategorii nejvhodnější. Je tu však i poměrně velká část trenérů, kteří ve své odpovědi uvedli, že nejprve nechají děti hrát a až poté s nimi začnou nacvičovat správnou volejbalovou techniku. Zde se opět setkáváme s již uvedeným problémem, že tímto způsobem si děti mohou zafixovat špatné pohybové návyky, kterých se později velmi těžce zbavují.

Jelikož v mladším školním věku se děti se sportem převážně seznamují, je důležité, aby si k vybranému sportovnímu odvětví udělaly kladný vztah. Tento vztah můžou z velké části ovlivnit nároky trenéra na své svěřence. Proto jsme se našich respondentů zeptali, co je pro ně v turnaji minivolejbalu prioritní. Od 63 % trenérů jsem se dozvěděli, že je pro ně nejdůležitější kladný prožitek hráčů ze samotné hry v turnaji. Zbylý počet dotazovaných zvolil správnou techniku či uvedl, že je pro ně prioritní jak kladný prožitek hráčů z vlastní hry, tak i správná technika. To, že ani jeden z trenérů nezvolil odpověď týkající se co nejlepšího výkonu, trochu vyvrací názor Pelikána (2012 [online]), který tvrdí, že ve většině případů u těchto trenérů převládá instinkt vítězství a soutěživosti, což má negativní důsledky na celkové klima, a především na hráče samotného. Dle jeho názoru se většina trenérů zaobírá spíše taktikou (způsobem, jak vyhrát), než správnou technikou hráčů, což právě způsobuje jejich špatné pohybové návyky.

O tom, že je minivolejbal vhodným základem pro šestkový volejbal, je přesvědčeno 82 % tj. 40 dotazovaných trenérů. K podobnému závěru dospěla ve své diplomové práci Mecová (2013), která se svých respondentů ptala, zda může trénink minivolejbalu zvýšit šance stát se vrcholovým volejbalistou. Na tuto otázku odpovědělo 58 % dotazovaných trenérů tak, že minivolejbal opravdu tuto šanci zvýšit může.

7. Závěr

Bakalářská práce měla za úkol zjistit, jak trenéři minivolejbalu přistupují k trénování dětí v mladším školním věku a jak ovlivňují rozvoj jejich pohybových schopností a volejbalových dovedností. Na základě získaných informací jsem měla za úkol vyhodnotit, zda tato forma volejbalu dokáže děti vhodně připravit pro budoucí šestkový volejbal. V rámci tohoto cíle byly stanoveny i výzkumné otázky, na které jsem pomocí získaných dat měla možnost odpovědět.

Jak už bylo v úvodu práce zmíněno, vlivů, které mohou z barevného minivolejbalu působit na šestkový volejbal, je více. Tento výzkum jsem zaměřila na práci trenérů, a protože mě toto téma velice zajímá, ráda bych tímto výzkumem pokračovala navazující diplomovou prací. Zde bych se snažila zjistit, jaké další aspekty mají zásadní vliv na propojení obou forem volejbalu.

Pro splnění tohoto cíle bylo zapotřebí vypracovat předem stanovené úkoly. Na základě dostupné literatury byla vytvořena teoretická část. Jelikož jsem k tématu minivolejbalu, který se dostává do povědomí veřejnosti především v posledních letech, nenašla mnoho dostupné literatury, čerpala jsem informace především z internetových zdrojů. K nejvíce využívaným internetovým zdrojům v mé práci patřily stránky Českého volejbalového svazu, Mezinárodní volejbalové federace a oficiální stránky minivolejbalu v České republice. Cennými informacemi přispěl do této práce také člen Rady mládeže ČVS Ing. Ondřej Foltýn.

Na základě získaných dat jsem dospěla k závěru, že je minivolejbal vhodnou přípravou pro šestkový volejbal za předpokladu, že je tato forma volejbalu dobře trenérsky vedena. Je důležité zohledňovat věk a pohybový vývoj dětí a klást důraz na správné provedení volejbalové techniky již od brzkého věku dítěte, protože právě správná technika je dle získaných informací tím nejdůležitějším, co si lze z minivolejbalu přenést do šestkového volejbalu.

Názory na to, zda je vhodné trénovat herní a pohybové dovednosti dětí dle pravidel minivolejbalu, se rozcházejí. Proto není zcela jasné, jestli je trénování volejbalu podle těchto pravidel vhodnou formou tréninku. Dle mého názoru není příliš efektivní proces nácviku volejbalových dovedností přizpůsobovat pravidlům této formy volejbalu. Doporučuji tedy řídit se dle těchto pravidel pouze v turnajích barevného minivolejbalu a v průpravných volejbalových hrách.

Na otázku, zda jsou trenéři dostatečně seznámeni s problematikou senzitivních období, lze odpovědět, že trenérům stále chybí jistá informovanost. Nevypovídá to však o tom, že dotazovaní trenéři neví, jak rozvíjet jednotlivé pohybové schopnosti dětí, znamená to spíše, že tito trenéři si nejsou zcela jisti tím, kdy a proč určité pohybové schopnosti rozvíjet. Navrhuji proto, aby se při školení volejbalových trenérů zvýšila pozornost na tuto problematiku nejen z důvodu, aby byli budoucí volejbaloví hráči dostatečně pohybově připraveni, ale především proto, aby byl dětem poskytnut kvalitní pohybový základ.

Seznam literatury

1. BUCHTEL, J. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3811-9
2. CÍSAŘ, V. *Volejbal*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0502-8
3. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospělých s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
4. ČVS Metodická komise, *Metodický dopis 1/1: Soutěžní formy minivolejbalu 1*. [online]. c2009, [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/vzdelavani/metodicky-dopis/metodicky-dopis-1-1-soutezni-formy-minivolejbalu-1-13525.html>
5. DOVALIL, J. a kolektiv. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1
6. FIVB, *FIVB Mini / School Volleyball*. Fédération Internationale de Volleyball [online]. [cit. 2020-05-06]. Dostupné z: <http://www.fivb.org/EN/Programmes/minivolleyball.asp>
7. FIVB, *Mini-volleyball handbook*. [online]. c2017, [cit. 2020-05-25]. Dostupné z: http://volleyball.ir/wp-content/uploads/2017/11/2-FIVB_Mini_Volleyball_Handbook.pdf
8. HANÍK, Z. a kolektiv. *Volejbal učebnice pro trenéry mládeže*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3380-0
9. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2
10. HUČÍN, J., POLÁKOVÁ, J. *Zásady pro tvorbu dotazníků-pro potřeby kvantitativního výzkumu*. [online]. c2005, [cit. 2020-06-03]. Dostupné z: <http://stary.rvp.cz/soubor/00341-02.pdf>
11. KOVÁŘOVÁ, L. KOVÁŘ, K. *Trénink dětí v triatlonu (II. část)*. Tělesná výchova sport mládeže, 2014, roč. 80 č. 1, s. 2-3.
12. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4
13. LANGMEIER, J. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
14. LITSCHMANNOVÁ, M. *Máme dotazníky. A co dál?* [online]. c2009, [cit. 2020-05-12]. Dostupné z: http://skomam.vsb.cz/archiv/2009/files/prednasky/M_Litschmannova.pdf
15. MECOVÁ, M. Bc. *Specializovaný trénink volejbalu v žákovských kategoriích a minivolejbalu*. Praha, 2013. 67 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Jaroslav Buchtel, CSc.
16. Minivolejbal, *Pravidla barevného minivolejbalu. Obecná pravidla 19-20*. [online]. c2019 [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <http://www.minivolejbal.cz/pravidla/>
17. ONDREJKOVIČ, P. *Úvod do metodologie sociálních věd. Základy metodologie kvantitativního výzkumu*. Bratislava: Regent, 2005. ISBN 80-8890-4-35-8

18. PELIKÁN, I. *Metodický dopis č. 17/2013 – Ivan Pelikán: Minivolejbal*. [online]. c2013, [cit. 2020-06-18]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/vzdelavani/zpravy/metodicky-dopis-c-17-2013-ivan-pelikan-minivolejbal-13449.html>
19. PELIKÁN, I. *Metodický dopis č. 2/2012 – Ivan Pelikán – Trenérský reflex a řemeslo* [online]. c2012, [cit. 2020-06-22]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/vzdelavani/zpravy/13430-13430.html>
20. PERIČ, T. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2
21. POPELKA, J. *Mini Volleyball: Everything You Need to Know About Mini Volleyball* [online]. c2018, [cit. 2020-04-21]. Dostupné z: <https://volleycountry.com/training/mini-volleyball-everything-you-need-to-know-about-mini-volleyball>
22. PŘÍBRAMSKÁ, A. *Volejbal: učební text pro trenéry III. třídy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-028-7
23. PSOTTA, R. a kolektiv. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0
24. RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-17/7184-659-7
25. SEDLÁKOVÁ, R. *Výzkum médií. Nejužívanější metody a techniky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-3568-9
26. SLÁMOVÁ, K. *Význam barevného minivolejbalu pro růst členské základny mládeže Českého volejbalového svazu*. Brno, 2018. 59 s. Bakalářská práce na Masarykově univerzitě, Fakulta sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Radka Šreščíková, Ph.D.
27. SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
28. ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
29. TOMŠIK, R. *Kvantitativný výskum v pedagogických vedách. Úvod do metodológie a štatistického spracovania*. 1. vyd. Nitra: Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2017. ISBN 978-80-558-1206-9
30. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9
31. Volleyball New Brunswick, *Mini-volleyball practice booklet*. [online]. c2017, [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: <https://volleyballnb.org/wp-content/uploads/2017/01/MINI-Practice-Booklet.pdf>
32. Volleycountry, *Volejbalový život, Výsledky největšího volejbalového výzkumu* [online]. c2018, [cit. 2020-06-12]. Dostupné z: <https://volleycountry.com/cz/trenink/volejbalovy-zivot-vysledky-nejvetsiho-volejbaloveho-vyzkumu>
33. VORÁLEK, R. *Minivolejbal v barvách. Tělesná výchova a sport mládeže*, 2013, roč. 79, č. 1, s. 20-26.

34. VOTÍK, J. *Trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0463-3
35. VRBAS, J. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: *Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-7392-148-4
36. *Základy tvorby dotazníku*. [online]. c2007, [cit. 2020-06-03]. Dostupné z: <http://www.dotaznik-online.cz/zaklady-dotazniku.htm>

Přílohy

Vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešteslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vliv barevného minivolejbalu na šestkový volejbal

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: 4/2020 – 5/2020

Předkladatel: Terezie Beránková

Hlavní řešitel: Terezie Beránková

Místo výzkumu (pracoviště): elektronické dotazování

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Popis projektu: V mém projektu použiji metodu kvantitativního výzkumu v rámci anonymního dotazníku. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data. Otázky jsou rozděleny na meritorní otázky, které zahrnují dotazy na pohlaví a věk respondentů, délku tréninkové jednotky či počet dětí v tréninkové jednotce. Dále jsou zde analytické otázky, které se zabývají problematikou minivolejbalu (pravidla atd.), způsobem trénování dětí, senzitivním obdobím atd. Pokud dojde u některých z odpovědí k velkým rozdílům, budu tyto odpovědi porovnávat mezi sebou a s příslušnou literaturou.

Charakteristika účastníků výzkumu: Dotazník bude rozeslán trenérům barevného minivolejbalu a šestkového volejbalu na jejich e-mailové adresy, které jsem našla na internetových stránkách sportovních klubů (v sekci kontakty), ve kterých daní trenéři figurují. Věk tázaných respondentů je v rozmezí 18-65 let. Předpokládaný počet účastníků bude přibližně 40-50.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného průzkumu nebudou vyšší než rizika běžně očekávaná u tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu:

Potenciální střet zájmů: Výzkum nebude použit k osobním prospěchům a neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu/integritu výzkumu. Mezi respondenty jsou dva trenéři, se kterými se znám osobně, oslovila jsem je, protože trénují dané věkové kategorie dětí, které jsou v práci zkoumány a charakterizovány. Ve výzkumu to nehraje žádnou roli. Data budou zpracována do procentuálních grafů, tudíž nebudou vědět, jak který trenér odpověděl. Budu se snažit o interpretaci dat ze získaných informací a následně porovnávat výsledky s dostupnou literaturou. Cílem práce není porovnávání jednotlivých dat mezi sebou, ale snaha zjistit, jaký přehled mají trenéři o barevném minivolejbalu a jeho vlivu na šestkový volejbal.

Ochrana osobních dat:

E-mailové adresy všech dotázaných respondentů budou smazány hned po odeslání dotazníku danému respondentovi. Dotazník bude tvořen na internetové stránce www.surveymonkey.com, tudíž není potřeba, aby mi tázaný respondent posílal dotazník zpět. V této aplikaci se mi budou ukládat zodpovězené otázky, a to zcela anonymně.


Jedná se o anonymní dotazník. Ve své práci nebudu uvádět názvy klubů ani jména a příjmení jednotlivých trenérů. Vše bude anonymizováno. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen úvod k dotazníku

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 27. 04. 2020

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:


103/2020
dne: 24. 4. 2020

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1: Schéma senzitivního období pohybových schopností (Rychtecký, 1998)... 28

Tabulka 1: Četnost odpovědí na otázku č. 1	38
Tabulka 2: Četnost odpovědí na otázku č. 2	39
Tabulka 3: Četnost odpovědí na otázku č. 3	40
Tabulka 4: Četnost odpovědí na otázku č. 4	40
Tabulka 5: Četnost odpovědí na otázku č. 5	41
Tabulka 6: Četnost odpovědí na otázku č. 6	42
Tabulka 7: Četnost odpovědí na otázku č. 7	44
Tabulka 8: Četnost odpovědí na otázku č. 8	45
Tabulka 9: Četnost odpovědí na otázku č. 9	46
Tabulka 10: Četnost odpovědí na otázku č. 10	48
Tabulka 11: Četnost odpovědí na otázku č. 11	49
Tabulka 12: Četnost odpovědí na otázku č. 12	50
Tabulka 13: Četnost odpovědí na otázku č. 13	51
Tabulka 14: Četnost odpovědí na otázku č. 14	53

Graf 1: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 1	38
Graf 2: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2	39
Graf 3: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 3	40
Graf 4: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4	41
Graf 5: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5	42
Graf 6: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 6	43
Graf 7: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 7	44
Graf 8: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 8	45
Graf 9: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 9	47
Graf 10: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 10	48
Graf 11: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 11	49
Graf 12: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 12	50
Graf 13: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 13	52
Graf 14: Procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 14	53

Vzor dotazníku

Vliv barevného minivolejbalu na šestkový volejbal

Dobrý den,

jmenuji se Terezie Beránková a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. V současné době pracuji na bakalářské práci, v rámci které provádím výzkum na téma: „Vliv barevného minivolejbalu na šestkový volejbal“. A proto se obracím na Vás, jakožto na volejbalové trenéry, s prosbou o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který zabere maximálně 10 minut Vašeho času.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

SPUSTIT DOTAZNÍK

1. Jaké je Vaše pohlaví?*

Vyberte jednu odpověď

Žena

Muž

2. Do jaké věkové kategorie patříte?*

Vyberte jednu odpověď

18-25 let

26-39 let

40-59 let

60 a více let

3. Jakou máte trenérskou kvalifikaci?*

Vyberte jednu odpověď

Volejbalový/á trenér/ka s trenérskou licenci

Volejbalový/á trenér/ka bez trenérské licence, ale mám s volejbalem zkušenosti

Volejbalový/á trenér/ka bez trenérské licence a nemám s volejbalem příliš zkušeností

4. Kolikrát týdně s Vašimi svěřenci trénujete?*

Vyberte jednu odpověď

1x týdně

2x týdně

3x týdně

5. Jaká je délka jednoho tréninku?*

Vyberte jednu odpověď

60 min

90 min

120 min

6. Podle čeho rozdělujete děti do kategorií minivolejbalu?*

Vyberte jednu odpověď

Podle věku

Podle výkonnosti

Jiná...



7. Trénujete děti herní a pohybové dovednosti především s ohledem na pravidla minivolejbalu?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne (dopíšte podle čeho se řídíte)



8. Jaká je podle Vás nejvhodnější varianta tréninku pro kategorii minižactva?*

Vyberte jednu odpověď

Nácvik volejbalové techniky

Rozvoj pohybové všestrannosti

Průpravné volejbalové hry

Jiné...



9. Jaký je podle Vás optimální postup při nácviku volejbalu v kategorii minižactva?*

Vyberte jednu odpověď

Nejprve trénink pohybových dovedností, přes nácvik s míčem po herní gramotnost

Nejprve nechat děti hrát a seznámit je s daným sportem, poté trénovat správnou techniku,...

Jiný...



10. Víte, co jsou to senzitivní období v rámci pohybových schopností?*

Vyberte jednu odpověď

Ano (dopíšte, co o tomto tématu víte)



Ne

Částečně

11. Co je pro Vás v turnaji barevného minivolejbalu prioritní?*

Vyberte jednu odpověď

Co nejlepší výkon (výhra, umístění,...)

Správná technika

Aby si děti turnaj užily

Jiné...



12. Je podle Vás barevný minivolejbal dobrým základem pro šestkový volejbal?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne (doplňte proč)



13. Jakých nedostatků ve volejbalových dovednostech si všímáte u dětí, které přecházejí z minivolejbalu k šestkovému volejbalu?*

Napište jedno nebo více slov...

500

14. Jaké pohybové schopnosti a volejbalové dovednosti je podle Vás nejdůležitější přenést z minivolejbalu do šestkového volejbalu?*

Napište jedno nebo více slov

500