



# FUN FOR VOLLEY BALL

**VÝSKUM ŠPORTOVÝCH PROGRAMOV  
(PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 6 - 9 ROKÓV),  
KTORÉ ZAHŔŇAJÚ ZÁKLADY VOLEJBALU**

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie  
nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len  
názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za  
prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.



Spolufinancované z  
programu Európskej únie  
Erasmus+



## **1.** ÚVOD

## **2.** CIEĽ VÝSKUMU

## **3.** ŠPORTOVÉ PROGRAMY ZAHŔŇAJÚCE ZÁKLADY VOLEJBALU (VEK: 6 - 9 ROKOV)

## **4.** ANALÝZA ŠPORTOVÝCH PROGRAMOV ZAHŔŇAJÚCICH ZÁKLADY VOLEJBALU

## **5.** ODPORÚČANIA NA FUNBALLOVÝ PROGRAM

## **6.** REFERENCIE

# VÝSKUM ŠPORTOVÝCH PROGRAMOV (PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 6 - 9 ROKOV), KTORÉ ZAHŔŇAJÚ ZÁKLADY VOLEJBALU

## 1. ÚVOD

Vývoj športovca predznamenáva dlhoročnú účasť na plánovaných programových aktivitách všeobecného a špecifického charakteru. Aby športovec dosiahol úroveň „majstra“ vo zvolenej aktivite, je podľa rôznych výskumov potrebných 10 000 hodín formálneho a neformálneho (voľného) cvičenia<sup>4</sup>. Počet účastníkov, pravidelné cvičenie podľa stanoveného plánu a programu, kompetentní tréneri a vhodné podmienky na tréning (doprava v lokalite a dostatok voľného času) sú faktormi, ktoré umožňujú kreovať športovcov vynikajúcej úrovne. V rôznych individuálnych športoch, akými sú gymnastika, plávanie alebo tenis, sa skorý začiatok tréningu považuje v súčasnosti za bežnú prax, pretože vek, v ktorom takíto športovci dosahujú vynikajúce výsledky, je nižší ako v kolektívnych športoch<sup>2</sup>. V kolektívnych športoch, ktoré sa radia do športov neskoršej špecializácie<sup>2</sup>, niekedy platila paradigma, že ideálny začiatok je okolo 10 rokov. Pre veľkú konkurenciu medzi športmi, ich mediálnu propagáciu a prispôbovanie aktivít vzhľadom na vek detí aj kolektívne športy znižujú vekovú hranicu zápisu účastníkov, a tak sa stáva, že na volejbal sa zapisujú deti vo veku 6

alebo 7 rokov. Sám o sebe tento fenomén nie je problematický, ak sa uplatňuje vhodný program. Dobrý program zabezpečí, že zapísané deti zotrávajú pri volejbale. Prečo? Charakteristiky volejbalu a osvojovanie si volejbalových prvkov sú „problematické“ pre deti vo veku napr. 6 – 9 rokov. Volejbalové prvky sú totiž odbíjanie lopty (zhora, zdola), skoky a údery do lopty (smeč a servis), kým prirodzené podoby pohybu (beh, chytanie a hádzanie) vo volejbale takmer neexistujú. Ďalšou veľmi nepriaznivou okolnosťou je tiež výška siete, ktorá deťom znemožňuje výkon prvkov, ktoré charakterizujú volejbal (smeč a blok). Vzhľadom na všetky tieto okolnosti nie je veľmi jednoduché vytvoriť program, ktorý by deťom umožnil proaktívnu účasť na hre, vďaka ktorej by dlhodobo zotrvali pri volejbale a zároveň spĺňali všetky požiadavky na zdravý psychomotorický vývoj v súlade s vekom účastníka<sup>1</sup>. Práve tvorba takéhoto programu bude základným cieľom tohto projektu, a to pre najcitlivejší vek detí od 6/7 a 8/9 rokov. Väčšina volejbalových programov, ktoré sú určené pre deti tohto veku, sa primárne zameriava na vývoj volejbalových zručností a foriem volejbalových hier,

prispôsobujúc ich veku účastníka. Čo naozaj v takýchto programoch chýba, sú tie fázy tréningu, ktoré nie sú špecificky volejbalové.

Práve takýto všestranný (multišportový) obsah sa má do programu integrovať a spolu s volejbalovým obsahom tak umožniť kvalitnejšiu „fyzickú gramotnosť“, čím uľahčí zvládnutie ďalších fáz dlhodobej športovej prípravy<sup>1</sup>, a bude tiež pozitívne vplývať na psychosociálny vývoj účastníkov<sup>3,7</sup>. Vybraté programové obsahy tejto fázy dlhodobého športového vývoja<sup>1</sup> majú rozvíjať kľúčové biomotorické schopnosti – agilitu, rovnováhu, koordináciu a rýchlosť. Osvojovanie si volejbalových obsahov a zdokonaľovanie sa v nich sa má uskutočňovať hrovou formou, pretože príjemná atmosféra počas tréningu je vzhľadom na vek účastníkov kľúčová<sup>5,6</sup>. „Škola hrou“ nemá zdôrazňovať víťazstvo ako cieľ, lebo to môže mať za následok krátkodobý záujem o daný šport<sup>5,6</sup>.

## 2. CIELE VÝSKUMU SÚ:

- zachytiť osvedčené postupy späť so zapojením najmladších hráčov do volejbalu a odporučiť tie z nich, ktoré by sa mali zakomponovať do funbalového programu (ak je to možné)
- výmena vedomostí a skúseností medzi partnermi projektu

### Dodatočné ciele sú:

- zabezpečiť údaje potrebné na vypracovanie výskumnej práce
- podporovať a posilňovať spoluprácu a komunikáciu medzi partnermi projektu



### 3. ŠPORTOVÉ PROGRAMY ZAHŔŇAJÚCÉ ZÁKLADY VOLEJBALU (VEK: 6 - 9 ROKOV)

Za účelom vypracovania štúdie je potrebné sústrediť sa na prezentáciu a analýzu úspešných programov podobného charakteru, ktoré realizujú mnohé federácie na národnej úrovni a kluby. Ani jedna národná federácia, a zvlášť tie najpočetnejšie a s najlepšimi výsledkami, neberie programy pre najmladších účastníkov ľahostajne.

Práve naopak, je to oblasť, ktorá sa veľmi podrobne analyzuje a posudzuje. Aby sme dosiahli náš cieľ – identifikovať najvhodnejšie postupy, ktorých princípy by sme potom mohli používať pri tvorbe nášho programu –, uvedieme iba niektoré programy, ktorých výsledky sa dnes považujú za veľmi pozitívne pri práci s nižšími vekovými kategóriami:

- Viva Vôlei 
- Cool Moves Volley (CMV) 
- Smashball 
- Pequevoley 
- Primo Volley, MINIVOLLEY 1 and 2 
- S3 

#### VIVA VÔLEI - BRAZÍLIA



VivaVôlei je nezávislá organizácia v rámci Brazílskej volejbalovej konfederácie (CBV). Tento program je určený pre účastníkov vo veku od 7 do 14 rokov (volejbaloví začiatočníci, ktorí sa pripravujú na účasť v klasickej súťaži 6 proti 6). Existujú 4 rôzne vekové skupiny: 7 – 8, 9 – 10, 11 – 12, 13 – 14. Skupiny sú zmiešané, s maximálne 24 účastníkmi, tréningy sa uskutočňujú dva- až trikrát do týždňa a trvajú 60 minút.

#### COOL MOVES VOLLEY (CMV)



##### - HOLANDSKO

Cool Moves Volley (CMV) je holandský program pre deti vo veku 6 – 12 rokov. Dôraz kladie na didaktický prístup a postupné osvojovanie si volejbalovej hry, ktorá sa začína klasickým „chyt a hod“ a smeruje k populárnemu oficiálnemu minivolejbalu. Už vo fáze pred minivolejbalom, aby deti dlhodobo zotrvali pri volejbale, majú možnosť súperiť – hrajú od prvého tréningu. Program pozostáva zo 6 fáz, ktoré sú oddelené a zodpovedajú špecifikám každého veku (úroveň 1 – 6/7 rokov, úroveň 2 – 7/8 rokov, do úrovne 6 – 11/12 rokov). Mimoriadny dôraz sa kladie na prechode medzi úrovňou 2 a 3, kedy klasické jednoduché pohyby prechádzajú do špecificky volejbalových.

#### SMASHBALL - HOLANDSKO



Smashball je atraktívna volejbalová hra, ktorá sa sústreďuje na najpopulárnejšiu volejbalovú techniku: smeč lopty. Jej motto znie: „Smashball – viac úderov, viac výziev, viac chlapcov vo volejbale“, z čoho sa dá dôjsť k záveru, že cieľom tohto programu bolo vytvoriť formy volejbalovej hry, v ktorých deti od čo najnižšieho veku môžu používať smeč ako najatraktívnejší volejbalový prvok. Dôraz sa kladie na získanie chlapčenskej populácie. Smashball pozostáva zo 4 úrovní, pričom každá výmena lopty sa končí úderom.

#### PEQUE VOLLEY - ŠPANIELSKO



Cieľom programu RFEVB (na národnej úrovni) je začať hrať volejbal vo veku od 11 – 12 rokov v škole počas výučby telesnej alebo športovej výchovy pod vedením profesora telesnej či športovej výchovy. Program pozostáva z 8 tréningových jednotiek, ktoré zahŕňajú osvojovanie si volejbalových techník a rôznych modelov hry.

#### PRIMO VOLLEY

##### + MINI VOLLEY (1 AND 2) - TALIANSKO



Tento program je momentálne nahradený programom S3, ktorý propaguje Federazione Italiana Pallavolo. Program pozostáva z 3 úrovní, 3 spôsobov súťaženia: od chytania a hádzania cez primo volejbal 4 proti 4 k dolnému servisu v minivolejbale 2.

#### S3 - TALIANSKO






Cieľom programu S3 je prezentácia volejbalu pre začiatočníkov iným spôsobom, používajúc tri základné koncepty: HRA (rôzne formy), nie špecifické cviky, sa stáva základným obsahom aktivity, ZJEDNODUŠENÉ PRAVIDLÁ – modifikácia niektorých kľúčových pravidiel volejbalu (lopta sa môže chytiť a môže sa odraziť od zeme) a FLEXIBILNOSŤ, kde počet hráčov v jednej skupine závisí od počtu hráčov a počtu lôpt dostupných na tréningu. Navrhnutý program sa dostal do praxe na národnej úrovni vo volejbalových kluboch, ale aj na základných školách.




## 4. ANALÝZA ŠPORTOVÝCH PROGRAMOV ZAHŔŇAJÚCICH ZÁKLADY VOLEJBALU



V tabuľke nižšie sú uvedené údaje o názve programu, národnej federácii, do ktorej určitý program patrí, vekovej kategórii, pre ktorú bol program určený, osvedčených postupoch a nedostatkoch,

ktoré vyplývajú pri realizovaní programu a špecifikami každého jednotlivého programu. Pre lepšiu prehľadnosť sú údaje o analyzovaných programoch uvedené v tabuľke.

NÁZOV PROGRAMU	OSVEDČENÉ POSTUPY	NEDOSTATKY	ŠPECIFIKÁ PROGRAMU
<p><b>VIVA VÔLEI</b></p> <p>NÁRODNÁ FEDERÁCIA   <b>BRAZÍLIA</b></p> <p>VEKOVÁ KATEGÓRIA  <b>7-14</b></p>	<p>Program prijala a vedie volejbalová konfederácia.</p> <p>Program sa ukázal v praxi – do projektu je zapojených 200 000 detí</p>	<p>Dôraz je na počte účastníkov.</p> <p>Nie je napísaný na operatívnej úrovni jednotlivého tréningu.</p> <p>Neexistujú zdokumentované cvičenia na dosiahnutie určených cieľov.</p> <p>Nevolejbalový obsah je uvedený iba ako pripomienka bez operatívneho spracovania na základe každého jednotlivého tréningu.</p> <p>Umožňuje iba globálne ciele programu pre každú vekovú kategóriu.</p>	<p>Spoločensky veľmi progresívny so silným sociálnym účinkom.</p>
<p><b>COOL MOVES VOLLEY (CMV)</b></p> <p>NÁRODNÁ FEDERÁCIA   <b>HOLANSKO</b></p> <p>VEKOVÁ KATEGÓRIA  <b>6-12</b></p>	<p>Ciele sú podrobne uvedené.</p> <p>Zdôrazňuje dôležitosť spätosti pri prechode z všeobecného na špecifické.</p> <p>Výborný program na progresívne osvojovanie si špecifických volejbalových zručností.</p> <p>Program sa ukázal v praxi – vzhľadom na početnosť klubov, ktoré ho používajú a jeho kvalitu.</p>	<p>Nie je napísaný na operatívnej úrovni jednotlivého tréningu. Neexistujú zdokumentované cvičenia na dosiahnutie určených cieľov.</p> <p>Koncentrácia iba na výsledky volejbalovej hry – zanedbaný všestranný športový rozvoj vzhľadom na obsahy, ktoré sú potrebné na správny vývoj detí v tomto veku.</p>	<p>Významné zvýšenie počtu volejbalových začiatčikov vo veku od 6 do 12 rokov.</p>
<p><b>SMASHBALL</b></p> <p>NÁRODNÁ FEDERÁCIA   <b>HOLANSKO</b></p> <p>VEKOVÁ KATEGÓRIA  <b>6-14</b></p>	<p>Vytvorené formy volejbalovej hry, v ktorej deti od najnižšieho veku môžu používať smec ako najatraktívnejší volejbalový prvok.</p>	<p>Program pozostáva iba z návrhov rôznych podôb hry.</p> <p>Koncentrácia iba na výsledky volejbalovej hry – zanedbaný všestranný športový rozvoj vzhľadom na obsahy, ktoré sú potrebné na správny vývoj detí v tomto veku.</p>	<p>Program vytvorený najmä na popularizáciu volejbalu medzi chlapcami.</p>

NÁZOV PROGRAMU	OSVEDČENÉ POSTUPY	NEDOSTATKY	ŠPECIFIKÁ PROGRAMU
<b>PEQUEVOLEY</b>  NÁRODNÁ FEDERÁCIA  <b>ŠPANIELSKO</b>  VEKOVÁ KATEGÓRIA <b>11-12</b>	Program je vytvorený na operatívnej úrovni (úroveň jednotky).  Každá jednotlivá jednotka zahŕňa podrobne popísané tréningy s výsledkami osvojovania.	Je určený pre staršiu školskú populáciu (deti od 11 a 12 rokov – tento vek je príliš vysoký vo vzťahu k nášmu program).	Program pre základné školy.
<b>PRIMO VOLLEY, MINI VOLLEY 1 AND 2</b>  NÁRODNÁ FEDERÁCIA  <b>TALIANSKO</b>  VEKOVÁ KATEGÓRIA <b>6-14</b>	Dobrý, jednoduchý a ambiciózny príklad systému súťaže.  Je určený pre deti od 6 rokov.	Nie je napísaný na operatívnej úrovni jednotlivého tréningu.  Koncentrácia iba na výsledky volejbalovej hry – zanedbaný všestranný športový rozvoj vzhľadom na obsahy, ktoré sú potrebné na správny vývoj detí v tomto veku.	Dlhoročne používaný systém s výbornými výsledkami.
<b>S3</b>  NÁRODNÁ FEDERÁCIA  <b>TALIANSKO</b>  VEKOVÁ KATEGÓRIA <b>6-14</b>	Propagácia volejbalu cez hravú formu zjednodušením pravidiel a podmienok hry.  Smeč ako prvok hry, ktorý sa môže používať od najnižšieho veku.	Nie je napísaný na operatívnej úrovni jednotlivého tréningu.  Neexistujú zdokumentované cvičenia na dosiahnutie určených cieľov  Koncentrácia iba na výsledky volejbalovej hry – zanedbaný všestranný športový rozvoj vzhľadom na obsahy, ktoré sú potrebné na správny vývoj detí v tomto veku.	Program vytvorený pre potreby národného zväzu, ale aj na propagáciu volejbalu v školách.

Napokon sa dá povedať, že každý z analyzovaných programov má výhody a nevýhody. Dôraz vo všetkých programoch je vo všeobecnosti kladený na vývoj špecifických volejbalových zručností a progresívnu propagáciu foriem hry, ktoré sú prispôsobené deťom vo veku 6 – 12 rokov. Hlavné nedostatky všetkých analyzovaných programov sú tri.

Prvým problémom je, že programy sú

(príliš) špecificky volejbalové a úplne v úzadí sú všetky obsahy, ktoré nie sú volejbalové (multisport), čo implikuje špecifické tréningy, ktoré sú nevhodné pre všestranný športový rozvoj detí, ktoré sa zapájajú do takýchto programov.

Druhým problémom je, že neexistuje ani jeden program, ktorý by definoval dennú prípravu na každý jednotlivý tréning s

cieľom osvojenia si nových zručností a foriem hry. Väčšina z nich definovala iba jeden výsledok, ktorý reprezentuje cieľ, ale nie aj spôsob, ako sa k cieľu dostať („krok-za-krokom“).

Tretím problémom je, že neboli definované metodické postupy (cvičenia), ktoré sú najlepšie na osvojenie si jednotlivých volejbalových zručností.

## 5. ODPORÚČANIA NA FUNBALLOVÝ PROGRAM

**Program FUNBALL má byť koncipovaný nasledovne:**

**1.** Definovať ciele tréningového programu pre každú vekovú kategóriu zvlášť.

**2.** Okrem špecifických volejbalových obsahov integrovať aj ostatné obsahy, ktoré budú vplyvať na pozitívny všestranný športový vývoj detí (multišportové aktivity – obsah z iných športov, rôzne elementárne hry, cviky atď.).

**3.** Počas osvojovania si nových volejbalových zručností navrhnúť metodické cvičenia, ktoré budú optimálne. Brať do úvahy metodické

princípy (od ľahšieho k ťažšiemu, od bližšieho k vzdialenejšiemu, od známeho k neznámemu).

**4.** Počas osvojovania si rôznych foriem volejbalových hier definovať:

- Pravidlá hry
- Počet hráčov
- Veľkosť terénu
- Výšku siete
- Typ lopty

**5.** Spracovávať denný plán na každý jednotlivý tréning – ako základnú jednotku dosiahnutia cieľov.

Vzhľadom na to, že ročný cyklus tréningov pre deti vo veku 6/7 a 8/9 rokov je približne

35 týždňov, a deti na účely projektu trénujú dvakrát do týždňa, je potrebné rozpísať 70 tréningov pre každú vekovú kategóriu. Vzhľadom na to, že sa neodporúča na každom tréningu meniť špecifický volejbalový obsah (je potrebný väčší počet opakovaní kvôli formovaniu motorických schém), bolo by dobré, keby sa hlavná (volejbalová) časť tréningu opakovala dva tréningy za sebou. Navrhujeme dĺžku tréningu od 60 minút pre obidve vekové kategórie. Navrhujeme 70 tréningov rozdeliť do 7 celkov (10 tréningov v každom celku), ktoré by mali definované výsledky. Navrhujeme tiež, aby sa na poslednom (desiatom) tréningu každého jednotlivého celku pre deti zorganizoval turnaj s definovanou formou hry.

### NAVRHUJEME NASLEDUJÚCU ŠTRUKTÚRU TRÉNINGU PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 6/7

DĹŽKA: 60 MIN. 

ŠTRUKTÚRA:

**ÚVOD:**

18 min – zahrievacie aktivity (hry + obsah, ktorý nie je špecifický pre volejbal)

**HLAVNÁ „A“ ČASŤ TRÉNINGU:**

15 min – multisport

**HLAVNÁ „B“ ČASŤ TRÉNINGU:**

12 min – volejbalový obsah

**HRA:**

10 min – špecifická volejbalová hra vo fázach

**ZÁVEREČNÁ ČASŤ:**

5 min – hra/aktivita

### NAVRHUJEME NASLEDUJÚCU ŠTRUKTÚRU TRÉNINGU PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 8/9

DĹŽKA: 60 MIN. 

ŠTRUKTÚRA:

**ÚVOD:**

18 min – zahrievacie aktivity (hry + obsah, ktorý nie je špecifický pre volejbal)

**HLAVNÁ „A“ ČASŤ TRÉNINGU:**

12 min – multisport

**HLAVNÁ „B“ ČASŤ TRÉNINGU:**

15 min – volejbalový obsah

**HRA:**

10 min – špecifická volejbalová hra vo fázach

**ZÁVEREČNÁ ČASŤ:**

5 min – hra/aktivita



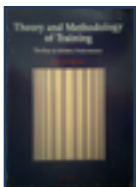
## 6. LITERATÚRA



1. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould, D., Feltz, D., Horn, T., Weiss, M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. *J. Sport Behav.* 1982, 5, 155–165.



2. Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Valeriote, T. A. & Hansen, L. (1986). Youth Sport in Canada. In *Sport for Children and Youths* (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



3. Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., Payne., W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013; 10(98):1.



7. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. *Obes Facts.* 2010 Jun; 3(3):166-72.



4. Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., Tesch-Romer, C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review.* 1993; 100, 363-406.





# FUN FOR VOLLEY BALL

