

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

Házená ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

Handball in the teaching of physical education at the 1st grade of elementary school.

Vendula Hubová

Vedoucí práce:

PaeDr. Ladislav Pokorný

Studijní program:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Studijní obor:

1. STZŠ

Odevzdáním této diplomové práce na téma „Házená ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne.....

Podpis.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé diplomové práce PaedDr. Pokornému za vstřícnost, ochotu a cenné konzultace během celého procesu psaní práce. Jeho rady a doporučení mi byly velkou oporou a inspirací.

Mé poděkování patří rovněž Mgr. Iloně Hapkové Ph.D. za její odborné rady a věcné připomínky, které mi poskytla.

Velmi si vážím času a pomoci, který mi oba věnovali a poskytli při tvorbě mé diplomové práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá tématem výuky házené na 1. stupni základní školy, přičemž se zaměřuje na zjištění, v jaké míře je házená zařazována do hodin tělesné výchovy a jaké podmínky školy pro její realizaci mají. Práce sleduje orientaci učitelů v didaktice házené, oblíbenost této sportovní hry a dostupnost materiálního a prostorového vybavení. V teoretické části je popsán význam pohybových aktivit pro žáky mladšího školního věku, přínos týmových sportů pro rozvoj psychické odolnosti a charakteristika různých forem házené s důrazem na miniházenou. Praktická část využívá metody dotazníkového šetření, testování a pozorování a představuje výukový model házené určený pro 1. stupeň ZŠ. Cílem práce je zmapovat současnou praxi zařazování házené do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji a navrhnout metodický model výuky házené pro 4. a 5. ročník.

Výsledky výzkumu ukázaly, že házená je na 1. stupni ZŠ zařazována pouze zřídka. Učitelé často postrádají metodickou oporu a vhodné vybavení, přesto však házenou hodnotí jako vhodný nástroj pro rozvoj pohybových a sociálních dovedností žáků. Navržený model výuky byl v praxi pozitivně přijat a osvědčil se při nácviku základních házenkářských dovedností.

KLÍČOVÁ SLOVA

házená, miniházená, tělesná výchova, výuka, 1. stupeň, základní škola, pohyb, sportovní hry

ABSTRACT

This diploma thesis focuses on the teaching of handball at the primary school level, specifically examining the extent to which handball is included in physical education lessons and the conditions under which it is taught. The study explores teachers' familiarity with the didactics of handball, the popularity of this sport among pupils, and the availability of material and spatial resources. The theoretical part discusses the importance of physical activity for younger school-age children, the benefits of team sports for developing psychological resilience, and the characteristics of various forms of handball, with an emphasis on mini handball. The practical part applies methods such as a questionnaire survey, testing, and observation, and presents a teaching model of handball designed for the primary school level. The aim of the thesis is to map the current practice of including handball in physical education lessons in primary schools in the Zlín Region and to propose a teaching model suitable for 4th and 5th grade.

The research results show that handball is only rarely included in physical education lessons at the primary level. Teachers often lack methodological support and appropriate equipment, yet they consider handball to be a suitable tool for developing pupils' motor and social skills. I positively received the proposed teaching model in practice and proved effective in teaching basic handball skills.

KEYWORDS: handball, mini handball, physical education, teaching, lower primary level, primary school, movement, sports games

Obsah

Úvod	1
1 Teoretická část	1
1.1 Děti mladšího školního věku	1
1.2 Pohyb v životě žáka	4
1.3 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj	5
1.3.1 Koordinace	7
1.3.2 Rychlost	8
1.3.3 Síla	9
1.3.4 Vytrvalost	9
1.3.5 Pohyblivost	10
1.4 Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí	11
1.5 Role učitele a trenéra v rozvoji dětí	12
1.6 Zdatnost a olympijský výbor	12
1.7 Obezita	15
2 Psychická odolnost a týmová spolupráce	16
2.1 Vliv sportu na psychickou odolnost dětí	16
2.2 Vliv kolektivního sportu na osobnost dítěte	17
3 Různé formy házené	18
3.1 Národní házená	18
3.2 Házená	19
3.3 Plážová házená	19
3.4 Házená vozíčkářů	20
3.5 Street házená	20
3.6 Házená na sněhu	20

3.7	Miniházená.....	20
3.8	Rozdíly mezi miniházenou a házenou 6+1	23
3.9	Miniházená na prvním stupni základních škol	23
4	Vymezení pojmu sportovní hra a házená	24
4.1	Rámcový vzdělávací program.....	26
4.2	ŠVP	27
4.2.1	Sportovní hry jako součást ŠVP	27
4.3	Vyučovací jednotka	28
4.4	Cíle školní tělesné výchovy	28
4.5	Typologie vyučovací jednotky.....	29
4.6	Struktura vyučovací jednotky	30
4.7	Možnosti zařazení miniházené do hodin TV	31
4.8	Miniházená a učební osnovy.....	32
4.8.1	Projekt školní ligy házené a jeho přínos	32
4.9	Rešerše dostupných prací na podobné či stejné téma	33
4.9.1	Rešerše bakalářské práce: Miniházená na základní škole	33
4.9.2	Rešerše diplomové práce: Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy	35
4.9.3	Rešerše diplomové práce: Analýza výuky miniházené na prvním stupni základních škol v okrese Frýdek-Místek	37
4.9.4	Rešerše bakalářské práce: Motorické testy v házené: Analýza a komparace zahraničních testovacích baterií a jejich výsledků s českými standardy	39
4.10	Problémy a cíle diplomové práce	42
4.10.1	Problém.....	42
4.10.2	Cíle práce.....	42
5	Použité metody a postup práce	43

5.1	Kvantitativní výzkum	43
5.2	Metoda dotazníku	44
5.3	Metoda testování.....	45
5.3.1	Příprava a organizace výzkumu testování	45
5.3.2	Charakteristika testové baterie.....	46
5.4	Výzkumný soubor.....	49
		52
5.5	Zpracování dat	53
5.5.1	Postup při sběru dat	53
5.5.2	Statistická analýza dat	53
5.6	Analýza odborné literatury	55
5.7	Model výuky na 1. stupni základní školy	55
6	VÝSLEDKY.....	66
6.1	Dotazník.....	66
6.1.1	Metodické materiály	73
6.1.2	Vybavení.....	74
6.1.3	Seminář.....	75
6.1.4	Miniházená	77
6.1.5	Školní liga miniházené	79
6.1.6	Podněty	81
6.2	Vyhodnocení testování	82
7	Diskuze	87
8	Závěry.....	92
9	Použitá literatura.....	98
10	Přílohy	103

Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence	118
Seznam příloh	119

Úvod

Diplomovou práci na téma házená na 1. stupni ZŠ jsem si zvolila, protože se jedná o téma, které je mi velmi blízké. Házené jsem se věnovala od svých jedenácti let na pozici levé a střední spojky, a přestože jsem musela kvůli vážnému zranění kolen a následným operacím svou aktivní sportovní kariéru ukončit, zůstala jsem u tohoto sportu jako trenérka díky nedávno získané trenérské licenci. K házené mě přivedla moje maminka, která ji sama hrála, a i když jsem předtím vyzkoušela mnoho jiných sportů a zájmů, házená si mě okamžitě získala a stala se mou prioritou.

Tento sport mi přinesl nejen fyzickou kondici, ale také důležité životní zkušenosti, jako jsou vůle, trpělivost, vytrvalost a schopnost překonávat překážky. Naučila jsem se, že úspěch vyžaduje tvrdou práci, odhodlání a oběti. Házená mi dala také mnoho přátel a nezapomenutelných zážitků, které si ponesu po celý život.

Přestože má házená obrovský potenciál rozvíjet děti nejen fyzicky, ale i sociálně a psychicky, není v České republice příliš populární. Přenosy některých utkání v televizi sice zlepšují její povědomí, ale počet dětí, které se tomuto sportu věnují, je stále nízký. Sama jsem během školní docházky na sportovní škole nezaznamenala, že by byla házená zařazována do výuky tělesné výchovy. Tato skutečnost mě přiměla přemýšlet nad důvody, proč házená není běžnou součástí školní výuky, jaké faktory její širší implementaci brání a jaké kroky by mohly přispět ke zlepšení této situace.

Myslím si, že zařazení házené do výuky tělesné výchovy přináší řadu výhod, které podporují komplexní rozvoj žáků. Tato dynamická a zábavná hra rozvíjí fyzické schopnosti, zároveň podporuje týmovou spolupráci, sociální dovednosti a zodpovědnost. Rozvíjí taktické myšlení, kreativitu a schopnost rychlého rozhodování. Intenzivní pohyb zlepšuje kardiovaskulární zdraví, přispívá k prevenci obezity a podporuje zdravý životní styl. Díky své všestrannosti a přístupnosti pro chlapce i dívky je házená ideální volbou pro tělesnou výchovu, přičemž zdůrazňuje etiku, respekt a zásady fair play, čímž přispívá nejen k fyzickému, ale i k osobnostnímu a sociálnímu rozvoji žáků.

1 Teoretická část

1.1 Děti mladšího školního věku

Podle Špaňhelové (2008) je mladší školní věk charakterizován obdobím od nástupu dítěte do školy, až po počátek psychického a fyzického dospívání, obvykle do přibližně jedenácti let. Toto období zpravidla zahrnuje první až pátou třídu základní školy. Školní věk je obdobím potřeby pohybu a tělesné aktivity. Dítě má pevnější páteř, přesto si díky pružnému tělu často dovoluje pohyby a výkony, které vyvolávají obavy u rodičů nebo učitelů. Hrubé pohybové aktivity, jako je například běhání, postupně ustupují a nahrazují je cílenější a preciznější činnosti, spojené s rozvojem specifických pohybových dovedností potřebných pro hry. V tomto období dochází k dalšímu posilování kostry, růstu svalové hmoty a zvýšení aktivity různých tělesných systémů, například oběhového a dýchacího.

V odborné literatuře lze nalézt různé definice a charakteristiky mladšího školního věku. Například Langmajer a Krejčíková (2006) popisují mladší školní věk jako období mezi šestým až sedmým rokem, kdy dítě nastupuje do školy, a jedenáctým až dvanáctým rokem, kdy se začínají projevovat první známky puberty. Významným mezníkem v tomto období je právě zahájení školní docházky. Často se označuje jako fáze „latence“, protože změny v tomto věku nejsou tak výrazné jako v předchozím raném dětství, a ani tak dramatické, jako během dospívání. Přesto vývoj dítěte probíhá plynule a ve všech oblastech dosahuje značného pokroku, což může mít zásadní dopad na jeho budoucnost. Po období prvního vzrůstu dochází v mladším školním věku k tvarovým rozdílům mezi těly chlapců a dívek. Někteří autoři proto tohle období označují jako bisexuální dětství. Nicméně řada fyziologů a antropologů zaznamenává rozdíly mezi pohlavími již v předchozích fázích, a to nejen po fyzické stránce (např. rozměry lebky), ale také po stránce psychické. Po dosažení sedmého roku věku dochází u chlapců k postupnému rozšiřování ramenního pletence a výraznějším změnám tvaru lebky. U dívek je naopak patrnější rozšiřování pánevní oblasti. Tyto morfologické odlišnosti jsou však v tomto vývojovém období ještě poměrně nenápadné. Mírné rozdíly lze pozorovat i ve vývoji svalové síly, která u chlapců narůstá o něco výrazněji, stejně jako jejich vitální kapacita plic bývá o něco vyšší.

S přechodem do staršího školního věku a následně adolescence se rozdíl mezi pohlavími dále prohlubují. Například klidová srdeční frekvence u chlapců v mladším školním věku obvykle kolísá mezi 70 až 80 tepy za minutu, zatímco u dívek, zejména těch netrénovaných, je běžná hodnota spíše mezi 80 až 90 tepy za minutu. Děti, které se pravidelně věnují pohybovým aktivitám, mívají v tomto věku již mírně zvětšené srdce a nižší klidovou tepovou frekvenci, přičemž tento fyziologický jev se častěji vyskytuje u chlapců.

Do přibližně osmi let věku bývá dechová frekvence u chlapců vyšší než u dívek, avšak od období před pubertou až do dospělosti se situace obrací – dívky pak dýchají častěji než jejich vrstevníci mužského pohlaví. Dále se liší i mechanismus dýchání: zatímco dívky využívají při ventilaci především hrudní svalstvo, u chlapců převažuje brániční typ dýchání. (Špaňhelová, 2008)

Přibližně ve třetím roce školní docházky dítě vstupuje do vývojového období označovaného jako druhé dětství, pro které je typická relativní stabilita růstu, tzv. růstový klid. Po předchozí fázi výrazného tělesného růstu dochází k postupnému vyrovnání tělesných proporcí. V tomto období začínají být patrné rozdíly mezi pohlavími – u dívek se zvyšuje podíl podkožního tuku zejména v oblasti pánve, zatímco u chlapců se intenzivněji rozvíjí svalová hmota a síla. Tyto rozdíly se dále prohlubují s nástupem puberty. V oblasti vývoje páteře bývá u chlapců častěji pozorována tendence k prohlubování hrudní kyfózy, zatímco u dívek bývá vyšší výskyt skolióz. Nedostatek pravidelného a přirozeného pohybu v tomto věku může vést nejen k poruchám držení těla, ale i k rozvoji nadváhy či obezity. Pohyb by měl být v tomto věku přirozenou součástí každodenního režimu – je pro dítě stejně nezbytný, stejně jako výživa. (Strnad, Prajerová, 2018, Kolář, 2002)

V tomto období zároveň dochází k nástupu výměny chrupu (dentice). Prvním stálým zubem bývá obvykle stolička, která se zpravidla prořezává kolem šestého roku věku, a to za druhou mléčnou stoličkou, případně dochází nejprve k výměně dolního středního řezáku. Postupně začínají vypadávat další mléčné zuby, které jsou nahrazovány zuby stálými. Výskyt druhých stálých stoliček často signalizuje blížící se vstup do období puberty. Časový průběh jednotlivých vývojových stadií se může výrazně lišit v závislosti na individuálních dispozicích. U některých dívek lze například zaznamenat první známky

hormonálních změn typických pro prepubertu již ve čtvrté třídě základní školy. Mírné urychlení nebo naopak zpomalení vývoje je běžné a obvykle se během dalšího vývoje přirozeně srovná. Na těchto rozdílech se zpravidla podílí jak genetická výbava, tak i vnější vlivy prostředí. Zpomalení může také nastat v důsledku nemoci nebo zhoršených psychosociálních podmínek. (Perič, 2012)

Tkadlec (2024) uvádí, že při tělesném vývoji dětí mladšího školního věku je důležité zamezit jednostranné zátěži kvůli nedokončenému vývoji kostry. Měli bychom jako učitelé také předcházet vadnému držení těla. V oblasti jemné motoriky se mohou u dětí projevovat drobné potíže, avšak celková odolnost organismu se postupně zvyšuje a únava bývá pouze krátkodobá.

Psychický vývoj je charakterizován rozvojem paměti a představivosti, přičemž významnou roli v učení hraje nápodoba. Pozornost dětí je převážně krátkodobá, vůle ještě není dostatečně vyvinutá a často dochází ke změnám nálad. (Tkadlec, 2024)

V tomto období se smyslové vnímání systematicky rozvíjí, zejména v oblasti zraku a sluchu. Zlepšuje se také jejich orientace v prostoru a čase, přičemž pojmy jako „daleko“ či „zítra“ získávají konkrétní význam. (Vágnerová, 2000)

Sociální vývoj v tomto období představuje proces socializace, během něhož se dítě začleňuje do školního i sportovního kolektivu a učí se podřizovat stanoveným pravidlům, normám a zákonitostem. Dochází k rozvoji meziosobních vztahů a postupnému růstu kritičnosti. Zejména ke konci tohoto období se při hodnocení jevů, podnětů či činností mohou objevovat negativní tendence v přístupu dítěte. (Tkadlec, 2024)

V tomto věkovém období je nezbytné klást důraz na všestranný rozvoj pohybových schopností, přičemž by měla převládat cvičení zaměřená na koordinaci a rychlost. Pohybové aktivity by měly být pestré, střídavé a vzájemně se doplňovat. Klíčovou roli hraje tzv. „herní princip“, který spočívá v realizaci cvičení převážně formou hry. Důležité je, aby prohry nebyly vnímány negativně, ale aby se hodnotila především snaha, nikoliv samotný výsledek. Významnou úlohu zde sehrává učitel, jenž by měl dokázat využít přirozené nadšení dětí a postupně je vést od spontánní aktivity k usměrněné pohybové činnosti, směřující až k cílené sportovní přípravě. Současně by si děti měly osvojovat

morální normy, rozvíjet vůli, utvářet svou osobnost, posilovat kolektivní cítění a zodpovědnost. (Tkadlec, 2024)

1.2 Pohyb v životě žáka

Období mezi šestým a jedenáctým rokem věku, tedy docházka na první stupeň ZŠ, je charakterizováno stále výraznou potřebou pohybu, který je ovlivněn růstovými a dalšími faktory. Pohyb přispívá nejen k tělesnému růstu, ale také k psychickému vývoji dítěte, zejména k jeho soustředění a pozornosti, což je ve školním prostředí zásadní (Suchomel, 2006).

Před nástupem do školy dítě prochází růstovou a proporční změnou, která bývá vyjádřena například filipínskou mírou. Následně je tělesný vývoj žáka převážně vyrovnaný s pravidelnými tělesnými přírůstky. Zrychlený růst přichází až s počátkem puberty, kdy u dívek nastává přibližně v 9. – 10. roce, zatímco u chlapců obvykle později. Toto období je z hlediska růstu a vývoje relativně klidné (Vrbas, 2010). Již v prvních letech školní docházky se však objevují rozdíly v tělesné hmotnosti – asi 20% dětí trpí nadváhou či obezitou, zatímco podváha se vyskytuje u přibližně 5% žáků (Vrbas, 2010).

Dlouhodobé sezení ve škole a nedostatek pohybu často vedou ke zhoršení držení těla. Studie ukazují, že téměř každý žák prvního stupně má nějaké problémy s držním těla, zejména v oblasti lopatek a břišní stěny, často spojené s prohloubenou bederní lordózou (Dvořáková, Engelthalerová, 2023). Novější výzkumy dokládají, že až 50% žáků trpí vadným držním těla (Šeráková, 2007). Podle Vrbase (2010) však pouze 1% dětí má dokonalé držení těla, zatímco 48% ho má dobré a 51% vykazuje špatné držení těla dle škály Manuálu k vyšetření pohybového aparátu Státního zdravotního ústavu. Mírně lepší držení těla bylo zaznamenáno u chlapců (Vrbas, 2010).

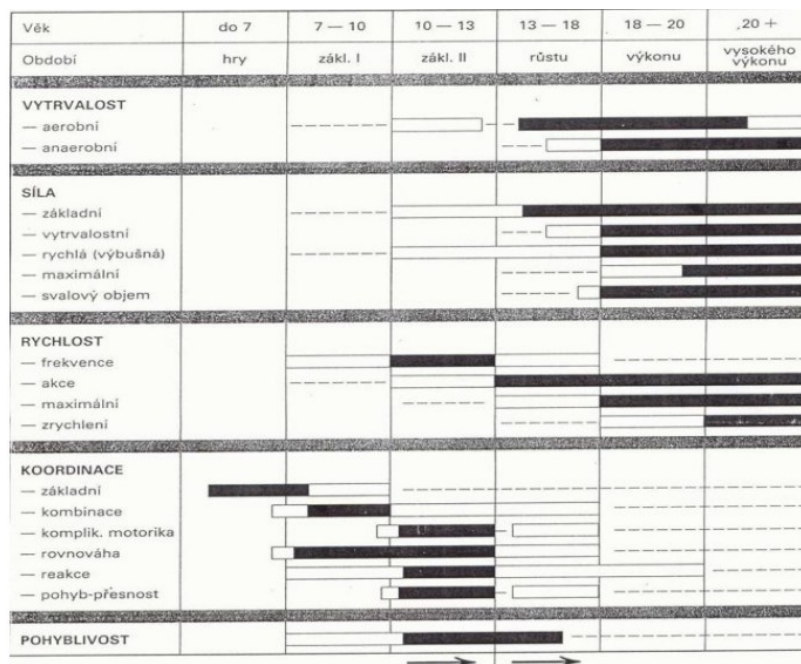
„Z motorického hlediska je mladší školní věk označován jako „stadium zvýšené motorické účelnosti“, tedy optimální období pro osvojování nových pohybových dovedností.“ (Dvořáková, Engeltalerová, 2023, s 22). Žáci v tomto věku mají přirozené předpoklady ke zvládnutí pohybových aktivit a ke zdokonalování motorických schopností. Toto období je někdy označováno jako „zlatý věk motoriky“. Do osmi let se motorika dítěte vyznačuje neklidem a pohybovým luxusem, který je často doprovázen nekoordinovanými

pohyby. Po osmém roce dochází k výraznému zpřesnění pohybových vzorců a ke zlepšení ekonomičnosti pohybu. Toto období je charakterizováno nejvyšší úrovní dovedností, která přetrvává přibližně do 12 let (Perič, 2010).

1.3 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj

Pohybové schopnosti představují relativně nezávislé soubory vrozených předpokladů organismu, které ovlivňují jeho schopnost vykonávat různé pohybové aktivity. Tyto schopnosti se projevují při konkrétní pohybové činnosti a určují její kvalitu i efektivitu. Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a pohyblivost. (Perič, 2012)

Pohybovým schopnostem se někdy říká také „motorické schopnosti.“ Trénink jednotlivých pohybových schopností není v každém věku stejně efektivní. Každá schopnost má období, ve kterých je jejich rozvoj vhodnější a příznivější. (Tkadlec, 2024)



Obrázek 1 Pohybové schopnosti a dovednosti – rozvoj

Zdroj: Polák 2007

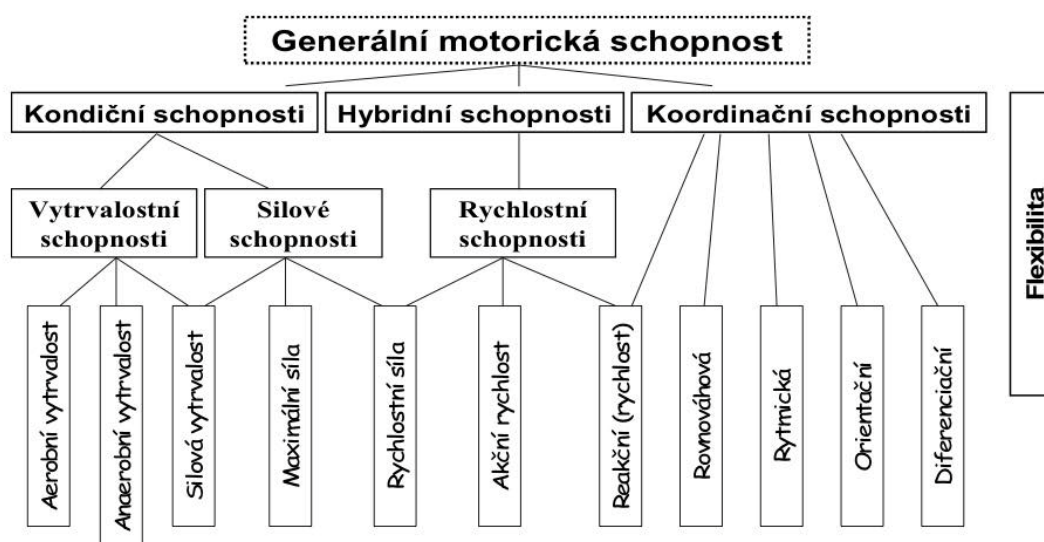
Podle Měkoty (2005) lze motorické schopnosti rozdělit do tří základních skupin:

→ Kondiční

→ Koordinační

→ Hybridní

Poněkud mimo toto dělení se nachází flexibilita, jinými slovy pohyblivost, která je ovlivněna anatomicko-fyziologickými předpoklady organismu.



Obrázek 2 Dělení dle Měkoty (2005)

Zdroj: Zvonař, Duvač 2011

Podobně jako Měkota dělí pohybové schopnosti i Kasa (2006)

Kondiční schopnosti	Kondičně-koordinační schopnosti	Koordinační schopnosti
Primárně podmíněné morfologicko-energeticky	Podmíněné morfologicko-energeticky, také řízením a regulací	Primárně podmíněné řízením a regulací
Vytrvalostní schopnosti - celková (globální) - vytrvalost - krátkodobá vytrvalost - střednědobá vytrvalost - dlouhodobá vytrvalost Sílové schopnosti - silová vytrvalost (submaximální) - vytrvalostní síla - silová vytrvalost (maximální) Rychlostní schopnosti - silově-rychlostní vytrvalost (acyklická) - rychlostní vytrvalost (cyklická)	Pohyblivost – flexibilita - ohybnost - natahovací schopnosti - pružnost Rychlostní schopnosti - akční rychlost (acyklická) - frekvenční rychlost (cyklická) - silová rychlost (acyklická) - rychlostní síla (cyklická) Sílové schopnosti - maximální síla - rychlostní síla - reaktivní síla	Společný název pro: - Řídící schopnosti - Adaptační schopnosti - Motorickou učenlivost - diferenciační schopnosti - rovnováhou schopnosti - orientační schopnosti - rytmické schopnosti - reakční schopnosti - přestavbou schopnosti - kombinační schopnosti

Obrázek 3 Dělení dle Kasy (2006)

Zdroj: Zvonař, Duvač 2011

1.3.1 Koordinace

Jak ve své publikaci Házenkářský průvodce teorií trenéra licence „C“ uvádí Tkadlec (2024), koordinace je zjednodušeně schopnost rychle řešit odlišně složité pohybové úkoly a schopnost se učit nové pohyby. Není to pouze jedna schopnost, ale celek více schopností, jako je například schopnost spojování pohybů, schopnost orientační, schopnost rovnováhy, schopnost rytmická a další.

Koordinační schopnost, společně s rychlostí, patří mezi nejvýznamnější pohybové dovednosti. Díky širokému spektru projevů koordinace hraje zásadní roli při osvojování a zdokonalování sportovní techniky (Perič, 2012).

Nejvhodnější období pro její rozvoj je mezi osmým a dvanáctým rokem, což je známé jako "zlatý věk motoriky". Při výběru koordinačních cvičení je důležité dodržovat několik zásad, jako je provádění cvičení v různých obměnách a měnících se vnějších podmínkách změny rytmu, kombinování několika cvičení současně, cvičení s dodatečnými informacemi (Tkadlec, 2024)

Podle Periče (2012) je koordinace často charakterizována jako schopnost řídit své pohyby podle aktuálních požadavků, rychle se přizpůsobit novým pohybovým situacím a efektivně reagovat v různých podmínkách, zejména pokud jde o rychlé motorické aktivity. Koordinace je úzce spojena s funkcí centrální nervové soustavy, která kontroluje a řídí široké spektrum oblastí důležitých pro realizaci konkrétních pohybů.

V tréninku bychom měli zahrnout různé prostředky pro rozvoj koordinace, například akrobatické a gymnastické cvičení, cvičení na nářadí, překážkové dráhy, cvičení ve dvojicích či trojicích, zrcadlová cvičení nebo cvičení v náročnějších podmínkách. Také zahrnujeme rovnovážná a balanční cvičení. Vzhledem k tomu, že koordinační cvičení jsou náročná na pozornost a soustředění, měla být zařazena na začátku hlavní části tréninku. Důležité je také, aby se cvičení neprováděla příliš dlouho, ale raději se střídala nebo opakovala v dalších hodinách. (Tkadlec, 2024)

1.3.2 Rychlost

Rychlost je jednou ze základních pohybových schopností, které hrají klíčovou roli při provádění jakékoli pohybové činnosti. Její podstata spočívá v provedení pohybu v co nejkratším čase, s maximální intenzitou a při co nejmenším vnějším odporu (Perič, 2012).

Nejedná se však pouze o jednu, ale o soubor několika schopností, mezi které patří rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu a rychlost lokomoce. Neoptimálnější věk pro rozvoj rychlosti je mezi sedmým a čtrnáctým rokem. (Tkadlec, 2024)

Rychlost reakce je schopnost okamžitě reagovat na podnět, což odpovídá v čase mezi přijetím podnětu a zahájením pohybu. Jinými slovy, jde o schopnost co nejrychleji reagovat pohybem na daný signál. K rozvoji rychlosti reakce lze využívat cvičení zaměřená na motivaci, která jsou organizována ve formě her. Mezi takové cvičení patří například reakční hry.

Rychlost jednotlivého pohybu se týká pohybu, který je možné přesně rozdělit na začátek a konec, jako je například vrh, odkop nebo střelba na branku. K rozvoji této rychlosti je třeba zaměřit se na rychlost všech částí těla – trupu a nohou, a to jak samostatně, tak v koordinaci. Příklady cvičení zahrnují práce s malými i velkými míči, cvičení ve dvojicích tzv. zrcadlení, různé formy odrazů a skokových cvičení.

Rychlost lokomoce se týká rychlosti pohybu v prostoru pomocí svalů, přičemž nejběžněji se zaměřuje na rychlost běhu. Jde o schopnost co nejrychleji se přesunout z jednoho bodu do druhého. Mezi klíčové složky tohoto pohybu patří akcelerace (zrychlení), maximální frekvence pohybu a rychlá změna směru. Rychlost lokomoce lze trénovat prostřednictvím různých běžeckých cvičení, jako je atletická abeceda, stupňované rovinky, krátké sprinty, starty z různých pozic, slalom se změnou směru, rychlostní hry, štafety a cvičení agility. Pro trénink se využívají navržené dráhy, které děti absolvují co nejrychleji nebo požadovaným způsobem, například překážkové dráhy. (Tkadlec, 2024)

1.3.3 Síla

Sílu ve sportu definujeme jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí – stáhnutím svalového vlákna (Perič, 2012). Rozlišujeme dva hlavní typy síly - statickou a dynamickou. Statická síla se projevuje jako schopnost udržovat tělo nebo závaží ve statických polohách bez pohybu těla nebo jeho částí. Naopak, dynamická síla zahrnuje pohyb těla nebo jeho částí.

Dynamická síla se dále dělí na dílčí typy, které jsou důležité pro pochopení různých aspektů fyzické kondice. Maximální síla je charakterizována jako schopnost překonat vysoký vnější odpor při nízké rychlosti, obvykle v jednom opakování. Explosivní síla se projevuje jako schopnost překonat nízký vnější odpor s maximálním zrychlením při jednorázovém pohybu, například při hodech nebo odrazech. Reaktivní síla je definována jako schopnost svalového výkonu v zahájení pohybové činnosti, využívající cyklus stahování a následného zkráceného cvičení (SSC) v době trvání přibližně 200 ms od zahájení pohybu. Vytrvalostní síla se projevuje jako opakované překonávání relativně nízkých odporů při cyklických pohybech, jako je běh na lyžích nebo veslování.

Rozvoj síly u dětí mladšího školního věku by měl zahrnovat přirozené formy posilování, jako je například lezení na žebříku, průlezkách, různé úpolové cvičení, přetahování, přetlačování nebo cvičení s jednoduchým nářadím, například míče či švihadla. Dalšími vhodnými cvičeními jsou dřepy, výpady, tahy, tlaky a ručkování.

Je nezbytné se zaměřit na trénink velkých svalových skupin a učit děti správnou techniku základních pohybových vzorců, které je třeba provádět správně i při silových cvičeních. Zároveň je důležité dbát na správné dýchání – děti neměly zadržovat dech, ale měly by dýchat pravidelně, přičemž cvičení by mělo být různorodé a zábavné, což je klíčové pro motivaci a účinnost tréninku. Po dokončení silových cvičení je nutné zařadit protahování zatížených svalů a kompenzační cvičení. (Tkadlec, 2024)

1.3.4 Vytrvalost

Vytrvalost představuje klíčový prvek ve sportovní přípravě. Zatímco v některých disciplínách, jako je maraton nebo triatlon, hraje zásadní roli v jiných sportech, například ve sportovních hrách funguje spíše jako podpůrná složka výkonu. V určitých odvětvích,

jako jsou skoky na lyžích nebo hody v atletice, má pak vytrvalost pouze vedlejší význam. (Perič, 2012).

U dětí do 10 let není třeba žádný zvláštní trénink vytrvalosti, i když v tréninku své místo má, jelikož se o ní dá říct, že je to schopnost odolávat únavě, schopnost se co nejrychleji zotavit a schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdelší dobu. (Tkadlec, 2024)

Perič (2012) rozlišuje vytrvalost na základě způsobu využití kyslíku při fyzické aktivitě:

Anaerobní vytrvalost – při této formě vytrvalosti svaly fungují při vysoké spotřebě kyslíku, což znamená, že pracují v režimu tzv. „kyslíkového dluhu“. Během intenzivní zátěže svaly spotřebovávají více kyslíku, než je organismus schopen dodat, což vede k jeho dočasnému nedostatku. Tento stav se označuje jako „kyslíkový dluh“ a jeho projevy, například zvýšená únava či potřeba intenzivního dýchání, se objevují po ukončení aktivity. Typickým příkladem anaerobní vytrvalosti je běh na 400 metrů.

Aerobní vytrvalost – v tomto případě svaly pracují při nižší spotřebě kyslíku a organismus je schopen jej dodávat v dostatečném množství. Díky tomu lze tuto zátěž udržet po delší dobu bez vzniku kyslíkového dluhu. Příkladem sportu, kde hraje aerobní vytrvalost klíčovou roli, je maratonský běh.

1.3.5 Pohyblivost

Flexibilita, jak se někdy kloubní pohyblivosti říká, definujeme jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost v podobě „nezkrácených svalů“ umožňuje lépe využít své tělo při rozvoji ostatních pohybových schopností. (Perič, 2012)

Jak zmiňuje Tkadlec (2024) základním prostředkem pro zlepšení pohyblivosti se využívá strečink, který má za úkol připravit pohybový aparát na zátěž v rámci rozcvičení,

zvětšit pohybový rozsah. Slouží k protahování svalů a určuje pružnost svalů, až následně rozsah kloubů. Strečink se dělí na statický a dynamický.

Dynamický strečink slouží k prohrátí svalů, tudíž je nejlepší ho zařazovat na začátek tréninku, jelikož připraví tělo na maximální výkon a slouží jako prevence zranění. Svaly jsou více pružné, lépe se srovnají se zátěží, rychlost svalové kontrakce je vyšší a tím je i větší produkce síly. Cviky jsou rychlé pohyby, během kterých dochází k protažení svalů, ale není při nich výdrž v krajní pozici. Svaly se tedy vracejí do původní polohy. Důležité je myslet na to, že veškeré pohyby musejí být kontrolované.

Statický strečink spočívá v delším setrvání v poloze, kde je ve svalu velké napětí, ale není cítit bolest. Sval se přitom natahuje a v této poloze zůstává asi 10-30 sekund. Počet opakování by měl být 1-3x. Důležité u statického strečinku je myslet na dýchání, které musí být pravidelné a hluboké. Tato varianta strečinku se využívá jako kompenzační faktor při jednostranném nebo nadměrném zatížení, jehož cílem je uvolnit svaly, tudíž by se měl používat po skončení fyzické aktivity.

1.4 Hlavní úkoly sportovní přípravy dětí

V dnešní době je velmi těžké motivovat dítě ke sportu. Je-li dítě od útlého věku vedeno k přirozenému a všestrannému pohybu, není problém jej motivovat k pravidelnému tréninku. Ve sportovní přípravě dětí by se učitel měl starat o to, aby naplnil tyto tři priority:

- Zajištění, aby děti nebyly fyzicky a psychicky poškozené. V současnosti se u dětí objevují specifické problémy, jako je skolióza, únavové zlomeniny či předčasná osifikace kostí, které jsou důsledkem nadměrné a nevyvážené tréninkové zátěže. Stejně tak dlouhodobé stavy frustrace a deprese mohou vést k psychickým poruchám.
- Podporovat u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivity. Není reálné, aby všechny děti dosáhly vrcholové úrovně, a proto by se učitel měl zaměřit na to, aby sport provázel děti po celý jejich život.
- Vytvořit pevné základy pro trénink v dalších věkových kategoriích. Sportování by mělo být orientováno na osvojení základních dovedností nezbytných pro účast v soutěžích, včetně techniky, pravidel, normativního chování, taktických postupů a rozvoje pohybových schopností (Základy sportovního tréninku, MUNI)

1.5 Role učitele a trenéra v rozvoji dětí

Mezi obecné požadavky na trenéra či učitele patří odbornost, pedagogické předpoklady a také vyhraněná osobnost. Ať už se jedná o trenéry či učitele, je dobré si uvědomit, že tělesná výchova na prvním stupni základní školy je v zásadním věku dětí, kdy si mají budovat vztah k pohybu a vytvářet si pozitivní vztah ke sportovním aktivitám, které ovlivňují nejen fyzické, ale i mentální zdraví a tudíž by jim učitel měl jít příkladem. Měl by se na hodinu pečlivě připravit i včetně úboru, ale v jejím průběhu by neměl být tolik autoritativní. Měl by reagovat pružně na návrhy cvičenců. *„Při řešení úkolů cvičitel zůstává v pozadí, ale radí a pomáhá dle potřeby. Zajišťuje bezpečnost. Trpělivost, důslednost jsou jeho dobrými vlastnostmi, právě tak jako schopnost vcítit se v pocity i potřeby cvičenců.“* (Adamíková, 2006 s. 9)

1.6 Zdatnost a olympijský výbor

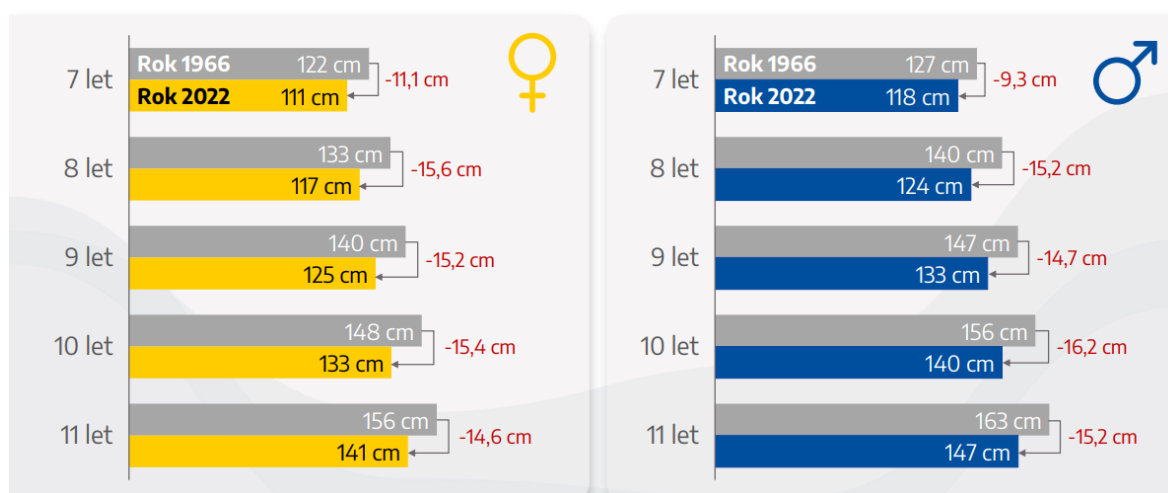
Projekt Sazka olympijský víceboj přináší nová měření a data, která poskytují cenné informace o pohybové zdatnosti dětí. Dlouhodobá měření ukazují na postupné zhoršování této zdatnosti u mladší generace.

V důsledku pandemie COVID-19 byla negativně ovlivněna pohybová aktivita dětí, což vedlo k výraznému zhoršení jejich fyzické kondice. Jak uvedl předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval, byla „obětována“ jedna generace dětí, která se kvůli nemožnosti sportovních svazů organizovat náborů a pravidelný sportovní trénink nezapojila do sportovních oddílů. Nyní je tedy na nás, abychom tyto děti opět přivedli k pravidelné tělesné aktivitě. Stále čelíme epidemii obezity, která se u dětí během pandemie zvýšila o 60 % podle údajů Ministerstva zdravotnictví. Tento znepokojivý trend je nutné zastavit. Odhady studie Národní strategie zdraví ukazují, že stát vynakládá ročně až 132 miliard na léčbu obezity, což odpovídá ročnímu rozpočtu Národní sportovní agentury na 25 let. Pokud by část těchto prostředků byla investována do sportu, přispělo by to k lepší zdravotní kondici dětí. Tento problém je potřeba řešit dlouhodobě a každodenně, zejména v současnosti, kdy existuje riziko, že sport nebude pro nízkopříjmové rodiny.

Měření pohybové zdatnosti probíhá od roku 2010 na vzorku více než 1000 základních škol a víceletých gymnázií v celé České republice. Unikátní výsledky těchto měření byly

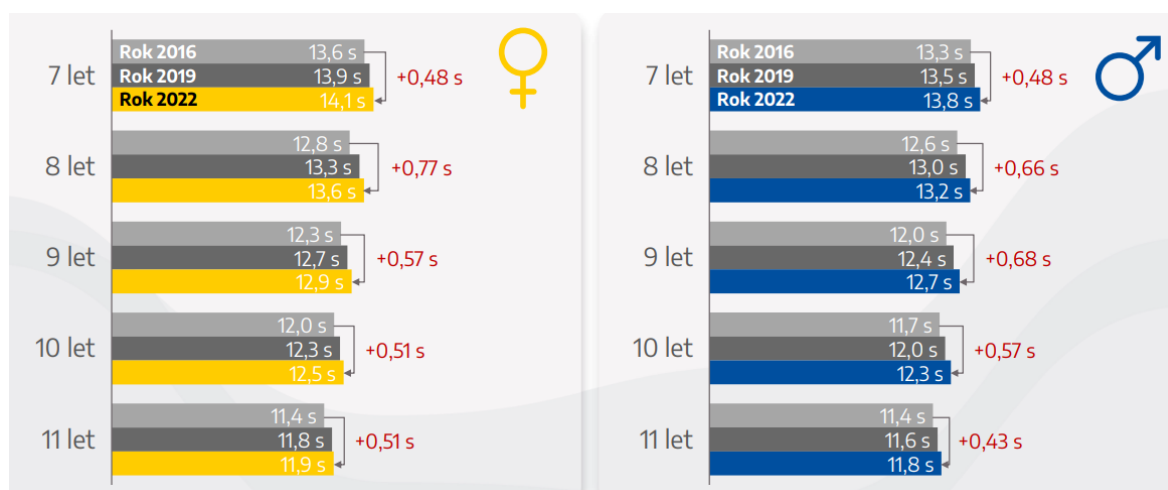
analyzovány Tomášem Peričem z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Podle jeho analýzy došlo k největšímu propadu především v disciplínách běhu, a to jak ve vytrvalosti, tak ve sprintu. Tyto dovednosti jsou totiž nejvíce závislé na pravidelném tréninku. Naopak výsledky v disciplínách, které nejsou pravidelným sportováním tolik ovlivněny, jako je skok z místa nebo test rovnováhy, zůstaly srovnatelné s hodnotami před pandemií. (Pohybová zdatnost dětí se stále zhoršuje.: Nejhůř jsou na tom nejmenší školáci. Online.) Pro přehlednost uvádím výsledky šetření na obrázcích 4, 5, 6, 7.

Skok z místa



Obrázek 4 Rozdíl ve zdatnosti žáků- skok z místa

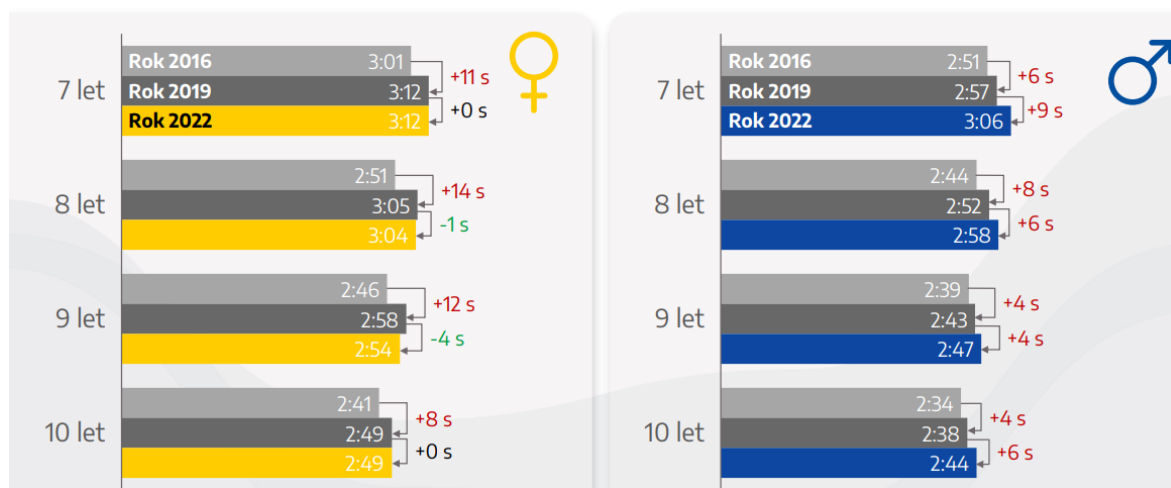
Zdroj: Pohybová zdatnost u dětí



Obrázek 5 Rozdíly ve zdatnosti žáků- sprint 60 m

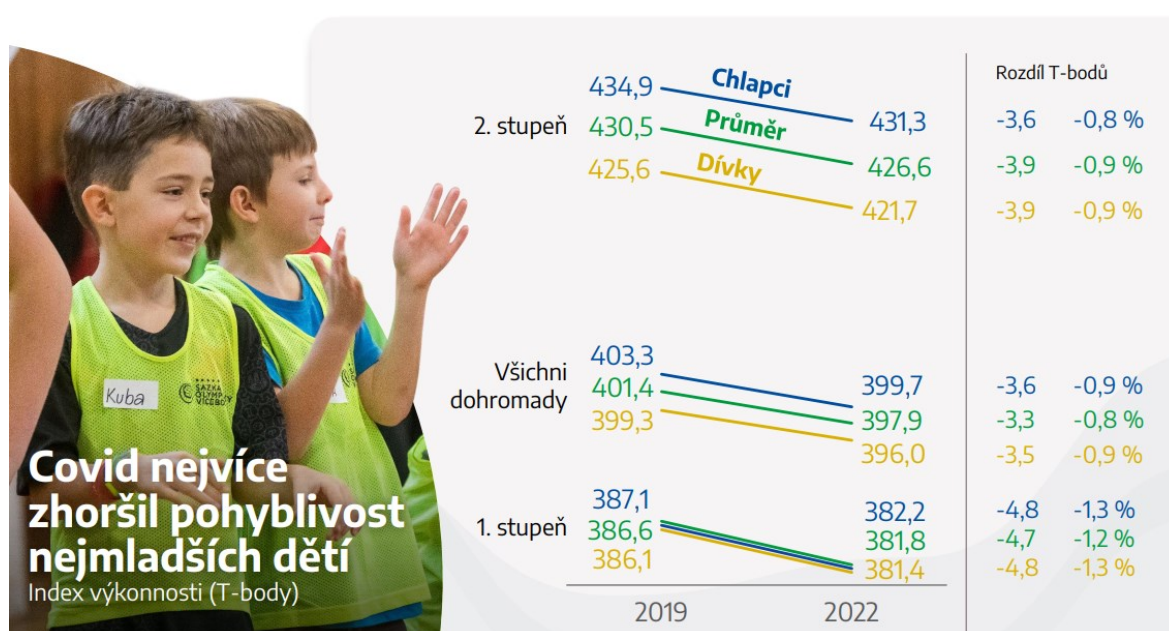
Zdroj: Pohybová zdatnost u dětí

Vytrvalostní běh na 500 m



Obrázek 6 Rozdíly ve vytrvalosti žáků

Zdroj: Pohybová zdatnost u dětí



Obrázek 7 Srovnání výsledků výkonnosti u dětí

zdroj: Pohybová zdatnost u dětí

1.7 Obezita

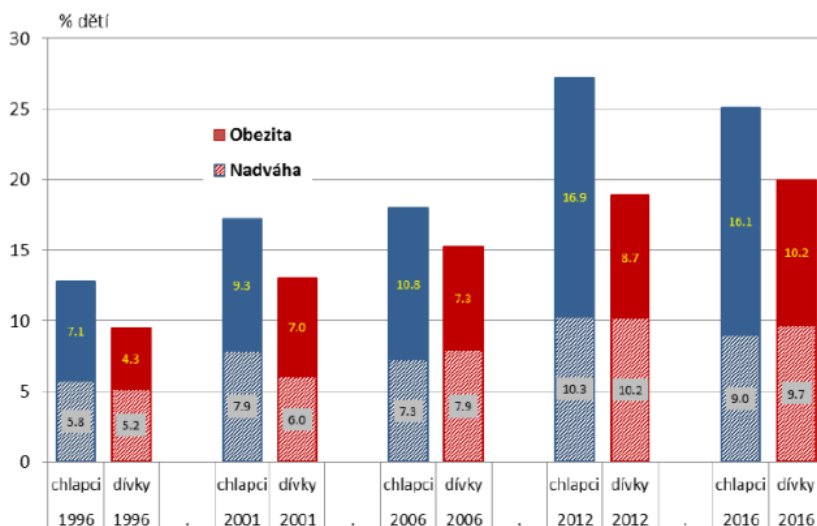
Výskyt nadváhy a obezity u dětí a dospívajících celosvětově stoupá. Obezita v raném věku často přetrvává do dospělosti a zvyšuje riziko vzniku kardiometabolických onemocnění. Hlavními faktory přispívající k jejímu rostoucímu rozvoji v posledních desetiletích jsou špatné stravovací návyky, celkový životní styl a snížení energetického výdeje. (Hainerová, 2009)

Obezita není pouze estetickým nedostatkem, ale především zdravotním problémem spojeným s řadou rizik. Její výskyt v dětství výrazně zvyšuje pravděpodobnost pokračování i v dospělosti. Zdravotní komplikace spojené s obezitou, které se objevují již v raném věku, často přetrvávají i v období dospívání a dospělosti. (Kejvalová, 2010)

Je důležité rozlišovat mezi pojmy nadváha a obezita. Jak uvádějí Jelalian a Steele (2008), tato terminologie je obecně uznávaná a běžně používaná, avšak může být zavádějící při srovnávání dětí a dospělých. Tyto pojmy označují odlišné stavy – nadváha představuje zvýšenou tělesnou hmotnost zahrnující tuk, svaly, kosti a vodu v těle, zatímco obezita se specificky týká nadměrného množství tělesného tuku.

Hodnocení tělesné hmotnosti u dětí se provádí pomocí percentilových pásem. U dětí do pěti let se porovnává hmotnost s výškou pomocí percentilových grafů, u starších dětí se využívá BMI. Nadváha se stanovuje při hodnotách mezi 90. a 97. percentilem, obezita nad 97. percentil. Hmotnostní grafy vycházejí z dat CAV 1991, přičemž aktualizace podle CAV 2001 by posunula kritické hodnoty výše, což odráží rostoucí výskyt nadváhy u dětí a dospívajících.

Česká republika se řadí mezi země s rostoucím počtem dětí s nadváhou a obezitou. Výsledky 6. celostátního antropologického výzkumu z roku 2001 ukazují, že u dětí ve věku šest až jedenáct let vzrostl podíl chlapců s nadváhou na 8,9% a u dívek na 8,5%. Pro srovnání – referenční hodnoty BMI z roku 1991 předpokládá podíl dětí s nadváhou na úrovni 7% a obézních dětí na 3%. Mezi lety 1991 a 2001 se tak výskyt nadváhy u chlapců zvýšil o 1,9% a u dívek o 1,5%. Podíl obézních dětí v roce 2001 činil 6,6% u chlapců a 5,6% u dívek, což znamená nárůst oproti roku 1991 o 3,6% u chlapců a 2,6% u dívek. (www.szu.gov.cz)



Graf 1 Nárůst obezity mezi dětmi

Zdroj: Státní zdravotní ústav

2 Psychická odolnost a týmová spolupráce

Nástup dítěte do školy hraje klíčovou roli v jeho začlenění do společnosti. Zatímco dříve si dítě osvojovalo vzorce chování především od rodičů, nyní se pro něj stávají významnými vzory učitelé a spolužáci. Mezi vrstevníky nachází přirozenější porozumění díky podobným zájmům, vlastnostem i postavení. Skupina dětí je v tomto období důležitá, protože dítě se v ní učí klíčovým sociálním dovednostem, jako je spolupráce, podpora slabších nebo soutěživost. V dětském kolektivu se objevují značné rozdíly – některé děti mají sklony k dominanci, zatímco jiné se raději přizpůsobují a nechávají se vést ostatními. (Langmajer, Krejčířová, 2006)

2.1 Vliv sportu na psychickou odolnost dětí

Jak v knize píše Slepíčka „*Tělesná cvičení zesilují vnímání sebe sama skrze vlastní tělo.*” (Slepíčka, 2006, s. 33). Dále uvádí, že významným prvkem v procesu učení a sportovního rozvoje jsou emocionální zážitky, které podporují schopnost sebereflexe a hodnocení vlastního jednání. Lidské tělo a mysl fungují jako propojený celek, v němž jsou technické a taktické dovednosti sportovce úzce propojeny s jeho kognitivními funkcemi. Tyto mentální procesy zahrnují například myšlení, vnímání, paměť, schopnost představivosti, koncentraci či tvořivost.

U dětí hraje v motivaci k pohybovým činnostem zásadní roli pocit radosti, který ze sportu plynule vychází. Pokud sportovní činnost postrádá prvek spontánního zaujetí a vnitřního uspokojení, nelze ji z psychologického hlediska považovat za plnohodnotnou pohybovou aktivitu. Radost ze sportování může mít různé původy – fyziologické, psychické, sociální nebo environmentální.

Mezi fyziologické (organické) faktory patří příznivé účinky pohybu na tělesné funkce, například zvýšené okysličení mozku nebo uvolňování endorfinů, které vedou ke zlepšení nálady. Psychologické přínosy zahrnují například podporu pozitivního sebepojetí, rozvoj sebedůvěry a snižování úrovně psychického napětí. Sociální rovina sportu pak poskytuje prostor pro budování vztahů, zažívání soutěže, přijetí skupinou či získání uznání od vrstevníků i dospělých. (Slepička, 2006)

2.2 Vliv kolektivního sportu na osobnost dítěte

Sport sehrává klíčovou roli nejen v oblasti psychického vývoje jednotlivce, ale také v jeho začleňování do širšího společenského a kulturního kontextu. Jeho vliv zasahuje do celé řady oblastí, včetně pedagogiky, psychologie, sociologie, politiky, ekonomie i kulturní sféry. Význam sportu z hlediska společenského dopadu potvrzují i data z průzkumu Eurobarometr z listopadu 2004, podle kterého se přibližně 60 % obyvatel Evropy pravidelně věnuje sportovním aktivitám. Tato skutečnost poukazuje na důležitou úlohu sportu při procesu socializace, který je obzvláště významný v dětství a dospívání. Socializaci lze chápat jako postupné zapojování jedince do společenského života prostřednictvím mechanismů napodobování a identifikace. Tento proces obvykle začíná v rodinném prostředí a dále pokračuje v menších sociálních skupinách, jakými jsou školní kolektivy, volnočasové kroužky či sportovní týmy. Právě prostřednictvím těchto skupin získává dítě základní sociální dovednosti, osvojuje si normy chování a rozvíjí pocit sounáležitosti. (Bílá kniha o sportu, online dokument, 2007)

V Psychologickém slovníku od P. a H. Hartlových (2000) je pojem sportu zahrnut v definici socializace, což je proces, kdy se jedinec postupně začleňuje do společnosti. Tento proces začíná v rodině a pokračuje v malých společenských skupinách, jako jsou

školní třídy, zájmové kluby nebo sportovní družstva. Jak jedinec roste, rozšiřuje se jeho zapojení do širších celospolečenských vztahů a přijetí etických a právních norem. Sociokulturní vlivy na formování osobnosti se projevují tím, že vytvářejí určité způsoby chování a systém rolí. U sportovců se očekávají specifické hodnoty jako fair play, aktivní účast, hrdost, spolupráce a akceptace pravidel, které jsou důležité nejen na hřišti, ale i v běžném životě.

3 Různé formy házené

Házená jakožto téměř každý sport má spoustu různých variant. Na prvním stupni základní školy se nejčastěji setkáme s miniházenou, o které se více rozepíšu níže. Myslím si, že je ale velmi zajímavé se dozvědět něco více i o ostatních variantách házené, se kterými se můžeme setkat. Každá z těchto forem nabízí jiné výzvy a možnosti, ale všechny podporují týmovou spolupráci, pohyb a rozvoj hráčských dovedností

3.1 Národní házená

Národní házená je český kolektivní míčový sport, který vznikl na počátku 20. století jako alternativa k mezinárodní házené (handballu). Jedná se o ryze českou verzi házené se specifickými pravidly, která se dodnes hraje především v České republice.

Tento sport se v několika zásadních pravidlech výrazně liší od mezinárodní házené. Největší rozdíl spočívá v rozdělení hřiště na zóny, přičemž hráči se mohou pohybovat pouze v určitých částech podle svého postavení – například obránci smí hrát pouze v obranné a střední třetině. Další odlišnosti zahrnují jiné rozměry hřiště, menší branky a odlišná pravidla pro vedení míče a střelbu. (Hapková, 2019)

V minulosti měla národní házená vliv na mezinárodní úspěchy Československa v klasické házené, protože řada zkušených hráčů přecházela z tohoto sportu k mezinárodní házené. Zatímco dříve měla národní házená širokou členskou základnu a byla rozšířena i do zahraničí, dnes se hraje výhradně na území České republiky a postupně ztrácí svůj někdejší význam.

3.2 Házená

Házená je sportovní hra, která je součástí olympijských her, uskutečňuje mistrovství světa a Evropy. V posledních letech se stala ve světě jedním z nejoblíbenějších sportů. Je to kolektivní míčový sport, který kombinuje prvky rychlosti, síly, techniky a strategie. Házená proto vyžaduje vysokou fyzickou kondici, hráči v zápase neustále běhají, skáčou, brání a střílejí na bránu. Jak říká prezident IHF Dr. Hassan Moustafa „*Hráči musí rychle analyzovat, odhadovat vývoj herní situace, rozhodovat se a realizovat řešení odpovídající herním situacím. Házená dětem poskytuje příležitost k učení se při řešení herních situací prostřednictvím fyzické aktivity, přispívá k jejich celkovému rozvoji psychických, fyzických i sociálních dovedností, které dále mohou mít pozitivní vliv v jejich každodenním životě.*“ (Hapková, 2019, s. 8)

Házená je sport plný dynamiky, který využívá přirozené pohybové schopnosti a osvojené dovednosti, jako jsou běh, skoky, házení a chytání. Hráči i diváci si užívají rychlou, plynulou a intenzivní hru, bohatou na kvalitní útočné i obranné akce. Při svém vzniku připomínala házená některým divákům fotbal hraný rukama, zatímco jiní v ní nacházeli podobnosti s basketbalem, vodním pólem či ledním hokejem. (Clanton, 1997)

3.3 Plážová házená

Plážová házená (beach handball) se v Evropě poprvé objevila na začátku 90. let. Velkou oblibu si získal zejména v Itálii, kde s tímto sportem přišla do kontaktu i první česká družstva. Popularita plážové házené postupně rostla, a v roce 1996 byla zařazena do pravidel EHF a IHF. O dva roky později, v roce 1998, se pod záštitou EHF zahájil první otevřený turnaj v Portugalsku. V České republice se pravidelně pořádá řada turnajů, mezi nejvýznamnější patří Bělá Cup a Prague Open Beach Handball, které přitahují i týmy ze zahraničí (Táborský 2020)

Plážová házená se hraje na hřišti s měkkým pískovým povrchem o rozměrech 27×12 metrů. Brankoviště jsou vyznačena čarami, které jsou umístěny šest metrů od brankové čáry. Každý tým má maximálně osm hráčů, přičemž na hřišti hrají tři hráči v poli a jeden brankář. Kvůli pískovému povrchu není možné driblovat, což omezuje pohyb s míčem. V plážové házené se za gól obvykle uděluje jeden bod, ale dva body lze získat za branku vstřelenou efektním způsobem, například otočením, prohozením míče mezi nohama. (Tůma, 2002)

3.4 Házená vozíčkářů

Byla vyvinuta na počátku 21. století tak, aby byla přístupná osobám s omezenou možností pohybu. Pravidla se podobají pravidlům házené, ale mají pár zásadních rozdílů, např. menší počet hráčů, menší branky, pravidla zaměřená na strkání, driblování a přihrávání i pravidla o vybavení kvůli bezpečnosti hráčů. (Hapková, 2019)

Je povoleno házet, chytat, zastavovat míč pomocí rukou, paží, hlavy a trupu. Míč může mít hráč v držení tři vteřiny. Při pohybu na invalidním vozíku mohou hráči umístit míč do klína, ne však mezi kolena. V házené vozíčkářů je možnost vytvořit i smíšený tým. Podporuje to i inkluzi. Mohou se vytvořit týmy, ve kterých budou tři vozíčkáři a dva házenkáři a brankář. Než je možné vystřelit na bránu, musí hráči při každém útoku přihrát vozíčkáři minimálně dvakrát. Za kontrolu tohoto pravidla zodpovídá rozhodčí. Přímá branka od handicapovaného se počítá za dva body, zatímco branka nehandicapovaného se počítá za jeden bod.

3.5 Street házená

Hraje se s měkkým a neskákajícím míčem. Má velmi podobnou filozofii jako miniházená. Pravidla jsou formulována tak, aby si zahráli všichni a aby bylo možné tento druh házené přizpůsobit jakémukoli prostoru pod širým nebem. Nezáleží na věku ani pohlaví. Obvykle hrají čtyři hráči v jednom družstvu, kdy kterýkoliv může být brankář. Všichni hráči mohou útočit, tím pádem vzniká početní výhoda pro jedno družstvo. Tým se smí pokusit vystřelit na bránu, jakmile se dotknout míče všichni hráči z družstva. Driblink není povolen a fyzický kontakt je přísně zakázán. (Hapková, 2019)

3.6 Házená na sněhu

V návaznosti na street házenou a plážovou házenou vznikla házená na sněhu. Ta si našla velkou oblibu hlavně v oblastech se zimním klimatem na zasněžených pláních. Je to aktuálně nejmladší z forem tohoto sportu. Pravidly se velmi podobá plážové házené. (Hapková, 2019)

3.7 Miniházená

Miniházená je zábavná hra, která využívá přirozeného pohybu dětí. (běh, skok, hod). Z pohledu pravidel a techniky se jedná o hru méně náročnou, než „klasická“ házená.

Dá se hrát prakticky kdekoli a na jakémkoli místě a povrchu. Venku to může být například tráva, písek, sníh, beton, tartan. Uvnitř se miniházená dá hrát například v tělocvičně, sokolovně, sportovní hale, modulární nafukovací sportovní hale atd. Pravidla je možné uzpůsobit počtu dětí a jejich věku. Miniházená se hraje na hřišti o rozměrech 16 x 20. Možné jsou však rozměry minimálně 13 x 20 a maximálně 18 x 20. Branka by měla mít rozměry 2,4 na šířku a 1,7 na výšku. Je možné branku nahradit například i žíněnkou, vyznačenou částí na zdi, brankou na florbal. Je samozřejmě možnost pořízení skládacích branek určených přímo pro miniházenou. Hrát mohou i smíšená družstva, což je velmi poučné i pro děti, jelikož se dívky i chlapci učí chovat ve skupině, ve které se vzájemně respektují. Nejdůležitější v miniházené je však radost ze hry. Dospělý by měl plnit roli průvodce, který pomáhá v situacích, když se při hře ocitnou v nesnázích. (Bělka, Salčáková, 2014)

Miniházená je také prvním krokem pro výuku házené s pravidly upravenými tak, aby byla hra jednoduchá a zábavná pro děti. Nicméně je na učiteli nebo trenérovi, aby volně a adekvátně přizpůsobil pravidla, ale výhradně s ohledem na účelnost. Hra 4+1 na menším hřišti je oblíbená, ale neexistuje žádné omezení změn pravidel, které jsou povoleny ve výukovém procesu udělat. (Hapková 2019)

„Omezený počet hráčů na hřišti a povinnost střídat hráče v určených časových intervalech je velmi pozitivní hledisko pro jejich další vývoj. V mladším školním věku nemáme totiž jednoduchá testová kritéria, která by nám pomohla určit, kdo bude v budoucnu špičkový hráč a kdo bude jen „podavač míčů“. Je proto důležité dávat příležitost všem a především nespecializovat děti příliš brzy jen na určitou hráčskou funkci, ale spíše z nich vytvářet univerzální hráče.“ (Bělka, Salčáková, 2014, s. 141)

Menší počet protihráčů umožňuje hráčům snáze zvládat herní situace a poskytuje jim více příležitostí na hřišti. U dětí se lépe projevují jejich herní a motorické silné i slabé stránky. Pro trenéry a učitele je v modifikovaných sportovních hrách snadnější posuzovat týmový výkon.

V české házené panuje nejednoznačná situace, kdy o své místo soupeří tři verze miniházené: 6+1, 5+1 a 4+1. Miniházená 6+1 a 5+1 je využívána pouze při přípravných zápasech a turnajích, ale není podporována Českým svazem házené a záleží na jednotlivých krajských svazech, ke které variantě se přikloní. Mezitím mezi trenéry stále probíhají

diskuze o správnosti zařazení miniházené 4+1 do soutěží Českého svazu házené. Někteří trenéři zastávají názor, že tato forma házené je zbytečná a věnují se pouze házené na velkém hřišti. Tento problém je v předních házenkářských zemích v Evropě již dávno vyřešen, přičemž miniházená 4+1 se od roku 1994 hraje jak na klubové, tak školní úrovni. V České republice se miniházená 4+1 pro mladší školní věk začala hrát ve školách v roce 2003 a na klubové úrovni, kde nahradila formu 6+1, od roku 2006. „Abychom přispěli k řešení tohoto problému, rozhodli jsme se v roce 2007 provést výzkum, který měl ukázat rozdíly mezi miniházenou 4+1 a 6+1 u dětí mladšího školního věku. Cílem výzkumu bylo potvrdit nebo vyvrátit některé mylné názory na obě formy a poskytnout fakta pro správné zařazení jedné z těchto variant do soutěží ČSH.” (Bělka, Salčáková, 2014, s. 142)

„Výzkum potvrdil existenci rozdílů mezi miniházenou 4+1 a 6+1. Menší počet hráčů v družstvu a na hřišti umožňuje vyšší participaci na herním výkonu týmu a dává jednotlivým hráčům více příležitostí vykonávat herní činnosti jednotlivce. Na základě výsledků proto doporučujeme, aby se preferovala miniházená 4+1 a aby se analogicky ve větší míře využívalo herních cvičení s menším počtem hráčů.” (Bělka, Salčáková, 2014, s. 142)

Střelba

Střelba v utkáních miniházené 4+1 a 6+1

	Miniházená 4+1	Miniházená 6+1
Celkem střel	3066	2050
Průměrný počet střel v 1 utkání	76,65	51,25
Celkový počet gólů	892	552
Průměrný počet gólů v 1 utkání	22,3	13,8

Obrázek 7 Střelba v utkání miniházené

Zdroj: Bělka, Hůlka, & Havlíček, 2008)

Průměrný počet střel, gólů, přihrávek a driblinku na 1 hráče v 1 utkání

	Miniházená 4+1	Miniházená 6+1
Průměrný počet střel na 1 hráče v 1 utkání	19,16	8,54
Průměrný počet gólů na 1 hráče v 1 utkání	5,57	2,3
Průměrný počet přihrávek na 1 hráče v 1 utkání	49,9	49,23
Průměrný počet použití driblinku na 1 hráče v 1 utkání	7,8	8,1

Obrázek 8 Rozdíl střel v miniházené a házené

Zdroj: Bělka, Hůlka, & Havlíček, 2008

3.8 Rozdíly mezi miniházenou a házenou 6+1

Tabulka 1 Rozdíly mezi házenou 6+1 a miniházenou

PRAVIDLO	MINIHÁZENÁ	HÁZENÁ
HŘIŠTĚ	20 m x 13 m	40 x 20 m
POČET HRÁČŮ	4 + brankář	6 + brankář
VELIKOST BRANKY	2,4 m x 1,6 m	3 m x 2 m
VELIKOST BRANKOVIŠTĚ	4-5 m	6 m
VELIKOST MÍČE	0-1 většinou bývá gumový míč	1, 2 nebo 3 – kožený míč
KATEGORIE	Smíšená družstva	Muži/ ženy
7 m ČÁRA	5-6 m	7 m
ČÁRA VOLNÉHO HODU	Není	9 m
PO OBDRŽENÍ GÓLU	Hod brankáře	Výhoz
DOBA UTKÁNÍ	Variabilní	Podle kategorie, hlavní hrací čas je ale 2 x 30

Zdroj: Vlastní tabulka

3.9 Miniházená na prvním stupni základních škol

Miniházená je zařazována spíše do různých volnočasových sportovních aktivit. Jejím hlavním cílem je podpora všestranného pohybového rozvoje, týmové spolupráce a budování pozitivního vztahu k pohybu. Díky této hře si děti přirozeně osvojují základní pohybové dovednosti, jako je běh, hod, chytání či změna směru pohybu, což je nezbytné nejen

pro házenou, ale i pro další sportovní aktivity. Navíc se učí pravidlům kolektivní hry, rozvíjejí své sociální dovednosti a získávají schopnost spolupracovat v týmu.

Na prvním stupni základní školy je však miniházená stále málo známou aktivitou, což je velká škoda. Využití tohoto sportu by mohlo přinést dětem nejen zábavu, ale i cenné dovednosti a zážitky, které by jim pomohly v jejich dalším rozvoji. Domnívám se, že je důležité, aby se miniházená dostala více do povědomí učitelů, kteří ji mohou zařadit mezi školní aktivity. Tím by mohla časem získat srovnatelnou pozici s jinými sportovními hrami, což by dětem pomohlo využít všechny její výhody pro rozvoj motorických dovedností i schopností.

4 Vymezení pojmu sportovní hra a házená

Sportovní hra „*Je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednom prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu*“ (Táborský, 2005, s. 7) Pojem sport původně označoval každou zábavnou činnost, většinou spojenou s pohybem, který sloužil k příjemnému trávení volného času. V současnosti však sport představuje komplexní a bohatě strukturovaný fenomén. Zahrnuje nejen samotnou sportovní aktivitu, ale také zajištění tréninkového procesu, organizaci soutěží a celou řadu dalších souvisejících činností kolem sportu. Hra i sport vyžadují specifické podmínky, které zahrnují prostor a čas. Ve sportu jsou tyto podmínky přesně definovány a dodržovány. Naopak u her bývají pravidla spíše dočasná a platí pouze pro konkrétní hru, která právě probíhá. Opakováním her se však postupně mohou vyvinout pravidla tradiční nebo zvyková. Na rozdíl od toho jsou ve sportu pravidla a předpisy písemně stanovené, což umožňuje sjednotit podmínky pro sportovní soutěže. (Táborský, 2005)

Táborský (2004) rozděluje sportovní hry z těchto hledisek:

Podle hrací plochy:

- hry invazivní – společné hrací plochy obou soupeřů (př. lední hokej, házená, fotbal, basketbal, florbal, plážová házená, plážový fotbal, ragby)
- hry neinvazivní – oddělené hrací plochy obou soupeřů (př. tenis, badminton, volejbal, plážový volejbal)

Podle počtu hráčů u každého soupeře:

- individuální –(př. singly ve stolním tenise nebo squashi)
- párové –(př. čtyřhra v tenise)
- týmové –(př. florbal, fotbal)

Podle způsobu pohybu hráčů:

- přirozený pohyb bez pomocných prostředků (převážná většina sportovních her)
- pohyb ve vodě (podvodní hokej)
- využití sportovní výzbroje (lední hokej)
- využití živých (kůň) či neživých (kolo, kánoe) dopravních prostředků

Házená je populární sport, kterým se baví miliony lidí po celém světě a počet sportovních příznivců házené se každým rokem zvyšuje

Pro porovnání Tůma a Tkadlec (2004) dělí sportovní hry do těchto tří skupin:

Brankové

- Důležité je získat body, které se získají dopravením daného předmětu do cílového prostoru, což je obvykle branka, koš či bodovací území. Body lze získávat pouze v útoku. Hrací plocha je pro oba soupeře stejná. Jsou to například fotbal, házená, basketbal a další.

Síťové

- Body se získávají dopravením předmětu do pole soupeře tak, aby jej nebyl schopen vrátit nebo chybou. Soupeři jsou na oddělených plochách, které obvykle odděluje síť, nebo se střídají na společné ploše. Jsou to například volejbal, tenis squash a další.

Pálkovací

→ Body získává družstvo za přeběhy met do cílového prostoru. Oba soupeři mají společnou hrací plochu, kdy bránící družstvo je na hrací ploše v plném počtu a útočné družstvo vstupuje do hry postupně. Jsou to například softball, baseball, kriket.

4.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) se průběžně upravuje na základě potřeb společnosti, zkušeností pedagogů a zájmů žáků. Vychází z Národního vzdělávacího programu (NVP) a je v platnosti od 1. září 2005. RVP ZV stanovuje všechny nezbytné a povinné aspekty primárního vzdělávání, definuje vzdělávací obsah, učivo a výstupy. Zahrnuje také průřezová témata a určuje klíčové kompetence. Podporuje aplikaci podpůrných opatření jak pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, tak pro nadané a mimořádně nadané jedince.

(Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Cílem vzdělávání je postupné rozvíjení klíčových kompetencí u žáků, mezi něž patří (Hučínová, 2005):

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| • pracovní kompetence | • kompetence k řešení problémů |
| • kompetence k učení | • komunikativní kompetence |
| • občanské kompetence | • personální a sociální kompetence. |

V rámci Rámcového vzdělávacího programu (RVP) se házená řadí mezi sportovní hry, které jsou součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, konkrétně předmětu tělesná výchova. RVP klade důraz na rozvoj pohybových dovedností, fair play, spolupráci a vytváření pozitivního vztahu k celoživotnímu pohybu. (www.msmt.cz)

Házená naplňuje tyto cíle tím, že podporuje rozvoj koordinace, rychlosti, síly a obratnosti, ale zároveň učí děti dodržovat pravidla, pracovat v týmu a zvládat emoce spojené s výhrou i prohrou. Pravidelné zařazování házené do výuky tělesné výchovy

tak přispívá nejen k rozvoji pohybových schopností žáků, ale i k naplňování klíčových kompetencí definovaných v RVP, jako jsou kompetence k řešení problémů, sociální a personální kompetence či kompetence občanské.

4.2 ŠVP

Školní vzdělávací program (ŠVP) je základním kurikulárním dokumentem každé školy, který vychází z Rámcového vzdělávacího programu (RVP) a přizpůsobuje jeho požadavky specifickým podmínkám dané instituce. ŠVP je koncipován jako flexibilní dokument, který reflektuje nejen cíle a obsah vzdělávání stanovené v RVP, ale také individuální vzdělávací potřeby žáků, profilaci školy a místní specifika.

Tělesná výchova je v rámci školního vzdělávacího programu zaměřena na podporu harmonického tělesného, duševního a sociálního rozvoje žáků. Jejím hlavním cílem je:

- rozvoj pohybových dovedností a návyků
- podpora zdravého životního stylu
- prevence civilizačních onemocnění
- posilování psychické odolnosti a týmové spolupráce

RVP pro tělesnou výchovu definuje základní očekávané výstupy, mezi něž patří zvládnutí základních pohybových schopností a dovedností, rozvoj pohybové gramotnosti a osvojení zásad fair play. ŠVP jednotlivých škol pak konkretizuje tyto požadavky v podobě tematických celků a konkrétních učebních osnov. (www.msmt.cz)

4.2.1 Sportovní hry jako součást ŠVP

Sportovní hry představují významnou součást výuky tělesné výchovy. V rámci ŠVP jsou zařazeny nejen z důvodu rozvoje motorických schopností, ale i jako prostředek k výchově ke spolupráci, strategickému myšlení a respektování pravidel.

V rámci 1. stupně základní školy se sportovní hry zaměřují primárně na rozvoj základních pohybových schopností a dovedností, jako je koordinace pohybu, rytmičtá

a reakční schopnosti. Výuka by měla být vedena hravou formou a důraz je kladen na pozitivní vztah k pohybovým aktivitám. (www.msmt.cz)

4.3 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je „*relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností*“ (Fialová, 2002, s. 139).

Základní vyučovací jednotka pro tělesnou výchovu trvá 45 minut. Každá vyučovací hodina tvoří relativně uzavřený celek, který však plynule navazuje na předchozí výuku a zároveň ovlivňuje to, co se bude učit v hodině následující. Cílem není pouze získání znalostí a dovedností, ale také porozumění významu sportu pro zdraví a pro budoucnost žáka.

4.4 Cíle školní tělesné výchovy

Školní výchova by měla naplňovat vývoj klíčového cíle. K nim patří podpora a rozvoj celoživotního pohybového režimu, který je v souladu s biologickými, psychologickými a sociálními aspekty žáků. Zároveň by měla přispívat k prevenci zdravotních obtíží, rozvíjet pohybové schopnosti, dovednosti a znalosti a podporovat osobnostní růst i pozitivní vztah k pohybovým aktivitám (Fialová & Rychtecký, 2000).

Podle Vilímové (2002) lze cíle školní tělesné výchovy rozdělit do tří základních kategorií:

1. Vzdělávací cíle
2. Výchovné cíle
3. Zdravotní cíle

4.5 Typologie vyučovací jednotky

Ve školní tělesné výchově se jednotlivé typy vyučovacích jednotek odlišují jak svým zaměřením, tak i obsahem (Fialová & Rychtecký, 2000).

Podle Fialové (2010) je možné vyučovací jednotky rozdělit na základě těchto kritérií:

1. z hlediska hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu:

- motivační - vzbuzení a prohloubení zájmu o dané aktivity...
- diagnostické - kontrola, dosažení pokroků...
- fixační - upevnění a osvojení dříve nabytých dovedností...
- expoziční - seznamují žáky s učivem, umožňují nácvik prvků z tělesné výchovy

2. obsahové zaměření:

- úpolové
- herní
- gymnastické
- atletické
- kondiční
- netradiční aj.

3. tematická četnost zařazených sportů:

- smíšené
- monotematické

4. pohlaví:

- dívčí
- chlapecké

- koedukované

5. internacionality:

- povinnou tělesnou výchovu
- zdravotní
- nepovinnou

6. základní zaměření:

- soutěžní
- kondiční
- rekreačně orientované
- kontrolní
- nácvikový

4.6 Struktura vyučovací jednotky

V odborné literatuře se můžeme setkat s různými variantami rozdělení vyučovací jednotky. Nejčastěji se však vyskytuje rozdělení na 3 a více částí. Například Vilímová (2009) člení vyučovací jednotku následným způsobem:

1. ÚVODNÍ ČÁST- V této části hodiny by měl učitel seznámit žáky s cílem, úkoly a obsahem hodiny. Významem úvodní části je psychická připravenost na hlavní část a navození pracovní atmosféry za použití motivačních prvků
2. PRŮPRAVNÁ ČÁST- Obsahuje rozcvičení, které je důležité pro přípravu organismu žáků na plnění úkolů hodiny a s tím spojené zatížení.

3. Hlavní část- Dochází zde k plnění cílů a úkolů hodiny. Z hlediska průběhu zatížení by žáci měli v této části dosahovat jeho vrcholu. Obsah je ovlivněn úrovní schopností a dovedností žáků, plánem mikrocyklu či aktuálním stavem dětí.

4. Závěrečná část – Slouží k postupnému aktivnímu přechodu z hlavní části k uklidnění organismu. Hlavním významem této části hodiny TV je navození zotavovacích procesů a kompenzací přetížených částí pohybového aparátu. Je to prevence zranění a dysfunkcí. Má pozitivní vliv na připravenost sportovců k dalším činnostem a může posloužit i jako motivace do dalších hodin.

4.7 Možnosti zařazení miniházené do hodin TV

Miniházená představuje zjednodušenou variantu házené, která je přizpůsobena věkovým a pohybovým možnostem dětí mladšího školního věku. Zařazení této aktivity do výuky tělesné výchovy přispívá k rozvoji motorických dovedností, týmové spolupráce a sociálních kompetencí.

Využití miniházené ve školním prostředí lze realizovat několika způsoby:

Miniházená jako součást výuky sportovních her – Miniházená může být systematicky zařazována do tematických celků zaměřených na míčové hry, přičemž její výuka může probíhat v několika po sobě jdoucích vyučovacích jednotkách (bloková výuka).

Průpravná cvičení v rámci tělesné výchovy – Jednotlivé prvky miniházené, jako jsou přihrávky, chytání míče nebo střelba na branku, lze integrovat do výuky formou průpravných cvičení. Tyto aktivity podporují rozvoj koordinace, rychlosti a přesnosti.

Miniházená jako hlavní náplň hodiny – Vyučovací hodina může být strukturována tak, že zahrnuje rozcvičení, nácvik specifických herních dovedností a závěrečnou hru se zjednodušenými pravidly.

Miniházená v rámci školních soutěží a turnajů – Organizace školních turnajů nebo sportovních dnů s využitím miniházené může přispět k motivaci žáků a jejich zapojení do pravidelných pohybových aktivit.

4.8 Miniházená a učební osnovy

Miniházená nepatří mezi nejrozšířenější sportovní hry, což je dáno především slabší tradicí a didaktickými obtížemi, se kterými se učitelé setkávají při jejím zařazování do výuky. Často si nejsou jisti, jak efektivně využít omezený počet vyučovacích hodin, co konkrétně do výuky zařadit, kdy dané učivo procvičovat a jak celý proces organizovat. Učitelé na prvním stupni základní školy by měli přihlížet k věkovým potřebám dětí, čemuž odpovídá potřeba častého střídání aktivit a zapojení různých pohybových her do tělesné výchovy. Nejčastější formou výuky je proto tzv. smíšená hodina, která kombinuje nácvik nových dovedností s jejich praktickým využitím. Jelikož sportovní hry nejsou na tomto stupni vyučovány v cyklech, doporučuje se do jakékoliv hodiny tělesné výchovy zařazovat krátké pohybové hry, a to v závislosti na časových možnostech a konkrétních cílech dané lekce.

4.8.1 Projekt školní ligy házené a jeho přínos

Program Školní liga miniházené patří pod projekt Házená pro všechny. Primárním cílem je zvýšení počtu dětí, které se během povinného školního vzdělávání seznámí s házenou, konkrétně s miniházenou, a tím pádem i rozšířením počtu školních lig a škol, které se do tohoto projektu zapojí. Organizace projektu zajišťují jednotlivé krajské svazy házené, které mají důkladnou znalost prostředí a specifik daného regionu.

Díky své dostupnosti, nenáročnosti na vybavení a variabilitě je miniházená vhodná pro široké spektrum dětí, včetně těch, které se jiným sportům nevěnují. Její začlenění do školní výuky a mimoškolních aktivit může mít pozitivní vliv na rozvoj pohybových schopností, celkové zdraví dětí a jejich vztah ke kolektivním sportům. Miniházená tak plní nejen funkci sportovní, ale i výchovnou, jelikož učí děti fair play, respektu k soupeři a vyrovnávání se s úspěchy i neúspěchy.

4.9 Rešerše dostupných prací na podobné či stejné téma

4.9.1 Rešerše bakalářské práce: Miniházená na základní škole

Autor: Tereza Karellová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Instituce: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy

Rok: 2018

Cíl práce

Hlavním cílem práce je porovnání úrovně pohybových schopností a házenkářských dovedností mezi dětmi navštěvujícími Sokolský oddíl miniházené a žáky Základní školy v Kostelci nad Labem. Na základě získaných dat autorka navrhuje model výuky miniházené, který odpovídá specifikům základní školy.

Struktura práce

Práce se skládá ze dvou hlavních částí – teoretické a praktické.

1. Teoretická část se věnuje:

- Pravidlům miniházené a házené a jejich rozdílům.
- Vývoji dětí v mladším školním věku z hlediska tělesného, psychického a sociálního rozvoje.
- Charakteristice pohybových schopností (rychlost, koordinace, síla, vytrvalost).
- Didaktickým aspektům tělesné výchovy na základních školách.
- Metodice miniházené, včetně nácviku techniky (přihrávky, střelba, pohyb bez míče, role brankáře).

2. Výzkumná část se zaměřuje na:

- Testování pohybové úrovně dětí – využití testové baterie hodnotící nejen základní pohybové schopnosti, ale i házenkářské dovednosti.
- Ověření navrženého modelu výuky miniházené v praxi.

- Porovnání výsledků z úvodního a závěrečného testování, které proběhlo po několikaměsíčním intervenčním programu.

Výsledky a přínos práce

Výzkum prokázal vyšší úroveň pohybových a házenkářských dovedností u dětí, které pravidelně navštěvují oddíl miniházené, oproti těm, které se s touto hrou setkávají pouze v rámci školní tělesné výchovy. Autorka na základě výsledků navrhuje model výuky miniházené, který by mohl být efektivně implementován do tělesné výchovy na základních školách. Práce zdůrazňuje možnost přizpůsobení pravidel miniházené podmínkám konkrétní školy a doporučuje její širší zařazení do školního vzdělávacího programu.

Využitelnost pro mou diplomovou práci

- Přímé propojení s házenou na 1. stupni ZŠ, což odpovídá tématu a zaměření mé DP.
- Detailní popis vývoje dětí mladšího školního věku, který může sloužit jako teoretický základ a inspirace.
- Možnost využití výsledků testování jako srovnávacího materiálu pro vlastní výzkum.
- Inspirace pro vytvoření vlastního modelu výuky házenkářských dovedností.

Tato práce tedy může být cenným zdrojem jak z hlediska teorie, tak metodologie pro můj vlastní výzkum v oblasti miniházené na základních školách.

4.9.2 Rešerše diplomové práce: Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy

Autor: Milan Vojíš

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Institute: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy

Rok: 2011

Cíl práce

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku výuky házené na druhém stupni základních škol, přičemž zkoumá její začlenění do hodin tělesné výchovy. Geograficky se výzkum soustředí na Prahu a Středočeský kraj.

Práce se snaží zjistit, jak často a v jaké podobě je házená zařazována do školní tělesné výchovy. Jaké materiální a prostorové podmínky mají školy k dispozici pro nácvik házené, jaká je oblíbenost házené mezi učiteli i žáky ve srovnání s jinými sportovními hrami.

Na základě těchto zjištění autor navrhuje metodický model výuky házené, který byl ověřen v praxi.

Struktura práce

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část.

1. Teoretická část

- Historie házené a její vývoj.
- Pravidla házené a jejich úpravy pro školní tělesnou výchovu.
- Specifika výuky sportovních her na druhém stupni ZŠ.
- Rozbor školních kurikulárních dokumentů (ŠVP, RVP) ve vztahu k výuce házené.
- Didaktika házené, nácvik herních dovedností a průpravné hry.

2. Výzkumná část

- Použité metody: dotazníkové šetření, experiment, pozorování.
- Respondenti: učitelé tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a žáci 7. ročníků.

Zjištěné výsledky:

Házená je ve školní výuce tělesné výchovy méně častá než ostatní sportovní hry (fotbal, basketbal, volejbal). Školy často nemají dostatečné materiální podmínky pro nácvik házené (např. chybí vhodné hřiště, branky, míče). Zájem žáků o házenou je ovlivněn především jejich předchozí zkušeností se sportem – pokud se s ní nesetkali mimo školu, mají k ní menší vztah. Navržený model výuky házené (deset vyučovacích jednotek), měl pozitivní dopad na rozvoj dovedností žáků i na jejich vnímání házené jako zajímavé sportovní hry.

Práce přináší konkrétní doporučení pro učitele tělesné výchovy, jak efektivněji zařazovat házenou do výuky. Ukazuje překážky, které brání širšímu uplatnění házené na školách (materiální podmínky, neznalost pravidel u učitelů). Podporuje začlenění házené do školního vzdělávacího programu s úpravami pravidel pro podmínky tělesné výchovy.

Využitelnost pro mou diplomovou práci

- Poskytuje srovnávací materiál k mé práci o házené na 1. stupni ZŠ.
- Obsahuje výzkum učitelů tělesné výchovy, který může sloužit jako inspirace pro můj dotazník.
- Nabízí model výuky házené, který je možné upravit pro mladší žactvo.
- Zmiňuje specifické podmínky výuky sportovních her, což je relevantní i pro mou DP.

4.9.3 Rešerše diplomové práce: Analýza výuky miniházené na prvním stupni základních škol v okrese Frýdek-Místek

Autor: Bc. Martin Pomichálek

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Institute: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

Rok: 2021

Cíl práce

Diplomová práce se zaměřuje na analýzu výuky miniházené na prvním stupni základních škol v okrese Frýdek-Místek. Cílem bylo zjistit postoje učitelů tělesné výchovy k zařazení miniházené do výuky a identifikovat faktory ovlivňující její realizaci. Pomocí dotazníkového šetření byla získána data o tom, jak často a v jaké podobě se miniházená v tělesné výchově vyučuje.

Struktura práce

Práce se dělí na teoretickou a praktickou část.

1. Teoretická část

- Charakteristika házené a miniházené.
- Pravidla miniházené a možnosti jejího začlenění do tělesné výchovy.
- Specifika tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, její cíle a zásady.
- Rámcový vzdělávací program a jeho požadavky na tělesnou výchovu.
- Vývojové charakteristiky mladšího školního věku z hlediska motoriky, sociálních dovedností a psychického rozvoje.

2. Výzkumná část

- Použité metody: kvantitativní výzkum – anketa mezi učiteli.
- Výzkumný vzorek: 35 učitelů tělesné výchovy z 14 škol v okrese Frýdek-Místek.
- Obsah dotazníku:
 - 7 otázek pro učitele, kteří miniházenou nevyučují.

- 6 otázek pro učitele, kteří miniházenou zařazují do výuky.
- 19 otázek společných pro všechny respondenty.

Výsledky a přínos práce

- 34 % učitelů miniházenou vyučuje, přičemž nejčastěji se zaměřují na přihrávky, střelbu a dribling.
- 66 % učitelů miniházenou nezařazuje – hlavními důvody jsou neznalost pravidel (70 %) a nedostatek vybavení (22 %).
- 94 % učitelů by uvítalo ukázkové hodiny miniházené vedené odborníkem z Českého svazu házené.
- 83 % respondentů zahrnuje do výuky individuální herní činnosti, především přihrávky a střelbu.
- Učitelé by byli motivováni k výuce miniházené, pokud by obdrželi metodické materiály a míče zdarma (74 % respondentů).

Využitelnost pro mou diplomovou práci

Tato diplomová práce má přímou vazbu na miniházenou na 1. stupni základní školy, což odpovídá tématu mé vlastní práce. Empirická data o výuce miniházené zde uvedená mohu využít jako komparativní materiál pro svůj výzkum. Důležité je také to, že práce identifikuje bariéry, které brání začlenění miniházené do školní výuky, což mi pomůže při argumentaci a formulaci doporučení. Inspirací pro mě může být i její metodologie, zejména tvorba dotazníků a způsob sběru dat. Dále práce obsahuje odkazy na Rámcový vzdělávací program a vzdělávací cíle, které mohu začlenit do teoretické části své diplomové práce.

4.9.4 Rešerše bakalářské práce: Motorické testy v házené: Analýza a komparace zahraničních testovacích baterií a jejich výsledků s českými standardy

Autor: Štěpán Brabec

Vedoucí práce: Mgr. Jan Petružela

Instituce: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Rok vydání: 2024

Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo provést rešerši mezinárodních studií zaměřených na testování motorických schopností mladých házenkářů a porovnat tyto zahraniční testovací baterie s testovou baterií vydanou Českým svazem házené (ČSH). Cílem bylo ověřit, zda české motorické testy odpovídají mezinárodním standardům. Sekundárním cílem bylo porovnat výsledky těchto testů s výkony českých hráčů, konkrétně v pražském tréninkovém centru mládeže.

Struktura práce

Teoretická část

- **Charakteristika házené** – popisuje základní pravidla házené, herní výkon a faktory, které jej ovlivňují (somatické, technické, taktické, psychologické).
- **Motorické schopnosti** – zaměřuje se na klíčové schopnosti důležité pro hráče házené, jako jsou rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a pohyblivost.
- **Význam testování motorických schopností** – vysvětluje, proč je testování důležité pro rozvoj hráčů a jak může přispět k efektivnímu tréninku.
- **Přehled testovacích metod** – popisuje různé způsoby měření motorických schopností používané v Česku i v zahraničí.

Praktická část

- **Rešerše zahraničních testovacích baterií** – analyzuje testy používané v jiných zemích a jejich zaměření na jednotlivé motorické schopnosti.
- **Porovnání českých a zahraničních testů** – srovnává testovou baterii ČSH s mezinárodními standardy a hledá případné rozdíly.
- **Srovnání výsledků českých hráčů se zahraničními** – analyzuje výkony českých házenkářů a hodnotí jejich úroveň ve srovnání s mezinárodními daty.
- **Diskuze a návrhy na zlepšení** – hodnotí výsledky komparace a navrhuje možné úpravy testovacích metod v českém prostředí.

Výsledky

Komparace ukázala, že české testy jsou v mnoha ohledech srovnatelné s mezinárodními, avšak byly identifikovány určité rozdíly. Výsledky testů ve sprintu, rychlosti střelby, horizontálních i vertikálních skocích naznačují, že přístupy používané u českých hráčů mohou vést k lepším výsledkům v některých oblastech kondiční připravenosti. Současně však existují aspekty, které by mohly být v českém prostředí dále více rozvíjeny, aby se zajistila plná kompatibilita s mezinárodními standardy.

Přínos práce

Práce poskytuje podrobné srovnání českých a zahraničních motorických testů, čímž přispívá k pochopení efektivity českých testovacích metod a možností jejich zlepšení. Výsledky mohou sloužit trenérům, metodikům i odborníkům v oblasti sportovní přípravy házenkářů.

Využitelnost pro mou diplomovou práci

Tato práce je pro mě přínosná zejména v kontextu výzkumu zaměřeného na házenou na základní škole. Analyzuje klíčové motorické schopnosti, které jsou důležité i pro děti v mladším školním věku, a zdůrazňuje význam jejich testování. Přestože se výzkum zaměřuje na starší hráče, jeho metodologie a závěry mohou být inspirací pro úvahy o testování pohybových schopností u dětí.

Využitelné jsou zejména poznatky o motorických schopnostech relevantních pro házenou a o metodách testování těchto schopností. Mohu je aplikovat při úvahách o vhodnosti a účinnosti testovacích metod pro děti na prvním stupni ZŠ a o možnostech jejich implementace do výuky tělesné výchovy či tréninku miniházené.

4.10 Problémy a cíle diplomové práce

4.10.1 Problém

1. Je házená zařazována do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol?
2. Jaký je důvod zařazení případně nezařazení mezi ostatní vyučované sportovní hry?
3. Mají učitelé povědomí o miniházené?
4. Mají učitelé dostatečné informace o metodice zavádění házené do výuky a pravidlech?

4.10.2 Cíle práce

Zmapovat současnou praxi zařazování házené do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji a navrhnout metodický model výuky házené pro 4. – 5. ročník základní školy.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jakým způsobem je házená zařazována do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji.
2. Zjistit zájem učitelů o zařazení házené do hodin tělesné výchovy.
3. Zmapovat orientovanost učitelů o problematice zavádění házené do výuky tělesné výchovy.
4. Navrhnout metodický model výuky házené pro 4-5. ročník základní školy a ověřit jej v praxi.
5. Analyzovat získaná data.

Výzkumná otázka

1. Jak často je házená zařazována do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol ve Zlínském kraji?

2. Jaký je zájem učitelů o zařazení házené do výuky tělesné výchovy?

3. Jak jsou učitelé orientováni v problematice zavádění házené do výuky tělesné výchovy na základních školách?

4. Jaký vliv má realizace navržených výukových hodin na úspěšnost dětí v závěrečných testech házenkářských dovedností?

5 Použité metody a postup práce

Výzkumné šetření této diplomové práce je koncipováno kvantitativně. K získání dat byla využita metoda dotazníkového šetření, přičemž respondenty tvořili učitelé prvního stupně základních škol a učitelé tělesné výchovy, kteří na těchto školách vyučují. Dále byla aplikována metoda testování, jejímž prostřednictvím byl v praxi ověřen navržený model výuky zaměřený na rozvoj házenkářských dovedností u žáků pátého ročníku. Zde byli respondenti samotní žáci, kteří podstoupili testování.

5.1 Kvantitativní výzkum

Podle Sociologické encyklopedie (2020) lze výzkumné metody chápat jako soubor postupů a nástrojů sloužících k získávání a analýze sociologických poznatků. Kvalita získaných informací záleží na tom, zda byly použity objektivní výzkumné metody a zda byly adekvátně zvoleny vzhledem k dané situaci. Mezi základní metody kvantitativního výzkumu patří pozorování, experiment a dotazník (Surynek, Komárková, & Kašpárková, 2001)

K zisku dat z výzkumu je nejčastěji používána metoda dotazování, která je založena na sběru informací od respondentů (dotazovaných) na základě odpovědí v předložených otázkách (Průcha, 2014)

Základní formy dotazování (Parasuraman, Grewal, & Krishnan, 2007; Surynek et al., 2001):

- neosobní - zprostředkovaný médií
- osobní - přímý kontakt tazatele a respondenta
- telefonické - hlasový kontakt mezi tazatelem a respondentem
- písemné - respondentovi je zaslán tištěný či on-line dotazník

- internetové nebo webové - realizace pomocí internetu

5.2 Metoda dotazníku

V literatuře je tato výzkumná metoda popsána různými definicemi. Obecně jsou to šetření a hledání informací, které nám mohou pomoci na určitý problém odpovědět. (Boudon, Besnard, Cherkaoiu, & Lécuyer, 2004). Hlavním nástrojem je dotazník, který umožňuje shromažďování dat prostřednictvím písemně formulovaných otázek. Tyto otázky mohou mít různé formy – uzavřené, polootevřené, otevřené nebo škálové.

Spolehlivost a objektivita výsledků získaných touto metodou závisí především na teoretickém rámci, ze kterého vychází zkoumání daného jevu a na pečlivě promyšlené vědecké hypotéze. Formulace jednotlivých otázek se odvíjí od této hypotézy a jejich cílem je zaměřit se na klíčové aspekty zkoumání konkrétních stránek daných jevů. (Skalková, 1985)

Anketa má jako i další výzkumné metody své výhody a nevýhody. Za výhody považujeme:

- zasažení většího počtu respondentů
- finanční nenáročnost
- časová nenáročnost
- rychlá a jednoduchá administrace
- získání značného množství dat
- anonymita respondentů (Skutil, 2011)

Za nevýhody považujeme:

- nižší návratnost
- možnost žádoucím směrem zkreslit odpovědi
- zmenšená kontrola kdo anketu skutečně vyplnil

- nemožnost kontroly rušivých podmínek i vlivů (Skutil, 2011)

5.3 Metoda testování

Testování představuje výzkumnou metodu zaměřenou na přesné a objektivní měření osobnostních charakteristik, aktivit jedince i jeho výkonů. Jeho cílem je dosáhnout maximální přesnosti a umožnit statistickou analýzu získaných dat. Mezi hlavní omezení této metody patří otázky validity a reliability testů. Standardizace testů spočívá v tvorbě norem pro konkrétní populaci, pro niž je test určen. Tyto normy jsou odvozeny na základě testování rozsáhlého vzorku respondentů z cílové skupiny. Jedním z problémů však může být původ vzorku, na němž bylo testování provedeno, jelikož mnoho testů vzniká v zahraničí, a proto nemusí odpovídat podmínkám a charakteristikám naší společnosti. Z tohoto důvodu je nezbytné ověřit a případně přizpůsobit normy tak, aby reflektovaly sociokulturní specifika daného prostředí (Pelikán, 2011).

Výsledky testování se využívají k hodnocení aktuálního stavu, pokroku či schopností jednotlivců nebo skupin. Individuální výkonnostní testy slouží k posouzení celkové úrovně a vývoje v určité oblasti, k diagnostice silných a slabých stránek jedince, k plánování pedagogických strategií a k tvorbě individuálních vzdělávacích plánů. Testy zaměřené na výkony skupin, například školních kolektivů nebo sportovních oddílů, se využívají k hodnocení kvality vzdělávacích programů a k posouzení efektivity použitých metod. (Klimusová, 2001).

5.3.1 Příprava a organizace výzkumu testování

Testování probíhalo v prostorách tělocvičny základní školy, která měla rozměry házenkářského hřiště a to 20 x 40 metrů. U testovaných děvčat došlo k rozcvičení, úvodnímu a závěrečnému protažení před a po zahájení testové baterie. Pro výzkum jsem vybrala testy, které jsou součástí házenkářského desetiboje a testovací baterie ČSH. Jednalo se o následující motorické testy- 2x15 metrů sprint, skok z místa, hod míčem do dálky, rychlost střelby, driblink po „osmičce.“ Na každý test měly testované žákyně vždy dva pokusy, které se uskutečnily po sobě, a do hodnocení se počítal vždy ten lepší čas. Navržený

model byl sestaven po výsledcích z anketního šetření a testování se zúčastnily pouze žáčky s odevzdaným informovaným souhlasem.

5.3.2 Charakteristika testové baterie

1. Běh na 2 x 15 m

Tento test je zaměřen na hodnocení rychlostních schopností. Testovací úsek o délce 15 metrů je označen dvěma rovnoběžnými čarami. Před startovní čarou je ve vzdálenosti 0,5 metru pomocná čára určující výchozí postavení žáka.

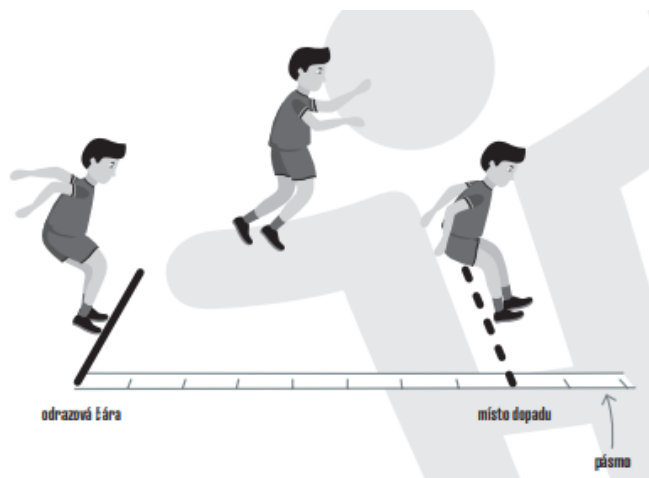
Žák absolvuje dva patnáctimetrové úseky s plynulým přeběhem, přičemž startuje z polovysokého startu těsně za pomocnou čarou. Po předběžném souhlasu osoby u časomíry vyrazí vpřed. Opačným směrem lze odstartovat až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry alespoň jedné nohy.

Test se provádí dvakrát proudovou metodou. Výsledný čas se měří s přesností na 0,01 sekundy, a to od okamžiku proběhnutí roviny nad startovní čarou, až po dokončení druhého úseku.

2. Skok daleký z místa

Tento test slouží k posouzení výbušné síly dolní končetiny. Pásmo se položí na plochu tělocvičny čísly nahoru, přičemž nulová hodnota je na vnější straně čáry, která stanovuje místo odrazu. Žák se postaví za čaru do mírného stoje rozkročného. Z podřepu a s využitím zášvihů paží provede snožný odraz vpřed.

Délka všech skoků se zaznamenává s přesností na jeden centimetr. K měření se používá tyč, kterou označujeme místo dopadu – tím je nejbližší část chodidla nebo jiné části těla směrem k odrazové čáře. Pokud žák přešlápne čaru při odrazu nebo poruší pravidla testu, pokus se sice započítává, ale neměří.



Obrázek 9 Skok do dálky

Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020

3. Hod do dálky

Tento test slouží k hodnocení dynamické síly paže a celkové koordinace při odhodu. Žák se postaví za hodovou čáru do předem určené výchozí pozice. Hod provádí vrchním způsobem jednoruč z místa, přičemž se musí alespoň částí předsunuté nohy dotýkat země. Překročení čáry je povoleno až po dokončení odhodu.

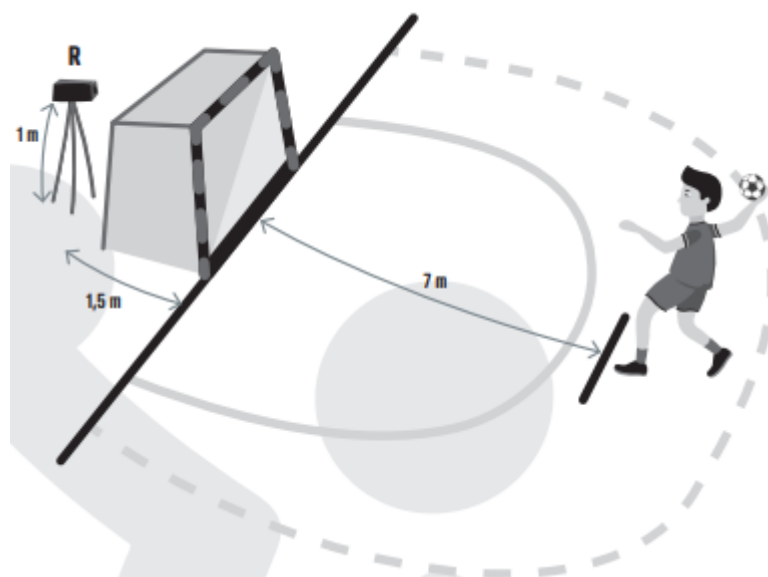
Každý žák má k dispozici dva pokusy. Měří se vzdálenost od hodové čáry až po místo, kde míč dopadne. Výsledky pokusu všech se zaznamenávají s přesností na centimetry, přičemž jako platný je pouze hod, který byl proveden předepsaným způsobem a míč dopadl do vymezeného prostoru.

4. Rychlost střelby

Test hodnotí dynamickou sílu odhodové paže a koordinaci těla při hodu z místa. Radar se umísťuje ve výšce jednoho metru nad zemí a 1,5 metru za brankovou čáru. Žák provádí vrchní hod jednoruč ze vzdálenosti sedmi metrů od brankové čáry, přičemž se doporučuje mířit do středu branky.

Test se skládá ze tří po sobě jdoucích pokusů. Při každém hodu musí žák stát za odhodovou čarou a dotýkat se země alespoň částí předsunuté nohy, podobně jako u sedmimetrového

hodu. Překročení čáry je povoleno až po odhodu. Hod je platný pouze tehdy, pokud míč dopadne do branky a hráč nepřeslápne čáru před dokončením hodu. Rychlost střely se měří radarem s přesností na celý km/h zapisují se hodnoty všech tří pokusů.



Obrázek 10 Rychlost střelby

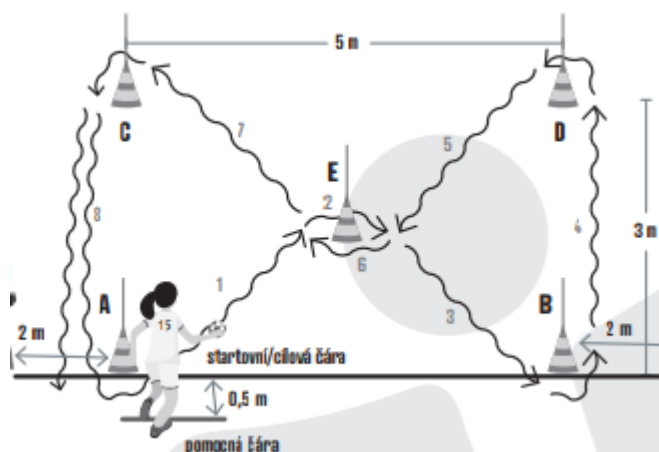
Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020

5. Driblink po „osmičce”

Test je zaměřen na posouzení koordinačních schopností žáka a jeho dovedností v driblinku. Testovací prostor tvoří obdélník o rozměrech 5×3 metry, přičemž do jeho čtyř vrcholů (A, B, C, D) jsou umístěny kužele s tyčí a pátý kužel se nachází uprostřed (E). Startovní i cílová čára se nachází na delší straně obdélníku, přičemž ve vzdálenosti 0,5 metru před startovní čarou je vyznačena pomocná čára pro výchozí postavení hráče.

Žák vybíhá po souhlasu učitele. S prvním krokem vypouští míč do driblinku a pohybuje se po dráze ve tvaru osmičky, kterou musí třikrát absolvovat. Driblink je veden vždy vzdálenější rukou od kužele v souladu s pravidly házené. Pravák vybíhá od kužele A, levák od kužele B.

Test se skládá ze tří osmičkových drah, přičemž každý okruh musí být proveden správně. Pokus je neplatný v případě, že žák shodí kužel, neoběhne jej nebo dribluje nesprávnou rukou. Test se provádí dvakrát proudovou metodou a jako výsledek se zaznamenává lepší dosažený čas. Měření probíhá od proběhnutí startovní čáry, po dokončení třetí osmičkové dráhy s přesností na 0,01 sekundy.

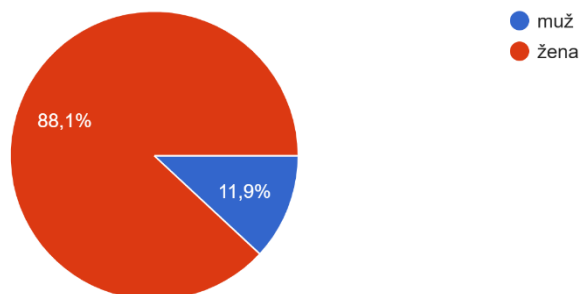


Obrázek 11 Driblink po „osmičce“ Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020

5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek tvořili učitelé prvního stupně základní školy a učitelé tělesné výchovy působící na tomto stupni vzdělávání. Výzkumné šetření bylo realizováno na vybraných základních školách ve Zlínském kraji v průběhu ledna a února letošního roku. Před zapojením do studie byli všichni účastníci informováni o cílech výzkumu a o zajištění anonymity získaných dat. Výzkumu se zúčastnili pedagogové s délkou praxe v rozmezí jeden až třicet let, přičemž zastoupení byli jak muži, tak ženy.

Tento dotazník vyplňuje
42 odpovědí

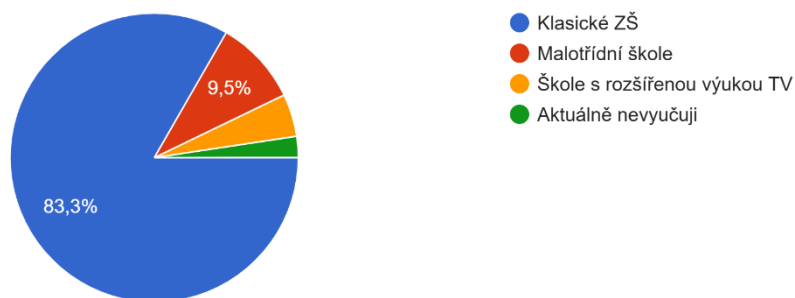


Graf 2 Účastníci výzkumu

Zdroj: vlastní

Z 38 oslovených škol se do mého šetření zapojilo 18 škol, takže zpětná vazba byla 47,37%. Do anketního šetření se zapojilo 42 ze 126 učitelů. 33,33% byla tedy návratnost od učitelů. Z celkového počtu 42 respondentů, bylo 5 (11,9%) mužů a 37 (88,1%) žen. (viz obrázek 12)

Aktuálně vyučuji v/ve
42 odpovědí



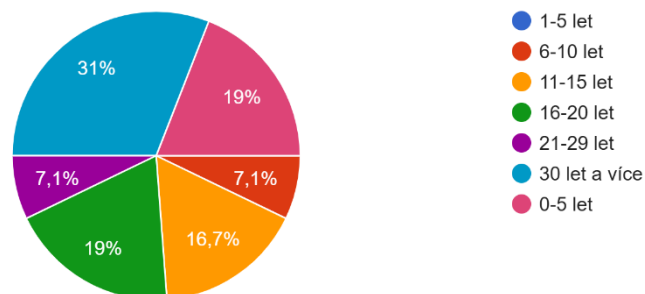
Graf 3 Škola, na které respondenti vyučují

Zdroj: vlastní

Z oslovených respondentů 35 (83,3%) vyučuje na klasické státní základní škole. Čtyři respondenti (9,5%) vyučují na škole malotřídní, dva (4,8%) na škole s rozšířenou výukou tělesné výchovy a jeden respondent (2,4%) aktuálně nevyučuje.

Kolik let máte praxi na 1. stupni ZŠ?

42 odpovědí



Graf 4 Délka praxe respondentů

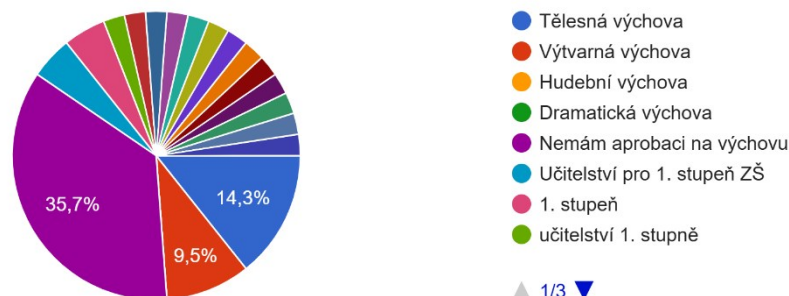
Zdroj: vlastní

Třetinu respondentů tvořili učitelé, kteří mají praxi 30 let a více. 19% respondentů (8) má praxi 1 – 5 let. Stejně tak je početná skupina respondentů s praxí 16- 20 let. Třetí nejpočetnější zastoupení měla skupina respondentů s praxí 11-15 let, 16,7%. 7,1% respondentů má praxi 6 – 10 let a 21- 29 let.

Nejčastější aprobace respondentů bylo učitelství pro 1. stupeň (66,67%). Dále učitelství tělesné výchovy 14,3%, aprobace na výtvarnou výchovu 9,5%. 4,8% respondentů má zaměření na speciální pedagogiku a 2,4% na dějepis, pracovní činnosti a přírodovědu. Zde jde bohužel vidět špatné pochopení mezi mnou a respondenty. Možná špatné kladení otázek, kdy jsem po respondentech chtěla vědět, na jakou výchovu mají aprobaci. V úvodní nabídce byla tělesná výchova, výtvarná výchova, hudební výchova a dramatická výchova. Respondenti postupně doplňovali první stupeň, protože jsem si neuvědomila, že ne každá univerzita umožňuje volbu aprobace na výchovu, jako Univerzita Karlova.

Jakou máte aprobaci

42 odpovědí



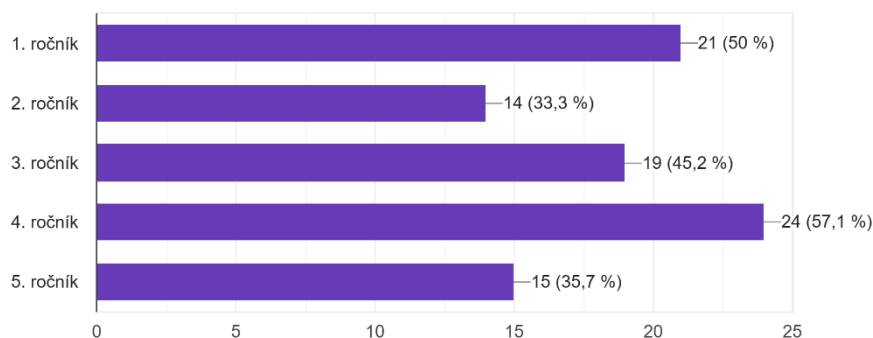
Graf 5 Aprobace učitelů

Zdroj: vlastní

Respondenti rovněž uvedli ročníky, ve kterých vyučují. Ze získaných dat vyplývá, že vyučují ve více třídách. V prvním ročníku vyučuje 21 respondentů, ve druhém ročníku 14 respondentů, ve třetím ročníku 19 respondentů. Největší zastoupení má čtvrtý ročník, ve kterém vyučuje 24 respondentů, zatímco v pátém ročníku vyučuje 15 oslovených respondentů.

Který ročník/ročníky vyučujete na 1. stupni ZŠ?

42 odpovědí



Graf 6 Třídy, ve kterých respondenti vyučují

Zdroj: vlastní

Pro účely testování a následného experimentálního ověřování výukového modelu byla vybrána skupina dívek ve věku 10 až 11 let, konkrétně žákyně čtvrtého a pátého ročníku základní školy ve Zlíně. Celkový počet zúčastněných činil 21 respondentek. Rodičům žákyň

byl rozdán informovaný souhlas, ve kterém povolují účast ve výzkumu. Výuka tělesné výchovy na dané škole probíhá v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně, přičemž každá lekce má standardní časovou dotaci 45 minut.

Výzkumný soubor byl tvořen žákyněmi s různou úrovní pohybových dovedností. Některé z nich se ve volném čase aktivně věnují dalším sportovním činnostem, jako je parkour, atletika, tanec, cyklistika aj. Ve dvou z testovaných tříd byly identifikovány 2–3 žákyně, které se aktivně věnovaly házené, případně v daném období stále navštěvovaly oddíl házené.

Všechny účastnice výzkumu byly pravoruké. V době realizace výzkumu nevykazovala žádná z dívek zdravotní omezení, která by bránila jejich plnohodnotné účasti na motorických testech. Všechny zvolené testy absolvovaly bez komplikací.

5.5 Zpracování dat

5.5.1 Postup při sběru dat

Pro realizaci výzkumu byla vytvořena elektronická anketa prostřednictvím platformy Google Forms. Následně byli e-mailem osloveni zástupci ředitelů vybraných základních škol s žádostí o distribuci dotazníku mezi učitele prvního stupně, případně pedagogy vyučující tělesnou výchovu na této úrovni. E-mailová zpráva obsahovala odkaz na on-line dotazník, podrobné instrukce k jeho vyplnění, informace o cílové skupině respondentů a poučení o anonymitě respondentů.

5.5.2 Statistická analýza dat

Pomocí softwaru Microsoft Office Excel 2019 a webové aplikace Google Forms byla získaná data ankety zpracována. Při zpracování dat byla použita deskriptivní statistika (procentuální vyjádření hodnot). Data byla pro přehlednější zpracování vyjádřena v grafech.

Pro vyhodnocení výsledků testování před a po absolvování metodických hodin byly použity standardní statistické metody. Nejprve byl pro každou disciplínu vypočítán aritmetický průměr výkonu, který byl určen jako součet všech naměřených hodnot vydělený počtem měření:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Pro zjištění variability výsledků byla vypočtena směrodatná odchylka (s), která vyjadřuje rozptyl hodnot kolem průměru:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Pro posouzení statistické významnosti rozdílů mezi výkony před a po metodických hodinách byl použit párový t-test, který vyhodnocuje, zda je rozdíl mezi dvěma soubory dat statisticky významný:

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d / \sqrt{n}}$$

kde d je průměr rozdílů mezi dvojicemi hodnot, sd je směrodatná odchylka těchto rozdílů a n je počet účastníků testování. Výsledná p-hodnota byla porovnána s hladinou významnosti $\alpha=0.05$, přičemž hodnoty menší než 0.05 byly považovány za statisticky významné.

Při statistickém testování výsledků byla použita t-hodnota a p-hodnota k posouzení, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi výsledky testování před a po absolvování metodických hodin. T-hodnota představuje míru rozdílu mezi dvěma průměry ve vztahu k rozptylu dat. Čím vyšší je její absolutní hodnota, tím výraznější je rozdíl mezi porovnávanými skupinami. P-hodnota vyjadřuje pravděpodobnost, že zjištěný rozdíl vznikl náhodou. Pro posouzení významnosti byla použita hladina významnosti $\alpha=0.05$. Pokud p- hodnota vyšla menší než 0,05, rozdíl mezi hodnotami byl považován za statisticky

významný a bylo možné usuzovat, že metodická intervence měla vliv. Pokud p-hodnota překročila hranici 0,05, nebylo možné s dostatečnou jistotou tvrdit, že změna byla způsobena metodickými hodinami. Použitím tohoto přístupu bylo možné objektivně vyhodnotit efektivitu metodických hodin a určit, zda došlo ke statisticky významnému zlepšení výkonu žáků v jednotlivých testovaných disciplínách.

5.6 Analýza odborné literatury

Dokumenty, ze kterých jsem čerpala informace, byly převážně písemného charakteru. Jelikož jsem se na podzim loňského roku účastnila školení trenérské licence C, měla jsem i pár video nahrávek, či on-line přednášek, ze kterých jsem se inspirovala, nicméně tištěné dokumenty byly především sekundárního charakteru, což jsou knihy, časopisy, internet a jiné. K získání teoretických informací jsem čerpala v knihovně a digitálním repozitáři Univerzity Karlovy.

5.7 Model výuky na 1. stupni základní školy

Hry, které v této práci uvádím a využívám, pocházejí buď z mé vlastní hráčské a trenérské zkušenosti v oblasti házené, nebo byly získány během absolvování školení trenérů licence C. Cenné poznatky a metodické přístupy nám na tomto školení předával doc. Mgr. Jan Bělka, Ph.D. Na základě těchto herních činností jsem následně realizovala soubor deseti vyučovacích hodin na 1. stupni základní školy, konkrétně ve 4. a 5. ročníku. Testování házenkářských dovedností a pohybových schopností bylo provedeno před a po realizaci výuky házené.

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Cíl:	Seznámení s pravidly miniházené
Délka TJ	45 minut	Pomůcky	Míč, švihadlo, kuzele,
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: Driblink, míčová technika	
Číslo fáze	1		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
5 minut	ÚVOD- V úvodní části žáky seznámíme s obsahem dnešní tréninkové jednotky, také si povykládáme něco o házené, zjistím, jak žáci házenou znají a zda někdo z žáků házenou hraje.	
10 minut	ROZCVIČENÍ- ze čtyř laviček a čtyř žíněnek poskládáme jeden velký obdélník. Uvnitř obdélníku budou žáci běhat a dělat cviky z atletické abecedy, které jim bude učitel říkat. Na písknutí žáci najdou lavičku v kterékoli části „výběhu“ a pomocí přitahování, přeskakování či jakýchkoli libovolných cviků na lavičce a žíněnce (kotrmelec, sudý, využití žíněny jako balanční plochu..) přejdou po směru hodinových ručiček okruh. Jakmile mají splněno, vracejí se zpět dovnitř.	
25 minut	HLAVNÍ ČÁST- - V hlavní části se zaměříme na míčovou techniku. Každý žák si vezme svůj míč a najde si prostor. - vyhodí míč, jednou tleskne a chytí míč (pokud je to jednoduché, může žák zkusit tlesknout vícekrát a počítat si největší počet tlesknutí. - vyhodí míč, dřep, chytí míč - vyhodí míč, otočí se o 180 stupňů, chytí (možnost i rotace o 360 stupňů) - stoj rozkročný, ruce v předpažení a přehazujeme si míč z levé ruky do pravé. - driblink na místě, pokud to žákům nejde, zkouší alespoň tři klepnutí. Žákům, kterým to jde, zkoušejí s míčem dřepnout, kleknout, lehnout na břicho i záda	Zde je určitě potřeba si upravit podle času, co vše se za aktivity stihne.
15. minut		
10. minut	4 týmy- ve středovém kruhu jsou umístěny jakékoli věci. Vždy běží jeden z týmu, bere jednu věc ze středového kruhu a vrací se zpět do svého týmu, kde předává štafetu dalšímu. Cílem je odnést co nejvíce věcí do svého týmu.	Počet týmu není omezený, je potřeba dělit dle počtu žáků
5. minut	ZÁVĚREČNÁ ČÁST- Děti sedí v kruhu blízko sebe. Ze svých nohou si vytvoří tunel, ve kterém si budou posílat určený předmět. Jeden je mimo kruh a je otočený zády. Na signál učitele se otáčí a jde ke kruhu a snaží se najít, kde se nachází předmět, který si sedící žáci předávají.	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky:	Míč, papírky s čísly, švihadlo
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: Návuk přihrávky, driblink	
Číslo fáze	2		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
3. minuty	ÚVOD- V úvodní části žáky seznámíme s obsahem dnešní tréninkové jednotky.	Rychlým dětem můžeme přidat
12. minut	ROZCVIČENÍ Žáci provádějí běžně známé prvky atletické abecedy po celé ploše tělocvičny. Během cvičení učitel náhle tleskne nebo zapíská a vyvolá jeden z povelů: „ Bomba “ – žáci si co nejrychleji lehnou na zem na břicho. „ Vítr “ – ruce jsou v upažení a žáci se otáčejí o 360 stupňů. „ Povodeň “ – žáci co nejrychleji vylezou na co nejvyšší dostupné místo.	
7. minut		
5. minut	Skoky přes švihadlo- 200 přeskoků přes švihadlo.	
25. minut	HLAVNÍ ČÁST-	Obvykle opakují tak 3x
15. minut	Každý žák si vezme vlastní míč a postaví se čelem ke stěně ve vzdálenosti přibližně dvou metrů. Úkolem je přihrávat si míč tak, aby se nejprve odrazil od stěny, poté od země a následně ho žák chytil. Po individuálním návku se žáci rozdělí do skupin po 3 až 4. Každá skupina se postaví do zástupu ke stěně a hráči si postupně přihrávají míč odrazem o stěnu – jeden hází, další chytá. Hráči se pravidelně střídají.	
10. minut	Hra na procvičení driblinku a běhání – Žáci jsou rozděleni podle počtu do 4 nebo 5 družstev. Ve středovém kruhu jsou rozmístěny papírky, na kterých jsou čísla 1-4 a -1 až -4. Papírky jsou otočeny nápisem dolů tak, aby žák neviděl, co je psáno. Je to tedy o náhodě, jaké číslo si děti vezmou. Žáci vyběhají vždy z rohu tělocvičny a driblují. Doběhnou do kruhu, vezmou papírek a s driblinkem se vrací zpět, kde předávají štafetu dalšímu z družstva, který vybíhá. Hra končí, jakmile jsou všechny papírky vysbírány. Vítězí to družstvo, které má nejvyšší součet z čísel	
5. minut	ZÁVĚR- Jeden žák stojí před ostatními a drží míč. Může různě naznačovat pohyb, ale pouze pokud skutečně klepne míčem o zem, musí ostatní okamžitě tlesknout. Pokud někdo tleskne zbytečně (např. po pouhém naznačení), vypadává ze hry. Poslední, kdo zůstane, je vítěz.	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky:	Kužele, kostky, míč, papírky s číselnými kódy
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: Rozvoj rychlosti	
Číslo fáze	3		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
3. minuty	ÚVOD- V úvodní části žáky seznámíme s obsahem dnešní tréninkové jednotky.	Možné je dětem kužele postupně odebírat a hrát na vypadávání. Já osobně nemám ráda vypadávání.
12. minut	ÚVOD-	
7. minut	Na hnízdečka - atletická abeceda- mám dané hnízdečko, děti se rozběhávají atletickou abecedou, na tlesknutí si hledají hnízdo, které měly vyznačené kuželem. Skoky přes švihadlo 200 – 300 každý	
5. minut	Zvířátková abeceda- opička, pavouk, šorpion, píďalka, žabka, pejsek a další zvířátka dle fantazie vyučujícího....	
25. minut	HLAVNÍ ČÁST- HRY S KOSTKOU NA NÁCVIK SPRINTU	Žáci jsou rozděleni dle počtu dětí tak, aby splnili odpočinek 1:20- abychom trénovali opravdu sprint ne rychlostní vytrvalost
7. minut	1. Po tělocvičně jsou rozmístěny kužele (1-6). - Žáci stojí v zástupu a vždy první hází kostkou. Podle toho, jaké číslo hodí, tak běží k danému kuželi. Mezitím kostkou hází další žák, který vybíhá po návratu toho prvního. - pokud to žákům bude připadat jednoduché, může učitel určit, že si týmy budou házet vzájemně... to znamená, že budou házet týmu, který stojí vedle a musí spolu komunikovat a říkat si, kam mají z vedlejšího týmu běžet	
15. minut	2. Očíslované kužely 1-6, dostanu lísteček s číslem. Např. 1-3-5-6. Žák vybíhá a musí se postupně dotknout kuželů v pořadí, jak jsou psaná čísla na papírku. Opět se dá rozdělit žáky do 4 družstev. Každá čtveřice má nové číselné kombinace.	
3 minuty	3. Hra na konci - všichni běží a posbírají všechny kužely, mohou vzít, kolik chtějí, aby neuklízeli učitel ☺	
5. minut	ZÁVĚR- Žáci stojí v kruhu a přihrávají si míč. Jakmile někdo dostane přihrávku, tak žák z levé a pravé strany musí dřepnout, pokud nedřepne, vypadá.	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky:	žíněnka, míč, padák, švihadlo
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: Rozvoj obratnosti a rychlosti, rozvoj míčové techniky a rozvoj herních dovedností žáka	
Číslo fáze	4		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
5. minut	Docházka, seznámení s náplní vyučovací jednotky	Tato aktivita se dá dělat s míčem i bez míče, záleží na učiteli.
15. minut	ÚVOD Zrcadlení- rozcvičení ve dvojici. Jeden žák předcvičuje a druhý je jeho zrcadlo Honička v kruhu- chytáš vždy toho, koho máš po své pravé ruce, tebe chytá ten, který je po tvé levé ruce. Skoky přes švihadlo Rozházení- přihrávky ve dvojici. Obouruč, jednoruč levá a pravá	
20. minut	HLAVNÍ ČÁST Pokládání- děti rozdělíme na družstva. Vždy hrají proti sobě dvě družstva. V tělocvičně je umístěna žíněnka v bezpečné vzdálenosti od stěny. Úkolem družstva je položit míč na žíněnku soupeře a ubránit tu svou. Ideální počet žáků v jednom družstvu je 4-5. Pokud je žáků více, doporučuji si pohlídat střídání.	
5. minut	ZÁVĚR Uklidnění s padákem. Vyhazování a chytání míče, dělení vln... opět záleží na učiteli.	Čas hry a počet družstev se odvíjí podle počtu žáků

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	Míč, žíněnka, rozlišovák, lavičky
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: míčová technika, rychlost, koordinace, obratnost	
Číslo fáze	5		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
3. minuty	Seznámení s náplní hodiny	
12. minut	ÚVOD Honička- chytá vždy jeden nebo dva žáci. Pokud je někdo chycen, přesouvá se mimo hrací hřiště, kde je žíněnka a učitel, který vždy určí, jaký cvik bude žák na žíněnce plnit. Skoky na lavičky – trénink odrazu a rychlých nohou Míčová technika - vyhodit míč a chytit - driblink na místě, v běhu, pravou i levou rukou - kutálení míče mezi nohama do tvaru ležaté osmičky	Možnost nechat žáky, aby si vymysleli úkoly vzájemně
25. minut	HLAVNÍ ČÁST - Přihrávky ve dvojici naproti sobě - Přihrávky v pohybu ve dvojici - Hra o deku – žáci rozdělení do družstev, hrají proti sobě vždy dvě družstva. Bod se počítá, když žák trefí basketbalovou desku a míč spadne na zem, aniž by ho zachytil soupeř Žáci, kteří zrovna odpočívají, mohou dělat například stabilizační cviky, myslím si však, že budou rádi, když si odpočinou	Platí házenkářská pravidla- 3 kroky bez míče, jednoúderový driblink a osobní obrana.
5. minut	ZÁVĚR Statický strečink – může být třeba i pozdrav slunci	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	Kostka, kužele, švihadlo
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: rychlost, koordinace, obratnost	
Číslo fáze	6		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
3. minuty	Seznámení s obsahem hodiny	
12. minut	ÚVOD- Zombie honička- Podle velikosti skupiny se určí počet chytačů- ti roznášejí zombie virus. Všichni hráči se mohou pohybovat pouze po čarách, krom zombíků, kteří se musejí pohybovat pouze po čtyřech, ale mohou kdekoli po hřišti. Kdo dostane virus, stává se také zombíkem. Skoky přes švihadlo – přizpůsobíme výkonnosti žáků Přihrávky ve dvojici- dvojice naproti sobě. 10 přihrávek ve stoje. 10 přihrávek- jeden sedí v tureckém sedu, druhý stojí naproti němu. Hlídat správné vytočení a polohu ruky.	10 přihrávek každý
25. minut	HLAVNÍ ČÁST Běhačka- černá, červená. Učitel rozdělí žáky na dvě poloviny, jedna je černá a druhá červená. Žáci jsou otočeni k sobě zády, jedna skupina bude vybíhat, když uslyší slovo červená a druhá skupina vybíhá na slovo černá. Kužele 1-6. Žáci ve více týmech podle počtu na hodině. Každá skupina má kostku, které číslo hodí, k tomu kuželu běží Pokládání ZÁVĚR	Vyprávím obvykle pohádku o červené karkulce. Pokud chci těžší variantu, tak nechám černé chytat červené a obráceně
5. minut	Kuba řekl- pro uklidnění a protažení Pozdrav slunci	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	Žebřík, míč
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: koordinace, obratnost, přihrávky	
Číslo fáze	7		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
3. minuty	Seznámení s obsahem hodiny	
12. minut	ÚVOD Honička pneumatiky- chytači jsou špendlíci, ostatní hráči pneumatiky. Když praskne špendlík pneumatiku, musí druhá pneumatika nafouknout třemi dřepy pneumatiku druhou. Trénink rychlých nohou a odrazu s žebříkem.	
20. minut	HLAVNÍ ČÁST Přihrávky ve dvojici- ve stoje, v pohybu s jedním obráncem- může být učitel, který jen stojí, a když kolem učitele žáci probíhají, musejí udělat 3 kroky, klep a 3 kroky. Překážková/ opičí dráha	
10. minut	ZÁVĚR Král střelců na desku- žáci jsou v zástupu a trefují z různých vzdáleností basketbalovou desku. Začíná se od nejbližší vzdálenosti. Statický strečink	

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	kužele, švihadlo
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: rychlost, koordinace, obratnost	
Číslo fáze	8		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
2. minuty	Seznámení s náplní hodiny	Důležitá je orientace v prostoru
10. minut	ÚVOD Honička v metru- žáci hodí nebo běhají, jakmile se žáci potkají, dají si kámen, nůžky, papír. Ten kdo vyhraje, odchází, kdo prohraje, musí udělat tři otočky a pak se snaží chytit svého protihráče Švihadlo- přizpůsobíme výkonnosti žáků Zvířátková rozcvička na doprotažení	
28. minut	HLAVNÍ ČÁST Hra biatlon- žáci jsou rozděleni do čtyř družstev. Učitel vyznačí v tělocvičně biatlonový okruh, střelnici (zde budou 4 kužele jako terče a 4 míče) a trestné kolo. Žáci musí driblinkem proběhnout závodní okruh, který dovede žáky na střelnici. Podle toho, kolik sestřelí terčů, jde na trestné kolo. Jakmile doběhne, předává štafetu a jde další závodník z týmu. Vybíjená na role- žáci jsou ve dvou týmech, ve kterých si rozdělí role- král, královna a dělníci. Cílem hry je trefit královnu, soupeři z druhého týmu však neví, kdo je kdo. Jakmile hra začne, všichni se rozprostřou po tělocvičně a pomocí tří kroků a přihrávek mohou družstva začít vybíjet. Jakmile vybijí dělníka, lehne na zem, vstane a pokračuje ve hře. Když vybijí krále, nic se neděje. Král a dělníci chrání svou královnu, kterou když druhý tým vybije, hra končí. Hraje se s jedním míčem a ke komu se míč odrazí, ten tým hraje	
5. minut	ZÁVĚR Tleskaná v kruhu- jedno tlesknutí posílám dál, dvě tlesknutíměním směr. Kdo tleskne pozdě nebo špatně vypadává.	Následně protažení

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	Míče, rozlišovány, píšťalka
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: rozvoj házenkářských dovedností	
Číslo fáze	9		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
5. minut	Seznámení s náplní hodiny, ujasnění pravidel házené	
15. minut	ÚVOD Atletická abeceda- tzv. předzápasová rozvíčka Švihadla 200 přeskoků Rozházání ve dvojici	Na turnaj by byla lepší dvouhodinovka, ale chápu, že to prostě nejde, tudíž je fajn si přizpůsobit čas tak, aby si zahrály všechny děti. Doporučuji 4- 5 minut na zápas maximálně
20. minut	HLAVNÍ ČÁST Házená- zápas turnaj	
5. minut	ZÁVĚR Shrnutí házené v kruhu- jak děti bavila, co jim přišlo těžké, co jim přišlo lehké, co bylo podobné s pokládanou a jinými hrami, které jsme hráli v průběhu těchto hodin	
		Nebo si turnaj rozdělit do dvou hodin, i když vzájemně nenavazují

DRUŽSTVO	1	2	3	4	BODY
1	X				
2		X			
3			X		
4				X	

1-2, 3-4, 1-3, 2-4, 1-4, 2-3

Model výuky házené v hodinách tělesné výchovy

Třída:	4 – 5. třída	Pomůcky	Míč, rozlišovák
Předmět	Tělesná výchova	Zaměření: rozvoj házenkářských dovedností	
Číslo fáze	10		

Čas/ minuty	Obsah	poznámky
5. minut	Seznámení s náplní hodiny- ráda dávám i dětem možnost, aby si vybraly, kterou hru chtějí hrát na úvodu hodiny, takže diskuze nad honičkou, která nám pomůže k rozcvičení a přípravě na hodinu.	
10. minut	ÚVOD Hra zvolená dětmi (nechávám hlasovat a hra, která má nejvíce hlasů se hraje) Přihrávky- rozházení v pohybu. Jeden žák couvá a jeden běží dopředu. Přihrávají si obouruč za hlavou, jednoruč pravá, jednoruč levá a jednoruč o zem.	
25. minut	HLAVNÍ ČÁST Pokračování v turnaji miniházené- pokud se turnaj stihne, tak se může hra opakovat.	
5. minut	ZÁVĚR Družstva, která byla na turnaji, hrají tuto hru společně- učitel řekne počet nohou a počet rukou, které mohou být na zemi. Skupinka, která splní zadání jako první, získává bod. Skupinka musí seskládat společně ze svých těl na zemi písmeno, které zadá vyučující. Opět první skupina získává bod.	Je na vyučujícím, zda dá hry formou soutěže nebo ne.

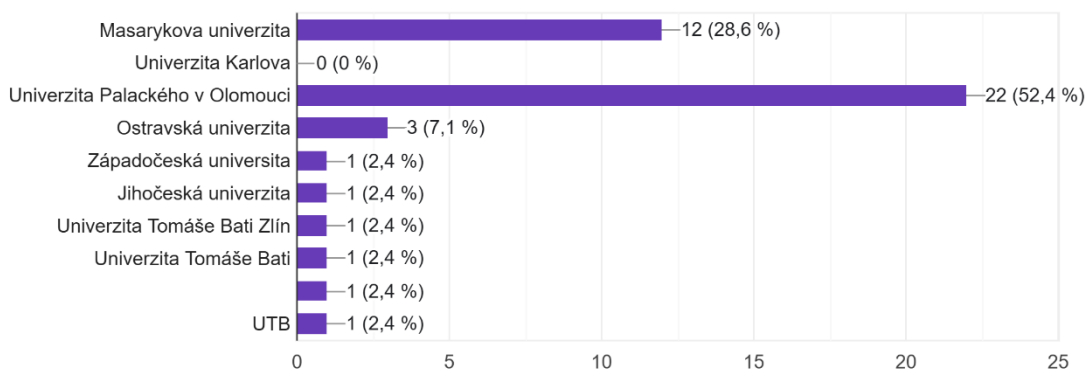
6 VÝSLEDKY

6.1 Dotazník

V úvodní části byli respondenti, kromě obecných informací, dotázáni také na vysokou školu, na které studovali. Nejvíce respondentů, a to 22, studovalo na Univerzitě Palackého v Olomouci. 12 respondentů navštěvovalo Masarykovu univerzitu. Dále byly hlasy respondentů rovnoměrně rozděleny mezi Ostravskou univerzitu, Západočeskou univerzitu a Univerzitu Tomáše Bati ve Zlíně. Velmi překvapivý byl výsledek, že žádný z respondentů nenavštěvoval Univerzitu Karlovu v Praze.

Kterou VŠ jste studoval/studovala?

42 odpovědí



Graf 7 Škola, kterou respondenti studovali

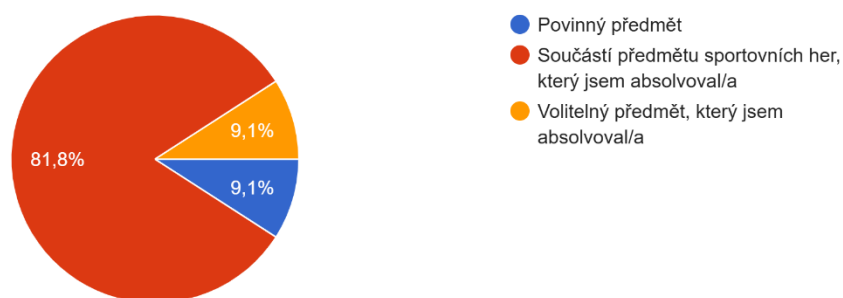
Zdroj: vlastní

Při dotazování, zda se učitelé při studiu na VŠ s miniházenou setkali, odpovědělo 11 (26,2%) respondentů kladně. Bohužel 29 (69%) respondentů odpovědělo záporně, dva (4,8%) nevědělo. Ukazuje se, že 81,8% se setkala s házenou v rámci předmětu sportovních her, 9,1% respondentů uvedlo, že házenou absolvovali jako povinný předmět a 9,1% jako předmět volitelný.

63,6 % (7) respondentů, kteří absolvovali výuku házené na vysoké škole, uvedlo, že výuka probíhala praktickou i teoretickou formou.

Během studia na VŠ házená byla

11 odpovědí



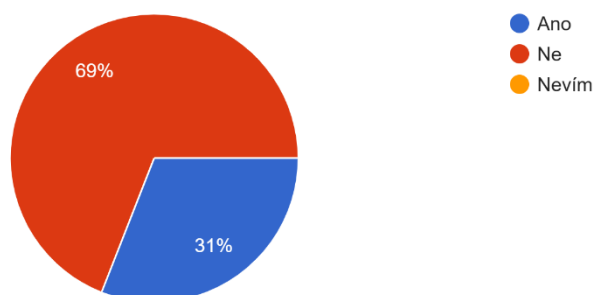
Graf 9 Házená ve výuce na VŠ

Zdroj: vlastní

V další části dotazníku byli respondenti tázáni na jejich vztah ke sportu. 31 (73,8%) respondentů uvedlo, že se ve svém volném čase věnují aktivně sportu. Zbýlých 11 (26,2%) odpovědělo záporně. Na otázku, zda respondenti někdy hráli házenou, odpovědělo 13 (31%) z nich ano a 29 (69%) ne.

Hrál/a jste někdy házenou

42 odpovědí



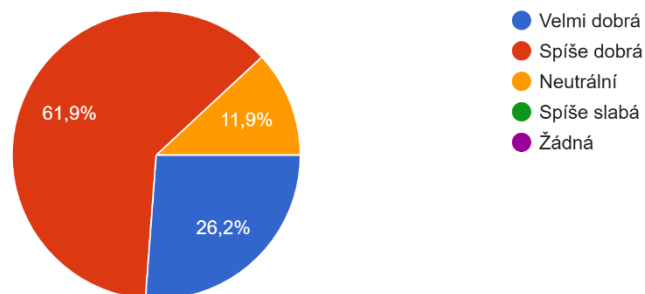
Graf 10 Učitel jako aktivní hráč

Zdroj: vlastní

Na otázku, jak hodnotíte svou schopnost motivovat žáky ke sportu, jsou velmi příznivé zpětné vazby, jelikož 11(26,2%) respondentů uvedlo, že jejich schopnost je velmi dobrá, 26 (61,9%) respondentů si myslí, že spíše dobrá a 5 (11,9%) si myslí, že neutrální.

Jak hodnotíte svou schopnost motivovat žáky ke sportu?

42 odpovědí



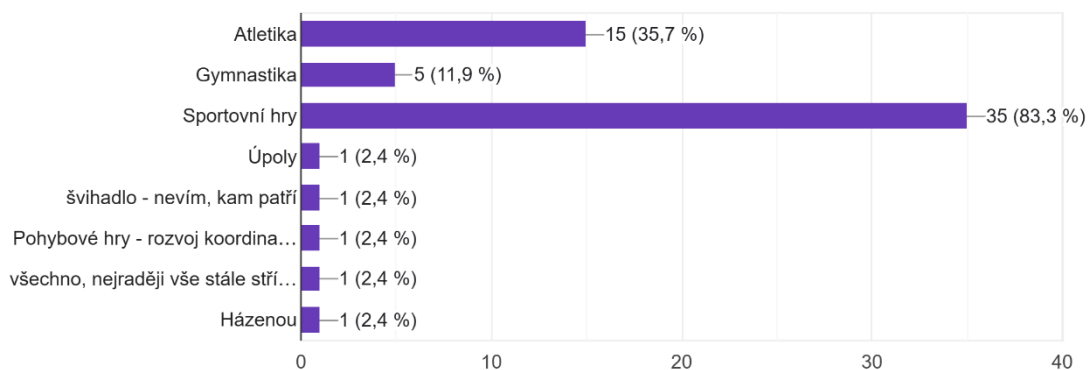
Graf 11 Schopnost motivace ke sportu

Zdroj: vlastní

Ze čtyřiceti dvou dotazovaných odpovědělo 35 (83,3%), že ve škole nejraději vyučují sportovní hry. Poměrně velké zastoupení, 15 hlasů, má atletika. Respondenti zde měli možnost zvolit i více variant. Po jednom hlase získaly úpolové hry, švihadlo, pohybové hry na rozvoj koordinace, rychlosti, reakce a obratnosti, házená a jeden respondent uvádí, že rád vyučuje vše a nejraději střídá aktivity v hodinách TV. Při otázce, zda tuto variantu mají nejraději, byla nejčastější odpověď, že k dané aktivitě mají nejbližší vtaž a mají žákům co předat.

Co učíte v TV nejraději?

42 odpovědí



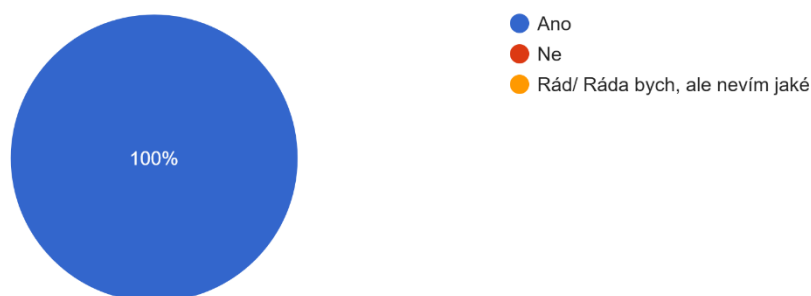
Graf 12 Oblíbená náplň hodin TV respondentů

Zdroj: vlastní

Všichni respondenti zařazují do vyučovacích hodin pohybové hry zaměřené na chytání a házení (obrázek 22). Hry zaměřené na rozvoj obratnosti začleňují do hodin tělesné výchovy s následující frekvencí: jednou týdně 45,2% respondentů (19), v každé hodině 45,2% respondentů (19) a jednou měsíčně 7,1% respondentů (3) (obrázek 23). Podobný trend lze pozorovat u her zaměřených na rozvoj rychlosti – 47,6% respondentů je zařazuje v každé hodině, 40,5% jednou týdně, 7,1% jednou měsíčně a 2,4% průběžně (obrázek 24). Kolektivní sporty jsou součástí výuky tělesné výchovy u všech respondentů.

Zařazujete do svých hodin pohybové hry zaměřené na házení a chytání?

42 odpovědí

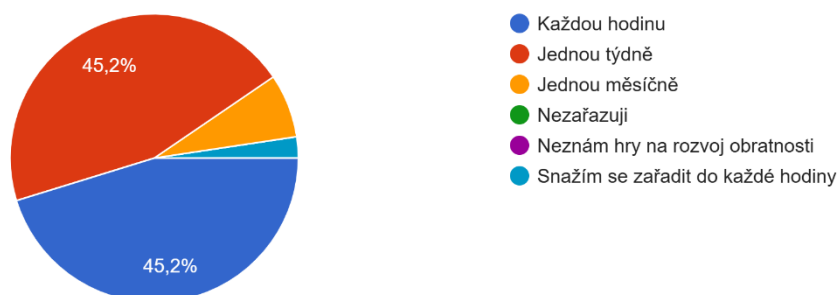


Graf 13 Hry na házení a chytání v hodinách TV

Zdroj: vlastní

Jak často zařazujete do hodin TV hry na rozvoj obratnosti?

42 odpovědí

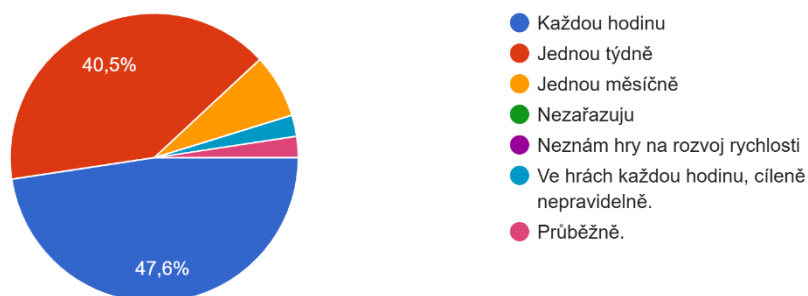


Graf 14 Hry na rozvoj obratnosti

Zdroj: vlastní

Jak často zařazujete do hodin TV hry na rozvoj rychlosti?

42 odpovědí

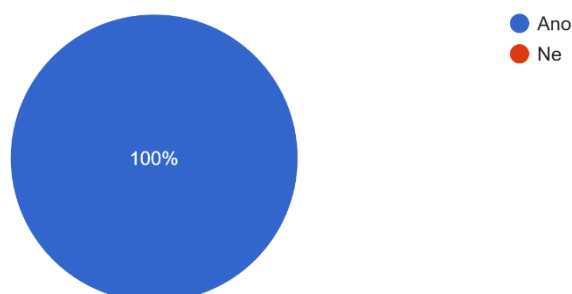


Graf 15 Hry na rozvoj rychlosti

Zdroj: vlastní

Zařazujete kolektivní sporty do hodin TV

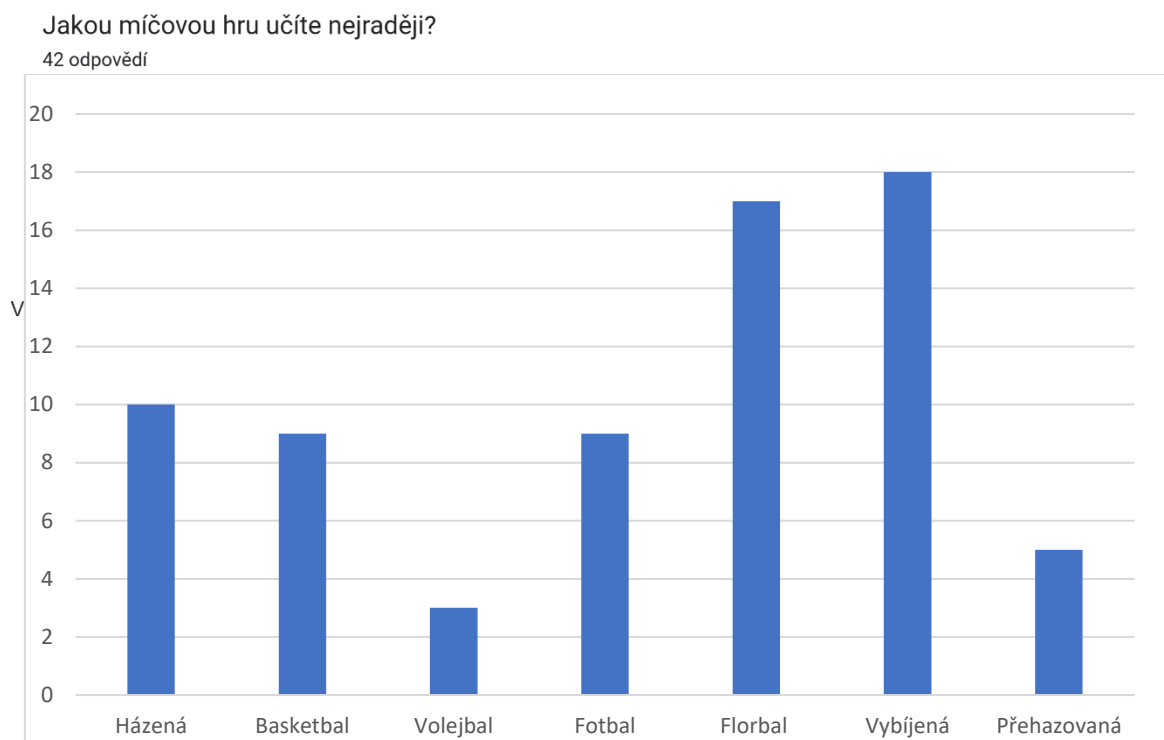
42 odpovědí



Graf 16 Kolektivní sporty

Zdroj: vlastní

Mezi nejoblíbenější míčové hry dle odpovědí respondentů patří vybíjená, přehazovaná a florbal. Další hry jsou fotbal, basketbal i házená. (viz obrázek 26)



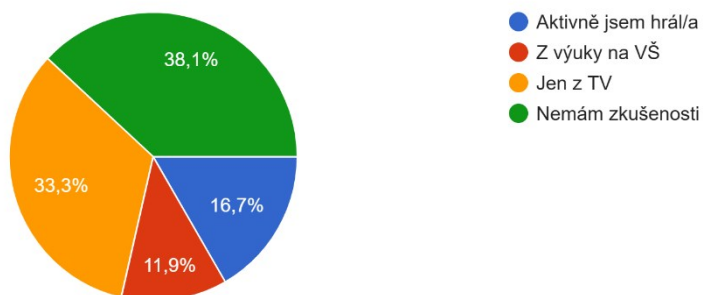
Graf 17 Míčové hry

Zdroj: vlastní

Na výzkumnou otázku „Jaké máte zkušenosti s házenou?“ odpovědělo 16 respondentů (38,1%), že s tímto sportem nemají zkušenost žádnou. Dalších 14 respondentů (33,3%) uvedlo, že jejich zkušenosti s házenou pocházejí výhradně z výuky tělesné výchovy. Aktivní hráčskou zkušenost deklarovalo 7 respondentů, zatímco 5 respondentů (11,9%) získalo zkušenosti s házenou v rámci vysokoškolského vzdělávání (viz obrázek 27). Z celkového počtu 42 dotazovaných respondentů nezařazuje házenou do výuky 24 osob, což představuje 57,1% (viz obrázek 28). Mezi nejčastější důvody absence házené ve výuce patří nedostatečná znalostní pravidel a metodiky, nízká úroveň zájmu žáků a malé prostorové možnosti. Dalších 5 respondentů uvedlo jako hlavní překážku nezařazení házené do výuky tvrdost sportu. (Obrázek 29)

Jaké máte zkušenosti s házenou ?

42 odpovědí

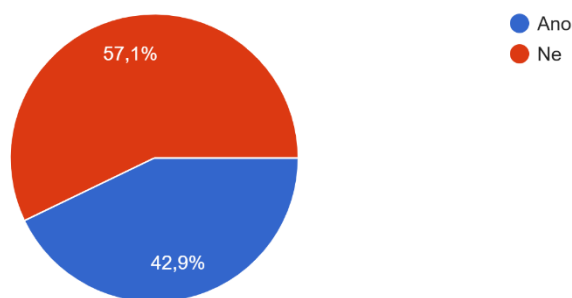


Graf 18 Zkušenost s házenou

Zdroj: vlastní

Zařazujete házenou do hodin TV

42 odpovědí

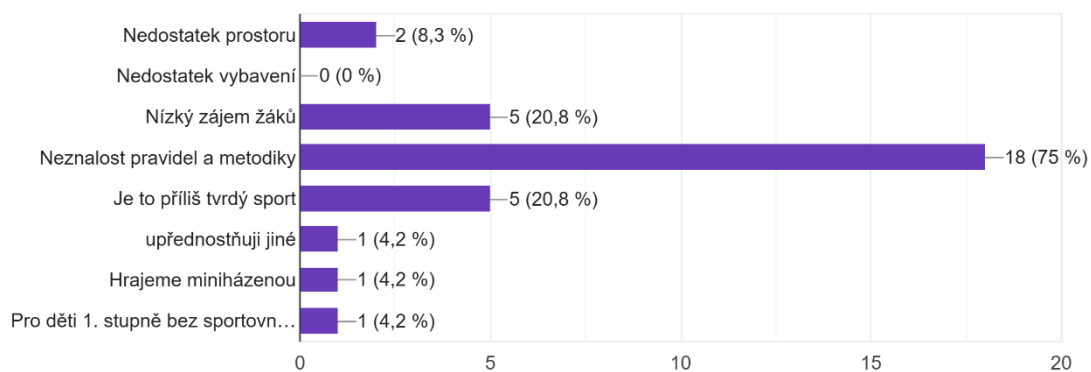


Graf 19 Házená v hodinách TV

Zdroj: vlastní

Z jakých důvodů nezařazujete házenou do výuky TV?

24 odpovědí

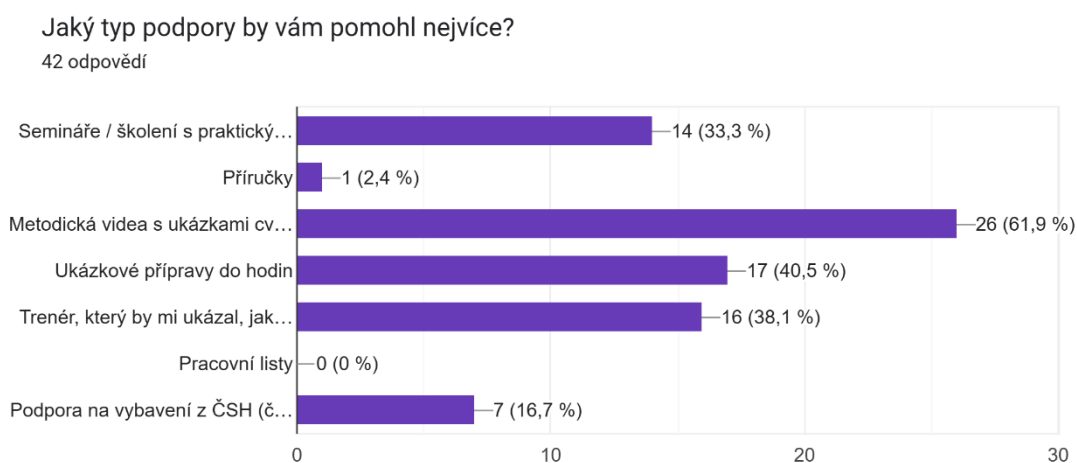


Graf 20 Důvody nezařazení házené do hodin TV

Zdroj: vlastní

6.1.1 Metodické materiály

Při dotazu na metodické materiály k výuce házené 47,6% (20) respondentů nemá žádné metodické materiály, 6 oslovených nepotřebuje žádné materiály, 14 (33,3%) čerpá z online zdrojů a 5 (11,9%) respondentů má k dispozici učebnice nebo příručky. (obrázek 30). Respondenti byli dále dotazováni na to, jaký typ podpory by jim nejvíce pomohl. Mohli si vybrat více odpovědí a 61,9 % respondentů by ocenilo metodická videa s ukázkami cvičení a her. 40,5% respondentů by pomohly ukázkové přípravy do hodin, 38,1% by ocenilo ukázkovou hodinu od trenéra, 33,3% respondentů by se rádo zúčastnilo semináře či školení s praktickými ukázkami a 16,7% respondentů by bylo rádo za podporu na vybavení od ČSH (Českého svazu házené). (obrázek 31). Na otázku, zda respondenty napadá nějaká jiná forma podpory, se shodli, že na házenou není čas ani prostor v hodinách.

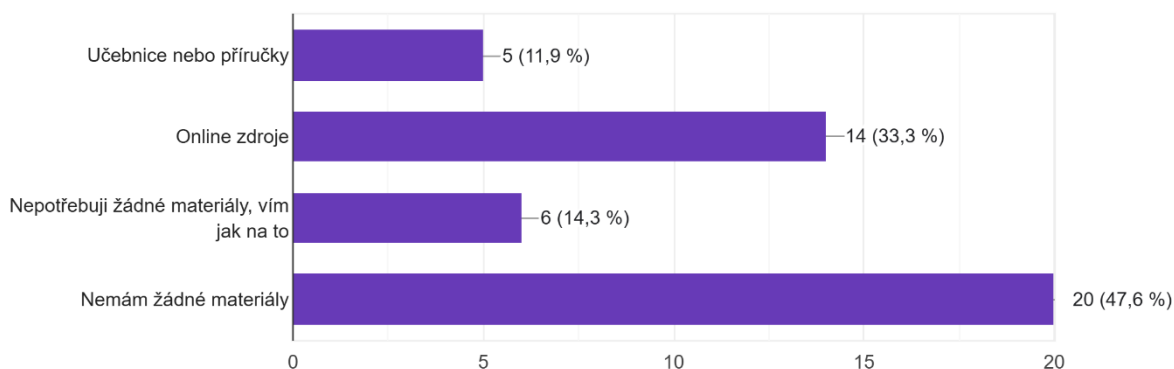


Graf 21 Metodické materiály respondentů

Zdroj: vlastní

Jaké metodické materiály k výuce házené máte k dispozici?

42 odpovědí



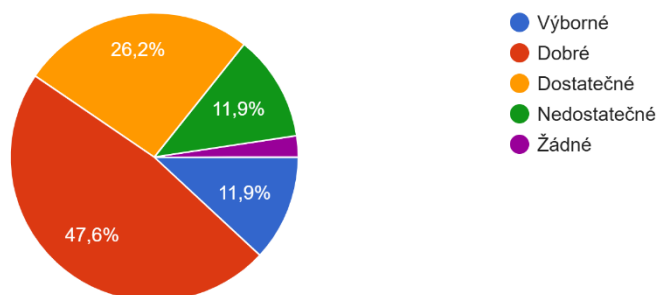
Graf 22 Typ podpory

Zdroj: vlastní

6.1.2 Vybavení

Jak hodnotíte materiální vybavení školy na výuku házené?

42 odpovědí



Graf 23 Vybavení škol

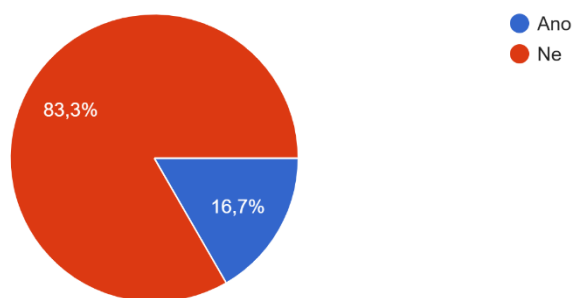
Zdroj: vlastní

Dvacet (47,6%) oslovených považuje vybavení své školy jako dobré, jedenáct (26,2%) jako dostatečné. 5 (11,9%) uvedlo, že vybavení mají výborné a 5 (11,9%) jej považuje za nedostatečné. 1 (2,4%) respondent uvedl, že vybavení nemají žádné.

6.1.3 Seminář

V této sekci byli respondenti dotazováni, zda se někdy zúčastnili semináře či školení, které bylo zaměřeno na výuku házené. Dle jejich odpovědi (kladná, záporná) byli rozděleni do dvou skupin.

Zúčastnil/a jste se někdy školení nebo semináře zaměřeného na výuku házené?
42 odpovědí



Graf 24 Účast na semináři

Zdroj: vlastní

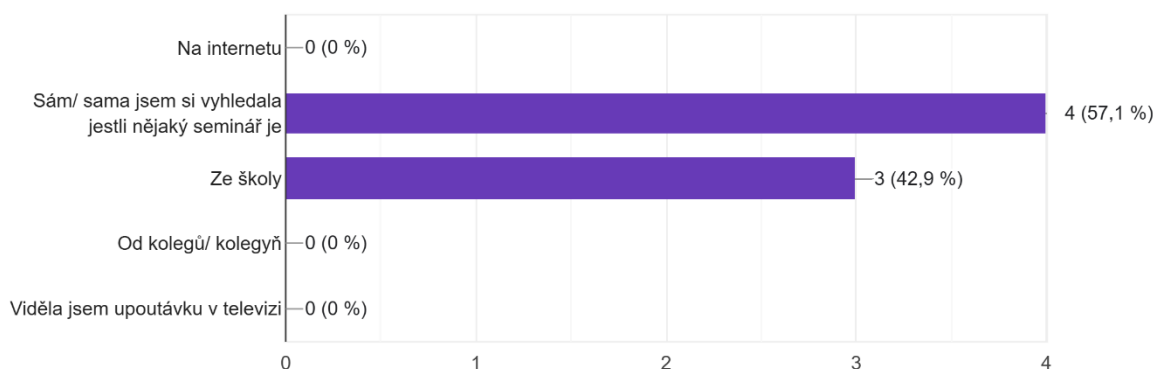
1. RESPONDENTI, KTEŘÍ ODPOVĚDĚLI Kladně

7 (16,7%) respondentů se zúčastnilo semináře. Čtyři respondenti si sami vyhledali, zda se nějaký seminář koná, zbylí tři se o něm dozvěděli ve škole. (obrázek 33) Šesti ze sedmi respondentů tento seminář pomohl k tomu, aby zařazovali házenou do svých hodin tělesné výchovy. (obrázek 34)

Díky tomuto semináři také 85,7% (6) respondentů spolupracuje s místním klubem a jeden respondent by měl zájem o tuto spolupráci.

Kde jste se dozvěděl/a o tomto semináři?

7 odpovědí

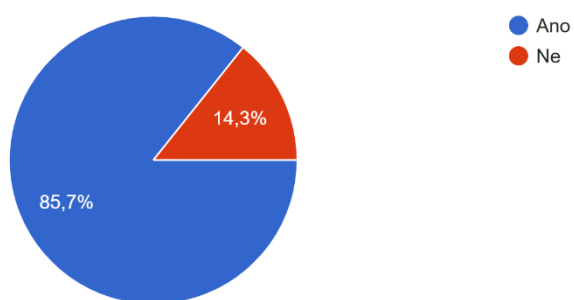


Graf 25 Povědomí o semináři

Zdroj: vlastní

Pomohl vám seminář k tomu, abyste zařazoval/a hárzenou do hodin TV?

7 odpovědí

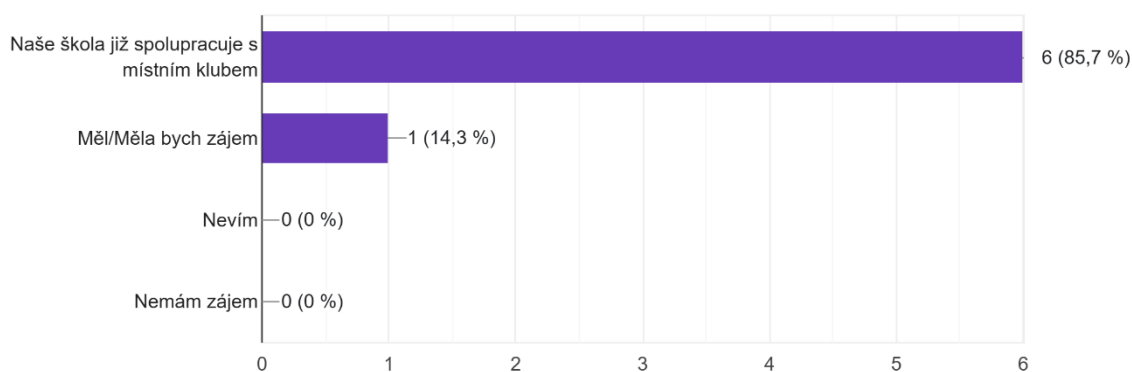


Graf 26 Pomoc semináře pro zařazení hárzené do výuky TV

Zdroj: vlastní

Měl/a byste zájem o spolupráci s místními házenkářskými kluby? tj. docházení trenérů do škol a nápomoc při vedení hodin tělesné výchovy zaměřených na rozvoj hárzené.

7 odpovědí



Graf 27 Spolupráce škol s místními kluby

Zdroj: vlastní

2. RESPONDENTI, KTERÍ ODPOVĚDĚLI ZÁPORNĚ

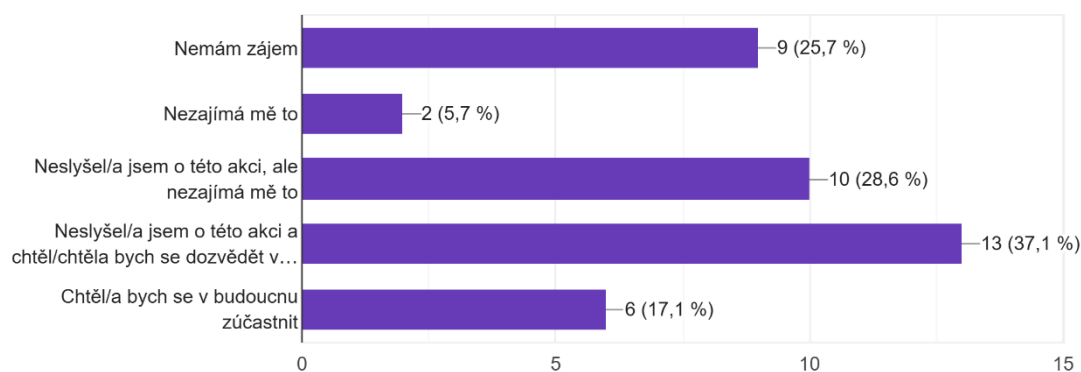
Odpověď 'ne' si vybralo 83,3% (35) respondentů. Ti byli dotazováni na důvody, kvůli kterým se nezúčastnili semináře. Respondenti si mohli vybrat i více než jednu odpověď. Nejčastější odpovědi byly:

- Neslyšel/a jsem o této akci, ale chci se dozvědět více (37,1%) tj. 13 respondentů.
- Neslyšel/a jsem o této akci, ale nezajímá mě to (28,6%) tj. 10 respondentů.
- Nemám zájem (25,7%) tj. 9 respondentů.
- Nezajímá mě to (25,7%) tj. 2 respondentů.

Šest respondentů by se takového semináře v budoucnu chtělo zúčastnit.

Semináře jsem se nezúčastnil/a, protože

35 odpovědí



Graf 28 Neúčast respondentů na semináři

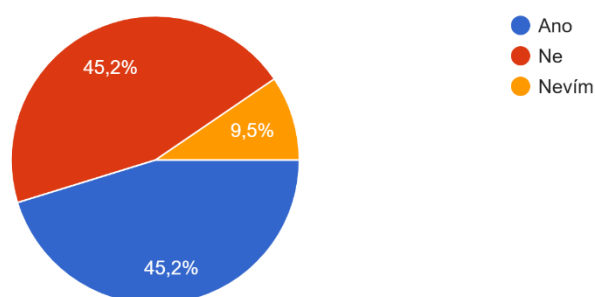
Zdroj: vlastní

6.1.4 Miniházená

Další sekci, která byla již společná pro všechny respondenty, byly otázky, které se zaměřily na jejich znalost miniházené.

Znáte miniházenou?

42 odpovědí



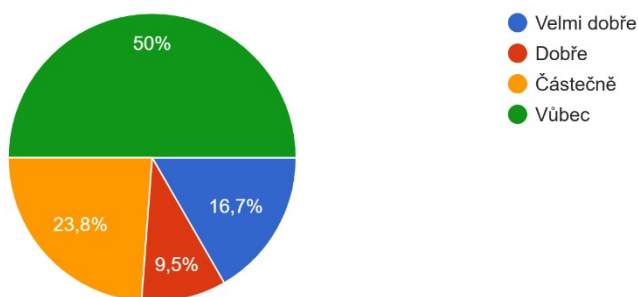
Graf 29 Znalost miniházené

Zdroj: vlastní

19 respondentů (45,2%) znají miniházenou. Naopak 19 (45,2%) respondentů miniházenou neznají. Čtyři (9,5%) respondenti uvedli, že nevědí. (obrázek 38).

21 (50%) respondentů nezná pravidla miniházené vůbec, 10 (23,8%) částečně, 7 (16,7%) velmi dobře a 4 (9,5%) dobře. (obrázek 39). Z celkového počtu 57,1% (24) respondentů nevědělo, že miniházená je formou házené, která má uzpůsobená pravidla a vybavení pro děti na 1. stupni základní školy. (obrázek 40)

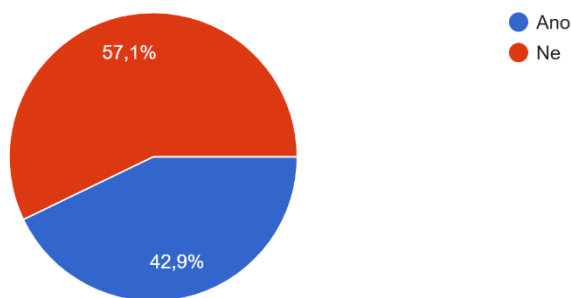
Znáte pravidla miniházené
42 odpovědí



Graf 30 Znalost pravidel

Zdroj: vlastní

Věděl/a jste, že miniházená je bezkontaktní forma házené s uzpůsobenými pravidly a vybavením pro 1. stupeň ZŠ?
42 odpovědí



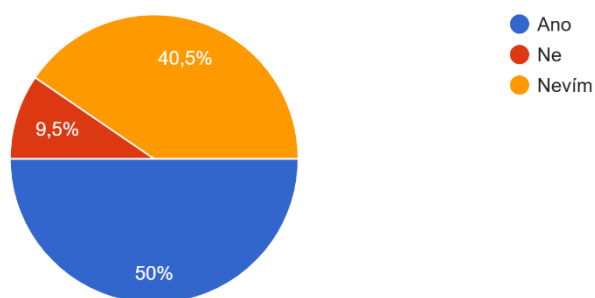
Graf 31 Znalost rozdílů miniházené od házené

Zdroj: vlastní

50% oslovených respondentů by si dokázalo vytvořit plán v souladu s RVP, podle kterého by odučili blok házené v hodinách tělesné výchovy. 40,5% respondentů neví a 9,5% uvedlo, že by to nedokázalo.

Dokázal/a byste si připravit plán v souladu s RVP, podle kterého byste odučili blok házené v hodinách tělesné výchovy?

42 odpovědí



Graf 32 Příprava plánu v souladu s RVP

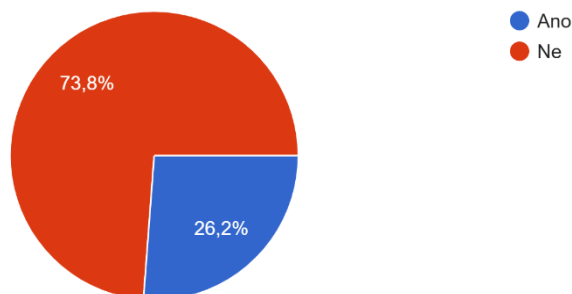
Zdroj: vlastní

6.1.5 Školní liga miniházené

V poslední sekci byli učitelé opět rozděleni do dvou skupin dle odpovědi (kladná, záporná). Bylo zjišťováno jejich povědomí o projektu ČSH- školní liga miniházené. O tomto projektu někdy slyšelo 11 respondentů.

Slyšel/a jste někdy o projektu školní liga miniházené?

42 odpovědí



Graf 33 Školní liga miniházené

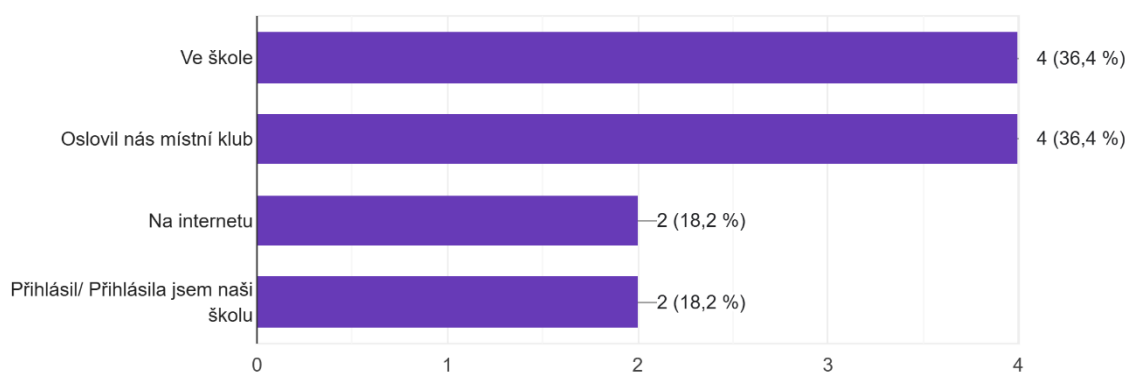
Zdroj: vlastní

1. RESPONDENTI, KTERÍ ODPOVĚDĚLI KLADNĚ

Z jedenácti odpovídajících se 4 (36,4%) o tomto projektu dozvědělo ve škole, 4 (36,4%) oslovil místní klub, 2 (18,2%) našlo tento projekt na internetu. Zároveň 2 respondenti sami přihlásili svou školu/ třídu do tohoto projektu.

Kde jste se dozvěděl/a o tomto projektu?

11 odpovědí

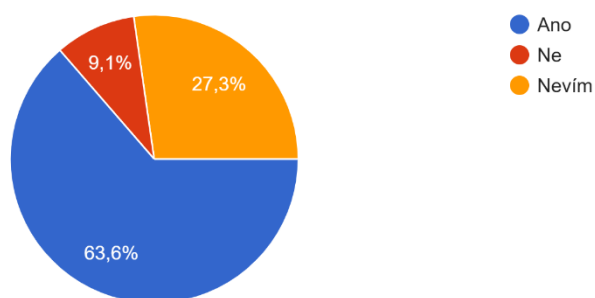


Graf 34 Projekt školní liga miniházené

Zdroj: vlastní

Má projekt školní liga házené dopad na motivaci žáků a rozvoj jejich sportovních dovedností?

11 odpovědí



Graf 35 Vliv školní ligy miniházené na motivaci žáků

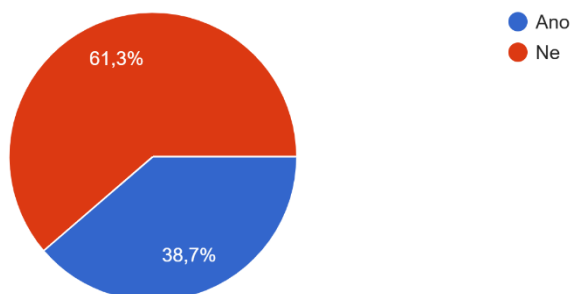
Zdroj: vlastní

63,6% (7) respondentů si myslí, že miniházená má dopad na motivaci žáků a rozvoj jejich sportovních dovedností. 27,3% (3) si nejsou jistí a 1 respondent (9,1%) si myslí, že tento projekt dopad na motivaci a rozvoj sportovních dovedností nemá.

2. RESPONDENTI, KTERÍ ODPOVĚDĚLI ZÁPORNĚ

Chtěl/a byste se o tomto projektu dozvědět více?

31 odpovědí



Graf 36 Informace o semináři

Zdroj: vlastní

Na otázku „Chtěl/a byste se o tomto projektu dozvědět více?“ odpovědělo 19 (61,3%) respondentů záporně. Zbylých 12 (38,7%) odpovědělo kladně. Respondenti, kteří odpověděli, že by je zajímaly bližší informace, mohli na sebe zanechat kontakt a byli spojeni s krajským manažerem házené pro Zlínský kraj, který jim předal bližší informace.

6.1.6 Podněty

Poslední dotaz, na který respondenti odpovídali, byl dobrovolný a zjišťoval, zda respondenti mají nějaké podněty a náměty k ulehčení zavádění miniházené do hodin tělesné výchovy. Nejčastější odpovědi byly:

- Trenéři do škol.
- Ukázkové hodiny.
- Větší povědomost učitelů o tomto sportu.
- Spolupráce s kluby.
- Není čas na takové programy.
- Není prostor na takové programy.
- Žák, který házenou hraje, ji může naučit své spolužáky.

6.2 Vyhodnocení testování

V následujících tabulkách jsou prezentovány výsledky testování žáků před absolvováním výuky zaměřené na rozvoj házenkářských dovedností a po jejím ukončení. Po úvodním testování, které se uskutečnilo na přelomu října a listopadu, byla zahájena výuka vedená dle předem stanoveného plánu. Po mém odchodu v ní pokračovala paní učitelka, se kterou jsem byla v průběhu celého procesu v kontaktu. Pro zajištění objektivního zhodnocení rozvoje dovedností jsem po přibližně čtyřech měsících od prvního testování, provedla přetestování žáků. Druhé testování tedy proběhlo s časovým odstupem čtyř měsíců, což umožnilo posoudit dlouhodobější efekt výuky na úroveň házenkářských dovedností žáků.

Tabulka 3 Výsledky testování listopad

VÝSLEDKY TESTŮ PŘED ABSOLVOVÁNÍM METODICKÝCH HODIN – 4. ročník

ŽÁK	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2X15	7,41	6,66	7,22	7,57	7,25	7,57	7,49	7,40	8,02
SKOK DALEKÝ	1,54 m	1,90 m	1,65 m	1,55 m	1,72	1,55 m	1,66 m	1,51 m	1,27 m
HOD DO DÁLKY	15,80 m	23,30 m	17 m	9,30 m	15,40 m	15,20 m	23,50 m	16,4, m	12,60 m
RYCHLOST HODU	38	50	39	35	44	46	39	46	40
DRIBLINK PO „OSMIČCE“	35,69 s	32,53 s	41,63 s	45,21 s	43,99 s	49,90 s	38,14 s	38,95 s	56,23s

Zdroj: vlastní

Tabulka 4 Výsledky testování listopad

VÝSLEDKY TESTŮ PŘED ABSOLVOVÁNÍM METODICKÝCH HODIN – 5. ročník												
ŽAK	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2X15	7,03	6,53	6,76	6,85	6,33	6,82	6,81	6,67	7,01	7,17	7,21	7,53
SKOK DALEKÝ	1,68	1,83	1,97	1,88	1,97	1,73	1,90	1,73	1,71	1,63	1,69	1,19
HOD DO DÁLKY	22,00	19,20	17,5	15,6	26,3	21,5	19,20	18,10	17,70	16,30	12,50	16,40
RYCHLOST HODU	51	60	61	66	70	55	52	49	54	50	43	50
DRIBLÍNG PO „OSMIČCE”	33,24 s	32,53 s	32,21 s	35,69 s	28,01 s	33,54 s	35,39 s	27,27 s	32,39 s	46,89 s	54,89 s	57,64 s

Zdroj: vlastní

Tabulka 5 Výsledky testování březen

VÝSLEDKY TESTŮ PO ABSOLVOVÁNÍM METODICKÝCH HODIN – 4. ročník									
ŽÁK	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2X15	7,18	6,58	7,12	7,52	7,18	7,23	7,18	7,10	7,97
SKOK DALÉKÝ	1,56 m	1,90 m	1,69 m	1,58 m	1,77	1,55 m	1,70 m	1,81 m	1,30 m
HOD DO DÁLKY	16,00 m	23,80 m	18,80 m	10,80 m	16,90 m	15,20 m	25,70 m	18,40 m	20,40 m
RYCHLOST HODU	42	53	40	36	53	51	36	52	46
DRIBLINK PO „OSMIČCE”	35,66 s	31,23 s	35,39 s	36,54 s	37,77 s	46,89 s	42,99 s	37,27 s	54,31 s

Zdroj: vlastní

Tabulka 6 Výsledky testování březen

VÝSLEDKY TESTŮ PO ABSOLVOVÁNÍM METODICKÝCH HODIN – 5. ročník												
ŽÁK	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2X15	6,98	6,29	6,47	7,06	6,21	6,79	6,72	6,58	7,04	7,17	7,18	8,0
SKOK DALÉKÝ	1,86	1,88	1,99	1,93	1,99	1,88	2,00	1,84	1,79	1,71	1,66	1,23
HOD DO DÁLKY	22,50 m	20,30 m	18,10 m	16,20 m	27,80 m	20,50 m	19,80 m	18,60 m	17,90 m	16,30 m	13,90 m	10,80 m
RYCHLOST HODU	56	60	61	69	71	57	55	51	50	50	44	54
DRIBLINK PO „OSMIČCE”	27,27 s	31,23 s	31,17 s	35,66 s	26,32 s	33,24 s	34,81 s	26,58 s	34,81 s	45,62 s	52,99 s	51,65 s

Zdroj: vlastní

Byla provedena analýza výsledků testování před a po absolvování metodických hodin ve 4. a 5. ročníku. Výpočty zahrnovaly průměrný výkon žáků, kolísání výsledků (směrodatnou odchylku) a statistický test pro porovnání výkonu před a po intervenci.

Průměrný výkon se vypočítal jako součet všech výsledků dělený počtem žáků. Rozptyl výsledků byl vyjádřen směrodatnou odchylkou, která ukazuje, jak moc se hodnoty odchylují od průměru. Statistická významnost změny se posoudila párovým t-testem, který porovnává rozdíly mezi dvojicemi hodnot před a po metodických hodinách.

Ve 4. ročníku došlo ke statisticky významnému zlepšení v běhu na 2×15 metrů, hodu do dálky a rychlosti hodu. Driblink po osmičce se mírně zlepšil, ale změna nebyla dostatečně významná. Skok daleký sice ukázal zlepšení, ale nebylo tak výrazné, aby bylo možné jej považovat za statisticky významný.

Výsledky – 4. ročník

Tabulka 7 Výsledky testů 4. ročník

Test	Průměr před	Průměr po	Směrodatná odchylka před	Směrodatná odchylka po	t-hodnota	p-hodnota	Významnost
2×15 m (s)	7.40	7.23	0.36	0.37	4.15	0.0032	Statisticky významné
Skok daleký (m)	1.59	1.65	0.17	0.18	-1.83	0.1046	Nevýznamné
Hod do dálky (m)	16.50	18.44	4.55	4.51	-2.50	0.0372	Statisticky významné
Rychlost střelby (km/h)	41.89	45.44	4.83	7.14	-3.01	0.0167	Statisticky významné
Driblink po osmičce (s)	42.47	39.78	7.34	7.09	2.02	0.0786	Nevýznamné

Zdroj: vlastní

V 5. ročníku se výrazně zlepšily výkony ve skoku dalekém. Ostatní disciplíny vykazaly drobné změny, ale většinou nebyly natolik silné, aby se daly považovat za statisticky významné.

Tabulka 8 Výsledky testování 5. ročník

Test	Průměr před	Průměr po	Směrodatná odchylka před	Směrodatná odchylka po	t-hodnota	p-hodnota	Významnost
2×15 m (s)	6.89	6.87	0.32	0.48	0.33	0.7456	Nevýznamné
Skok daleký (m)	1.74	1.81	0.21	0.21	-4.18	0.0015	Statisticky významné
Hod do dálky (m)	18.53	18.56	3.55	4.29	-0.06	0.9524	Nevýznamné
Rychlost střelby (km/h)	55.08	56.50	7.76	7.86	-2.08	0.0611	Nevýznamné
Driblík po osmičce (s)	37.47	35.95	10.05	9.25	2.25	0.0462	Statisticky významné

Zdroj: vlastní

Celkově analýza ukázala, že metodické hodiny měly pozitivní vliv na výkon žáků, zejména v rychlostních a silových disciplínách. Nejvýraznější zlepšení bylo patrné ve 4. ročníku, kde se změny projevily ve více disciplínách

7 Diskuze

Diplomová práce se týká možností začlenění házené, konkrétně miniházené, do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Hlavním cílem bylo zmapovat aktuální stav v praxi a navrhnout výukový model odpovídající podmínkám a možnostem základních škol a ověřit potenciál miniházené z hlediska rozvoje pohybových dovedností žáků. Využity byly tři výzkumné metody, a to kvantitativní dotazníkové šetření mezi učiteli, testování pohybových schopností žáků a ověření navrženého metodického modelu výuky házené.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že házená je do hodin tělesné výchovy v současnosti zařazována pouze okrajově. 42,9% dotázaných učitelů uvedlo, že se házené ve své výuce věnují, přičemž nejčastěji pouze v rámci širšího tématu sportovních her. Zbývajících 57,1% respondentů házenou nezařazují vůbec. Tento výsledek odpovídá i předpokladům vycházejícím z rešerší odborné literatury, která upozorňuje na nízké zastoupení házené v kurikulech škol.

Učitelé v rámci dotazníku rovněž popsali hlavní překážky, které brání častějšímu využívání házené. Nejčastěji zmiňovali nedostatečné materiální vybavení, především absenci vhodných míčů a branek, ale také nevhodné prostorové podmínky – například malé tělocvičny nebo chybějící venkovní hřiště. Bylo také upozorněno na tvrdost tohoto sportu. Dalším významným faktorem je i časová vytíženost, která vyplývá z organizace hodin tělesné výchovy a rámcového vzdělávacího programu. Učitelé se také necítí dostatečně jistí v oblasti didaktiky házené a postrádají dostupné metodické materiály, které by jim výuku usnadnily. Přesto však většina respondentů vnímá házenou jako vhodnou aktivitu pro žáky mladšího školního věku a 54,2% respondentů kteří házenou neznali, by se chtěli dozvědět více. Výsledky dotazníkového šetření tak jasně ukazují, že samotný postoj učitelů vůči házené je vesměs pozitivní, avšak realita výuky je ovlivněna především vnějšími faktory – technickými, organizačními a metodickými. Tato zjištění potvrzují, že pro systematictější zavedení házené do školního prostředí je třeba podpořit učitele nejen materiálně, ale i odborně.

Testování žáků proběhlo na základní škole. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda dochází ke zlepšení pohybových dovedností žáků 4. a 5. ročníku po absolvování metodických hodin zaměřených na házenou. Byly použity motorické testy, které se uskutečnily před a po výukové intervenci. Výsledky byly statisticky zpracovány pomocí párového t-testu.

U žáků 4. ročníku bylo možné pozorovat zlepšení ve většině testovaných oblastí. Statisticky významné zlepšení ($p < 0,05$) bylo zaznamenáno v následujících testech:

- Test 2x15 metrů: došlo ke zrychlení běhu, průměrný čas se zkrátil ze 7,40 s na 7,23 s ($t = -4,15$; $p = 0,003$), což svědčí o zlepšení rychlostních schopností.
- Hod do dálky: výkon se zlepšil z průměru 16,50 m na 18,44 m ($t = 2,50$; $p = 0,037$), tedy o téměř 12 %.
- Rychlost střelby: došlo ke zvýšení průměrné rychlosti ze 41,89 na 45,44 ($t = 3,01$; $p = 0,017$).

Naopak ve skoku dalekém a driblinku po osmičce se sice výkon zlepšil, ale změna nebyla statisticky významná ($p > 0,05$). Přesto například u driblinku došlo ke zkrácení času o 6,3 %, což může mít praktický význam v kontextu výuky.

Ve skupině 5. ročníku byla zaznamenána statisticky významná změna pouze v testu:

- Skok daleký: průměrný výkon se zvýšil z 1,74 m na 1,81 m ($t = 4,18$; $p = 0,0015$), což představuje zlepšení o více než 4 %.

U ostatních testů nebyly rozdíly statisticky významné, přesto lze v některých případech pozorovat tendenci ke zlepšení:

- Rychlost střelby stoupla v průměru o 2,6%, driblink se zrychlil o více než 4%, ale změna nebyla statisticky významná ($p = 0,061$ a $0,046$).
- V testu 2x15 m a hod do dálky byly změny minimální a statisticky nevýznamné.

Výsledky ukázaly, že házená je efektivním nástrojem pro rozvoj motoriky u dětí mladšího školního věku, což je v souladu s teoriemi Periče (2012) i Tkadlece (2024), kteří označují

období 8–12 let za „zlatý věk motoriky“. Na základě výsledků motorických testů lze usuzovat, že metodické hodiny zaměřené na házenou přispěly především k rozvoji rychlostních, silových a koordinačních schopností. Výrazné zlepšení bylo zaznamenáno zejména v testech měřících rychlost pohybu (běh 2×15 metrů) a sílu horních končetin (rychlost střelby a hod do dálky), což svědčí o tom, že výukový model efektivně podporoval dovednosti typické pro míčové hry. Zlepšení bylo patrné také u driblinku mezi překážkami, který ověřuje obratnost, koordinaci pohybu a schopnost manipulace s míčem v prostoru. U starších žáků 5. ročníku se pak projevil výraznější posun ve skoku dalekém, což může souviset s přirozeným vývojem výbušné síly dolních končetin. Celkově lze říci, že metodickými hodinami byly nejvíce rozvíjeny pohybové dovednosti úzce související s dynamickým herním pohybem, změnami směru, hodem a kontrolou míče – tedy s klíčovými činnostmi využívanými v házené. Tato zjištění jsou plně v souladu s cíli tělesné výchovy uvedenými v RVP ZV, kde se klade důraz na rozvoj pohybových schopností, osvojení základních pohybových dovedností a vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám. Výuka házené přirozeně naplňuje také specifické očekávané výstupy v oblasti míčových her – například schopnost reagovat na herní situaci, spolupracovat s ostatními a uplatňovat naučené herní dovednosti v pohybových činnostech. Lze tedy říci, že testované metodické jednotky napomáhají nejen ke zlepšení výkonnosti v oblasti motoriky, ale přispívají i k rozvoji klíčových kompetencí žáků, jakými jsou samostatnost, týmová spolupráce a seberegulace v pohybové činnosti.

Navržený metodický model výuky házené kombinoval teoretické i praktické prvky výuky, přičemž kladl důraz na motivaci žáků a přirozený pohyb a byl vnímán jako užitečný nástroj, který může přispět ke zvýšení kvality výuky sportovních her na 1. stupni ZŠ. Z hlediska didaktiky se jako výhodné ukázalo zařazení házené formou miniházené. Tato varianta nabízí vyšší přizpůsobení věku a schopnosti dětí, neklade nároky na specializované vybavení v takové míře jako klasická házená a umožňuje zapojení celé třídy. Výsledky podporují myšlenku, že miniházená je vhodnou formou kolektivní míčové hry pro žáky 1. ZŠ a že může přispět k rozvoji jejich pohybových a sociálních dovedností.

Níže jsou uvedeny jasné odpovědi na stanovené výzkumné otázky mé diplomové práce, vycházející z provedeného výzkumu ve Zlínském kraji:

1. Jak často je házená zařazována do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy?

Výzkum ukázal, že házená je zařazována do hodin tělesné výchovy jen velmi zřídka. Házenou do svých hodin nezařazuje 57,1% respondentů. Nejčastějším důvodem je neznalost pravidel a metodiky ze strany respondentů. 47,6% z dotázaných respondentů totiž nemá žádné metodické materiály. Dalších 33,3% si materiály dohledává v on-line zdrojích a pouhých 11,9% má učebnici nebo příručku, která pomáhá získat znalosti o házené.

2. Jaký je zájem učitelů o zařazování házené do výuky tělesné výchovy?

Zájem učitelů o zařazení házené do výuky tělesné výchovy je relativně vysoký, ačkoli praktická realizace je omezená. Celkem 54,2% učitelů projevilo zájem o zařazení házené do výuky, pokud by měli k dispozici vhodné metodické materiály a odbornou podporu. Tito respondenti by zároveň byli ochotni se zúčastnit semináře zaměřeného na výuku házené.

3. Jak jsou učitelé orientováni v problematice zavádění házené do výuky TV?

Výzkum prokázal nízkou míru orientace učitelů v problematice zavádění házené do výuky tělesné výchovy. 50% respondentů přiznalo, že neví nebo nedokáže připravit hodinu v souladu s RVP, podle kterého by odučili blok házené. Zbýlých 50% by dokázalo samostatně házenou do výuky zařadit bez větších obtíží.

4. Jaký vliv má realizace navržených výukových hodin na úspěšnost v závěrečných testech házenkářských dovedností?

Výsledky výzkumu ukazují, že metodické hodiny zaměřené na házenou měly u 4. ročníku větší dopad než u 5. ročníku, a to jak z hlediska rozsahu zlepšení, tak i statistické

významnosti. Je možné, že mladší žáci jsou v tomto věku citlivější na nově zařazené pohybové aktivity, nebo že výukový model lépe odpovídal jejich vývojové úrovni.

Celkově lze říci, že praktická část výzkumu ukázala, že házená má potenciál stát se plnohodnotnou součástí výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Překážky jejího širšího zařazení spočívají především v nedostatečném vybavení a metodické podpoře učitelů, nikoliv v nezájmu žáků či neochotě pedagogů. Výsledky testování žáků i zpětná vazba od učitelů ukazují, že házená přispívá k rozvoji pohybových i sociálních kompetencí, a je tedy vhodným nástrojem pro podporu zdravého životního stylu a komplexního rozvoje dětí. Navržený metodický model představuje praktické řešení, jak házenou efektivně implementovat do výuky i za omezených podmínek.

Jsem si vědoma některých limitů své diplomové práce, které spočívají především v relativně malém vzorku respondentů a omezení výzkumu pouze na školy ve Zlínském kraji. Z tohoto důvodu nelze výsledky zcela zobecnit na celou Českou republiku. Dalším limitem je krátkodobost intervenčního programu, která neumožňuje dostatečně posoudit dlouhodobější vliv mého navrženého výukového modelu na rozvoj žáků. Také musím přiznat, že jsem nemohla zajistit kontinuální realizaci mého modelu poté, co skončil výzkum, proto nelze jednoznačně potvrdit, zda se navržená metodika v praxi na školách dále využívá.

Dále nelze zaručit kontinuitu navrženého programu po ukončení výzkumu a ani garantovat, že učitelé budou v zařazování házené do svých hodin pokračovat i po skončení mé intervence. Trvalá implementace navržených výukových metod tak závisí na osobní motivaci a podpoře ze strany školy či dalších institucí. Tento aspekt nebyl v rámci mého výzkumu plně zajištěn a zůstává významným omezením pro dlouhodobější dopad práce. Dalším limitem je kladení a pochopení otázek. Asi ve třech otázkách jsem se setkala s tím, že respondenti nepochopili mé otázky a připisovali si do dotazníků další možnosti odpovědí. Zmiňuji to i u volby aprobace.

8 Závěry

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat aktuální stav výuky házené na 1. stupni základních škol, ověřit oblíbenost tohoto sportu mezi učiteli, zjistit jejich didaktickou připravenost a navrhnout funkční model výuky házené. Výsledky mého výzkumu ukazují, že házená je na 1. stupni zařazována jen zřídka, a to především z důvodu nedostatku materiálního vybavení, časové dotace a nízké metodické připravenosti vyučujících. Přesto z pohledu pohybových i týmových dovedností lze její zařazení do výuky hodnotit jako přínosné.

Výsledky výzkumu korespondují se závěry bakalářské práce Terezy Karellové (2018), která porovnávala úroveň pohybových a herních dovedností dětí navštěvujících oddíl miniházené se žáky základních škol. Také v jejím šetření se ukázalo, že strukturovaný trénink a výuka mají pozitivní dopad na úroveň koordinace, rychlosti a týmové spolupráce. Navržený model výuky miniházené, který Karellová představila, měla obdobný záměr jako ten v mé práci – přiblížit házenou mladším žákům prostřednictvím hravých a věku přiměřených forem.

Dále jsem svou práci porovnávala s diplomovou prací Milana Vojíře (Házená na 2. stupni základní školy), který se věnuje kategorii staršího žactva. I přes rozdílné věkové skupiny dospěl k obdobnému závěru – že systematická výuka vede výrazněji ke zlepšení pohybových dovedností a herního výkonu. Jeho výzkum však zároveň poukázal na nízkou četnost zařazování házené do výuky i na druhém stupni, což potvrzuje, že jde o celkový problém školní praxe napříč věkovými kategoriemi.

Z provedeného výzkumu jednoznačně vyplývá, že házená je na 1. stupni základních škol zařazována do výuky tělesné výchovy pouze okrajově. Přestože učitelé vnímají tento sport jako přínosný a atraktivní, v praxi jej využívají jen výjimečně. Tato skutečnost poukazuje na nesoulad mezi pozitivním postojem pedagogů a reálnými možnostmi jejího zařazení. Za hlavní překážky, které brání častějšímu využívání házené na 1. stupni, lze označit nedostatek materiálního vybavení, nevhodné prostorové podmínky a chybějící metodickou podporu učitelů. Výuka házené často naráží na praktická omezení, která učitelům komplikují

její začlenění do tematických plánů výuky tělesné výchovy. Učitelé tělesné výchovy, kteří se zapojili do dotazníkového šetření, hodnotili házenou převážně pozitivně. Oceňují její herní charakter, možnost rozvoje spolupráce mezi žáky a všestranný pohybový rozvoj. Mnozí by uvítali dostupné metodické materiály, které by jim výuku usnadnily a zvýšily jejich jistotu v oblasti sportovních her. Miniházená se ukazuje jako vhodná a efektivní forma házené pro žáky mladšího školního věku. Díky úpravám pravidel, menšímu počtu hráčů a přizpůsobení herních prvků je miniházená dobře realizovatelná i v podmínkách běžné školy a umožňuje aktivní zapojení všech dětí bez ohledu na jejich sportovní úroveň. Navržený výukový model házené pro 4. a 5. ročník ZŠ, který byl v rámci výzkumu ověřen, se v praxi osvědčil. Učitelé jej hodnotili jako srozumitelný, přehledný a snadno aplikovatelný i za ztížených podmínek. Model nabídl konkrétní strukturu hodin a flexibilitu, která umožňuje přizpůsobení různým školním prostředím.

Získaná data ukázala, že u žáků 4. ročníku došlo po absolvování metodických hodin ke statisticky významnému zlepšení ve většině testovaných oblastí, zejména v rychlosti běhu, hodu do dálky a rychlosti hodu míčem. U 5. ročníku bylo zlepšení méně výrazné a statisticky významné bylo především v oblasti odrazové síly (skok daleký). Z toho lze usuzovat, že výukový model zaměřený na házenou měl větší efekt na mladší žáky, u kterých pravděpodobně dochází k rychlejšímu rozvoji základních pohybových schopností. Výzkumné šetření potvrdilo, že výuka házené efektivně podporuje rozvoj rychlostních, silových a koordinačních dovedností, které jsou klíčové nejen pro samotnou hru, ale i pro celkový pohybový rozvoj dětí. Výsledky rovněž ukazují soulad s cíli RVP pro oblast tělesné výchovy, přičemž přínosem bylo i posilování týmové spolupráce a pohybové sebedůvěry žáků. Na základě těchto poznatků lze doporučit zařazování míčových her, konkrétně házené, do výuky tělesné výchovy již na 1. stupni ZŠ.

Výzkum ukázal, že i přes limitované podmínky na školách je výuka házené na 1. stupni možná, pokud mají učitelé k dispozici vhodné metodické nástroje a podporu ze strany vedení školy. Zároveň se potvrdilo, že děti jsou pro házenou přirozeně motivované, pokud je jim hra představena vhodnou formou. Z pedagogického hlediska by bylo žádoucí, aby výuka sportovních her, včetně házené, byla na 1. stupni ZŠ posílena a systematicky podporována. Házená má potenciál stát se významnou součástí tělesné výchovy a napomoci

ke komplexnímu rozvoji žáků. Diplomová práce tak přináší nejen výzkumné zjištění, ale i praktický výstup v podobě metodického modelu, který může sloužit jako konkrétní nástroj pro učitele tělesné výchovy. Jeho aplikace v praxi potvrzuje, že efektivní výuka házené je na 1. stupni nejen možná, ale i žádoucí.

Na základě rešerše i vlastního výzkumu mohu konstatovat, že házená je stále nedostatečně využívaným prostředkem v tělesné výchově na základních školách, ačkoli její potenciál pro rozvoj žáků je nesporný. Moje práce se účastní aktuálních diskuzí o větším zastoupení kolektivních míčových her ve výuce a nabízí konkrétní návrh, jak lze výuku házené efektivně implementovat do školní praxe na 1. stupni ZŠ.

Na základě realizovaného výzkumu lze formulovat následující jasné a strukturované závěry:

1. **Házená je na 1. stupni základních škol zařazována minimálně.** Přestože 83,3% respondentů uvádí, že nejraději vyučují sportovní hry, v hodinách tělesné výchovy preferují zejména florbal, vybíjenou a přehazovanou. Důvodem může být skutečnost, že 38,1% respondentů nemá žádné zkušenosti s házenou, případně jejich zkušenosti pocházejí pouze ze samostatné praxe během výuky tělesné výchovy, kde miniházenou zařazují díky projektu Sportovní liga miniházené. Studium na vysoké škole se rovněž nejeví jako efektivní prostředek k získání potřebných znalostí v oblasti miniházené, neboť většina respondentů (73,8%) uvedla, že se s tímto sportem během vysokoškolského studia nesetkala. Mezi nejčastější důvody nezařazení miniházené do hodin tělesné výchovy respondenti uvádějí neznalost pravidel a metodiky tohoto sportu, obavy z jeho tvrdosti a hrubosti, což je způsobeno nedostatečnou informovaností o skutečnosti, že miniházená představuje bezkontaktní variantu házené vhodnou pro děti mladšího školního věku, a dále také nezájem ze strany žáků. Dalším bodem, který se opakovaně zmiňoval, byly časové podmínky. Respondenti se odkazovali na to, že v hodinách tělesné výchovy již není prostor na zařazování miniházené, jelikož se musejí věnovat jiným aktivitám.

2. **Většina učitelů má zájem o integraci házené do výuky, pokud jim bude poskytnuta odpovídající podpora.** Respondenti by nejvíce ocenili možnost ukázkových hodin vedených přímo trenéry házené, případně pravidelné návštěvy trenérů ve školách, kde by se věnovali specifické metodice a praktické výuce tohoto sportu. Uvádějí, že by to významně usnadnilo jejich vlastní zapojení miniházené do hodin tělesné výchovy. Dále považují za důležité více propagovat miniházenou mezi žáky i pedagogy, zvýšit celkové povědomí o výhodách tohoto sportu pro děti mladšího školního věku. Aktivněji navázat spolupráci mezi školami a místními sportovními kluby, které by mohly poskytovat odbornou podporu a materiální zázemí. Pokud by však tyto varianty nebyly možné, jako nejčastější typ podpory respondenti uváděli ukázkové přípravy do hodin, metodická videa s ukázkami cvičení na rozvoj házenkářských dovedností a seminář, který se touto problematikou zabývá.
3. **Učitelé mají nedostatečné znalosti a orientaci v metodice výuky házené, což brání její efektivní realizaci.** 47,6% respondentů uvedlo, že nemá žádné metodické materiály, které by jim pomohly k efektivnímu zařazení miniházené do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Dalších 33,3% respondentů si vyhledává materiály samostatně a používají k tomu on-line zdroje. Pouhých 11,9% respondentů vlastní metodické příručky. Může tomu napovídat i fakt, že pouze 16,7% respondentů vědělo, že se pořádají semináře zaměřené právě na problematiku zavádění miniházené na 1. stupeň základní školy. A je to velká škoda, protože šest ze sedmi respondentů, kteří se účastnili semináře, již navázali spolupráci s místním klubem, což je velmi efektivní pro obě zúčastněné strany. Z čeho mám velkou radost, podařilo se mi navázat kontakt s osmi respondenty, kteří se mi po vyplnění dotazníkového šetření ozvali, že by měli zájem se dozvědět více informací o školní lize miniházené a celkově projektu Miniházená do škol. Odkázala jsem na organizátora Školní ligy miniházené a ten mi nabídl, že s ním mohu navštívit mnou oslovené školy.

4. **Navržený výukový program prokazatelně pozitivně ovlivňuje úroveň házenkářských dovedností žáků.** Na základě realizace testování pohybových schopností žáků bylo prokázáno, že u žáků čtvrtého ročníku došlo ke statisticky významnému zlepšení hned v několika sledovaných disciplínách. Konkrétně byla zaznamenána významná změna k lepšímu v rychlosti běhu na vzdálenost 2x15 metrů- průměrný čas se zkrátil ze 7,40 s na 7,23 s ($t = -4,15$; $p = 0,003$), což svědčí o zlepšení rychlostních schopností, v hodů do dálky- výkon se zlepšil z průměru 16,50 m na 18,44 m ($t = 2,50$; $p = 0,037$), tedy o téměř 12 %. A v rychlosti hodů, kde došlo ke zvýšení průměrné rychlosti ze 41,89 na 45,44 ($t = 3,01$; $p = 0,017$). Tyto výsledky naznačují efektivitu zavedených metod a pozitivní dopad cvičení zaměřených na rozvoj rychlostních a koordinačních schopností žáků tohoto věku.

U žáků pátého ročníku bylo rovněž pozorováno zlepšení v testovaných disciplínách. Nicméně za statisticky významné se zde považují pouze výsledky dosažené ve skoku do dálky, průměrný výkon se zvýšil z 1,74 m na 1,81 m ($t = 4,18$; $p = 0,0015$), což představuje zlepšení o více než 4 % a v driblinku míče po osmičce se zlepšil čas z původních 37,47 sekund na 35,95 sekund, což představuje statisticky významnou změnu ($p=0,0462$). Dosažené výsledky vybízejí k další analýze, která by umožnila identifikovat příčiny rozdílných úrovní pokroku v jednotlivých disciplínách a efektivně přizpůsobit další metody výuky. Největším úspěchem však pro mě bylo, že děti výuka bavila.

Tato diplomová práce může najít praktické uplatnění u několika cílových skupin, především v oblasti práce s dětmi mladšího školního věku. Pro učitele 1. stupně základní školy, kteří vyučují tělesnou výchovu, může práce sloužit jako inspirace i metodická opora. Nabízí konkrétní návrh motorických testů vhodných pro diagnostiku pohybových schopností žáků a zároveň představuje ověřený výukový model zaměřený na rozvoj těchto schopností prostřednictvím házené. Na základě výsledků výzkumu mohou učitelé efektivněji zařazovat míčové hry do výuky a přizpůsobit pohybové aktivity věku a schopnostem dětí.

Dále může být práce přínosná pro trenéry mládeže, zejména v kolektivních sportech. Získaná data ukazují, jaké pohybové schopnosti lze cíleně rozvíjet u dětí mladšího školního věku a jakým způsobem k tomu mohou přispět herně založené tréninkové jednotky. Trenéři mohou využít poznatky výzkumu při plánování tréninkového procesu, a to především v přípravkách, kde je rozvoj základní motoriky klíčový.

Práce může oslovit i rodiče dětí, kteří chtějí lépe porozumět významu pravidelného pohybu pro celkový rozvoj dítěte. Výsledky ukazují, že zařazení míčových her do školní výuky přispívá nejen ke zlepšení fyzické zdatnosti, ale i k posílení koordinace, obratnosti a schopnosti spolupráce. Tato práce je rovněž významným přínosem pro mou vlastní trenérskou praxi. Oceňuji především možnost srovnání výsledků testů žákyň pátého ročníku s výsledky mé tréninkové skupiny, kterou tvoří dívky z druhého až třetího ročníku. Díky tomuto srovnání mohu objektivně zhodnotit, zda jsou děvčata, která se miniházené věnují delší dobu, schopna konkurovat výkonům žákyň pátého ročníku, jež se s tímto sportem setkaly poprvé, nebo zda výsledky výrazněji ovlivňuje věk a celková fyzická a psychická vyspělost dětí.

V neposlední řadě může být tato práce užitečná také pro studenty pedagogických fakult. Může jim posloužit jako příklad kombinace teoretického rámce a praktického výzkumu, včetně metodického zpracování dat a jejich analýzy. Výstupy z práce lze dále využít při tvorbě vlastních výukových jednotek, při plánování pedagogické praxe či v rámci dalších akademických projektů.

Diplomová práce tak nabízí široké spektrum využití a přispívá nejen k obohacení výuky tělesné výchovy, ale i k hlubšímu porozumění významu pohybových her v komplexním rozvoji dítěte.

9 Použitá literatura

KNIŽNÍ ZDROJE:

1. ADAMÍROVÁ, J. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: s. n., 2006.
2. BĚLKA, J. a SALČÁKOVÁ, K. *Nebojme se házené*. Olomouc: Hanex, 2014. ISBN 978-80-7409-078-3.
3. BOUDON, R., BESNARD, P., CHERKAoui, M. a LÉCUYER, B.-P. *Sociologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004.
4. CLANTON, R. E. a DWIGHT, M. P. *Team Handball: Steps to Success*. Champaign: Human Kinetics, 1997. ISBN 978-0-87322-411-6.
5. DVOŘÁKOVÁ, H. a ENGELTHALEROVÁ, Z. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5702-8.
6. FIALOVÁ, L. a RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000.
7. HAPKOVÁ, I., ESTRIGA, L. a ROT, C. *Výuka házené*. Praha: Wendy, spol., 2019. ISBN 978-80-905758-0-6.
8. HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303.
9. JELALIAN, E. a TEELE, R. G. *Handbook of childhood and adolescent obesity*. New York: Springer, 2008. ISBN 978-0-387-76922-6.
10. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
11. KLIMUSOVÁ, H. *Standardy pro pedagogické a psychologické testování*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-07-1.
12. KOLÁŘ, P. *Vadné držení těla z pohledu posturální ontogeneze. Pediatrie pro praxi*, 2002.
13. LANGMAJER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
14. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

15. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
16. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
17. PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada Publishing, 2014.
18. PARASURAMAN, A., GREWAL, D. a KRISHNAN, R. *Marketing research*. 2. vyd. Boston: Houghton Mifflin, 2007.
19. RYCHTECKÝ, A. a FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Dotisk. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
20. SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006.
21. STRNAD, P. a PRAJEROVÁ, K. *Zdravotní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4008-1.
22. SURYNEK, A., KOMÁRKOVÁ, R. a KAŠPAROVÁ, E. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press, 2001.
23. TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry*. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-6201-2.
24. TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. 2. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-6200-5.
25. TKADLEC, J. *Házenkářský průvodce teorií trenéra licence „C“*. Praha, 2024.
26. TŮMA, M. a TKADLEC, J. *Házená: herní trénink, kondiční trénink, průpravná a herní cvičení*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0219-3.
27. SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1983.
28. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
29. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. a TÁBORSKÝ, F. *Malá škola házené*. Brno: Rudé právo, 1986.
30. ŠPAŇHELOVÁ, I. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008. ISBN 80-247-1907-8.
31. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
32. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002.

33. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
34. VRBAS, V. *Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010.
35. ZVONÁŘ, M., VESPALEC, T. a PAVLÍK, J. *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7289-3.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

36. *Házená pro všechny*. Online. In: S. 3.
Dostupné z: https://d215sfrqrze942.cloudfront.net/files/1727177910_eb5133eb_Projekt%20%C5%A0koln%C3%ADch%20lig%20na%20rok%202024_2025.pdf.
[cit. 2025-03-10].
37. *Historie házené*. Online. Czech handball.
Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/historiehazene>. [cit. 2025-03-10].
38. Hučínová, L. (2005). *Klíčové kompetence v RVP ZV*. Retrieved 20. 3. 2021 from the World Wide Web
Dostupné: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/335/klicove-kompetence-v-rvp-zv.html/>
39. KOMISE EVROPSKÝCH SPOLEČENSTVÍ. *Bílá kniha o sportu*. [online dokument]. @ 2007 [cit. 2010-03-10].
Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
40. Masarykova univerzita. *Pohybová zdatnost dětí: Přehled a analýza* [online]. 2025 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>
41. Minihandball. Retrieved 26. 6. 2021 from the Worl Wide Web: *European Handball Federation. Minihandball* [online]. 2025 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: <http://activities.eurohandball.com/hb4all/minihandball.html>
42. MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2021 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: [https://www.msmt.cz/file/62064/Anonymus\(2007\)](https://www.msmt.cz/file/62064/Anonymus(2007)).
43. *Nová Testová baterie ČSH*. Online. In: Český svaz házené. 2020.

- Dostupné z: <https://www.handball.cz/aktualita/nova-testova-baterie-csh>. [cit. 2025-03-19].
44. Olympijský tým ČR. *Děti a pohyb: Grafy* [online]. 2025 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: https://www.olympijskytym.cz/files/docs/Projekty/deti-a-pohyb/TK-SOV_v4-grafy.pdf
45. Olympijský tým ČR. *Pohybová zdatnost dětí se stále zhoršuje. Nejhorší jsou na tom nejmenší školáci* [online]. 2022 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: https://www.olympijskytym.cz/article/pohybova-zdatnost-deti-se-stale-zhorsuje-nejhur-jsou-na-tom-nejmensi-skolaci?utm_medium=post&utm_source=social&utm_campaign=cot2022&utm_content=clanek-zdatnost-221001
46. Olympijský víceboj. *Bílá kniha: Analýzy a data o zdatnosti dětí v ČR 2010–2020* [online]. 2020 [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: https://www.olympijskyviceboj.cz/documents/Bila_kniha_Analyzy_a_data_o_zdatnosti_deti_v_CR_2010_2020.pdf
47. POLÁK, Jindřich [online]. *Teorie sportu* [cit. 2017-02-10].
Dostupné z: http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportteorie.php
48. *Trenéři ve škole*. O programu [online]. [cit. 2025-03-10].
Dostupné z: <https://www.treneriveskole.cz/o-programu>
49. *Vývoj nadváhy a obezity u 13 ti letých dětí: v letech 1996 - 2016*. Online. In: 2018.
Dostupné z: https://szu.gov.cz/wp-content/uploads/2022/12/6.CAV_3_Zmeny_tele_snych_proporc.pdf. [cit. 2025-03-13].
50. *Wheelchair Handball*. Online. EHF, neuvedeno.
Dostupné z: <https://www.ceskeadaptivnisporty.cz/wpcontent/uploads/2020/03/4.2.-How-to-play-Wheelchair-HB-Proposal.pdf>. [cit. 2025-03-10].

Akademické práce

GUBIČOVÁ, A. a ČINČERA, J. *Využití dobrodružné výchovy pro rozvoj spolupráce členů dětského fotbalového oddílu*. Technická Univerzita v Liberci, 2015. Dostupné také z: http://knihovna-opac.tul.cz/diplomovaPrace.php?id_dipl=26981&typ=1.

KARELLOVÁ, T. a POKORNÝ, L. *Miniházená na základní škole*. Bakalářská práce. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2018.

<http://hdl.handle.net/20.500.11956/98817>

KRÁTKÁ, M. *Vztah dětí a mládeže ke sportu a vliv sportu na jejich psychiku*. Online. Bakalářská práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. 2010. Dostupné z: <https://theses.cz/id/pkwqwm/>.

PAULUSOVÁ, D. *Hodnocení nadváhy a obezity u dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce, vedoucí Bunc, Václav. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Laboratoř sportovní motoriky, 2020.

Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/119090>

POMICHALEK, M. *Analýza výuky miniházené na prvním stupni základních škol v okrese Frýdek Místek*. Olomouc, 2021. diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury. Dostupné také z:

https://theses.cz/id/uy1z2b/Diplomova_prace-_Martin_Pomichalek.pdf

VOJÍŘ, M. *Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy*. Diplomová práce, vedoucí Pokorný, Ladislav. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2011. Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/48607>

BRABEC, Š. *Motorické testy v házené: Analýza a komparace zahraničních testovacích baterií a jejich výsledků s českými standardy*. Bakalářská práce, vedoucí Petružela, Jan. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra sportovních her, 2024.

Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/190795>

10 Přílohy

Házená na 1.stupni ZŠ

Vážená paní učitelko / Vážený pane učiteli,

jmenuji se Vendula Hubová a jsem studentkou pátého ročníku učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Tento dotazník je součástí mé diplomové práce, která se zaměřuje na výuku házené na prvním stupni základních škol.

Házené se věnuji již mnoho let, a proto jsem si toto téma zvolila nejen z odborného, ale i osobního zájmu. Cílem mé práce je zjistit, jaké místo má házená ve školní tělesné výchově a jaké jsou zkušenosti učitelů s její výukou. Vaše odpovědi mi pomohou získat cenné informace a přispějí k hlubšímu porozumění této problematice.

Budu velmi vděčná, pokud si najdete chvíli čas a dotazník vyplníte. V případě jakýchkoli dotazů mě neváhejte kontaktovat na e-mailové adrese: venda.hubova@seznam.cz

Děkuji za Váš čas a ochotu!

S pozdravem

Vendula Hubová

* Označuje povinnou otázku

Tento dotazník vyplňuje *

☐ muž

☐ žena

☐ Jiné: _____

Aktuálně vyučuji v/ve *

☐ Klasické ZŠ

☐ Malotřídní škole

☐ Škole s rozšířenou výukou TV

☐ Aktuálně nevyučuji

Kolik let máte praxi na 1. stupni ZŠ? *

- ☐ 0-5 let
- ☐ 6-10 let
- ☐ 11-15 let
- ☐ 16-20 let
- ☐ 21-29 let
- ☐ 30 let a více

Který ročník/ročníky vyučujete na 1. stupni ZŠ? *

- ☐ 1. ročník
- ☐ 2. ročník
- ☐ 3. ročník
- ☐ 4. ročník
- ☐ 5. ročník
- ☐ Jiné: _____

Kterou VŠ jste studoval/studovala? *

- ☐ Masarykova univerzita
- ☐ Univerzita Karlova
- ☐ Univerzita Palackého v Olomouci
- ☐ Jiné: _____

Jakou máte aprobaci? *

- ☐ Tělesná výchova
- ☐ Výtvarná výchova
- ☐ Hudební výchova
- ☐ Dramatická výchova
- ☐ Nemám aprobaci na výchovu
- ☐ Jiné: _____

Setkal/a jste se při studiu na VŠ s házenou *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

Výuka házené na VŠ

Zkušenosti a názory na přípravu budoucích učitelů tělesné výchovy na výuku házené na ZŠ.

Jakou formou probíhala výuka házené na VŠ? *

- ☐ Teoretická forma
- ☐ Praktická forma
- ☐ Praktická i teoretická forma
- ☐ Jiné: _____

Během studia na VŠ házená byla *

- ☐ Povinný předmět
- ☐ Součástí předmětu sportovních her, který jsem absolvoval/a
- ☐ Volitelný předmět, který jsem absolvoval/a

Budeme rádi za upřesnění/doplnění, co jste si z výuky házené na VŠ odnesl/a do praxe.

Vaše odpověď

Sportovní zkušenosti

Jaké jsou vaše zkušenosti se sportem, ať už jako sportovec, trenér nebo učitel?

Věnujete se ve svém volném čase aktivně sportu? *

☐ Ano

☐ Ne

Kterému sportu se věnujete? *

☐ Kolektivní

☐ Individuální

Hrál/a jste někdy házenou? *

☐ Ano

☐ Ne

☐ Nevím

Didaktické přístupy a preference ve výuce TV

Co vás nejvíce baví učit, jak motivujete žáky ke sportu a jaké pohybové aktivity upřednostňujete?

Jak hodnotíte svou schopnost motivovat žáky ke sportu? *

- ☐ Velmi dobrá
- ☐ Spíše dobrá
- ☐ Neutrální
- ☐ Spíše slabá
- ☐ Žádná

Co učíte v TV nejraději? *

- ☐ Atletika
- ☐ Gymnastika
- ☐ Sportovní hry
- ☐ Úpoly
- ☐ Jiné: _____

Z jakého důvodu učíte vámi zvolenou variantu nejraději? *

Vaše odpověď _____

Zařazujete do svých hodin pohybové hry zaměřené na házení a chytání? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Rád/ Ráda bych, ale nevím jaké

Jak často zařazujete do hodin TV hry na rozvoj obratnosti? *

- ☐ Každou hodinu
- ☐ Jednou týdně
- ☐ Jednou měsíčně
- ☐ Nezařazuji
- ☐ Neznám hry na rozvoj obratnosti
- ☐ Jiné: _____

Jak často zařazujete do hodin TV hry na rozvoj rychlosti? *

- ☐ Každou hodinu
- ☐ Jednou týdně
- ☐ Jednou měsíčně
- ☐ Nezařazuju
- ☐ Neznám hry na rozvoj rychlosti
- ☐ Jiné: _____

Zařazujete kolektivní sporty do hodin TV *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jakou míčovou hru učíte nejraději? *

- ☐ Házená
- ☐ Basketbal
- ☐ Volejbal
- ☐ Fotbal
- ☐ Florbal
- ☐ Jiné: _____

Zkušenosti a zájem o házenou

jaký je váš postoj k házené a jak ji případně zapojujete do výuky?

Jaké máte zkušenosti s házenou ? *

- ☐ Aktivně jsem hrál/a
- ☐ Z výuky na VŠ
- ☐ Jen z TV
- ☐ Nemám zkušenosti

Zařazujete házenou do hodin TV *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Ve kterém/ kterých ročnících seznamujete děti s házenou? *

- ☐ 1. ročník
- ☐ 2. ročník
- ☐ 3. ročník
- ☐ 4. ročník
- ☐ 5. ročník
- ☐ Jiné: _____

Důvody nezařazení házené

Z jakých důvodů nezařazujete házenou do výuky TV? *

- ☐ Nedostatek prostoru
- ☐ Nedostatek vybavení
- ☐ Nízký zájem žáků
- ☐ Neznalost pravidel a metodiky
- ☐ Je to příliš tvrdý sport
- ☐ Jiné: _____

Metodika

Co vám pomohlo nebo co si myslíte, že by vám pomohlo k zařazení házené do výuky tělesné výchovy.

Jaké metodické materiály k výuce házené máte k dispozici? *

- ☐ Učebnice nebo příručky
- ☐ Online zdroje
- ☐ Nepotřebuji žádné materiály, vím jak na to
- ☐ Nemám žádné materiály

Jaký typ podpory by vám pomohl nejvíce? *

- ☐ Semináře / školení s praktickým zaměřením
- ☐ Příručky
- ☐ Metodická videa s ukázkami cvičení a her
- ☐ Ukázkové přípravy do hodin
- ☐ Trenér, který by mi ukázal, jak na to v mé hodině TV
- ☐ Pracovní listy
- ☐ Podpora na vybavení z ČSH (český svaz házené)

Pokud vás napadá ještě nějaká forma podpory, napište ji zde prosím

Vaše odpověď

Jak hodnotíte materiální vybavení školy na výuku házené? *

- ☐ Výborné
- ☐ Dobré
- ☐ Dostatečné
- ☐ Nedostatečné
- ☐ Žádné

Zúčastnil/a jste se někdy školení nebo semináře zaměřeného na výuku házené? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Seminář

Informace o semináři pro učitele

Semináře jsem se nezúčastnil/a, protože *

- ☐ Nemám zájem
- ☐ Nezajímá mě to
- ☐ Neslyšel/a jsem o této akci, ale nezajímá mě to
- ☐ Neslyšel/a jsem o této akci a chtěl/chtěla bych se dozvědět více
- ☐ Chtěl/a bych se v budoucnu zúčastnit

Seminář

Informace o semináři pro učitele.

Kde jste se dozvěděl/a o tomto semináři? *

- ☐ Na internetu
- ☐ Sám/ sama jsem si vyhledala jestli nějaký seminář je
- ☐ Ze školy
- ☐ Od kolegů/ kolegyně
- ☐ Viděla jsem upoutávku v televizi

Pomohl vám seminář k tomu, abyste zařazoval/a házenou do hodin TV? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Měl/a byste zájem o spolupráci s místními házenkářskými kluby?

tj. docházení trenérů do škol a nápomoc při vedení hodin tělesné výchovy zaměřených na rozvoj házené.

- ☐ Naše škola již spolupracuje s místním klubem
- ☐ Měl/Měla bych zájem
- ☐ Nevím
- ☐ Nemám zájem

Miniházená v rámci výuky tělesné výchovy.

Znáte miniházenou? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

Znáte pravidla miniházené *

- ☐ Velmi dobře
- ☐ Dobře
- ☐ Částečně
- ☐ Vůbec

Věděl/a jste, že miniházená je bezkontaktní forma házené s uzpůsobenými pravidly a vybavením pro 1. stupeň ZŠ?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Dokázal/a byste si připravit plán v souladu s RVP, podle kterého byste odučili blok házené v hodinách tělesné výchovy?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

Projekt školní liga miniházené

Přínosy a výzvy spojené se zařazením školní ligy házené do školního vzdělávacího procesu.

Slyšel/a jste někdy o projektu školní liga miniházené? *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

školní liga miniházené

Zkušenosti s implementací a přínosy tohoto projektu pro výuku tělesné výchovy a rozvoj týmového sportu.

Kde jste se dozvěděl/a o tomto projektu? *

- ☐ Ve škole
- ☐ Oslovil nás místní klub
- ☐ Na internetu
- ☐ Přihlásil/ Přihlásila jsem naši školu
- ☐ Jiné: _____

Má projekt školní liga házené dopad na motivaci žáků a rozvoj jejich sportovních dovedností?

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

Školní liga házené

Pokud byste se chtěl/a dozvědět více informací o školní lize házené, velmi ráda vám řeknu více nebo vás mohu odkázat přímo na člověka, který se zabývá školní ligou miniházené ve vašem kraji.

Chtěl/a byste se o tomto projektu dozvědět více? *

☐ Ano

☐ Ne

Informace o školní lize miniházené

Pokud máte zájem o bližší info, můžete zde zanechat kontakt a zašlu vám potřebné informace.

Vaše odpověď

Podněty

Budu velmi ráda za vaše podněty a náměty k ulehčení zavádění miniházené do hodin tělesné výchovy na 1.stupni ZŠ

Vaše odpověď

PODĚKOVÁNÍ

Velice děkuji, že jste věnoval/a čas mému dotazníku a budu velmi ráda za zpětnou vazbu i z vaši strany.

Vaše odpověď

Informovaný souhlas

Informace o účastníkovi

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresy trvalého bydliště:

.....
.....

Doručovací adresa (pokud se liší od adresy trvalého bydliště):

.....
.....

Telefon:

Email:

V případě, že je účastník nezletilý, jméno a příjmení zákonného zástupce:.....

Informace o výzkumu:

Vážení rodiče,

Jmenuji se Vendula Hubová a jsem studentkou 5. ročníku pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze- obor Učitelství pro 1. stupeň ŽŠ. Čekají mě příští rok státnice a obhajoba diplomové práce. Má diplomová práce je na téma – Házená na 1. stupni základních škol. Vaše dcera byla pozvána k účasti na výzkumu, jehož cílem je zhodnotit pohybové schopnosti a dovednosti související s miniházenou u dětí různých věkových skupin a zkušeností s tímto sportem. Výzkum je anonymní a zahrnuje několik jednoduchých pohybových úloh:

- běh 2x15

- skok daleký z místa

- hod do dálky

- rychlost střelby

- driblink po osmičce

Podrobnou charakteristiku testovací baterie naleznete na stránkách ČSH - https://d2l5sfrqrze942.cloudfront.net/files/1605878143_594bcbfa_CSH_testova_baterie.pdf

Během testování budou žákyně vždy pod dohledem kvalifikovaného pedagoga, který zajistí bezpečnost všech zúčastněných. Účast v tomto výzkumu je dobrovolná a není spojena s žádnou finanční odměnou. Pokud souhlasíte s účastí Vaší dcery v tomto výzkumu, prosíme o potvrzení níže uvedeným podpisem.

Děkujeme za spolupráci a podporu.

S pozdravem Vendula Hubová. (tel.: 739 423 993)

Prohlášení:

Já níže podepsaný/podepsaná souhlasím s mou účastí ve studii (popřípadě svého dítěte). Byl/a jsem seznámen/a s cíli daného výzkumu. Jsem si vědom/a, že kdykoliv v průběhu studie můžu svou účast přerušit, či ukončit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

Byl/a jsem srozuměn/a s tím, že veškerá mnou poskytnutá data poskytnu nenárokově, není-li uvedeno jinak.

Souhlasím se zveřejněním anonymních dat a s jejich dalším využitím. Jsem seznámen/a se svými právy, týkajícími se přístupu k informacím o výzkumu a o ochraně osobních údajů. Dále jsem seznámen/a že se mé jméno nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytnu dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu.

V dne

Podpis účastníka (zákonného zástupce).....

Podpis autora výzkumu.....

Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence

Ve své diplomové práci jsem využila umělou inteligenci (AI) jako podpůrný nástroj, který mi pomohl především při formulacích textů, kontrole gramatiky a stylistiky. Konkrétně jsem AI využila pro parafrázování a úpravy některých pasáží textu, aby byly srozumitelnější a lépe odpovídaly odbornému stylu akademického psaní. Dále mi pomohla s ideovým případem gramatických a stylistických nedostatků, což přispělo k celkové jazykové úpravě práce. Umělou inteligenci jsem také využila při strukturování kapitol a shrnování odborných poznatků, přičemž jsem vždy dbala na to, aby veškeré informace pocházely z ověřených zdrojů a odpovídaly akademickým standardům. Veškeré výstupy generované AI byly následně podrobeny vlastní revizi, kritickému hodnocení a doplněny dle mých znalostí a odborných zdrojů. Použití AI bylo tedy pouze podpůrné a v žádném případě nenahrazovalo mé vlastní analytické myšlení a výzkumnou činnost.

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník pro učitele	85
Příloha 2 Informovaný souhlas.....	116

Seznam obrázků

Obrázek 1 Pohybové schopnosti a dovednosti – rozvoj Zdroj: Polák 2007	5
Obrázek 2 Dělení dle Měkoty (2005) Zdroj: Zvonař, Duvač 2011	6
Obrázek 3 Dělení dle Kasy (2006) Zdroj: Zvonař, Duvač 2011.....	6
Obrázek 4 Rozdíl ve zdatnosti žáků- skok z místa Zdroj: Pohybová zdatnost u dětí...	13
Obrázek 5 Pokles zdatnosti 2016-2022 Zdroj: Pohybová zdatnost u dětí	13
Obrázek 6 Celkové výsledky	13
Obrázek 7 Střelba v utkání miniházené Zdroj: Bělka, Hůlka, & Havlíček, 2008)	22
Obrázek 8 Rozdíl střel v miniházené a házené Zdroj: Bělka, Hůlka, & Havlíček, 2008	22
Obrázek 9 Skok do dálky Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020.....	47
Obrázek 10 Rychlost střelby Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020.....	48
Obrázek 11 Driblink po „osmičce“ Zdroj: Testovací baterie ČSH 2020.....	49

Seznam grafů

Graf 1 Nárůst obezity mezi dětmi Zdroj: Státní zdravotní ústav	16
Graf 2 Účastníci výzkumu Zdroj: vlastní	50
Graf 3 Škola, na které respondenti vyučují Zdroj: vlastní	50
Graf 4 Délka praxe respondentů Zdroj: vlastní	51
Graf 5 Aprobace učitelů Zdroj: vlastní	52
Graf 6 Třídy, ve kterých respondenti vyučují Zdroj: vlastní	52
Graf 7 Škola, kterou respondenti studovali Zdroj: vlastní	66
Graf 8 Házená na VŠ Zdroj: vlastní.....	66
Graf 9 Házená ve výuce na VŠ Zdroj: vlastní	67
Graf 10 Učitel jako aktivní hráč Zdroj: vlastní.....	67
Graf 11 Schopnost motivace ke sportu Zdroj: vlastní	68
Graf 12 Oblíbená náplň hodin TV respondentů Zdroj: vlastní	68

Graf 13 Hry na házení a chytání v hodinách TV	Zdroj: vlastní.....	69
Graf 14 Hry na rozvoj obratnosti	Zdroj: vlastní	69
Graf 15 Hry na rozvoj rychlosti	Zdroj: vlastní	70
Graf 16 Kolektivní sporty	Zdroj: vlastní	70
Graf 17 Míčové hry	Zdroj: vlastní	71
Graf 18 Zkušenost s házenou	Zdroj: vlastní	72
Graf 19 Házená v hodinách TV	Zdroj: vlastní	72
Graf 20 Důvody nezařazení házené do hodin TV	Zdroj: vlastní	72
Graf 21 Metodické materiály respondentů	Zdroj: vlastní	73
Graf 22 Typ podpory	Zdroj: vlastní	74
Graf 23 Vybavení škol	Zdroj: vlastní	74
Graf 24 Účast na semináři	Zdroj: vlastní	75
Graf 25 Povědomí o semináři	Zdroj: vlastní	76
Graf 26 Pomoc semináře pro zařazení házené do výuky TV	Zdroj: vlastní	76
Graf 27 Spolupráce škol s místními kluby	Zdroj: vlastní	76
Graf 28 Neúčast respondentů na semináři	Zdroj: vlastní	77
Graf 29 Znalost miniházené	Zdroj: vlastní	77
Graf 30 Znalost pravidel	Zdroj: vlastní	78
Graf 31 Znalost rozdílů miniházené od házené	Zdroj: vlastní	78
Graf 32 Příprava plánu v souladu s RVP	Zdroj: vlastní	79
Graf 33 Školní liga miniházené	Zdroj: vlastní	79
Graf 34 Projekt školní liga miniházené	Zdroj: vlastní	80
Graf 35 Vliv školní ligy miniházené na motivaci žáků	Zdroj: vlastní	80
Graf 36 Informace o semináři	Zdroj: vlastní	81

Seznam tabulek

Tabulka 1 Rozdíly mezi házenou 6+1 a miniházenou.....	23
Tabulka 2 Rozdíly mezi házenou 6+1 a miniházenou.....	23
Tabulka 3 Výsledky testování listopad.....	82
Tabulka 4 Výsledky testování listopad.....	83

Tabulka 5 Výsledky testování březem.....	84
Tabulka 6 Výsledky testování březem.....	84
Tabulka 7 Výsledky testů 4. ročník	85
Tabulka 8 Výsledky testování 5. ročník	86