

**Univerzita Karlova**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**  
**Katedra atletiky**

**Praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu**  
**Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, FTVS UK:**  
**Analýza efektivity výuky a dosažených kompetencí**

Bakalářská práce  
Autor: Tereza Divišová

Vedoucí práce: PhDr. Pavlína Vostatková, Ph.D.

Praha 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Praze, dne.....

Vlastnoruční podpis.....

## **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí práce PhDr. Pavlíně Vostatkové za cenné rady a pomoc, kterou vždy s ochotou poskytovala při tvorbě práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem studentům FTVS UK, kteří se podíleli na získávání dat pro tuto studii – za jejich ochotu i čas.

## **Abstrakt**

**Název:** Praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, FTVS UK: Analýza efektivity výuky a dosažených kompetencí.

**Cíle práce:** Cílem bakalářské práce je analyzovat praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na FTVS UK, a to z hlediska efektivity výuky a dosažených kompetencí.

**Použité metody:** Práce je empiricko-teoretická, založená na online dotazníkovém šetření se zaměřením na efektivitu vyučovacích hodin atletiky, mimoškolní trénink, náročnost disciplín a dosažení požadovaných kompetencí. Analýza dat je zobrazena pomocí vizualizace v tabulkách a grafech, které obsahují i podíl v procentech.

**Výsledky:** Analýza efektivity výuky atletiky na FTVS (Fakultě tělesné výchovy a sportu) odhalila, že 72 % studentů hodnotí srozumitelnost výuky pozitivně, zatímco 12 % ji považuje za nedostatečnou. Pouze 42 % studentů je spokojeno s frekvencí zpětné vazby od učitelů. Dalších 48 % studentů hodnotí praktickou výuku jako nedostatečnou pro splnění zápočtových požadavků. Výzkum také ukázal, že 58 % studentů považuje mimoškolní trénink za klíčový a nutný. Výsledky poukazují na potřebu zlepšení v oblastech zpětné vazby a přizpůsobení výuky individuálním potřebám studentů.

**Klíčová slova:** atletika, příprava, trénink, kompetence, zápočtové požadavky, efektivita

## **Abstract**

**Title:** Practical athletics credit requirements in the study programme Physical Education and Sport with a focus on Education, FTVS UK: Analysis of teaching effectiveness and achieved competencies.

**Objectives:** The aim of the bachelor thesis is to analyse the practical athletics credit requirements in the study programme Physical Education and Sport with a focus on education at FTVS UK in terms of teaching effectiveness and competences achieved.

**Methods:** the thesis is an empirical-theoretical study based on an online questionnaire survey focusing on the effectiveness of athletics lessons, extra-curricular training, the difficulty of the disciplines and the achievement of the target competences. The data analysis is displayed through visualization in tables and graphs that include the percentage.

**Results:** The analysis of the effectiveness of athletics teaching at the Faculty of Physical Education and Sport (FTVS) revealed that 72 % of students rate the clarity of the teaching positively, while 12 % consider it insufficient. Only 42 % of students are satisfied with the frequency of feedback from teachers. Another 48 % of students rate the practical teaching as insufficient to meet the credit requirements. The research also revealed that 58 % of students consider extra-curricular training to be crucial and necessary. The results point to the need for improvement in the areas of feedback and tailoring instruction to individual student needs.

**Keywords:** athletics, preparation, training, competency, credit requirements, effectiveness

# Obsah

Úvod .....	8
<b>1 Charakteristika atletiky .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Rozvoj atletických dovedností .....</b>	<b>10</b>
2.1 Atletika I .....	11
2.1.1 Skok do dálky .....	11
2.1.2 Vrh koulí .....	11
2.1.3 Skok do výšky .....	12
2.1.4 Hod míčkem .....	13
2.2 Atletika II.....	14
2.2.1 Překážkový běh .....	14
2.2.2 Hod oštěpem .....	15
2.2.3 Vytrvalostní běh .....	15
2.2.4 Nízký start .....	16
2.2.5 Štafetová předávka .....	17
2.3 Teorie a základy didaktiky atletiky .....	17
2.3.1 Běh na 400/800 m .....	17
2.3.2 Hod diskem .....	18
2.3.3 Skok o tyči .....	19
2.3.4 Běh na 100/110 m překážek .....	20
2.3.5 Víceboj .....	21
2.3.6 Běh na krátkou vzdálenost – 100 m a 200 m .....	21
<b>3 Kompetence.....</b>	<b>23</b>
3.1 Definice kompetence .....	23
3.2 Cílové kompetence předmětů atletiky .....	23
<b>4 Vymezení problému.....</b>	<b>26</b>

4.1 Limity studie .....	27
<b>5 Empirická část .....</b>	<b>28</b>
5.1 Vědecké otázky, cíle, hypotézy .....	28
5.1.1 Vědecké otázky .....	28
5.1.2 Cíle .....	28
5.1.3 Hypotézy .....	28
5.2 Metodika práce .....	28
5.2.1 Výzkumný soubor .....	29
5.2.2 Diagnostický prostředek .....	30
5.2.3 Analýza dat .....	31
<b>6 Výsledky a diskuze .....</b>	<b>32</b>
6.1 Oblast: Efektivita vyučovacích hodin atletiky .....	32
6.2 Oblast: Mimoškolní trénink .....	37
6.3 Oblast: Náročnost .....	41
6.4 Oblast: Dosažené kompetence .....	44
<b>7 Ověření hypotéz .....</b>	<b>47</b>
<b>8 Závěr .....</b>	<b>49</b>
<b>Zdroje .....</b>	<b>50</b>
Seznam tabulek, obrázků a grafů .....	52
Seznam příloh .....	53

# ÚVOD

V mé bakalářské práci se věnuji tématu praktických zápočtových požadavků v atletice na FTVS (Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy). Jako někdo, kdo sám aktivně prošel celou touto cestou a nyní také pracuje jako pomocná trenérka atletiky pro děti, mě zajímalo, jak jsem já a moji spolužáci vnímali tyto výzvy.

Vzhledem k tomu, že jsem se pohybovala mezi spolužáky a pozorovala či dokonce zažívala různé problémy, které jsou spojené s průběhem nácviku praktických dovedností potřebných ke splnění atletických zápočtových požadavků, přivedlo mě to k zamyšlení. Zamyšlení nad tím, v jaké míře je potřeba trénink mimo vyučovací jednotku pro průměrného studenta FTVS, a jak efektivně dosáhnout potřebných dovedností pro splnění zmiňovaného předmětu. V jaké míře je atletická výuka na FTVS dostačující a v jakém rozsahu je třeba se připravovat mimo výuku. Zda studenti dosáhli všech cílových kompetencí či nikoli. Jaké atletické disciplíny dělaly studentům největší problémy a jaké byly naopak snadné ke splnění.

V úvodu práce jsem uvedla velmi stručnou charakteristiku atletiky. Následně jsem se zaměřila na analýzu možností rozvoje atletických disciplín, které jsou součástí předmětů Atletika I, Atletika II a TZD atletiky (Teorie a základy didaktiky atletiky). Teoretickou část práce jsem zakončila definicí a popisem kompetencí, které jsou s uvedenými předměty spojené a poté jsem již jen uvedla kapitolu o vymezení problému. Praktická část práce již navazovala na část teoretickou.



# 1. Charakteristika atletiky

Atletika, která je označována také jako „královna sportů“, patří mezi nejstarší a základní sporty. Vychází z přirozených pohybů těla a umožňuje rozvoj základních lokomočních dovedností. Co se týče obsahu, nalezneme zde různé aktivity jako sportovní chůzi, běh, skoky, vrhy a víceboje. Považuje se také za základ pro všechny ostatní sporty. Dochází zde k rozvoji kondičních a koordinačních schopností. Zároveň také zlepšuje funkční stav organismu (Hlavoňová, 2017).

Atletika zahrnuje širokou míru pohybových aktivit, cyklické, acyklické a smíšené. V atletických disciplínách dochází k využití rovnoměrného, rovnoměrně zrychleného a rotačního pohybu. Atletická cvičení také nabízí komplexní rozvoj jednotlivce, z kterého poté může čerpat i do ostatních sportů. Cvičení lze provádět jak na atletických stadionech či halách, tak i v přírodě. Atletika je důležitou součástí fyzické přípravy pro mnoho dalších sportů a také se využívá jako jeden ze základních stavebních kamenů pro vzdělávací programy v rámci školní tělesné výchovy (Valter, Nosek, 2007).

## 2. Rozvoj atletických dovedností

Předpokládám, že studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, oboru TVS (Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání) již mají osvojené určité základní dovednosti, a proto bude metodika tréninku jednotlivých atletických disciplín zaměřena primárně na zlepšení a efektivitu nácviku. Nejedná se tedy o tréninkové jednotky pro úplné začátečníky. Může sloužit jako doplňkový trénink mimo čas výuky.

Pro splnění praktických částí z předmětů Atletika I, Atletika II a Teorie a základy didaktiky atletiky, které se objevují v oboru TVS, je třeba splnit zápočet, který se skládá z dílčích požadavků pro jednotlivé předměty.

Pro atletiku I je třeba ovládat techniku skoku dalekého, skoku do výšky, vrhu koulí a hodů míčkem. U atletiky II je zásadní technika nízkého startu, překážkového běhu, hodů oštěpem, vytrvalostního běhu a štafetové předávky. A nakonec Teorie a základy didaktiky atletiky, zde je třeba technicky zvládat překážkový běh, hod diskem, skok o tyči, běh na 400/800 m a v neposlední řadě získat dostatečný počet bodů ve víceboji. Mezi praktické zápočtové požadavky také neodmyslitelně patří různé didaktické úkoly a výstupy, avšak má bakalářská práce se zaměřuje pouze na zvládnutí limitů a techniky v atletických disciplínách, proto zde didaktické a teoretické zápočty neuvádím.

V následujících kapitolách vypisuji velmi stručně příklady cvičení sloužících k nácviku, které mohou studenti využít pro trénink mimo dobu vyučování. Samozřejmě, že existuje široká škála cvičení pro nácvik atletických disciplín a každý cvičenec může preferovat jiný typ. V této práci tedy uvádím pouze jeden z mnoha příkladů možného tréninku. Podklady pro tyto cvičení jsem čerpala výhradně z odborné literatury a odborných článků. Dále také uvádím modelové výkony potřebné pro splnění zápočtových požadavků mužů a žen, které byly platné v době mého studia na FTVS.

Požadavky pro získání zápočtu jsou rozdílné pro I. věkovou kategorii a II. věkovou kategorii. V mé bakalářské práci uvádím limity pouze pro I. věkovou kategorii, protože jsem dotazníkové šetření a celkově práci chtěla zaměřit hlavně na studenty 3. ročníku bakalářského studia, oboru TVS na FTVS, u kterých se dá předpokládat, že svým věkem spadají do I. věkové kategorie, tj. ženy do věku 26 let včetně, resp. muži do 30 let.

## 2.1 Atletika I

### 2.1.1 Skok do dálky

#### Zápočtové požadavky:

Pro získání zápočtu ze skoku do dálky je pro muže nutné dosáhnout požadovanou technikou výkonu minimálně 500 cm a pro ženy 400 cm.

#### Nácvik:

Ještě před začátkem tréninku, jak je u atletiky zvykem, je nutno realizovat rozcvičení, které je nutno provádět při nácviku jakékoliv disciplíny. U skoku do dálky zařazujeme na začátek nácviku speciální odrazová cvičení, např. odpichy, odrazy po jedné, odrazy násobné, odrazy snožmo, skoky dle rytmu a podobně. Dále již trénink zahajujeme se skoky z místa, kde se soustředíme na technické provedení skoku a na harmonizaci pohybu horních končetin a švihové dolní končetiny. Následně navazuje propojení rozběhu a odrazu z kratší vzdálenosti, zde musí dojít k osvojení fáze letu. Naměřený komplexní rozběh si označíme značkou a případně upravujeme vzdálenost v závislosti na včasném zvládnutí odrazu. Pro trénink doskoku lze využít jak samotné doskočiště pro skok daleký (z místa, ze tří kroků), tak i např. doskočiště pro skok vysoký. Posledním korkem je už jen provedení celkového skoku a zdokonalování osvojení pohybů (Prukner, Machová, 2011).

Langer (2009) pro zdokonalení fáze letu doporučuje zařadit nácvik s doskokem na obě dolní končetiny, a to s odrazem z vyšší pozice.

### 2.1.2 Vrh koulí

#### Zápočtové požadavky:

Pro dosáhnutí zápočtu z vrhu koulí si studenti smí vybrat ze dvou hmotností náčiní. Výkonů musí studenti dosáhnout pomocí požadované techniky.

Muži si mohou zvolit těžší kouli o hmotnosti 7.26 kg, s níž musí dosáhnout výkonu minimálně 8 m. Druhá alternativa je lehčí koule o hmotnosti 5 kg, pro kterou je cílový výkon stanoven na 10 m.

Ženy mají na výběr těžší kouli o hmotnosti 4 kg, se kterou musí vrhnout minimálně 7 m. V případě, že si ženy zvolí lehčí náčiní o hmotnosti 3 kg, musí jejich výkon dosáhnout alespoň 8 m.

#### Nácvik:

Pro účel rozcvičení na začátku tréninku zařazujeme průpravu, kam patří například odhod vzad či vpřed obouruč, odvrh obouruč trčením od prsou vpřed atd. Po zahřátí provádíme vrhy z místa, kde střídáme postavení čelní a boční. Pro zdokonalení techniky sunu lze provádět nácvik na čáře, která nám pomůže s udržením směru. Poté sun nacvičujeme již v koulařském sektoru, kde jej nejprve zkusíme pouze s imitací vrhu a následně již s odvrhem. Při nácviku můžeme zvolit lehčí náčiní, po osvojení techniky zařadíme trénink s těžším náčiním (Prukner, Machová, 2011).

Detailněji zde uvedu nácvik sunu dle Dostála, Velebila a kol. (1991). Zásadní informací je, že cvičení provádíme zády směrem k vrhu. Prvním příkladem mohou být opakované skoky nazad na pravé noze s využitím švihové levé nohy. Dalším příkladem jsou samostatné skoky nazad s dopadem oběma nohama současně. Poté se provádí totéž cvičení, avšak při došlapu dojde k podtočení chodidel.

### **2.1.3 Skok do výšky**

#### Zápočtové požadavky:

Muži musí pro udělení zápočtu překonat ve skoku do výšky limit minimálně 145 cm a ženy 120 cm, a to správným provedením techniky.

#### Nácvik:

Obdobně jako u skoku do dálky, se k rozcvičení využívají speciální odrazová cvičení, kdy se soustředíme primárně na výšku odrazu. Skok do výšky je započat rozběhem, který je proveden po obloukovité dráze, odklon ramen míří do středu oblouku. K nácviku můžeme využít běh po vyznačeném kruhu či slalom mezi kužely, dbáme na cílený náklon. Pro samotný rozběh k latce je rozumné využít mety uspořádané do oblouku, které nám určují směr rozběhu. Poté následuje odraz, provedený vzdálenější nohou od doskočiště, který nacvičujeme nejprve z jednoho kroku a po osvojení zvyšujeme vzdálenost. Pro odraz je vhodné využít dosahování na určité předměty, umístěné ve vysokém bodě, např. koš či míč. Pro zdokonalování fáze přechodu přes

laťku můžeme zvolit skok z přímého rozběhu s provedením kotoulu vpřed či odrazem snožmo nazad k doskočišti. Následně již provádíme celé skoky z kratšího rozběhu a nakonec z rozběhu komplexního (Jeřábek,2008).

Cvičení spojená s rozvojem skoku vysokého, které lze procvičovat i mimo atletický stadion, jsou např. most, hluboký předklon či zvedání pánve nahoru v lehu na zádech, dolní končetiny lehce ohnuté v kolenních kloubech, paže podél těla (Jeřábek, 2008).

## **2.1.4 Hod míčkem**

### Zápočtové požadavky:

Muži obdrží míček o hmotnosti 350 g, se kterým musí pro splnění zápočtového požadavku technicky správně hodit do vzdálenosti 45 m. Zatímco ženy házejí míčkem, který váží 150 g a dosahují výkonu alespoň 30 m, a to s provedením správné techniky.

### Nácvik:

Je-li technicky správně osvojena technika hodů míčkem, slouží pak tato disciplína jako průprava pro hod oštěpem (Choutková, 1977).

Metodická řada nácviku hodů míčkem uvedena dle Žáčka a kol. (1970):

- Hod z místa, čelné a boční postavení.
- Hod z chůze (ze tří kroků).
- Hod z chůze v zrychleném pohybu, dbáme na přeskok do odhodového postavení.
- Hod z chůze s následným zrychlením posledních tří kroků, které mají charakter běžeckého skoku.
- Komplexní hod ze zpomaleného rozběhu.
- Komplexní hod z komplexního rozběhu.
- Vymezení rozběhu.

Hod se zapojením impulsního kroku nejprve nacvičujeme pomocí vyznačených kontrolních značek, teprve po osvojení techniky značky odebereme (Dostál, Velebil a kol., 1992).

Dostál, Velebil a kol. (1992) také zaznamenali do metodického nácviku přenášení míčku do náprahu na místě, v pohybu, až do přenosu v běhu.

## **2.2 Atletika II**

### **2.2.1. Překážkový běh**

#### Zápočtové požadavky:

K zápočtovým požadavkům mužské kategorie patří běh na 100 m překážek, který musí technicky správně zdolat do 17.5 sekund. V trati se nachází celkem 10 překážek vysoké 0.914 m a mezery mezi nimi činí 8.50 m. Ženy zdolávají odpovídající technikou překážkový běh o vzdálenosti 60 m, a to do 12 sekund. V ženské kategorii se nachází celkem 6 překážek, které jsou vysoké 0.762 m a mezery jsou dlouhé 7.40 m.

#### Nácvik:

Před samotným nácvikem je zásadní provést rozcvičení, konkrétně u překážkového běhu je klíčový zvýšený rozsah pohybu v kyčelních kloubech, je vhodné zařadit strečink a švihová cvičení. Prvním krokem je dokonalé zvládnutí rytmu překážkářského běhu, lze jej trénovat pomocí velmi nízkých překážek či met. Následující krok spočívá v správném zvládnutí techniky překonávání překážek, kdy při nácviku oddělujeme práci dolních končetin. Nejdříve je přechod překážky soustředěn pouze na práci přetahové nohy, poté pouze nohy švihové. Jakmile dojde k osvojení těchto konkrétních segmentů, může se pokračovat v celé souhře. Dále se zaměřujeme na samotný start, který je následně spojen s přechodem první překážky. Náběh na první překážku by měl vycházet na 8 kroků. V momentě, kdy je předchozí krok zvládnut, přidáváme postupně více a více překážek. Až do okamžiku, kdy dojde k přechodu finální překážky. Poté je na řadě již jen doběh do cíle (Prukner, Machová, 2011).

Arnold (1992) velmi krásně vystihl radu pro nácvik překážek. Pokud nejsme schopni techniku zvládnout v pomalejším provedení, nemůžeme se pouštět do provedení rychlého. V tomto případě můžeme radu zohlednit třeba u přeběhu překážek, kde budeme nácvik provádět v pomalejším rytmu, což znamená také více kroků mezi samotnými překážkami. Teprve až dojde k pochopení všech pohybů, nastane čas na zrychlení, což je také spojeno se zkrácením počtu kroků mezi překážkami.

## 2.2.2 Hod oštěpem

### Zápočtové požadavky:

Muži házejí oštěpem o hmotnosti 800 g, a to minimálně 30 m. Ženy musí dosáhnout výkonu alespoň 20 m, jejich oštěp váží 600 g. Hod musí být proveden předepsanou technikou.

Hod oštěpem je často označován jako nejnáročnější disciplína, vrcholově se jí věnuje pouze hrstka atletů (Šimon a kol. ,2004).

### Nácvik:

Základem je správné uchopení, oštěp musí být na dlani umístěn tak, aby se jeho směr rovnal se směrem hodů, jinak řečeno více podél délky dlaně než napříč. Uchopení oštěpu by se mělo vyznačovat silným a stabilním stiskem (Costache, 2015).

Existuje více způsobů držení oštěpu, tzv. švédský styl je považován za nejpřirozenější, a je tím pádem nejvíce využíván pro začátečníky. Ukazovák a palec slouží jako opora za vinutím oštěpu, zatímco malíček a prsteníček obepíná vinutí přibližně uprostřed jeho délky (Johnson, 2015).

Při nácviku začneme odhody z čelného postavení, kdy jsou dolní končetiny a ramena natočena do směru hodů. Zadní noha je zatížena, oštěp držen za tělem. Pohyb začíná aktivací zadní nohy, přesouvá se přes ramena až po odhodovou paži, kdy je oštěp následně veden vpřed. Nácvik z čelného postavení je považován za klíčový pro zdokonalení techniky, je tedy vhodné mu věnovat dostatek pozornosti. Následuje odhod z bočního postavení, kde se již vyskytuje rotační pohyb. Začátek pohybu udává rotace zadní nohy (Throwjavelin, 2022).

Dalším krokem je osvojení impulzního kroku. Pro nácvik je vhodné využít čáru a vymezit značky. Po osvojení zapojíme i odhod, kdy dbáme na udržení oštěpu vysoko s hlavicí v oblasti spánku (Tidow, 1996).

Poté již stačí jen zdokonalovat rytmus pohybu, naměřit si délku rozběhu a značky (Prukner, Machová, 2011).

## 2.2.3 Vytrvalostní běh

### Zápočtové požadavky:

Modelový výkon k zápočtu pro muže činí úspěšné zaběhnutí tratě dlouhé 3000 m, a to v časovém limitu do 12 min. Délka tratě pro ženy je stanovena na 1500 m, která musí být zaběhnuta do 6:30 min. Běhy musí být zaběhnuty technicky správně.

### Nácvik

U tréninku dlouhodobé vytrvalosti rozlišujeme dvě základní metody: souvislou a přerušovanou. Pro rozvoj obecné vytrvalosti je klíčové dlouhodobé zatížení s nízkou či střední intenzitou. Pokud zvolíme metodu souvislou, do našeho tréninku zapojíme například běh v rozmezí 20 až 120 min. V zimním období lze také využít běh na lyžích, který trvá dvě až čtyři hodiny. Unikátní metodou je tzv. fartlek, což je forma tréninku založená na střídání pomalejších a rychlejších intervalů. Někomu může souvislá metoda připadat poněkud jednotvárná, může tedy pro svůj trénink zvolit metodu přerušovanou. Opakovací metoda umožňuje mezi série vložit libovolně dlouhé pauzy, které berou v potaz subjektivní regeneraci. U metody střídavé dochází ke střídání různě intenzivních zatížení, které mohou mít pravidelný či nepravidelný rytmus (Vyškovský a kol., 1988).

Příklady prostředků, sloužících ke zlepšení vytrvalostních schopností jsou dle Choutkové a Fejteka (1989) uvedeny následně:

- Sportovní chůze.
- Cyklistika.
- Běžky.
- Klidný běh s individuálním tempem.
- Dlouhý nepřetržitý běh.
- Běhané úseky s meziklusem či bez meziklusu.

## **2.2.4 Nízký start**

### Zápočtové požadavky:

Pro získání zápočtu je nutné, aby studenti dokázali technicky správně předvést nízký start.

### Nácvik:

Žáček a kol. (1970) uvádí postup pro nácvik startu doslova takto:



- 1) „Letmý start,
- 2) padavý start,
- 3) polovysoký start,
- 4) nácvik nízkého startu-polohy „připravte se!“ a „pozor!“ bez bloků,
- 5) nácvik upevnění bloků,
- 6) nácvik polohy „připravte se!“ a „pozor“ s bloky,
- 7) vybíhání bez povelu,
- 8) vybíhání na povel.“

## **2.2.5 Štafetová předávka**

### Zápočtové požadavky:

Zápočet může být udělen, pokud student/studentka předvede štafetovou předávku technicky správně, v dostatečné rychlosti a v souladu s pravidly atletiky.

### Nácvik:

U štafetového běhu upřednostňujeme analyticko-syntetickou metodu, při které se odděluje nácvik pro předávajícího a přebírajícího běžce. Teprve až dojde k osvojení jednotlivce, pokračuje se nácvikem ve dvojicích. Jako přirozená technika předávky je považována předávka dolním obloukem. Základem je správné držení a nesení kolíku. Předávky vždy probíhají z pravé ruky do levé či opačně. Zpočátku nacvičujeme na místě, poté již v pohybu. Student v roli předávajícího běžce předá kolík osobě před sebou, a to nejlépe na hlasitý signál. V opačné, přebírající roli student vyčká na signál, přirozeně zapaží a převezme kolík. Následným krokem je sbíhání dvojic. Je nutné si předávku nacvičit tak, aby se odehrála v předávacím území. Můžeme si vyměřit náběh před předávacím územím a označit ho libovolnou značkou. Poté stačí již jen celý průběh postupně zrychlovat, až dojdeme k finální verzi (Vindušková, n. d.).

## **2.3 Teorie a základy didaktiky atletiky**

### **2.3.1 běh na 400/800 m**

#### Zápočtové požadavky:

Muži musí na zápočet zdolat trať dlouhou 800 metrů, a to v časovém limitu do 2:25 min. Ženy překonávají 400 metrů dlouhou trať, v časovém limitu do 75.0 s. Běhy musí samozřejmě odpovídat požadované technice.

### Nácvik

Rychlost běhu určuje především délka a frekvence kroku. Chceme-li rychlost zvýšit, je nutné buď prodloužit krok a současně zachovat původní frekvenci, nebo navýšit frekvenci při zachování délky kroku (Varga, 1986).

Miller (2004) doporučuje zařadit do tréninkové jednotky také stoupavý běh do kopce a Moravec a kol. (1984) upozorňuje na důležitost svalové relaxace při běhu, té lze docílit např. doběhem po rychlém úseku běhu, tzv. vypuštěnými úseky či úseky setrvačnými.

Rychlostně vytrvalostní zatížení má dle názoru Dovalila a kol. (2002) tyto parametry:

- Délka cvičení je omezena na 5-20 sekund či déle.
- Intenzita nastavena na 95-100 %.
- Poměr zatížení a odpočinku odpovídá intervalu 1:4.
- Odpočinek lehce aktivní.
- Množství provedených opakování je poměrně vysoké, 15-20 po 5-10 sériích.

Trénink za účelem progresu vytrvalosti dle Dostála, Velebila a kol. (1992) je sestaven následně:

- Na vrcholném bodě se nachází fartlekový běh.
- Běh opakovaný či spojitý s úseky do 400 metrů, střední až vysoká úroveň náročnosti.
- Běh s úseky delšími 400 metrů, střední intenzita.
- Případně podpůrné sportovní aktivity.

## **2.3.2 Hod diskem**

### Zápočtové požadavky:

Muži mají disk o hmotnosti 2 kg, se kterým musí pomocí správné techniky dosáhnout výkonu alespoň 22 metrů. Ženy mají lehčí, 1 kg disk. Ženy musí předepsanou technikou dosáhnout výkonu minimálně 18 metrů.

#### Nácvik:

Před samotným tréninkem je doporučováno se s diskem seznámit a provést průpravu. Jedná se např. o komíhání, kroužení, kutálení, hody z ruky do ruky a mnoho dalšího (Kuchen, 1987).

Hlavní body metodického postupu pro nácvik hodu diskem zní podle Dostála, Velebila a kol. (1991) takto:

- Úchop a vypuštění disku.
- Hody bez rotace.
- Hody s otočkou z pozice ve zjednodušené formě.
- Hody z pozice zádové.
- Komplexní provedení hodu.

Kuchen (1987) doplňuje trénink o samotný nácvik otočky, kde lze využít např. výskoky do celého či do polovičního obratu, nácvik piruet primárně levou či v některých případech pravou dolní končetinou, z rozběhu se odrazit levou nohou s následným odrazem do dvojitého obratu – došlap bude proveden na pravou nohu, nácvik komplexní otočky mimo kruh, nácvik komplexní otočky v kruhu.

### **2.3.3 Skok o tyči**

#### Zápočtové požadavky:

Aby muži získali zápočet, musí ve skoku o tyči dosáhnout požadovanou technikou výkonu minimálně dvou metrů. Ženy provádí skok pouze do písku, a to přes gumovou laťku, vše musí být po technické stránce dokonale zvládnuto.

#### Nácvik

Metodický postup citovaný dle Dostála, Velebila a kol. (1991) zní:

- Úchop tyče, klus s tyčí.
- Rovnovázný nácvik na tyči-seskoky z vyšších poloh.

- Kombinace rozběhnutí s následným odrazem (zasunutím).
- Dovednosti na tyči – skoky z kratší vzdálenosti bez obratu a poté s obratem.
- Osvojení komplexního skokanského rytmu – celé skoky.

Zde je zásadní rozvoj rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Pro rychlostní rozvoj lze použít např. speciální běžecká cvičení bez použití tyče a následně s tyčí. Cvičení bude klást důraz primárně na rozsahovou a frekvenční stránku pohybu. Rychlost dále rozvíjejí také krátké běžecké úseky. Pro nácvik rozběhu je zásadní stupňovaný rozběh. K rozvoji obratnosti slouží různá akrobatická cvičení, jako jsou přemety a salta. Dále také cvičení na nářadí, např. výmyky a toče. Můžeme využít i trampolínu a provádět salta a přemety. Základem pro posílení síly ve skoku o tyči je přechod z visu do visu střemhlav, zahrnující sbalení těla a obrat. K nácviku lze využít hrazda, lano či žebřiny. K síle se pojí také výbušnost odrazu, pro zdokonalení můžeme využít odrazová cvičení, jako jsou např. pravidelné odrazy s pažemi ve vzpažení, přechod z různého počtu kroků do odrazu a v neposlední řadě rozběh a tyčí a následné zasunutí tyče s odrazem. Pro trénink vytrvalosti můžeme zařadit aktivity jako skákání s vyšších pozic, zasunutí tyče během chůze a za běhu, poté již spojení chůze či rozběhu se zasunutím tyče a následným ohybem tyče na místě. Před provedením komplexních skoků je vhodné zařadit skoky průpravné, např. manévry s tyčí do pozice visu, do sbalení a zvratu. Finální fázi přípravy jsou již jen skoky z kratšího rozběhu přes laťku s postupným zvyšováním vzdálenosti rozběhu až po komplexní rozběh (Vindušková a kol., 2021).

### **2.3.4 Běh na 100/110 metrů překážek**

#### Zápočtové požadavky:

Pro udělení zápočtu musí jak muži, tak ženy úspěšně a zároveň technicky správně proběhnout celou délku trati. Pro mužskou kategorii je délka tratě stanovena na 110 m, pro ženy 100 m. V mužské kategorii se nachází celkem 10 překážek o výšce 1.067 m a délka mezer mezi nimi činí 9.14 m. V ženské kategorii se v trati také nachází celkem 10 překážek, ale jejich výška je 0.84 m a mezery jsou dlouhé 8.50 m.

Nácvik pro běh přes překážky je již uveden výše, viz odstavec 2.2.1

### **2.3.5 Víceboj**

#### Zápočtové požadavky:

Muži musí úspěšně a technicky absolvovat desetiboj s minimálním ziskem 3400 bodů. Ženy absolvují sedmiboj, kde musí dosáhnout alespoň 2000 bodů.

#### Disciplíny desetiboje:

Závod je rozdělen do dvou dnů. Desetiboj obsahuje širokou škálu různorodých pohybů. Jedná se o běh (100 m, 400 m, 110 m překážek a 1500 m), hody a vrhy (vrh koulí, hod oštěpem a hod diskem) a skoky (skok daleký, skok vysoký a skok o tyči) (Dziadek, Iskra, Mendyka a Przednowek, 2022).

#### Disciplíny sedmiboje:

Sedmiboj je též rozdělen do dvou dnů a obsahuje širokou škálu různých disciplín, jako jsou běh na 100 m překážek, skok vysoký, vrh koulí, běh na 200 m, skok daleký, hod oštěpem a běh na 800 m (Broďání, Czaková, Dvořáčková a Halbavý, 2022).

#### Nácvik:

Pro nácvik disciplín víceboje lze využít tréninkové programy uvedeny výše. Jediné disciplíny, pro které jsem již neuvedla možný nácvik jsou běh na 100 m a běh na 200 m. Proto ho zde ještě doplňuji.

### **2.3.6 Běh na krátkou vzdálenost – 100 m a 200 m**

#### Zápočtové požadavky

Běhy na krátkou vzdálenost jsou součástí víceboje. Není zde proto přesně definován limit pro splnění. Je nutno běh zaběhnout tak, aby byl součet bodů ve víceboji dostatečný, k tomu napomáhá správné technické provedení. Samostatně tedy nejsou součástí praktických zápočtových požadavků v atletice, ale rychlost na krátkou vzdálenost je testována již při talentových přijímacích zkouškách. Zde je v mužské kategorii nutno dosáhnout výkonu nejhůře 14.24 s v běhu na 100 m. Ženy v běhu na 100 m musí dosáhnout výkonu alespoň 16.74 s.

#### Nácvik:

Pro zlepšení rychlosti se nejčastěji využívá metoda opakovaná, při které ideálně mezi série rychlostních cvičení zařazujeme pauzy pro optimální odpočinek. Pauzy jsou tedy delší (Růžička, 2004).

Tréninkové prostředky popsané dle Růžičky (2004):

- Tempové běhy o délce 40-80 m (rychlost submaximální).
- Úseky o délce 30-50 m (rychlost maximální).
- Běhy s mírným klesáním či s podporou větru, 40-60 m.
- Běhy z kopce 50-80 m (setrvačnost).
- Rychlostní úseky dlouhé 20-30 m (co nejvyšší frekvence kroků).
- Rychlostní úsek dlouhé 20-30 m (co nejnižší frekvence kroků).
- Úseky 20-30 m s využitím prvků běžecké abecedy, konkrétně liftink a skipink.

## 3. Kompetence

### 3.1 Definice kompetence

Pojem "kompetence" je často chápán odlišně mezi odborníky a veřejností. Laici termín definují převážně jako schopnost vyjádření se k problému či pravomoc rozhodování. Mezi odborníky (např. obor pedagogika, andragogika či management) se kompetence spojuje také s oprávněním k rozhodování, což určuje sociální postavení v hierarchii. Odborná definice také obsahuje komplexní soubor znalostí, dovedností, zkušeností a postojů, díky kterým lze úspěšně řešit řadu úkolů a situací, které vedou k osobnímu rozvoji. Termín kompetence tedy lze chápat také jako specifickou schopnost člověka k efektivnímu jednání, které je postaveno na souboru osobních zdrojů a vede k rozvoji osobního potenciálu. Pojem je také spojován s ochotou rozhodovat a přijímat za svá rozhodnutí odpovědnost. Rovnoměrné rozložení kompetencí je klíčové pro efektivní jednání v praxi (Veteška, Tureckiová, 2008).



**Obrázek č. 1:** Hierarchický model struktury kompetence (Veteška, Tureckiová, 2008)

### 3.2 Cílové kompetence předmětů atletiky

Každý z předmětů atletiky má své vlastní cílové specifické kompetence, kterých by po absolvování předmětů a po splnění zápočtových požadavků měl každý student dosáhnout. Je zásadní, aby studenti byli kompetentní zvládnout všechny tyto nastavené požadavky, vypovídá to také o efektivitě vyučovacích hodin. Tyto kompetence jsou důležité pro přípravu budoucích učitelů, protože jim dodávají schopnosti a znalosti potřebné pro efektivní pedagogickou praxi. Níže uvádím cílové kompetence, které jsou dostupné ze zdroje: Univerzita Karlova. (2024). Studijní informační systém: Předměty.

Dostupné z <https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?KEY=Az1>

Kompetence spojené s předmětem Atletika I jsou ve studijním informačním systému popsány doslova takto:

- "Student je kompetentní demonstrovat základní průpravná cvičení i komplexní provedení disciplín: skok do dálky, skok do výšky, vrh koulí a hod míčkem.
- Student umí předvést jednotlivé cviky běžecké, skokanské a vrhačské abecedy.
- Student zná pravidla uvedených disciplín a dokáže je aplikovat do podmínek závodu (dokáže danou disciplínu rozhodovat).
- Student zná strukturu atletického rozcvičení (včetně bezpečnosti při atletickém výcviku) a dokáže připravit po obsahové stránce atletickou rozcvičku.
- Student rozumí technice uvedených atletických disciplín a vysvětlí, co je cílem jednotlivých fází u všech disciplín.
- Student zná metodiku nácviku uvedených disciplín. umí přiřadit jednotlivá cvičení v jednotlivých krocích nácviku.
- Student je schopen diagnostikovat základní chyby v provedení uvedených disciplín a navrhnout způsob jejich odstranění." (Univerzita Karlova, 2024)

Kompetence spojené s předmětem Atletika II jsou ve studijním informačním systému doslova popsány takto:

- "Student je kompetentní demonstrovat základní průpravná cvičení i komplexní provedení disciplín: překážky s nízkým startem, hod oštěpem a štafetové běhy.
- Student umí vést (včetně bezpečnosti při atletickém výcviku) atletické rozcvičení včetně cviků z běžecké, skokanské a vrhačské abecedy.
- Student zná pravidla uvedených disciplín a dokáže je aplikovat do podmínek závodu (dokáže danou disciplínu rozhodovat).
- Student rozumí technice uvedených atletických disciplín a vysvětlí, co je cílem jednotlivých fází u všech disciplín.
- Student zná metodiku nácviku uvedených disciplín, umí přiřadit jednotlivá cvičení v jednotlivých krocích nácviku.
- Student je schopen diagnostikovat základní chyby v provedení uvedených disciplín a navrhnout způsob jejich odstranění." (Univerzita Karlova, 2024)



Kompetence spojené s předmětem Teorie a základy didaktiky atletiky jsou ve studijním informačním systému doslova popsány takto:

- "Student má pohybové kompetence k ukázce základních průpravných cvičení a komplexního provedení disciplín: skok o tyči, hod diskem, běh přes překážky na závodní trati.
- Student zná pravidla uvedených disciplín a pravidla vícebojů a dokáže je aplikovat do prostředí závodů v atletice.
- Student aplikuje poznatky ze základních teoretických předmětů do oblasti didaktiky atletiky a atletického tréninku.
- Student je plně kompetentní vést atletické rozcvičení.
- Student umí po obsahové a organizační stránce připravit vyučovací jednotku s atletickým obsahem a získává zkušenost s vedením vyučovací jednotky s atletickým obsahem.
- Student chápe systém dlouhodobé přípravy v atletice, zná rizika rané specializace i způsoby, jak se jí vyhnout.
- Student zná metodiku nácviku uvedených disciplín (skok o tyči, hod diskem), umí zvolit patřičná cvičení při nácviku jednotlivých kroků." (Univerzita Karlova, 2024)

## 4. Vymezení problému

Analýza statistik úspěšnosti předmětů Atletika I, Atletika II a Teorie a základy didaktiky atletiky je velmi proměnlivá v průběhu akademických let a semestrů. Je tedy patrné, že se zde nachází některé problémové oblasti, které je potřeba více prozkoumat. Na některé problémové oblasti se zaměřuje i má bakalářská práce. Vymezení problému na základě analýzy je zásadní pro možné navržení efektivních plánů pro zlepšení výuky a výsledků studentů.

Níže uvádím přehledné tabulky se statistikou týkající se předmětů atletiky na FTVS. Tabulky obsahují data o počtu studentů, kteří se závazně zapsali do zmiňovaných předmětů, a o míře jejich studijní úspěšnosti. Hodnoty úspěšnosti nejsou příliš příznivé. Data k Tabulkám č.1,2 a 3 jsem čerpala z:

Univerzita Karlova. (2024). Studijní informační systém: Předměty. Dostupné z <https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?KEY=Az1>

**Tabulka č. 1:** *Statistika předmětu Atletika I*

Akademický rok	Semestr	Závazně zapsaných bez uznaných	Splněných	% Úspěšnost
2022/2023	Zimní	193	91	47.2 %
2021/2022	Zimní	238	133	55.9 %
2020/2021	Letní	197	125	63.5 %

**Tabulka č. 2:** *Statistika předmětu Atletika II*

Akademický rok	Semestr	Závazně zapsaných bez uznaných	Splněných	% Úspěšnost
2022/2023	Letní	253	132	52.2 %
2021/2022	Zimní	168	98	58.3 %
	Letní	155	61	39.4 %
2020/2021	Zimní	98	67	68.4 %

**Tabulka č. 3:** *Statistika předmětu Teorie a základy didaktiky atletiky*

Akademický rok	Semestr	Závazně zapsaných bez uznaných	Splněných	% Úspěšnost	Průměrná známka
2022/2023	Letní	204	116	56.9 %	2.27
2021/2022	Letní	160	61	38.1 %	2.28
2020/2021	Letní	96	63	65.6 %	2.11

## 4.1 Limity studie

Tato práce má několik limitů. Prvním z nich je omezený rozsah dat. Studie vychází z analýzy dat, které byly získány pouze od části studentů. Výsledky by tedy mohly být odlišné, pokud by se výzkumu zúčastnili i studenti FTVS, kteří nebyli zahrnuti do analýzy. S tím je také spojené, že nebylo možné získat potřebná data od studentů, kteří studium nedokončili, ať už kvůli atletice či neúspěchu v jiných předmětech.

Statistiky této studie mohou být také ovlivněny i individuální motivací studentů, jejich zdravotním stavem, emocemi a dalšími subjektivními faktory.

## **5. Empirická část**

### **5.1 Vědecké otázky, cíle, hypotézy**

#### **5.1.1 Vědecké otázky**

Je trénink mimo vyučovací hodiny klíčový pro většinu studentů?

Dosáhli všichni studenti plně požadovaných kompetencí?

Vyžadují některé disciplíny k splnění zápočtových požadavků větší úsilí než jiné disciplíny?

Jsou nové disciplíny pro studenty náročnější k nácviku?

#### **5.1.2 Cíle**

Cílem bakalářské práce je analyzovat praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na FTVS UK, a to z hlediska efektivity výuky a dosažených kompetencí.

#### **5.1.3 Hypotézy**

**H1:** Trénink mimo vyučovací hodiny je pro většinu studentů klíčový.

**H2:** Ne všichni studenti plně dosáhli požadovaných kompetencí.

**H3:** Některé disciplíny vyžadují ke splnění zápočtových požadavků větší úsilí než jiné disciplíny (nové disciplíny jsou pro studenty náročnější k nácviku).

## **5.2 Metodika práce**

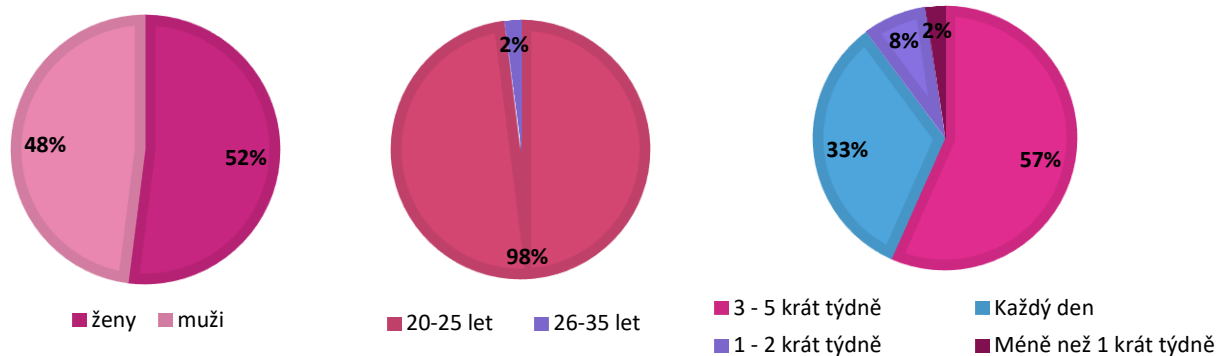
Práce má empiricko-teoretický charakter a představuje jednorázovou průřezovou deskriptivní studii. Je založena na online dotazníkovém šetření, které se soustředí na problematiku praktických atletických zápočtů na FTVS – mimoškolní trénink, efektivita vyučovacích hodin a dosažené kompetence. Dotazník byl sestaven autorkou práce.

Jedná se o výzkum, který nepožaduje posouzení etické komise, protože je plánován výhradně pro výzkum v bakalářské práci, je anonymní, dotazník je vytvořen v českém jazyce, respondenti jsou plnoletí a nepatří do vulnerabilních skupin, dotazník je šířen online, neshromažďuje citlivá osobní data, data jsou shromažďována v souladu s pravidly, otázky v dotazníku nejsou přiřaditelné k dotyčné osobě, já ani vedoucí práce nejsme ve střetu zájmů a výzkum není rizikový. V neposlední řadě byl dle předlohy etické komise vytvořen informovaný souhlas, který schválila vedoucí práce PhDr. Pavlína Vostatková, Ph.D. a je přiložen jako Příloha 1.

Studenti byli kontaktováni skrz online prostředí – messenger. Délka shromažďování dat se pohybovala v rozmezí tří týdnů.

### 5.2.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo přesně 50 studentů FTVS. Z toho 26 žen (52 %) a 24 mužů (48 %) (Graf č.1). Dotazníkové šetření bylo zaměřeno hlavně na studenty 3. ročníku FTVS. Jak znázorňuje graf č. 2, věk se pohyboval ve věkové skupině 20-25 let, pouze jeden účastník dotazníkového šetření se pohybuje ve věkové kategorii v rozmezí 26-35 let.



**Graf č. 1:** Pohlaví respondentů

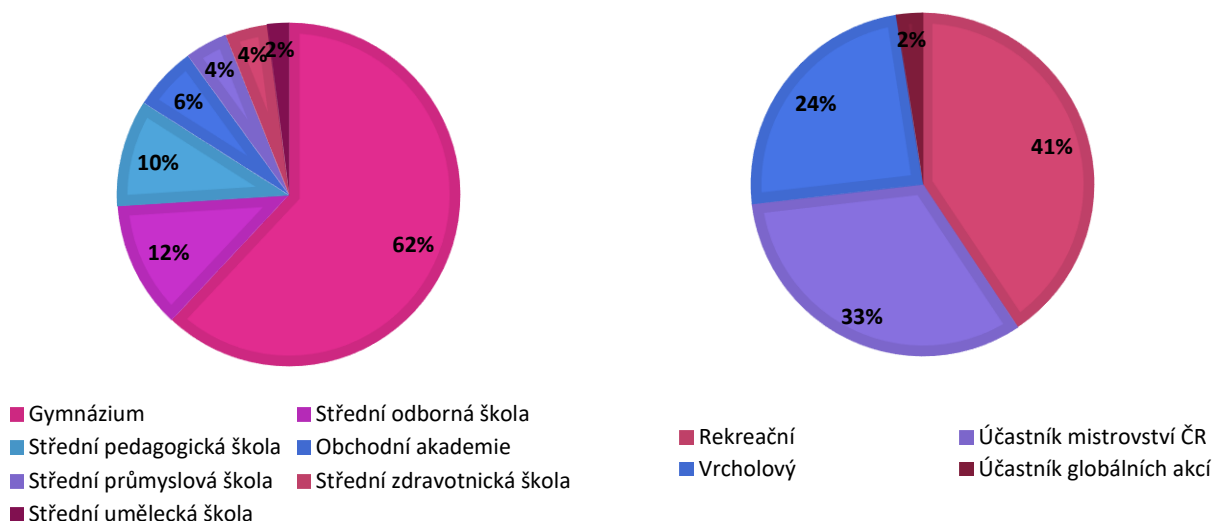
**Graf č. 2:** Věkové rozmezí respondentů

**Graf č. 3:** Čas věnovaný sportovní aktivitě

Respondenti se sportovní aktivitě věnují pravidelně. 29 osob sport vykonává 3-5 týdně, 17 osob každý den, 4 osoby 1-2 týdně. Nikdo z dotazovaných osob nevedl odpověď “Méně než jedenkrát týdně.“ Pro lepší vizualizaci jsme čas věnovaný sportovní aktivitě znázornili v grafu č. 3. Respondenti také uvedli své zkušenosti se sportem, kdy

40 % z nich se sportu věnuje rekreačně, 32 % jsou účastníci mistrovství ČR, 24 % sport vykonává vrcholově a 4 % se účastní globálních akcí (Graf č. 5). Respondenti také sdělili informace o svém středoškolském vzdělání, které jsme znázornili v grafu č. 4. V tomto případě 62 % respondentů vystudovalo gymnázium, 12 % střední odbornou školu, 10 % střední pedagogickou školu, 6 % obchodní akademii, 4 % střední průmyslovou školu, 4 % střední zdravotnickou školu a 2 % střední uměleckou školu.

Všechny osoby, které se zúčastnily dotazníkového šetření, tak učinily zcela dobrovolně a souhlasily se zpracováním svých dat pro účely výzkumu.



**Graf č. 4:** Typ středoškolského vzdělání respondentů

**Graf č. 5:** Zkušenosti respondentů se sportem

## 5.2.2 Diagnostický prostředek

Respondenti, kteří byli zapojeni do dotazníkového šetření, vyplnili elektronickou verzi dotazníku v českém jazyce. Platforma, která byla použita pro tvorbu dotazníku nese název Survio. Zdroj: Survio. (2024). Vytvořit dotazník. Dostupné z <https://www.survio.com/survey/example-survey>.

Výzkum zkoumá převážně 4 faktory – efektivitu vyučovacích hodin, trénink mimo vyučování, subjektivní vnímání náročnosti a dosažené kompetence. Dotazník byl vytvořen celkově z dvaceti osmi otázek. Respondentům jeho vyplnění trvalo v průměru 5-10 minut. Položky obsahovaly stupeň souhlasu či výběr z možných odpovědí. Studenti volili buď jednu a více odpovědí nebo pouze jednu odpověď.

Dotazník byl také obohacen o nepovinnou otevřenou otázku, která řešila, zda by dotázané osoby doporučili něco ke zlepšení výuky atletiky na FTVS. Na tuto otázku vyjádřilo názor 22 respondentů, tedy téměř polovina.

### **5.2.3 Analýza dat**

Analýza dat byla zpracována také přes již více uvedenou platformu Survio. (2024). Dostupné z <https://www.survio.com/survey/example-survey>.

Analýza získaných dat byla provedena pomocí vizualizace tabulek a grafů. Celkový počet respondentů se rovnal padesáti. U většiny otázek byla možná pouze jedna odpověď, avšak u pár z nich mohli respondenti zvolit více možných odpovědí. Modus neboli znak, který má nejvyšší četnost, jsem v tabulce vždy vyznačila výraznou barvou. Analýza dat obsahuje počet respondentů a procento. Toto vše je spojeno také se slovním popisem a diskuzí – popis a diskuze se vždy nachází pod danou tabulkou.

## 6. Výsledky a diskuze

Vybraná studie se skládá celkově z dvaceti osmi otázek dotazníkového šetření. Věnuje se několika oblastem, a to oblasti obecné charakteristiky respondenta, efektivity vyučovacích hodin atletiky, mimoškolního tréninku, obtížnosti disciplín a dosažených kompetencí. Závěrečná otázka, která je zároveň i nepovinná k zodpovězení, se věnuje tématu návrhu ke zlepšení výuky.

### 6.1 Oblast: Efektivita vyučovacích hodin atletiky

V této oblasti se nacházelo celkem 7 otázek, všech 50 respondentů zodpovědělo všechny tyto otázky. U většiny otázek byla na výběr pouze jedna správná odpověď, pouze u Tabulky č. 5 bylo možné zvolit jednu či více odpovědí.

**Tabulka č. 4:** *Srozumitelnost prezentovaných informací ve výuce atletiky*

	<b>Velmi dobrá</b>	<b>Dobrá</b>	<b>Tak napůl</b>	<b>Nedostatečná</b>	<b>Velmi nedostatečná</b>
<b>Počet respondentů/ procenta</b>	11 (22 %)	<b>25 (50 %)</b>	8 (16 %)	6 (12 %)	0 (0 %)

Diskuze k tabulce č. 4:

Jak znázorňuje tabulka č. 4, většina respondentů ohodnotila srozumitelnost informací ve výuce velmi pozitivně, konkrétně 72 % respondentů zvolilo odpověď “Dobrá“ či “Velmi dobrá“. Tento fakt nám poukazuje na to, že prezentace informací se zdá být vysoce efektivní.

Avšak nesmíme přehlédnout fakt, že celých 12 % respondentů uvedlo prezentaci informací v rámci vyučovacích hodin atletiky jako nedostatečnou. Tudiž zde stále existují určité oblasti, kde je prostor ke zlepšení – pro zvýšení srozumitelnosti informací pro všechny studenty.



**Tabulka č. 5:** *Nácvik těchto disciplín v rámci výuky byl NEDOSTATEČNÝ:*

	Počet respondentů	Procento
<b>Víceboj</b>	24	48 %
<b>Hod oštěpem</b>	21	42 %
<b>Skok o tyči</b>	20	40 %
<b>Vytrvalostní běh</b>	18	36 %
<b>Hod diskem</b>	12	24 %
<b>Skok vysoký</b>	12	24 %
<b>Překážkový běh</b>	11	22 %
<b>Běh na střední tratě</b>	8	16 %
<b>Vrh koulí</b>	8	16 %
<b>Skok daleký</b>	4	8 %
<b>Běh na krátké tratě</b>	3	6 %
<b>Nízký start</b>	1	2 %
<b>Hod míčkem</b>	1	2 %
<b>Štafetová předávka</b>	0	0 %
<b>Výuka je zcela dostačující</b>	9	18 %

Diskuze k Tabulce č. 5:

Z tabulky č. 5 je patrné, že některé disciplíny potřebují k nácviku více času a procvičování. V našem případě se jedná zejména o disciplíny jako víceboj, hod oštěpem a skok o tyči. Tyto disciplíny označilo více než 40 % respondentů jako nedostačující k nácviku v průběhu atletických hodin.

Z opačného hlediska zde však máme i disciplíny, jejichž nácvik v rámci výuky studenti vnímají pozitivně. Jedná se většinou zejména o disciplíny, se kterými se již respondenti dříve setkali a ohodnotili jejich obtížnost jako snadnou. Jedná se zejména o skok daleký, běh na krátkou trať, nízký start, hod míčkem a štafetovou předávku.

**Tabulka č. 6:** *Frekvence zpětné vazby od učitelů v rámci výuky atletiky*

	<b>Velmi často</b>	<b>Často</b>	<b>Tak napůl</b>	<b>Nedostatečně</b>	<b>Velmi nedostatečně</b>
<b>Počet respondentů/Procenta</b>	2 (4 %)	19 (38 %)	<b>22 (44 %)</b>	6 (12 %)	1 (2 %)

Diskuze k tabulce č. 6:

Jak znázorňuje tabulka č. 6, je zde patrný velký rozdíl efektivit oproti tabulce č. 4. Pouhých 42 % studentů označilo frekvenci zpětné vazby od učitelů během výuky jako “Velmi často” či “Často”.

Největší procento respondentů (44 %) se shodlo na odpovědi “Tak napůl”. 14 % respondentů tvrdí, že zpětná vazba je nedostatečná či dokonce velmi nedostatečná. Tyto výsledky nám ukazují, že co týče zpětné vazby, jsou zde poměrně značné nedostatky. Je srozumitelné, že velké skupiny studentů dostanou vždy menší rozsah zpětné vazby než skupinky menší, avšak síla zpětné vazby je zásadní k osvojení nových technik.

**Tabulka č. 7:** *Dostatečnost praktické výuky pro splnění zápočtových požadavků*

	<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Ne</b>
<b>Počet respondentů/ procenta</b>	6 (12 %)	<b>20 (40 %)</b>	19 (38 %)	5 (10 %)

Diskuze k Tabulce č. 7:

Tabulka č. 7 ukazuje, že pro 52 % respondentů byla výuka dostačující pro následné splnění zápočtových limitů, či alespoň spíše dostačující. Na druhou stranu celkem 48 % respondentů mělo opačný názor a výuka se jim zdála zcela či spíše nedostačující. Vyplývá z toho, že většina studentů byla s dostatečností spokojena, avšak přesto téměř polovina cítila nespokojenost. Z tohoto hlediska by v rámci výuky také mohlo dojít ke zlepšení.

**Tabulka č. 8:** Podpora a dostupnost učitelů mimo vyučovací hodiny

	<b>Velmi dobrá</b>	<b>Dobrá</b>	<b>Tak napůl</b>	<b>Nedostatečná</b>	<b>Velmi nedostatečná</b>
<b>Konzultace</b>	9 (18 %)	<b>17 (34 %)</b>	16 (32 %)	7 (14 %)	1 (2 %)
<b>E-maily</b>	5 (10 %)	<b>17 (34 %)</b>	<b>17 (34 %)</b>	10 (20 %)	1 (2 %)
<b>Osobní komunikace</b>	14 (28 %)	<b>27 (54 %)</b>	8 (16 %)	1 (2 %)	0 (0 %)

Diskuze k Tabulce č. 8:

Výsledky z tabulky č. 8, která zobrazuje hodnocení podpory a dostupnosti učitelů mimo vyučovací hodiny, poskytují přehled o vnímání studentů týkající se tří klíčových oblastí komunikace s učiteli: konzultace, e-maily a osobní komunikace. Analýza každé kategorie může odhalit, kde je potřeba zlepšení a jaké aspekty jsou hodnoceny pozitivně.

Nejsilnější oblastí je dle respondentů osobní komunikace, kde nejvyšší podíl studentů vyjádřil pozitivní názor (82 % respondentů osobní komunikaci uvedli jako “Velmi dobrou“ či “Dobrou“).

Naopak nejhůře hodnocenou oblastí je e-mailová komunikace. Pouhých 44 % respondentů zodpovědělo “Velmi dobrá“ či “Dobrá“. Zároveň i nejvíce studentů v této oblasti označilo svůj názor negativně, 22 % z nich považuje komunikaci skrz e-mail jako “Nedostatečnou“ či “Velmi nedostatečnou“. V této oblasti by jistě mělo dojít ke značnému zlepšení, zejména v rychlosti odpovědí, což by mohlo pomoci snížit procento nespokojených studentů.

Oblast konzultace se nachází na pomyslném rozmezí těchto tří oblastí. 52 % respondentů zastává názor pozitivní, 32 % označilo odpověď “Tak napůl“, což vypovídá o smíšenosti pocitů a 16 % zastává názor negativní.

Co se týče komunikace, máme zde značné nedostatky, na kterých by se mělo zapracovat, jelikož komunikace je jeden ze zásadních bodů.

**Tabulka č. 9:** *Velikost progresu atletických dovedností díky praktické výuce atletiky*

	Značný progres	Mírný progres	Bez rozdílu
Počet respondentů/ procenta	20 (40 %)	29 (58 %)	1 (2 %)

Diskuze k Tabulce č. 9:

Z tabulky č. 9 je patrné že největší procento studentů, konkrétně 58 %, zaznamenalo díky praktické výuce mírný progres ve svých atletických dovednostech. Dále celých 40 % studentů zaznamenalo značný progres svých atletických dovedností. Z toho vyplývá, že efektivita vyučovacích atletický hodin z hlediska progresu atletických dovedností je studenty vnímána pozitivně. Pouze jeden jediný student nepocítuje žádný progres. Myslím si, že by bylo zajímavé změřit atletické dovedností studentů na začátku a na konci akademického roku. Poté by studenti zcela jasně viděli rozsah svého progresu.

Z těchto faktu lze usoudit, že praktická výuka atletických hodin je velmi zaměřená na rozvoj atletických dovedností a mnoho žákům pomáhá zvyšovat jejich progres, ale je zde také samozřejmě prostor ke zlepšení.

**Tabulka č. 10:** *Přiměřenost poměru praktické a teoretické části předmětů atletiky*

	Přiměřené	Nepřiměřené
Počet respondentů/ procenta	32 (64 %)	18 (36 %)

Diskuze k Tabulce č. 10:

Tabulka č. 10 znázorňuje, že valná většina, tedy 64 %, považuje poměr mezi praktickou a teoretickou částí předmětu jako vyváženou. Tento fakt značí, že struktura atletických vyučovacích hodin odpovídá představám většiny studentů. Stále se ale najde menšina (36 %) studentů, pro které je tento poměr nevyvážený.

## 6.2 Oblast: Mimoškolní trénink

Z této oblasti byli respondenti tázáni celkem pěti otázkami. Opět byly všechny tyto otázky 100 % zodpovězeny. U Tabulky č. 12 a Tabulky č. 13 bylo možné vybrat i více odpovědí, u ostatních otázek bylo možné zvolit pouze jednu.

**Tabulka č. 11:** *Rozsah nutnosti tréninku mimo vyučovací hodiny*

	Velký rozsah, trénink byl klíčový	Menší rozsah	Velmi malý rozsah	Trénink nebyl potřeba
Počet respondentů/ procenta	29 (58 %)	10 (20 %)	9 (18 %)	2 (4 %)



**Graf č. 6:** *Rozsah potřeby mimoškolního tréninku*

Diskuze k Tabulce č. 11:

Analýza z faktů tabulky č. 11 naznačuje, že pro většinu studentů (přesněji 58 %) byl trénink mimo vyučování klíčový a zároveň také potřebný ve velkém rozsahu. Z toho vyplývá, že pro velkou část studentů je příprava mimo dobu výuky zásadní. Splnění zápočtových požadavků by pro tuto skupinu tedy nebylo možné bez vedlejší přípravy. Tento fakt potvrzuje mou hypotézu.

20 % respondentů uvedlo, že jejich příprava byla menšího rozsahu. Příprava byla sice menší, ale stále velmi podstatná. Toto může signalizovat, že alespoň některé komponenty mohou vyžadovat dodatečný trénink a praxi pro zlepšení a osvojení dovedností.

Pro 18 % respondentů byl trénink potřebný jen ve velmi malém rozsahu. Studenti tedy jen pilovali některé drobnosti, které jim dělaly problém. Tato skupina studentů mohla mít s disciplínami již předchozí zkušenosti či jsou obdařeni přirozeným talentem.

Pouhá 4 % uvedla, že pro ně trénink nebyl potřeba. Tato skupina studentů prokazuje, že požadované atletické dovednosti mohou být pro studenty dostatečně rozvíjeny v rámci vyučovacích hodin nebo mohou být, stejně jako skupina předešlá, obdařeni nadáním či zkušenostmi. Mimoškolní trénink tudíž nebyl vůbec zásadní pouze pro pouhá 4 % studentů. Tento fakt by mohl poukazovat na nízkou efektivitu nácviku jednotlivých disciplín v rámci výuky či obecně na nízký počet praktických vyučovacích hodin, kdy si studenti nestihnou zcela osvojit potřebné dovednosti.

Pro lepší vizualizaci jsme rozsah potřeby mimoškolního tréninku znázornili i v grafu č. 6.

**Tabulka č. 12:** *Zdroje k mimoškolnímu tréninku*

	Počet respondentů/ procenta
<b>Pomoc kamaráda</b>	<b>42 (84 %)</b>
<b>Konzultační hodiny</b>	23 (46 %)
<b>Pomoc učitele</b>	17 (34 %)
<b>Pomoc trenéra</b>	14 (28 %)
<b>Internet</b>	14 (28 %)
<b>Odborná literatura</b>	3 (6 %)
<b>Nic z uvedeného</b>	3 (6 %)

Diskuze k Tabulce č. 12:

Tabulka č. 12 zobrazuje, že si jako zdroj pro svůj mimoškolní trénink valná většina (84 %) zvolila pomoc kamaráda. Je to nejspíše nejpříjemnější a nejpřirozenější zdroj pomoci, kde je zároveň rozvíjen i sociální aspekt a je pro studenty mnohdy první volbou.

Konzultační hodiny či pomoc učitele mají také značné zastoupení (konzultační hodiny využívá 46 % respondentů a pomoc učitele 34 %), což poukazuje na správný přístup učitelů, kteří jsou studentům k dispozici i mimo dobu vyučování a neváhají kdykoli pomoci.

Mnoho studentů využívá i rad trenérů, kteří jistě pozitivně přispívají k progresi jejich rozvoje.

Z tabulky můžeme vyčíst, že v dnešní době studenti dávají přednost internetovým zdrojům nežli odborné literatuře. Internet je téměř nevyčerpatelný zdroj informací, kde můžeme snadno a rychle najít požadované informace. Avšak ne vždy musí být internetové zdroje zcela důvěryhodné, to je možná i důvodem, proč někteří studenti stále upřednostňují odbornou literaturu.

Pouhých 6 % respondentů nevyužilo žádný z uvedených zdrojů. Nejspíše netrénovali mimo vyučování vůbec nebo si našli jiné zdroje, které zde nebyly uvedeny.

**Tabulka č. 13:** *Motivace k mimoškolnímu tréninku*

	<b>Splnění zápočtových požadavků</b>	<b>Zlepšení osobních výkonů</b>	<b>Radost ze sportu</b>	<b>Sociální aspekt</b>	<b>Nic z uvedeného</b>
<b>Počet respondentů/ procenta</b>	<b>39 (78 %)</b>	26 (52 %)	21 (42 %)	16 (32 %)	0 (0 %)

Diskuze k Tabulce č. 13:

Jak ilustruje tabulka č. 13, není překvapením, že splnění zápočtových požadavků je pro respondenty nejvyšší motivací, dokonce až pro 78 % studentů. Pro mnohé je na prvním místě studium a splnění zápočtů k tomu neodmyslitelně patří, s tím je i úzce spjaté zlepšení osobních výkonů, které je zásadní až pro 52 % respondentů.

Sport se ovšem nevykonává jen kvůli povinnostem, ale hlavně kvůli radosti ze sportu, protože právě radost je při vykonávání a zdokonalování výkonů ve sportu podstatná. S tímto názorem souhlasí také podstatná část respondentů (42 %). Radost nám dodává i sociální aspekt, který je se sportem spojen a 32 % respondentů bere tento aspekt také jako svou motivaci. Je zajímavé, že nikdo z respondentů ne zvolil odpověď "Nic z uvedeného". To naznačuje, že každý si z vybraných možností našel alespoň jednu motivaci.

**Tabulka č. 14:** Čas na mimoškolní trénink

	Ano, mám dostatek času	Někdy, je to těsné	Ne, nemám dostatek času
Počet respondentů/ procenta	7 (14 %)	<b>36 (72 %)</b>	7 (14 %)

Diskuze k Tabulce č. 14:

Výsledky tabulky č. 14 jasně uvádí, že značná většina (72 %) studentů, má mimo vyučování jen omezený čas pro trénink. Poměr mezi odpovědí “Ano, mám dostatek času“ a odpovědí “Ne, nemám dostatek času“ je zcela vyrovnaný (14 %).

Tento fakt je ovlivněn mnoho faktory, např. zaměstnání, počet vlastních tréninků, akademické závazky, rodinné závazky, doprava a dojíždění a podobně.

**Tabulka č. 15:** Přístup k tréninkovým zařízením mimo školu

	Ano, snadný	Ano, ale omezený	Ne, obtížný	Vůbec není přístup
Počet respondentů/ procenta	14 (28 %)	15 (30 %)	<b>17 (34 %)</b>	4 (8 %)

Diskuze k Tabulce č. 15:

Z tabulky č. 15 vyplývá, že se nejvíce respondentů (34 %) shodlo, že je pro ně přístup k tréninkovým zařízením mimo školu obtížný. Dalších 8 % uvedlo, že přístup nemají vůbec. Tyto fakta naznačují, že téměř polovina (42 %) studentů nemá ideální podmínky pro rozvoj svých atletických dovedností mimo školní prostředí.

Celkem 58 % odpovědělo, že mají plný či lehce omezený přístup k mimoškolním tréninkovým zařízením. Tedy více než polovina studentů si s přístupem nemusí dělat velké potíže a jejich mimoškolní tréninky jsou tím pádem zlehčeny.

Důležitým faktem, který je třeba zmínit je, že se studenti mohou zúčastnit mimoškolního tréninku i na území školy, a to v době konzultačních hodin atletiky. To by tedy mohlo vyřešit problém respondentů s omezeným přístupem. Avšak konzultačních hodin by mohlo být více, aby studenti měli dostatek času pro své mimoškolní tréninky, které jsou pro většinu zásadní.

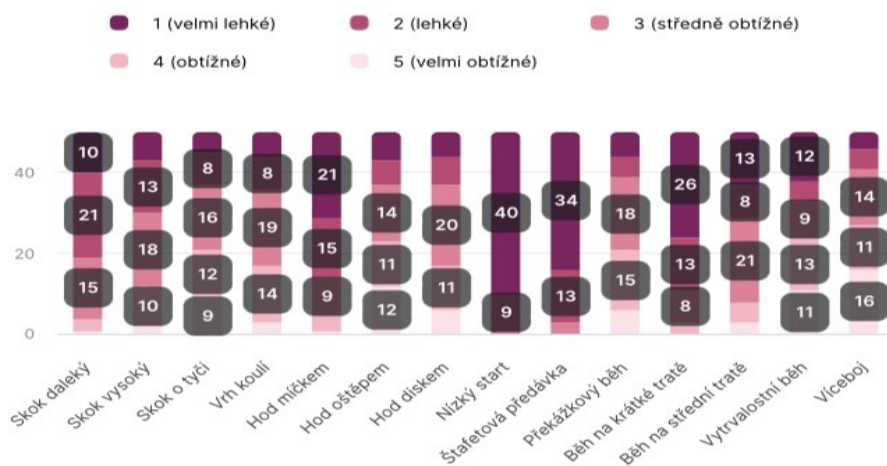


## 6.3 Oblast: Náročnost

V oblasti náročnosti byly celkem 3 otázky, všechny plně zodpovězeny. Pouze u Tabulky č. 16 bylo nutné zvolit jednu odpověď, u ostatních otázek mohli respondenti zvolit více položek.

Tabulka č. 16: Obtížnost atletických disciplín

	Velmi lehké	Lehké	Středně obtížné	Obtížné	Velmi obtížné
Skok daleký	10	21	15	3	1
Skok vysoký	7	13	18	10	2
Skok o tyči	5	8	16	12	9
Vrh koulí	6	8	19	14	3
Hod míčkem	21	15	9	4	1
Hod oštěpem	7	6	14	11	12
Hod diskem	6	7	20	11	6
Nízký start	40	9	1	0	0
Štafetová předávka	34	13	3	0	0
Překážkový běh	6	5	18	15	6
Běh na krátké tratě	26	13	8	3	0
Běh na střední tratě	13	8	21	5	3
Vytrvalostní běh	12	5	9	13	11
Víceboj	4	5	14	11	16



Graf č. 7: Obtížnost jednotlivých disciplín

Diskuze k Tabulce č. 16:

Studenti hodnotili subjektivní náročnost daných disciplín. Z tabulky č. 16 vyplývá, že víceboj byl zvolen jako nejvíce obtížný. Studenti zde musí ve dvou dnech v podstatě zvládnout zopakovat většinu zápočtových disciplín, což může být pro mnohé náročné. Jako obtížnou disciplínu studenti hodnotili i hod oštěpem, který je v atletice označován za nejnáročnější disciplínu (Šimon a kol., 2004).

Na druhou stranu nízký start a štafetová předávka byly označeny jako "velmi lehké", jejich splnění tedy studentům nedělá potíže.

Nejvíce disciplín mají hodnocení jako "středně obtížné", kde je tedy potřeba techniku pořádně nacvičit a osvojit.

Z tabulky je také patrné, že každá osoba má svůj subjektivní názor a v mnohých případech se názory velmi liší. Pro každého je obtížné něco jiného. Mezi lehké disciplíny studenti většinou zařadili ty, se kterými se již dříve setkali.

Graf č. 7 slouží k lepší vizualizaci obtížnosti jednotlivých disciplín.

**Tabulka č. 17:** *Přepis předmětů atletiky do dalšího úseku studia*

	<b>Atletika I</b>	<b>Atletika II</b>	<b>TZD atletiky</b>	<b>Žádný</b>
<b>Počet respondentů/ procenta</b>	10 (20 %)	<b>23 (46 %)</b>	22 (44 %)	18 (36 %)

Diskuze k Tabulce č. 17:

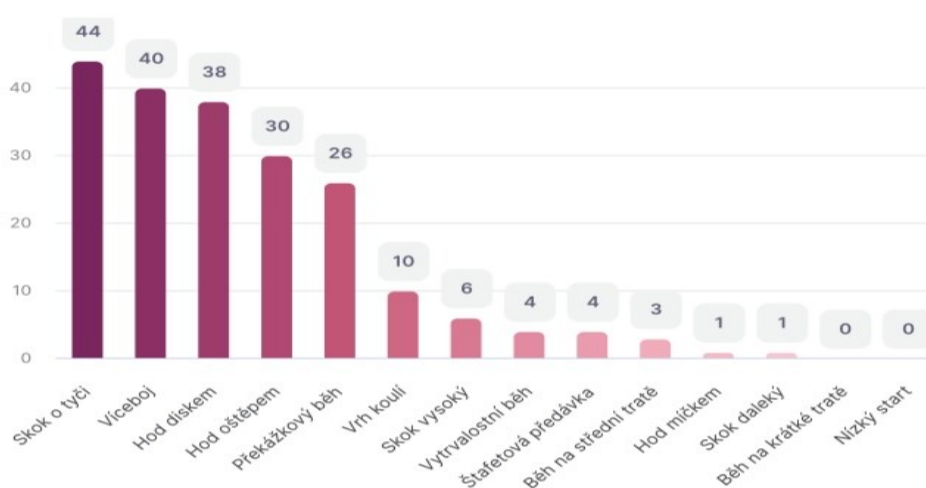
Jak uvádí tabulka č. 17, nejvíce obtíží respondentům přinášela Atletika II, zde celých 46 % studentů předmět nesplnila napoprvé a musela si ho přepsat do dalšího úseku studia. Dále předmět TZD atletiky, který se nepodařil splnit 44 %. U obou předmětů se jedná téměř o polovinu respondentů. Z toho můžeme usoudit, že některé části předmětů studentům dělají značné potíže a zápočtové limity nezvládají. Objevují se zde totiž často i ty disciplíny, se kterými se student setkali poprvé a ohodnotili je jako náročné.

Atletiku I si do dalšího úseku studia přepisovalo celkem 20 % respondentů, značí to o obtížnosti jen pro řadu studentů. Možná se jedná o studenty, pro které nebylo standardem tyto disciplíny vykonávat již na základní či střední škole.

Pozitivní je, že 36 % respondentů splnilo všechny tyto předměty na první pokus. Značí to o dobře strukturovaném nácviku, zkušenostech či přirozeném nadání.

**Tabulka č. 18:** *První zkušenost s danou disciplínou*

	Počet respondentů/ procenta
Skok o tyči	44 (88 %)
Víceboj	40 (80 %)
Hod diskem	38 (76 %)
Hod oštěpem	30 (60 %)
Překážkový běh	26 (52 %)
Vrh koulí	10 (20 %)
Skok vysoký	6 (12 %)
Vytrvalostní běh	4 (8 %)
Štafetová předávka	4 (8 %)
Běh na střední tratě	3 (6 %)
Hod míčkem	1 (2 %)
Skok daleký	1 (2 %)
Běh na krátké tratě	0 (0 %)
Nízký start	0 (0 %)



**Graf č. 8:** *Disciplíny, se kterými se na hodinách atletiky na FTVS studenti setkali poprvé*

Diskuze k Tabulce č. 18:

Z tabulky č. 18 je patrné, že s mnoha disciplínami, jako je skok o tyči, víceboj, hod diskem, hod oštěpem a překážkový běh, se většina studentů na FTVS setkala poprvé, a proto je zde potřeba více trpělivosti při nácviku a osvojování. Zároveň také zrovna tyto disciplíny mohou být pro studenty náročnější ke splnění.

Ostatní disciplíny jsou většinou již standardem pro základní či střední školy, proto pro mnoho studentů nejsou již novinkou. Avšak, jak je patrné z tabulky, vždy se najdou výjimky.

Pro lepší vizualizaci jsou disciplíny, se kterými se studenti na hodinách atletiky na FTVS setkali poprvé, názorně znázorněny v grafu č. 8.

## 6.4 Oblast: Dosažené kompetence

V této oblasti respondenti odpovídali celkem na 7 otázek, všechny byly plně zodpovězeny. Tabulky jsou zde vytvořeny pouze dvě, protože 6 otázek bylo shrnuto do jedné tabulky, aby byla analýza přehlednější. U všech otázek v této oblasti byla možná k zodpovězení pouze jedna odpověď.

**Tabulka č. 19: Dosažení cílových kompetencí**

	Ano	Částečně	Ne
<b>1: Představení jednotlivých cviků běžecké, skokanské a vrhačské abecedy</b>	<b>37 (74 %)</b>	13 (26 %)	0 (0 %)
<b>2: Znalost pravidel jednotlivých disciplín – schopnost rozhodovat danou disciplínu</b>	22 (44 %)	<b>25 (50 %)</b>	3 (6 %)
<b>3: Znalost struktury atletické rozevičky – vedení rozevičení</b>	<b>38 (76 %)</b>	12 (24 %)	0 (0 %)
<b>4: Znalost techniky atletických disciplín – cíle jednotlivých fází</b>	21 (42 %)	<b>28 (56 %)</b>	1 (2 %)
<b>5: Diagnostika základních chyb – způsoby odstranění</b>	20 (40 %)	<b>24 (48 %)</b>	6 (12 %)
<b>6: Vedení vyučovací jednotky s atletickým obsahem</b>	<b>36 (72 %)</b>	13 (26 %)	1 (2 %)

Diskuze k Tabulce č. 19:

Tabulka č. 19 zobrazuje tyto informace:

- 1: Většina respondentů (74 %) uvedla, že plně ovládají tuto kompetenci. Zbytek (26 %) uvádí částečné ovládnutí, nikdo neoznačil "Ne".
- 2: Téměř polovina (44 %) se cítí plně kompetentní. Polovina má pouze částečné znalosti. Malý podíl (6 %) nemá znalosti o pravidlech vůbec.
- 3: Většina (76 %) plně ovládá tuto kompetenci. 24 % má jen částečné znalosti, nikdo neodpověděl záporně.
- 4: Téměř polovina (42 %) studentů má plné znalosti, více než polovina jen částečné a 2 % nemá žádné znalosti.
- 5: Pouze 40 % má plné znalosti. Téměř polovina má částečné znalosti. 12 % nemá znalosti.
- 6: Většina (72 %) tuto kompetenci ovládá. 26 % má částečné znalosti. 2 % nemají znalosti.

Tato data z tabulky naznačují, že se většina účastníků cítí kompetentní ve vedení atletických aktivit a rozcviček. Avšak znalost pravidel a technik je méně pevná, a zvláště slabá je v diagnostice chyb, což by nemuselo vést k efektivnímu jednání při vedení hodin tělesné výchovy, které je dle Vetešky a Tureckiové (2008) postaveno na souboru osobních zdrojů. Naše data také ukazují, že kompetence studentů jsou nerovnoměrně rozložené. Podle Vetešky a Tureckiové (2008) je právě rovnoměrné rozložení těchto kompetencí klíčové pro efektivní jednání v praxi.

**Tabulka č. 20:** *Dosažení kompetence demonstrovat základní přípravná cvičení a komplexní metodiku nácviku disciplín obsažených v praktických atletických hodinách*

	Ano	Částečně	Ne
<b>Atletika I</b>	<b>33 (66 %)</b>	14 (28 %)	3 (6 %)
<b>Atletika II</b>	<b>24 (48 %)</b>	22 (44 %)	4 (8 %)
<b>TZD Atletiky</b>	20 (40 %)	<b>25 (50 %)</b>	5 (10 %)

Diskuze k Tabulce č. 20:

Z tabulky č. 20 je patrné, že nejlépe se respondenti vypořádali s Atletikou I, kde celých 66 % opravdu dosáhlo požadovaných kompetencí, dále jich 28 % dosáhlo alespoň z části a pouhých 6 % jich nedosáhlo vůbec.

Atletika II se nachází na pomyslném druhém místě. Zde 48 % respondentů dosáhlo požadovaných kompetencí, 44 % alespoň částečně a 8 % nikoli.

Tzv. kamenem úrazu se zdá být předmět TZD Atletiky, kde je oproti předešlým předmětům nejčastější odpověď „Částečně“. Dokonce je zde i 10 % studentů, kteří kompetencí nedosáhli.

Závěrečná nepovinná otázka: „Je něco, co byste zlepšili ve výuce atletiky na FTVS?“

Na tuto otázku odpovědělo pouze 48 % respondentů. Zde jsem vybrala pár zajímavých odpovědí k zamyšlení. Několik respondentů uvedlo, že by se mohly zmírnit nároky na výkon a výuku více zaměřit na didaktiku. Pro budoucí učitele je přece jen nejpodstatnější zvládat didaktické aspekty. Dalším z názorů je přizpůsobení zápočtových limitů stavbě těla. Muž o 55 kg většinou nevrhne kouli tolik jako muž o 90 kg, ale zase má větší potenciál např. ve vytrvalostním běhu. Jeden z respondentů navrhuje přidat více možností tréninku disciplín v rámci konzultačních hodin a případně sestavení efektivního tréninkového plánu pro studenty. Dále se respondenti shodli, že by ocenili více praktických hodin. A v neposlední řadě cílit zápočtové požadavky hlavně na techniku nežli na výkon.

Cílem mé práce bylo zkoumání praktických atletických požadavků na FTVS z hlediska mimoškolního tréninku, efektivity hodin a dosažených kompetencí. Mé hypotézy vycházely převážně z vlastních zkušeností ze studia. Předpokládala jsem, že většina studentů bude zastávat stejné názory jako já, a také se tak stalo. Valná většina studentů zastává podobné názory ohledně této problematiky.

## 7. Ověření hypotéz

### **H1: Trénink mimo vyučovací hodiny je pro většinu studentů klíčový.**

Dle mého předpokladu byl opravdu pro více jak polovinu studentů trénink mimo vyučovací jednotku atletiky klíčový. Pouhá 4 % respondentů uvedla, že na splnění zápočtových požadavků předmětů atletiky nemusela trénovat vůbec.

Domnívám se, že studenti musí trénovat ve velkém rozsahu hlavně proto, že některé disciplíny jsou náročnější a zároveň mohou být také pro spoustu studentů zcela nové. Trénink v době vyučování může tudíž být z tohoto důvodu nedostatečný. Pro nácvik disciplín, se kterými se člověk setká poprvé je většinou potřeba mnoho opakování a pilování technik, na to však ale v hodinách atletiky není dostatek času.

Pro malou část studentů není trénování na atletické zápočty zásadní, mohlo by to být tím, že se jedná o atlety, kteří mají všechny tyto disciplíny velmi dobře zvládnuté a natrénované. Nebo se může jednat např. o osoby, které v tomto ohledu disponují přirozeným talentem.

Hypotézu H1 tedy mohu potvrdit.

### **H2: Ne všichni studenti plně dosáhli požadovaných kompetencí.**

Dle výsledků z dotazníkového šetření je patrné, že některé kompetence dělají studentům problém. Většinou však studenti odpověděli, že opravdu dosahují požadovaných kompetencí. Občas však odpovědí bylo, že jsou si jistí pouze částečně. Jen opravdu minimum studentů odpovědělo, že dané kompetence nedosáhlo vůbec.

Některé kompetence, jako jsou např. vedení rozcvičení či prvky atletické abecedy, nedělaly respondentům značné potíže. Může to být tím, že tyto jednotky se v hodinách atletiky velmi často vyskytují a studenti mají tedy větší šanci kompetencí dosáhnout. Rozcvičení je zásadním úvodem každé vyučovací hodiny a opakování je, jak se říká, matka moudrosti. Obdobně to platí také u atletické abecedy, která bývá v úvodní části každé atletické hodiny.

Jiné kompetence, jako jsou např. diagnostika a opravení chyb či technika a cíle jednotlivých fází pohybu, jsou pro studenty již mnohem náročnější. Zde je potřeba být sebejistý a nebát se někoho opravit. Právě to může být pro žáky zásadní problém, někdy

je třeba vystoupit z komfortní zóny a stát si za svým názorem. Zásadní také samozřejmě je znalost jednotlivých technik.

Hypotézu H2 tudíž mohu také potvrdit, avšak očekávala jsem u studentů větší nedostatky a neznalosti.

**H3: Některé disciplíny vyžadují ke splnění zápočtových požadavků větší úsilí než jiné disciplíny (nové disciplíny jsou pro studenty náročnější k nácviku).**

Z výsledků je patrné, že ne všechny disciplíny jsou pro respondenty stejně obtížné. Vše se dle mého předpokladu také pojí s tím, zda je disciplína pro danou osobu nová či nikoli. Z odpovědí v dotazníkovém šetření je znatelné, že např. se skokem o tyči, vícebojem, překážkovým během, hodem diskem a oštěpem se většina setkala na hodinách atletiky FTVS poprvé. V hodnocení obtížnosti pak většinou právě tyto disciplíny patřily mezi nejvíc náročné. Mezi obtížné disciplíny však studenti také označili např. vrh koulí či vytrvalostní běh, se kterými se již jistě většina dříve setkala. Z toho tedy vyplývá, že nemusí zcela vždy docházet ke spojení mezi náročností a dřívější zkušeností.

Hypotézu H3 lze tedy potvrdit pouze částečně, každá disciplína je subjektivně vnímána jako jinak obtížná, avšak nemusí ve všech případech záležet na předchozí zkušenosti s danou disciplínou.



## 8. Závěr

V práci je představena stručná charakteristika atletiky, dále mimoškolní tréninkové jednotky cílené na atletické disciplíny, které se objevují v předmětech atletiky na FTVS. Tedy Atletika I (skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky a hod míčkem), Atletika II (překážkový běh, hod oštěpem, vytrvalostní běh, nízký start a štafetová předávka) a Teorie a základy didaktiky atletiky (Běh na 400/800 m, hod diskem, skok o tyči, běh na 100/110 m překážek, víceboj a běh na krátkou vzdálenost). Finální kapitola teoretické části práce se věnuje kompetencím, které by se měly u studentů projevit. Na závěr je uvedena kapitola o vymezení problému a o limitech studie. Práce dále pokračuje praktickou částí, která obsahuje tabulky a grafy se získanými daty. U tabulek je vždy stručná diskuze, která tabulky rozvíjí.

Dle výsledků je patrné, že dvě hypotézy (H1 a H2) byly potvrzeny a jedna (H3) byla potvrzena pouze z části.

V rámci této bakalářské práce jsme provedli komplexní analýzu efektivity výuky atletiky na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Hlavním cílem bylo zjistit, zda studenti potřebují ve velké míře mimoškolní tréninky a jak jsou studenti schopni absorbovat a aplikovat nabízené informace a dovednosti během atletických hodin. Výsledky naší práce ukázaly, že většina studentů považuje výuku atletiky za efektivní, což se odráží ve vysokém procentu studentů, kteří zaznamenali mírný až značný progres ve svých atletických schopnostech. Přesto jsme zaznamenali oblasti, kde je možné výuku ještě vylepšit, například zvýšením frekvence zpětné vazby, zlepšení e-mailové komunikace, přizpůsobení individuálním odlišnostem a vyšší podporou mimoškolního tréninku. Analýza také poukázala na to, že některé disciplíny jsou pro studenty obtížnější než jiné. Tato práce přispívá k lepšímu porozumění dynamiky výuky atletiky a mimoškolního tréninku na vysokoškolské úrovni a poskytuje důležité informace pro další vývoj učebních plánů a metodiky.

V budoucnu by se mohl zavést flexibilnější přístup k hodnocení a tréninku, které zohledňují individuální rozdíly mezi studenty, a zvýšit množství praktických hodin, aby se studenti mohli lépe vyrovnat s náročnějšími atletickými disciplínami.

## Zdroje

ARNOLD, Malcolm (1992). Hurdling. British Athletics Federation, Edgbaston House, 3 Duchess Place, Birmingham B16 8NM. ISBN 0 85134 107 1

BROŽÁNI J., CZAKOVÁ M., DVOŘÁČKOVÁ N., HALBAVÝ L. Structure of sports performance in women's heptathlon.

Publikováno online: 30.4.2022

Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/publication/360320396\\_Structure\\_of\\_sports\\_performance\\_in\\_womens\\_heptathlon](https://www.researchgate.net/publication/360320396_Structure_of_sports_performance_in_womens_heptathlon)

COSTACHE, Raluca Maria (2015). The history and evolution of horizontal track and field events, labour, 2,140-156.

DOSTÁL, Emil; VELEBIL, Václav a kol. (1991). Didaktika školní atletiky. Vyd. 2., přeprac. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-7066-257-3.

DOSTÁL, Emil; VELEBIL, Václav a kol. (1992) Didaktika školní atletiky. Praha, FTVS UK.

DOVALIL, Josef a kol. (2002). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.

331 stran. ISBN 80-7033-760-5.

DZIADEK B., ISKRA J., MENDYKA W., PRZEDNOWEK K. Principal component analysis in the study of the structure of decathlon at different stages of sports career.

Publikováno online: 2022

Dostupné z:

[https://www.researchgate.net/publication/367129520\\_Principal\\_Component\\_Analysis\\_in\\_the\\_Study\\_of\\_the\\_Structure\\_of\\_Decathlon\\_at\\_Different\\_Stages\\_of\\_Sports\\_Career](https://www.researchgate.net/publication/367129520_Principal_Component_Analysis_in_the_Study_of_the_Structure_of_Decathlon_at_Different_Stages_of_Sports_Career)

HLAVOŇOVÁ, Zuzana (2017). Atletika I. Brno: Masarykova univerzita.

ISBN 978-80-88246-29-9.

CHOUTKOVÁ, Božena; SUŠANKA, Petr a BERAN, Pavel (1977). Běhej, skákej, házej: jak se trénuje atletické žactvo. Praha: Olympia.

CHOUTKOVÁ, Božena a FEJTEK, Miloslav (1989). Malá škola atletiky. Praha: Olympia.

JEŘÁBEK, Petr (2008). Atletická příprava: děti a dorost. Děti a sport. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0797-6.

JOHNSON, H. (2015). Kinematic Analysis of the Javelin Throw: A Gender

Comparison (Doctoral dissertation, Cardiff Metropolitan University).

Získáno z: <https://repository.cardiffmet.ac.uk/handle/10369/6850>

KUCHEN, Andrej (1987). Teória a didaktika atletiky. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

LANGER, František (2009). Atletika 1. Skripta. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1785-1.

- MILLER, Stephen (2004). *Ancient Greek athletics*. New Haven: Yale University Press. 288 stran. ISBN 0-300-10083-3.
- MORAVEC, P. a kol. (1984). *Běh na 400 m mužů a žen. ZPM pro vrcholový sport*. Praha: VMO ÚV ČSTV.
- PRUKNER, Vítězslav a MACHOVÁ, Iva (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2757-7.
- RŮŽIČKA, Ladislav (2004). *Atletika v ČASPV: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny. ISBN 80-86586-06-5.
- SURVIO. (2024). *Vytvořit dotazník*.  
Dostupné z <https://www.surveio.com/survey/example-survey>
- ŠIMON, Jiří a kol. (2004). *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia
- THROWJAVELIN (2022). *Master's Javelin Throw Technique*.  
Dostupné z: <https://throwjavelin.com/masters-javelin-throw-technique/>.
- TIDOW, Günter (1996). *Model technique analysis sheets-Part X: The javelin throw*. *New Studies in Athletics*, 11, 45-62.
- UNIVERZITA KARLOVA. (2024). *Studijní informační systém: Předměty*.  
Dostupné z <https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?KEY=Az1>
- VALTER, Ladislav a NOSEK, Martin (2007). *Vybrané kapitoly z atletiky*.  
Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.  
ISBN 978-80-7044-940-0.
- VARGA, Ivan (1986). *I. Atletika. Behy*. 2.vyd. Bratislava: Šport.
- VETEŠKA, Jaroslav a TURECKIOVÁ, Michaela (2008). *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-6871-7.
- VINDUŠKOVÁ, Jitka a kol. (2021). *Abeceda atletického trenéra*. Vydání druhé upravené. *Atletika*. Velké Přílepy: Olympia. ISBN 978-80-7376-640-5.
- VINDUŠKOVÁ, J. (nedatováno). *Specializace atletika – učební text*.  
Získáno z: [https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2752-version1-repetitoriumatletika\\_text.pdf](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2752-version1-repetitoriumatletika_text.pdf)
- VYŠKOVSKÝ, Jan a kol. (1988). *Metodický dopis. Atletická příprava dorostu v oddílech*. Český ústřední výbor ČSTV.
- ŽÁČEK, Rudolf a kol. (1970). *Učebnice tělesné výchovy: učebnice pro studium učitelství na pedagogických fakultách*. 2. vyd. *Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství)*. Praha: SPN.

## Seznam tabulek, obrázků a grafů

### Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Statistika předmětu Atletika I .....	26
Tabulka č. 2: Statistika předmětu Atletika II.....	26
Tabulka č. 3: Statistika předmětu Teorie a základy didaktiky atletiky .....	27
Tabulka č. 4: Srozumitelnost prezentovaných informací ve výuce atletiky .....	32
Tabulka č. 5: Návčik těchto disciplín v rámci výuky byl NEDOSTATEČNÝ: .....	33
Tabulka č. 6: Frekvence zpětné vazby od učitelů v rámci výuky atletiky .....	34
Tabulka č. 7: Dostatečnost praktické výuky pro splnění zápočtových požadavků .....	34
Tabulka č. 8: Podpora a dostupnost učitelů mimo vyučovací hodiny .....	35
Tabulka č. 9: Velikost progresu atletických dovedností díky praktické výuce atletiky .....	36
Tabulka č. 10: Přiměřenost poměru praktické a teoretické části předmětů atletiky ....	36
Tabulka č. 11: Rozsah nutnosti tréninku mimo vyučovací hodiny .....	37
Tabulka č. 12: Zdroje k mimoškolnímu tréninku .....	38
Tabulka č. 13: Motivace k mimoškolnímu tréninku .....	39
Tabulka č. 14: Čas na mimoškolní trénink .....	40
Tabulka č. 15: Přístup k tréninkovým zařízením mimo školu .....	40
Tabulka č. 16: Obtížnost atletických disciplín .....	41
Tabulka č. 17: Přepis předmětů atletiky do dalšího úseku studia .....	42
Tabulka č. 18: První zkušenost s danou disciplínou .....	43
Tabulka č. 19: Dosažení cílových kompetencí .....	44
Tabulka č. 20: Dosažení kompetence demonstrovat základní průpravná cvičení a komplexní metodiku návčiku disciplín obsažených v praktických atletických hodinách .....	45

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1: VETEŠKA, Jaroslav a TURECKIOVÁ, Michaela (2008). Hierarchický model struktury kompetence. 2008 .....	23
--	----

## Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů .....	29
Graf č. 2: Věkové rozmezí respondentů .....	29
Graf č. 3: Čas věnovaný sportovní aktivitě .....	29
Graf č. 4: Typ středoškolského vzdělání respondentů.....	30
Graf č. 5: Zkušenosti respondentů se sportem.....	30
Graf č. 6: Rozsah potřeby mimoškolního tréninku .....	37
Graf č. 7: Obtížnost jednotlivých disciplín.....	41
Graf č. 8: Disciplíny, se kterými se na hodinách atletiky na FTVS studenti setkali poprvé .....	43

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Zjednodušený informovaný souhlas .....	54
Příloha č. 2: Žádost pro schválení etiky výzkumu bakalářských a diplomových prací vedoucí(m) práce .....	55
Příloha č. 3: Vzor dotazníku.....	56

## **Přílohy**

Příloha č. 1: Zjednodušený informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA  
Verze: EK UK FTVS 1 dot  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
© EK UK FTVS, 2023  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### **Zjednodušený informovaný souhlas**

Vážená paní,

jmenuji se Tereza Divišová a studuji studijní program Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS) a tímto si dovoluji Vás požádat o zodpovězení otázek/poskytnutí informací pro účel vypracování své bakalářské práce s názvem Praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, FTVS UK: Analýza efektivity výuky a dosažených kompetencí.

Cílem tohoto výzkumného projektu je analyzovat praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na FTVS UK, a to z hlediska efektivity výuky a dosažených kompetencí.

Dotazník je možné vyplnit nejpozději do 30.dubna 2024

Výzkum je určen primárně pro studenty 3.ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Výzkum byl schválen vedoucí práce na UK FTVS.

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit po proběhnutí výzkumu na emailové adrese: Diviskax@email.cz

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byla informována, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Příloha č. 2: Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce



Fakulta  
tělesné výchovy  
a sportu



© Etická komise UK FTVS, 2023 / Verze: **EK UK FTVS 1 dot**

**Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce**

Pravdivou odpověď zakroužkujte – odpovíte-li pokaždé ANO, tak sběr dat schvaluje vedoucí práce. Odpovíte-li alespoň jednou NE, není možné tento dokument využít a je třeba nechat si výzkum schválit etickou komisí (EK). Tuto žádost vyplňuje student(ka) společně s vedoucí(m) práce.

Nástroj sběru dat: **Anonymní online dotazník/anketa** Měsíc a rok sběru dat: **Duben 2024**

Název bakalářské/diplomové práce: **Praktické atletické zápočtové požadavky ve studijním programu Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, FTVS UK: Analýza efektivity výuky a dosažených kompetencí**

Jméno řešitele(ky) práce: **Tereza Divišová**

Jméno vedoucí(ho) práce/katedra: **PhDr. Pavlína Vostatková, Ph.D.**

Výzkum je plánován primárně pro publikaci v bakalářské/diplomové práci (tj. tento dokument nemusí být přijatelný pro redakce časopisů, které vyžadují schválení výzkumu etickou komisí).	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Dotazník/anketa bude napsán/a v českém jazyce.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Respondenti budou dospělé osoby, které nejsou z vulnerabilních skupin (tj. svéprávné dospělé osoby, které nejsou: těhotné, ve výkonu trestu, členy menšin, křehkými seniory, osobami s mentálním či těžším zdravotním postižením atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Odkaz na dotazník/anketu bude šířen online: 1) přes sociální média, ke kterým má řešitel(ka) či vedoucí práce volný přístup; 2) přes vlastní e-mailové kontakty či přes veřejně přístupné e-mailové adresy; 3) bude-li třeba získat kontakty na respondenty od organizace/instituce/klubu či svolení s vyvěšením na jejich sociální média, bude organizaci zaslán vedoucí(m) práce schválený text vytvořený podle Předlohy 2. V každém případě řešitel(ka) e-maily od respondentů vymaže nejpozději do 1 týdne po přijetí.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Dotazník/anketa bude anonymní (tj. nebudou přebírána data: jména a příjmení, adresy bydliště, data narození, rodná čísla, názvy organizací/institucí/klubů, ani jiné identifikátory osob) a veškerá data budou publikována v anonymní podobě. Řešitel(ka) rozumí, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby a bude dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Odpovědi na otázky nebudou tak specifické, aby byly přiřaditelné k určité osobě. V případě, že by respondenti zmínili svá osobní data, na základě kterých by mohli být identifikováni, tak tato data budou do 1 dne po obdržení dat smazána. Všechna převzatá data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Dotazník/anketa bude zjišťovat běžné informace (tj. nebude zjišťovat žádné citlivé informace, např. o rasovém či etnickém původu, politických názorech, náboženském vyznání či filosofickém přesvědčení, členství v odborech, zdravotním stavu či o sexuálním životě nebo sexuální orientaci fyzické osoby, přesné informace o financích atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Řešitel(ka) ani vedoucí není v rámci výzkumu ve střetu zájmů – výzkum jim nepřináší žádný benefit, jsou ve výzkumu nestranní a jejich vztah k získaným datům je neutrální (tzn. nejsou zaujatí ve prospěch určitého výsledku výzkumu). Mají-li vztah k respondentům či zkoumané organizaci, tak tato skutečnost bude uvedena v práci a získaná data nebudou porovnáвана s daty získanými neporovnatelným způsobem.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Výzkum představuje jen malé riziko, srovnatelné s riziky při běžné kancelářské práci.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE
Informovaný souhlas (tj. zjednodušený IS k dotazníku/anketě) bude vytvořen podle Předlohy 1 a před použitím bude schválen vedoucí(m) práce před zahájením sběru dat. Tato vyplněná a podepsaná žádost bude vyhotovena ve 2 originálech: 1 x bude uschována u vedoucího práce v uzamčeném prostoru a 1 x bude spolu s odsouhlaseným textem informovaného souhlasu přílohou jako Příloha 1 do bakalářské/diplomové práce. Předloha 2 se nepublikuje.	<input checked="" type="radio"/> ANO - NE

Podpis řešitele(ky): Divišová Vyjádření vedoucí(ho) práce: 10 x ANO = není třeba podat žádost EK

Podpis vedoucí(ho) práce/katedry: Ku

UNIVERZITA KARLOVA | Fakulta tělesné výchovy a sportu | Josė Martiho 268/31, 162 52 Praha - Veleslavín



### Příloha č. 3: Vzor Dotazníku

1. Pohlaví. Vyberte jednu odpověď.

- Žena
- Muž

2. Věková skupina. Vyberte jednu odpověď.

- 20-25 let
- 26-35 let
- více než 35 let

3. Typ středoškolského vzdělání. Vyberte jednu odpověď.

- Gymnázium
- Střední odborná škola
- Střední pedagogická škola
- Střední umělecká škola
- Střední zdravotnická škola
- Obchodní akademie
- Střední odborné učiliště
- Lyceum
- Střední průmyslová škola
- Jiné

4. Zkušenosti se sportem. Vyberte jednu odpověď.

- Rekreační
- Vrcholový
- Účastník globálních akcí
- Účastník mistrovství ČR

5. Jak často se věnujete sportovní aktivitě. Vyberte jednu odpověď.

- Každý den
- 3-5 x týdně
- 1-2 x týdně
- Méně než 1 x týdně

6. Jak byste ohodnotili srozumitelnost prezentovaných informací ve výuce atletiky?  
Vyberte jednu odpověď.



- Velmi dobrá
- Dobrá
- Tak napůl
- Nedostatečná
- Velmi nedostatečná

7. Jak často dostáváte během hodin výuky atletiky individuální zpětnou vazbu od učitele? Vyberte jednu odpověď.

- Velmi často
- Často
- Tak napůl
- Nedostatečně
- Velmi nedostatečně

8. Byla podle Vás praktická výuka atletiky dostačující pro následné splnění zápočtových požadavků? Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

9. Pro nácvik těchto disciplín mi přišla praktická výuka atletiky **NEDOSTAČUJÍCÍ**: Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Skok daleký
- Skok vysoký
- Skok o tyči
- Vrh koulí
- Hod míčkem
- Hod oštěpem
- Hod diskem
- Nízký start
- Štafetová předávka
- Překážkový běh
- Běh na krátké tratě
- Běh na střední tratě
- Vytrvalostní běh
- Víceboj

- Výuka mi přišla zcela dostačující

10. Jak hodnotíte podporu a dostupnost učitelů Katedry atletiky mimo výuku (konzultace, odpovídání na e-maily, apod.)? Vyberte jednu odpověď v každém řádku.

- Konzultace: Velmi dobrá/ Dobrá/ Tak napůl/ Nedostatečná/ Velmi nedostatečná
- E-maily: Velmi dobrá/ Dobrá/ Tak napůl/ Nedostatečná/ Velmi nedostatečná
- Osobní komunikace: Velmi dobrá/ Dobrá/ Tak napůl/ Nedostatečná/ Velmi nedostatečná

11. Jak moc vám výuka atletiky pomohla zlepšit vaše atletické dovednosti?

Vyberte jednu odpověď.

- Značně
- Mírně
- Nezaznamenal/a jsem žádné zlepšení

12. Porovnání času věnovanému praktické části výuky v porovnání s teorií bylo přiměřené.

Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Ne

13. Na splnění zápočtových požadavků jsem musel/a trénovat i mimo vyučovací hodiny.

Vyberte jednu odpověď.

- Ve velkém rozsahu, trénink byl klíčový
- V menším rozsahu
- Ve velmi malém rozsahu
- Vůbec jsem netrénoval/a

14. K trénování jsem využil/a: Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Konzultační hodiny
- Internetové zdroje
- Odbornou literaturu
- Pomoc kamaráda
- Pomoc učitele

- Pomoc trenéra
- Nic z uvedeného

15. Co vás nejvíce motivuje k tréninku mimo výuku? Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Zlepšení osobních výkonů
- Splnění zápočtových požadavků
- Radost ze sportu
- Sociální aspekt (kamarádi, týmový duch)
- Nic, netrénuji mimo výuku

16. Máte snadný přístup k tréninkovým zařízením mimo školu? Vyberte jednu odpověď.

- Ano, velmi snadný
- Ano, ale s omezeními
- Ne, je to obtížné
- Vůbec nemám přístup

17. Cítíte, že máte dostatek času na trénink mimo výuku? Vyberte jednu odpověď.

- Ano, mám dostatek času
- Někdy, je to těsné
- Ne, mám nedostatek času

18. Jak byste hodnotil/a obtížnost těchto disciplín na škále od 1 do 5, kde 1 znamená (velmi lehké) a 5 (velmi obtížné). Vyberte jednu odpověď v každém řádku.

- Skok o tyči
- Vrh koulí
- Hod míčkem
- Hod oštěpem
- Hod diskem
- Nízký start
- Štafetová předávka
- Překážkový běh
- Běh na krátké tratě
- Běh na střední tratě
- Vytrvalostní běh

- Víceboj

19. Které atletické disciplíny jste na FTVS zkusili poprvé? Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Skok daleký
- Skok vysoký
- Skok o tyči
- Vrh koulí
- Hod míčkem
- Hod oštěpem
- Hod diskem
- Nízký start
- Štafetová předávka
- Překážkový běh
- Běh na krátké tratě
- Běh na střední tratě
- Vytrvalostní běh
- Víceboj

20. Do dalšího úseku studia jsem si musel/a přepisovat tyto předměty:\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Atletika I
- Atletika II
- Teorie a základy didaktiky atletiky
- Žádný z uvedených

21. Jsem kompetentní demonstrovat základní průpravná cvičení i komplexní metodiku nácviku disciplín obsažených v hodinách výuky atletiky I, atletiky II a teorie a základy didaktiky atletiky.

Vyberte jednu odpověď v každém řádku.

- Atletika I: Ano/ Částečně/ Ne
- Atletika II: Ano/ Částečně/ Ne
- Teorie a základy didaktiky atletiky: Ano/ Částečně/ Ne

22. Umím předvést jednotlivé cviky běžecké, skokanské a vrhačské abecedy.

Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně

- Ne

23. Znáím pravidla jednotlivých disciplín a dokážu je aplikovat do podmínek závodu (dokážu danou disciplínu rozhodovat). Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně
- Ne

24. Znáím strukturu atletického rozcvičení (včetně bezpečnosti při atletickém výcviku) a dokážu vést atletickou rozvíčku. Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně
- Ne

25. Rozumím technice jednotlivých atletických disciplín a vysvětlím, co je cílem jednotlivých fází u všech disciplín. Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně
- Ne

26. Jsem schopen diagnostikovat základní chyby v provedení uvedených disciplín a navrhnout způsob jejich odstranění. Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně
- Ne

27. Umím po obsahové a organizační stránce připravit a vést vyučovací jednotku s atletickým obsahem. Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Částečně
- Ne

28. Je něco, co byste doporučili ke zlepšení výuky atletiky na FTVS? (otevřená otázka)