

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2019**

**Eva Mikšíčková**

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Zařazení mini volejbalu do výuky tělesné výchovy v okrese Hradec Králové**

Bakalářská práce

Autor: Eva Mikšíčková

Studijní program: B7507

Studijní obor: Tělesná výchova a společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph. D.

Hradec Králové 2019

## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Eva Mikšíčková</b>
Studium:	P15P0764
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Zařazení minivolejbalu do výuky tělesné výchovy v okrese Hradec Králové</b>
Název bakalářské práce AJ:	Including minivolleyball to the learning physical education course in region Hradec Králové

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cíl: Představení minivolejbalu, zjištění aktuální situace ve výuce minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy na vybraných základních školách v okrese Hradec Králové  
Metody výzkumu: Dotazníková metoda  
Klíčová slova: volejbal, minivolejbal, tělesná výchova, pohybové dovednosti

Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). Trénink volejbalu (1. vyd.). Praha: Karolinum. Hanfk, Z. (2008). Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti (1. vyd.). Praha: Grada. Matušinová, S. (2010). Metodika minivolejbalu na 1. stupni Zš. 75. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy. Minivolejbal ve spolupráci s AŠSK 2016. Minivolejbal v barvách [online]. 2016 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: <http://minivolejbal.cz/clanky/minivolejbal-ve-spolupraci-s-assk-2016.html> Volejbal life and sport: Oficiální měsíčník Českého volejbalového svazu. Praha: RB Press, 2008, (1).

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Adrián Agricola, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2016

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Adriána Agricoly, Ph.D. V bakalářské práci jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 18. 6. 2019

Podpis studenta:

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 18. 6. 2019

Podpis studenta:

**Poděkování:**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce panu Mgr. Adriánovi Agricolovi, Ph.D. za cenné připomínky a odborné rady, kterými přispěl k vypracování této bakalářské práce.

**Anotace:**

MIKŠÍČKOVÁ, Eva. *Zařazení minivolejbalu do výuky tělesné výchovy v okrese Hradec Králové*, 2019. 52 s. Bakalářská práce.

Předložená bakalářská práce se zabývá zjištěním nynější výuky minivolejbalu na základních školách v okrese Hradec Králové. Teoretická část je zaměřena na charakteristiku, historii, pravidla a základní herní činnosti v minivolejbale a volejbale. Dále se konkrétněji zaměřuje na minivolejbal – vznik, historii, řazení a pravidla. Praktická část je vypracována pomocí dotazníkové metody a zabývá se především aktuálním zjištěním zařazení minivolejbalu a její výuky v tělesné výchově na základních školách v Hradci Králové.

*Klíčová slova:* volejbal; minivolejbal; tělesná výchova; pohybové dovednosti

**Annotation:**

MIKŠÍČKOVÁ, Eva. *Including minivolleyball to the learning physical education course in region Hradec Králové*: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 52 pp. Bachelor Degree thesis.

The bachelor's thesis deals with the teaching of Mini Volleyball at primary schools in the district of Hradec Králové. The theoretical part of the thesis is focused on the characteristics, history, rules and basic game skills in Mini Volleyball and Volleyball. Furthermore, it analyses the origins, history, ranking and rules of Mini Volleyball more detailed. The practical part of the thesis is based on the questionnaire inquiry and deal mainly with the current position of the Mini Volleyball and its teaching at primary schools in Hradec Králové.

*Keywords:* volleyball; minivolleyball; movement; skills; physical education



## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>1 VOLEJBAL</b> .....	<b>12</b>
1.1 Historie volejbalu .....	12
1.2 Pravidla volejbalu .....	14
1.3 Herní činnosti ve volejbale.....	16
<b>2 MOTORICKÉ (POHYBOVÉ) SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI</b> .....	<b>19</b>
2.1 Charakteristika motorických (pohybových) schopností .....	19
2.1.1 Kondiční schopnosti (síla, vytrvalost, rychlost) .....	20
2.1.2 Koordinační schopnosti .....	22
2.1 Charakteristika motorických (pohybových) dovedností.....	23
<b>3 MOTORIKA V ONTOGENEZI ČLOVEKA</b> .....	<b>25</b>
3.1 Charakteristika vývojových období .....	25
3.2 Charakteristika mladšího školního věku .....	26
3.2.1 Tělesný vývoj.....	26
3.2.2 Psychický vývoj.....	27
3.2.3 Pohybový vývoj.....	27
<b>4 MINIVOLEJBAL</b> .....	<b>29</b>
4.1 Charakteristika minivolejbalu .....	29
4.2 Historie minivolejbalu .....	29
4.3 Základní pravidla minivolejbalu .....	30
4.4.1 Žlutý minivolejbal .....	32
4.4.2 Oranžový minivolejbal .....	32
4.4.3 Červený minivolejbal .....	33
4.4.4 Zelený minivolejbal.....	34
4.4.5 Modrý minivolejbal.....	34
<b>5 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA</b> .....	<b>36</b>
5.1 Cíl práce .....	36
5.2 Úkoly práce .....	36
5.3 Výzkumná otázka .....	36
<b>6 METODIKA</b> .....	<b>37</b>
6.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	37
6.2 Metody výzkumu.....	38
6.3 Způsob získání a zpracování dat.....	38
<b>7 VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	<b>41</b>

<b>8 ZÁVĚR A DISKUZE .....</b>	<b>49</b>
<b>9 REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>51</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>52</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>53</b>

## ÚVOD

Tělesná výchova a především její výuka je v dnešní době velmi podceňovaná. Pokud se zeptáte dětí, jak probíhá hodina, často dostaneme odpověď typu „dostaneme míč a hrajeme“. V třídní knize se dozvíme, že děti absolvovaly ať už hodinu basketbalu, fotbalu nebo právě volejbalu. Samotná hra ve většině případů konkrétní sport ani zdaleka nenapodobuje.

Předložená práce je zaměřena přímo na volejbal, kterému se sama stále aktivně věnuji. K volejbalu jsem se dostala v páté třídě díky volitelnému kroužku na základní škole. Téma je mi tudíž velmi blízké. Ve své práci jsem chtěla zjistit, jaká je aktuální situace konkrétně na základních školách v okrese Hradec Králové, zda a jak efektivně probíhá výuka v hodinách tělesné výchovy. Jakým způsobem je dětem přibližován volejbal a zda mají možnost si základní dovednosti osvojit nebo dokonce zamilovat právě díky hodině tělesné výchovy.

Volejbal je sám o sobě motoricky velmi náročný a obtížný na naučení, proto se mu někteří učitelé tělesné výchovy vyhýbají. Děti tedy v mnoha případech ze základní školy odchází volejbalem skoro neposkvřené, což je škoda, protože právě možností zahrát si volejbal ve volném čase je mnoho - ať už na jakémkoli hřišti například na rekreacích nebo v létě na koupališti ve formě beach volejbalu. Zároveň je volejbal jeden ze sportů, který lze hrát jak v útlém, tak i pokročilém věku.

Minivolejbal, na který je práce zaměřená, se v posledních letech dostal více do povědomí a můžeme ho znát také pod termínem barevný volejbal. Pojem můžeme zjednodušeně vysvětlit tak, že děti začínají hrát přehazovanou a postupně se zvyšuje úroveň hry, až dojde plynulému přechodu na samotnou odbíjenou.

V teoretické části práce je stručně zmíněna historie, charakteristika a pravidla volejbalu, která se s vývojem hry měnila. Poté jsem se zabývala charakteristikou motorických schopností a dovedností a jejich vývojem u dětí mladšího školního věku. Poslední část teoretické práce je podrobně zaměřena na mini volejbal, jeho vznik a charakteristiku. V praktické části je pomocí dotazníkové metody zjištěn aktuální stav výuky volejbalu na konkrétních základních školách v okrese Hradec Králové.

# 1 VOLEJBAL

## 1.1 Historie volejbalu

Za zakladatele volejbalu je považován Američan William G. Morgan, který vlastnil největší sportovní školu v Hollyoku (USA, Springfield), kde působil zároveň jako ředitel a profesor. První hra připomínající volejbal nesla název „Minnonette“. W.G. Morgan si hru vymyslel proto, že se mu basketbal jevil jako příliš těžký. Netušil, že vznikne nová míčová hra volejbal, ze které se později stane olympijská disciplína. Zpočátku se hrálo o zem a než se přijal míč zhotovený z gumy, hrálo se s míčem basketbalovým nebo s duší basketbalového míče. Obě varianty však přinášely zdravotní problémy s prsty. Síť byla natažena uprostřed tělocvičny zhruba do výšky 183 cm a úkolem hráčů bylo dostat míč na soupeřovu stranu „odplácnutím“ přes síť. Minnonette se hrálo zpočátku pouze v tělocvičně, ale postupem času se hra rozšířila i na hřiště venkovní. Název „volley-ball“ získala hra díky A. T. Halsetovi, který tento název navrhl na konferenci ředitelů tělesné výchovy. Pojmenování bylo odvozeno ze slov to volley the ball (odrážení míče). Oficiálně je volejbal nazýván volejbalem od roku 1896, kdy se také míč nahradil ještě lehčím a přestalo se hrát s odrazem o zem. Později se začala tvořit i základní pravidla. Jedno z nich bylo například počet hráčů na hřišti. To ve své době pravidla stanovila na 16. Po utvoření pravidel se po roce 1900 hra dostala i do Kanady, Peru, Uruguaye a Japonska (Buchtel, 2005).



Obrázek 1. Zakladatel volejbalu W. G. Morgan (Anonymous, 2013)

## **Volejbal v Evropě**

Do Evropy pronikl volejbal díky 1. světové válce, kdy s ním přišli američtí vojáci nejdříve do Francie, poté taky do Litvy, Estonska a Lotyšska. O něco později se volejbal rozšířil i do ostatních evropských států. Například v Rusku se volejbal objevil v letech 1915-1916.

Volejbal měl zpočátku v každém státě rozdílná pravidla, proto byly problémy se založením mezinárodní volejbalové federace. Nejprve vznikla v roce 1936 v Berlíně tzv. volejbalová komise. Oficiální světová volejbalová organizace byla založena až po 2. světové válce. Konkrétně v roce 1947 vznikla ve Francii mezinárodní volejbalová federace (FIVB) se sídlem v Paříži a v čele s ředitelem Paulem Libaudem, který ve funkci působil 37let. Za zakládající země považujeme státy Belgie, Brazílie, Československo, Egypt, Francie, Holandsko, Maďarsko, Itálie, Polsko, Portugalsko, Rumunsko, Uruguay, USA a Jugoslávie. K jednotnému sjednocení pravidel došlo až v roce 1926 (Buchtel, 2005).

## **Volejbal a olympijské hry**

Na olympijských hrách se volejbal jako sport objevil poprvé v roce 1964. Jednalo se o 18. olympijské hry konané v japonském Tokiu. O zařazení volejbalu do programu olympijských her se rozhodlo v rámci mezinárodního olympijského výboru v roce 1957. Roli v rozhodnutí přidání volejbalu jako Olympijského sportu zahráli i čeští volejbalisté, tehdejší mistři světa, když na turnaji v Bulharské Sofii porazili dokonce dvakrát tým SSSR<sup>1</sup>.

## **Volejbal v Československu**

Volejbal neboli odbíjená se v Československu objevil po první světové válce v roce 1919. Z prvopočátku byl volejbal hrán především atlety v rámci jejich tréninkových příprav na olympijské hry. Postupně se hra začala rozšiřovat mezi studenty vysokých škol a do sokolů. V sokolech byl volejbal brán stejně jako v atletice víceméně jako přípravná hra, nikoliv jako samostatný sport.

Hlavním propagátorem volejbalu a i basketbalu, který považujeme za další míčovou hru přicházející k nám z Ameriky, byl profesor Josef Amos Pipal, jenž společně s kapitánem Machotkou šířili nově vzniklé sporty mezi veřejnost pořádáním a organizací kurzů. V roce 1921 byla určena první základní volejbalová pravidla českou pobočkou YMCA (Young Mens Christian Association). Volejbalový svaz vznikl současně s basketbalovým v roce 1924

---

<sup>1</sup> Český volejbalový svaz od roku 1921, vydal Český volejbalový svaz (2006)

(ČVBS). Ve stejném roce se pořádala první volejbalová soutěž na našem území. Do roku 1940 patřila odbíjená mezi jeden z nejvíce rozvíjených sportů. Díky tehdejšímu trampingu se ve volejbalovém svazu registrovalo celkem 90 oddílů. Pořádaly se víkendové turnaje, které měly kapacitu přibližně 60 družstev (Haník, 2014).

Stagnace nastala s příchodem 2. světové války. Volejbal byl poté znovu mezi veřejnost rozšířen až po rozdělení ČVBS, kdy 31. 3. 1946 vznikl samostatný volejbalový svaz (Československý volleyballový svaz). Na vinohradském Sokole v Praze se tentýž rok odehrálo první mezinárodní utkání, které pro nás skončilo vítězně. Československo porazilo Francii 3:0. Dalším velkým úspěchem bylo vítězství našich reprezentantů na mistrovství světa v Paříži v roce 1956. Roku 1958 se konalo mistrovství Evropy v Praze, kde zvítězilo jak naše ženské, tak i mužské družstvo. Na olympijských hrách v Tokiu vybojovalo československé mužstvo druhé místo a o dva roky později se muži stali opět mistry světa. Posledním společným úspěchem českých a slovenských volejbalistů je stříbrná medaile z mistrovství Evropy ve volejbale mužů z roku 1985, na kterou navázaly ženy taktéž stříbrnou medailí z mistrovství Evropy v roce 1993<sup>2</sup>.

## 1.2 Pravidla volejbalu

První pravidla hry přibližující se dnešnímu volejbalu se uveřejnila do podvědomí v roce 1896 J. J. Cameronem.

- Hru zahajuje stále stejný hráč družstva, dokud nedojde ke ztrátě míče
- Hřiště má rozměry 7,65 m x 15,33 m
- Výška sítě je od země 1,98 m
- Podávající se může dotýkat jednou nohou zadní čáry hřiště
- Podání musí být odbito jednou rukou
- Na podání jsou dva pokusy
- Před podáním není povoleno driblovat
- Míč po odbití podání musí letět minimálně ve výšce 3,05 m
- Míč se musí vejít velikostně obvodem do hranice 63,5 – 68,58 cm a váhově 255,15 g – 340,2 g
- Volejbal se hraje se ztrátami

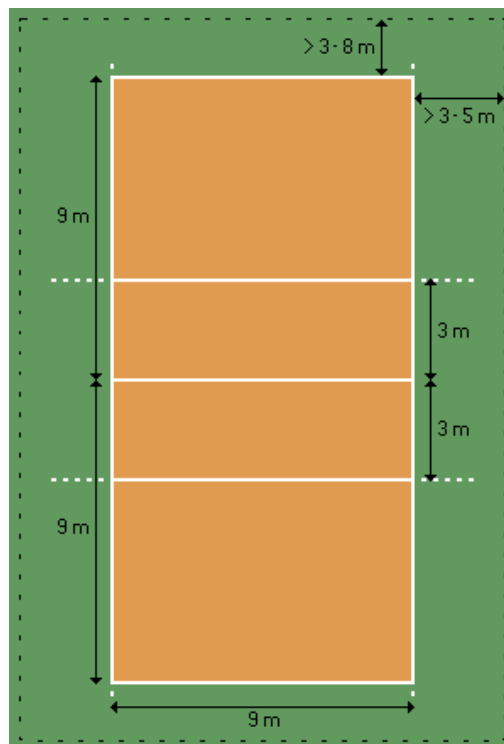
---

<sup>2</sup> Viz poznámka pod čarou 1

- Míč po dotyku sítě se mimo prvního podání označuje za špatný
- Míč, který dopadne na čáru, je označen jako aut
- Není určen přesný počet hráčů na hřišti
- Dotyk hráče sítě je zakázán, míč se počítá v neprospěch družstva, které se dotklo sítě
- Míč nesmí být držen
- Pokud se míč odrazí od jakéhokoli předmětu vně hřiště, hra dále pokračuje
- Driblování v rámci hry je povoleno ve vzdálenosti 1, 2 m od sítě

### Současná volejbalová pravidla

Volejbal je týmový sport řazený mezi míčové síťové sporty. Hrají proti sobě dvě družstva o 6 hráčích. V každém týmu je povoleno celkem 6 náhradníků. Síť je natažena do výšky 243cm pro muže a 224 cm pro ženy. Na každé straně sítě je na postranní pásce upevněná anténka, která převyšuje síť o 80cm. Jakýkoliv dotyk míče anténky je považován za chybu a připočítává se bodu soupeři. Hřiště má určené konkrétní rozměry 18 x 9 m je rozděleno čarami o šířce 5 cm. Dále se hřiště rozděluje půlicí čarou pod sítí a útočící čarou na každé polovině hřiště. Dle pravidel musí být okolo hřiště volný prostor 3-5 m z každé strany. Hraje se s míčem, který musí mít obvod 66 – 68 cm a váhu 260 – 280 g a je z měkké nebo syntetické kůže (Český volejbalový svaz, 2016).



Obrázek 2. Volejbalové hřiště s rozměry hrací plochy (Anonymous, 2010)

Hlavním cílem je dopravit míč přes síť do soupeřova pole tak, aby jej nebyl schopen odehrát a vrátit zpět; týmu, kterému se tak podaří, je přidělen bod. Tým, který první dosáhne 25 bodů, získává set. Utkání se hraje na 3 vítězné sety, jeden set se hraje do 25 bodů, výhra musí být o dva body (25:23), pokud je stav 2:2 na sety, poslední pátý set je zkrácený a nazývá se tie-break. Tie-break je hrán do 15 bodů, dle pravidel je platná výhra opět o 2 body. Každý míč se zahajuje tzv. rozehrou, která začíná podáním po písknutí rozhodčího. Rozehra taktéž končí signálem píšťalky od rozhodčího, který rozehru ukončí ve chvíli, kdy nastane chyba v podobě autu, neodbití míče, doteku sítě, nedovoleného přešlapu nebo porušení pravidla hry. Družstvo, které získá bod, se musí dle pravidel otočit o jedno postavení vpřed, pokud předešlou rozehru zahajoval soupeř. V případě, že rozehru zahajuje družstvo, které získalo bod i v předešlé rozehře, podává stále stejný hráč do doby ztráty míče a postavení hráčů se nemění. Hráči se po úderu podání mohou rozmístit na své posty (nahrávač, smečář, blokař). V každém týmu musí mít hráči jednotné dresy s výjimkou postu libera, které je povinno být odlišeno. Libero je hráč, který nemá povoleno jakýmkoli způsobem útočit. Jeho funkce ve hře je především k vybírání a přihrávání míčů v poli. Hráč libero na rozdíl od ostatních hráčů nesmí podávat, blokovat ani nahrát z přední strany hřiště na hráče tak, aby mohl zaútočit. Libero jako jediný má povoleno střídat bez nahlášení rozhodčímu kdykoli během hry. Ostatní střídání musí být vždy oznámeno rozhodčímu a zapsáno do zápisu. Střídání během jednoho setu je povoleno celkem šestkrát. V jedné výměně je dle pravidel povoleno odbít míč celkem třemi doteky, a to i po bloku, který se nepočítá jako samostatný úder (Buchtel, 2017).

### **1.3 Herní činnosti ve volejbale**

Nyní se postupně zaměřím na popis jednotlivých herních činností jedince ve volejbale. Dle Kaplana (2016) lze jednotlivé údery rozdělit do tří kategorií: převážně útočné (podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder), obranné i útočné (blokování) a převážně obranné (vybírání). Každá herní situace je ovlivněna mnoha faktory – postavením hráčů, rychlostí míče, schopnostmi a dovednostmi hráčů a v neposlední řadě prostředím. Hráči řeší herní situaci naučenými herními kombinacemi, které se skládají z kolektivních a individuálních herních činností.



## 1. Převážně útočné

### Podání

Volejbalová hra se zahajuje podáním. Podání je odbití míče přes síť na soupeřovu stranu. K odbití musí dojít za koncovou čarou hřiště. Podání se považuje v soutěži za výhodu tzv. prvního útoku. Hráči na vrcholové úrovni se zaměřují především na umístění, rychlost a rotaci odbíjejícího míče.

Rozlišujeme dva druhy podání: spodní a vrchní. Technicky dále rozdělujeme spodní podání dle postoje (čelné, bočné postavení), vrchní podání z místa nebo z výskoku, vrchní podání plachtící bočné nebo čelné. Spodní podání je využíváno především u začátečníků, rekreatů a v mini volejbale, kvůli jeho snadné zpracovatelnosti je pro vrcholový volejbal neefektivní.

### Přihrávka

Přihrávkou rozumíme první odbití míče ve vlastním poli (výjimkou je dotek míče blokem). Je to úder, který se hráč snaží přijmout a umístit co nejpřesněji tak, aby mohlo dojít následně k co nejkvalitnější nahrávce a útoku. Považujeme tento úder tedy za jeden z nejdůležitějších. Přihrávka je odbití míče přicházejícího ze strany soupeře z relativně velké vzdálenosti, hráči se při odbití soustředí především na délku a výšku odbití. Ve vrcholovém volejbale je na hřišti hráč specializující se přímo na přihrávku, nazývá se libero a přijímá 60-80 % rozehraných míčů.

Existují dva druhy přihrávky – odbití obouruč spodem a odbití obouruč vrchem. K oběma přihrávkám může dojít na místě, po pohybu, v postoji i v pádu. Vzhledem k herním situacím rozlišujeme přihrávku po podání, kterou nazýváme příjem podání a přihrávku v průběhu rozehry, kdy často dochází k přihrávce po tečování míče v poli vlastním hráčem blokařem.

### Nahrávka

Za nahrávku považujeme každé druhé odbití míče, které je usměrněno na dalšího hráče tak, aby mohlo dojít k útočnému úderu. Nahrávka je úder na kratší vzdálenost a s nižší rychlostí. Její kvalita je ovlivněna přesností předcházejícího úderu, tedy přihrávky. K nahrávce dochází ve většině případů na místě pod sítí. Lze ji provést úderem odbití obouruč spodem, jednoruč vrchem nebo odbitím obouruč vrchem.

Ve vrcholovém volejbale se nahrává z 80 % ve výskoku odbitím obouruč vrchem. Existuje několik typů nahrávek, které jsou řízeny specializovaným hráčem – nahrávačem.

Nahrávač pomocí signálu ukáže smečáři, jakou nahrávku v příští rozebě provede (krátkou rychlou, rychlou nad sebe, rychlou za sebe...).

### Útočný úder

Útočný úder je odbití míče přes síť tak, aby soupeř nebyl schopen odehrát míč zpět a útočící družstvo získalo bod. Útočný úder nemá jasně určené pořadí, lze ho tedy provádět hned po míči letící přes síť od soupeře, po přihrávce nebo po míči odraženým vlastním blokem. Nejčastěji je útočný úder prováděn jako třetí dotyk po kvalitní nahrávce od sítě nebo z pole. Tento úder je hrán nejčastěji ve výskoku a zásadně jednoruč vrchem dlaňovou částí ruky – smeč nebo jednoruč vrchem prsty – ulítí.

## **2. Obranné i útočné**

### Blokování

Tento úder řadíme do kategorie obranné i útočné. Úspěšný blok zabrání přelétnutí míče ze strany soupeře přes síť. Blokování je odbití míče obouruč nad sítí a je prováděno zásadně ve výskoku. „Z technického hlediska je blokování odbití míče obouruč vrchem ve výskoku nastavením paží a rukou do směru letícího míče. Do styku s míčem se dostává prstová i dlaňová část ruky a předloktí“ (Buchtel 2005, s. 59). Zásadní předpoklady k provedení správného bloku závisí na rychlém a včasném přesunu k místu blokování, kvalitním výskokem ve správnou dobu a správnému postavení paží a rukou proti míči. Blokovat mohou jeden až tři hráči najednou, podle počtu blokujících hráčů je úder terminologicky nazýván jednoblokem, dvojblokem a trojblokem.

## **3. Převážně obranné**

### Vybírání

Vybírání je odehrání nebo odražení míče jakýmkoli způsobem povoleným dle pravidel tak, aby nedošlo k dotyku míče se zemí. Hráči nejčastěji vybírají míč odbitím obouruč nebo jednoruč spodem. V pravidlech je však povoleno i odbití míče nohou, hlavou nebo předloktím. Za vybírání míče se považuje míč letící přes síť ze strany soupeře i míč letící od spoluhráče. Znamená to tedy, že tento úder se může odehrávat prvním, druhým i posledním povoleným dotykem (Buchtel, 2005).

## 2 MOTORICKÉ (POHYBOVÉ) SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

### 2.1 Charakteristika motorických (pohybových) schopností

Motorické pohybové schopnosti jsou předpokladem k jakékoli pohybové aktivitě. Z velké části jsou ovlivněny genetickými dispozicemi, lze je však v určité míře rozvinout tréninkem. Řadíme je mezi obecné vlastnosti, které umožňují výkon v pohybových dovednostech (Buton & Miller, 1998). Předpokládá se, že nejsou lehce modifikovatelné praxí a zkušeností, proto se považují za relativně stálé vlastnosti jedince. Pohybová schopnost je dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění (Čelikovský, 1990).

Motorika člověka je souhrn všech pohybových předpokladů a projevů zahrnující průběh a výsledek pohybové činnosti.

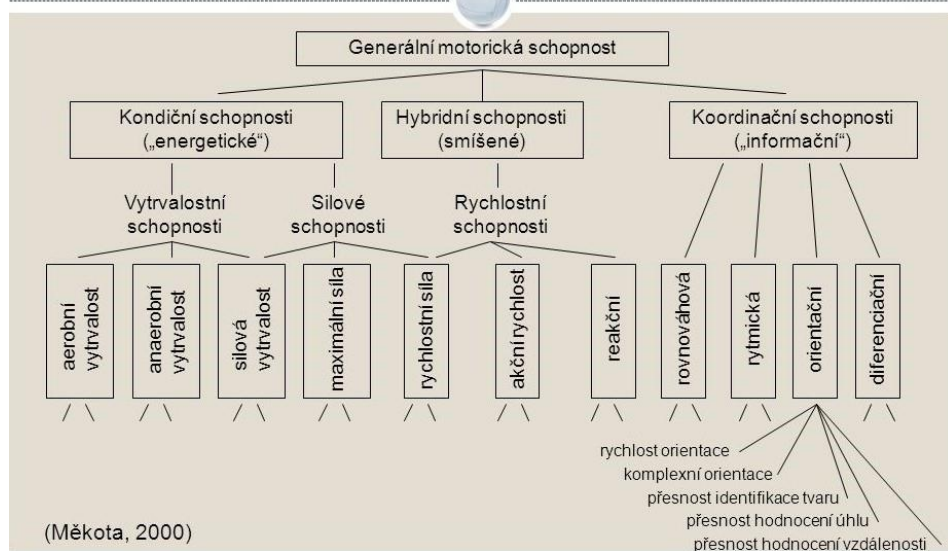
Motorická činnost je cílevědomý a systematický proces řízený centrální nervovou soustavou v interakci mezi člověkem a vnějším prostředím pomocí pohybové soustavy.

Motorické schopnosti charakterizuje, že:

- jsou to vnitřní a příčinné předpoklady
- nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost
- jsou relativně stálé v čase
- jsou člověku vrozeny
- jsou ovlivňovány pouze částečně prostředím
- je lze rozvíjet tréninkem

Objevuje se několik rozdělení a pojmenování motorických schopností. Mezi základní schopnosti řadíme sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci neboli obratnost a pohyblivost neboli flexibilitu. Tyto schopnosti patří mezi základní dělení, které se dále strukturují. (viz níže obr.)

## Hierarchický model motorických schopností



Obrázek 3. Hierarchický model motorických schopností (Měkota & Novosad, 2007)

### 2.1.1 Kondiční schopnosti (síla, vytrvalost, rychlost)

Mezi kondiční schopnosti se řadí síla, vytrvalost a rychlost. Tyto schopnosti jsou ovlivňovány energetickými procesy a faktory. Obecnou kondici člověka považujeme za všestrannou fyzickou a psychickou připravenost k motorickému výkonu.

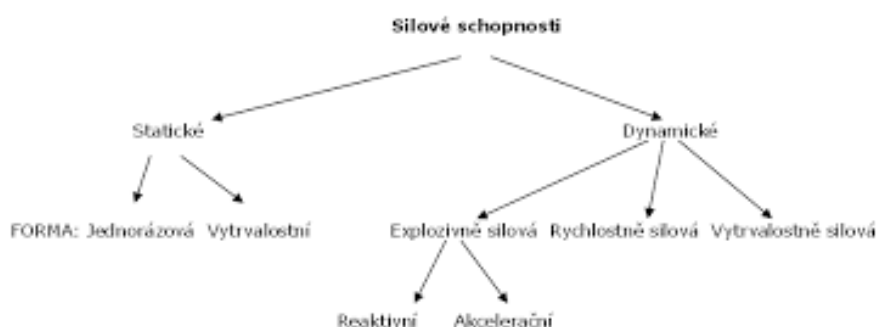
#### Silové schopnosti

Sílu člověka definujeme jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí díky svalovému úsilí. Silová schopnost je základní schopnost člověka, bez které není možné realizovat jakoukoli pohybovou činnost (Měkota & Novosad 2005). Dle Čelikovského (1990) se definuje silová schopnost jako „komplex integrovaných vnitřních vlastností umožňující překonat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu“.

Z fyzikálního hlediska síla vyjadřuje míru vzájemného působení těles a je příčinou změny pohybového stavu (zrychlení). Dělí se na sílu statickou a dynamickou, kdy se jedná o dosažení určité rychlosti nebo zrychlení pohybu. Sílu statickou a dynamickou rozlišujeme podle způsobu činnosti zapojených svalových skupin a jejich kontrakcí. Síla statická je chápána jako schopnost vyvinout sílu v izometrické kontrakci, což znamená, že dochází ke změně vnitřního svalového napětí bez změny délky svalu. Příkladem je výdrž ve škybu. Síla dynamická je založena na koncentrické a excentrické svalové kontrakci, při které dochází

k pohybu těla nebo jeho segmentů čímž registrujeme u koncentrické kontrakce změnu délky svalu (zvětšení svalového břicha, zkrácení svalu); proti tomu působí kontrakce excentrická, kdy dochází k prodloužení a protažení svalu a oddálení svalových úponů, čímž vzniká brzdící pohyb (např. shyb na hrazdě), (Měkota & Novosad, 2007).

Ve volejbale se využívá především síla dynamická, kdy dochází k určité rychlosti nebo zrychlení pohybu například při útočném úderu. Dalším druhem síly je rychlá síla, která je nezbytná pro správné a efektivní zvládnutí techniky (např. výskoky).



Obrázek 4. Schéma silových schopností (Čelikovský, 1990)

### Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost organismu provádět pohybovou činnost určitou intenzitou po relativně dlouhou dobu nebo v určeném čase. Dle Dovalila (2002) je to především schopnost udržet požadovaný výkon, pokud možno dlouhou dobu. Hlavními znaky vytrvalosti je dlouhodobé provádění činnosti a schopnost překonávat únavu. Vytrvalost dále dělíme podle délky vykonávané činnosti. Dlouhodobá vytrvalost je schopnost vykonávat danou pohybovou činnost déle než 10 minut. Střednědobá vytrvalost je schopnost vykonávat intenzivní činnost po dobu 8-10 minut. Krátkodobá vytrvalost je schopnost vykonávat činnost co možná největší možné intenzity v době 2-3 minut. Rychlostní vytrvalost je vytrvalost nejkratšího intervalu. Je to pohyb s absolutně nejvyšší možnou intenzitou trvající 20-30 sekund (Dovalil, 2002).

### Rychlostní schopnosti

Rychlost můžeme zařadit do skupiny schopností hybridních neboli koordinačně – kondiční. Úzce souvisí s kondičními i koordinačními předpoklady jedince (Dovalil & Perič, 2010). Rychlost chápeme jako pohyb prováděný vysokou až maximální rychlostí bez jakéhokoli nebo zanedbatelného odporu. Dle Dovalila (2002) je rychlost pohybu schopnost

reagovat pokud možno co nejrychleji na podnět nebo provést při působení minimálního odporu pohyb co nejrychleji.

Rychlostní schopnosti dělíme jednoduše na reakční a akční rychlost. Reakční rychlost se rozděluje na jednoduchou (starty v atletice) a složitou (pohyb soupeře, let míče). Složitá reakce je reakce, kterou neznáme předem. Akční neboli realizační schopnost se dělí na acyklickou rychlost, která se určuje co největší schopností daného pohybu (kop, úder, hod) a rychlost cyklická, která je určena danou frekvencí opakujících se stejných pohybů. Poslední je rychlost komplexní, která je kombinací cyklických a acyklických pohybů zahrnující i reakci (přemísťování v prostoru) (Choutka, 1987).

Při volejbale se uplatňuje rychlost reakční. Schopnost reakce považujeme za psychofyzický výkonnostní předpoklad, který umožňuje jedinci reagovat na daný podnět určitou rychlostí. Míjíme tím optický signál – let míče. Další z využívaných rychlostí je rychlost komplexní. Je to reakce na předvídatelné a nepředvídatelné podněty – signály (pohyb soupeře, let míče). Dále můžeme ve hře zohlednit schopnost zrychlení, které je potřebné ve vztahu k prováděnému pohybu (podání).

### **2.1.2 Koordinační schopnosti**

Koordinace znamená uspořádat pohybové činnosti a pohybové fáze tak, aby vytvořily ucelený přirozený projev pohybového aktu. Podstatou koordinačních schopností je zobecnění procesu řízení. Opakovaným překonáváním koordinačně podobných nároků dochází k upevňování a automatizaci pohybových procesů. Díky správně rozvinutým koordinačním schopnostem dochází snadněji a rychleji k osvojování nových dovedností. Koordinační schopnosti také pozitivně ovlivňují již dříve získané dovednosti a napomáhají k jejich upevnění.

Rozlišujeme celkem tři druhy koordinačních schopností. Diferenciační schopnost umožňuje jemné vyladění jednotlivých fází pohybu a dílčích pohybů, které lze poté provádět s větší přesností, plynulostí a ekonomičností celého pohybu. Konkrétně ve volejbale tím rozumíme pocit míče, vynaložené síly na zpracování míče nebo potřebnou výšku výskoku. Další ze schopností je schopnost orientační, kdy dokážeme určit a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. Ve volejbale označíme polem hřiště a objektem míč. Základem orientační schopnosti ve volejbale je příjem a zpracování optických informací. Poslední schopností je tzv. schopnost reakční, kdy provedeme potřebný pohyb na daný signál v co nejkratším možném čase. Reakční schopnost

můžeme chápat stejně jako reakční rychlost. Konkrétním příkladem je reakce hráče na měnící se herní situaci (Měkota & Novosad, 2007).

## 2.1 Charakteristika motorických (pohybových) dovedností

Pohybová definice motorických dovedností dle Periče (2004, s. 13) zní: „*pohybová dovednost jsou učení získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost*“. Pohybovou dovedností tedy rozumíme pohyb nebo pohybovou činnost s cílovým zaměřením. Pohybová dovednost je činnost, která navazuje na předchozí pohybovou zkušenost a díky pohybové dovednosti dochází k realizaci sportovní činnosti pomocí potřebné techniky. Belej (2001) konkrétněji popisuje pohybovou dovednost jako „Motorickým učení a opakováním získanou pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku. Pohybovou dovedností tedy chápeme předpoklad pohybové činnosti, a ne činnost samotnou. Dovednost považujeme předpoklad ke hraní volejbalu a samotná hra volejbalu je činnost. Předpoklad tedy úzce souvisí s činností a nelze je od sebe oddělit. Nerozdělujeme samostatné názvy jako u schopnosti, ale používají se názvy činnosti, ve kterých spočívají (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybové dovednosti dělíme na tři procesy, které jsou na sobě závislé, úzce spolu souvisí a nelze vykonávat danou pohybovou činnost bez souladu všech procesů. Proces senzomotorický je na základě prostorového vidění zachycený zrakem. Konkrétně je to například postavení hráčů na hřišti a jejich pohyb. Proces kognitivní zahrnuje řešení dané pohybové situace podle změny prostředí – přebíhání hráčů na hřišti. Proces motorický je závislý na samotném pohybu a konkrétní pohybové činnosti, která musí být správně provedena. Je jasně určen cíl pohybové činnosti – zasměčování a záleží především na kvalitě provedení konkrétní dané dovednosti (Měkota & Cuberek, 2007).

Schmidt (1993) charakterizoval pohybové dovednosti třemi základními znaky. Maximum jistoty při dosahování cíle - rozumíme tím schopnost dosáhnout cíle opakovaně s jistotou a spolehlivostí při provádění úkonu. Osvojená pohybová dovednost by měla být prováděna téměř automaticky bez pochybení. Minimální výdej energie souvisí opět s automatizací pohybu, kdy jsme schopni vykonávat činnost s minimálním výdejem energie. Šetří se tím jak procesy mentální, tak kognitivní a činnost poté vykonáváme jednoduše bez volního úsilí. Poslední znak je dosažení cíle v minimálním čase, což znamená vykonávat danou dovednost efektivně a v co nejkratším možném časovém intervalu tak, aby nedocházelo ke snížené kvalitě pohybové dovednosti.

## **Pohybový návyk**

Veškeré dovednosti jsou charakterizovány schopností automatického provedení, určitého stereotypu a přizpůsobivostí. Základem každé pohybové činnosti je správné držení těla a provádění činnosti v základních polohách. Pohybovým návykem je rozuměna taková činnost, kterou máme zafixovanou pevně v paměti a vykonáváme ji zcela stereotypně.

Návyk znamená způsobilost provádět činnost na základě zautomatizovaného řízení pohybu. Do průběhu činnosti můžeme vědomě zasahovat a měnit ji. Mezi návykové činnosti řadíme i dílčí pohybové dovednosti – postavení prstů na míči při odbití obouruč vrchem. Problémem v pohybovém návyku je špatný tzv. primitivní návyk, kdy se naučíme činnost technicky špatně a snažíme se přeučit již osvojenou dovednost (Měkota & Cuberek, 2007).

## **Vztah mezi pohybovými dovednostmi a motorickými schopnostmi**

Motorické schopnosti úzce souvisí s pohybovými dovednostmi. Motorické schopnosti jsou základním předpokladem k osvojení pohybové dovednosti. Naopak také platí, že při osvojování pohybové dovednosti rozvíjíme určité motorické schopnosti. Hlavním rozdílem je proces, kdy schopnosti jsou ovlivněny především geneticky, jsou relativně stabilní, trvalé ale početně omezené. Oproti tomu dovednosti získáváme, jsou ovlivnitelné praxí a nelze stanovit jejich omezené vyčíslení (Měkota & Cuberek, 2007).

Motorická dovednost je směřována na jednu konkrétní činnost – dovednost smečovat, nebo skupinu úkonů – dovednost hrát volejbal. Daná činnost se aplikuje vykonáváním potřebné pohybové činnosti, zde se ukazují úzké souvislosti dovedností s činnostmi. Osvojování, zautomatizování a upevňování daných dovedností získáváme neustálým opakováním, procvičováním a tréninkem konkrétní dané pohybové činnosti, což nám udává zásadní rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi (Měkota & Blahuš, 1983).



## **3 MOTORIKA V ONTOGENEZI ČLOVEKA**

### **3.1 Charakteristika vývojových období**

#### Prenatální vývoj

Rozdělujeme na dvě fáze. Embryonální fázi, která se počítá od oplodnění po dobu 3 měsíců. Tvoří se zde základní orgány. Dále fázi embryonální od 3 měsíců až po porod. V tomto období je plod již aktivní, pohybuje se a reaguje na akustické podmínky.

#### Novorozenec (0 – 3 měsíce)

Je schopen přijímat potravu, vylučovat a dýchat. Dále se prohlubují nepodmíněné reflexy – sací, polykací a obranný nebo úchopový. Z pohybového hlediska je zde nezralá motorika, dítě reaguje na podněty celým tělem.

#### Kojenec (3 – měsíce – 1 rok)

Dítě v tomto období dokáže rozpoznat barvy a rozlišit hlasy. Zaznamenáváme zde první velký rozvoj motorických schopností. U dítěte se zvyšuje se pohybová aktivita, učí se chodit.

#### Batole (1 - 3 roky)

Dítě již dokáže samo chodit, rozvíjí se mu řeč. Dále dochází k rozvoji hrubé motoriky – chůze po schodech i motoriky jemné – úchop příboru, listování knihou. V tomto období můžeme pozorovat rozlišení na praváka nebo leváka.

#### Předškolní věk (3 - 6 let)

Období tzv. velkého zvidání, nejčastější otázkou dítěte je otázka „Proč?“. Dále dítě nastupuje do mateřské školy a dochází tedy k sekundární socializaci dítěte a zároveň k prvnímu odpoutání od rodiny. Dítě má již dobře rozvinutou jemnou motoriku – modelování, kreslení.

#### Mladší školní věk (6-12 let)

Nástup dítěte do školy. Výrazný motorický rozvoj.

#### Pubescence (12-15 let)

Věk se může individuálně lišit. Dívky vstupují do puberty dříve než chlapci, V tomto období dochází k pohlavnímu dospívání a rychlému růstu. Pohybové schopnosti jedinců jsou neobratné, díky růstu končetin mají problémy s koordinací.

## Adolescence 16-20 let

Dosažení plné výšky a váhy. Jedinci jsou na konci období zcela pohlavně, fyzicky i psychicky dospělí (Vágnerová, 2012).

### **3.2 Charakteristika mladšího školního věku**

Dle Langmeiera a Krejčířové (1998) se za období mladšího školního věku považují děti od 6-7 let, kdy nastupují do školy. Období trvá do věku 11 – 12 let, kdy u nich pozorujeme první projevy pohlavního a psychického dospívání. Mezi dětmi v tomto věku jsou velké rozdíly, proto děti ve věku 9-12 let řadíme do středního školního věku. Mladší školní věk je období, ve kterém je dítě hravé a učenlivé. Dle Sobotky a Mužíka (1987) můžeme říci, že je to nejdůležitější období života pro všestrannou tělesnou a pohybovou činnost v rozvoji člověka. Dítě si snadno a lehce rozvíjí základní pohybové dovednosti a osvojuje nové pohybové činnosti.

#### **3.2.1 Tělesný vývoj**

Pro normální, přirozený tělesný vývoj jedince je během období mladšího školního věku typický rovnoměrný růst dítěte do výšky (4 - 6 cm ročně) s přirozeným příbytkem hmotnosti (1, 5 - 2 kg ročně). Výrazné změny pozorujeme především na začátku a na konci vývojového období (Langmeier & Krejčířová, 1998). Dle Říčana (2004) měří chlapci na začátku vývojového období přibližně 117 cm a na konci období dorůstají do výšky okolo 145 cm. Hmotnost se během vývojového období zvýší přibližně o 15 kg. Jejich průměrná hmotnost se ve vývojovém období pohybuje mezi 22 kg – 37 kg. Nepozorujeme zde velké vývojové rozdíly mezi chlapci a dívkami. Dívky jsou v tomto období vyšší než chlapci jen zhruba o 1-2 cm a váhově těžší pouze o 0,5 - 1 kg.

Během celého období dochází k neustálému plynulému růstu vnitřních orgánů, rozvoji krevního oběhu, zvětšování plic a vitální kapacity plic. Mění se také stavba a tvar těla. Můžeme pozorovat ustálení a zakřivení páteře. Kostnatění – osifikaci považujeme za poměrně rychlý proces, kloubní spojení jsou přesto v tomto období stále měkké a pružné. Díky tomu vznikají pozitivní předpoklady pro následný pohybový rozvoj dítěte (Perič, 2004). Toto období je významné také vzhledem ke značnému nárůstu svalové hmoty a vývoji skupiny velkých svalů. Hmotnost těla je tvořena svaly z 27 %. Jedinci v tomto věku mají jisté problémy s koordinací těla a pohyby provádějí neekonomicky, což vede k rychlé únavě.

V tomto období je vysoká schopnost srdečně-cévního systému, který se dokáže po zátěži rychle zregenerovat a vrátit ke klidovým hodnotám po vykonané námaze (Sobotka & Mužík, 1987).

Dle Periče (2004) je nervový systém u dítěte dostatečně vyvinutý již po 6. roce od narození. Jeho vývin je tedy ukončen před začátkem období mladšího školního věku. Dítě je tedy schopno se v tomto období učit koordinačně náročnější pohyb a rozvíjet tak koordinační a rychlostní schopnosti.

### **3.2.2 Psychický vývoj**

Dítě v mladším školním věku nastupuje do školy. Dochází zde k velkému rozvoji paměti a myšlení. Nástup do školy bývá pro děti psychicky náročný, protože si musí zvykat na zcela nové prostředí, spolužáky, učitele, činnosti, práci a povinnosti. Zvládnutí celkového procesu je velmi náročné. Pro děti tohoto věku je těžké se soustředit, udržet dlouhodobě pozornost a klidně sedět v lavici (Čačka, 2000).

Dítě v tomto věku nemá ještě ustálenou osobnost, je často roztěkané a můžeme pozorovat časté změny emočních stavů. Typické jsou pocity radosti, které plynule přecházejí ke smutku a naopak, je velmi senzitivní, emočně prožívá všechny činnosti a dokáže vnímat okolí. Na vlastní chování dítě reaguje sebekriticky. V tomto věku si ještě nedokáže určitě směr a není schopno si stanovit a držet cíl, za kterým si jít, a vlastní vůlí překonávat překážky (Perič, 2004).

V mladším školním věku dítěte hraje velkou roli učitel. Dítě dokáže udržet pozornost na jednu konkrétní činnost přibližně 10 - 15 minut, proto je důležitá variabilita učících se činností, to platí jak v lavici, tak při provádění pohybových dovedností s dětmi. Důležitým faktorem je schopnost dítě motivovat tak, aby mělo vnitřní radost a uspokojení z vlastního úspěchu nebo nově osvojené činnosti. V tomto období se také rychle rozvíjí slovní zásoba. Důležité je umět správně, přesně, srozumitelně a konkrétně vysvětlit jednotlivou činnost tak, aby mohlo dojít k co nejúspěšnější realizaci dané činnosti (Sobotka & Mužík, 1987).

### **3.2.3 Pohybový vývoj**

V pohybovém vývoji mladšího školního věku se mění především jemná a hrubá motorika, dále se zde zlepšují koordinační pohyby, zvýšení svalové síly a rychlost pohybů (Langmeier & Krejčířová, 1998). Do hrubé motoriky patří lokomoční a manipulační dovednosti, které se uplatňují v sociální interakci a pohybových hrách (Čepička, 2008).

Dovednosti jemné motoriky jsou v tomto období pro děti snazší, dokáží je provádět rychleji a plynuleji. Je to především díky motorice úchopové, která se rozvíjí společně se zrakovým systémem. Dále rychlost, přesnost a dosah.

Pro dětskou motoriku je typická tzv. neúspornost pohybu, kdy jsou dostatečně rozvinuty nervové procesy, ale převládají procesy útlumu, kterými myslíme hravost, živost, a neschopnost setrvat dlouhodobě v klidu. Pohybový vývoj v mladším školním věku můžeme označit jako tzv. „zlatý věk motoriky“. Děti se velmi rychle a snadno učí novým pohybům. Období se vyznačuje vysokou pohybovou docilitou. V tomto období hraje pro naučení nových dovedností největší roli správně předvedená ukázka, kterou si děti dokáží osvojit velmi rychle. Děti v tomto věku poté cítí jistotu ve správně provedeném pohybu, ve kterém se vyskytují všechny kvalitativní znaky (Perič, 2004).

Dle Gallowaye (2007) není pohybová aktivita dítěte důležitá pouze pro stavbu a pevnost kostí, ale pozitivně působí i na činnost imunitního systému. Značně ovlivňuje i psychický vývoj dítěte. Jedinec si díky pravidelné pohybové aktivitě zvyšuje sebevědomí, dále psychickou odolnost danou úspěchem nebo prohrou, získává kamarády a učí se hrát fair play.

## 4 MINIVOLEJBAL

### 4.1 Charakteristika minivolejbalu

Minivolejbal, který můžeme znát také pod názvem barevný volejbal, je projektem Českého volejbalového svazu a zároveň podporovaný světovou federací FIVB. První soutěže v minivolejbale byly v sezóně 2010/2011. Tato disciplína vznikla pro podporu a rozšíření hry volejbal, pro snazší osvojení jeho herních dovedností. Minivolejbal můžeme tedy chápat jako tzv. „zmenšený volejbal“. Je určen pro děti od 6 do 12 let. Z počáteční fáze přehazované děti plynule postupují skrze pět kategorií do poslední fáze, tedy kategorie modrého minivolejbalu, kdy se hra už velmi podobá klasickému šestkovému volejbalu. Děti z modrého volejbalu poté přecházejí do kategorie mladších žáků, kde hrají podle obecných pravidel volejbalu. (Český volejbalový svaz, 2016).



Obrázek 5. Logo minivolejbalu v barvách (minivolejbal.cz, 2008)

### 4.2 Historie minivolejbalu

Minivolejbal vznikl jako průpravná a přípravná činnost pro klasický šestkový volejbal. V některých zdrojích se dozvíme, že tomu tak bylo již v 60. letech 20. století, nikde však nejsou ověřené dohledatelné informace, že tomu tak opravdu bylo nebo zda-li se minivolejbal mohl začít rozvíjet a hrát s dětmi již dříve pod jiným názvem nebo v mírně odlišné formě s podobnou metodikou. Za zakladatele minivolejbalu je dle učebnic a knižních zdrojů považován Japonec Hiroschi Tovada. Minivolejbal se dle zjištěných informací objevil a začal rozvíjet v japonském městě Taiki. Neexistují žádné vědecky ověřené informace, které by toto tvrzení ověřovaly. Minivolejbal tedy nemá žádné konkrétní historické poznatky a o jeho vývoji lze jen polemizovat (Matušínová, 2012). Mezinárodní volejbalová federace schválila minivolejbal v roce 1971 a ve stejném roce byla založena speciální trenérská komise pro

minivolejbal. První mezinárodní utkání v minivolejbale se konalo ve Švédsku v roce 1975 (Český volejbalový svaz, 2016).

V České republice se minivolejbal hraje oficiálně od roku 1996. Naším prvním mezinárodním úspěchem v minivolejbale je účast svitavských minižákyň na Evropském festivalu minivolejbalu ve Vídni. Festivalu se zúčastnilo celkem 24 družstev z 10 různých států. Český tým zde v roce 2004 obsadil třetí medailovou pozici (Matušinová, 2012).

### **4.3 Základní pravidla minivolejbalu**

Obecná pravidla platí pro minivolejbal a jsou dána Českým volejbalovým svazem (2016), která jsou platná pro sezónu 2014/2015. Řídí se jimi trenéři, učitelé a organizátoři turnajů barevného volejbalu. Pravidla jsou schválena Radou mládeže ČVS dne 4. 12. 2013 a Správní radou ČVS dne 11. 12. 2013

#### **Základní pravidla:**

##### **Náležitosti:**

- Minivolejbal je povolen hrát zvláště dívkám a chlapcům, jsou povolena i družstva smíšená až do poslední kategorie modrého volejbalu, ve které již hrají chlapci a dívky pouze odděleně.
- Volejbalová výstroj musí být sportovního charakteru. Skládá se tedy stejně jako u šestkového volejbalu z trička odpovídající barvě kategorie, šortek a sportovní obuvi. Družstvo by mělo nastupovat v jednotné barvě dresu (trička)
- Pro oficiální republikové turnaje musí mít družstvo soupisku, na níž má registrované hráče a hráčky. Není-li tomu tak, lze hráče registrovat na místě.
- Pravidla minivolejbalu lze upravit na místě pořadatelem v závislosti na technických parametrech sportoviště.
- Družstvo musí být pod dohledem vedoucí osoby, která je starší 18 let.
- O průběhu a výsledcích utkání rozhoduje osoba znalá „Pravidel minivolejbalu v barvách“.
- Družstvo je povinno mít vlastní míče.
- Hřiště je zřetelně vyznačeno a odlišeno čarou nebo lepicí páskou.
- Všechny osoby s výjimkou pořadatelů mají během utkání zákaz vstupu na hrací plochu.

## **Hra:**

- Družstvo získává bod, pokud umístí míč přes síť do pole soupeře.
- Družstvo získává bod, když se soupeř dopustí chyby.
- Podává to družstvo, které vyhrálo předcházející rozehru.
- Hráči jsou povinni se na podání pravidelně střídat.
- Hráč může podávat v jednom postavení pouze dvakrát za sebou.
- Střídání se provádí způsobem náhradník za hráče.
- Střídání probíhá libovolně bez omezení. Ke střídání musí dojít vždy s vědomím rozhodčího mezi rozehrami.
- Během utkání nejsou povoleny žádné oddychové časy.
- Přestávku během rozehrer určuje pořadatel.
- Závěrečný hvizd znamená oznámení uplynutí hracího času, nikdy ne ukončení rozehry. Rozehra musí být dohrána do konce. Pokud skončí utkání nerozhodným výsledkem, o utkání rozhoduje závěrečná rozehra.
- Za každou minutu, kdy není hrající tým na hřišti do poloviny hraného času, získává čekající družstvo 1 bod.
- Hodnocení výsledku utkání: vítězný set znamená pro družstvo 1 bod, kontumace -1 bod.

## **4.4 Kategorie minivolejbalu**

Za základní myšlenkový přínos pro děti, které se učí hrát minivolejbal, je považována především radost ze hry. Díky ulehčené podobě by měl nácvik minivolejbalu děti koordinačně rozvinout a zdokonalit jejich pohybové schopnosti skrze zábavnou formu hry. Na první místo se v tomto sportu neřadí technika, ale pohybový základ. Hned po první absolvované hodině minivolejbalu je možné díky jednoduchosti si „minivolejbal zahrát“. Postupné zvyšování úrovně - postup barevnými kategoriemi - by mělo sloužit jako motivace ke zlepšení a propracování ke klasickému šestkovému volejbalu (Minivolejbal, 2018).

Tabulka 1. Kategorie barevného minivolejbalu (Český volejbalový svaz, 2016)

Barva	Počet hráčů	Ročník	Forma
Žlutý	2	1. 7. 2010 a mladší	přehazovaná
Oranžový	2	1. 7. 2009 a mladší	neplynulý
Červený	2	1. 7. 2008 a mladší	plynulý prstový
Zelený	3	1. 7. 2007 a mladší	plynulý
Modrý	3	1. 7. 2006 a mladší	plynulý

#### 4.4.1 Žlutý minivolejbal

Žlutý volejbal je nejjednodušší forma barevného volejbalu. Je určen pro děti ve věku 6-7 let, týká se tedy žáků 1. a 2. tříd. Žlutý volejbal se hraje ve dvou formách. První možností je hra jeden na jednoho na hřišti velkém 3x9m, druhou možností je hra dva na dva na hřišti 4,5x9m. Hřiště je rozděleno sítí o výšce sítě 195cm. Žlutý minivolejbal se hraje s míčem těžkým 180-210 g. Utkání se nehraje jako u klasického volejbalu na body, ale na čas. Hrají se jeden nebo dva sety. Hra trvá 5-10minut. Družstvo se může skládat maximálně ze 3 hráčů (2 hráči a 1 náhradník), dále je povolen start i věkově staršímu hráči, pokud splňuje podmínku a je naprostým začátečníkem.

#### *Průběh hry žlutého minivolejbalu*

Žlutý volejbal můžeme lidově nazvat přehazovanou. Hra je zahájena vhozením nebo odbitím míče přes síť jednoruč nebo obouruč vrchem prsty. U hry 1:1 můžeme zjednodušeně říci, že dochází k chycení míče a odhození na druhou stranu přes síť. U hry 2:2 je pravidlo účasti a kontaktu s míčem obou hráčů na hřišti.

#### 4.4.2 Oranžový minivolejbal

Oranžový minivolejbal navazuje na žlutý minivolejbal. Je určen pro děti 2. a 3. tříd ve věku 7-9 let. Hřiště se velikostí neliší od žlutého volejbalu a forma hry 1:1 nebo 2:2 zůstává také stejná stejně jako míč a doba utkání.

#### *Průběh hry oranžového minivolejbalu*

Rozehra oranžového volejbalu se žádným způsobem od žlutého neliší. Hra začíná vhozením nebo odbitím hráče přes síť. V samotné hře dochází ke změně, kdy hráč po chycení



míče musí míč odehrát po vlastním nadhozu přes síť prsty. Ve hře 2:2 je opět nutné zařazení obou hráčů do hry, jinak dochází k porušení pravidel a ztrátě bodu. Výjimkou je odbití hráče zpět přes síť bez chycení míče. V oranžovém minivolejbalu se soustředíme především na odehrání míče nad čelem. V obou variantách žlutého i oranžového volejbalu je zakázán jakýkoli pohyb s míčem (chození/běhání). V pravidlech hry je tolerován jeden krok či výskok.

#### **4.4.3 Červený minivolejbal**

Červený minivolejbal se týká dětí ve věku 8-10 let tedy 3. až 5. tříd. Červený volejbal se od žlutého a oranžové liší především počtem hráčů na hřišti, kdy už není povolena hra jednotlivců, ale hraje se v počtu 2:2. Hlavním rozdílem je také zákaz chytání míče. Dle pravidel musí být míč vždy odbitý. Červený volejbal je zaměřen především na odbití míče vrchem obouruč prsty, které se od klasického volejbalu liší pravidlem, kdy je povoleno zjednodušené mezi odbití míče prsty nad sebe. Do hry ještě není zapojeno odbitím obouruč spodem, které lidově nazýváme „bagrem“. Jediné odbití spodem je možné při podání (odbití jednoruč spodem). Rozměry hřiště zůstávají stejné 4,5 x 9 m, ale je povoleno hrát i na větší ploše a to 4,5 x 12 m. Ke hře využíváme klasický volejbalový míč o hmotnosti 260-280g. Síť je natažena do výšky 220cm a doba utkání se prodlužuje na 7-11 minut s přestávkou mezi sety dlouhou 3-5 minut.

#### ***Průběh hry červeného minivolejbalu***

Hra je zahájena vrchním odbitím obouruč nebo odbitím jednoruč spodem. Pravidlo podávajícího je stejné jako v klasickém volejbalu, platí tedy, že podává družstvo, které vyhrálo poslední míč. Hráči jsou povinni se v podání střídát. Hru může zahájit ten samý hráč pouze dvakrát za sebou. Hráči mohou přešlápnout na soupeřovo hřiště a dotknout se sítě bez porušení pravidel, pokud nedojde k omezení soupeřovy hry.

V červeném volejbalu rozlišujeme tři typy rozehry:

- a) Hráč má povoleno odbít míč jednou či dvakrát nad sebe a poté přehrát přes síť.
- b) Druhého typu rozehry se účastní oba hráči. Tento typ rozehry se týká hry, kdy dochází celkem ke třem dotekům míče hráčů na hřišti. Hráči je povoleno zpracovat míč s jedním odbitím nad sebe. To samé platí u nahrávky mezi hráči. Hlavní rozdíl je při odehrávání míče přes síť. Závěrečný úder musí proběhnout bez mezi odbití míče hráčů nad sebe, ale přímým odbitím obouruč prsty nebo jednoruč.

- c) Třetím typem roze hry je hra o dvou dotecích hráčů s míčem. Hráč může míč zpracovat odbitím prsty nad sebe a přihrát spoluhráči, který je dle pravidel nucen míč odehrát přímo na soupeřovu stranu obouruč nebo jednoruč vrchem.

#### **4.4.4 Zelený minivolejbal**

Zelený minivolejbal je určen dětem ve věku 9-11 let, což je 4-6. třída základních škol. Zelený minivolejbal hrají děti, které mohou být současně registrované v Českém volejbalovém svazu a účastnit se tak klasické volejbalové soutěže na úrovni okresní, krajské nebo oblastní. Konkrétně se jedná o kategorii mladších žáků, kde jsou družstva rozdělena zvlášť na dívky a chlapce. Hlavní rozdíl mezi zeleným a červeným volejbal je v počtu hráčů. Zelený volejbal se hraje ve trojicích nebo čtveřicích na hřišti o rozměrech 4,5 x 12m nebo 6 x 12m. Míč zůstává klasický volejbalový a výška sítě se taktéž nemění (220 cm). Hra začíná být více organizovaná a přibližuje se klasickému volejbalu i možností přiřazení základních signálů mezi hráče.

#### ***Průběh hry zeleného minivolejbalu***

V zeleném volejbale musí být hra zahájena už jako v klasickém volejbalu úderem jednoruč buď spodním, nebo vrchním odbitím. Pokud se hraje ve trojicích, hráči jsou postaveni do pomyslného trojúhelníku (dva vzadu jeden vpředu uprostřed sítě). Dále je do hry přiřazeno odbití obouruč spodem (bagr), které je však povoleno pouze jako první úder, což znamená při přijímání míče. Hráči dle pravidel nemohou míč přehrát na první přes síť, ale musí dojít minimálně k jedné přihrávce. Celkově se během jedné výměny mohou dotknout míče tři hráči.

Pokud chce hráč při úderu vyskočit, musí míč odbít obouruč vrchem (prsty), odbití jednoruč vrchem (smeč) musí proběhnout pouze ze země. Výskok při odbití jednoruč vrchem se považuje za chybu a bod je započítán ve prospěch soupeře. Do zeleného volejbalu je navíc zařazen úder blok, který se nepočítá jako samostatný úder stejně jako v základních pravidlech volejbalu. Zelený volejbal se hraje stejnou časovou dobu jako červený (7 – 11 minut).

#### **4.4.5 Modrý minivolejbal**

Poslední stupeň barevného volejbalu je minivolejbal modrý. Je určen pro žáky 5. – 7. třídy ve věku 10-12 let. Dále jsou vytvářeny čistě dívčí a chlapecká družstva, stále však mohou hrát i smíšené. Soutěžní se hraje stejně jako zelený minivolejbal 2:2 nebo 3:3. Minivolejbal ve trojicích se hrají na hřišti o velikosti 4,5 x 12 m nebo 6 x 12 m, rozměry

hřiště pro dvojice jsou 4,5 x 9 m nebo 4,5 x 12 m. Liší se zde umístění sítě u chlapců a dívek. Dívky mají síť nataženou do výšky 205 cm, chlapci o 10 cm výše tedy 215 cm. Pro družstva složená z chlapců i dívek není striktně určena výška sítě, rozhoduje o tom vždy pořadatel. V pravidlech je však doporučena výška 210 cm. Ke hře je určen klasický volejbalový míč.

### ***Průběh hry modrého minivolejbalu***

Utkání je zahájeno podáním stejně jako u zeleného minivolejbalu a klasického volejbalu. Je možné hrát na dva hrané sety do 10 nebo 15 bodů nebo na čas, který je vymezený od 7 do 12 minut. Pravidla určí vždy pořadatel turnaje. V modrém minivolejbale jsou ve hře povoleny všechny údery. Hlavní rozdíl mezi klasickým volejbalem a modrým minivolejbal je v počtu dotyků. V modrém minivolejbale jsou povinné minimálně dva dotyky míče, maximálně však tři. Dále platí jako v klasickém volejbalu odbití jakoukoli částí těla pokud nedojde k hození, chycení či dotykem se zemí. Postavení hráčů do trojúhelníků zůstává stejné jako u zeleného volejbalu (Buchtel, 2017).

## **5 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÁ OTÁZKA**

### **5.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je představení minivolejbalu, zjištění aktuální situace ve výuce minivolejbalu v hodinách tělesné výchovy na vybraných základních školách v okrese Hradec Králové.

### **5.2 Úkoly práce**

Z uvedeného cíle práce vycházejí následující úkoly:

- Analýza literárních zdrojů zaměřující se na volejbal a minivolejbal
- Syntéza získaných poznatků
- Vytvoření dotazníku pro učitele tělesné výchovy na ZŠ
- Kontakt s učiteli tělesné výchovy a následné vyplnění dotazníku
- Analýza výsledky dotazníků
- Stanovení závěrů
- Doporučení do praxe

### **5.3 Výzkumná otázka**

S ohledem na stanovené cíle práce byla zformulována následující výzkumná otázka:  
*„Jaká je aktuální situace ve výuce minivolejbalu v hodinách TV na vybraných ZŠ v okrese Hradec Králové?“*

## 6 METODIKA

### 6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Pro zjištění situace výuky minivolejbalu v tělesné výchově jsem požádala o vyplnění dotazníku 10 učitelů tělesné výchovy na vybraných základních školách. Genderově vyplnilo dotazník celkem 7 mužů učitelů tělesné výchovy a 3 ženy učitelky tělesné výchovy. Z hlediska délky praxe výuky tělesné výchovy bylo oslaveno celkem 6 učitelů s dlouholetou praxí více než 10 let, dva učitelé působí na škole méně než 5 let, jeden učitel vyučuje 7let a jeden je čerstvě vystudovaný učitel tělesné výchovy, který vyučuje tělesnou výchovu prvním rokem.

Oslovené základní školy:

- Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště
- Základní škola Sever, Hradec Králové
- Základní škola SNP, Hradec Králové
- Základní škola Štefcova, Hradec Králové
- Základní škola Chlumec nad Cidlinou
- Základní škola Nechanice
- Základní škola Karla IV. Nový Bydžov
- Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov
- Základní škola Skřivany
- Základní škola a Mateřská škola, Smidary

## 6.2 Metody výzkumu

V předložené práci byly využity následující metody výzkumu:

**Analýza:** Je základní metoda, při které se rozloží celek na části a zkoumají se jejich individuální vlastnosti. Cílem analýzy je díky rozkladu jednotlivých částí zjistit jejich podstatu a vzájemné vztahy, jak mezi samotnými částmi, tak i částí k celku.

**Syntéza:** Funguje na základě analýzy, kdy z jednotlivě zjištěných poznatků vyvodíme celek.

**Dotazníkové šetření:** Dotazníkové šetření se v mém výzkumu objevuje v tištěné podobě. Šetření je založeno na základě kvantitativní výzkumné strategie. Otázky jsou postavené tak, aby na základě odpovědí respondentů bylo možné odpověď na zvolenou výzkumnou otázku (Hendl, 2005).

## 6.3 Způsob získání a zpracování dat

Po vypracování dotazníku k bakalářské práci jsem si vybrala celkem 15 základních škol v okrese Hradec Králové, které jsem se rozhodla oslovit a požádat o vyplnění. Do výběru škol jsem zapojila školy v Hradci Králové, dále školy města Nový Bydžov, Chlumeck nad Cidlinou a Nechanice a školy na vesnicích Smidary a Skřivany. Rozhodla jsem se celkem 10 škol navštívit osobně a 5 škol kontaktovat emailem. Všechny školy, ve kterých jsem učitele tělesné výchovy navštívila osobně, mi dotazník ochotně vyplnili; naopak prostřednictvím emailu jsem nedostala žádnou odpověď. Někteří učitelé tělesné výchovy měli čas a byli ochotní vyplnit dotazník ihned. Tímto způsobem jsem obratem dostala zpět dotazník na ZŠ SNP v Hradci Králové, ZŠ Sever v Hradci Králové a na Základní škole Štefcově v Hradci Králové. Na ZŠ V. Klimenta Klicpery, ZŠ Skřivany, ZŠ Smidary, Masarykově ZŠ a MŠ Hradec Králové Plotiště a Základní škola Nechanice jsem se s učiteli domluvila na vyzvednutí vyplněného dotazníku do 14 dnů. Učitelé ze základní školy v Chlumci nad Cidlinou a ZŠ Karla IV. mi vyplněný dotazník poslali oskenovaný emailem.

### **Shrnující protokol dotazníků škol:**

#### Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště

Respondent: žena

Věk: 60

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, německý jazyk

Praxe a školství: 35 let

#### Základní škola Sever, Hradec Králové

Respondent: muž

Věk: 28

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, matematika

Praxe a školství: 3 roky

#### Základní škola SNP, Hradec Králové

Respondent: žena

Věk: 42

Praxe a školství: 18 let

#### Základní škola Štefcova Hradec Králové

Respondent: Muž

Věk: 42

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, anglický jazyk

Praxe a školství: 16 let

#### Základní škola Chlumec nad Cidlinou

Respondent: Muž

Věk: 29

Vystudovaný obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Praxe a školství: 4 roky

Základní škola Nechanice

Respondent: muž

Věk: 40

Vystudovaný obor: Učitelství pro 2. stupeň základních škol – tělesná výchova, český jazyk

Praxe a školství: 13 let

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov

Respondent: Muž

Věk: 26

Vystudovaný obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Praxe a školství: 1 necelý rok

Základní škola Václava Klimenta Klicpery Hradec Králové

Respondent: Muž

Věk: 55

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, zeměpis

Praxe a školství: 22 let

Základní škola Skřivany

Respondent: muž

Věk: 36

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, zeměpis

Praxe a školství: 10 let

Základní škola a Mateřská škola Smidary

Respondent: Muž

Věk: 33

Vystudovaný obor: Učitelství pro druhý stupeň základních škol – tělesná výchova, zeměpis

Praxe a školství: 7let



## 7 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole předkládám odpovědi na jednotlivé otázky od respondentů dotazníku. Na základě těchto odpovědí se podařilo zjistit a vyhodnotit, jak se přistupuje k výuce minivolejbalu/volejbalu na vybraných základních školách.

### 1) Znáte pojem minivolejbal/barevný volejbal?

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ano

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ano

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ano

Základní škola Nechanice - Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ano

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ano

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ano

### 2) Máte na škole míče přizpůsobené k výuce minivolejbalu?

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ano

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ne

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ne

Základní škola Nechanice – Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ne

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ne

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ne

**3) Zabýváte se v hodinách tělesné výchovy výukou volejbalu/minivolejbalu?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ano

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ano

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou – Ano

Základní škola Nechanice - Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ano

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ano

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ano

**4) Kolik hodin ve školním roce máte vyhrazených pro volejbal/minivolejbal?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – 12-16 h

Základní škola Sever, Hradec Králové -12 h

Základní škola SNP, Hradec Králové – 4 h

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – 10-15 h

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou – 1- 2x v měsíci

Základní škola Nechanice – 10-12 h

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – 10 h

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – „průběžně vkládám do hodin“

Základní škola Skřivany 10-15 h

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – 10 h

**5) Vybral(a) byste si školení zaměřené na minivolejbal?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ne

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ne

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou - Ne

Základní škola Nechanice – Ne

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ano

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ne

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ne

**6) Mohou si děti zvolit minivolejbal/volejbal jako zájmový kroužek v rámci školy?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové – Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ne

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ne

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ne

Základní škola Nechanice – Ne

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ne

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ne

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ne

**7) Účastní se škola turnajů v minivolejbale/volejbale?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ne

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ne

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ne

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ano

Základní škola Nechanice – Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ne

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ne

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ne

**8) Mají děti zájem o minivolejbal/volejbal v hodinách tělesné výchovy?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ne

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ne

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ne

Základní škola Nechanice – Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ano

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ne

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ne

### **9) Jak probíhá vaše výuka volejbalu v hodinách tělesné výchovy?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – rozběhání s využitím sítě, rozházení, rozcvičení, přihrávky, hra, protažení

Základní škola Sever, Hradec Králové – rozehrátí, opakování naučeného, nové dovednosti, hra

Základní škola SNP, Hradec Králové – herní činnosti jednotlivce

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – nácvik herní činnosti jednotlivce, hra

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Seznámení s hřištěm, výškou sítě, základními pravidly, nácvik prstů, bagru a podání. Následuje přehazovaná, která se modifikuje po chytnutí míče odehrání volejbalovým úderem přes síť. Někdy žáci hrají s gymballem s použitím varianty, že míč může spadnout na zem.

Základní škola Nechanice – rozcvičení s míčem, cvičení ve dvojicích, přihrávky, podání, modifikovaná hra, celá hra

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – rušná část, protahovací část s využitím volejbalových míčů, základní údery ve dvojicích/trojicích, modifikovaná hra

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – základní údery (přihrávky ve dvojicích) – průpravná cvičení, průpravné hry, hra se zjednodušenými pravidly s menším počtem hráčů na menším hřišti, hra

Základní škola Skřivany – rozehrátí s míčem, stručná teorie a didaktika odbití spodem, vrchem, nácvik úderů ve dvojicích/trojicích, nácvik podání spodem, modifikace hry

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové - základní pravidla, herní činnost jednotlivce – postoj, odbití vrchem, odbití spodem, podání, přihrávka, nahrávka, samotná hra

### **10) Seznamujete žáky v hodinách tělesné výchovy i teoreticky s pravidly volejbalu?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Ano

Základní škola Sever, Hradec Králové - Ano

Základní škola SNP, Hradec Králové – Ano

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Ano

Základní škola Chlumec nad Cidlinou – Ano

Základní škola Nechanice – Ano

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Ano

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Ano

Základní škola Skřivany – Ano

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Ano

**11) Jaký časový úsek v minutách věnujete samostatné hře družstev v rámci hodiny tělesné výchovy?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – 20 minut

Základní škola Sever, Hradec Králové – 15-20 minut

Základní škola SNP, Hradec Králové – 15 minut

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – 15-20 minut

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou – 15 minut

Základní škola Nechanice – 20 minut

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – 20 minut

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – 15-20 minut

Základní škola Skřivany – 10–20 minut

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – 20 minut

**12) Jaký máte sám/sama jako učitel/učitelka tělesné výchovy vztah k volejbalu?**

Masarykova Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště – Kladný

Základní škola Sever, Hradec Králové – Volejbal hraji rád, ale perfektně ho neumím, proto i do výuky tělesné výchovy zařazuji více jiné sporty.

Základní škola SNP, Hradec Králové – Kladný.

Základní škola Štefcova, Hradec Králové – Kladný, sám pravidelně amatérsky hraji.

Základní škola Chlumeck nad Cidlinou – Dobrý, hrál jsem dříve sám závodně, teď už se volejbalu nevěnuji jen příležitostně.

Základní škola Nechanice – Rozhodně kladný vztah, který se snažím ve výuce tělesné výchovy přenést i na žáky.

Základní škola Karla IV. Nový Bydžov – Kladný, rád si zahraji.

Základní škola Václava Klimenta Klicpery, Nový Bydžov – Velice kladný, jednou týdně si chodím pravidelně zahrát.

Základní škola Skřivany – Kladný, ale ve svém volném čase upřednostňuji jiné sporty.

Základní škola a Mateřská škola, Smidary, okres Hradec Králové – Občas hraji, především v létě beachvolejbal.

### Celkové shrnutí:

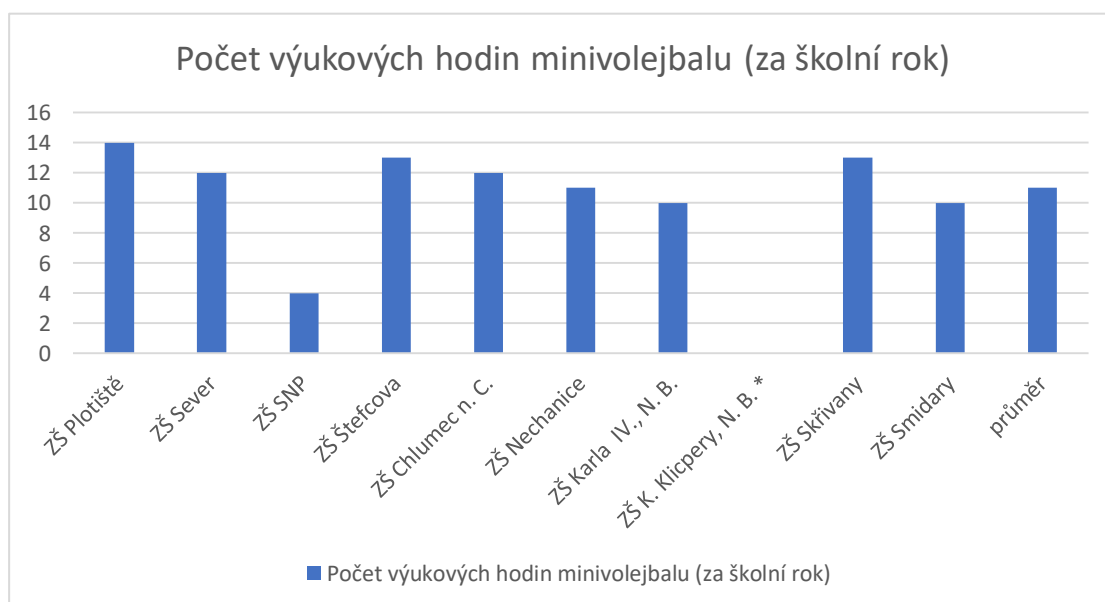
Z odpovědí od učitelů v dotaznících na vybraných základních školách lze dovodit, že:

- Na první otázku, zodpověděli všichni dotazovaní kladně. Úsloví minivolejbal je tedy v povědomí na všech tázaných základních školách.
- Míče přizpůsobené k výuce minivolejbalu jsou na 5/10 tázaných školách



- Ve výuce se minivolejbalem zabývají na všech tázaných základních školách 10/10
- Čas vyhrazený na minivolejbal se liší dle základních škol, průměrně můžeme říci, že je volejbalu věnováno celkem 10 h ze školního roku.

Z dotazníkového šetření od ZŠ K. Klicpery nelze data kvantifikovat pro účely grafického znázornění („průběžně zařazují do hodin“).



- Školení zaměřené konkrétně na minivolejbal by si vybrala méně než polovina tázaných učitelů tělesné výchovy 4/10.



- Minivolejbal/volejbal jako zájmový kroužek si děti mohou zvolit celkem na třech základních školách z deseti tázaných



- Turnajů v minivolejbale/volejbale se účastní celkem pět základních škol z deseti tázaných



- Zájem o minivolejbal/volejbal mají děti na méně než polovině tázaných základních škol 4/10.



- Učitelé seznamují žáky se základními pravidly volejbalu na všech tázaných základních školách – 10/10
- Všichni z tázaných učitelů mají sami za sebe kladný vztah k volejbalu – 10/10



## 8 ZÁVĚR A DISKUZE

Jako cíl práce a zároveň výzkumnou otázkou bylo zjistit, jaká je aktuální situace ve výuce minivolejbalu na vybraných základních školách v okrese Hradec Králové. Pro splnění cíle bylo nutné získat dostatečný počet odpovědí od vyučujících tělesné výchovy a na základě toho analyzovat odpovědi na vybrané otázky a vyvodit z nich závěr. Dotazník byl zodpovězen na každé škole jedním učitelem tělesné výchovy, předpokládáme, že na dané škole se odpovědi učitelů tělesné výchovy shodují, proto jsou posouzeny jako komplexní pro zvolenou základní školu.

Termín minivolejbal je známý pro všechny dotazované pedagogy, kteří každý sám za sebe mají k volejbalu jako sportu kladný vztah a ve svém volném čase se sportu dříve nebo doposud aktivně či rekreačně věnují. Tyto odpovědi lze brát jako pozitivní předpoklad pro zařazení volejbalu do výuky, a tedy aktivní rozvoj volejbalových dovedností u dětí na základních školách. Zajímavé je, že přesto, že všichni dotazovaní mají pozitivní vztah k volejbalu, školení zaměřené na zdokonalení znalostí a praktiky výuky by si vybrala méně než polovina z nich. Další fakt, který je důležité zmínit, je přizpůsobená vybavenost škol. Přesto, že náročnost pomůcek pro výuku minivolejbalu není finančně ani materiálně náročná, velikostně přizpůsobené odlehčené míče vlastní pouze polovina dotazovaných škol. Tato okolnost však na zařazení volejbalu do výuky nemá žádný vliv a v hodinách tělesné výchovy se volejbal objevuje na všech dotazovaných základních školách. Na 9 z 10 tázaných škol se učitelé shodují v celkovém časovém rozsahu zařazení volejbalu do výuky a věnují mu přibližně 10 – 15 hodin školního roku. Pokud uvažujeme tak, že má školní rok 33 týdnů, tělesná výchova se vyučuje v každé třídě dvě hodiny týdně, máme celkový rozsah 66 hodin. Budeme počítat s průměrným počtem, tedy celkově se dvanácti hodinami zaměřenými na volejbalu, zjistíme že, volejbalu je vyhrazena jedna pětina celkového času v tělesné výchově.

Pro pozitivní rozvoj volejbalových dovedností ve výuce je důležitý způsob jeho zařazování v průběhu volejbalové hodiny. V dotazníku byla položena otevřená otázka, jak vypadá vyučovací jednotka se zaměřením na volejbal a otázka s ní úzce související, zdali mají děti o takové hodiny zájem. Na základě odpovědí můžeme říci, že na všech základních školách se volejbal vyučuje na základě průpravných cvičení, které mají dětem přiblížit základní volejbalové údery, a poté pomocí zjednodušených pravidel a modifikací hry dojdou k samotnému volejbalu. Přesto, že vyučovací styl výuky je nastavený metodicky správně, o výuku volejbalu mají zájem děti jen na polovině dotazovaných škol. Vzhledem k neatraktivitě

se proto volejbal jako volitelný zájmový kroužek vyskytuje pouze na třech dotazovaných základních školách.

Z dotazníků vyplývá, že metodická znalost učitelů a zařazení volejbalu do výuky tělesné výchovy je dostačující. Nelze však konstatovat, že by se na základě hodin tělesné výchovy děti chtěly věnovat volejbalu i ve svém volném čase.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous. (2010). Retrieved 14. 6. 2019 from  
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Volejbal#/media/Soubor:VolleyballCourt.png>
- Anonymous. (2013). Retrieved 14. 6. 2019 from  
[https://sk.wikipedia.org/wiki/William\\_G.\\_Morgan#/media/S%C3%BAbor:William\\_G.\\_Morgan.jpg](https://sk.wikipedia.org/wiki/William_G._Morgan#/media/S%C3%BAbor:William_G._Morgan.jpg)
- Belej, M. (2001). *Motorické učení*. Prešov. Fakulta humanitních a přírodních věd PU v Prešove.
- Buchtel, J. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha. Karolinum.
- Buchtel, J. (2017). *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha. Univerzita Karlova. Karolinum.
- Burton, A. W. & Miller, D. E. (1998). *Movement skill assessment*. Champaign. Human Kinetics.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno. Doplněk.
- Čelíkovský, S. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství.
- Čepička, L. (2008). *Hodnocení vývoje hrubé motoriky u dětí mladšího školního věku*. In *Sport a kvalita života*. Brno. Masarykova Univerzita.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha. Olympia.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha. Grada
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha. Grada
- Haník, Z. (2014) *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Praha. Mladá fronta.
- Hendl, J. (2005) *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha. Portál.
- Choutka M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha. Olympia.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha. Grada.
- Matušínová, S. (2012). *Minivolejbal na 1. stupni základní školy*. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
- Měkota, K. & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc. Univerzita Palackého.
- Měkota, K. & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství.

- Minivolejbal. (2018). Retrieved 14. 6. 2019 from <http://www.minivolejbal.cz/>
- Minivolejbal. (2018). Retrieved 16. 6. 2019 from [http://www.minivolejbal.cz/aministrace/prilohy/dokument/praha\\_2018.pdf](http://www.minivolejbal.cz/aministrace/prilohy/dokument/praha_2018.pdf)
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha. Grada.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem*. Praha. Portál, s.r.o.
- Sestavil, J. V.(2006). *Český volejbalový svaz ...od roku 1921*. Praha. Český volejbalový svaz.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principles to Practice*. Champaign. Human Kinetics.
- Sobotka, V. & Mužík, V. (1987). *Sportovní příprava ve volejbalové přípravce: Metodický dopis*. Praha. ČO ČSTV Sportpropag.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha. Univerzita Karlova v Praze.

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

- Obrázek 1: Zakladatel volejbalu W. G. Morgan
- Obrázek 2: Volejbalové hřiště s rozměry hrací plochy
- Obrázek 3: Hierarchický model motorických schopností
- Obrázek 4: Logo minivolejbalu v barvách

## **SEZNAM TABULEK**

- Tabulka 1: Kategorie barevného minivolejbalu

# PŘÍLOHY

## Příloha 1: Dotazník

V dotazníku se vyskytují uzavřené i otevřené otázky a je sestaven na zjištění aktuální situace a průběh výuky minivolejbalu v tělesné výchově.

### Dotazník k bakalářské práci

(Zařazení minivolejbalu do výuky tělesné výchovy v okrese Hradec Králové)

**Jméno učitele:**

**Název školy:**

- 1) Znáte pojem minivolejbal/barevný volejbal?
  - a) Ano
  - b) Ne
  
- 2) Máte na škole míče přizpůsobené k výuce minivolejbalu?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 3) Zabýváte se v hodinách tělesné výchovy výukou volejbalu/minivolejbalu?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 4) Kolik hodin ve školním roce máte vyhrazených pro volejbal/minivolejbal?
- 5) Vybral (a) byste si školení zaměřené na minivolejbal?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 6) Mohou si děti zvolit minivolejbal/volejbal jako zájmový kroužek v rámci školy?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 7) Účastní se škola turnajů v minivolejbale/volejbale?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 8) Mají děti zájem o minivolejbal/volejbal v hodinách tělesné výchovy?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 9) Jak probíhá vaše výuka volejbalu v hodinách tělesné výchovy? (prosím popište)
- 10) Seznamujete žáky v hodinách tělesné výchovy i teoreticky s pravidly volejbalu?
  - a) Ano
  - b) Ne
- 11) Jaký časový úsek v minutách věnujete samostatné hře družstev v rámci hodiny tělesné výchovy?
- 12) Jaký máte sám/sama jako učitel/učitelka tělesné výchovy vztah k volejbalu?