

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**VOLEJBAL VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY
NA OSMILETÝCH GYMNÁZIÍCH**

VOLLEYBALL AS A PART OF P.E. LESSON AT GRAMMAR SCHOOLS

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor diplomové práce: Michal Urbančík

Obor studia: Technická a informační výchova – Tělesná výchova

Místo a rok dokončení: PRAHA 2012

Prohlašuji, že v předložené diplomové práci jsem použil jen pramenů, které uvádím a cituji v seznamu použité literatury.

V Praze 20. 6. 2012

.....

Za odborné vedení, cenné rady a připomínky děkuji vedoucímu své diplomové práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému.

Mé díky patří též pedagogům z navštívených gymnázií za ochotu a spolupráci při získávání dat pro výzkumnou část této práce. Rovněž děkuji rodině, přítelkyni a přátelům za potřebné zázemí a podporu.

Abstrakt

Cílem diplomové práce je shrnutí problematiky výuky volejbalu v hodinách tělesné výchovy na osmiletých gymnáziích. Těžiště práce leží v empirické části, jejímž cílem je zodpovězení výzkumných otázek o formě a rozsahu výuky volejbalu, posouzení preference volejbalu studenty a návržení metodického modelu výuky volejbalu. Nejprve jsou v úvodní teoretické části přiblížena základní pravidla volejbalu, jednotlivá volejbalová odbití, herní činnosti jednotlivce a v neposlední řadě herní kombinace a herní systémy. Výzkumná část se zabývá stanovením hypotéz a jejich potvrzením či vyvrácením díky provedenému výzkumu, nejdříve dotazníkovým šetřením a poté samotným experimentem. Poslední metodická část analyzuje jednotlivé tréninkové jednotky daného pokusu. Výsledkem výzkumné části je zmapování výuky volejbalu chlapců na osmiletých gymnáziích, v metodické části je hlavním přínosem zpracování modelového programu, složeného z 12 tréninkových jednotek, který mohou učitelé použít v hodinách tělesné výchovy.

Klíčová slova: osmileté gymnázium, sportovní hry, volejbal, odbíjená, tělesná výchova, herní činnosti jednotlivce

Volleyball as a part of P.E. lesson at grammar schools

Summary

The aim of this thesis is to summarize issues about teaching volleyball during P.E. lessons at grammar schools. The core of this work lies in the empirical part, whose goal is to answer research questions about the form and the extent of teaching volleyball, students' preferences concerning this sport, and determining a methodical model of teaching volleyball. In the theoretical part you can find basic rules, six basic skills, information about formations and combinations, which are used in the game. The research part deals with determining of various hypothesis and they are either confirmed or disproven. The research methods used in this section are a questionnaire and an experiment itself. The last methodical part analyses training units of the experiment. As a result, volleyball lessons for boys at grammar schools are covered. The main contribution in this part is the elaboration of a model program consisting of 12 training units, which can be used by teachers in P.E. lessons.

Key words: Grammar school, team sport, volleyball, physical education, basic skills

Obsah:

1	ÚVOD.....	7
2	PROBLÉMY A CÍL PRÁCE.....	8
2.1	PROBLÉMY PRÁCE.....	8
2.2	CÍL PRÁCE.....	8
2.3	ÚKOLY PRÁCE.....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	10
3.1	CHARAKTERISTIKA VOLEJBALU A JEHO HISTORIE	10
3.2	VYBRANÁ ZÁKLADNÍ PRAVIDLA VOLEJBALU	12
3.3	ZÁKLADNÍ VOLEJBALOVÁ ODBITÍ	14
3.3.1	<i>Odbití obouruč vrchem.....</i>	<i>14</i>
3.3.2	<i>Odbití obouruč spodem</i>	<i>15</i>
3.3.3	<i>Odbití jednoruč spodem.....</i>	<i>15</i>
3.3.4	<i>Odbití jednoruč vrchem.....</i>	<i>16</i>
3.4	CHARAKTERISTIKA HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE.....	16
3.4.1	<i>Přihrávka.....</i>	<i>16</i>
3.4.2	<i>Nahrávka</i>	<i>17</i>
3.4.3	<i>Útočný úder</i>	<i>18</i>
3.4.4	<i>Blokování.....</i>	<i>19</i>
3.4.5	<i>Podání</i>	<i>20</i>
3.4.6	<i>Hra v poli, tzv. vybírání.....</i>	<i>21</i>
3.5	HERNÍ KOMBINACE	21
3.5.1	<i>Herní kombinace útočné.....</i>	<i>22</i>
3.5.2	<i>Herní kombinace obranné i útočné.....</i>	<i>23</i>
3.5.3	<i>Herní kombinace obranné</i>	<i>24</i>
3.6	HERNÍ SYSTÉMY.....	24
3.6.1	<i>Systémy bez specializace funkcí hráčů.....</i>	<i>25</i>
3.6.2	<i>Systém se specializací funkcí hráčů.....</i>	<i>25</i>
4	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	26
4.1	HYPOTÉZY	26
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU	26
4.2.1	<i>Metoda dotazníku</i>	<i>26</i>
4.2.2	<i>Metoda experimentu</i>	<i>27</i>
4.2.3	<i>Metoda zpracování výzkumných dat.....</i>	<i>28</i>
4.2.4	<i>Postup práce.....</i>	<i>28</i>
4.3	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	29
4.3.1	<i>Dotazníkové šetření</i>	<i>29</i>
4.3.1.1	<i>Výsledky dotazníků pro učitele.....</i>	<i>29</i>
4.3.1.2	<i>Výsledky dotazníků pro studenty</i>	<i>41</i>
4.3.2	<i>Experiment.....</i>	<i>49</i>
4.3.2.1	<i>Jednotlivé testy experimentu</i>	<i>49</i>
4.3.2.2	<i>Vyhodnocení experimentu.....</i>	<i>56</i>
5	METODICKÁ ČÁST	62
5.1	TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	62

5.1.1	<i>Tréninková jednotka č. 1</i>	62
5.1.2	<i>Tréninková jednotka č. 2</i>	63
5.1.3	<i>Tréninková jednotka č. 3</i>	64
5.1.4	<i>Tréninková jednotka č. 4</i>	65
5.1.5	<i>Tréninková jednotka č. 5</i>	66
5.1.6	<i>Tréninková jednotka č. 6</i>	67
5.1.7	<i>Tréninková jednotka č. 7</i>	68
5.1.8	<i>Tréninková jednotka č. 8</i>	69
5.1.9	<i>Tréninková jednotka č. 9</i>	70
5.1.10	<i>Tréninková jednotka č. 10</i>	71
5.1.11	<i>Tréninková jednotka č. 11</i>	72
5.1.12	<i>Tréninková jednotka č. 12</i>	73
6	DISKUZE	74
7	ZÁVĚRY	78
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK, OBRÁZKŮ, GRAFŮ, SCHÉMAT A TABULEK	80
9	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	83
	PŘÍLOHY	85

|

1 Úvod

Volejbal neboli odbíjená je jedním z nejpopulárnějších a nejrozšířenějších sportů na světě, což dokazuje i fakt, že byl zařazen mezi olympijské sporty. I v naší zemi má tento sport dlouholetou tradici. V jeho počátcích dokonce naše země patřila mezi dvě nejlepší a nejúspěšnější země na celém světě. Dodnes má volejbal u nás širokou základnu, která však dle mého mínění pomalu řídne. Respektive se část základny podle mne přesouvá do stále oblíbenější formy volejbalu - plážového volejbalu, a to i díky skvělé práci velkého propagátora a bývalého profesionálního hráče Josefa Beneše. Část příznivců si přebírají nové, mladé a dynamické sporty jako je florbal.

Kouzlo tohoto sportu je bezesporu v tom, že slučuje prvky individuálních dovedností, týmové spolupráce, vlastní tvořivost a taktiku s disciplínou, úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy a uspokojení ze zvládnutí obtížných situací a dosahování úspěchů. Podstatou dobře provedené volejbalové herní činnosti je být včas na správném místě ve správném postoji. Nutné je neustálé pozorování vývoje herních situací, předvídání jejich průběhu a připravenost reagovat na tento vývoj v koordinaci se svými spoluhráči.

Právě kvůli těmto výše zmíněným aspektům je volejbal dle mého názoru velmi vhodným sportem pro zahrnutí do výuky tělesné výchovy nejen na středních, ale i základních školách. K rozvíjení taktického myšlení dětí a mládeže jim velmi často chybí osobní zkušenosti z řady pohybových činností a dovedností, ale nechybí jim inteligence k získání osvojení si těchto zkušeností. Proto rozvoj taktického myšlení u dětí závisí hlavně na schopnostech a dovednostech pedagoga. (Císař, 2005)

Když jsem přemýšlel, jaké téma bych si vybral pro svou diplomovou práci, tak mne jako první napadl právě volejbal, i když jsem od šesti let hrával závodně házenou. Poprvé jsem se detailněji s volejbalem setkal až při studiu na Katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. A jak jsem postupně začal pronikat do tajů a krás volejbalu, tak mi na mysli vyvstala otázka, proč jsem se s volejbalem neseťkal již dříve. Chtěl jsem se tedy dopátrat, zda byl můj případ výjimkou a volejbal se na gymnáziích vyučuje nebo patří mezi pedagogy do sportů zatracovaných.

2 Problémy a cíl práce

2.1 Problémy práce

Volejbal samotný, ale i jeho různé modifikace jsou velmi atraktivní pro širokou veřejnost po celém světě. V poslední době však dochází k poklesu technických dovedností a především zájmu mezi dospívající mládeží v České republice. Ve své diplomové práci se zaměřím na výuku na vybraných osmiletých gymnáziích a zodpovězení, jednak níže uvedených otázek, ale také z nich vyplývajících hypotéz.

- 1) Patří volejbal u chlapců na osmiletých gymnáziích mezi tři nejpopulárnější sportovní hry?
- 2) Hrají studenti osmiletých gymnázií volejbal ve svém volném čase?
- 3) Zařazují učitelé na osmiletých gymnáziích výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy?
- 4) Jakou formou a v jakém rozsahu učitelé zahrnují výuku volejbalu do hodin TV?
- 5) Dojde po aplikaci modelového tréninku ke zlepšení dovedností studentů?
- 6) Bude rozdíl ve zlepšení úrovně herních činností mezi studenty na nižším a vyšším gymnáziu?

2.2 Cíl práce

- Zmapovat výuku volejbalu na osmiletých gymnáziích ve vybraném regionu.
- Zjistit metody, obsah a formy výuky volejbalu, četnost a způsob jeho zařazování do výuky tělesné výchovy.
- Zjistit oblibu volejbalu mezi studenty a porovnat ji mezi jednotlivými stupni.
- Zpracovat návrh metodického modelu výuky volejbalu pro tento typ škol a ověřit jej v pedagogické praxi.

2.3 Úkoly práce

- 1) Osvojení volejbalové teorie, terminologie, didaktiky a metodologie nastudováním odborných zdrojů.
- 2) Stanovení hypotéz.
- 3) Příprava dotazníků učitelům i studentům potřebným k výzkumné části práce.

- 4) Vypracování modelového programu výuky volejbalu k provedení potřebného experimentu.
- 5) Návštěvy vybraných osmiletých gymnázií a vlastní provedení dotazníkové šetření a experimentu.
- 6) Zpracování výsledků dotazníkové šetření i experimentu.
- 7) Vyhodnocení výsledků výzkumné části a na základě nich potvrzení či vyvrácení hypotéz.
- 8) Vypracování závěrečných stanovisek.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika volejbalu a jeho historie

Odbíjená je týmový sport dvou družstev, který je charakteristický ovládním společného předmětu, tj. míče ve vymezeném prostoru hracího pole rozděleného sítí. Míč je do hry uveden speciálním úderem – podáním přes vlastní stranu hracího pole a síť do pole soupeřova. Pakliže je takto rozehráno je cílem hry dostat míč přes síť maximálně na tři dotyky do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Družstvo, které danou rozehru vyhraje, získává bod (Rally Point System - každá rozehra znamená bod). Mezi základní volejbalové dovednosti tedy patří podání, útočný úder, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem. (Ejem, 2001)

Volejbalový výkon je souhrn psychických, taktických, kondičních, technických, somatických a jiných aspektů. Jejich stručný výpis je uveden v následujícím schématu.

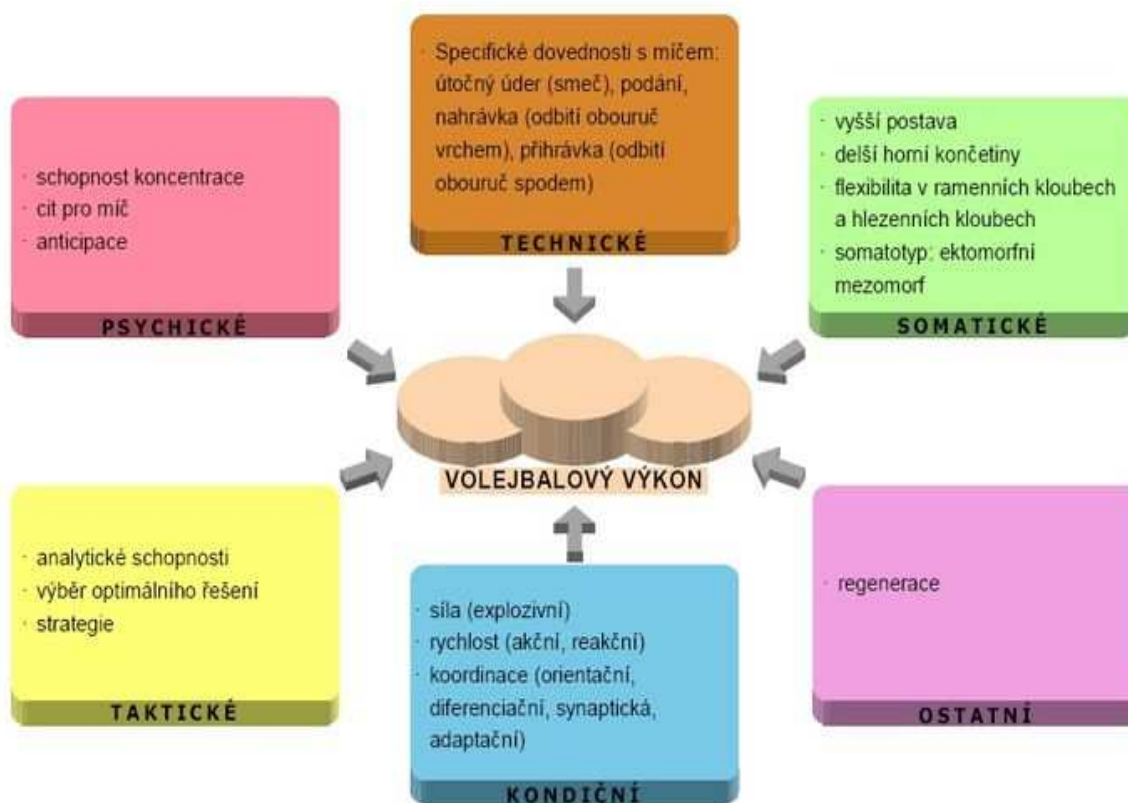


Schéma 1: Přehled aspektů volejbalového výkonu¹

¹ Zdroj: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps10/fyziol/web/sport/hry-volejbal.html>

Počátky volejbalu se datují do roku 1895, kdy jej americký instruktor tělesného vzdělávání W. G. Morgan vymyslel jako alternativu ke košíkové. V tělocvičně, kterou rozdělil tenisovou sítí ve výšce zhruba 183 cm, nechal své studenty odbíjet basketbalový míč z jedné strany na druhou. Tuto hru nazval minonette. Basketbalový míč byl pro hru však nevhodný, stejně jako pouhá gumová duše a tak Morgan nechal podle speciálních propočtů zhotovit první volejbalový míč. Již o rok později roku 1896 při předvedení minonettu springfieldské konferenci ředitelů YMCA použil profesor tělesné výchovy A.T. Halstet názvu „to volley the ball“. První pravidla byla organizací YMCA zveřejněna v roce 1897, následně se dle vývoje a nátlaku veřejnosti postupně měnila do dnešní podoby.

Ze Spojených států amerických se volejbal rozšířil v roce 1900 do Kanady, Indie a o pár let později přes Střední Ameriku do Jižní Ameriky. V Japonsku jsou první zmínky z roku 1908, na Filipínách a v Číně z let 1910, respektive 1913. V Rusku se prvně tento sport hrál v letech 1915-1916 a velmi rychle došlo k jeho rozvoji. Jelikož již roku 1923 je zde odehráno první volejbalové utkání řízené rozhodčím. Do Evropy, přesněji Francie, volejbal pronikl až s americkými vojáky v 1. světové válce v roce 1917. Americkými vystěhovalci je posléze přes Litvu, Lotyšsko a Estonsko šířen do ostatních evropských zemí.

Na našem území se volejbal začíná rozvíjet až po 1. světové válce. Mezinárodní náboženská organizace Young Mens Christian Association, tzv. YMCA u nás v roce 1921 zřídila první volejbalovou organizaci – Československý volejbalový a basketbalový svaz (ČVBS), který je nejstarším evropským svazem a druhým nejstarším svazem na světě. V tomto roce se také konalo první mistrovství republiky.

Naše země též patřila k nejaktivnějším zástupcům při zakládání Mezinárodní volejbalové federace. Roku 1928 realizoval pan Marek první neúspěšný pokus o její založení. V roce 1934 předložili zástupci z Polska návrh, aby při Mezinárodní amatérské federaci házené IAHF byla ustanovena komise pro volejbal. Tento pokus byl úspěšný a roku 1936 při Olympijských hrách v Berlíně došlo k prvnímu zasedání této komise. Členy bylo 12 evropských států, 4 asijské a 5 států Severní a Jižní Ameriky. Za druhé světové války však došlo k zániku této komise. Roku 1947 se v Paříži konal ustavující kongres Mezinárodní volejbalové federace FIVB.

Důležitými mezníky v historii odbíjené je počátek pořádání mistrovství Evropy 1948 a mistrovství světa 1949 a její zařazení k olympijským sportům roku 1964 v Tokiu. (Buchtel a kol., 2005)

3.2 Vybraná základní pravidla volejbalu

Pravidla volejbalu by vydala na samostatnou kapitolu či knihu, proto níže budou zmíněna pouze vybraná základní pravidla týkající se vlastností herní plochy, družstev, míče apod.

- Hrací plocha o rozměrech 18 x 9 metrů, rozdělená uprostřed metr vysokou sítí, která je vrchním okrajem napnuta ve výšce 243 cm při zápasech mužů a 224 cm při zápasech žen.
- Okolo hřiště je tzv. volná zóna, která musí mít při oficiálních soutěžích FIVB od postraních čar nejméně 5 metrů a od koncových čar nejméně 8 metrů. Nad povrchem hřiště musí být nejméně 12,5 metru volného prostoru. Na každé polovině hrací plochy je ve vzdálenosti 3 m od střední čáry rovnoběžně s ní vyznačena útočná čára. Tímto vznikají tzv. přední a zadní zóny. Za koncovými čarami ve volné zóně jsou po celé šířce hřiště prostory pro podání. Nad postranními čarami je síť označena páskami a jsou na ni svisle připevněny anténky, které vymezují povolený prostor přeletu sítě až do 80 cm nad ní.
- Volejbal se hraje s kulatým míčem z kůže či syntetické kůže. Jeho obvod je 65 až 67 cm (tzn. průměr cca 21 cm), hmotnost musí být v rozmezí 260–280 g.
- Družstva mají 12 hráčů. Z toho 6 v poli a 6 náhradníků. Na soupisce hráčů je možno uvést jednoho specializovaného obranného hráče, tzv. libero.
- Hra se zahajuje podáním z libovolného místa volné zóny za koncovou čarou. Při podání musí být míč nadhozen, tj. puštěn z ruky a odehrán jednou rukou. Pokud se hráč míče nedotkne, je to bráno jakožto chybné podání.
- Každé družstvo si na své polovině v jedné akci může míč přihrát pouze třikrát. Dotek na bloku není počítán. Povoleny jsou způsoby odbíjení míče jednoruč, obouruč spodem i vrchem, dokonce i kteroukoliv částí těla včetně nohy. To znamená, že pravidla umožňují do míče i kopnout.
- Každý hráč může do míče udeřit pouze jednou, jedinou výjimkou je již zmíněný blok.

- Hra se hraje na tři vítězné sety. Vítězem se stává družstvo, které jako první dosáhne počtu 25 bodů nejméně s rozdílem dvou bodů od soupeře. V případě nerozhodného stavu 2:2 na sety je hrán set rozhodující do počtu 15 bodů. Opět platí, že výhry musí být dosaženo nejméně dvoubodovým rozdílem.
- Družstvo, jež vyhrálo rozechru, získává podání, není-li podávajícím družstvem a postupuje ve směru hodinových ručiček o jednoho hráče.
- Střídání hráčů je možné maximálně šestkrát za set a to v řádných přerušeních hry.
- V utkáních se používají 3 míče, jeden je ve hře a sběrači zajišťují připravenost zbylých dvou k další rozechře. Sběračů bývá zpravidla 6, dva v prostoru za rozhodčím a čtyři v rozích volných zón. (Kaplan, 1999), (Táborský, 2004)

V současnosti existuje několik z volejbalu odvozených sportů, které s ním mají společné rysy, avšak liší se v pravidlech²:

- Volejbalové debly – hrající se ve dvojici na polovině běžného hřiště. Mají kategorie mužů, žen a mixy. Pravidla jsou prakticky totožná s běžným volejbalem, změny jsou hlavně v následujícím:
 - velikost hřiště a počet hráčů
 - hraje se bez antének
 - bloky se počítají jako dotyk míče
 - je povoleno tahání míče při útoku
 - nesmí se hrát nohou
- Plážový volejbal - je varianta volejbalu hraná na menším pískovém hřišti, přičemž zde mužstva sestávají pouze ze dvou hráčů na každé straně. Jemný písek umožňuje obranné zákroky, které by na tvrdém povrchu byly nebezpečné. Pravidla jsou obdobná jako u běžného volejbalu, změny jsou hlavně v:
 - velikost hřiště a počet hráčů
 - bloky se počítají jako dotyk míče
 - zákaz ulití míče

² Zdroj: <http://volejballokoliberec.webnode.cz/pravidla-volejbalu>

- Smíšený volejbal – je speciálně upravená verze pravidel pro smíšená družstva, podle kterých:
 - musí být v týmu alespoň dvě ženy
 - ženy hrají většinou nahrávačky
 - tato kategorie je označována jako 4+2 (4 muži + dvě ženy)

3.3 Základní volejbalová odbití

3.3.1 Odbití obouruč vrchem

Odbití obouruč vrchem je základní způsob odbití. Zpravidla jím začíná výuka volejbalu. Je technickým základem nahrávky a přihrávky. Je základem začátečnického volejbalu a současně prostředkem nácvičku základního volejbalového pohybu, kdy se hráč z výchozího postoje, přes střehový postoj přemísťuje za pomoci zastavovacího dvojkroku na místo odbití. Odbití obouruč vrchem se používá převážně jako nahrávka (2. úder) a přihrávka (1. úder). U začínajících volejbalistů občas i jako útočný úder (3. úder). (Haník, 2004)

Při nácvičku musíme dbát na několik důležitých aspektů (Haník 2004, 2008):

- Výchozí postoj – nohy a trup jsou mírně pokrčeny, trup je lehce předkloněn a váha je na přední části chodidel. Jedna noha může být mírně vpředu.
- Těsně před kontaktem s míčem se tělo má chovat jako pružina, která se rozpíná proti míči. Celý pohyb vychází z nohou a přechází plynule na trup. V momentě odbití se trup se nachází ve vzpřímené poloze
- Ideální místo odbití je nad čelem.
- Před odbitím jsou ruce v zápěstí zvráceny zpět. Tvar mezi palci a ukazováký připomíná trojúhelník. Dlaně společně s prsty tvoří tvar, který se podobá košíčku.
- Pohyb paží po odbití pokračuje až do jejich úplného propnutí.
- Kontakt s míčem se děje prostřednictvím posledních článků prstů, někdy se ukazovák dotýká míče větší plochou, základní článek ukazováku, který se nachází na přechodu do dlaně („hrací kloub“) je jediné místo, kterého se dotýká míč (společně s prsty) = správná technika odbití.

3.3.2 Odbití obouruč spodem

Tzv. bagr je základním způsobem odbití, které se aplikuje především při provádění přihrávky. Jako nahrávka se tento způsob odbití používá jen v těžkých situacích, kdy nemůže být použito odbití obouruč vrchem. (Kaplan, 1989). Odbití obouruč spodem se taktéž používá při vybírání útočného úderu soupeře a pro zpracování nízkých nebo rychle letících míčů od soupeře. (Haník, 2004)

V začátcích je nutné si dát pozor na:

- Výchozí postoj, který je stejný jako u odbití obouruč vrchem. Chodidla jsou od sebe široce vzdálena, více než u odbití obouruč vrchem, což zajišťuje větší stabilitu. (Haník, 2008)
- Těsně před spojením se paže napínají v loktech, až poté se spojují. Lokty se tlačí k sobě a současně co nejdále od těla. Ramena se tlačí dopředu a hlava se předklání.(=>propadlý hrudník). Míč dopadá na horní polovinu předloktí. Zápěstí je stlačeno dolů. Pohyb proti míči je většinou minimální nebo žádný. Odbití se děje odrazem od napnutých paží (Haník, 2008)
- Pro správnou techniku odbití je velmi důležitá dostatečná síla nohou.
- Odhad letu míče je obtížnější, z čehož vyplývá i zvýšená náročnost na přesnost polohy a postavení paží. Z tohoto důvodu je mezi trenéry zaběhlý postup, kdy se nejdřív učí odbití obouruč vrchem a poté následuje odbití obouruč spodem. (Haník, 2004)

3.3.3 Odbití jednoruč spodem

Je technickým základem spodního podání, které používají především začátečníci. Další možnost uplatnění je při vybírání složitých míčů. Je to velice jednoduchý úder, jehož nácvik není složitý. Jelikož je spodní podání velmi jednoduchý úder, ztrácí postupně od kategorie žáků význam. Od začátku se snažíme především o to, aby hráč uměl spodní podání umístit. (Haník, 2004)

Při nácviku je nutné dbát na (Haník, 2004):

- Přírozený postoj s míčem, u praváků levá noha vpředu a míč v levé ruce.
- Ruka je sevřená do „volejbalové špetky“ – dlaň je mírně sevřená, prsty u sebe, palec se tiskne k rozmezí mezi prvním a druhým článkem ukazováku

- Nadhazovací ruka drží míč před tělem. Nadhoz je minimální, u začátečníků se doporučuje podávat přímo z ruky.
- Úder vychází z pohybu celého těla. Nikoli pouze pohybem paže.
- Při náprahu je úderová paže volně napjatá, cca 45° v zapažení.
- Pohyb úderové paže je plynulý proti puštěnému míči, paže je téměř napnutá, v lokti pevná, v zápěstí volná.
- Po úderu pokračuje tělo v pohybu za míčem.

3.3.4 Odbití jednoruč vrchem

Odbití jednoruč vrchem autoři publikací o volejbalu většinou řadí nikoli do základních volejbalových odbití, ale do herních činností jednotlivce. Je technický základem pro vrchní podání a útočný úder. Jako útočný úder má formu smeče, drajvu nebo lobu. U podání se odbití používá v čelném nebo bočním postavení. Více se úderu budu věnovat v následující kapitole při charakteristice herních činností jednotlivce.

3.4 Charakteristika herních činností jednotlivce

3.4.1 Příhrávka

Příhrávka je prvním odbitím míče ve vlastním poli (s výjimkou situace, kdy je míč tečován vlastním blokem). Příhrávkou rozumíme odbití míče letícího od soupeře záměrně usměrněné na spoluhráče (nebo do prostoru, kam se spoluhráč přemístí) tak, aby mohl provést nahrávku, či jinou herní činnost jednotlivce. (Buchtel a kol., 2005)

Příhrávka patří mezi nejdůležitější herní činnosti jednotlivce. Její kvalita totiž výrazně usnadňuje nahrávači jeho činnost a ovlivňuje tak potencionální výběr útočných kombinací. Z hlediska techniky lze rozdělit příhrávky na příhrávku rychle letícího míče a příhrávku volně letícího míče. Příhrávku rychle letící míče pak dělíme na příhrávku podání a příhrávku útočného úderu. (Haník, 2004)

Podle způsobu odbití dále dělíme příhrávku (Buchtel a kol., 2005):

- obouruč spodem (tzv. bagr)
- obouruč vrchem (tzv. prsty)

Existují i další techniky přihrávky. Přihrávka jednoruč či přihrávka nohou. Tyto způsoby však nejsou běžné a praktikují se v krajních situacích, kdy nelze použít předešlé dvě techniky.

„Ve výkonnostním i vrcholovém volejbalu provádí příjem podání i přihrávku v průběhu roze hry specializovaný hráč – libero. Tento hráč přijímá 60 - 80 % všech míčů.“ (Buchtel a kol., 2005, str. 54) Libero musí mít dres odlišné barvy. Jsou pro něj stanovena speciální pravidla. Libero nemůže podávat, hrát v přední řadě, blokovat a smečovat (z výskoku). Trenér ho může střídat neomezeně, ale s tou podmínkou, že libera na hřišti vystřídá ten hráč, kterého libero střídal při svém příchodu na hřiště. (Ejem, 2001)

Nohy jsou při přihrávce nuceny pracovat aktivně ve velmi extrémních úhlech. Pro vytvoření předpokladů pro kvalitní provedení přihrávky je tedy velmi potřebný rozvoj síly dolních končetin (Haník, 2008)

3.4.2 Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče, usměrněného na některého z dalších hráčů tak, aby mohl provést útočný úder. Nahrávka je obvykle druhým odbitím míče na vlastní polovině a vyznačuje se tím, že jí předchází odbití míče spoluhráčem, který se snaží přesně umístit přihrávku a vytvořit tak podmínky pro provedení přesné nahrávky, jde o odbití pod větším úhlem, klade nároky na přesnost rozptylu do stran. (Buchtel a kol., 2005)

Úspěšnost nahrávky je v úzkém vztahu s útočným úderem. Činnost smečaře by měla být prostorově a časově sladěna s výškou, délkou, rychlostí nahrávky a její vzdáleností od sítě. (Kaplan, 1999)

Poslední vývoj přinesl několik druhů nahrávek (Kaplan, 1999):

- nahrávka obouruč vrchem před sebe
- nahrávka obouruč vrchem za sebe
- nahrávka ve výskoku
 - čelně
 - bočně

- nahrávka jednou rukou ve výskoku
- nahrávka z nízkého střehu čelně,
- nahrávka z podřepu stranou,
- nahrávka v pádu vzad,
- nahrávka v pádu stranou

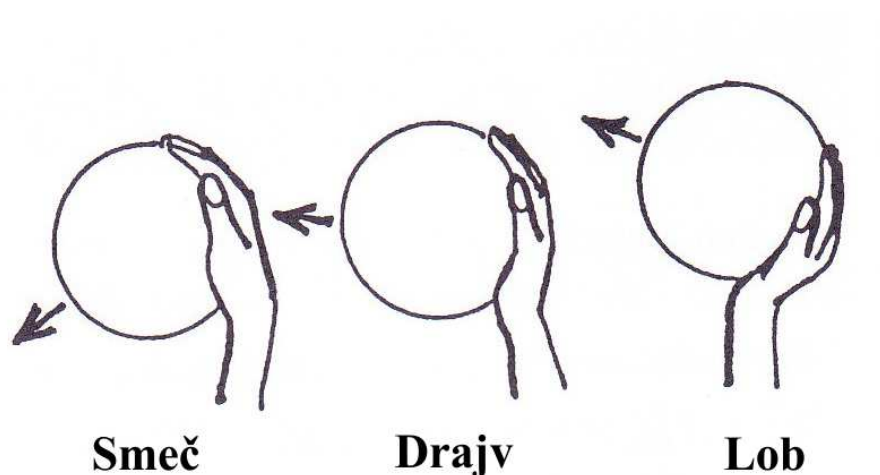
Nahrávač je architektem útoku, ale i filozofem a stratégem celé útočné činnosti. Ideálními vlastnostmi nahrávače je kombinace vážnosti, zodpovědnosti, zároveň hravost, odvahy riskovat a hlavně schopnosti zvážit míru hry na hranici rizika. Nahrávač drží v ruce klíče od vítězství. Proudí mu rukama osud družstva i děj utkání. (Haník, 2004)

3.4.3 Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do soupeřova pole během rozehry, prováděné nejčastěji jednoruč ve výskoku s cílem znemožnit soupeři udržení míče ve hře a tak dosáhnout bodu pro své družstvo. (Buchtel a kol., 2005)

Útočné údery jednoruč vrchem dělíme podle křivky a rychlosti letu míče následovně:

- lob
- drajv
- smeč



Obr. 1: Útočné údery jednoruč

Při smeči je míč zasažen shora zezadu a směřuje přímo k zemi. Jedná se o nejrychlejší způsob útočného úderu. Při drajvu je míč udeřen zezadu. Letí ploše, menší rychlostí a většinou dopadá do zadní části soupeřova pole. Při lobu je míč udeřen zezadu a

zespodu, letí nejdříve vzhůru a později klesá k zemi. Při lobovaném úderu nemusí být ruka v okamžiku úderu nad úrovní pásky. (Buchtel, Kaplan, Zoula, 1989)

Smečovaný útočný úder se skládá z několika fází. Rozběh, odraz, letová fáze, úder do míče, dopad. Lob a drajv může být proveden bez výskoku.

Dalšími útočnými údery mohou být kupříkladu ulití, rychlík, útočný úder ze zadní řady.

- Ulití – je prováděno s rozběhem a výskokem totožným jako při smeči, švih paže je však zastaven mírně nad hlavou před tělem, odbití je hráno mírně zezadu nebo shora prsty pohybem zápěstí. Umístění je buď do středu a rohů hřiště nebo krátce doleva nebo doprava přes blok.
- Rychlík - je od smeče rozdílný švihem, který je přiměřeně zmenšený kruhový pohyb s mírně zapaženou paží ohnutou v lokti, rychlost je odvozena od načasování a kvality přihrávky. Další rozdílností je rychlejší odraz a úder do míče v době stoupání výskoku.
- Útočný úder ze zadní řady – je dán výchozím postavením smečáře v zadní řadě, nahrávkou a časovými možnostmi k úderu. Podmínkou je odraz za útočnou čárou. Dopad již je možný do přední zóny. Vše umožňuje smečovat nahrávku nad přední zónou. (Kaplan, 1999)

3.4.4 Blokování

Blokování je herní činnost, při níž se přehrazuje určitý prostor nad sítí s cílem:

- zabránit přeletu míče do vlastního pole
- srazit míč do pole soupeře
- odrazit míč vzhůru a dozadu do vlastního pole
- vykryt určitý prostor vlastního pole ve směru útoku soupeře

Bloku se mohou účastnit hráči přední řady a blokují samostatně (jednoblok), ve dvojici (dvojblok) nebo trojici (trojblok). (Haník, 2004)

Předpokladem pro správné blokování je:

- rychlý a včasný přesun k místu blokování
- včasný a dostatečný výskok

- správné postavení paží a nastavení rukou proti míči
- činnost po bloku – samovykryvání (Buchtel a kol., 2005)

3.4.5 Podání

Podání je základní herní činnost jednotlivce, kterou se zahajuje každá rozehra. V současnosti se nejedná pouze o dopravení míče do pole soupeře, ale plní i prvky útoku a významně se podílí na zisku přímých a nepřímých bodů. (Kaplan, 1999) V zásadě lze říci, že každá rozehra začíná soubojem mezi podáním a přihrávkou, protože všechny ostatní činnosti se odvíjejí od jejich kvality, resp. efektivity. (Haník, 2004)

Z hlediska technického provedení rozlišujeme podání:

- spodní podání
 - v čelném postoji
 - v bočním postoji
- vrchní podání
 - v čelném postavení (z místa nebo z výskoku)
 - čelné plachtící
 - bočné plachtící
 - bočné – estonské (Kaplan, 1999)

Další dělení podání (Haník, 2004):

Spodní podání, vrchní rotované podání v čelném postavení, smečované podání, vrchní plachtící podání v čelném postavení, skákané plachtící podání.

Podání má v dnešním moderním volejbalu dvě zásadní úlohy - dosáhnout přímého bodu nebo způsobit soupeři co největší těžkosti s rozvinutím ofenzivy a vyhrát souboj o čas. Zkomplikováním soupeřovy ofenzivy máme dostatek klidu a času pro rozvinutí vlastní defenzivy (Haník, 2004)

3.4.6 Hra v poli, tzv. vybírání

Vybírání je takový zásah v poli, který v souladu s pravidly udrží míč ve hře a družstvu umožní založení vlastního útoku. Nejdůležitějším aspektem hry v poli je výběr místa v návaznosti na činnost spoluhráčů a charakter herní situace ve fázi, kdy vlastní družstvo nemá míč pod kontrolou.

Vlastní vybírání je tedy až posledním článkem složitého řetězce úkonů jednotlivce, který korunuje jeho činnost v obranné kombinaci. Je potřeba mít osvojenou schopnost hodnotit situaci u soupeře, jeho záměr útočit do určitého směru, určitou razancí. Z tohoto důvodu patří hra v poli spolu s blokem k činnostem, které jsou přímo závislé na hře soupeře a herní chování i způsoby řešení jednotlivých situací jednotlivcem i celým týmem se mohou v různých situacích značně lišit.

Z hlediska vrcholového volejbalu je tato činnost relativně nerentabilní, jelikož poměr mezi počtem útoků soupeře a počtem zpracovaných ve vlastní bod proměněných akcí, je minimum. Hráči musí trvale uplatňovat vynikající techniku, předvídavost a musí být neustále kladně motivováni. (Haník, 2004)

Vybírání rozdělujeme na:

- odbití jednoruč spodem v pádu vpřed ve skluzu,
- odbití jednoruč spodem v pádu vpřed bez skluzu – tzv. rybička,
- odbití obouruč spodem v pádu stranou,
- odbití obouruč vrchem v pádu vzad,
- odbití rychlých míčů nad hlavou, (Buchtel a kol., 2005)
- J-odbití,
- podložení ruky pod míč,
- odbití obouruč přes hlavu. (Císař, 2005)

3.5 Herní kombinace

Herní kombinace jsou časově i prostorově sladěné spolupráce dvou nebo více hráčů při řešení taktických záměrů družstva. Tyto kombinace jsou vlastně mezičlánkem mezi herní činnostmi jednotlivce a vlastní hrou. (Příbramská a kol., 1989)

Jsou rozděleny následovně:

- herní kombinace převážně útočné,
- herní kombinace obranné i útočné,
- herní kombinace převážně obranné.

Zvládnutí určité herní kombinace předpokládá, že hráči ovládají v dostatečné míře všechny potřebné herní činnosti jednotlivce a že ji musí v určité míře zvládnout všichni zúčastnění hráči. Při osvojení herní kombinace jde o nácvik současného seskupení HČJ, a proto jejich nácvik je obtížnější než nácvik HČJ. (Příbramská a kol., 1989)

3.5.1 Herní kombinace útočné

Sám název značí, že se jedná o herní kombinace zakončené útokem. Mohou být dle stupně obtížnosti rozděleny na:

- **Bez signálu** – jsou nejsnadnějšími v náročnosti, používány jsou převážně začátečníky, rekreačními hráči, ve školních TV. Jsou dále děleny následovně:
 - *s nahrávačem přední řady*, vyznačující se přesnou přípravou útočného úderu vedeného jedním ze dvou útočníků. Používané jsou jak po podání soupeře, tak i po míčích letících od soupeře. Tyto kombinace jsou pomalé a pro soupeře velmi průhledné,
 - *s vbíhajícím nahrávačem* jsou prospěšné proto, že si nahrávач může vybírat ze tří útočníků, který bude útočit. Uskutečnit se může dlouhými vysokými nahrávkami do zóny IV, kratšími vyššími nahrávkami za sebe do zóny II a krátkými nahrávkami před sebe do zóny III,
 - *po nahrávce z pole* je používán v nestandardních situacích, způsobených nepřesnou přihrávkou, kdy míč směřuje do pole. Hráč, který je k míči nejbliže, směřuje dlouhou úhlopříčnou nebo kolmou nahrávku hráči v přední řadě,
 - *s možností útoku po přihrávce* jsou používány po snadno zpracovatelných míčích letících od soupeře. Hráč přihrává vysokým obloukem k síti, z něhož je možno ihned útočit nebo nahrát spoluhráči z přední řady. Je používán většinou hráči v zóně III nebo II, kteří nejprve naznačí přihrávku, ale potom smečují či ulívají. (Kaplan, 1999)

- **Se signálem** – se vyznačují přesně domluvenou spoluprací dvou nebo více hráčů na základě předem daného signálu. Cílem je provedení rychlého překvapivého útoku. Podle počtu spolupracujících hráčů se jedná o:

- *jednoduché*, kdy s nahrávačem spolupracuje pouze jeden hráč. Začínají přesnou přihrávkou, po nahrávkách jsou zakončena útočným úderem. Patří sem následující signály:

- útok po krátké, kolmé a rychlé přihrávce, tzv. rychlík
- útok po krátké či dlouhé vystřelené nahrávce
- útok po rychlé nahrávce s oběhnutím nahrávače

Útočné kombinace na jednoduché signály vyžadují smluvený pohyb ruky, domluvené slova, čísla nebo zvolání jmen hráčů v průběhu hry. K realizaci útočných signálů bylo zavedeno číslování nahrávek: 0 – bez označení do zóny IV a II, 1 – rychlá nahrávka těsně před nahrávače, 2 – polovysoká nahrávka do zóny II se změnou při rozběhu, 3 – rychlík za nahrávače, 4 – krátká vystřelená nahrávka zhruba 1,5 až 2 metry před nahrávače, 5 – polovysoká nahrávka hraná v tandemu za „rychlíkem“.

- *složitě*, s nahrávačem spolupracují dva a více hráčů přední i zadní řady. Využitím číselného systému nahrávek lze vytvářet různé herní varianty na rozhraní II a III zóny, ale i v jiných zónách u sítě:

- nahrávka č. 1 (rychlík těsně před nahrávače) a č. 3 (rychlík za nahrávače) ze zóny III a II
- nahrávka č. 4 (krátká vystřelená nahrávka cca 2 metry před nahrávače) a č. 3 ze zóny III a II
- nahrávka č. 4 a 1 ze zóny III a II

Útočné kombinace se složitými signály se využívají ve vyšších soutěžích u hráčů, kteří mají již více zkušeností s volejbalovou hrou a její taktikou. Důležitá je značná trénovanost, sehranost a předvídavost hráčů. (Kaplan, 1999)

3.5.2 Herní kombinace obranné i útočné

- **S vyčkávacím postavením 3 a 3** - tři hráči jsou v postavení zhruba 1 m od sítě a tři jsou v poli zhruba 2,5 až 3 metry od koncové čáry. Je využíváno po vlastním podání a po míčích jinak odehraných k soupeři. (Kaplan, 1999)

- **S postavením při podání soupeře** – je účelné rozmístění pro příjem podání. Podle počtu hráčů přijímajících podání se používá:
 - *postavení 5 - 1*, splňující podmínky rovnoměrného vykrytí prostoru hřiště, kde 5 hráčů je v poli v postavení do písmena W a 1 nahrávač je u sítě. Tento systém je ideální pro začátečníky.
 - *postavení 4 - 2*, v poli je rozestavěna čtveřice hráčů, jeden hráč je nahrávačem a poslední útočí z rychlé první nahrávky. (Kaplan, 1999)

3.5.3 Herní kombinace obranné

- **S postavením při vykrývání útočícího spoluhráče** – používá se v situacích, kdy při útočném úderu dojde k odražení míče od soupeřova bloku. Nutné je vykrytí prostoru v blízkosti útočícího hráče. Prostor v blízkosti útočícího spoluhráče je vykrýván jedním, dvěma nebo třemi a více hráči. (Kaplan, 1999)
- **S postavením proti útoku soupeře**
 - *bez bloku*, využívané tehdy, pokud útočí slabší smečář nebo je veden útok od soupeře z větší vzdálenosti od sítě. Vyskytuje se též po míčích, které jsou odbity nouzově při vykrývání zadní části pole
 - *s jednoblokem*, používané při soupeřově útoku z rychlých nahrávek a blok se nestačí seskupit do dvojbloku či trojbloku
 - *s dvojblokem*, hrané na pravém nebo levém křídle, kdy se k jednomu z krajních hráčů přisune středový hráč nebo naopak
 - *s trojblokem*, je používáno uprostřed sítě, kde se ke střednímu hráči přesouvají spoluhráči z krajních zón (Kaplan, 1999)

3.6 Herní systémy

Obsahem herního systému jsou herní činnosti jednotlivce a herní kombinace a dochází zde k prolínání obrany s útokem. Lze je rozdělit na systém bez specializace funkcí hráčů a se specializací. (Buchtel a kol., 2005)

3.6.1 Systémy bez specializace funkcí hráčů

Jedná se o systém, kdy každý střední přední hráč nahrává. Je nejjednodušším a nejvíce uplatňovaným u začátečníků, ve hrách na středních školách. Nahrávačem je přední střední hráč, který přihrává vysokým obloukem na přední krajní hráče. (Kaplan, 1999)

3.6.2 Systém se specializací funkcí hráčů

V tomto případě se používají následující tři systémy:

- Systém s jedním nahrávačem – používá jednoho nahrávače, přes kterého jde 85 až 90 procent všech nahrávek. V družstvu jsou dále 2 smečáři, 2 blokaři a jeden všestranný hráč neboli univerzál.
- Systém se dvěma nahrávači – je složen ze dvou nahrávačů a dvou smečářů a blokařů. Tento systém dva druhy postavení. V prvním se nahrávač nachází v zóně III před smečářem, ve druhém za ním v zóně V. U sítě zaujímají blokaři vždy postavení ve středu, tj. v zóně III, smečáři u levé strany v zóně IV a nahrávači u pravé strany v zóně II. V zadní části pole hrají blokař ve středu v zóně VI, po jeho levé straně smečář v zóně V a nahrávač po pravé straně blokaře v zóně I. (Kaplan, 1999)
- Systém se třemi nahrávači – je herní systém používaný družstvy, kde nemají výrazné specialisty, tj. nahrávače, smečáře nebo pokud hráči nemají dostatečné schopnosti pro nácvik složitějších herních kombinací. Nahrávači jsou v postavení střídavě mezi smečáři. Tento systém v dnešní době není používán. (Buchtel a kol., 2005)

4 Výzkumná část

4.1 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že volejbal mezi chlapci na obou stupních osmiletých gymnázií nepatří mezi 3 nejpopulárnější sportovní hry ve výuce tělesné výchovy.
- 2) Předpokládám, že více než 70 % oslovených žáků nikdy nehrálo volejbal ve svém volném čase.
- 3) Předpokládám, že volejbal do výuky TV zařazuje více než 90 % dotazovaných učitelů.
- 4) Předpokládám, že 70 % dotazovaných učitelů nevyučuje volejbal formou blokové výuky.
- 5) Předpokládám, že 70 % učitelů zařazuje volejbal do výuky TV v rozsahu maximálně 10 hodin ročně.
- 6) Předpokládám, že se po aplikaci modelového programu do hodin tělesné výchovy herní činnosti jednotlivce u testovaných chlapců zlepší minimálně o 20 %.
- 7) Předpokládám, že mezi chlapci z obou stupňů gymnázia nebude po aplikaci modelu rozdíl ve zlepšení úrovně herních činností.

4.2 Metody a postup výzkumu

4.2.1 Metoda dotazníku

Dotazník je velmi frekventovaná kvantitativní metoda výzkumu. Je to soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. (Chráska, 2007) V dnešní moderní digitální době se velmi často využívá forma online dotazníků, které jsou umístěné na internetu a respondenti na ně mohou odpovídat elektronicky. Velkou výhodou online dotazníků je vysoká návratnost dotazníků od respondentů, a díky tomu je to efektivnější forma sběru dat. Další výhodou skýtá možnost použít nástroje pro zpracování odpovědí respondentů.

Mezi nejdůležitější požadavky na konstrukci dotazníků patří jasné a srozumitelné položky. Formulace položek musí být naprosto jednoznačná. Položky by měly zjišťovat jen nezbytné údaje a nesmí být sugestivní. Dotazník musí obsahovat jasné pokyny

k vyplňování. Je dobré dotazník konstruovat s vědomím snadného třídění a zpracovávání údajů. Důležité je i správné řazení jednotlivých položek. Mezi vlastnosti dobrého dotazníku patří validita, reliabilita a praktičnost. (Chráška, 2007)

Ve své práci jsem dotazníkovou metodu použil dvakrát. Jeden dotazník byl směřován pedagogům vyučujícím tělesnou výchovu na pražských osmiletých gymnáziích. Druhý dotazník jsem konstruoval pro studenty-chlapce studující na pražských osmiletých gymnáziích.

Na dotazník pro učitele odpovídalo 20 respondentů, s nimiž jsem vyplňoval dotazník osobně. Dotazník čítal 20 uzavřených, polouzavřených, otevřených a škálových otázek, které se dají rozdělit na čtyři témata. Otázky 1 – 5 zjišťují obecné informace o učitelích a jejich pedagogické praxi. Otázky 6 – 9 mapují zařazení volejbalu do výuky TV. Otázky 10 – 15 sondují formu zařazování volejbalu do výuky TV. Zbylé otázky 16 až 20 mapují způsoby hodnocení, materiální zázemí a názory učitelů na popularitu a přínos volejbalu. Celý dotazník byl koncipován na vyplnění během deseti minut. Reálná doba vyplnění byla většinou o několik minut delší, jelikož jsem respondentům, pokud o to požádali, podrobněji vysvětlil některé otázky.

Na dotazník určený studentům-chlapcům odpovědělo 113 respondentů ze čtyř pražských osmiletých gymnázií. V dotazníku bylo formulováno 8 otázek. Otázky postupně zjišťovaly obecné informace o studentech a jejich vztah ke sportu všeobecně. Dále otázky zkoumaly mezi chlapci oblibu jednotlivých sportovních her, získávaly informace o výuce volejbalu v tělesné výchově i mimo ni. Vyplňování dotazníků proběhlo na pražských gymnáziích v hodinách tělesné výchovy. Spolu s učitelem jsem rozdál studentům dotazníky a vysvětlil případné nejasné interpretace otázek.

4.2.2 Metoda experimentu

Experiment je studie, v níž výzkumník pomocí záměrných změn podmínek zkoumá, jaké změny nastaly u jedné nebo více skupin jedinců nebo jiných pokusných jednotek. Změna podmínek spočívá např. v provedení určité intervence nebo ošetření. (Hendl, 2006) Experiment je tedy založen na zjišťování stavu sledovaného jevu předběžném před (ante) i následném po (post) události, jejíž vliv uvažujeme, předpokládáme, testujeme. (Jeřábek, 1992) V experimentálních výzkumech je faktor, který

experimentátor mění nebo vytváří, nezávisle proměnná. Výsledek těchto změn je závisle proměnná. (Skalková, 1983)

Tuto metodu jsem použil k posouzení a zjištění efektivity navrženého modelu výuky volejbalu pro studenty osmiletých gymnázií. Vypracovaný model je tedy nezávisle proměnná. Zdokonalení jednotlivých herních dovedností studentů je proměnná závislá. Experimentu se zúčastnili studenti pražského osmiletého gymnázia Voděradská. Konkrétně se na experimentu podílelo 15 studentů z tercie A a stejný počet studentů ze sexty A zmiňovaného gymnázia. Celý experiment čítal dvě měření (testování). Vstupní měření proběhlo před aplikací modelu výuky volejbalu, výstupní měření ihned po jeho aplikaci.

4.2.3 Metoda zpracování výzkumných dat

Veškerá získaná data jsem v práci interpretoval pomocí grafů a tabulek. V nich byl vždy zaznamenán relativní počet odpovědí, tj. číselné vyjádření množství respondentů, kteří odpověděli totožně na danou otázku v procentech. Dále jsem v práci použil následující statistické veličiny:

- Aritmetický průměr, což je průměr všech hodnot, které respondenti přiřadili dané variantě odpovědi.
- Modus – odpověď, která se v dané otázce vyskytuje nejčastěji. (Chráška, 2007)

4.2.4 Postup práce

Nejprve prostuduji odbornou literaturu týkající se teorie volejbalu, jeho didaktiky a metodiky. Na základě nastudování odborné literatury sepíšu teoretickou část práce. Dále připravím dotazníky učitelům a studentům, a navrhnu model výuky volejbalu pro vybrané třídy chlapců. Posléze navštívím vybraná osmiletá gymnázia a provedu dotazníkové šetření. Na gymnáziu, s jehož vedením jsem se dohodl, provedu experiment. Na závěr zpracuji výsledky dotazníkové šetření a experimentu. Výsledky výzkumné části vyhodnotím a na jejich základě potvrdím či vyvrátím stanovené hypotézy a vypracuji závěrečná stanoviska.

4.3 Vyhodnocení výzkumu

4.3.1 Dotazníkové šetření

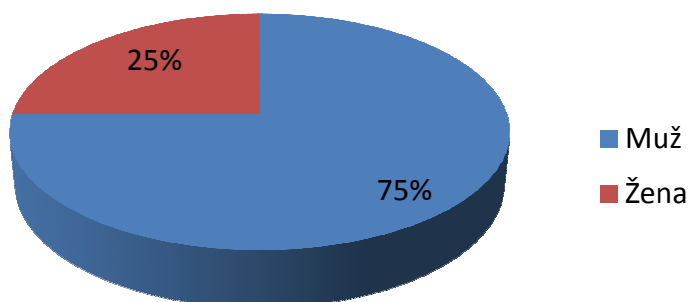
Pro účel své diplomové práce jsem připravil dotazníky na téma „Výuka volejbalu na osmiletých gymnáziích“. Cílem tohoto průzkumu bylo zjistit důležité informace, které by pomohly zmapovat situaci výuky volejbalu studentů – chlapců na pražských osmiletých gymnáziích a v důsledku toho potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy.

Nejprve se zaměříme na vyhodnocení otázek týkajících se dotazovaných učitelů, tj. jejich koncepce výuky tělesné výchovy a zařazování volejbalu do hodin. Následně bude rozebrán dotazník studentů obsahující četnost jejich sportování ve volném čase, oblību jednotlivých činností v hodinách TV a to především volejbalu. Oba dotazníky jsou součástí příloh mé práce.

4.3.1.1 Výsledky dotazníků pro učitele

Délka dotazníku byla koncipována tak, aby jeho vyplnění bylo zvládnutelné během deseti minut. Dotazování vybraných učitelů jsem prováděl osobně z důvodu zajištění řádného vyplnění a srozumitelnosti všech otázek. Osobní kontakt mi navíc poskytl možnost získat širší vhled do praxe učitelů tělesné výchovy a v neposlední řadě jsem dotazník mohl doplnit ještě o další dotazy obzvláště v souvislosti s otevřenými otázkami, které mne aktuálně v návaznosti na téma napadly.

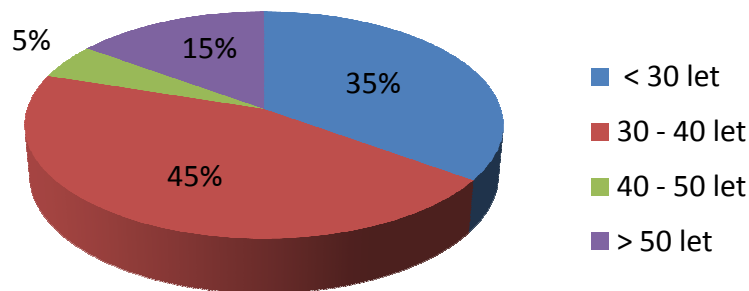
Otázka č. 1: Jste?



Graf 1: Pohlaví respondentů

Ve vzorku dotazovaných učitelů je 15 mužů a 5 žen. Převaha mužů v tomto průzkumu je zřejmá, což není dáno tím, že bych mužské pedagogy do výběrového souboru volil záměrně, ale faktem, že celá práce je zaměřena na studenty mužského pohlaví a jejich výuku mají na většině škol na starosti právě mužští učitelé.

Otázka č. 2: Kolik Vám je let?



Graf 2: Věk respondentů

Z dvaceti dotazovaných je ve věku do 30 let sedm z nich, a tím tedy tito učitelé představují 35 % z celkového souboru. Nejvíce početná je skupina učitelů ve věku 30 – 40 let. Ta čítá devět učitelů, což je 45 % ze všech dotazovaných. V generaci mezi 40 a 50 lety jsem se dotazoval pouze jednoho vyučujícího, v kategorii starších padesáti let pak učitelů tří.

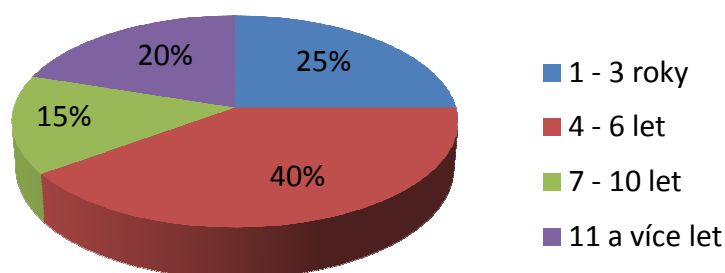
Nejmladším osloveným učitelem byla 26letá profesorka z Malostranského gymnázia. Nejstarším učitelem, kterého jsem oslovil, byl 55letý profesor z gymnázia Českolipská. Průměrný věk všech dotazovaných učitelů je zhruba 35 let, což potvrzuje trend nízkého věku profesorů vyučujících hodiny tělesné výchovy v ČR.

Otázka č. 3: Na jakém gymnáziu učíte?

Pět respondentů učí na Malostranském gymnáziu. Od čtyř učitelů jsem získal důležité informace na gymnáziích - Gymnázium Opatov, Gymnázium Voděradská a Gymnázium profesora Jana Patočky. Dotazník mi zodpověděli také tři učitelé z Gymnázia Českolipská.

Otázka č. 4: Jak dlouho tělesnou výchovu vyučujete?

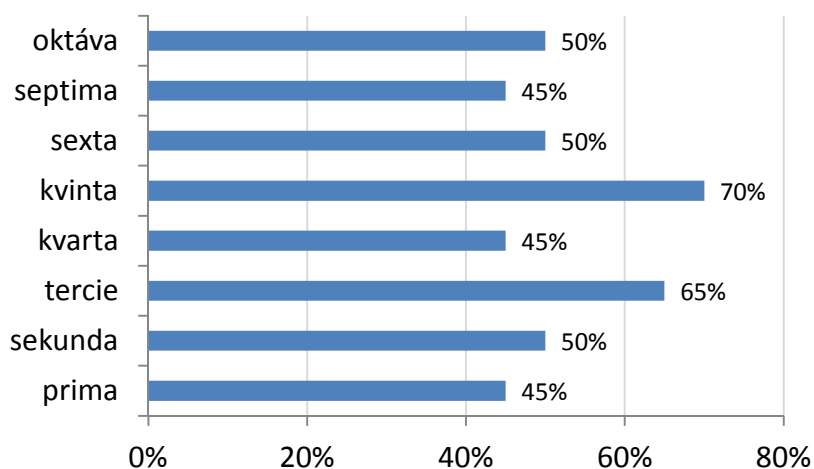
Mezi dotazovanými bylo nejvíce těch, jejichž praxe se pohybovala v rozmezí 4 až 6 let. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili respondenti s praxí do tří let. Tento údaj souvisí s tím, že ve výběru dotazovaných je početná skupina mladých učitelů. Za nimi se pak řadí pedagogové s bohatými zkušenostmi a praxí delší než 11 let. Nejméně bylo učitelů s praxí mezi 7 – 10 lety.



Graf 3: Délka pedagogické praxe

Výsledky víceméně korespondují s otázkou č. 2, tedy s věkovým rozložením dotazovaných. Jsou v přímé úměře, čím je dotazovaný starší, tím je delší jeho pedagogická praxe. Zajímavostí je, že všichni respondenti nastoupili do školství ihned po skončení svého studia, někteří dokonce vyučovali již v průběhu svého studia.

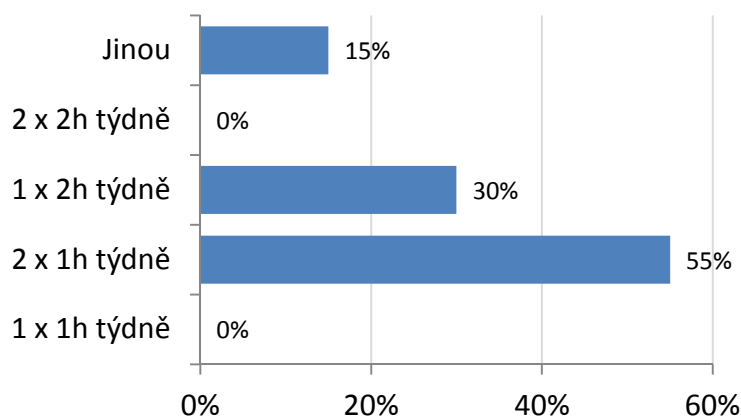
Otázka č. 5: V jakých třídách vyučujete tělesnou výchovu?



Graf 4: Relativní rozložení učitelů v ročnících

Nejvíce dotazovaných učitelů vyučuje tělesnou výchovu v kvintách. O 5 % méně jich učí v terciích. Ostatní ročníky jsou zastoupeny zhruba rovnoměrně. Dotazovaní učitelé pokrývají celé spektrum ročníků od prim až po oktávy.

Otázka č. 6: Jakou formu a hodinovou dotaci má tělesná výchova na Vaší škole?



Graf 5: Forma a hodinová dotace tělesné výchovy

Na všech gymnáziích je tělesná výchova dotována dvěma hodinami. Nutno podotknout, že na školách je v školních vzdělávacích plánech určena hodinová dotace i forma, kterou hodiny tělesné výchovy mají. Tím, že jsem oslovil učitele z pěti gymnázií, se sledovaný vzorek z pohledu počtu gymnázií snížil z 20 na 5. Pro gymnázia, na kterých vyučují dotazovaní učitelé, platí, že nejčastější formou hodin tělesné výchovy je dvakrát jedna vyučovací hodina týdně. Druhá, méně častá forma je 1 x 2 hodiny týdně. Třetí formou, která se vyskytovala v odpovědích, a je skrytá pod položkou „Jinou“, jsou různé typy uspořádání hodin pro jednotlivé stupně. Na nižším gymnáziu se tělesná výchova vyučuje 2 x 1 hodina týdně, na vyšším pak 1 x 2 hodiny týdně.

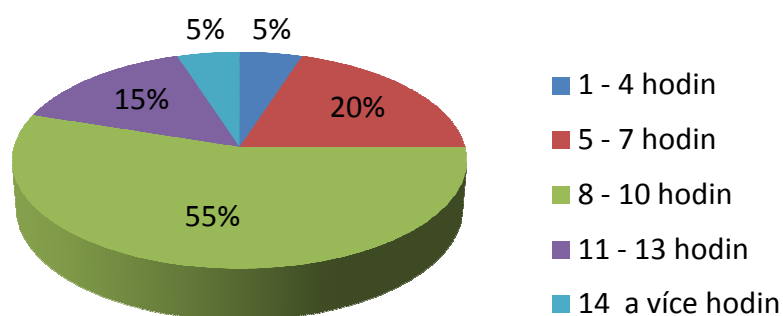
Otázka č. 7: Zařazujete volejbal do výuky TV?

Na tuto otázku jsem dostal stejnou odpověď od všech respondentů. Dotazovaní učitelé volejbal do výuky tělesné výchovy zařazují.

Otázka č. 7a: Z jakého důvodu se volejbalu nevěnujete?

Vzhledem ke kladným odpovědím v předchozí otázce č. 7, která měla, kromě získání důležité informace k potvrzení jedné z hypotéz, efekt filtru, se význam otázky č. 7a neuplatnil. Důvodem je fakt, že všichni dotazovaní učitelé volejbal do výuky tělesné výchovy zařazují.

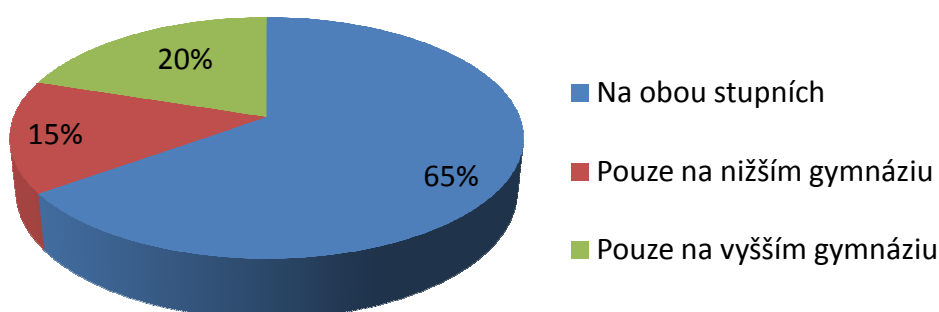
Otázka č. 8: Kolik hodin volejbalu ročně věnujete?



Graf 6: Rozsah hodin výuky volejbalu

Zhruba polovina dotazovaných učitelů zařazuje výuku volejbalu v rozsahu 8 až 10 hodin za rok. Pětina přiděluje tomuto sportu ještě menší hodinovou dotaci, konkrétně 5 až 7 hodin ročně. Tři učitelé věnují ročně jeho výuce prostor v rozmezí 11 – 13 hodin. Oba v odpovědích nabízené extrémy rozsahu hodin označilo po jednom dotázaném. Jeden se volejbalu věnuje minimálně (1 – 4 hodin / rok), druhý naopak v míře největší, kdy danou výukou tráví 14 a více hodin. V celkovém pohledu na získané hodnoty jsem zjistil, že 80 % učitelů zařazuje výuku volejbalu v rozsahu maximálně 10 hodin ročně. Tento výsledek znamená, že mnou navržený model výuky volejbalu by mohla aplikovat pouze pětina učitelů, jelikož se skládá z 12 vyučovacích jednotek.

Otázka č. 9: Vyučujete tělesnou výchovu na obou stupních gymnázia?

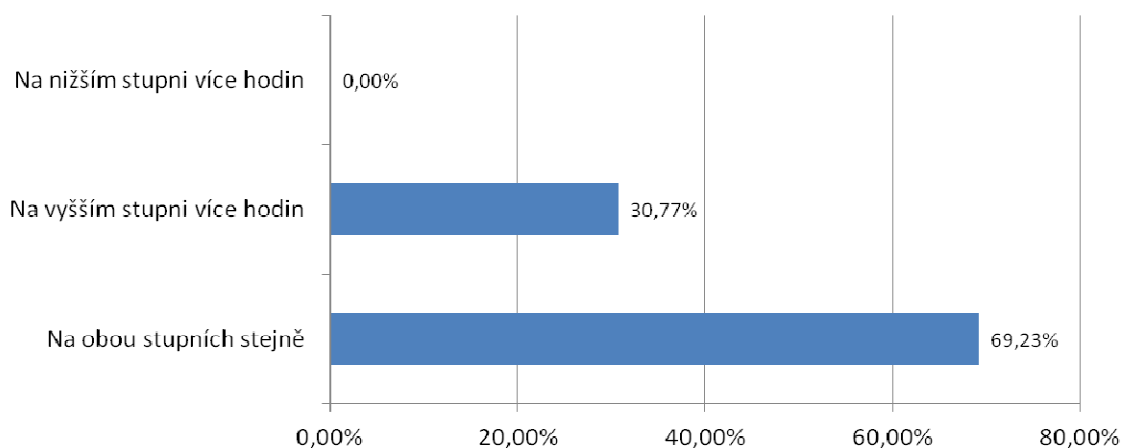


Graf 7: Relativní rozložení výuky tělesné výchovy

Resumé výsledků této otázky je takové, že 65 % dotazovaných učí na obou stupních osmiletých gymnázií. Pětina z nich pouze na vyšším gymnáziu a 15 % jenom na gymnáziu nižším.

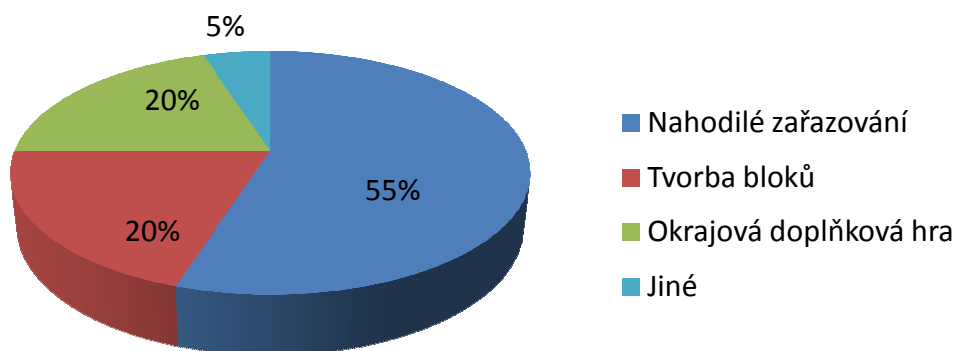
Otázka č. 9a: Věnujete výuce volejbalu na obou stupních gymnázií stejný čas?

V minulé otázce se vyfiltroval vzorek 13 pedagogů učících na obou stupních osmiletých gymnázií. Z tohoto vzorku 9 respondentů věnuje na obou stupních výuce volejbalu stejnou hodinovou dotaci. Čtyři učitelé se na vyšším gymnáziu věnují volejbalu více. Při vyplňování dotazníku mi respondenti navíc poskytli bližší informace nad rámec této otázky. Dva z dotazovaných rozšiřují výuku volejbalu na vyšším gymnáziu o čtyři vyučovací jednotky. Další dva rozšiřují výuku volejbalu o vyučovací jednotky dvě.



Graf 8: Dotace hodin volejbalu

Otázka č. 10: Jakou formou zařazujete volejbal do výuky? Způsob výuky?



Graf 9: Forma výuky volejbalu

Z grafu č. 9 vyplývá, že více než polovina dotazovaných učitelů (55 %) zařazuje hodiny věnované volejbalu do výuky tělesné výchovy zcela nahodile. Pětina zařazuje volejbal jako doplňkovou sportovní hru.

Volejbal vyučovaný blokovou formou, kdy učitel za sebe skládá jednotlivé vyučovací jednotky, volí pouze pětina dotazovaných. Jeden učitel zaškrtl položku „Jiné“. Při rozhovoru mi vysvětlil, že by se svým způsobem výuky volejbalu zařadil někam mezi nahodilé řazení a tvorbu bloků. Uvedl, že volejbal vyučuje cyklicky dvě hodiny za dva měsíce. Nejedná se tedy ani o nahodilé zařazování ani o blokovou výuku, ale o specifický způsob zařazování volejbalu do hodin tělesné výchovy.

Žádný z dotazovaných pedagogů nevyučuje volejbal pouze na kurzech či sportovních dnech. Tato odpověď nabízená v dotazníku tedy z důvodu nulové četnosti není zařazena ve výše zobrazeném grafu č. 9.

**Otázka č. 11: Pokud využíváte blokovou výuku, charakterizujte ji podrobněji.
(z kolika hodin se skládá, jak často je zařazována ...)**

Z celkového vzorku 20 dotazovaných učitelů na tuto otázku po vyfiltrování v důsledku odpovědí na otázku č. 10 odpovídali pouze čtyři respondenti. Jeden z pedagogů skládá bloky z 2 až 3 učebních jednotek (obvykle dvě hodiny), které jsou zařazovány samostatně jako výuka sportovních her nebo jako doplněk v jiných silově náročnějších hodinách.

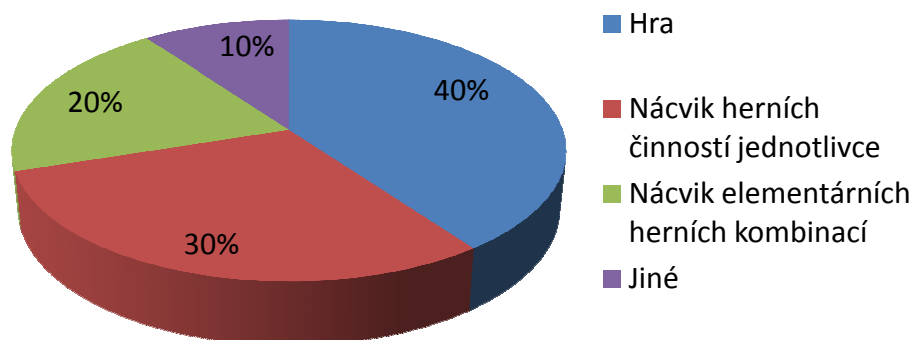
Druhý učitel tvoří šestihodinový blok, který zařazuje do výuky jednou za pololetí. Ve svém bloku zahrnuje průpravné hry, nácvik odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem, podání, přihrávky, nahrávky a útočného úderu. Celý blok koncipuje tak, aby studenti po jeho absolvování minimalizovali jejich největší herní problémy, za které označil příjem podání a následná přihrávka, případně i nahrávka.

Třetí učitel skládá blok ze 4 až 6 vyučovacích hodin. Blok zařazuje jednou za pololetí. Blok však podrobněji blíže nespécifikoval.

Poslední profesor tvoří blok z šesti až osmi vyučovacích hodin. Blok slouží jako příprava před obvodním volejbalovým turnajem. Začíná nácvikem herních dovedností jednotlivce, pokračuje herními kombinacemi. Na konci každé vyučovací jednotky je hra,

kteřá trvá pŕibližně 20 minut. Tento blok je zařazován 1x ročně. K němu pak studenti ješŕe absolvuji 2 hodiny beachvolejbalu.

Otázka č. 12: Jakou činnost při výuce volejbalu preferujete?

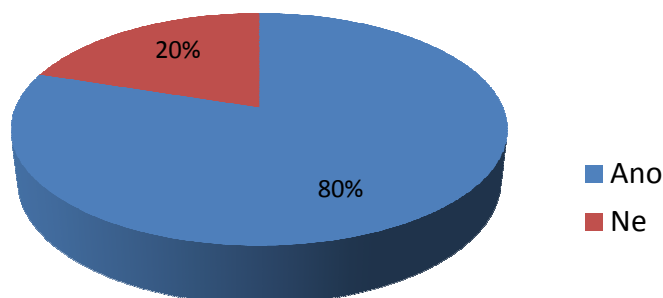


Graf 10: Preference činností ve výuce volejbalu

Čtyřicet procent respondentů preferuje ve výuce volejbalu hru. Samotná hra dominuje jejich vyučovacím hodinám. 30 % učitelů upřednostňuje nácvik herním činnostem jednotlivce. Pětina z dotázaných se nejvíce zaměřuje na týmovou souhru a nácvik jednoduchých herních kombinací.

Dva pedagogové si vybrali odpověď „Jiné“. Jeden dotazovaný se stejným dílem věnuje hře i nácviku herních činností jednotlivce, druhý respondent kombinuje všechny možnosti dohromady. Hru pak zařazuje na konec každé vyučovací hodiny.

Otázka č. 13: Využíváte nějaké modifikace hry?



Graf 11: Využití modifikací hry

Z celkového vzorku využívá nějaké modifikace hry 80 % respondentů. Pětina učitelů žádné úpravy ve hře nepoužívá a vyučuje volejbal standardně.

Otázka č. 13a: Jaké modifikace hry používáte?

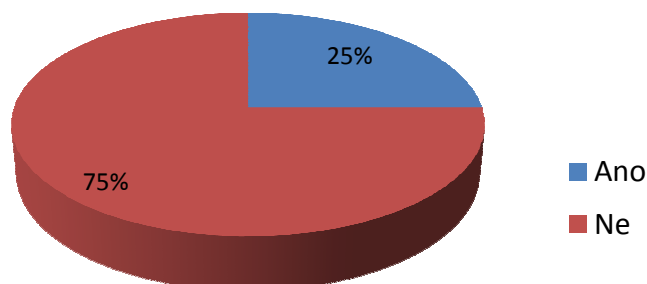
V návaznosti na předchozí otázku odpovídal na tento dotaz zredukovaný vzorek 16ti učitelů, kteří používají ve svých hodinách výuky volejbalu nějaké modifikace hry. Téměř všichni se shodli na tom, že nejtěžší je pro studenty podání a jeho následný příjem. Používají tedy různé úpravy pravidel, aby z počátku omezili tyto činnosti na minimum a studenti se tak mohli hru snadněji naučit.

Uplatňují se zejména následující dva přístupy:

- Nahazované podání, buď zpoza základní čáry, nebo z pole. Anebo studenti mohou po klasickém podání míč chytit, a následně pokračovat v rozehrě. Alespoň jeden z uvedených přístupů používá všech 16 učitelů.
- Další oblíbenou modifikací jsou různé typy přehazované s větším či menším zastoupením volejbalových prvků. Tuto modifikaci používá 50 % učitelů.

Jednotliví učitelé pak používají různé další modifikace jako je hra se dvěma míči, které se místo podání nadhazují od hlavního kúlu, hra se sníženou sítí, hra bez sítě (místo sítě jsou na půlící čáře lavičky), dva pokusy na podání, odbíjení pouze prsty nebo pouze bagrem.

Otázka č. 14: Využíváte někdy metodu koedukovaných skupin?



Graf 12: Využití koedukace

Z uvedeného grafu vyplývá, že 75 % dotazovaných učitelů nevyužívá možnosti spojit chlapce a dívky do jedné skupiny. Zbýlých 25 % tuto metodu v praxi občas používá.

Otázky č. 14a: Jaké vidíte v této metodě největší výhody?

V důsledku předchozí filtrační otázky na tuto otázku odpovídalo 5 pedagogů. Všichni se shodli na tom, že největším přínosem koedukovaných skupin je vzájemné stmelení kolektivu. Chlapci a děvčata se učí vzájemné spolupráci a toleranci.

Dalším přínosem, který učitelé zpozorovali, je fakt, že chlapci mají před děvčaty větší motivaci, která se odráží na zkvalitnění jejich jednotlivých herních činností s celkovým zlepšením jejich sportovního výkonu. Čtyři z pěti učitelů používá tuto metodu pouze na kurzech či sportovních dnech. Jeden dotázaný implikuje tuto metodu i do svých hodin tělesné výchovy.

Otázka č. 15: Jakým herním činností se v hodině zaměřené na nácvik HČJ nejvíce věnujete?

Z následujících výsledků vyplývá, že uvedeným herním činností jednotlivce, na které se učitelé nejvíce zaměřují, dominují podání, nahrávka a přihrávka. Jejich výsledné průměrné známky se liší v rozmezí jedné desetiny.

Tab. 1: Postavení herních činností jednotlivce

(1 = nejméně se věnuji, 5 = věnuji se převážně)

	1	2	3	4	5	průměrná známka	modus
podání	0	0	3	10	7	4,2	4
nahrávka	0	1	4	6	9	4,15	5
přihrávka	0	1	5	5	9	4,1	5
útočný úder	0	6	10	1	3	3,05	3
blokování	15	3	2	0	0	1,35	1
vybírání	2	6	6	4	2	2,9	2; 3

Nejlépe hodnoceno bylo s průměrnou známkou 4,2 podání, ač má horší modus než nahrávka a přihrávka. O pouhých 5 setin horší průměrnou známku měla nahrávka a

o dalších 5 setin byla hůře hodnocena přihrávka. Následující herní činností, které se učitelé věnují, je útočný úder. Druhou nejhorší průměrnou známku má vybírání. A vůbec nejhůře dopadlo blokování. Této herní činnosti se učitelé prakticky vůbec nevěnují či jen velmi okrajově.

Otázka č. 16: Jakým způsobem hodnotíte žáky z volejbalu?

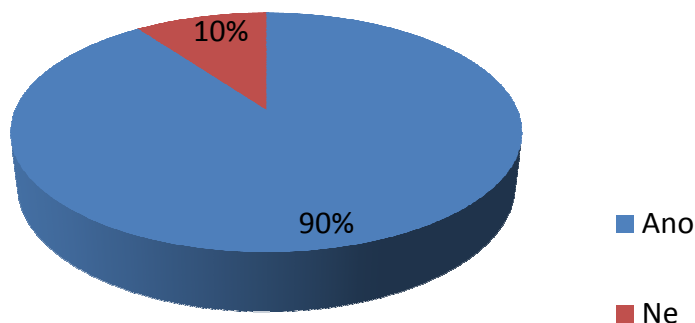
Šedesát procent oslovených učitelů hodnotí studenty pouze pomocí testů. 20 % hodnotí individuální zlepšení herních činností jednotlivých studentů. Neporovnávají tedy výsledky herních činností studentů s danou normou, ale jako měřítko berou v potaz úroveň studentových herních činností před výukou volejbalu a po ní. 15 % učitelů hodnotí jednak úroveň herních činností testy, ale zároveň zahrnuje do hodnocení projev studentů při hře. Herním projevem mají na mysli pohyb studenta po hřišti, kvalitu herních činností jednotlivce, kvalitu herních činností týmu, schopnost spolupráce a týmové souhry. Všichni tito pedagogové v hodnocení neopomíjejí snahu. Deset procent oslovených nehodnotí studenty z volejbalu vůbec.

Otázka č. 17: Pokud hodnotíte studenty testy, jaké činnosti klasifikujete a uveďte příklad testovacích cvičení.

Pomocí testů hodnotí dohromady 14 učitelů. Z tohoto počtu posuzuje podání 10 pedagogů. Šest z nich testuje studenty pouze na základě úspěšnosti z několika pokusů, čtyři testují podáním do vymezených prostorů. Všichni učitelé testují kvalitu odbíjení. Pět učitelů má vypracovaný test a výsledkovou škálu na počet odbítí o zeď. Dvanáct dotázaných posuzuje kvalitu odbíjení (obouruč vrchem, obouruč spodem) ve dvojicích. Pět posuzuje kvalitu odbíjení obouruč vrchem nad sebe u jednotlivců. Dva učitelé známkují úspěšnost útočného úderu do vymezených prostorů a dva hodnotí přesnost vybírání.

Otázka č. 18: Jste spokojeni s materiálním vybavením školy potřebným na výuku volejbalu?

Devadesát procent dotazovaných učitelů je spokojeno s materiálním vybavením školy nutným ke kvalitní výuce volejbalu. Tím se potvrdila všeobecná teze, že volejbal je po materiální stránce velmi nenáročný kolektivní sport a že téměř každá škola disponuje vybavením potřebným k výuce volejbalu. Potvrzeno to bylo sic malým vzorkem pěti škol, ale výsledek pojmout jakožto globální.



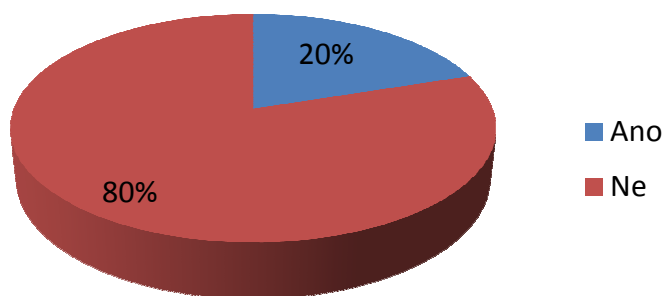
Graf 13: Spokojenost s materiálním vybavením školy

Otázka č. 18a: Specifikujte, jakým materiálním vybavením nutným ke kvalitní výuce volejbalu škola nedisponuje.

Na tuto otázku odpovídali pouze dva respondenti. Oba vyučují na stejné škole a potýkají se s jedním problémem, kterým je malá tělocvična. Oba mají výuku pouze v malé tělocvičně a její výměra je téměř shodná s velikostí hřiště na volejbal. Na každé straně mají cca půl metru místa navíc.

V tomto prostředí se tedy nedá moc kvalitně vyučovat volejbal, zejména nácvik podání je v popsanych podmínkách velmi obtížný. Navíc je tady větší riziko zranění od odražených míčů o stěnu.

Otázka č. 19: Myslíte si, že volejbal patří mezi tři nejoblíbenější sportovní hry zařazované do TV?



Graf 14: Popularita volejbalu mezi chlapci dle názoru učitele

Z grafu lze vyčíst, že 80 % oslovených učitelů se domnívá, že volejbal nepatří mezi tři nejoblíbenější sportovní hry chlapců na osmiletých gymnáziích. Zbylých 20 % si podle

názoru učitelů myslí, že volejbal u chlapců patří mezi tři nejoblíbenější sportovní hry. Jak tomu je ve skutečnosti lze vyčíst v další části diplomové práce z výsledků dotazníku směřovaného studentům.

Otázka č. 20: Jaký je podle Vás hlavní přínos výuky volejbalu ve školní TV?

Z výběrového vzorku dvaceti pedagogů považuje 8 učitelů za hlavní přínos výuky volejbalu naučení se týmové spolupráci a souhře. Dva respondenti vidí hlavní plus v tom, že jelikož je volejbal technicky velmi náročná hra, tak se smazávají rozdíly mezi pohybově nadanějšími studenty a těmi méně nadanými, které registrují u jiných sportovních her jako je fotbal a florbal. Dva dotázaní označili jako hlavní přednost skutečnost, že volejbal je sportovní hra bezkontaktní. Při volejbalu je minimální riziko zranění. Jeden učitel vyzdvihuje zlepšení taktického myšlení studentů a snížení stresu. Jeden respondent uvedl, že volejbal je sport, se kterým se i méně často sportující studenti budou (oproti jiným sportům) setkávat po celý život (na táborech, o prázdninách s kamarády). Další vidí přínos ve výuce volejbalu ve velké rozmanitosti. Uvádí, že je to hra s jiným herním systémem než florbal či fotbal, a žáci si osvojí jiné herní dovednosti. Jiná učitelka vidí pozitivum v rozvoji síly a odrazových schopností. Dva učitelé označili jako přínos rozšíření spektra pohybových dovedností. Poslední dva naopak uvedli, že ve výuce volejbalu žádné speciální přínosy nevidí.

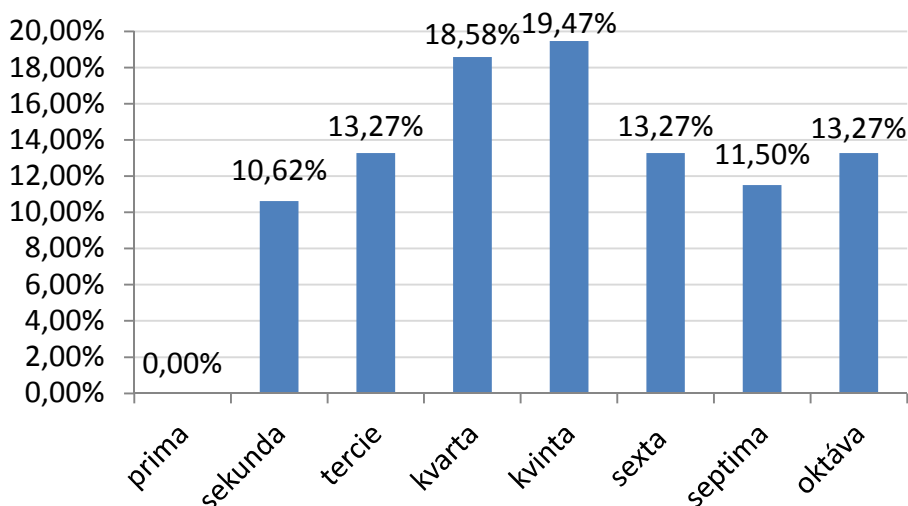
4.3.1.2 Výsledky dotazníků pro studenty

Dotazník byl koncipován a určen studentům-chlapcům studujících na osmiletých gymnáziích tak, aby byli schopni ho vyplnit v krátké době vyučovací hodiny. S vyplněním dotazníků mi pomohli učitelé na čtyřech pražských gymnáziích. Společně jsme rozdali dotazníky v průběhu jejich vyučovacích hodin, následně po vyplnění studenty jsme je vybrali. Tím se mi zajistila vysoká návratnost dotazníků. Konkrétně jsem získal odpovědi od 113 studentů.

Cílem dotazníku bylo především potvrdit nebo vyvrátit dvě stanovené hypotézy, týkající se popularity volejbalu mezi studenty. Sekundárním přínosem je pro mne zjištění informací o vztahu studentů ke sportu všeobecně. Zjištěná data z dotazování podrobně interpretuji za pomoci grafických znázornění a tabulek tak, jak náleží k pokládaným otázkám.

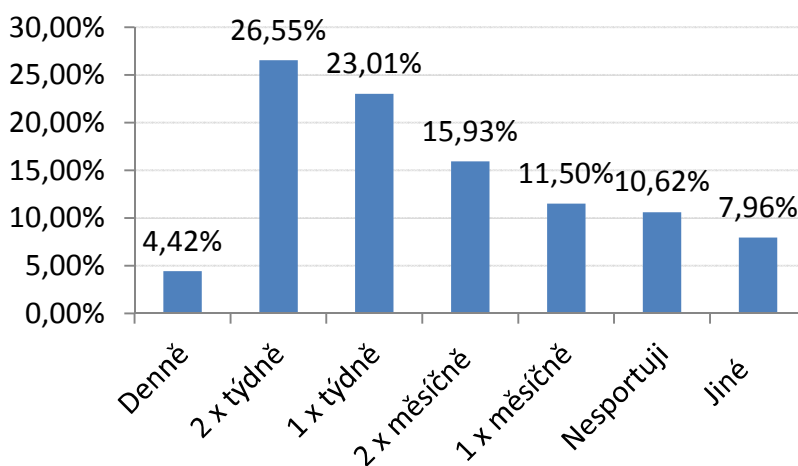
Otázka č. 1: Do jakého ročníku chodíš?

Nejvíce zastoupenými ročníky mezi respondenty byli chlapci z kvarty, kvinty a sexty, kde jsem navštívil s dotazníky dvě třídy. Nejvíce dotazníků jsem obdržel v ročníku sexty od 26ti chlapců. Pomyslné druhé pásmo v počtu zodpovězených dotazníků okupují chlapci ze sekundy, tercie, septimy a oktávy, kde jsem navštívil jednu třídu v každém ročníku. V prvním ročníku žádný z učitelů neučí, čili jsem ani žádný dotazník neobdržel.



Graf 15: Zastoupení ročníků

Otázka č. 2: Jak často sportuješ? (Nepočítej hodiny tělesné výchovy)

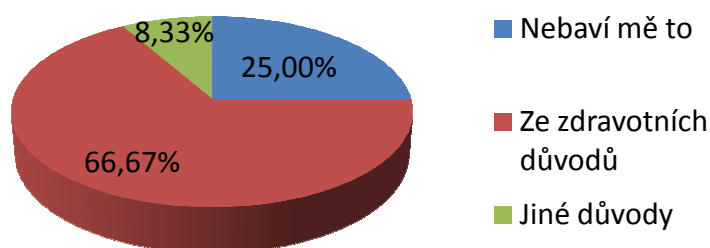


Graf 16: Frekvence pohybové aktivity respondentů

Z výsledků vyplývá, že více než polovina dotazovaných studentů sportuje minimálně jednou týdně. Mezi nimi je zahrnuto 26,55 % studentů, kteří sportují dvakrát

týdně. Zhruba čtvrtina chlapců pak sportuje alespoň jednou měsíčně. Vůbec nesportuje přibližně 10 % respondentů. Ve sloupci „Jiné“ jsem zaznamenal následující odpovědi. Pět studentů uvedlo, že sportují třikrát týdně, ve třech případech, že student sportuje bez jakéhokoli plánu, nahodile, kdy se mu zlíbí. V jednom případě v této kategorii nebyla otevřená otázka zdůvodnění vyplněna. Při podrobnějším prozkoumání odpovědí na tuto a předchozí otázku jsem zjistil, že ze studentů, kteří sportují alespoň jednou týdně, je 35 % studenty nižšího gymnázia a 19 % vyššího gymnázia. Z odpovědí vyplývá, že z mého vzorku oslovených studentů častěji sportují studenti docházející na nižší gymnázium.

Otázka č. 2a: Pokud nesportuješ, z jakého důvodu?

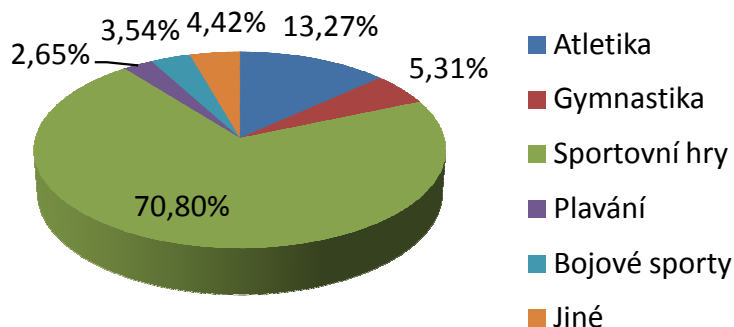


Graf 17: Důvod nulové sportovní aktivity

Z celkového počtu 12 studentů, kteří odpověděli, že vůbec nesportují, jich 8 nesportuje ze zdravotních důvodů. V pohledu na celkový vzorek sledovaných studentů se dá říci, že zdravotní důvody patří mezi nejvíce zastoupený důvod nulové sportovní aktivity. Pouze tři chlapci zvolili za odpověď, že je jakákoli pohybová aktivita neuspokojuje. Jeden chlapec zaškrtnul v dotazníku důvod jiný, který však dále nespécifikoval.

Otázka č. 3: Co tě v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví?

Z grafu jednoznačně vyplývá, že nejoblíbenější činností ve výuce tělesné výchovy jsou mezi chlapci sportovní hry (70 %). Druhé místo v popularitě zaujala „královna sportu“ atletika s přibližně 13 %. Další procenta si mezi sebe celkem rovnoměrně (zhruba 2 – 5 %) rozdělily zbylé aktivity – gymnastika, úpoly, plavání a jiné sporty. Nutno podotknout, že v položce „Jiné“, čtyři z pěti chlapců uvedlo, že se jim nelíbí žádná pohybová činnost. Jednomu dotazovanému se líbí rozcvička.



Graf 18: Popularita činností v hodinách TV

Otázka č. 4: Ohodnot' podle tvojí oblíby uvedené sportovní hry.

Tab. 2: Tabulka oblíby sportovních her na nižším gymnáziu

Zakroužkuj známku (1 = nejoblíbenější sportovní hra, 5 = nejméně oblíbená)

	1	2	3	4	5	Průměrná známka	Modus
Fotbal	21	15	6	2	4	2,02	1
Basketbal	10	15	13	6	4	2,56	2
Volejbal	3	10	20	8	7	3,13	3
Florbal	18	17	8	2	3	2,06	1
Házená	2	6	15	12	13	3,58	3
Softbal	0	4	19	12	13	3,71	3
Vybíjená	12	6	20	8	2	2,63	3

Tab. 3: Tabulka oblíby sportovních her na vyšším gymnáziu

	1	2	3	4	5	Průměrná známka	Modus
Fotbal	34	23	4	2	2	1,69	1
Basketbal	10	18	17	10	10	2,88	2
Volejbal	9	10	21	11	14	3,17	3
Florbal	25	23	12	0	5	2,03	1
Házená	4	10	21	12	18	3,46	3
Softbal	2	4	24	14	21	3,74	3
Vybíjená	3	2	15	25	20	3,88	4

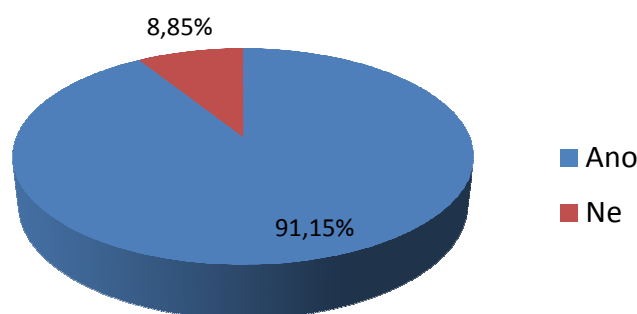
Na nižším gymnáziu je nejvíce populární fotbal a florbal. Tato dvojice sportů má téměř stejnou průměrnou známku. Třetím nejoblíbenějším je na tomto stupni basketbal, který má oproti čtvrté vybíjené rovnoměrnější rozložení známek a modus na známce „2“. Vybíjená má však průměrnou známku horší jen o 0,07 %. Volejbal je mezi chlapci na nižším gymnáziu třetím nejméně oblíbeným kolektivním sportem. Na posledních příčkách dle oblíbenosti jednotlivých sportovních her skončila házená a softbal. Na vyšším gymnáziu je mezi chlapci zcela jednoznačně nejpobulárnější sportovní hra fotbal. Druhou nejoblíbenější hrou je florbal. Na třetí místo dle oblíbenosti chlapci zvolili basketbal. Volejbal s průměrnou známku 3,17 obsadil čtvrtou příčku, což znamená, že se nevešel mezi tři nejoblíbenější hry ani na tomto stupni gymnázia. Třetím nejméně oblíbeným sportem je házená. Na předposledním místě se umístil softbal a poslední skončila vybíjená. Na vyšším gymnáziu její oblíbenost značně klesla ve srovnání s nižšími ročníky.

Tab. 4: Tabulka oblíbenosti sportovních her na obou stupních gymnázií

	1	2	3	4	5	Průměrná známka	Modus
Fotbal	55	38	10	4	6	1,83	1
Basketbal	20	33	30	16	14	2,74	2
Volejbal	12	20	41	19	21	3,15	3
Florbal	43	40	20	2	8	2,04	1
Házená	6	16	36	24	31	3,51	3
Softbal	2	8	43	28	32	3,71	3
Vybíjená	15	8	35	33	22	3,35	3

Celkově nejoblíbenější sportovní hrou mezi všemi chlapci na osmiletých gymnáziích je fotbal, který se jako jediný se svou průměrnou známku dostal pod hranici známky 2. Známkou „1“ nebo „2“ hodnotilo fotbal přes 80 % všech dotázaných studentů. Druhým nejpobulárnějším kolektivním sportem se stal florbal. Tyto dva sporty jasně dominují ostatním sportovním hrám. Třetí nejvíce oblíbenou sportovní hrou je basketbal, který, ač má stejný modus jako volejbal, díky větší četnosti lepších známek obdržel lepší průměrnou známku. Volejbal končí až na čtvrté pozici. Pátá nejoblíbenější hra je vybíjená, která měla své příznivce především na nižším gymnáziu, kde je pobulárnější než volejbal. Předposlední dle oblíbenosti je celkově u všech chlapců házená a nejméně oblíbený je u chlapců softbal.

Otázka č. 5: Vyučujete se na vaší škole volejbal?

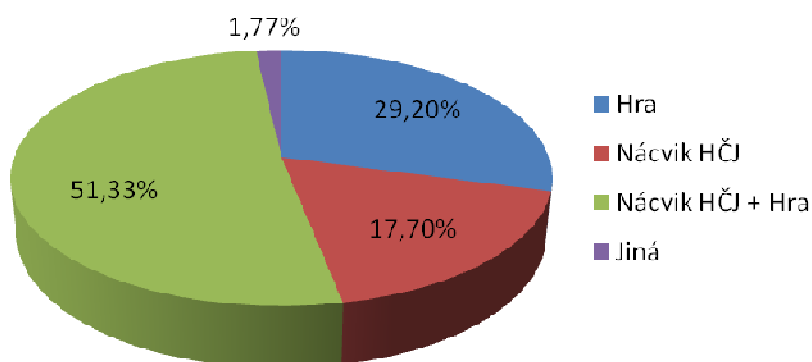


Graf 19: Výuka volejbalu v TV

V této otázce se mi potvrdila domněnka, že volejbal zařazují do výuky tělesné výchovy téměř všichni učitelé. Jelikož jsem obdobnou otázku položil i učitelům, tak mi také posloužila jako měřítko, zda informace získané od žáků se shodují s informacemi, které mi poskytli učitelé. Zatímco všichni učitelé se vyjádřili, že do svých hodin volejbal zařazují, zhruba 9 % studentů tvrdí opak. To může mít několik příčin. Studenti hodiny volejbalu nemuseli absolvovat z důvodu absence nebo pro ně pedagogy zvolené metody zařazení volejbalu do výuky nebyly vhodné a atraktivní. Důvodů může být samozřejmě více.

Otázka č. 6: Pokud v tělesné výchově máte hodinu volejbalu, jaký má charakter?

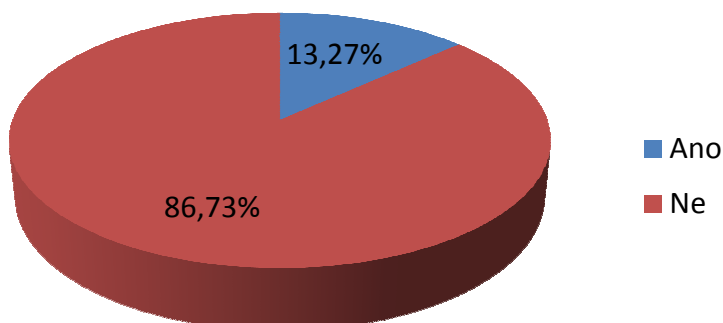
Více než polovina chlapců odpověděla, že pokud mají v tělesné výchově volejbal, tak se v hodině věnují jak nácviku herních činností jednotlivce, tak hře samotné. Přibližně 30 % oslovených studentů tvrdí, že se věnují při výuce volejbalu pouze hře. Skutečností, že učitel ve vyučovacích hodinách věnované výuce volejbalu kombinuje předchozí dvě aktivity, tedy nácvik HČJ a hru, odpovědělo téměř 18 % studentů. Necelá 2 % studentů zaškrtnla odpověď „Jiná“. Bohužel bez jakéhokoli další specifikace.



Graf 20: Charakter hodin volejbalu

Otázka č. 7: Hrál si někdy volejbal ve svém volném čase?

Z přiloženého grafu vyplývá, že více než 85 % všech oslovených chlapců studujících na osmiletých gymnáziích nikdy ve svém volném čase volejbal nehrálo. Přibližně 13 % studentů alespoň jednou volejbal ve svém volném čase hrálo.

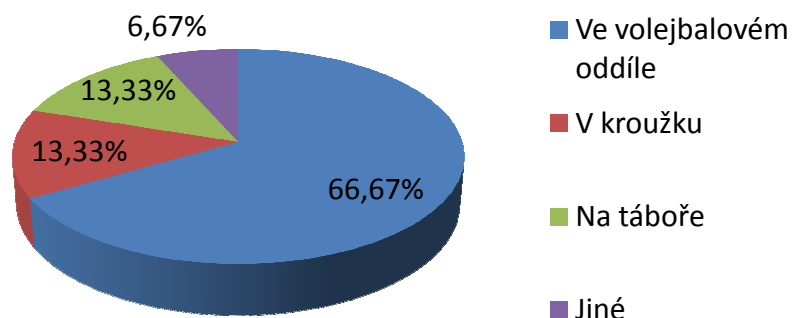


Graf 21: Volejbal jako volnočasová aktivita

Otázka č. 7a: Jak často ve volném čase volejbal hraješ?

V této otevřené otázce odpovídali pouze chlapci, kteří někdy volejbal ve volném čase hráli. Tím se jejich řady značně zredukovaly. Konkrétně odpovídalo 15 chlapců. Pět z nich odpovědělo, že volejbal hraje třikrát týdně, stejný počet dotázaných hraje volejbal dvakrát za týden. U dvou dotazníků jsem registroval odpověď jednou za týden. Ostatní se vyjádřili tak, že volejbal hraje pouze zřídka a nepravidelně.

Otázka č. 7b: Kde hráváš volejbal?

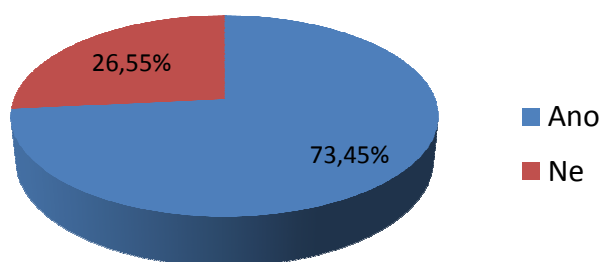


Graf 22: Místo volnočasové hry volejbalu

Dvě třetiny chlapců, kteří volejbal hrají ve volném čase, jsou registrováni ve volejbalovém oddíle a hrají ho organizovaně pod hlavičkou klubu. Dva chlapci volejbal hrají v kroužku sportovních her, stejný počet volejbal hraje na táborech. Jeden chlapec hrál volejbal mimo školu jednou s kamarády. Nabídku „na dovolené“ v dotazníku žádný z respondentů neoznačil, proto jsem ji z grafu vypustil.

Otázka č. 8: Přál by sis, aby se věnovalo v tělesné výchově volejbalu více času?

Přání o větší zastoupení volejbalu v hodinách tělesné výchovy vyslovili zhruba tři čtvrtiny všech dotazovaných studentů. Číslo je zajímavé především, ve srovnání s grafem č. 21 (volejbal ve volném čase). Větší implementaci výuky volejbalu do tělesné výchovy si přeje dvakrát více studentů než je těch, kteří ho alespoň jednou hráli ve volném čase. V kladném smyslu, že by si přáli rozšíření výuky volejbalu, se vyjádřili jak studenti, kteří ho hrávají ve volném čase, tak stejný počet studentů, kteří volejbal ve volném čase nikdy nehráli.



Graf 23: Preference zapojení dalších hodin volejbalu do výuky

4.3.2 Experiment

Celý experiment se skládal celkem z šesti testů, které měli za cíl zjistit úroveň jednotlivých herních činností jednotlivce před aplikací modelu a po něm. Do experimentu byly zapojeny dvě třídy chlapců z gymnázia Voděradská. Jedna třída účastníci se experimentu byla z nižšího gymnázia (tercie A), druhá z gymnázia vyššího (sexta A). V každé třídě se experimentu účastnil stejný vzorek 15 studentů.

4.3.2.1 Jednotlivé testy experimentu

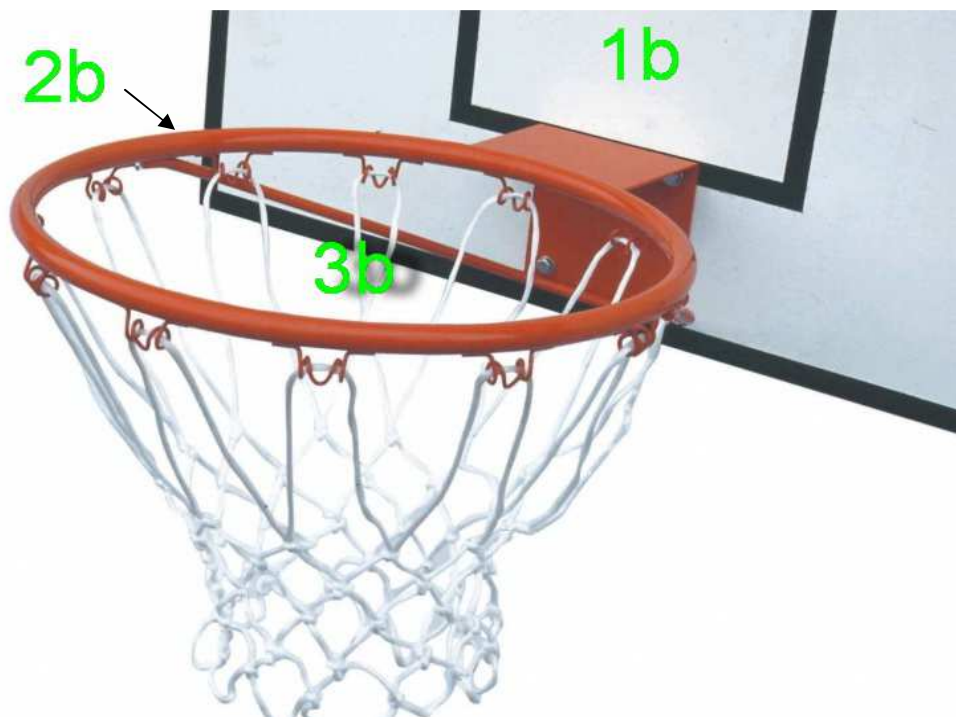
- Test odbití obouruč vrchem na basketbalový koš
- Test odbití obouruč spodem do koše na míče
- Test odbití obouruč (vrchem, spodem) ve dvojicích
- Test podání
- Test přihrávky
- Test útočného úderu

Test č. 1: Odbití obouruč vrchem na basketbalový koš

Cílem testu je zjistit kvalitu odbíjení obouruč vrchem. Konkrétně jeho přesnost.

Popis: Chlapci po vlastním nadhozu odbíjí ze vzdálenosti šesti metrů obouruč vrchem směrem na basketbalový koš. Každý chlapec má 10 pokusů. Dva chlapci, kteří přijdou na řadu, pomáhají sbírat odražené balony.

Hodnocení: Jednotlivé zásahy jsou bodově odstupňovány. Pokud student trefí odbitím čistý koš, získá 3 body. Dva body obdrží, pokud se svým odbitím dotkne obroučky (nezáleží, jestli padne koš). Pokud se míč dotkne po odbití nejdříve desky, získává student 1 bod. Pakliže netrefí student svým odbitím ani desku, ani obroučku, ani čistý koš nepřipisuje si bod žádný. Celkově je možné získat 30 bodů.



Obr. 2: Bodové ohodnocení odbití v testu č. 1³

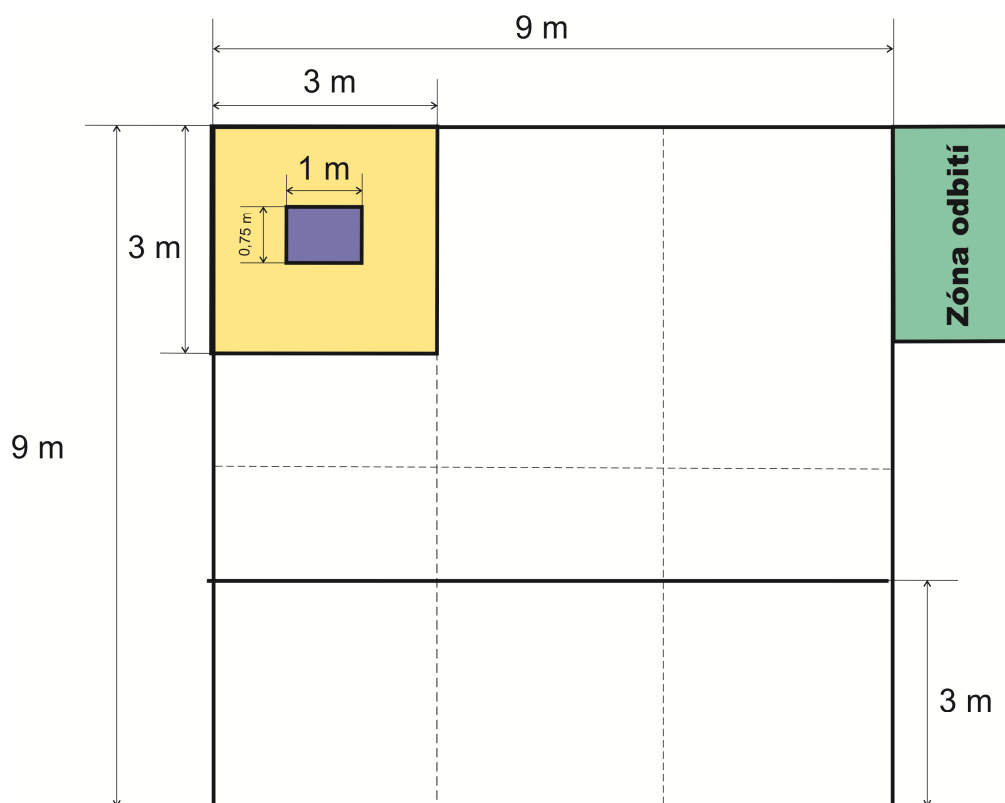
Test č. 2: Odbití obouruč spodem do koše na míče

Cílem testu je zjistit kvalitu odbíjení obouruč spodem. Konkrétně jeho přesnost.

Popis: Chlapci po nadhozu od spolužáka, který stojí zhruba ve vzdálenosti dvou metrů, odbíjí obouruč spodem směrem na pojízdný koš na míče, který je od nich vzdálen 7 metrů. Každý chlapec má 10 pokusů. Jeden chlapec nadhazuje, dva pomáhají sbírat odbité balóny.

Hodnocení: Jednotlivá odbití jsou podle přesnosti bodově odstupňována. Pokud student trefí odbitím obouruč spodem vozík na míče s rozměry 100 x 75 cm, získává 2 body. Když se svým odbitím trefí do rozšířené zóny kolem vozíku (3 x 3 m), získává student 1 bod. Jestliže se student netrefí ani do rozšířené zóny, nezískává žádný bod. Maximální počet bodů z tohoto testu je tedy 20 bodů

³ Zdroj: <http://sportindustry.sk.php53.retconstellation.cz/files/uploaded/5B800-6005D.4005-15B15D.jpg>



Obr. 3: Test OOS

Test č. 3: Test odbití obouruč (vrchem, spodem) ve dvojicích

Cílem testu je zjistit kvalitu odbíjení obouruč vrchem a spodem, ohodnotit techniku odbití, pohyb a spolupráci při obíjení.

Popis: Dva chlapci stojí naproti sobě ve vzdálenosti šesti metrů. Nepřetržitě odbíjí nejdříve odbitím obouruč vrchem, jakmile ohodnotím techniku, pokračují odbitím obouruč spodem.

Hodnocení: Techniku odbíjení jsem pro potřebu vyhodnocení testu převedl do škály známek. Ta je shodná s tou školní, čili 1 je nejlepší známka a 5 je známka nejhorší. V tvorbě škály jsem zohlednil jednotlivé důležité komponenty, z kterých by se mělo odbití skládat. U odbití obouruč vrchem je to především správný výběr místa odbití, pohyb z kolen, místo odbití je nad čelem, lokty mají být nad úroveň ramen, správné postavení rukou („košíček“), odbití do natažených paží. U odbití obouruč spodem je hodnocen správný výběr místa, postoj, spojení napnutých paží, správné spojení paží malíkovými hranami k sobě, minimální pohyb paží proti míči, místo odbití míče.

Hodnocení známkou 1:

Touto známkou hodnotím studenty, kteří při odbití obouruč vrchem mají správný výběr místa před odbitím (zastavovací dvojkrok), správné postavení celého těla, pohyb

vychází z kolen a celé tělo se chová před kontaktem jako pružina, míč je odehráván nad čelem, lokty jsou nad rameny, prsty tvoří „košíček“, paže pokračují po odbití do úplného natažení. U odbití obouruč spodem si tuto známku zaslouží studenti, kteří mají správné postavení těla, mají optimální výběr místa před odbitím, celý jejich pohyb vychází z kolen, spojují natažené paže před tělem, mají při odbití „propadlý hrudník“, odehrávají míč předloktím a nedělají aktivní pohyb pažemi proti letícímu míči.

Hodnocení známkou 2:

Tuto známku obdrží studenti, kteří mají převážně správnou techniku odbíjení. Každé jejich odbití však není stoprocentní. Studenti mají správný pohyb na místo odbití, celý jejich pohyb vychází z kolen. U odbití vrchem je téměř vždy odehráván míč nad tělem s převážně správným postavením loktů a rukou. U odbití spodem je míč odehráván předloktím, pohyb paží proti míči je minimální a paže jsou takřka pokaždé natažené.

Hodnocení známkou 3:

Touto průměrnou známkou hodnotím studenty, jejichž pohyb „pod balon“ a držení těla je dobré. Neoplývají však velkou jistotou odbíjení. Jejich pohyb z kolen je strnulejší. U odbití vrchem není míč vždy odehráván nad čelem, lokty občas spadnou pod úroveň ramen a ne vždy odbíjí míč hracím kloubem. U odbití spodem je taktéž pohyb z kolen omezen, paže nejsou vždy spojovány před tělem a občas jsou pokrčené v loktech. Občas je zřejmý pohyb paží proti míči, míč je někdy odbíjen mimo osu těla.

Hodnocení známkou 4:

Studenti ohodnoceni touto známkou mají špatný přesun k místu odbití, nemají odhad na míč, pohyb z kolen je jen v minimální míře, držení těla je taktéž špatné. U odbíjení vrchem většinou míč není odehráván nad čelem, je znatelný pohyb paží proti balonu, dřív než se jich dotkne. Pohyb paží není do natažení, občas odbíjí studenti dlaněmi, správné postavení prstů do košíčku je minimální. U odbití spodem jsou paže takřka vždy pokrčeny v loktech, častý pohyb paží proti míči, míč odehráván často zápěstím a mimo osu těla.

Hodnocení známkou 5:

Touto známkou budou hodnoceni všichni studenti, kteří nejsou prakticky schopni jakéhokoli odbíjení. Jejich pohyb je pomalý a nepřesný. Držení celého těla, které mají mít

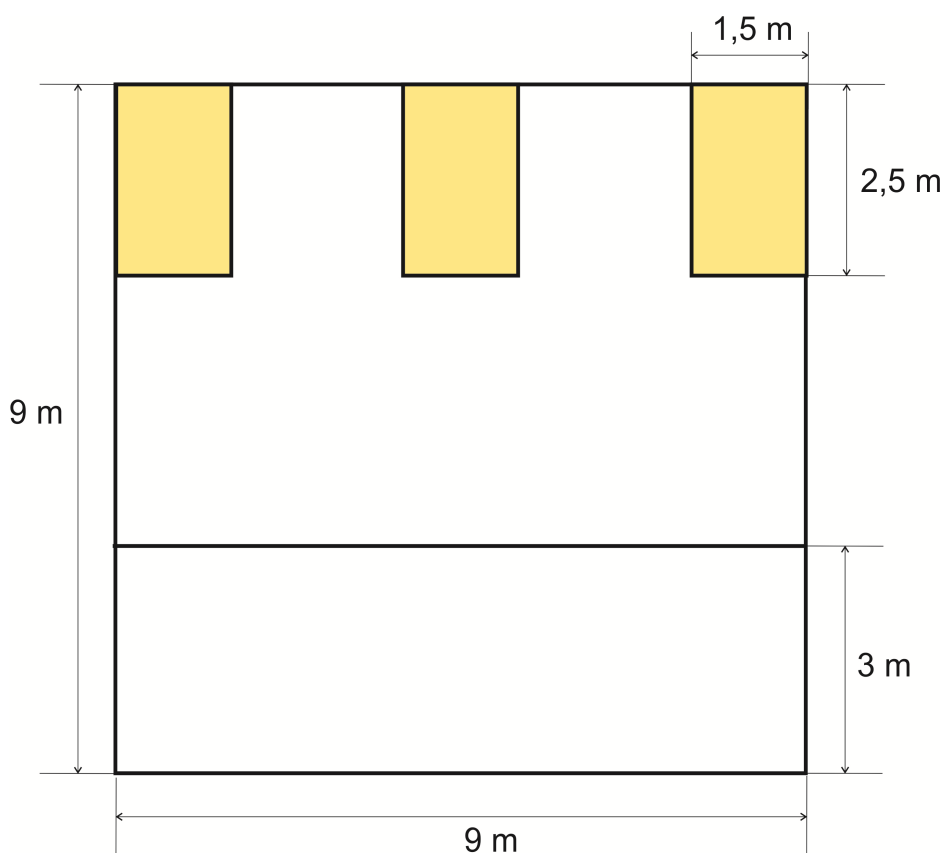
při odbíjení je velmi špatné. Pohyb z kolen není žádný. U odbití vrchem není míč odbíjen nad čelem, lokty nebývají nad rameny a prsty jsou křečovitě. Míč je velmi často odbíjen dlaněmi nebo strnulými prsty. U odbití spodem studenti téměř vždy míč odbíjí mimo osu těla s markantním pohybem pokrčených paží proti míči. Velmi často míč odbíjí zápěstím.

Test č. 4: Test podání vrchem

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu podání vrchem. Zejména jeho přesnost, přičemž bude brán zřetel i na provedení, které se sice nebude primárně hodnotit, ale technicky nezdařený pokus, i když bude umístěn do vymezeného prostoru, nebude počítán.

Popis: Na jedné polovině hřiště jsem označil tři prostory, které se snaží chlapci podáním trefit. V každé zadní zóně se nachází jeden vymezený prostor 1,5 x 2,5 m, který mají za úkol chlapci zasáhnout. Konkrétní rozestavení zón je přiblíženo na Obr. č. 4.

Hodnocení: Každý student má 4 pokusy na každé vymezené území. Je jedno jaké si zvolí, ale musí dát dopředu vědět do jaké území má v plánu podávat. Za platný pokus se počítá takové podání, které dopadne do vymezeného prostoru nebo na jeho čáru. Platný pokus je ohodnocen jedním bodem. Maximálně studenti mohou získat 12 bodů.



Obr. 4: Rozmístění zón k testu č. 4

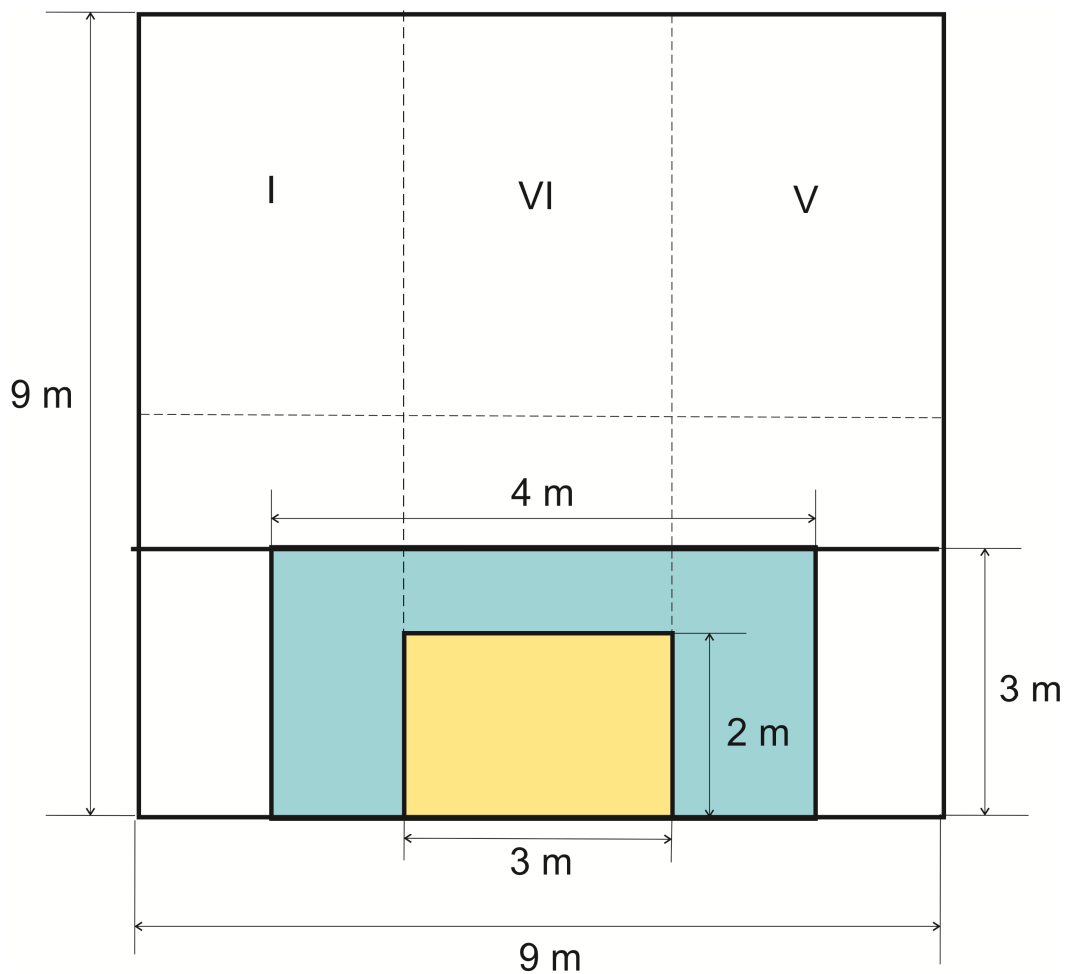
Test č. 5: Test přihrávky

Cílem tohoto testu je zjistit kvalitu přihrávky ze zón I, V a VI

Popis: Na jedné straně uprostřed hřiště stojí na vyvýšeném místě učitel a smečuje na druhou stranu hřiště přímo na studenta, který je připraven přihrávat do zóny III. Student má v každé zadní zóně čtyři pokusy o přihrávku. Nejdříve se čtyřikrát snaží přihrát ze zóny I, pak postoupí doleva zóny VI, kde má opět čtyři pokusy a nakonec přihrává ze zóny V se stejným množstvím pokusů. V zóně III je připraven další student, který po přihrávce simuluje nahrávku.

Hodnocení: Student přihrává čtyřikrát z každé zadní zóny na nahrávače, který stojí v zóně III. Kolem nahrávače jsou dva vymezené prostory. Pokud svou přihrávkou student umístí do užšího prostoru (2 x 3 m), v jehož středu stojí nahrávač, získá dva body. Jeden bod získá, jestli svou přihrávku umístí do širšího prostoru (3 x 6 m). Pokud svou přihrávkou testovaný student mine oba vymezené prostory, nepřipisuje si žádný bod. Celkově je možné získat 24 bodů.

Aby byla přihrávka akceptována a byla náležitě ohodnocena, musí být odehrána s takovým obloukem, aby mohl nahrávač bez starostí nahrávat.



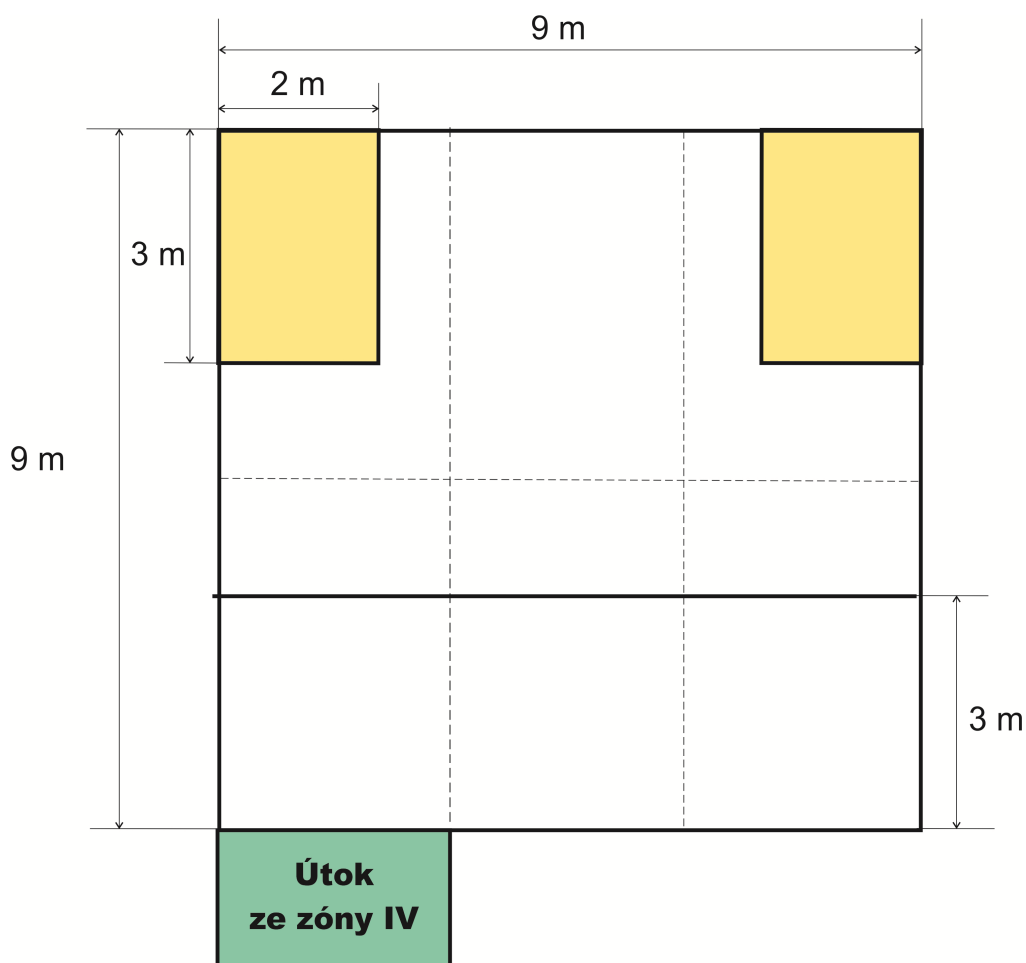
Obr. 5: Rozmístění zón k testu č. 5

Test č. 6: Test útočného úderu

Cílem testu je zjistit kvalitu útočného úderu ze zóny IV, jenž následuje po nahrávce ze zóny III. Zkoumaná kvalita je přesnost úderu.

Popis: Student stojí v zadní části zóny IV a přihrává obouruč vrchem nahrávačovi do zóny III, po jeho nahrávce smečuje ze zóny IV. Na druhé straně hřiště jsou v rozích vymezená území (2 x 3 m) viz Obr č. 6, kam se snaží svou smeč umístit. Student má pět pokusů o smeč do každého vymezeného území. Celkem tedy 10 pokusů.

Hodnocení: Za každý úspěšný pokus získává jeden bod. Pokus je úspěšný, pokud útočný úder dopadl do vymezeného území nebo na čáru ohraničující toto území. Celkově je možné získat 10 bodů.



Obr. 6: Rozmístění zón k testu č. 6

4.3.2.2 Vyhodnocení experimentu

V této části práce se budu zabývat vyhodnocením jednotlivých testů tohoto experimentu. Budu se snažit interpretovat získané výsledky a konfrontovat je v rámci jednotlivých testovaných tříd, a mezi nimi zároveň.

Test č. 1

Z následující tabulky testu odbití obouruč vrchem na basketbalový koš vyplývá, že větší rozdíl ve výsledcích vstupního a výstupního testování měli chlapci ze sexty A. Průměrné zlepšení všech studentů sexty je přibližně o 25 %. Chlapci z tercie se průměrně zlepšili zhruba o 21 %. Lepších výsledků v o tomto testu dosáhli tedy chlapci z vyššího gymnázia. Rozdíl v průměrném zlepšení testovaných tříd je přesně 4 %.

Tab. 5: Výsledky testu odbití obouruč vrchem na basketbalový koš

Sexta A				Tercie A			
ID studenta	test 1 před	test 1 po	zlepšení	Id studenta	test 1 před	test 1 po	zlepšení
1	15	22	23,33%	16	12	18	20,00%
2	12	18	20,00%	17	8	15	23,33%
3	10	18	26,67%	18	5	12	23,33%
4	7	17	33,33%	19	8	14	20,00%
5	12	19	23,33%	20	10	18	26,67%
6	16	22	20,00%	21	17	21	13,33%
7	6	11	16,67%	22	10	15	16,67%
8	10	16	20,00%	23	12	18	20,00%
9	8	17	30,00%	24	7	15	26,67%
10	16	24	26,67%	25	13	16	10,00%
11	8	15	23,33%	26	14	19	16,67%
12	5	15	33,33%	27	15	21	20,00%
13	13	22	30,00%	28	10	16	20,00%
14	12	18	20,00%	29	14	22	26,67%
15	15	22	23,33%	30	5	13	26,67%
průměr	11	18,4	24,67%	průměr	10,67	16,87	20,67%

Test č. 2

V tomto testu dosáhli většího průměrného zlepšení opět studenti ze sexty. Po aplikaci modelu se studenti průměrně zlepšili o 22,67 %. Chlapci z tercie tentokrát zaostali o 3 %, což bylo dáno i faktem, že tito studenti dosáhli v testování kvalitnějších výsledků ve vstupním testování, a naopak horších výsledků v testování výstupním.

Tab. 6: Výsledky testu odbití obouruč spodem do koše na míče

Sexta A				Tercie A			
ID studenta	test 2 před	test 2 po	zlepšení	Id studenta	test 2 před	test 2 po	zlepšení
1	10	14	20,00%	16	7	11	20,00%
2	7	10	15,00%	17	7	12	25,00%
3	6	10	20,00%	18	5	10	25,00%
4	5	10	25,00%	19	6	9	15,00%
5	6	11	25,00%	20	9	13	20,00%
6	9	14	25,00%	21	14	16	10,00%
7	8	11	15,00%	22	7	10	15,00%
8	8	12	20,00%	23	9	13	20,00%
9	3	9	30,00%	24	3	9	30,00%
10	12	17	25,00%	25	9	11	10,00%
11	7	11	20,00%	26	9	13	20,00%
12	3	10	35,00%	27	10	14	20,00%
13	9	13	20,00%	28	7	10	15,00%
14	8	12	20,00%	29	8	14	30,00%
15	9	14	25,00%	30	3	7	20,00%
průměr	7,33	11,87	22,67%	průměr	7,53	11,47	19,67%

Test č. 3

V tomto testu studenti ukazovali zvládnutou techniku odbití vrchem a spodem. Technika byla převedena dle výše zmíněného popisu na známky. Ze známek se vypočetla známka průměrná, která se dále převedla na procenta. Pro převod jsem použil stupnici, kdy známka „5“ = 0 %, známka „4“ = 25 %, známka „3“ = 50 %, známka „2“ = 75 % a známka „1“ je 100 %. Jednotlivá relativní vyjádření průměrných známek jsem porovnal a získal výsledky průměrného zlepšení jednotlivých tříd. Kvalitnějších výsledků dosáhli chlapci ze sexty. Průměrné zlepšení těchto studentů bylo přesně 20 %. Jejich mladší spolužáci z tercie se zlepšili o 16,25 %.

Tab. 7: Výsledky testu odbití obouruč (vrchem, spodem) ve dvojicích

Sexta			Tercie		
ID studenta	známka před	známka po	Id studenta	známka před	známka po
1	2	1	16	3	2
2	3	2	17	3	2
3	3	2	18	4	3
4	4	3	19	4	3
5	3	2	20	2	2
6	2	1	21	1	1
7	3	3	22	3	3
8	3	2	23	2	1
9	4	3	24	4	3
10	1	1	25	2	2
11	3	2	26	2	1
12	4	3	27	2	1
13	2	2	28	3	3
14	3	2	29	3	2
15	2	1	30	4	3
průměr	2,8	2	průměr	2,8	2,13
zlepšení	20,00%		zlepšení	16,25%	

Test č. 4

Výsledky tohoto testu dopadly obdobně jako výsledky testů předchozích. Opět většího průměrného zlepšení dosáhli studenti ze sexty. Konkrétně jejich průměrné zlepšení drobně překročilo 26 %. U studentů z tercie se průměrné zlepšení vyšplhalo přibližně k 24 %. Přesný rozdíl mezi testovanými třídami ve zlepšení úrovně vrchního podání je 2,22 %.

Tab. 8: Výsledky testu podání vrchem

Sexta A				Tercie A			
ID studenta	test 4 před	test 4 po	zlepšení	Id studenta	test 4 před	test 4 po	zlepšení
1	7	10	25,00%	16	4	7	25,00%
2	4	6	16,67%	17	4	8	33,33%
3	5	7	16,67%	18	2	6	33,33%
4	2	6	33,33%	19	3	5	16,67%
5	2	5	25,00%	20	7	9	16,67%
6	6	10	33,33%	21	7	10	25,00%
7	5	7	16,67%	22	4	6	16,67%
8	4	8	33,33%	23	6	9	25,00%
9	1	5	33,33%	24	0	4	33,33%
10	8	11	25,00%	25	7	9	16,67%
11	4	7	25,00%	26	6	10	33,33%
12	1	5	33,33%	27	7	9	16,67%
13	6	9	25,00%	28	4	7	25,00%
14	5	8	25,00%	29	5	8	25,00%
15	6	9	25,00%	30	1	3	16,67%
průměr	4,4	7,53	26,11%	průměr	4,47	7,33	23,89%

Test č. 5

Z tabulky vyplývá, že i v tomto testu byli úspěšnější studenti ze sexty. Jejich průměrné zlepšení v tomto testu bylo takřka 25 %, oproti jejich mladším spolužákům, kteří se průměrně zlepšili zhruba o 21 %. Přesný rozdíl v průměrném zlepšení jednotlivých tříd činí 3,33 %. Z dosavadních výsledků se zdá, že aplikace modelu více pomohla studentům ze sexty.

Tab. 9: Výsledky testu přihrávky

Sexta A				Tercie A			
ID studenta	test 5 před	test 5 po	zlepšení	Id studenta	test 5 před	test 5 po	zlepšení
1	14	20	25,00%	16	11	16	20,83%
2	11	17	25,00%	17	11	18	29,17%
3	10	15	20,83%	18	10	15	20,83%
4	9	14	20,83%	19	10	16	25,00%
5	10	15	20,83%	20	13	17	16,67%
6	13	19	25,00%	21	18	22	16,67%
7	12	15	12,50%	22	11	14	12,50%
8	11	16	20,83%	23	13	19	25,00%
9	7	15	33,33%	24	7	13	25,00%
10	15	22	29,17%	25	16	20	16,67%
11	10	16	25,00%	26	14	20	25,00%
12	7	14	29,17%	27	14	19	20,83%
13	13	17	16,67%	28	12	15	12,50%
14	10	18	33,33%	29	12	18	25,00%
15	13	21	33,33%	30	6	13	29,17%
průměr	11	16,93	24,72%	průměr	11,87	17	21,39%

Test č. 6

V posledním testu tohoto experimentu se opakoval scénář výsledků minulých testů. Chlapci ze sexty projevili opět v tomto testu větší zlepšení než jejich spolužáci z tercie. Průměrné zlepšení v tomto testu měli studenti sexty velmi potěšujících 29,33 %. Zlepšení terciánů činí necelých 25 %, což ve mě také vyvolává velké nadšení.

Tab. 10: Výsledky testu útočného úderu

Sexta A				Tercie A			
ID studenta	test 6 před	test 6 po	zlepšení	Id studenta	test 6 před	test 6 po	zlepšení
1	5	8	30,00%	16	2	5	30,00%
2	2	4	20,00%	17	2	6	40,00%
3	3	5	20,00%	18	2	4	20,00%
4	0	3	30,00%	19	1	3	20,00%
5	3	6	30,00%	20	5	7	20,00%
6	4	8	40,00%	21	7	9	20,00%
7	3	5	20,00%	22	2	5	30,00%
8	2	6	40,00%	23	5	8	30,00%
9	0	3	30,00%	24	0	2	20,00%
10	6	9	30,00%	25	4	6	20,00%
11	2	5	30,00%	26	4	8	40,00%
12	0	3	30,00%	27	5	7	20,00%
13	4	6	20,00%	28	3	4	10,00%
14	3	6	30,00%	29	3	6	30,00%
15	4	8	40,00%	30	0	2	20,00%
průměr	2,73	5,67	29,33%	průměr	3	5,47	24,67%

Celkové porovnání výsledků

V tabulce č. 11 jsou shrnuty veškeré výsledky jednotlivých testů. Zároveň je dopočítáno celkové zlepšení studentů v rámci experimentu. Studenti sexty A se po aplikaci modelové programu zlepšili přibližně o 25 %, studenti z nižšího gymnázia, z tercie A, zhruba o 21 %.

Největšího zlepšení dosáhli obě skupiny v testu č. 6. Studenti projevili největší zlepšení v útočném úderu, což je dle mého názoru dáno minimálními počátečními dovednostmi v této herní činnosti.

Nejmenšího zlepšení studenti projevili v testu č. 3, čili testu odbití vrchem a spodem. Výsledek testu přičítám omezené škále hodnocení. V tomto testu studenti nebyli hodnoceni body, ale známkami, které se posléze převáděli na procenta.

Tab. 11: Celkové výsledky experimentu

	Zlepšení	
Testy	Sexta A	Tercie A
Test 1	24,67%	20,67%
Test 2	22,67%	19,67%
Test 3	20,00%	16,25%
Test 4	26,11%	23,89%
Test 5	24,72%	21,39%
Test 6	29,33%	24,67%
Celkové zlepšení	24,58%	21,09%

5 Metodická část

5.1 Tréninkové jednotky

Celý modelový program se skládá z 12 tréninkových jednotek, které jsou metodicky seřazeny, tak aby vedly k co nejlepší efektivitě modelového programu. Aplikace tréninkových jednotek proběhla na gymnáziu Voděradská od ledna 2012 do března téhož roku. Celému bloku jednotek byly podrobeny dvě třídy. Model byl aplikován na studenty nižšího gymnázia z tercie A a na studenty vyššího gymnázia ze sexty A. Všechna cvičení z uvedených tréninkových jednotek jsem vybíral na základě načtení publikací věnující se metodice volejbalu. Čerpal jsem z publikací: (Haník, 2008), (Hanzelka, 2006), (Buchtel a kol., 2005), (Kaplan, Buchtel, 1987), (Ejem, 1988) a (Vavák, 2011)

5.1.1 Tréninková jednotka č. 1

Jednotka zaměřená na nácvik odbití obouruč vrchem.

Úvodní část (3 min.)

- Nástup
- Seznámení s cílem vyučovací jednotky

Průpravná část (8 min.)

- Zahřátí – upravené rugby - Máme rozmístěné dvě žíněny. Každá je položená uprostřed kratšího kraje tělocvičny. Dvě družstva jsou seřazená na základní čáře u svoji žíněny. Míč leží uprostřed tělocvičny. Na signál týmy startují pro míč, kdo se ho první zhostí, může zahájit útok. Chlapci se přihrávkami snaží dostat k žíněnce soupeře a položit na ni míč. Pokud tak učiní, získávají bod.
- Strečink

Hlavní část (31 min.)

- Osahání míče hracím kloubem.
- Dvojice naproti sobě – jeden chlapec nahazuje míč, druhý chytá do košíčku.
- Dvojice naproti sobě – chlapec jedenkrát odbíjí nad sebe, poté na druhou stranu, spolužák zpracovává míč odražený od země a opakuje stejnou činnost.
- Dvojice proti sobě nepřetržitě odbíjí se snahou o co největší přesnost.

- Dvojice proti sobě nepřetržitě odbíjí, každý chlapec po odbití udělá (dřep, klik, sed).
- Dvojice odbíjí nepřetržitě bez dopadu na zem, po odbití udělá úkrok (vlevo, vpravo, vzad, vpřed).
- Dvojice se pohybuje z jedné základní čáry na druhou a střídavě odbíjejí. (viz. Příloha 3 – Obrázek: Cvičení na odbití obouruč vrchem)
- Dva zástupy stojí za hrací plochou (3 x 4,5m). První hráč je v hřišti, odbíjí přes síť do protějšího pole a přebíhá na konec protějšího zástupu. (viz. Příloha 4 - Obrázek: Obrázek: Cvičení - Odbij a přeběhni)

Závěrečná část (3 min.)

- Vyklusání, uvolnění a protažení
- Zhodnocení vyučovací jednotky + nástin náplně příští hodiny

5.1.2 Tréninková jednotka č. 2

Jednotka zaměřená na nácvik odbití obouruč spodem.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (7 min.)

- Zahřátí – chlapci sprintují nejprve na nejbližší čáru (trojka), dotknout se jí a sprintem zpět na základní, pak na středovou čáru a zpět, na trojkovou a základní na druhé polovině a zpět.
- Chlapci driblují na protější základní čáru a zpět, na každé čáře udělají otočku o 180°.
- Strečink

Hlavní část (32 min.)

- Krátké opakování z minulé hodiny – dvojice stojí naproti sobě 3 metry od sebe, chlapci odbíjí obouruč vrchem a postupně se od sebe vzdalují.
- Dvojice – jeden z dvojice nahazuje obloukem míč na druhého, ten zaujímá správné postavení pro odbití a tlumí míč na natažených pažích. Po pěti pokusech se chlapci vymění.

- Chlapci stojí od sebe ve vzdálenosti 5 - 6 m, každý s jedním míčem. Několikrát nízko odbíjí obouruč vrchem nad sebe, posléze oba na smluvený povel provedou jedno velmi vysoké odbití, vyměňují si místa a zpracovávají odbitím spodem míč svého spoluhráče. (viz. Příloha 4 - Obrázek: Cvičení na odbití obouruč spodem)
- Dvojice stojí ve vzdálenosti 4 metrů od sebe, odbíjejí nepřetržitě bagrem bez dopadu míče na zem. Po chvilce se od sebe začínají vzdalovat a přidávají různou výšku odbíjení.
- Dvojice stojí ve vzdálenosti 4 - 5 m od sebe, jeden chlapec odbíjí střídavě vpravo a vlevo od druhého, ten mu po ukročení a bagrem míč vrací.
- Dvojice stojí ve vzdálenosti 6 m, jeden chlapec nahazuje druhému, ten odbíjí obouruč spodem nad sebe a ihned obouruč vrchem vrací na druhou stranu, kde druhý chlapec činnost spoluhráče opakuje.
- Dvojice stojí ve vzdálenosti 6 m od sebe, jeden chlapec odbíjí vrchem, druhý spodem, po deseti odbitích se střídají.
- Bagrovaná – modifikace hry, kde se smí odbíjet pouze obouruč spodem. Podání se nahazuje. Kdo pokazí odbití, vypadává ze hry.

Závěrečná část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.3 Tréninková jednotka č. 3

Jednotka zaměřená na nácvik podání.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (8 min.)

- Zahřátí – 2 kolečka kolem tělocvičny + 2 kolečka s odbíjením, soutěž (kdo odbije obouruč vrchem nejdále tak, aby míč před dopadem na zem chytil).
- Strečink

Hlavní část (31 min.)

- Chlapci ve dvojicích odbíjí obouruč vrchem a spodem.
- Chlapci simulují pohyb při podání (bez míče).

- Chlapci (praváci) drží míč v levé ruce před pravým bokem, pravou paží napřahují a švihají vpřed. Pohyb končí nejdříve jen dotykem dlaně míče. Postupně přechází k úderu zpevněnou dlaní.
- Chlapci podávají, začínají na trojkové čáře a postupně zvětšují vzdálenost, až skončí za základní čarou.
- Chlapci (praváci) drží míč v levé ruce nad pravým ramenem. Pravou paží provádí nápřah a přikládají dlaň na míč, později provádí úder do míče.
- Dvojice proti sobě na šířku hřiště. Z vlastního nadhozu odbíjí jeden z dvojice míč o zem se snahou, aby se míč odrazil do spolužákovy náruče.
- Chlapci podávají, začínají na trojkové čáře a postupně zvětšují vzdálenost, až skončí za základní čarou.
- Chlapci zkouší zpočátku podání rovně, pak diagonálně.
- Učitel diktuje čísla zón, které zkouší chlapci trefit.
- Soutěž – 2 týmy v zástupech za základní čarou, učitel říká zóny, kdo trefí, má bod.

Závěrečná část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.4 Tréninková jednotka č. 4

Jednotka zaměřená na nácvik útočného úderu.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (7 min.)

- Zahřátí – Tělocvična je rozdělena na 2 půlky. Ve středu každé půlky leží krabice se stejným počtem do kuličky zmuchlaných starých novin. Vytvoří se dva týmy, které stojí na základní čáře. Na povel běží chlapci ke krabici a snaží se hodit veškeré papírové koule na soupeřovu půlku. Po čase učitel ukončí hru a vyhrává tým, na jehož půlce je menší počet papírových míčů.
- Strečink

Hlavní část (32 min.)

- Chlapci ve dvojicích odbíjí obouruč vrchem a spodem.
- Dvojice naproti sobě (9 m), jeden žák odbíjí jednoruč vrchem o zem, tak aby se míč odrazil ke spolužákovi naproti.

- Chlapci u stěny odbíjí jednoruč vrchem do země cca 1m před stěnu, po odraze míč chytají a činnost opakují. Postupem přecházíme k nepřetržitému odbíjení.
- Rozebrání techniky smečářského rozběhu na dílčí elementy, které chlapci postupně imitují. (Mírný nášlap levou nohou (praváci)), dlouhý krok pravou nohou společně se zášvihem rukou, finální krok levou nohou, výskok s důrazem na vyšvihnutí rukou a srovnání rukou do smečářského náprahu („lukostřelba“).
- Spojení jednotlivých prvků rozběhu v celek. Chlapci provádí smečářský rozběh bez míče.
- Chlapci provádí rozběh a smečují overalem, který drží v ruce (případně tenisák).
- Chlapci smečují míč držený učitelem, nahozený učitelem.
- Chlapci provádí po nahozeném balonu útok z hlavního kůlu (zóna IV).

Závěrečná část (3 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.5 Tréninková jednotka č. 5

Jednotka zaměřená na nácvik blokování.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (8 min.)

- Zahřátí – hra na babu – dotyk míčem: Na začátku určen jeden hráč s míčem, který má babu. Dotykem míče rozšiřuje své řady a získává spolužáka, kterého se dotkl na svou stranu. S ním si teď může nahrávat. Takto se snaží postupně dotknout všech spolužáků.
- Strečink

Hlavní část (30 min.)

- Chlapci kmitají pažemi povýš.
- Chlapci rozprostřeni po obou stranách sítě vyskakují na blok z místa.
- Chlapci si ve výskoku si podají balon nad sítí.
- Chlapci jsou naproti sobě na kraji sítě, po výskoku si navzájem tlesknou rukama nad sítí. Po dopadu ukročí směrem do pole a provádějí to samé. V dalším cvičení postupujeme opačným směrem.

- Dvojice stojí proti sobě. Jeden chlapec stojí na třímetrové čáře, nadhazuje balon na druhou stranu, druhý ho blokuje. Po třech blocích se střídají.
- Stejně cvičení s tím, že chlapec blokuje po překroku stranou.
- Dva zástupy na středu sítě, chlapci vyskakují na dvojblok, poté překračují každý na svou stranu a vyskakují na jednoblok na kůlech (zóna II, IV).

Závěrečná část (4 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.6 Tréninková jednotka č. 6

Jednotka zaměřená na nácvik HČJ + posilování.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (7 min.)

- Zahřátí – chlapci běží kolem tělocvičny a driblují. Na povel se otáčí o 180°, poté 360°, driblují druhou rukou, driblují střídavě.
- Strečink

Hlavní část (33 min.)

- Posilování bočních svalů trupu a pletence horních a dolních končetin – chlapci udělají klik, postupně váhu přenesou na jednu ruku a nohu a zvednou druhou ruku a pak nohu do vzduchu a otočí se na stranu; Překládání míče okolo stehů v sedu; Rotace trupu při přenášení přídavné zátěže (Vavák, 2011)
- Dvojice chlapců naproti sobě (6 m) – nepřetržité odbíjení, střídání odbití obouřuč vrchem a spodem.
- Dvojice chlapců naproti sobě (6 m) – nepřetržité odbíjení obouřuč vrchem. Po odbití udělají dřep s výskokem.
- Dvojice chlapců naproti sobě (6 m) – nepřetržité odbíjení obouřuč spodem. Po odbití udělají klik.
- Dvojice chlapců naproti sobě (6 m) – Jeden chlapec odbíjí obouřuč vrchem pravidelně cca 2m doprava a doleva od druhého, ten po přesunu odbíjí obouřuč spodem míč zpátky. Po dvaceti odbitích výměna rolí.
- Dvojice chlapců naproti sobě (4 - 5m) – Chlapci odbíjí obouřuč vrchem. Nejdřív jednou nad sebe, pak se otočí o 180° a odbíjí na druhého přes hlavu.

- Dvojice u sítě, jeden chlapec nahazuje přes síť míč, kde ho druhý blokuje.
- Jeden zástup chlapců za základní čarou připraven na podání. Podání směřuje do zóny VI, kde ho jeden chlapec přijímá a přihrává do zóny II. Tam je připraven nahrávač, který směřuje svou nahrávku do zóny III, kde chlapec, který přijímal, smečuje. Po dohrání útoku jde ten, kdo podával vybírat, kdo vybíral nahrávat a nahrávač se zařadí do zástupu podávajících.
- Dva zástupy na obou polovinách hřiště v zónách IV. Chlapci postupně přihrávají obouruč vrchem nahrávačovi do zóny III, ten nahrává do zóny IV, kde chlapci smečují proti postavenému bloku. Kdo smečoval, jde nahrávat, kdo nahrával, jde blokovat.
- Hra - Zkrácený set

Závěrečná část (2 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.7 Tréninková jednotka č. 7

Jednotka zaměřená na nácvik na vybírání.

Úvodní část (3 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (9 min.)

- Volejbal do branky – modifikace házené (místo přihrávek odbíjení). Chlapci se snaží pouze odbíjením dostat míč do branky. Brankáři je dovoleno míč chytat, rozehrávat ovšem musí odbítím po vlastním nadhozu.
- Strečink

Hlavní část (31 min.)

- V třech zónách u sítě jsou dvojice, chlapci odbíjí přes síť a snaží se, aby protihráč nestačil míč vybrat. V jedné zóně mohou vybírat pouze obouruč vrchem, v druhé pouze obouruč spodem, v třetí pouze jednoruč spodem. Na signál si dvojice mění zóny.
- Chlapci nepřetržitě odbíjí míč jednou rukou, přitom střídají odbítí hřbetem ruky s odbítím dlaní. Posléze to samé v pohybu či se změnou polohy (stoj, sed, leh).

- Chlapci na žíněnkách provádí základní gymnastické prvky (kotoul vpřed, kotoul vzad)
- Chlapci zkouší kolíbku. Později s odbitím obouruč spodem.
- Chlapci zkouší pád stranou. Začínají z nejnižší polohy, postupně zvyšují těžiště a končí pády ze stoje.
- Chlapci ve dvojicích si nadhazují míče do stran a vybírají je v pádu stranou. (vždy bližší rukou)
- Chlapci jsou ve vzporu ležmo za rukama, mírně se odráží z jedné nohy. Druhá současně zanožuje. Pokrčují paže a provádí zhoupnutí do kolébky. Tělo mají prohnuté a nohy mírně pokrčené. (Buchtel a kol., str. 105)
- Chlapci provádí nanečisto pád vpřed z místa, později přidávají kroky.
- Hra na „záškodníka“

Závěrečná část (2 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.8 Tréninková jednotka č. 8

Jednotka zaměřená na nácvik na nahrávku.

Úvodní část (3 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (8 min.)

- Zahřátí – zaháněná odbíjením – dva týmy proti sobě stojí šest metrů od půlící čáry. Hráči se postupně střídají v odbíjení obouruč vrchem se snahou o co nejdelší odbití. Vyhrává tým, který zatlačí soupeře k základní čáře a odbije míč za základní čáru.
- Strečink

Hlavní část (31 min.)

- Rozcvičení ve dvojicích - odbíjení obouruč vrchem a spodem, různé variace
- Chlapci stojí 6m od sebe a nahrávají si obouruč vrchem. Do odbíjení zapojují pouze předloktí. (bez zapojení nohou a trupu)
- Zástup chlapců v zóně V, přihrávají obouruč vrchem do zóny III na nahrávače, ten nahrává do zóny IV, kde chlapci smečují.
- Stejně cvičení opakujeme z vedlejšího kúlu (smeč ze zóny II)

- Chlapci odbíjí míč o zem do zóny III, kam se přemísťuje nahrávač ze zóny I a nahrává na hlavní kůl (zóna IV), kde chlapci smečují.
- Dva zástupy před zónou II a IV, střídavě chlapci přihrávají do zóny III na nahrávače. Ten střídavě nahrává do zóny IV a II. Po třech nahrávkách na každou stranu se nahrávači střídají.
- Chlapci v zóně II simulují dvojblok, chlapec vlevo po dopadu dostává přihrávku od spolužáka ze zóny V a nahrává do zóny IV, kde smečuje jiný spolužák. Po každém útoku si všichni chlapci vymění pozice. (Posun na další místo po směru hodinových ručiček)

Závěrečná část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.9 Tréninková jednotka č. 9

Jednotka zaměřená na nácvik přihrávku.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (9 min.)

- Zahřátí – odbíjení o závod – Chlapci utvoří dva týmy. Každý tým se rozptýlí po jedné straně tělocvičny. Na podlaze každé poloviny leží na zemi stejný počet míčů. Na povel učitele se týmy zhostí míčů a odbíjí míče na druhou stranu s cílem mít na své polovině méně balonů než soupeř. Po písknutí všichni zanechají odbíjení a míče a spočítají. Vyhrává tým, který má na své polovině méně míčů.
- Strečink

Hlavní část (30 min.)

- Krátké rozcvičení ve dvojicích (9 m od sebe) – nepřetržité odbíjení s variací úderů obouruč vrchem, spodem a jednoruč vrchem a spodem
- Zástup chlapců za základní čarou. Každý podá postupně do Zóny I a V, kde jsou ve volejbalovém střehu spolužáci a přihrávají do zóny III. Tam je připraven nahrávač a nahrává vždy do příslušné zóny (II a IV), kam sbíhají chlapci, kteří přijímali podání a chytají míč. Postupně se všichni chlapci vystřídají na všech pozicích. (viz. Příloha 4 - Obrázek: Cvičení na odbití obouruč spodem)

- 6 chlapců je rozprostřeno za základní čarou. Stejný počet na druhé straně v zadní části pole.(zóny I, V, VI). Chlapci za základní čarou postupně jeden po druhém podávají na druhou stranu (snaha o rovné podání), kde jejich spolužáci míč přihrávají na nahrávače do zóny III. Ten míč cvičně nahrává na hlavní kůl.
- V zóně I a V máme postavené švédské bedny. Na každé stojí jeden chlapec a jeden po druhém z vyvýšeného místa smečují na druhou stranu do zóny VI, kde je připraven spoluhrač, který míč přijímá a přihrává nahrávačovi do zóny III. Střídání pozic je v momentě, kdy chlapci na švédských bednách odbijí všechny míče.
- Rozestavení jako při hře, po podání následuje celá útočná fáze. Zaměřeno především na kvalitní přihrávku do zóny III.

Závěrečná část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

5. 1.10 Tréninková jednotka č. 10

Jednotka zaměřená na nácvik soutěživé hry.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (9 min.)

- Zahřátí – hvězdné komando – 4 chlapci mají míč. Snaží se trefit všechny své spolužáky bez míče. Pokud někoho trefí, tak se dotyčný nesmí hýbat („zmrzne“). Vysvobodit ho může spolužák, tím že se dotkne jeho ramene. (Foster a kol., 1997)
- Strečink

Hlavní část (30 min.)

- Ve dvojicích střídání všech různých odbití. Nejdříve se snahou nahrávat přesně na sebe, později do pohybu.
- Hra na krále střelců – chlapci se snaží dát koš z basketbalové šestky (nejdřív odbitím obouruč vrchem, pak spodem). Pakliže jeden chlapec dá koš, následující musí dát též. Jestliže koš nedá, vypadává ze hry.
- Basketbal – dvě družstva. Chlapci si smí přihrávat pouze odbíjením obouruč vrchem. Jeden hráč se smí dotknout míče maximálně třikrát. Hraje se dle pravidel basketbalu. (Zejména posuzování faulů)

- 2 družstva hrají volejbal dle pravidel s tím, že veškeré míče, které letí přes síť, musí směřovat do zadní části pole. (4,5 m od středové čáry).
- Chlapci hrají modifikovaný volejbal, kde smí odbít pouze obouruč spodem.
- Chlapci hrají modifikovaný volejbal, kde smí odbít pouze obouruč vrchem.
- Chlapci hrají 1 set klasického volejbalu.

Závěrečná část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.11 Tréninková jednotka č. 11

Jednotka zaměřená na nácvik HČJ.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (7 min.)

- Zahřátí – rozběhání kolem tělocvičny, závod v trakařích – chlapci vytvoří dvojice, jeden z nich udělá vzpor ležmo, druhý ho chytne za nohy, tím vznikne trakař. Všichni startují na povel, na druhém konci tělocvičny se chlapci vystřídají
- Strečink

Hlavní část (32 min.)

- Lichý počet chlapců stojí v kruhu a odbíjí (obouruč vrchem, spodem) vždy ob jednoho.
- Trojice stojí v jedné řadě. Krajní chlapec odbíjí doprostřed, kde jeho spolužák odbíjí přes hlavu na druhého krajního. Ten odbíjí vysokým obloukem zpět na prvního. Po pěti odbitích si vystřídají pozice.
- Dvojice naproti sobě (9 m) – jeden chlapec si nadhazuje míč a drajvuje na druhého. Ten míč odbíjí obouruč spodem zpět.
- Dvojice naproti sobě (9 m) – jeden chlapec po nadhozu drajvuje na druhého. Ten míč odbíjí obouruč spodem nad sebe a drajvuje zpět.
- Chlapec v poli (zóna VI) přihrává do zóny III, odkud druhý nahrává do zóny IV, kde další vrací odbitím obouruč vrchem míč zpět do pole. Cvičení na obou polovinách. Chlapci se na pozicích mění.
- Dva zástupy za základní čarou – chlapci podávají vrchem na druhou stranu s cílem zasáhnout žíněnky v zónách I a V.

- Chlapci se snaží o podání za síť.

Závěrečná část (3 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

5.1.12 Tréninková jednotka č. 12

Jednotka zaměřená na nácvik HČJ + příprava na finální testování.

Úvodní část (3 min.)

- Viz. Tréninková jednotka č. 1

Průpravná část (7 min.)

- Zahřátí – vybíjená – všichni proti všem - se třemi míči. Chlapci se dostanou zpět do hry, pokud je vybit ten spolužák, který vybil je.
- Strečink

Hlavní část (32 min.)

- Rozcvičení ve dvojicích – dvojice na 6 m od sebe, postupně odbíjení obouruč vrchem, spodem, jednoruč vrchem a spodem, variace úderů
- Zástupy u každého basketbalového koše, postupné odbíjení obouruč vrchem na koš
- Dvojice naproti sobě na vzdálenost 6 m – jeden odbíjí na druhé obouruč vrchem, druhý vrací obouruč spodem, snaha o přesnost odbití (míč by se měl vracet spolužákovi do košíčku)
- Chlapci postupně trefují podáním vymezené prostory a odstupují od sítě do větší vzdálenosti (viz. Příloha 5 – Obrázek: Násobné údery na cíl)
- Chlapci naproti sobě drží míč, po přesunu pod síť proti sobě vyskočí na síť a dotknout se míči. (viz. Příloha 5 – Obrázek: Dotyk míči nad sítí)
- V jednom poli 4 chlapci v řadě 6 m od sítě, na druhé straně stejný počet chlapců ve stejné vzdálenosti. Jedni podávají na druhou stranu, druzí přijímají do zóny III.
- Soutěž v přesnosti smečování – dvě družstva v zástupu, po nahrávce smečují ze zóny IV do žíněnek. Jakmile žíněnku smečař zasáhne, připočítává se týmu jeden bod. Vyhrává tým s více body.
- Hra

Závěrečná část (3 min.)

Viz. Tréninková jednotka č. 1

6 Diskuze

Celá práce se zaměřuje na výuku volejbalu na osmiletých gymnáziích ve vybraném regionu. Jako zkoumaný region jsem zvolil naši metropoli Prahu. V prosinci jsem učitelům z vybraných pražských osmiletých gymnázií odevzdal dotazníky, skrze které jsem zmapoval situaci ohledně výuky volejbalu na těchto institucích. Zkoumána byla především forma zařazování volejbalu do výuky tělesné výchovy, hodinová dotace, kterou učitelé tomuto sportu věnují a obsah těchto hodin. Ve stejném měsíci jsem na daných osmiletých gymnáziích rozdál v hodinách tělesné výchovy dotazníky studentům-chlapcům s cílem zjistit jejich vztah ke sportu, oblibu sportovních her a popularitu volejbalu. Dále jsem s vědomostmi z načtené literatury vypracoval modelový program výuky volejbalu, který jsem aplikoval na gymnáziu Voděradská. Model čítal 12 tréninkových jednotek. Těm předcházela jedna hodina testovací pro zjištění vstupních dat. Po aplikaci modelu, který proběhla od ledna do března, byla zařazena i závěrečná testovací hodina, která mi poskytla data výstupní. Model byl aplikován na dvě třídy: tercii A, třídu z nižšího gymnázia a sextu A, třídu vyššího gymnázia.

Dotazníky a experiment měly za primární cíl potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že volejbal mezi chlapci na obou stupních osmiletých gymnázií nepatří mezi 3 nejpopulárnější sportovní hry ve výuce tělesné výchovy.

Uvedená hypotéza se výzkumem potvrdila. V dotazníku měli chlapci možnost zaškrtnout dle obliby jednotlivé sportovní hry. V nabídce měli fotbal, basketbal, volejbal, florbal, házenou, softbal a vybíjenou. Z výsledků vyplynulo, že nejpopulárnější sporty jsou fotbal a florbal, z kterých absolutně nejpopulárnější je fotbal. Třetí místo přiřadili chlapci basketbalu a volejbal skončil v popularitě mezi studenty osmiletých gymnázií až na čtvrtém místě. Nejpopulárnější sportovní hry v hodinách tělesné výchovy na obou stupních osmiletých gymnázií jsou fotbal, florbal a basketbal. Největší rozdíl v popularitě mezi jednotlivými stupni gymnázia má vybíjená, která je na nižším gymnáziu značně populárnější než na gymnáziu vyšším, kde obsadila poslední místo.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že více než 70 % oslovených žáků nikdy nehrálo volejbal ve svém volném čase.

Tato hypotéza se potvrdila v plném rozsahu. Z výsledků dotazníku vyšlo, že dokonce téměř 86 % chlapců studujících na osmiletých gymnáziích ani jednou ve svém volném čase volejbal nehrálo. Což je enormní číslo, které však částečně vyplývá z výsledků hypotézy předchozí. Kdybychom vzali v potaz výsledky z dotazníkového šetření, tak přibližně polovina studentů sportuje ve volném čase alespoň jednou týdně. Zároveň zhruba 70 % studentů preferuje jako tělesnou aktivitu sportovní hry. Jelikož se studenti při výběru svých volnočasových aktivit řídí svým žebříčkem hodnot, který v našem případě supluje popularita jednotlivých sportovních her, v které se volejbal neumístil v první trojici, nemůže být tento výsledek tolik překvapující. Zbýlých 13 % studentů, kteří volejbal alespoň jednou ve volném čase hráli, ho hraje buď v oddíle či kroužku, nebo se s ním setkali na táborech.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že volejbal do výuky TV zařazuje více než 90 % dotazovaných učitelů.

Třetí hypotéza této práce se potvrdila. Na tuto otázku v dotazníku odpověděli všichni dotazovaní učitelé stejně. Všichni se vyjádřili v kladném smyslu, tedy že volejbal do svých hodin zařazují. Určitou zajímavostí je fakt, že jsem stejnou otázku položil studentům, abych měl porovnání v tvrzení učitelů a studentů. Studenti se nevyjádřili stejně jako jejich učitelé. Zhruba 9 % tvrdí, že učitelé do výuky tělesné výchovy volejbal nezařazují. To může být dáno několika skutečnostmi. Buď pedagogy zvolené formy zařazení volejbalu do výuky nejsou zcela vhodné a pro studenty atraktivní, studenti mohli též v době výuky volejbalu absentovat či může jít i o jistou míru protestu.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že 70 % dotazovaných učitelů nevyučuje volejbal formou blokové výuky.

Z dotazníku mi vyplynulo, že formou blokové výuky zařazuje volejbal do hodin tělesné výchovy pětina dotázaných učitelů. Více než polovina dotázaných učitelů zařazuje výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy nahodile. Pětina oslovených učitelů ji řadí coby okrajovou doplňkovou hru. Jeden dotázaný učitel se pohybuje na pomezí nahodilého zařazení a tvorbou bloků. Volejbal zařazuje cyklicky jednou za 2 měsíce 2 hodiny volejbalu. Nejedná se tedy ani o nahodilé zařazování ani o tvorbu bloků. Kdybych provedl

resumé této hypotézy, tak musím konstatovat, že se hypotéza potvrdila. Jinou než blokovou formu výuky volejbalu v rámci hodin TV používá 80 % učitelů. Hlavní důvody jsou nevhodná forma hodin tělesné výchovy k tvorbě blokové výuky. Všichni učitelé, kteří blokově vyučují, mají k dispozici 1 x 2h tělesné výchovy týdně, což je velký předpoklad pro tvorbu bloků. Dalším důvodem může být fakt, že učitelům je jasné, že volejbal nepatří mezi nejoblíbenější sportovní hry a nechtějí studenty demotivovat aplikací delších bloků.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že 70 % učitelů zařazuje volejbal do výuky TV v rozsahu maximálně 10 hodin ročně.

Pátá hypotéza se potvrdila. Maximálně 10 hodin ročně věnuje výuce volejbalu v tělesné výchově 80 % učitelů, z čehož 55 % učitelů mu věnuje 8 – 10 hodin ročně, 20 % 5 – 7 hodin ročně a 5 % 1 – 4 hodiny ročně. 15 % učitelů věnuje výuce volejbalu 11 – 13 hodin ročně. Jeden učitel věnuje výuce volejbalu úctyhodných 14 hodin ročně.

Z výsledků dotazníkového šetření tedy vyplynulo, že mnou navržený model skládající se z 12 tréninkových jednotek by mohla aplikovat pouze pětina dotazovaných učitelů.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že se po aplikaci modelového programu do hodin tělesné výchovy herní činnosti jednotlivce u testovaných chlapců zlepšil minimálně o 20 %.

Tato hypotéza se také potvrdila. U obou skupin chlapců bylo po aplikaci modelu zaregistrováno zlepšení minimálně o 20 %. Toto je velmi pozitivní zpráva. Dalším pozitivním aspektem kromě onoho zlepšení herních dovedností je fakt, že se v chlapcích postupně začalo probouzet nadšení a entuziasmus pro tuto sportovní hru. Po nikterak nadšeném uvítání, jsem postupně u studentů pozoroval větší elán a zápal pro volejbal. Podle mého názoru to souviselo s tím, jak postupně zlepšovali svoje herní činnosti jednotlivce, tudíž pro ně volejbal začal být atraktivní. S chlapci se v obou skupinách pracovalo velmi dobře, za což jsem vděčný nejen jim, ale i jejich učitelům.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že mezi chlapci z různých stupňů gymnázia nebude po aplikaci modelu rozdíl ve zlepšení úrovně herních činností.

Tato hypotéza se jako jediná nepotvrdila. Studenti z vyššího gymnázia dosáhli většího zlepšení svých herních dovedností oproti jejich mladším spolužákům z téhož

osmiletého gymnázia. Studenti ze sexty A se celkově zlepšili přibližně o 25 %, studenti z tercie A zhruba o 21 %. Celkový rozdíl činí téměř 4 %, což v rámci celého experimentu čítajícího 6 testů není zanedbatelné. Studenti z vyššího gymnázia předčili své mladší spolužáky ve všech testech. Tento výsledek dle mého názoru ovlivnila skutečnost, že učitel věnuje výuce volejbalu na vyšším gymnáziu více hodin. Jedním z dalších aspektů může být jednoduše větší učenlivost starších studentů. Neopominul bych také možnost, že u chlapců z vyššího gymnázia může být vyvinutější motorika. Svou roli mohly sehrát i rozvinutější silové schopnosti těchto žáků.

7 Závěry

Cílem předložené diplomové práce bylo zmapovat výuku volejbalu na osmiletých gymnáziích ve vybraném regionu. Za zkoumaný region jsem zvolil hlavní město Prahu, kde jsem na vybraných osmiletých gymnáziích zjišťoval obsah, rozsah a formu výuky volejbalu a jeho zařazování do hodin tělesné výchovy. Dalším cílem bylo zjistit oblibu volejbalu mezi studenty a porovnat ji mezi jednotlivými stupni. A v neposlední řadě vypracovat návrh metodického modelu výuky volejbalu pro tento typ škol a ověřit ho v pedagogické praxi.

Po provedení empirické části a zpracování výsledků jsem dospěl k několika závěrům. Jako první bych uvedl skutečnost, že **volejbal patří mezi učiteli vyučující na osmiletých gymnáziích k oblíbeným týmovým sportům**. Vnímají ho jako tradiční sportovní hru a **všichni ho do výuky tělesné výchovy na své škole zařazují**.

Jedna z otázek, které jsem si kladl, však také byla, v jakém rozsahu učitelé do hodin tělesné výchovy výuku volejbalu zařazují. Vyhodnocením výzkumu jsem zjistil, že **převážná část učitelů na osmiletých gymnáziích zařazuje výuku volejbalu do tělesné výchovy v rozsahu maximálně 10 hodin ročně**.

Dalším zjištěním byl fakt, že **bloková forma výuky volejbalu, která se jeví jako nejúčinnější, není však tou nejrozšířenější**. Souvisí to s celkovým způsobem zařazení tělesné výchovy do školních vzdělávacích plánů. Pokud měli učitelé tělesné výchovy k dispozici pro svůj předmět jednu dvouhodinovku, bylo u nich častější spojování jednotlivých dvouhodinovek do celků. Dalo by se říci, že tento způsob zařazení TV do ŠVP je základním předpokladem pro tvorbu bloků. Nejčastější formou dvou klasických nespojených vyučovacích hodin naopak tvorbu bloků značně komplikuje.

Velmi zásadním zjištěním této práce je skutečnost, že **volejbal nepatří u chlapců na obou stupních osmiletých gymnázií mezi tři nejoblíbenější sportovní hry**, což není nikterak přivětivé zjištění především pro příznivce volejbalu, mezi které se také počítám. Třemi nejpopulárnějšími sportovními hrami na obou stupních osmiletých gymnázií jsou fotbal, florbal a basketbal.

Jedním z dalších cílů, který se lehce dotýká předchozího, bylo zjištění, jestli volejbal patří mezi oblíbené volnočasové aktivity. Respektive mne zajímalo, zda se

studenti s volejbalem někdy ve svém volném čase setkali a příležitostně si ho mimo školní výuku zkusili. Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že **majoritní část studentů ani jednou ve svém volném čase volejbal nehrála.**

Podstatná část této diplomové práce se věnovala experimentu zaměřeného na zlepšení herních činností jednotlivce a jeho zhodnocení. Navržený model, který byl nezávislou proměnnou experimentu, byl efektivní a splnil účel. **Po aplikaci modelového programu se chlapci na obou stupních osmiletých gymnázií zlepšili v testovaných herních činnostech jednotlivce.** Oproti vstupním výsledkům se studenti v obou testovaných třídách zlepšili o více než 20 %. **Efektivnější byl model u studentů z vyššího gymnázia,** kteří projevili zlepšení přibližně 25 %. Studenti z nižšího gymnázia zdokonalili testované herní činnosti zhruba o 21 %.

Výsledky této práce mohou využít zejména učitelé tělesné výchovy na osmiletých gymnáziích. V práci mohou najít vypracovaný a v praxi ověřený model výuky volejbalu skládající se z 12 tréninkových (vyučovacích) jednotek. Dále mohou využít teoretické části, kde jsou popsána jednotlivá volejbalová odbití, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy vždy s metodickými postupy při nácviu.

8 Seznam použitých zkratek, obrázků, grafů, schémat a tabulek

Seznam zkratek

TV	Tělesná výchova
YMCA	Mezinárodní náboženská organizace Young Mens Christian Association
IAHF	Mezinárodní amatérská federace házené
FIVB	Mezinárodní volejbalová federace
HČJ	Herní činnost jednotlivce
ČR	Česká republika
OOS	Odbití obouruč spodem
OOV	Odbití obouruč vrchem
ŠVP	Školní vzdělávací plán

Seznam obrázků

- Obr. 1: Útočné údery jednoruč
- Obr. 2: Bodové ohodnocení odbití v testu č. 1
- Obr. 3: Test OOS
- Obr. 4: Rozmístění zón k testu č. 4
- Obr. 5: Rozmístění zón k testu č. 5
- Obr. 6: Rozmístění zón k testu č. 6

Seznam grafů a schémat

- Graf 1: Pohlaví respondentů
- Graf 2: Věk respondentů
- Graf 3: Délka pedagogické praxe
- Graf 4: Relativní rozložení učitelů v ročnících
- Graf 5: Forma a hodinová dotace tělesné výchovy

Graf 6: Rozsah hodin výuky volejbalu

Graf 7: Relativní rozložení výuky tělesné výchovy

Graf 8: Dotace hodin volejbalu

Graf 9: Forma výuky volejbalu

Graf 10: Preference činností ve výuce volejbalu

Graf 11: Využití modifikací hry

Graf 12: Využití koedukace

Graf 13: Spokojenost s materiálním vybavením školy

Graf 14: Popularita volejbalu mezi chlapci dle názoru učitele

Graf 15: Zastoupení ročníků

Graf 16: Frekvence pohybové aktivity respondentů

Graf 17: Důvod nulové sportovní aktivity

Graf 18: Popularita činností v hodinách TV

Graf 19: Výuka volejbalu v TV

Graf 20: Charakter hodin volejbalu

Graf 21: Volejbal jako volnočasová aktivita

Graf 22: Místo volnočasové hry volejbalu

Graf 23: Preference zapojení dalších hodin volejbalu do výuky

Schéma 1: Přehled aspektů volejbalového výkonu

Seznam tabulek

Tab. 1: Postavení herních činností jednotlivce

Tab. 2: Tabulka oblíbenosti sportovních her na nižším gymnáziu

Tab. 3: Tabulka oblíbenosti sportovních her na vyšším gymnáziu

Tab. 4: Tabulka oblíbenosti sportovních her na obou stupních gymnázií

Tab. 5: Výsledky testu odbití obouruč vrchem na basketbalový koš

Tab. 6: Výsledky testu odbití obouruč spodem do koše na míče

Tab. 7: Výsledky testu odbití obouruč (vrchem, spodem) ve dvojicích

Tab. 8: Výsledky testu podání vrchem

Tab. 9: Výsledky testu přihrávky

Tab. 10: Výsledky testu útočného úderu

Tab. 11: Celkové výsledky experimentu

9 Seznam použité literatury

- [1] BUCHTEL, J. a kol. Teorie a didaktika volejbalu. Praha: SPN 2006. ISBN 80-246-1011-6
- [2] BUCHTEL, J., KAPLAN, O., ZOULA, V. Didaktika volejbalu ve školní tělesné výchově. Praha: SPN 1989.
- [3] BUCHTEL, J., KAPLAN, O. Odbíjená: teorie a didaktika. Praha: SPN 1987. ISBN 14-396-87
- [4] CÍSAŘ, V. Volejbal. Praha: Grada Publishing 2005. ISBN 80-247-0502-8
- [5] EJEM, M. Volejbal: Průpravná a herní cvičení. Praha: Olympia 1988. ISBN 27-015-88
- [6] EJEM, M. Pravidla volejbalu 2001-2004 : uplatněná v České republice od 1. července 2001. Přerov: Tabara 2001.
- [7] FOSTER, EMILY. R. a kol. 85 her pro zlepšení kondice dětí. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0
- [8] HANÍK, Z. Volejbal: viděno třemi. Praha: Grada Publishing 2008. ISBN 978-80-247-2744-8
- [9] HANÍK, Z., LEHNERT, M., a kol. Volejbal 1. Praha: Český volejbalový svaz 2004.
- [10] HANÍK, Z., VLACH, J., a kol. Volejbal 2. Praha: Olympia 2008. ISBN 978-80-7376-078-6
- [11] HANZELKA, R. Průpravná a herní cvičení ve volejbalu. Ústí nad Orlicí: Oftis 2006. ISBN 80-86845-39-7
- [12] HENDL, J. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-123-9
- [13] CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada Publishing 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
- [14] JEŘÁBEK, H.: Úvod do sociologického výzkumu. (skriptum) Praha, Univerzita Karlova, 1992; přístupno elektronicky: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/jerabek3/jerabek.htm>
- [15] KAPLAN, O. Volejbal. Praha: Grada Publishing 1999. ISBN 80-7169-762-1
- [16] PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. Volejbal: učebnice pro trenéry III. třídy. Praha: Olympia 1989. ISBN 27-069-89
- [17] SKALKOVÁ, J., a kol. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: SPN, 1983.

- [18] TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry. Praha: Grada Publishing 2004. ISBN 80-247-0875-2
- [19] VAVÁK, M. Volejbal: kondiční příprava. Praha: Grada Publishing 2011. ISBN 978-80-247-3821-5

Elektronické zdroje:

- [20] *Faktory sportovního výkonu – volejbal* [online]. 2012 [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsp/ps10/fyziol/web/sport/hry-volejbal.html>
- [21] *Pravidla volejbalu* [online]. 2012 [cit. 2012-04-18]. Dostupné z: <http://volejbalokoliberec.webnode.cz/pravidla-volejbalu>
- [22] *Metodický dopis 1/9: Odbití prsty - cvičení slovem i obrazem 4* [online]. 2005-2012 [cit. 2012-05-19]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/?clanek=5945>

Přílohy

Příloha 1: Dotazník pro pedagogy

Otázka č. 1: Jste?

- a) Muž
- b) Žena

Otázka č. 2: Kolik Vám je let?

.....

Otázka č. 3: Na jakém gymnáziu učíte?

.....

Otázka č. 4: Jak dlouho tělesnou výchovu vyučujete?

- a) 1 – 3 roky
- b) 4 – 6 let
- c) 6 – 10 let
- d) 10 let a více

Otázka č. 5: V jakých třídách vyučujete tělesnou výchovu?

- | | |
|------------|------------|
| a) Prima | e) Kvinta |
| b) Sekunda | f) Sexta |
| c) Tercie | g) Septima |
| d) Kvarta | h) Oktáva |

Otázka č. 6: Jakou formu a hodinovou dotaci má tělesná výchova na vaší škole?

- | | |
|-----------------|-----------------|
| a) 1 x 1h týdně | d) 2 x 2h týdně |
| b) 2 x 1h týdně | e) Jinou_____ |
| c) 1 x 2h týdně | |

Otázka č. 7: Zařazujete volejbal do výuky TV?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud odpovíte „Ano“, pokračujte otázkou č. 8

Otázka č. 7a: Z jakého důvodu se volejbalu nevěnujete?

.....
.....

Otázka č. 8: Kolik hodin volejbalu ročně věnujete?

- a) 1-4h ročně
- b) 5-7h ročně
- c) 8-10h ročně
- d) 11-13h ročně
- e) 14 a více hodin ročně

Otázka č. 9: Vyučujete tělesnou výchovu na obou stupních gymnázia?

- a) Ano
- b) Ne, pouze na nižším gymnáziu
- c) Ne, pouze na vyšším gymnáziu

Otázka č. 9a: Věnujete výuce volejbalu na obou stupních gymnázií stejný čas?

- a) Ano
- b) Ne, na vyšším gymnáziu více hodin
- c) Ne, na nižším gymnáziu více hodin.

Otázka č. 10: Jakou formou zařazujete volejbal do výuky?

- a) Jednotlivé vyučovací jednotky zařazují nahodile
- b) Skládám z vyučovacích jednotek bloky
- c) Doplnková sportovní hra
- d) Pohybová aktivita na školních kurzech a sportovních dnech

Otázka č. 11: Pokud využíváte blokovou výuku, charakterizujte ji podrobněji.

(z kolika hodin se skládá, jak často je zařazována ...)

.....

Otázka č. 12: Jakou činnost při výuce volejbalu preferujete?

- a) Hru
- b) Návik herních činností jednotlivce
- c) Návik herních kombinací

Otázka č. 13: Využíváte nějaké modifikace hry?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud odpovíte „Ne“, pokračujte otázkou č. 14

Otázka č. 13a: Jaké modifikace hry používáte?

.....
.....

Otázka č. 14: Využíváte metodu koedukovaných skupin?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud odpovíte „Ne“, pokračujte otázkou č. 15

Otázky č. 14a: Jaké vidíte v této metodě největší výhody?

.....

Otázka č. 15: Jakým herním činností se v hodině zaměřené na nácvik HČJ nejvíce věnujete:

(0 = nevěnuji se vůbec, 5 = věnuji se převážně)

a)	Podání	0	1	2	3	4	5
b)	Nahrávka	0	1	2	3	4	5
c)	Přihrávka	0	1	2	3	4	5
d)	Útočný úder	0	1	2	3	4	5
e)	Blokování	0	1	2	3	4	5
f)	Vybírání	0	1	2	3	4	5
g)	Nevěnuji se nácviku hčj						

Otázka č. 16: Jakým způsobem hodnotíte žáky z volejbalu?

.....
.....
.....

Otázka č. 17: Pokud hodnotíte studenty testy, jaké činnosti hodnotíte a uveďte příklad testovacích cvičení.

.....
.....

Otázka č. 18: Jste spokojeni s materiálním vybavením školy potřebným na výuku volejbalu?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud odpovíte „Ano“, pokračujte otázkou č. 19

Otázka č. 18a: Specifikujte, jakým materiálním vybavením nutným ke kvalitní výuce volejbalu škola nedisponuje.

.....

Otázka č. 19: Myslíte si, že volejbal patří mezi tři nejpopulárnější sportovní hry zařazované do TV?

- a) Ano
- b) Ne

Otázka č. 20: Jaký je podle Vás hlavní přínos výuky volejbalu ve školní TV?

.....
.....

Příloha 2: Dotazník pro studenty

Otázka č. 1: Do jakého ročníku chodíš?

- | | |
|------------|------------|
| a) Prima | e) Kvinta |
| b) Sekunda | f) Sexta |
| c) Tercie | g) Septima |
| d) Kvarta | h) Oktáva |

Otázka č. 2: Jak často sportuješ? (Nepočítej hodiny tělesné výchovy)

- a) Denně
- b) 2 x týdně
- c) 1 x týdně
- d) 1 x měsíčně
- e) 2 x měsíčně
- f) Nesportuji
- g) Jiné

Pokud zaškrtněš „nesportuji“, pokračuj otázkou č. 2a. Ostatní pokračujte otázkou č. 3.

Otázka č. 2a: Pokud nesportuješ, z jakého důvodu?

- a) Nebaví mě to
- b) Ze zdravotních důvodů
- c) Jiné důvody, jaké

Otázka č. 3: Co tě v hodinách tělesné výchovy nejvíce baví?

- a) Atletika
- b) Gymnastika
- c) Sportovní hry
- d) Plavání
- e) Bojové sporty
- f) Jiné

Otázka č. 4: Ohodnot' podle tvojí oblíby uvedené sportovní hry.

Zakroužkuj známku (1 = nejoblíbenější sportovní hra, 5 = nejméně oblíbená)

Fotbal: 1 2 3 4 5

Basketbal 1 2 3 4 5

Volejbal 1 2 3 4 5

Florbal 1 2 3 4 5

Házená 1 2 3 4 5

Softbal 1 2 3 4 5

Vybíjená 1 2 3 4 5

Otázka č. 5. Vyučuje se na vaší škole volejbal?

a) Ano

b) Ne

Otázka č. 6. Pokud v tělesné výchově máte hodinu volejbalu:

a) Hrajete pouze utkání

b) Věnujete se nácvičku herních činností jednotlivce (přihrávka, nahrávka, podání, smeč.)

c) Nejdřív trénujete jednotlivé herní činnosti a pak hrajete.

d) Jiná možnost.....

Otázka č. 7: Hrál si někdy volejbal ve svém volném čase?

a) Ano

b) Ne

Pokud jsi odpověděl „Ano“, pokračuj otázkou č.7a a 7b. Pokud „Ne“, pokračuj otázkou č. 8.

Otázka č. 7a: Jak často ve volném čase volejbal hraješ?

.....

Otázka č. 7b: Kde hráváš volejbal?

a) Ve volejbalovém oddíle

b) V kroužku

c) Na táboře

d) Na dovolené

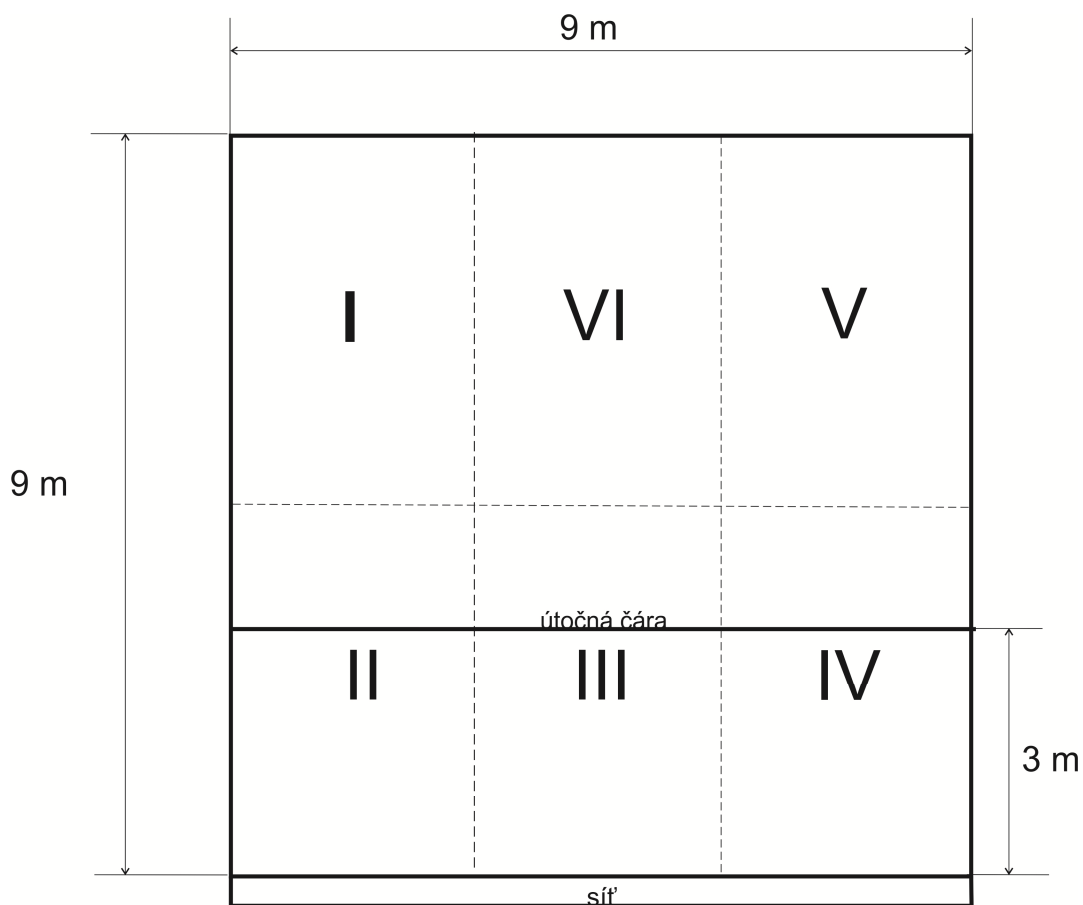
e) Jiné

Otázka č. 8: Přál by sis, aby se věnovalo v tělesné výchově volejbalu více času?

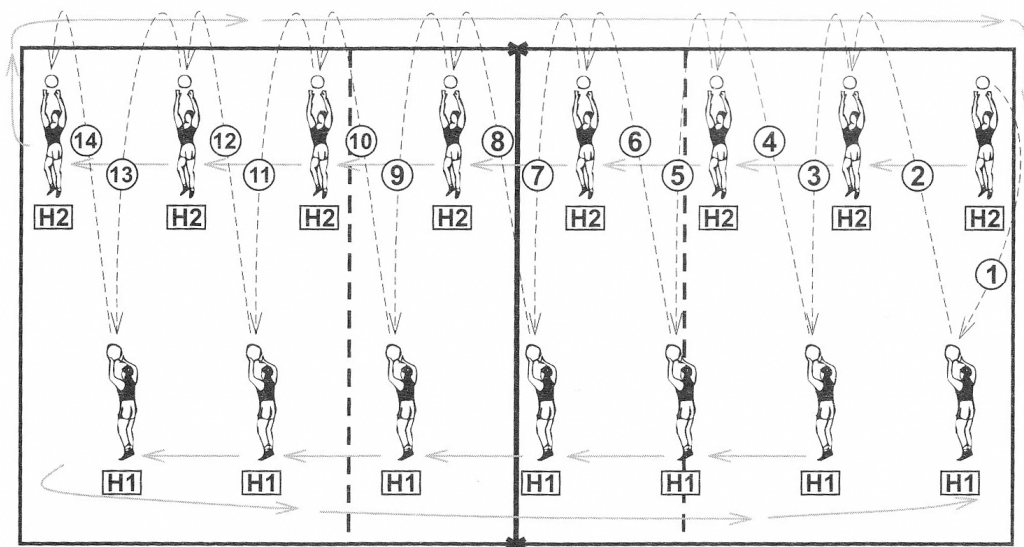
a) Ano

b) Ne

Příloha 3: Obrázky zóny hřiště a cvičení na odbití obouruč vrchem

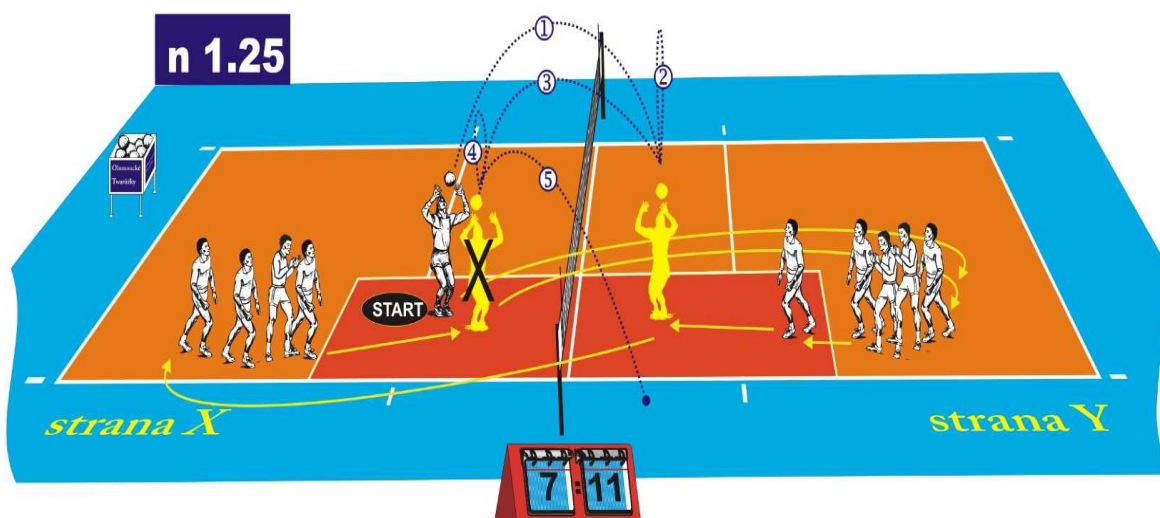


Obrázek: Zóny hřiště

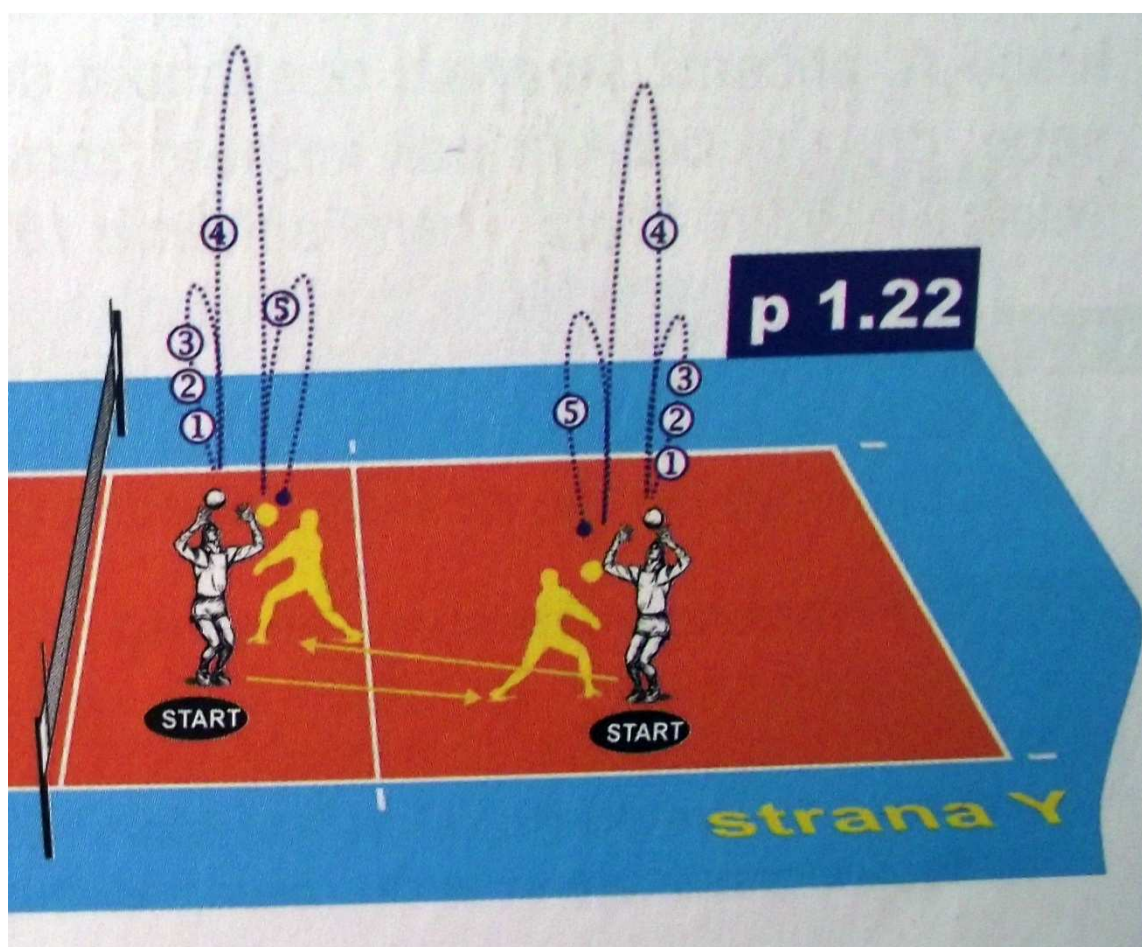


Obrázek: Cvičení na odbití obouruč vrchem

Příloha 4: Obrázky cvičení Odbij a přeběhni a odbití obouruč spodem



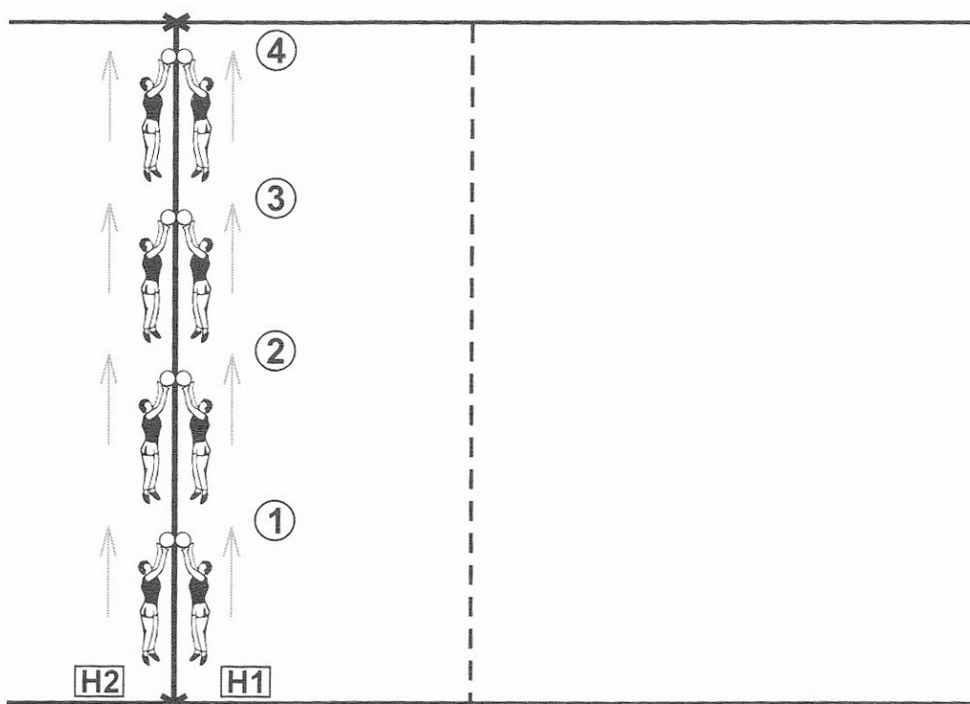
Obrázek: Cvičení - Odbij a přeběhni⁴



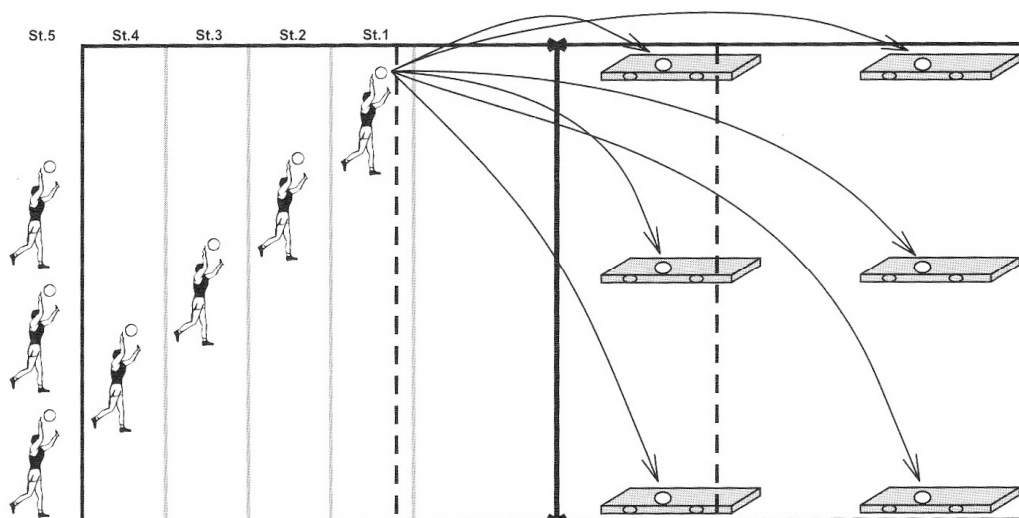
Obrázek: Cvičení na odbití obouruč spodem

⁴ Zdroj: <http://www.cvf.cz/?clanek=5945>

Příloha 5: Obrázky dotyk míči nad sítí a násobné údery na cíl



Obrázek: Dotyk míči nad sítí



Obrázek: Násobné údery na cíl