

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Kateřina Štičková

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Volejbal ve výuce tělesné výchovy na středních školách**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

[PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.]

Vypracovala:

[Kateřina Štičková]

[Praha, 2024]

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla a řádně citovala všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

.....

podpis autora práce

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu této práce PhDr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D. za ochotu, cenné rady, odborné vedení a čas věnovaný konzultacím při zpracování této práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Volejbal ve výuce tělesné výchovy na středních školách

**Cíle:** Cílem této práce bylo shrnutí problematiky výuky volejbalu v rámci hodin tělesné výchovy na středních školách. V teoretické části jsem přiblížila základní pravidla volejbalu, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a rovněž i herní systémy. V praktické části jsem se zaměřila na průzkum rozsahu a forem výuky volejbalu na středních školách. Dále na kvalitu vybavení škol pro tuto hru a popularitu této sportovní hry mezi žáky.

**Metoda:** K zhodnocení výuky volejbalu na vybraných středních školách jsem použila kvantitativní metodu. Data byla získána formou online dotazníku od pedagogů vyučujících tělesnou výchovu na středních školách.

**Výsledky:** Pro zajištění lepší přehlednosti jsou získaná data prezentována pomocí grafů a tabulek. Následně jsou výsledky podrobněji vyhodnoceny v diskuzi. Z provedeného průzkumu vyplývá, že na všech oslovených školách je volejbal zařazován do výuky a že téměř všechny školy disponují dostatečným vybavením pro hru.

**Klíčová slova:** volejbal, tělesná výchova, Rámcový vzdělávací program, žák, učitel

## **Abstract**

**Title:** Volleyball as a part of physical education at secondary schools

**Aims of work:** The aim of this bachelor thesis is to summarize the issue of teaching volleyball in physical education lessons at secondary schools. In the theoretical part, the basic rules of volleyball, individual game activities, and game combinations and systems are described. The practical part focuses on mapping the scope and form of volleyball teaching at secondary schools. It also assesses the quality of school equipment for this game and the popularity of this sport among pupils.

**Methodology:** To evaluate the teaching of volleyball at selected secondary schools, I used quantitative method. The data were collected through an online questionnaire from teachers teaching physical education at secondary schools.

**Results:** To ensure better clarity, the collected data are presented using graphs and tables. Subsequently, the results are thoroughly evaluated in the discussion section. The conducted survey indicates that volleyball is included in the curriculum at all the surveyed schools, and that nearly all schools have sufficient equipment for the game.

**Key words:** volleyball, physical education, Framework curricula for school education, student, teacher

## Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	10
2.1	Charakteristika volejbalu .....	10
2.2	Základní způsoby odbíjení .....	11
2.2.1	Odbití obouruč vrchem .....	11
2.2.2	Odbití obouruč spodem.....	13
2.3	Systematika volejbalu .....	14
2.3.1	Herní činnosti jednotlivce.....	15
2.3.2	Herní kombinace.....	17
2.3.3	Herní systémy .....	18
2.4	Základy pohybové, míčové a herní gramotnosti .....	18
2.4.1	Ovládání vlastního těla .....	18
2.4.2	Ovládání míče .....	19
2.4.3	Základy herní gramotnosti .....	19
2.4.4	Formy adaptované hry .....	19
2.5	Motorické učení a jeho fáze .....	20
2.5.1	První fáze motorického učení .....	20
2.5.2	Druhá fáze motorického učení .....	21
2.5.3	Třetí fáze motorického učení .....	21
2.5.4	Čtvrtá fáze motorického učení .....	21
2.6	Vzdělávací programy .....	22
2.6.1	Rámcový vzdělávací program (RVP) .....	22
2.6.2	Školní vzdělávací program (ŠVP) .....	23
2.7	Tělesná výchova.....	24
2.7.1	Zařazení volejbalu do tělesné výchovy.....	24
2.7.2	Hlavní role učitele tělesné výchovy.....	25
2.8	Faktory didaktického procesu .....	26
2.8.1	Trenér.....	26

2.8.2	Hráč.....	26
2.8.3	Trenér – hráč .....	27
2.9	Didaktické metody .....	27
2.9.1	Metoda celostní (komplexní) .....	27
2.9.2	Metoda analyticko-syntetická .....	27
2.9.3	Metoda synteticko-analytická .....	28
2.10	Metodicko-organizační formy.....	28
2.10.1	Průpravná cvičení .....	28
2.10.2	Herní cvičení.....	29
2.10.3	Průpravné hry.....	29
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....	30
3.1	Cíl práce .....	30
3.2	Úkoly práce .....	30
3.3	Hypotézy .....	30
4	METODIKA PRÁCE .....	31
4.1	Popis výzkumného souboru .....	31
4.2	Použité metody.....	31
4.3	Sběr dat.....	31
5	VÝSLEDKY.....	32
6	DISKUZE .....	41
7	ZÁVĚR.....	44
	SEZNAM LITERATURY .....	46
	SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....	49
	SEZNAM PŘÍLOH.....	50
	PŘÍLOHY .....	51



# 1 ÚVOD

Základem zdravého životního stylu každého člověka je bezpochyby pohybová aktivita. S pohybem se setkáváme už od narození, kdy nám rodiče pomáhají rozvíjet naše pohybové dovednosti. Později tuto roli částečně přebírají pedagogové zejména v rámci tělesné výchovy. Být dobrým učitelem je velmi náročný úkol. Je potřeba postavit výuku tak, aby byla pro žáky co nejvíce přínosná a zároveň zábavná.

Téma této bakalářské práce se soustředí na volejbal jako součást tělesné výchovy na středních školách. Výuka volejbalu na středních školách je realizována různými metodami pod vedením pedagogů. Zájem žáků o tuto sportovní hru se liší.

Práci na dané téma jsem si vybrala z důvodu vlastních zkušeností výuky volejbalu na střední škole, kde jsem studovala. Volejbalu jsem se věnovali minimálně, a když už na něj došlo, tak se nejednalo o strukturovanou výuku, ale omezení jsme se pouze na samotnou hru. Ta nebyla nikterak zábavná a pozbývala smyslu, jelikož jsme nebyli seznámeni s technikou základních volejbalových úderů, ani s pravidly a strategií hry. Díky těmto faktům se volejbal nestal oblíbeným sportem u většiny mých spolužáků.

Kouzlo volejbalu spočívá v unikátním spojení individuálních dovedností, kolektivní spolupráce a kreativity, které se prolínají s taktikou. Klíčem k úspěchu je schopnost být ve správný čas na správném místě a ve správném postoji, spolu s neustálým sledováním a předvídáním herní situace společně s rychlou reakcí v souladu se spoluhráči. Výhodou volejbalu je, že se dá hrát po celý rok a není k tomu potřeba žádné nákladné vybavení. Jedná se o nekontaktní sport, čímž je výrazně sníženo riziko zranění. Vzhledem k těmto charakteristikám považuji volejbal za vhodnou volbu pro zařazení do výuky tělesné výchovy nejen na středních, ale i základních školách. Navzdory všem těmto výhodám nebývá volejbal tak často součástí hodin tělesné výchovy. A to hlavně z důvodů jeho technické náročnosti.

Věřím, že tato práce poskytne užitečné informace pro učitele, kteří chtějí efektivně začleňovat tento sport do své výuky. Jelikož jeho zařazení do hodin přispívá k rozvoji pohybových dovedností, týmové spolupráce a všeobecně zlepšuje fyzickou kondici.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

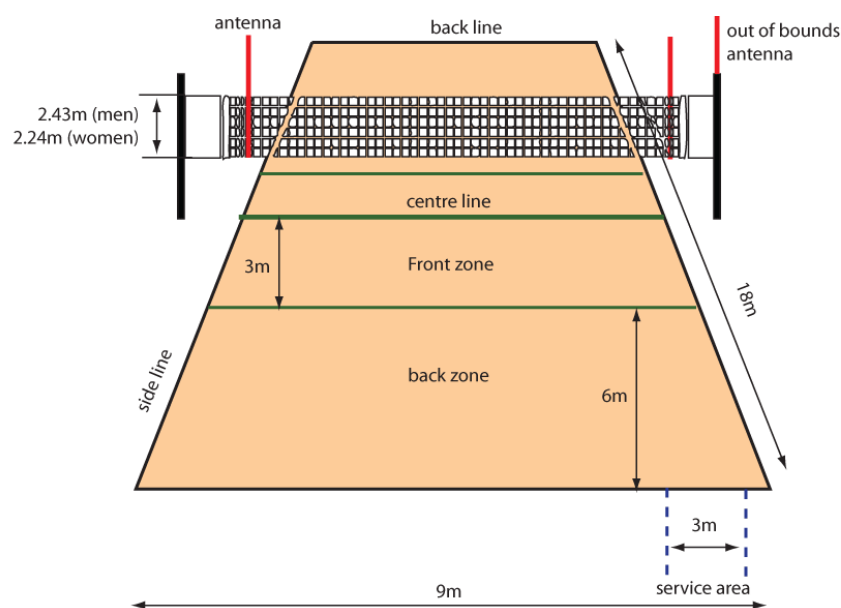
### 2.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je velmi rozšířenou míčovou hrou, oblíbenou jak u nás, tak i ve světě. Jeho popularitu lze přičíst materiálně prostorové nenáročnosti a možnosti hrát ho celoročně. Mezi další výhody patří poměrná jednoduchost pravidel, které lze upravovat (Gregory, Kenny, 2006).

V České republice se můžeme s volejbalem setkat na různých úrovních od vrcholové po rekreační. Svou náročností se řadí mezi technicky náročnější sportovní hry, jelikož míč je ovládán převážně pomocí rukou. Některá pravidla však umožňují odbít míč nohama, tělem nebo hlavou, s výjimkou podání, které musí být provedeno rukou. Současný volejbal je založen na dobré technicko-taktické, kondiční a psychické úrovni hráčů, což umožňuje dosahovat optimální úrovně v utkání a na soutěžích (Buchtel, 2017).

Velkou výhodou volejbalu je, že se jedná o nekontaktní sport, což minimalizuje riziko zranění a mohou jej tedy bez problémů hrát i smíšené týmy. Díky své relativně nízké fyzické náročnosti (rekreační formy), je vhodným sportem pro všechny věkové kategorie (Gregory, Kenny, 2006).

Na hřišti se nachází dva týmy, jejichž cílem je dostat míč přes síť na soupeřovu polovinu tak, aby dopadl na zem a současně bránit soupeře v jejich snaze provést to samé. Hřiště ve tvaru obdélníku je rozděleno sítí na dvě části o rozměrech 9x9 m.



Obrázek 1: Volejbalové hřiště (Sportcentrum Želva Dubňany)

Každé družstvo se skládá ze 6 hrajících hráčů a může mít až 6 hráčů na případné střídání. V průběhu jednoho setu je povoleno nejvýše šest střídání, přičemž toto pravidlo neplatí pro tzv. libero, které může vyměnit hráče ze zadní řady libovolněkrát a tato výměna se nepočítá do povoleného počtu střídání. Hra začíná podáním. Každé družstvo má možnost tří úderů v jedné akci, přičemž dotek bloku se nepočítá. Rozehra pokračuje do té doby, než míč spadne na zem, je „aut“ nebo dokud nedojde k odbití míče nepovoleným způsobem. Utkání je rozděleno na jednotlivé sety, přičemž vítězným týmem setu se stane ten, který jako první dosáhne 25 bodů s minimálním rozdílem 2 bodů od soupeře. V případě že obě družstva mají 24 bodů, hra pokračuje, dokud jeden z týmu nedosáhne na dvoubodový náskok. V oficiálních soutěžích je třeba k vítězství získat 3 sety. V případě nerozhodného stavu 2:2 následuje zkrácený set (tiebreak), který se hraje do 15 bodů opět s minimálně dvoubodovým rozdílem (Český volejbal, 2021)

## **2.2 Základní způsoby odbíjení**

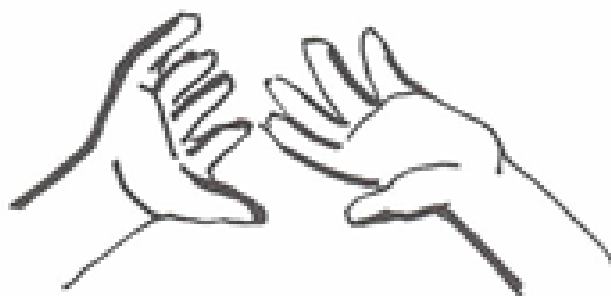
Odbití obouruč vrchem a odbití obouruč spodem jsou základními stavebními jednotkami pro začátečnický volejbal, kterými by měla výuka volejbalu začínat. Začátečnický volejbal je etapa, kdy do hry ještě není zařazen útočný úder. S odbití obouruč vrchem se začíná z důvodu, že se jedná o nejjednodušší dovednost a použitím pouze této jediné dovednosti lze hrát různé průpravné hry. Hned poté lze začít s nácvikem odbití obouruč spodem. Pokud dokážeme hned v začátcích nácviku přivést žáky k tomu, že hrají s radostí a spontánně umí správně volit jednotlivá odbití, můžeme považovat fázi začátečnického volejbalu za úspěšnou. Stále ale musíme dbát na správnou techniku provedení (Haník, 2004).

Tyto úkony se samy o sobě neřadí mezi herní činnosti, ale mění se v ně až v kontextu herních podmínek. Například odbití obouruč vrchem lze použít při nahrávce, přihrávce či vybírání v poli. Odbití obouruč vrchem a spodem jsou typické pro volejbalové začátečníky, kteří usilují o to, aby míč udrželi ve hře déle než jejich soupeř.

### **2.2.1 Odbití obouruč vrchem**

Odbití obouruč vrchem „prsty“ se nejčastěji využívají pro volejbalovou nahrávku. Základem je zaujetí volejbalového střehu, kdy dolní končetiny jsou rozkročeny přibližně na šíři ramen, mírně pokrčeny a jedna noha je lehce předsunuta vpřed. Trup je

vzpřímený a paže jsou pokrčeny v loktech. Pohyb těla vychází od nohou těsně před odbitím míče a činnost paží je zahájena v průběhu toho, co se dolní končetiny napínají. V okamžiku, kdy míč dopadá do volejbalového košíčku, tak prsty musí být pružně zpevněny a nastaveny tak, aby obepnuly co největší plochu míče. Při odbití by ruce měly být umístěny nad čelem, zápěstí lehce zvrácené, aby došlo ke ztlumení míče. Při odbití se nejvíce používají první tři prsty, pohyb paží je synchronizovaný a dochází k úplnému propnutí (Vorálek, 2019a).



Obrázek 2: Volejbalový košíček (Vorálek, 2019a)



Obrázek 3: Odbití obouruč vrchem (Buchtel, 2005)

Nejčastější chyby (Buchtel, Ejem, 1981):

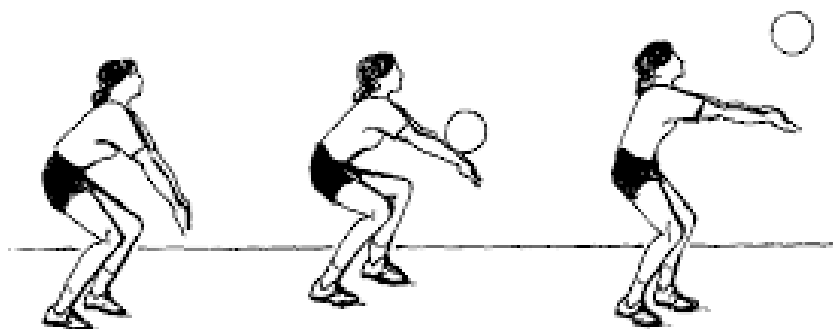
- nohy jsou příliš vzdáleny od sebe
- nohy jsou propnuté v kolenou
- trup je předkloněn a hráč nestojí pod míčem
- lokty jsou příliš od sebe
- málo uvolněné zápěstí při kontaktu s míčem
- prsty jsou křečovitě napnuté a příliš blízko sebe
- míč dopadá na dlaň

### 2.2.2 Odbití obouruč spodem

Střehový postoj je stejný jako při odbití prsty, tudíž dolní končetiny jsou pokrčeny v kolenou, mírně od sebe s předsunutím jedné nohy. Trup je v mírném předklonu a paže jsou lehce pokrčeny v loktech. Těsně před dopadem míče se ruce spojí a jedna ruka se vloží hřbetem do dlaně druhé ruky. Prsty rukou směřují kolmo na sebe a palce se umístí vedle sebe seshora na prsty. Předloktí se snažíme držet co nejvíce u sebe, aby měl míč velkou dopadovou plochu. Pohyb provádí dolní končetiny (Vorálek, 2019b).



Obrázek 4: Spojení rukou při odbití (Vorálek, 2019b)



Obrázek 5: Odbití obouruč spodem (Buchtel, 2005)

Nejčastější chyby (Buchtel, Ejem, 1981):

- nohy nejsou dostatečně pokrčeny
- trup je vzpřímen nebo dokonce zakloněn
- paže jsou nerovnoměrně spojeny
- prudký švih paží proti míči
- nejsou zapojeny nohy a míč je odbíjen pouze pažemi

### 2.3 Systematika volejbalu

Průběh hry není nahodilý, ale má svou strukturu. Z hlediska sportovních her můžeme chápat systematiku jako logické uspořádání děje utkání a jeho obsahu, vycházející z typu sportovní hry – v tomto případě volejbalu (Buchtel, Ejem, Vorálek 2011).

Herní úkoly jsou řešeny herními činnostmi, které zahrnují možné jednání hráčů ve hře z hlediska jednotlivců, skupin hráčů i celého družstva a pokud chceme této hře porozumět nebo ji dále trénovat, musíme ji rozdělit na smysluplné části. Systematika volejbalu se dělí na tři zásadní okruhy:

- Herní činnosti jednotlivce (HČJ)
- Herní kombinace (HK)
- Herní systémy (HS)

### 2.3.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce (HČJ) jsou pohybové činnosti, kterými hráč reaguje na vzniklou herní situaci. Zahrnují široké spektrum pohybových úkonů, které jsou prováděny v reakci na aktuální průběh hry. Může se jednat o pohyby s míčem i bez míče, kterými hráč reaguje na situace ve vztahu k ostatním hráčům na hřišti (Buchtel, 2017).

Herní činnosti jednotlivce se rozdělují na převážně útočné, obranné i útočné a převážně obranné (Kaplan, 1999).

- Převážně útočné: podání, přihrávka, nahrávka a útočný úder
- Obranné i útočné: blokování
- Převážně obranné: vybírání, vykrývání

#### 2.3.1.1 Podání

Podání je elementární HČJ, kterou se zahajuje každá rozehra. Je navíc prvním útokem družstva, proto má za cíl vyvinout tlak na soupeře a znesnadnit mu první přihrávku nebo v lepším případě zajistit přímý bod družstva. Podání se skládá z přípravného postoje, nadhození míče, úderu do míče a přesunu k následné činnosti (Císař, 2005).

Podání provádí každý hráč v poli s výjimkou libera a můžeme ho rozdělit na 3 základní druhy:

- Spodní podání
- Vrchní podání
- Vrchní podání ve výskoku

#### 2.3.1.2 Přihrávka

Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře s cílem usměrnit míč nahrávači, popř. jinému hráči a umožnit mu rozvinutí útoku. Jedná se v podstatě o první odbitím družstva a založením útoku (Haník, Lehnert a kol., 2004).

Přihrávka tedy předurčuje průběh následující rozehry a dalo by se říct, že je úderem klíčovým. Ve hře závisí na situacích, které nastanou. Hovoříme o přihrávce podání, útočného úderu nebo volně letícího míče. Dostatečně kvalitní přihrávka dává nahrávači možnost si vybrat ze všech nacvičených herních kombinací a zároveň tak klade větší nároky na soupeřovu obranu, což ulehčuje

práci útočícím hráčům. Naopak špatně provedený příjem práci nahrávače ztěžuje a šance bránícího družstva na úspěch se tímto v rozehře zvyšuje (Buchtel, 2005).

### 2.3.1.3 Nahrávka

Nahrávka je odbití míče letícího od spoluhráče (druhé odbití míče ve vlastním poli) na dalšího hráče tak, aby mohl útočit (Buchtel, 2005).

Činnost smečáře musí být perfektně načasovaná vzhledem k výšce, rychlosti, délce nahrávky a její vzdálenosti od sítě (Kaplan, 1999).

K nahrávce se nejčastěji využívá odbití obouruč vrchem a má za úkol připravit co možná nejlepší podmínky pro útok družstva a tím zajistit zisk bodu.

Buchtel (2005) dělí nahrávku:

- Podle způsobu odbití – na místě, po pohybu, ve výskoku, v pádu
- Podle směru letu míče – nahrávka před sebe, nahrávka za sebe
- Podle výšky a rychlosti letu míče – dlouhou vysokou před sebou, krátkou rychlou, rychlou nad sebe
- Podle toho, který hráč nahrávku provádí – nahrávka nahrávače, nahrávka vbíhajícího nahrávače, nahrávka od kteréhokoli hráče

### 2.3.1.4 Útočný úder

Útočný úder je odbití míče do pole soupeře. Ve většině případů se jedná o třetí odbití mající za cíl dosáhnout bodu pro své družstvo. Nejčastěji se provádí jednoruč ve výskoku (Kaplan, 1999).

Jeho účinnost spočívá v rychlosti letu míče, v umístění do nekrytého prostoru, ve výběru nečekaného druhu úderu a ve využití soupeřova bloku k potřebné změně letu míče (Buchtel, 2005).

Haník a kol. (2014) kategorizuje útočný úder na:

- Drajv – po odbití míč směřuje vzhůru
- Lob – po odbití míč letí rovnoběžně s povrchem hřiště
- Smeč – po odbití míč směřuje dolů
- Zkrácený úder
- Ulívka s otevřenou rukou
- Ulívka nahrávače
- Vytlučení bloku – úder směřující do hřiště, úder směřující mimo hřiště



### **2.3.1.5 Blokování**

Blokování je činnost, při které dochází k přehrazení určitého prostoru nad sítí jedním, dvěma nebo třemi hráči přední řady, obvykle ve výskoku s rukama ve vzpažení. Blokování plní jak úkoly obrany, tak úkoly útoku a podle Kaplana (1999) má za cíl:

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

### **2.3.1.6 Vybírání**

Vybírání je odbití nebo odražení míče jakýmkoli způsobem, který povolují pravidla, mající za cíl zabránit dopadu míče na zem a zamezit tím soupeři k zisku bodu. Může se tedy jednat o první, druhé, třetí i čtvrté (v případě tečováním bloku) odbití v poli (Buchtel, 2005).

### **2.3.1.7 Vykrývání**

Jedná se o pohyb hráče a zaujmutí odpovídajícího postoje a postavení v rámci celého družstva, kterým se vytvářejí předpoklady pro úspěšné řešení vzniklých herních situací. Úkolem vykrývání je zaujetí co možná nejvhodnějšího postoje a koncentrace na daný zásah. Důležitým faktorem úspěšného vykrývání je dobře zvládnutá pádová technika (Buchtel, 2005).

Haník a kol. (2014) rozděluje pády na:

- Převal stranou
- Převal vpřed
- Rybička
- Placka

## **2.3.2 Herní kombinace**

Herní kombinace tvoří ve volejbale podstatnou technicko-taktickou část. Představují vzájemnou spolupráci hráčů, kteří uskutečňují taktický záměr v utkání. Volejbalové utkání je tvořeno řetězcem kombinací, které se opakují a plynule na sebe navazují. Každá z nich má svůj specifický charakter a neopakovatelný průběh (Buchtel, 2005).

Herní kombinace se dělí na tři skupiny, a to na útočné, přípravné a obranné. Cílem útočných kombinací je dosáhnout vzájemnou spoluprací více hráčů na zisk bodu pro vlastní družstvo. Přípravné kombinace představují postavení hráčů celého družstva, které se snaží zabránit dopadu míče letícího od soupeře na zem, ale rovněž usilují o přesnou přihrávku a utvoření podmínek pro nahrávku a úspěšné zakončení celé kombinace útočným úderem. Snahou obranných kombinací je zabránění přeletu míče od soupeře (s výjimkou podání) a zisk bodu blokem. V případě neúspěchu se družstvo snaží vytvořit podmínky pro úspěšné vybírání či příjem míče (Buchtel, Ejem, Vorálek 2011).

### **2.3.3 Herní systémy**

System hry ve volejbale představuje organizaci individuálních a skupinových činností, které se zaměřují na plnění úkolů v rámci útoku i obrany během utkání. Jeho charakteristickým rysem je sestavení družstva s ohledem na specializaci hráčů, což ovlivňuje výběr některých herních kombinací a postavení hráčů na hřišti (Buchtel, 2005). Složení hráčů podle specializace funkcí je následující: nahrávač, smečář, blokař, univerzál a libero. Tyto uvedené specializace se využívají v družstvu při systému hry s jedním nahrávačem. Tento systém je v současnosti praktikován téměř všemi družstvy na vrcholové a výkonnostní úrovni. Dříve se ještě využíval systém se dvěma nahrávači, kde univerzál je nahrazen právě druhým nahrávačem (Buchtel, Ejem, Vorálek 2011).

Herní systém je promyšlený koncept uspořádání hráčských rolí se snahou o dosažení co nejlepšího výkonu ve hře. To znamená efektivní provedení obranných a útočných úkolů s cílem o výhru v utkání.

## **2.4 Základy pohybové, míčové a herní gramotnosti**

S budováním pohybové gramotnosti by se u dětí mělo začít již v mateřské školce. Samozřejmě se v tomto věku nejedná o žádný výkon, ale o vybudování kladného vztahu ke sportu obecně. Brzká pohybová průprava pomáhá předejít pozdějšímu strachu a ostychu ze sportování v kolektivu a z hodin tělocviku (Reynaud, 2015).

### **2.4.1 Ovládání vlastního těla**

Hlavním cílem je naučit děti ovládat své vlastní tělo v základních pohybech, které jsou předpokladem pro zvládnutí navazujících pohybů ve volejbale. Chůze je nejelementárnějším pohybem, kterou lze využívat jako nástroj pohybového rozvoje

(po špičkách, po patách, po hranách chodidel, vpřed, vzad atd.). Chůze logicky předchází běhu, který je rozdílný v držení těla a rychlosti provedení. Je vhodné zapojit i míč. Následují různé varianty skoků a poskoků jejichž cílem je koordinace pohybů. A nakonec pády, jejichž nácvik začíná na žíněnkách, poté na koberci, a nakonec na podlaze (Haník a kol.,2014).

#### **2.4.2 Ovládání míče**

Vyvrcholením pohybové přípravy je ovládání míče, které začíná vyhazováním a chytáním. K procvičení práce zápěstí a koordinaci míče je možné využít driblink. Vlastní volejbalový nácvik se zahajuje odbitím prsty (Haník a kol., 2014).

#### **2.4.3 Základy herní gramotnosti**

Volejbal patří k náročným sportovním hrám z pohledu učení. Pro děti je ze všeho nejvíce zábavné hraní, prostřednictvím kterého se učí. Pro dosažení úspěchu ve hře je klíčová technika. Je důležité postupovat po krocích, abychom nejdříve rozvinuli pohyb, který hráči umožní ovládnout herní prostor. K tomu poslouží chytání a házení míče, které tvoří základ individuálních herních činností. Také pomáhá rozvíjet schopnost vnímání. Žák začíná chápat trajektorii letu míče, vybírání místa pro kontakt s míčem a orientuje se v herním prostoru rozděleném sítí (Haník a kol., 2014).

#### **2.4.4 Formy adaptované hry**

Pedagog by měl být schopen odhadnout jakou formu hry zvolit a nabídnout takovou variantu, aby pro žáky byla hra atraktivní a zároveň aby zajistila výkonnostní posun. U dětí je obzvláště klíčové vyhybat se stereotypním formám hry. Stačí jen malá obměna, která vzbudí pozornost. Začínající hráči nejsou schopni zvládnout hru 6 na 6, a to z několika důvodů:

- nedostatečně zvládnutá technika
- omezená schopnost reagovat na rychle letící míč
- nedostatečně rozvinutý odhad na dráhu letu míče
- neadekvátně rozvinutá schopnost ovládat prostor kolem sebe, v němž se pohybuje míč a spoluhráči

Kromě toho je při hře 6 na 6 menší množství situací, kdy dochází ke kontaktu hráče s míčem, což může v takové hře nudit. Adaptovaná hra by měla být navržena tak, aby

vyhovovala schopnostem hráčů jak technickým, pohybovým tak i mentálním. Hřiště je zmenšeno, a i výška sítě je upravena na vyhovující pro potřeby hráčů. Pedagog čerpá ze základů hry, avšak libovolně upravuje náročnost hry. Kromě toho je možné zapojit i různé pohybové úkoly, které musí žáci plnit (Haník a kol., 2014).

Příklady herních forem:

- 1 – 1 = žák vykrývá herní prostor sám a postupně si zvyká na plnění přidáných úkolů
- 2 – 2 = herní prostor vykrývají 2 hráči, kde se učí spolupracovat, jednotlivá odbití se provádějí pod různými úhly
- 3 – 3 = toto herní rozestavení slouží jako přechodová fáze k volejbalu v „šestkách“, který je v podstatě organizován seskupením několika trojúhelníků

## **2.5 Motorické učení a jeho fáze**

Každý, kdo někdy začínal s jakýmkoli sportem, či se alespoň o to pokusil, prošel tzv. procesem motorického učení. Myslím, že většina bude souhlasit, že se málokdy stává, aby někdo okamžitě ovládal danou sportovní dovednost, jako by to bylo něco zcela přirozeného. Na začátku každého sportovní tréninku je nezbytné absolvovat proces motorického učení, osvojit si potřebné dovednosti a zlepšovat pohybové činnosti, bez nichž bychom nemohli úspěšně provozovat daný sport. Někdy je to obtížné, jindy snazší, ale bez opakovaného tréninku oblouků bychom nelyžovali, bez nácviku pohybu horních a dolních končetin bychom neplavali a bez nácviku odbití míče, podání či útočného úderu bychom si volejbal nezahráli. Tréninkový proces představuje dlouhodobou činnost, během níž procházíme nácvikem. Právě motorické učení, které můžeme rozdělit do čtyř fází, má zde velice významnou roli a může pomoci tělocvikářům strukturovat hodiny tak, aby byly co nejefektivnější.

### **2.5.1 První fáze motorického učení**

První etapa motorického učení je pro začínajícího hráče velice podstatná, jelikož zde dochází k seznámení s danou pohybovou činností. Jedinec získává povědomí o pohybové činnosti prostřednictvím zraku a sluchu. Zrakem sleduje instrukce vyučujícího, který předvádí danou činnost. Sluchem pak získává informace a pokyny vysvětlené slovně. Charakteristickým rysem této etapy je nekoordinovanost pohybů, zejména v návaznosti

pohybu horních a dolních končetin. Vzhledem k nedostatečnému povědomí žáka o pohybu může také docházet k aktivaci nesprávných svalových skupin, což může vést ke špatnému provedení pohybu (Kaplan, 1999).

### **2.5.2 Druhá fáze motorického učení**

V druhé fázi, známé jako tzv. zpevňování, dochází k přenosu vzruchů do mozkové kůry, konkrétně do motorických oblastí, kde dochází k budování vztahu s daným pohybem. Představa žáka, kterou si vytvořil v první fázi, se začíná detailněji vyvíjet a zpevňovat dvěma způsoby. Prvním z nich je metoda pokusu a omylu, kdy dochází k zpřesňování reakcí, které dosahují pouze správného provedení pohybu. Druhým způsobem je snaha žáka chápat nové pohybové vzorce. Během této fáze žák začíná vnímat pohybovou aktivitu jako zvládnutou i když z vnějšího pohledu může stále existovat místo pro zlepšení (Kaplan, 1999).

### **2.5.3 Třetí fáze motorického učení**

V třetí fázi dochází ke zdokonalování již získaných zkušeností a dovedností. Žák už nemusí dané aktivitě věnovat takovou míru pozornosti, jak tomu bylo dříve, a může se začít zaměřovat na taktické aspekty pohybu. V této fázi se pohyb vnímá jako koordinovaný a často i automatický, což znamená, že žák nemusí tak intenzivně přemýšlet o jeho provedení (Kaplan, 1999).

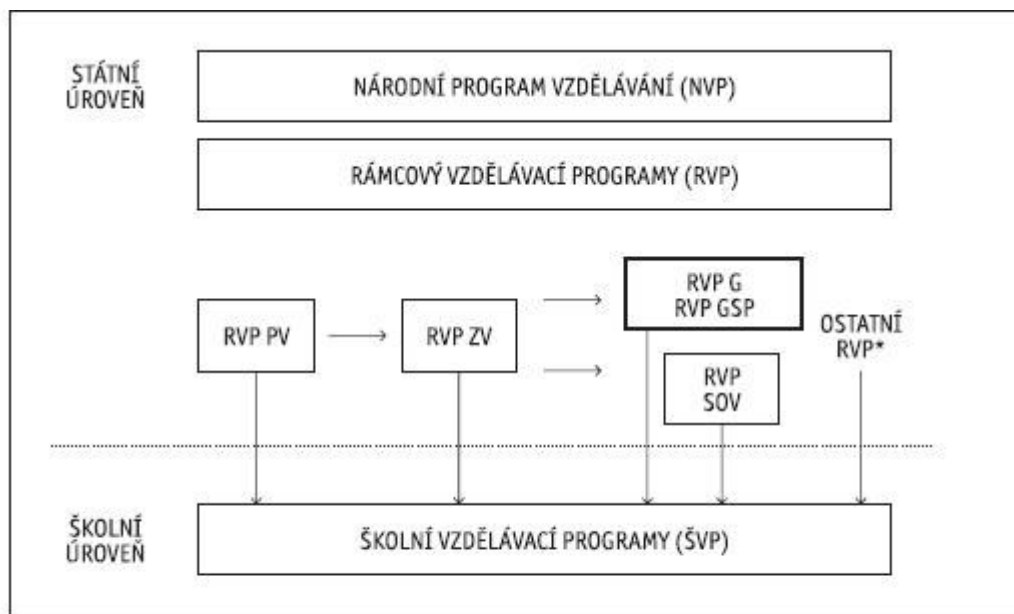
### **2.5.4 Čtvrtá fáze motorického učení**

Navzdory zdánlivému dokonalému ovládnutí pohybu se jedná o důležitý krok, během něhož se žák učí propojovat všechny dovednosti, které získal během motorického učení. Experimentuje s jejich použitím v různých situacích a přizpůsobuje je novým podmínkám. Pohyb se stává plně automatickým, což znamená, že žák nemusí nad ním přemýšlet. Díky akumulovaným zkušenostem během tréninku je schopen předvídat vývoj různých herních situací (Kaplan, 1999).

Tyto čtyři etapy motorického učení směřují k tomu, aby jednotlivec byl schopen správně a efektivně provádět herní činnosti, kombinace a systémy. Během všech těchto fází motorického učení se používají didaktické formy a metody, které jsou podrobněji popsány v samostatné části.

## 2.6 Vzdělávací programy

Rámcový vzdělávací program (RVP) a školní vzdělávací program (ŠVP) jsou klíčové dokumenty v českém vzdělávání, které určují obsah a cíle výuky na základních a středních školách.



Graf 1 – Systém kurikulárních dokumentů

Legenda: RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP SOV – Rámcový vzdělávací program (programy) pro střední odborné vzdělávání.  
\* Ostatní RVP – rámcové vzdělávací programy, které kromě výše uvedených vymezuje školský zákon.

Obrázek 6: Systém kurikulárních dokumentů (WikiKnihovna, 2013)

### 2.6.1 Rámcový vzdělávací program (RVP)

RVP jsou státní dokumenty, které stanovují společné vzdělávací cíle pro všechny školy a žáky v dané věkové kategorii. Obsahují základní standardy vzdělávání, včetně obsahu vyučovacích předmětů, klíčových kompetencí, a požadavků na výsledky vzdělávání. RVP jsou vydávány Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Školy jsou povinny se řídit RVP, ale mají také určitou flexibilitu při vytváření svých vlastních ŠVP (Národní pedagogický institut, 2024).

### **2.6.1.1 Výuka volejbalu v rámci RVP pro základní vzdělání**

Výuka volejbalu je součástí sportovních her, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností a jsou zařazeny do rámce vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, kde se kromě fyzického cvičení klade důraz i na sociální rozvoj a kolektivní spolupráci (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík, 2015).

Na 1. stupni základní školy je důležité, aby žáci získali základní manipulační dovednosti s míčem, pálkou nebo jiným náčiním přizpůsobeným velikostí a hmotností. Do výuky by měly být zahrnuty i HČJ, spolupráce ve hře, průpravné hry a utkání podle upravených pravidel. Pro 2. stupeň je určeno učivo – sportovní hry, kde má škola možnost si zvolit dvě sportovní hry, jejichž obsahem jsou herní činnost jednotlivce, herní kombinace, herní systémy a utkání podle pravidel žákovské kategorie. Tudíž volejbal na základní škole není povinný (MŠMT, 2023b).

### **2.6.1.2 Výuka volejbalu v rámci RVP pro střední vzdělání**

Pro představu o výuce volejbalu na středních školách se budu opírat o RVP pro gymnázia. Struktura RVP pro gymnázia se velmi podobá té pro základní vzdělání. Volejbal můžeme začlenit do vzdělávací oblasti člověk a zdraví jako součást předmětu tělesná výchova. Škola má možnost si zvolit, na základě svých podmínek a zájmů žáků, alespoň dvě sportovní hry. Tudíž ani na střední škole není výuka volejbalu povinná (MŠMT, 2023a).

### **2.6.2 Školní vzdělávací program (ŠVP)**

ŠVP jsou konkrétní programy vytvářené jednotlivými školami na základě RVP. Jsou to dokumenty, které upřesňují způsob realizace vzdělávání na dané škole. ŠVP obsahují detailní informace o tom, jak budou školy plánovat a provádět výuku, včetně výběru konkrétních učebnic, rozvrhu hodin, hodnocení žáků a dalších specifických aspektů vzdělávání. ŠVP jsou vytvářeny s ohledem na potřeby a specifika konkrétní školy, a mohou se mezi jednotlivými školami lišit (Metodický portál RVP.CZ, 2016).

V praxi to znamená, že RVP stanovují společné standardy pro vzdělávání v celé zemi, zatímco ŠVP přizpůsobují tyto standardy konkrétním potřebám a kontextu jednotlivých škol. ŠVP jsou schvalovány Školskou radou školy a musí být v souladu s RVP (Metodický portál RVP.CZ, 2016).

## 2.7 Tělesná výchova

Zařazení tělesné výchovy do výuky na školách hraje klíčovou roli ve výchově a vzdělávání dětí a mládeže. Je to nedílná součást komplexního vzdělávacího procesu, který přináší mnoho důležitých benefitů. Tělocvik nejenže posiluje fyzickou kondici žáků, ale také podporuje jejich duševní a sociální rozvoj (Božik, 2018).

Díky cvičení a sportovním aktivitám se žáci učí týmové spolupráci, respektu k pravidlům a fair play. Pravidelná fyzická aktivita má příznivý vliv na celkové zdraví a pomáhá prevenci zdravotních problémů spojených s nedostatečným pohybem, jako je např. obezita. Tělesná výchova také rozvíjí dovednosti, jako je koncentrace, rozhodování a problémové řešení. Rovněž podporuje motorický vývoj dětí. Což pomáhá zlepšovat koordinaci, rovnováhu, sílu a rychlost. Tyto dovednosti jsou klíčové pro běžný život a mají pozitivní dopad na další sportovní aktivity. V neposlední řadě vede výuka tělocviku k utváření zdravých návyků k pohybu a sportu, což má kladný vliv na životní styl a psychickou pohodu jednotlivců (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík, 2015).

Průzkum zabývající se celosvětovou situací tělesné výchovy odhalil, že většina základních i středních škol řadí tento předmět mezi své povinné předměty. Konkrétně se uvádí, že 89 % základních a 87 % středních škol ji považuje za nedílnou součást vzdělávacího programu. První roky strávené výukou tělesné výchovy jsou obzvláště důležité z hlediska rozvoje základních motorických dovedností, které jsou základem pro optimální rozvoj fyzických schopností. Je-li výuka ukončena předčasně, může to vést k nedostatečnému získání návyku pro pravidelnou sportovní aktivitu a nezájem o sportování i v pozdějším věku (Hardman, 2008).

### 2.7.1 Zařazení volejbalu do tělesné výchovy

Volejbalové dovednosti patří mezi otevřené dovednosti, pro které je typické nepředvídatelné a proměnlivé prostředí. Hráč má pouze částečnou kontrolu nad svým pohybem, což ho tvoří odlišným například od atletiky nebo gymnastiky, kde je pohyb maximálně kontrolovatelný. Tento rozdíl v charakteru dovedností má klíčový dopad na způsob, jakým se tyto dovednosti učí (Haník a kol., 2008).

V počátcích výuky by se neměl pedagog primárně soustředit na nácvik finální techniky a měl by se spíše věnovat správné koordinaci těla žáků a základním míčovým dovednostem (Haník a kol., 2008).



Dále je vhodné využít hru minivolejbal, známý jako "volejbal na malém hřišti" nebo "volejbal 4x4". Jedná se o modifikovanou verzi tradičního volejbalu. Tato varianta se hraje na zmenšeném hřišti, s nižším počtem hráčů a často s míčem, který je lehčí než míč na standardní volejbal. Minivolejbal může být skvělým zařazením do výuky tělesné výchovy, zejména pro žáky základních a středních škol. Existuje několik forem, a to konkrétně od přehazované až po finální podobu minivolejbalu.

Při hře a jakékoli její modifikaci je nezbytné, aby učitel pečlivě vysvětlil základní pravidla, dohlížel na jejich dodržování v průběhu hry a dbal na správné provedení techniky. Pro usnadnění je vhodné začít s přehazovanou, do které můžeme postupně zařazovat volejbalové prvky. Žáci se často snaží o okamžité zahrání míče na soupeřovu hřiště, proto je na místě zavést pravidlo minimálně dvou přihrávek se spoluhráči před útokem na soupeře. Pro kvalitní hodinu volejbalu je nutné vlastnit dostatek volejbalových míčů a síť. Rovněž musí být k dispozici odpovídající prostor s adekvátním počtem žáků, kteří jsou vhodně oblečeni na hodinu tělesné výchovy (Reynaud, 2015).

Vzhledem k tomu, jak technicky náročný volejbal je, tak každý nedostatek v technice provedení znamená přerušení hry, nebo vytvoření obtížné situace pro spoluhráče. Proto pro pedagogy tělesné výchovy je velmi obtížné zajistit atraktivitu volejbalu mezi žáky vzhledem k množství často se vyskytujících se chyb. Je tedy vhodné věnovat se především nácviku základních způsobů odbíjení (odbíjení obouruč vrchem, odbíjení obouruč spodem) včetně spodního podání. Tyto dovednosti, jak uvádějí Kaplan a Buchtel (1987), můžeme zařadit do průpravných herních cvičení, upravených průpravných her a do hry v menších skupinách.

Hodina tělocviku by měla být strukturována tak, aby zahrnovala nácvik potřebných herních činností i samotnou hru.

### **2.7.2 Hlavní role učitele tělesné výchovy**

Učitelé tělesné výchovy hrají klíčovou roli při budování zdravých životních návyků. Jejich hlavním posláním je motivace a povzbuzování žáků k pravidelné pohybové aktivitě. Současně se snaží o rozvoj sociálních dovedností a spolupráce prostřednictvím týmových aktivit. Jejich úloha není pouze v učení konkrétních dovedností, ale také utvářejí prostředí, které pomáhá v dětech budovat lásku ke sportu. Skrze pozitivní a podpůrný přístup pomáhají studentům překonávat překážky a rozvíjet se nejen fyzicky, ale i emocionálně (Reynaud, Shondell 2002).

Komunikace mezi pedagogem a studentem je zásadním bodem pro vytvoření pozitivního a příjemného prostředí ke sportování. Dobrá komunikace umožňuje učiteli porozumět individuálním potřebám a schopnostem studentů a přizpůsobit výuku tak, aby byla efektivní a přínosná pro každého žáka. Učitel by měl být schopen jasně a srozumitelně vysvětlit techniky, pravidla a cíle cvičení, což umožní studentům porozumět tomu, co se od nich očekává. Pochvala a povzbuzování a konstruktivní zpětná vazba jsou důležité prvky, které motivují studenty k aktivnímu zapojení do hodin (Lehwald, Ward, 2018).

## **2.8 Faktory didaktického procesu**

Cílem didaktiky volejbalu je objasnění výběru a rozvržení konkrétního učiva a také přiblížení vzájemných interakcí zúčastněných aktérů. Hlavními činiteli jsou trenér, hráč a jejich vzájemný vztah (Haník, Vlach a kol., 2008).

### **2.8.1 Trenér**

Haník popisuje základní body, který by měl každý trenér v oblasti sportovního tréninku ovládat. Tyto úkoly zahrnují:

- výchovně-vzdělávací činnosti
- řídicí a organizační činnosti
- plánovací a programovací činnosti
- diagnostické a administrativní činnosti
- manažerské a marketingové činnosti

Z pedagogického hlediska je nejzásadnější komunikační schopnost, a to verbální i neverbální. Jedná se o jakousi symbiózu mezi pedagogem a žákem a o pochopení sdělovaného obsahu, a proto je vždy klíčová zpětná vazba. Komunikace není jen o vydávání pokynů, ale také o naslouchání reakcím žáků právě na tyto pokyny, což je právě ta zpětná vazba (Haník a kol., 2014).

### **2.8.2 Hráč**

Hlavním cílem vzdělávacího procesu ve volejbalovém tréninku je podpora tělesného, psychického a sociálního rozvoje osobnosti hráče. Hráč není pouze pasivním příjemcem, na který působí trenér spolu s ostatními faktory, ale aktivně se zapojuje do tréninkového

procesu, hodnotí různé aspekty a vytváří si k nim osobní vztahy a postoje (Haník a kol., 2014).

### **2.8.3 Trenér – hráč**

Volejbalový trénink je tvořen kombinací různých aktivit zahrnující jak herní, tak kondiční prvky. Jeho jádrem je interakce mezi trenérem a hráčem s využitím různých didaktických stylů, které zahrnují: postoje k volejbalu, dominanci v rozhodování a řízení, poskytování zpětných informací a hodnocení výsledků. Díky široké škále didaktických stylů má trenér možnost vytvářet takové tréninkové prostředí, které umožňuje hráčům spolurozhodovat o samotném průběhu tréninkového procesu (Haník a kol., 2014).

## **2.9 Didaktické metody**

Metody vyučování jsou klíčovými prvky v procesu vzdělávání a jsou určujícím hlediskem při rozhodování o použití jednotlivých výukových metod nebo jejich kombinací (Sýkora, Kostková, 1985).

Při nácviku volejbalu se nejčastěji uplatňují metody založené na vztahu k celku a části. Konkrétně se jedná se o metodu celostní, synteticko-analytickou a analyticko-syntetickou (Kaplan, Buchtel 1987).

### **2.9.1 Metoda celostní (komplexní)**

Metoda komplexního přístupu nachází své uplatnění především při tréninku jednoduchých HČJ a jednoduchých taktických úkolů. Charakteristickým znakem této metody je, že se od samého počátku provádí HČJ jako celek. Tento přístup bývá pro žáky zábavný, jelikož umožňuje rychlejší osvojení dovedností (Císař, 2005).

### **2.9.2 Metoda analyticko-syntetická**

K této metodě se uchylují učitelé a trenéři v okamžiku, kdy zjišťují, že metoda celostní není dostatečně efektivní a žáci s ní mají potíže. Herní činnost se rozdělí na dílčí části, které žáci nacvičují jednotlivě a následně se vše opět spojí v původní celek (Kaplan, 1999).

Tato metoda pomáhá žákům vybudovat potřebné pohybové struktury předtím, než začne učení konkrétních dovedností (Císař, 2005).

### 2.9.3 Metoda synteticko-analytická

Jedná se o kombinaci dvou předchozích metod. Tuto metodu může pedagog využívat při nácvičku složitějších HČJ a herních kombinací. Celá činnost se nejprve rozdělí na úseky, jednotlivé části se poté nacvičují samostatně, a až po zvládnutí právě těchto jednotlivých částí se vše spojí v celek. Například při nacvičování útočného úderu se začíná švihem paže s úderem do míče, následuje výskok z místa a na závěr rozběh (Kaplan, Buchtel, 1987).

## 2.10 Metodicko-organizační formy

Při výběru metodicko-organizačních forem by měl být kladen důraz na princip přiměřenosti a tělesná cvičení by měla být volena na základě výkonnostní úrovně hráčů a jejich předchozích zkušeností (Haník a kol., 2014).

Podle Pssoty a Velenského (2009) můžeme tyto formy dělit do tří skupin na průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Pro identifikaci jednotlivých typů metodicko-organizačních forem slouží 2 kritéria:

- Přítomnost či nepřítomnost soupeře
- Míra proměnlivosti herně situačních podmínek

### 2.10.1 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se zaměřují na zvládnutí základní techniky herních činností. Jejich charakteristickým znakem je nepřítomnost soupeře. Často se nevztahují k situacím, které nastávají během utkání (Haník a kol., 2014).

Cvičení se obvykle realizují mimo prostor hřiště, ve dvojicích, řadách, v zástupech, s dopadem míče na zem, o stěnu nebo přes volejbalovou síť (Haník, Vlach a kol., 2008).

Podle Dobrého (1988) se dělí průpravná cvičení na dva typy.

- Průpravná cvičení 1. typu: nepřítomnost soupeře, předem určené částečně neměnné podmínky
- Průpravná cvičení 2. typu: nepřítomnost soupeře, náhodně proměnlivé ale limitované podmínky

### **2.10.2 Herní cvičení**

Jedná se o cvičení, které již reflektují skutečné herní situace a počítají s adekvátní úrovní techniky herních činností jednotlivce. Na rozdíl od průpravných cvičení je charakteristickým rysem přítomnost soupeře (Haník, Vlach a kol, 2008).

Cvičení se provádějí v prostorách herní plochy a opět se dělí na dva typy (Dobry, 1988).

- Herní cvičení 1. typu: přítomnost soupeře, předem určené herní podmínky rovněž i určený průběh řešení herní situace – činnost protihráče je přesně stanovena
- Herní cvičení 2. typu: přítomnost soupeře, náhodně proměnlivé situační podmínky

### **2.10.3 Průpravné hry**

Průpravné hry mají za úkol simulovat herní situace, které se objevují v utkání a vedou hráče k řešení těchto situací iniciativním způsobem. Jejich charakteristikou je souvislý herní děj a proměnlivé podmínky (Haník a kol., 2014).

Průpravné hry jsou především soutěžního charakteru, proto je vhodné je zařazovat, jelikož jsou většinou pro děti zábavné.

## 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

### 3.1 Cíl práce

Tato práce se zabývá hodnocením výuky volejbalu na středních školách. Cílem bylo zjistit, jaký rozsah a formy výuky volí pedagogové při výuce volejbalu v rámci tělesné výchovy na vybraných středních školách. Dále jsem zkoumala kvalitu vybavení škol pro tuto hru a popularitu této sportovní hry mezi žáky.

### 3.2 Úkoly práce

- Osvojení volejbalové teorie, terminologie, didaktiky a metodologie nastudováním odborných zdrojů
- Vytvoření teoretické části práce
- Příprava online dotazníků učitelům potřebným k výzkumné části práce
- Rozeslání dotazníků pedagogům tělesné výchovy ze středních škol
- Získání dostatečného počtu dat
- Vyhodnocení výsledků z dotazníkového šetření

### 3.3 Hypotézy

**H1:** Předpokládám, že volejbal je do výuky nejčastěji zařazován v tematických blocích.

**H2:** Předpokládám, že školy mají pro své žáky alespoň 1 míč do dvojice.

**H3:** Předpokládám, že učitelé na vybraných středních školách upřednostňují samotnou hru před průpravnými cvičeními.

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Popis výzkumného souboru**

Dotazníky byly vytvořeny online formou a distribuovány prostřednictvím emailu vybraným pedagogům vyučujícím na středních školách po celé České republice. Celkem se průzkumu zúčastnilo 51 respondentů, respektive 30 mužů a 21 žen. Získaná data byla porovnána a následně prezentována v anonymní podobě.

### **4.2 Použité metody**

Potřebný sběr dat byl získán prostřednictvím kvalitativní metody – dotazník. Dotazník obsahoval celkem 21 otázek. Sedm otázek v dotazníku bylo typu uzavřeného, kde pedagogové volili jednu možnost a), b) popřípadě až d). Deset otázek bylo dichotomického stylu, kde respondenti vybírali odpověď ano nebo ne, z nichž 4 otázky obsahovaly možnost rozvést svoji odpověď. Zbývající čtyři otázky byly typu otevřeného, kde pedagogové mohli napsat svoji odpověď.

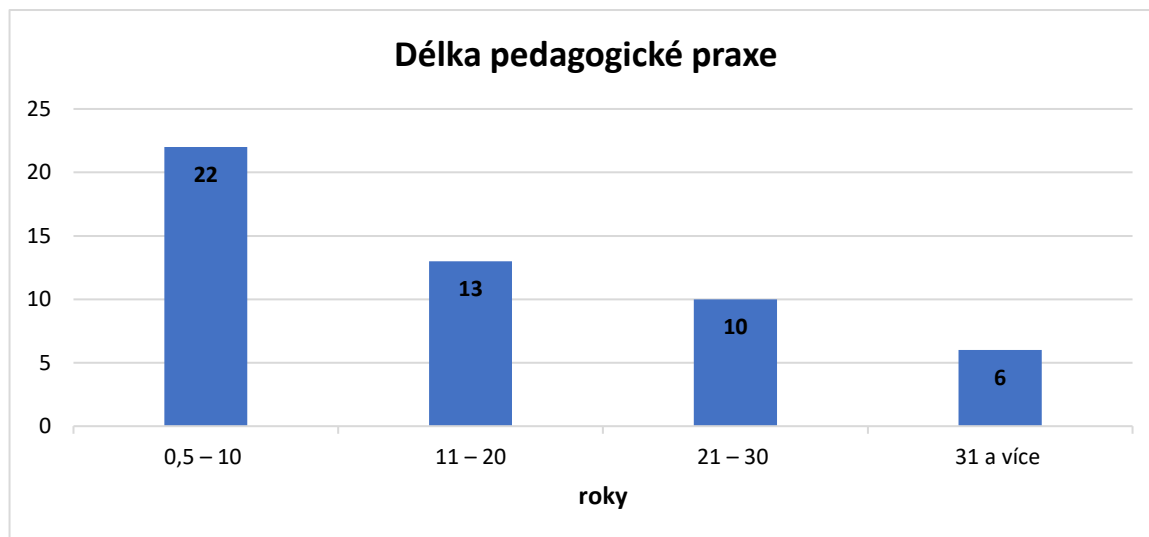
### **4.3 Sběr dat**

Minimální počet respondentů pro získání dostatečného množství dat byl stanoven na 40 pedagogů vyučujících na středních školách. Vzhledem k tomu, že dotazník byl dostupný online formou, jsem rozeslala prosbu o vyplnění vícero pedagogům, abych zajistila dostatečné množství dat.

Při finálním sčítání vyplněných dotazníků, počet dat přesáhl minimální stanovenou hranici a byly získány odpovědi od 51 vyučujících.

## 5 VÝSLEDKY

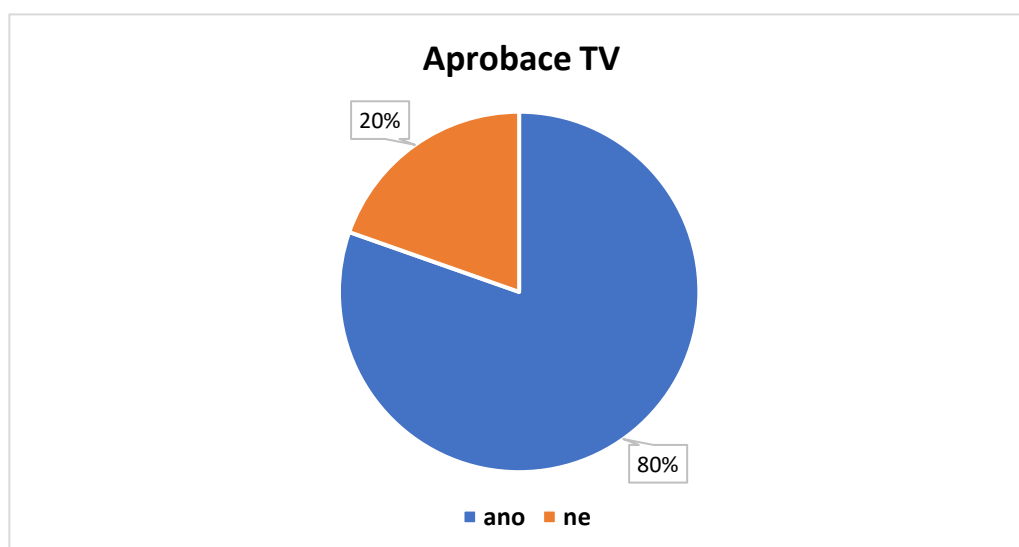
### 1) Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?



Graf 1: Délka pedagogické praxe (vlastní tvorba)

Získaná data jsem rozdělila do 4 kategorií. Mezi dotazovanými bylo nejvíce těch, jejichž praxe se pohybovala do 10 let. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili respondenti s praxí v rozmezí 11 – 20 let. Nejméně bylo těch, jejichž praxe je 31 a více let.

### 2) Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?

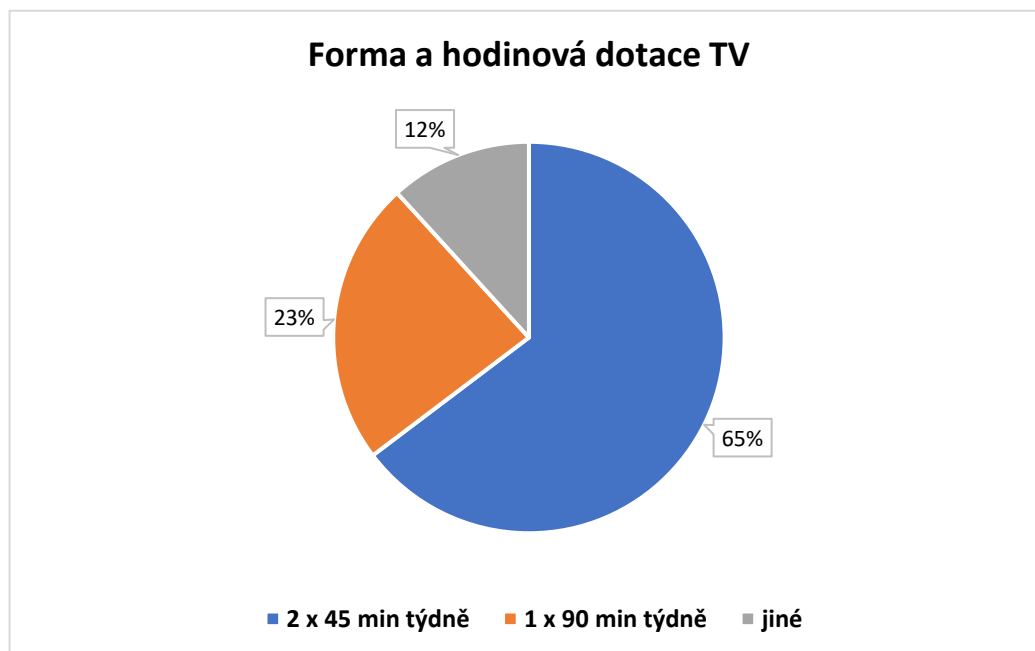


Graf 2: Aprobace TV (vlastní tvorba)



Ve 41 případech mají pedagogové odpovídající aprobační na výuku tělesné výchovy. Zbylých 10 vyučujících uvedlo, že nemá aprobační TV.

### 3) Jakou formu a hodinovou dotaci má tělesná výchova na vaší škole?



Graf 3: Forma a hodinové dotace TV (vlastní tvorba)

Téměř na většině oslovených škol je výchova dotována 2 hodinami týdně. Dle výsledků z dotazníku je patrné, že nejčastější formou je 2 x 45 minut týdně. Druhá, méně častá forma je 1 x 90 minut týdně. Třetí formou, která se vyskytovala v odpovědích, a je skrytá pod položkou „jiné“, jsou různé typy uspořádání hodin pro jednotlivé školy.

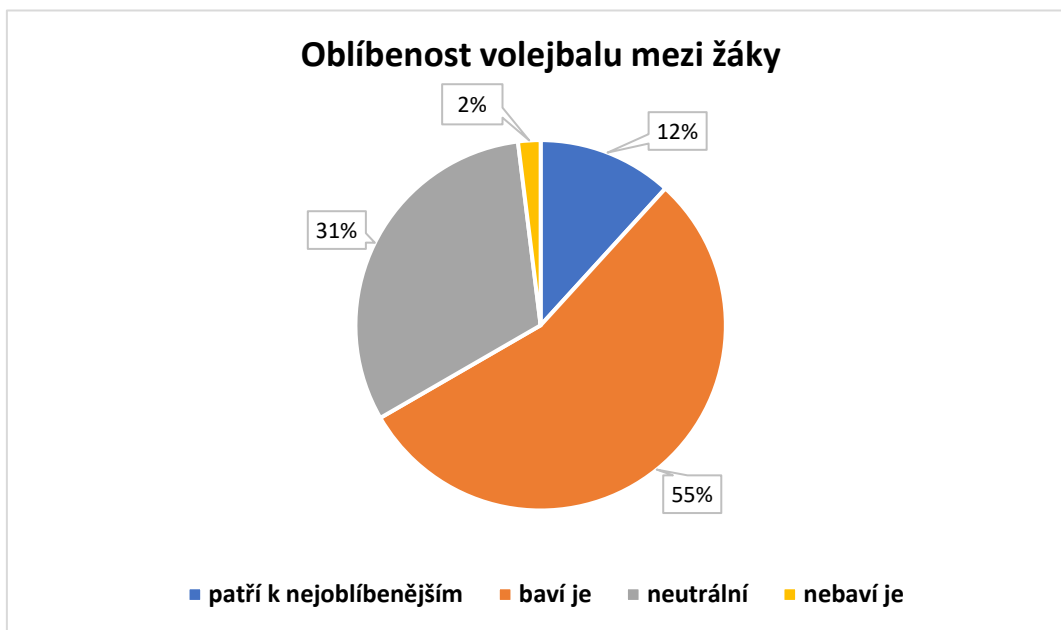
### 4) Věnoval/a jste se někdy volejbalu ať už rekreačně či závodně?

Více než tři čtvrtiny (39) vyučujících se věnovali volejbalu ať už rekreačně či závodně a 12 pedagogů nemá žádné vlastní zkušenosti s tímto sportem.

### 5) Zařazujete základy volejbalu do výuky TV?

Všichni pedagogové jednohlasně uvedli, že zařadí volejbal do hodin tělesné výchovy.

6) Jaký je dle vašeho názoru vztah většiny žáků k volejbalu?



Graf 4: Oblíbenost volejbalu mezi žáky (vlastní tvorba)

Podle názoru více než poloviny učitelů je volejbal oblíbenou hrou studentů. Dále 6 pedagogů uvedlo, že dokonce mezi žáky na jejich školách patří k nejoblíbenějším míčovým hrám. Z pohledu jedné třetiny mají žáci k této sportovní hře neutrální postoj. Pouze 1 vyučující poukazuje na nezájem žáků o tuto hru.

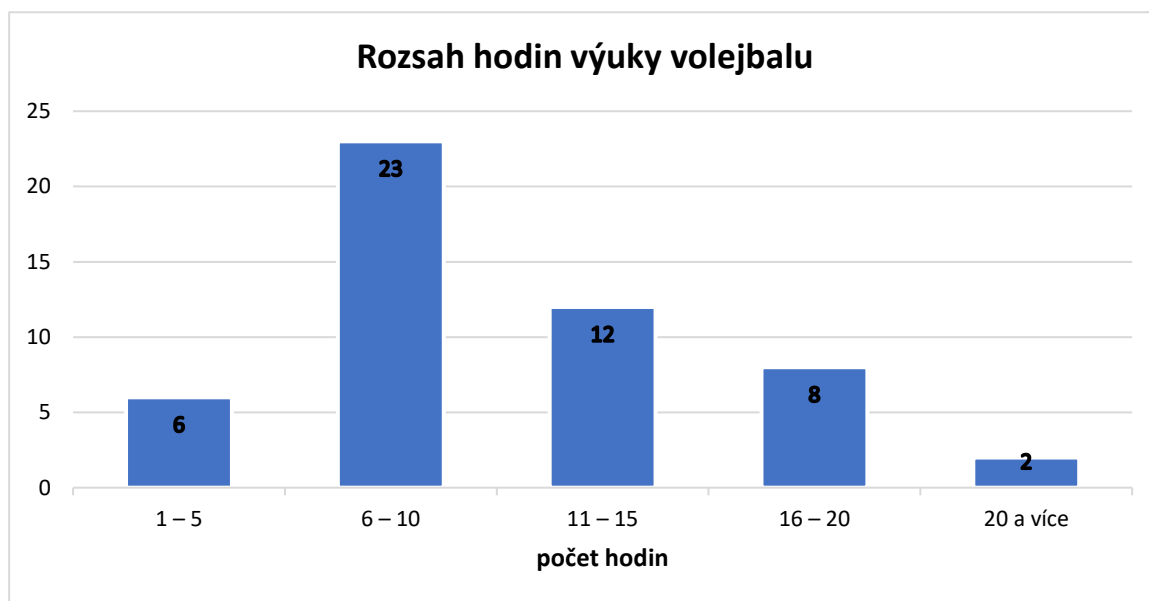
7) Jakým způsobem rozvrhujete výuku volejbalu během školního roku?



Graf 5: Způsob rozvržení výuky během školního roku (vlastní tvorba)

Z grafu vyplývá, že necelá polovina (49 %) dotazovaných zařazuje hodiny věnované volejbalu v blocích. Devatenáct vyučujících uvedlo, že začleňují volejbal do hodin průběžně po celý rok. Sedmina pedagogů se věnuje volejbalu nepravidelně a využívají ho jako doplňkovou hru.

#### 8) Kolik hodin ročně věnujete volejbalu?



Graf 6: Rozsah hodin výuky volejbalu (vlastní tvorba)

Šest učitelů se věnuje volejbalu minimálně, a to pouze v rozsahu 1 až 5 hodin za rok. Skoro polovina pedagogů (45 %) zařazuje výuku volejbalu v rozsahu 6 až 10 hodin za rok. Větší hodinovou dotaci, konkrétně v rozsahu 11 – 15 hodin přiděluje tomuto sportu 23 % dotazovaných. Na 8 školách se vyučuje volejbal v rozsahu 16 – 20 hodin. Dva učitelé uvedli, že danou výukou stráví více než 20 hodin. Oba z těchto pedagogů vyučují na gymnáziu se sportovní přípravou, což odůvodňuje větší počet hodin věnovaný volejbalu.

#### 9) Jak velké skupiny žáků učíte? (uved'te počet žáků v nejmenší a největší skupině)

Většina dotázaných uvedlo, že učí skupiny v rozmezí 15 až 20 žáků.

## 10) Z čeho čerpáte při výuce volejbalu v hodinách TV?



Graf 7: Zdroje pro inspiraci s výukou (vlastní tvorba)

Dle grafu 34 pedagogů čerpá při výuce z vlastních zkušeností, 10 pedagogů využívá metodické materiály či internet. Zbýlých 7 využívá kombinaci metodických materiálů, vlastních zkušeností a zkušeností kolegů pro inspiraci při výuce.

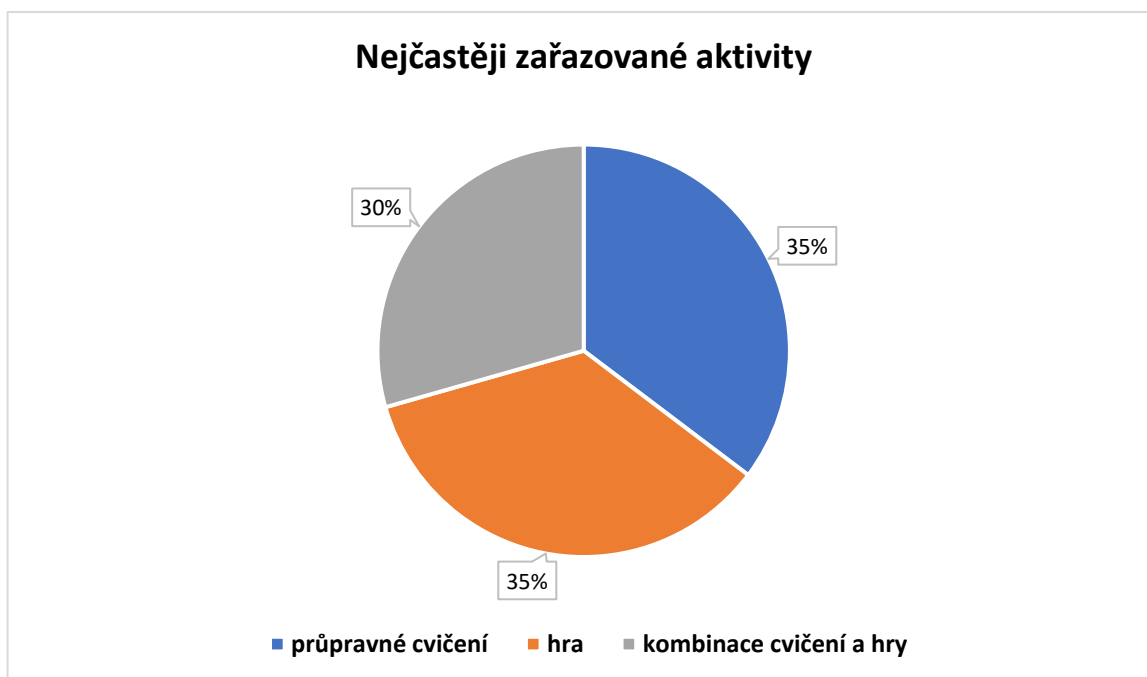
## 11) Jsou na vaší škole vhodné materiální a prostorové podmínky pro hru volejbal?

Téměř 90 % pedagogů je spokojeno s materiálním i prostorovým vybavením školy nutným ke kvalitní výuce volejbalu. Pouze 6 pedagogů uvedlo, že bohužel nemají vhodné podmínky. Nejčastěji uvedli problém s nedostatkem místa, nízkými stropy či nedostatek míčů.

## 12) Máte k dispozici dostatek volejbalových míčů (alespoň 1 míč do dvojice)?

Z celkového vzorku 51 respondentů se pouze 1 pedagog vyjádřil, že nemá k dispozici dostatek míčů pro kvalitní výuku. Zbýlá většina (50) uvedla, že na jejich škole mají dostatek míčů.

### 13) Na jakou aktivitu se častěji zaměřujete?



Graf 8: Nejčastěji zařazované aktivity (vlastní tvorba)

Třicet pět respondentů preferuje ve výuce volejbalu hru, která dominuje jejich hodinám nad průpravnými cvičeními. Naopak 35 % pedagogů upřednostňuje nácvik HČJ v podobě průpravných cvičení. Zbývajících 30 % dotázaných uvedlo, že nejraději volí kombinaci hry a průpravných cvičení.

### 14) Jaké volejbalové dovednosti žáky učíte? (prsty, bagr, spodní podání, vrchní podání, útočný úder, blokování, nahrávka)

Na tuto otázku jsem nedostala odpověď od 3 učitelů. Všechny 48 pedagogů uvedlo, že se věnují především nácviku prstů, bagru a spodního podání. 17 učitelů se vyjádřilo, že se snaží zařadit i nácvik útočného úderu, avšak záleží na úrovni jednotlivých skupin. Zbylé volejbalové dovednosti zařazují učitelé pouze v případě, že se jedná o sportovně nadanou skupinu.

**15) Děláte s žáky některé testovací cvičení (např. umístění podání do zón)? Pokud ano, které?**

Devatenáct oslovených učitelů uvedlo, že provádějí s žáky testovací cvičení. Zbytek pedagogů studenty netestuje. Ve většině případů se jedná o podání do zón (13), přihrávky ve dvojici (6) či odbíjení o zeď (3).

**16) Známkujete testované cvičení?**

17 pedagogů známkuje prováděné testovací cviky a 2 pedagogové dělají tyto cviky pouze pro představu.

**17) Upravujete či vypouštíte nějaká pravidla pro účely zjednodušení výuky? Pokud ano, která?**

Z celkového vzorku využívá nějaké modifikace hry více než 90 % respondentů. Pouze necelých 6 % dotazovaných respondentů žádná pravidla nevypouští, ani neupravují a vyučují volejbal standartním způsobem.

Většina vyučujících se shodla na tom, že pro žáky je nejsložitější podání a jeho následný příjem. Pro omezení těchto činností na minimum využívají různé úpravy pravidel, aby byla hra pro studenty jednodušší. Nejčastěji se jedná o možnost chycení míč po podání, nebo zkrácení vzdálenosti pro podávající.

**18) Zařazujete nějaké průpravné hry jako předchůdce volejbalu? Pokud ano, které?**

Dle odpovědí je oblíbenou průpravnou hrou přehazovaná a její různé modifikace se zařazením menšího či většího počtu volejbalových prvků.

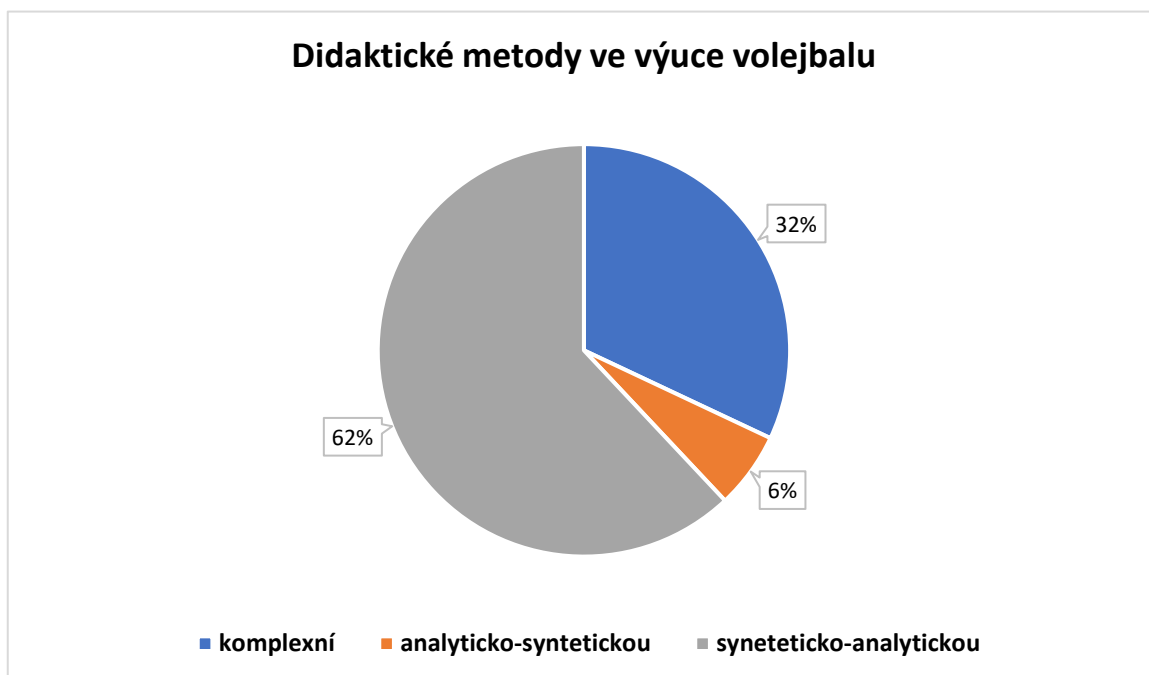
### 19) Zařazujete do hodin nácvik házení a chytání?



Graf 9: Nácvik házení a chytání (vlastní tvorba)

Nácvikem házení a chytání se zabývá 48 učitelů. Zbylí tři pedagogové se těmto dovednostem nevěnují.

### 20) Jaké didaktické metody využíváte k výuce volejbalu nejčastěji?



Graf 10: Didaktické metody ve výuce volejbalu (vlastní tvorba)

Z výsledků vyplývá, že učitelé na středních školách využívají nejčastěji didaktický styl synteticko-analytický. Didaktický styl komplexní využívá 16 pedagogů (32 %). Pouze 3 učitelé uvedli (6 %), že preferují styl analyticko-syntetický.

**21) Kolik metodicko-organizačních forem zvládnete zařadit do jedné vyučovací jednotky?**



*Graf 11: Počet metodicko-organizačních forem v rámci jedné vyučovací jednotky (vlastní tvorba)*

Z 51 dotazovaných učitelů 34 uvedlo, že do jedné vyučovací jednotky stihnou zařadit 1, maximálně 2 metodicko-organizační formy. Méně početná skupina (17) zvládne zařadit více než 2 metodicko-organizační formy.



## 6 DISKUZE

Volejbal, a i jeho různé formy jsou velice atraktivní pro širokou veřejnost po celém světě. Bohužel, v poslední době je pozorován pokles zájmu a technických dovedností mezi mladou generací v Česku, kdy se zhoršuje celková pohybová gramotnost dětí. Je důležité si uvědomit, že pro děti není pohyb přirozenou potřebou jako tomu bylo dříve. Součástí dětství se staly počítačové hry, sledování filmů a trávení času na sociálních sítích. S tímto stavem se nesmíme smířit a musíme se pokusit najít způsob, jak s dětmi efektivně pracovat. Faktem je, že děti jsou odrazem dospělých a pokud si pedagog získá jejich důvěru, tak podávají mnohem lepší výkon a mají chuť učit se novým věcem. Je nezbytné, aby pedagog našel potěšení v tom, co učí, protože jeho nadšení se potom přirozeně přenáší na žáky.

Nedostatkem pohybu a nevyváženou stravou stoupá počet dětí trpící nadváhou až obezitou, což může zapříčinit, že pro dítě se stane jeho vlastní tělo nepřítelem. Porozumění vlastnímu tělu je základem veškerého cvičení ve všech oblastech sportu. Dalším problémem současné mládeže je obava z neúspěchu a následné zesměšnění. Bohužel zdatnější děti dávají často najevo svoji převahu nevhodnými poznámkami, což souvisí i se současnou filozofií sportu, kdy oceněn je pouze vítěz a stále častěji i druhý je vlastně považován za poraženého. Někteří žáci skrývají své obavy z porážky za svůj nezájem o hru, a proto je klíčové zvolit správnou úroveň hry, aby každému žákovi byl umožněn alespoň malý pocit vítězství. Pokud dokážeme ve studentech vybudovat zájem o sportování i v případech, že v něm nejsou zrovna nejlepší a zbavíme je jejich obav, tak máme vyhráno.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na mapování rozsahu, obsahu a forem výuky volejbalu na středních školách. Dále na kvalitu vybavení škol pro tuto hru a popularitu této sportovní hry mezi žáky.

Z celkového vzorku dotázaných učitelů má 80 % z nich odpovídající aprobaci na tělesnou výchovu. Nejvíce odpovědí jsem získala od těch, jejichž zkušenosti s výukou se pohybují mezi 0,5 – 10 lety. Dle výsledků je téměř na všech mapovaných středních školách tělesná výchova dotována dvěma hodinami týdně. Nejčastěji se jedná o dvě 45minutové hodiny týdně. Méně obvyklou variantou je jedna 90minutová hodina týdně. Pouze na 4 školách má tělesná výchova větší hodinovou dotaci. Dvě z těchto škol jsou sportovně zaměřené,

což je důvodem většího počtu hodin tělesné výchovy. Všichni pedagogové uvedli, že se volejbalu věnují a zařazují ho do svých hodin, což je pro mě milým překvapením. Více než polovina (55 %) uvedla, že žáci mají pozitivní vztah k volejbalu, a dokonce podle názoru 12 % pedagogů patří volejbal k nejoblíbenějším míčovým hrám. V zásadě jsem zjistila, že 80 % pedagogů zařazuje výuku volejbalu v rozsahu maximálně 15 hodin ročně, s tím že 45 % z nich stráví s výukou 6 až 10 hodin, což je dle mého názoru dostatečný počet hodin pro to, aby si žáci stihli osvojit alespoň základní volejbalová odbití. Většina dotázaných uvedla, že učí skupiny v rozmezí 15 až 20 žáků, což je poměrně vysoký počet na výuku volejbalu. 67 % pedagogů čerpá při výuce z vlastních zkušeností, 19 % využívá metodické materiály a zbylých 14 % kombinaci těchto 2 zdrojů. S ohledem na hodinové dotace se většina pedagogů věnuje základním dovednostem jako jsou prsty, bagr a spodní podání. Testovací cvičení dělá se studenty 37,25 % z čehož 33,33 % učitelů tyto cvičení známkuje. 94 % učitelů využívá různé modifikace hry tak, aby byl volejbal pro žáky jednodušší a aby byla hra zábavná, zbylých 6 % žádná pravidla neupravuje. Nejčastěji učitelé zařazují přehazovanou, kdy postupně přidávají větší množství volejbalových prvků. Didaktickou metodu používají učitelé ve výuce volejbalu na středních školách nejčastěji synteticko-analytickou. 67 % pedagogů uvedlo, že do jedné vyučovací jednotky stihnou zahrnout jednu až dvě metodicko-organizační formy.

**Hypotéza č. 1: Předpokládám, že volejbal je do výuky nejčastěji zařazován v tematických blocích.**

Z dotazníku vyplynulo, že formou blokove výuky zařazuje volejbal do hodin tělesné výchovy necelá polovina (49 %) dotázaných učitelů. Více než polovina (51 %) dotázaných učitelů zařazuje výuku volejbalu do hodin tělesné výchovy nárazově. Z nichž 14 % ji využívá jako doplňkovou hru. Tudíž tato hypotéza se o pouhé 1 % nepotvrdila.

Obecně je pro mě těžké pochopit, jakým způsobem mohou pedagogové nevyužívající blokove výuky a zařazující volejbal do hodin tělesné výchovy nárazově vyučovat dané dovednosti. Pro současnou mládež je volejbal těžký, zejména po technické stránce, kdy nejsou schopni zvládnout ani základní způsoby odbití a často utíkají k jiným, méně technicky náročným sportům. Proto je důležité děti motivovat, aby vydržely, jelikož kopnout do míče je snadné, ale na první opravdovou smeč si musí žáci počkat.

Bez systematického sestavení bloku hodin, je velice složité se dopracovat k adekvátně vypadající hře. Dle mého názoru se nejedná o koncepci, ale pouze o jakési zaplnění hodin.

**Hypotéza č. 2: Předpokládám, že školy mají pro své žáky alespoň 1 míč do dvojice.**

Výuka tělesné výchovy má jistá specifika, mezi něž patří i potřeba vhodného a kvalitního vybavení pro různé tematické celky, což může být v některých případech finančně náročné. Pro potřeby výuky volejbalu není zapotřebí žádné drahé vybavení, stačí mít volejbalovou síť a dostatek míčů. Hypotéza, že školy mají pro své žáky alespoň jeden míč do dvojice, se z 98 % potvrdila, pouze jeden pedagog z celkového vzorku 51 pedagogů se potýká s nedostatkem míčů. Tím se ověřila všeobecná teze, že volejbal je po materiální stránce velmi nenáročný kolektivní sport a že téměř každá škola disponuje vybavením potřebným k výuce volejbalu.

**Hypotéza č. 3: Předpokládám, že učitelé na vybraných středních školách upřednostňují samotnou hru před průpravnými cvičeními.**

Tato hypotéza se nepotvrdila. Z dotazníku vyplynulo, že 35 % dotázaných učitelů upřednostňuje průpravné cvičení nad samotnou hrou. Avšak rovněž 35 % učitelů uvedlo, že pokud zařazují volejbal do hodiny, tak se jedná nejčastěji o hru. A zbylých 30 % volí kombinaci těchto dvou aktivit. Tento výsledek mě mile překvapil, jelikož v době mého studia na gymnáziu, v případě že byl volejbal součástí hodiny tělesné výchovy, jednalo se pouze o hodinu herní. Je jasné, že herní hodina je pro žáky ve většině případů mnohem atraktivnější a zábavnější, ale bohužel s tím, jak je volejbal technicky náročným sportem, tak by každá hodina věnována tomuto sportu měla obsahovat nácvik herních dovedností, aby bylo dbáno na správnou techniku provedení jednotlivých odbití a aby následná hra byla pro studenty bezpečná. Někteří pedagogové uvedli, že vzhledem k tomu, že volejbal je poměrně statická hra, tak ho studenti mají rádi, jelikož nemusí vydávat moc energie, což vypovídá o zhoršujícím se vztahu dnešní mladé generace ke sportu.

## 7 ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zabývala průzkumem týkající se začlenění volejbalu do výuky tělesné výchovy na středních školách. Cílem bylo zjistit, zda školy disponují dostatečným vybavením pro výuku volejbalu a jaký rozsah a formy výuky učitelé volí.

Teoretická část se zabývala charakteristikou volejbalu současně s jeho základními pravidly, systematikou volejbalu, základy pohybové a míčové gramotnosti i motorickým učením. Dále byly zmíněny vzdělávací programy, volejbal v rámci tělesné výchovy, faktory didaktického procesu, a nakonec didaktické metody společně s metodicko-organizačními formami. V praktické části jsem vyhodnotila dotazník získaný od pedagogů vyučujících tělocvik na středních školách.

Stanovené cíle byly splněny. Po vyhodnocení dotazníku jsem zjistila, že všichni učitelé zařazují volejbal do hodin tělesné výchovy. Převážná část učitelů na středních školách se věnuje volejbalu v rámci tělesné výchovy v rozsahu maximálně 15 hodin ročně. Dalším zjištěním byl fakt, že bloková výuka, která je považována za nejefektivnější, není nejrozšířenější a že nejrozšířenější forma je 2 x 1 vyučovací hodina týdně. Z dotazníku vyplynulo, že téměř všichni učitelé disponují dostatečným vybavením na výuku volejbalu, čímž se potvrdila jeho materiální nenáročnost. Dále se volejbal na středních školách z pohledu pedagogů řadí spíše k oblíbeným míčovým hrám, což je velice milé zjištění pro všechny příznivce volejbalu, mezi které se počítám. Má domněnka, že učitelé preferují samotnou hru před průpravnými cvičeními, se nepotvrdila, což je dle mého názoru správně.

S ohledem na technickou náročnost a vysoké nároky na přesnost jednotlivých odbití není volejbal snadným sportem na naučení. Jeho osvojení vyžaduje značné úsilí, systematicky strukturovanou výuku a dostatek času. Proto zařazení volejbalu do tělocviku není jednoduchou záležitostí. Složitost tohoto úkolu značně komplikuje fakt, že ve třídě se učitelé často setkávají s obrovskou rozmanitostí pohybových schopností a dovedností studentů. Někteří žáci jsou šikovnější a někteří méně. Někteří se chtějí něco nového naučit a pro některé je tělocvik jen další nudnou hodinou. Sestavit hodinu tak, aby byla pro všechny zábavná a přínosná není proto vůbec lehkým úkolem. Osobně bych se v rámci hodin tělesné výchovy vyhýbala složitým úderům, a i hře samotné, jelikož by se ve

většině případů jednalo o ztrátu času. Ideální volbou jsou krátká a dynamická cvičení v takovém počtu, aby se všichni studenti mohli aktivně zapojit.

Volejbal díky své variabilitě a možnosti hrát ho prakticky kdekoli s kýmkoli přináší studentům možnost využití i mimo školní prostředí. Proto ho považuji za vhodný sport pro zařazení do tělesné výchovy.

## SEZNAM LITERATURY

- 1) BOŽIK, Roman. *Základy tělesné kultury*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2018. [on-line]. [cit. 19. 2. 2024]. Dostupné z: [https://www.google.com.vn/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjE3\\_rHh-yFAxUZgf0HHbgSCckQFnoECBgQAQ&url=https%3A%2F%2Fhs.utb.cz%2F%3Fmdocs-file%3D10356&usg=AOvVaw3XajEms3hwTz6BbIc1NoJp&opi=89978449](https://www.google.com.vn/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjE3_rHh-yFAxUZgf0HHbgSCckQFnoECBgQAQ&url=https%3A%2F%2Fhs.utb.cz%2F%3Fmdocs-file%3D10356&usg=AOvVaw3XajEms3hwTz6BbIc1NoJp&opi=89978449)
- 2) BUCHTEL, Jaroslav. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
- 3) BUCHTEL, Jaroslav. *Trénink dětí a mládeže ve volejbalu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3811-9.
- 4) BUCHTEL, Jaroslav a EJEM, Miloslav. *Odbíjená: metodika nácviku a trénink*. 2. přeprac. vyd. Praha: Olympia, 1981.
- 5) BUCHTEL, Jaroslav; EJEM, Miloslav a VORÁLEK, Rostislav. *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
- 6) CÍSAŘ, Václav. *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0502-8.
- 7) VORÁLEK, Rostislav. Český volejbal: *Metodický dopis č. 10 – odbití prsty* [on-line]. 2019a, [cit. 17. 2. 2024]. Dostupné z: [https://www.cvf.cz/beach/beach\\_metodika/metodicky-dopis-c-10-odbiti-prsty-6670.html](https://www.cvf.cz/beach/beach_metodika/metodicky-dopis-c-10-odbiti-prsty-6670.html)
- 8) VORÁLEK, Rostislav. Český volejbal: *Metodický dopis č. 11 – odbití bagrem* [on-line]. 2019b, [cit. 18. 2. 2024]. Dostupné z: [https://www.cvf.cz/beach/beach\\_metodika/metodicky-dopis-c-11-odbiti-bagrem-16830.html](https://www.cvf.cz/beach/beach_metodika/metodicky-dopis-c-11-odbiti-bagrem-16830.html)
- 9) Český volejbal. *Pravidla volejbalu 2021 – 2024*. [on-line]. 2021, [cit. 2. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.cvf.cz/rozhodci/pravidla/zneni-novych-pravidel-volejbalu-platnych-od-1-7-2021-22553.html>

- 10) DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. 2., přeprac.vyd. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- 11) MŠMT. *Rámcové vzdělávací programy pro gymnázia*. [on-line]. 2023a, [cit. 5. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>
- 12) MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [on-line]. 2023b, [cit. 5. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- 13) FIALOVÁ, Ludmila; FLEMR, Libor; MARÁDOVÁ, Eva a MUŽÍK, Vladislav. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2885-1.
- 14) GREGORY, Cindy & KENNY, Bonnie. *Volleyball: Steps to success*. United States of America: Human Kinetics, 2006. ISBN 978-0-7360-6337-1.
- 15) HANÍK, Zdeněk a LEHNERT, Michal. *Volejbal*. [Praha]: Český volejbalový svaz, 2004.
- 16) HANÍK, Zdeněk a kol. *Volejbal: viděno třemi: od základních odbití po herní činnosti*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2744-8.
- 17) HANÍK, Zdeněk a VLACH, Jaroslav. *Volejbal*. Praha: Pro Český volejbalový svaz vydalo nakl. Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-078-6.
- 18) HANÍK, Zdeněk a kol. *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3380-0.
- 19) HARDMAN, Ken. *Physical education in schools: A global perspective*. UK: University of Worcester, 2008. [on-line],[cit. 8. 3. 2024]. Dostupné z: [https://www.google.com.vn/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwik8\\_n3\\_fGEaxXR0wIHHbHNA6oQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Ffhs.utb.cz%2F%3Fmdocs-file%3D10356&usg=AOvVaw3XajEms3hwTz6BbIc1NoJp&opi=89978449](https://www.google.com.vn/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwik8_n3_fGEaxXR0wIHHbHNA6oQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Ffhs.utb.cz%2F%3Fmdocs-file%3D10356&usg=AOvVaw3XajEms3hwTz6BbIc1NoJp&opi=89978449)  
[https://www.researchgate.net/publication/228680229\\_Physical\\_education\\_in\\_schools\\_A\\_global\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/228680229_Physical_education_in_schools_A_global_perspective)

- 20) KAPLAN, Oldřich. *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
- 21) KAPLAN, Oldřich a BUCHTEL, Jaroslav. *Odbíjená: (teorie a didaktika): celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu a pedagogických fakult vysokých škol pro učitelství 5.-12. ročníku, aprobační předmět tělesná výchova*. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- 22) Metodický portál RVP.CZ. 12. *Zásady pro zpracování školního vzdělávacího programu*. [on-line]. 2016, [cit. 5. 3. 2024]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=12161>
- 23) Národní pedagogický institut. *Rámcové vzdělávací programy*. [on-line]. 2024, [cit. 5. 3. 2024]. Dostupné z: <https://www.npi.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>
- 24) PSOTTA, Rudolf a Michael VELENSKÝ. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978- 80-246-1694-0
- 25) REYNAUD, Cecile. *Volleyball coaching bible, Volume 2*. United States of America: Human Kinetics, 2015. ISBN 978-1-4504-9198-3
- 26) REYNAUD, Cecile & SHONDELL, Don. *Volleyball coaching bible*. United States of America: Human Kinetics Publishers, 2002. ISBN 0-7360-3967-8
- 27) Sportcentrum Želva Dubňany. *Hrací plocha a vybavení*. [on-line]. [cit. 8. 3. 2024]. Dostupné z: <http://www.sportcentrumzelva.cz/sportoviste/volejbal>
- 28) SÝKORA, František a Jarmila KOSTKOVÁ. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- 29) WARD, Phillip & LEHWALD, Harry. *Effective Physical Education Content and Instruction: An Evidence-Based and Teacher -Tested Approach*. United States of America: Human Kinetics, 2018. ISBN 9781492543664 [on-line]. [cit. 17. 3. 2024]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=r60-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=r60-DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- 30) WikiKnihovna. *Rámcový vzdělávací program*. [on-line]. 2013, [cit. 8. 3. 2024]. Dostupné z: [https://wiki.knihovna.cz/index.php/R%C3%A1mcov%C3%BD\\_vzd%C4%9B%C3%A1vac%C3%AD\\_program](https://wiki.knihovna.cz/index.php/R%C3%A1mcov%C3%BD_vzd%C4%9B%C3%A1vac%C3%AD_program)



## SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek 1: Volejbalové hřiště .....	10
Obrázek 2: Volejbalový košíček .....	12
Obrázek 3: Odbití obouruč vrchem .....	12
Obrázek 4: Spojení rukou při odbití .....	13
Obrázek 5: Odbití obouruč spodem .....	14
Obrázek 6: Systém kurikulárních dokumentů .....	22
Graf 1: Délka pedagogické praxe .....	32
Graf 2: Aprobace TV .....	32
Graf 3: Forma a hodinové dotace TV .....	33
Graf 4: Oblíbenost volejbalu mezi žáky .....	34
Graf 5: Způsob rozvržení výuky během školního roku .....	34
Graf 6: Rozsah hodin výuky volejbalu .....	35
Graf 7: Zdroje pro inspiraci s výukou.....	36
Graf 8: Nejčastěji zařazované aktivity .....	37
Graf 9: Návčik házení a chytání .....	39
Graf 10: Didaktické metody ve výuce volejbalu .....	39
Graf 11: Počet metodicko-organizačních forem v rámci jedné vyučovací jednotky .....	40

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Úvodní část dotazníku.....	51
Příloha 2: Dotazník pro učitele tělesné výchovy .....	52

# PŘÍLOHY

## **Příloha 1: Úvodní část dotazníku**

Dobrý den,

Mé jméno je Kateřina Štičková a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Součástí mé bakalářské práce je výzkum týkající se zařazení volejbalu do hodin tělesné výchovy na střední škole. Cílem mé práce na téma: „Volejbal ve výuce tělesné výchovy na středních školách“ je zjistit, jaký rozsah, obsah a formy výuky volí pedagogové při výuce volejbalu v rámci tělesné výchovy. Dále zmapovat kvalitu vybavení škol pro tuto hru a popularitu mezi žáky. Z tohoto důvodu se na Vás obracím s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci. Vyplnění dotazníku zabere 10-15 minut.

Data získaná z vyplněného dotazníku budou bezpečně uchovávána a publikována v anonymní podobě.

Pokud budete mít zájem o výsledky studie, napište prosím na emailovou adresu: [kacka.stickova@seznam.cz](mailto:kacka.stickova@seznam.cz).

Vyplněním dotazníku dobrovolně souhlasíte s realizací výzkumu na vaší instituci, o kterém jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast.

Velmi Vám děkuji za ochotu a spolupráci.

S pozdravem, Kateřina Štičková.

## **Příloha 2: Dotazník pro učitele tělesné výchovy**

- 1) Jak dlouho učíte tělesnou výchovu?**
  
- 2) Jste aprobovaný učitel tělesné výchovy?**
  - a) Ano
  - b) Ne
  
- 3) Jakou formu a hodinovou dotaci má tělesná výchova na vaší škole?**
  - a) 1 x 45 min týdně
  - b) 2 x 45 min týdně
  - c) 1 x 90 min týdně
  - d) jiné
  
- 4) Věnoval/a jste se někdy volejbalu at' už rekreačně či závodně?**
  - a) Ano
  - b) Ne
  
- 5) Zařazujete základy volejbalu do výuky TV?**
  - a) Ano
  - b) Ne
  
- 6) Jaký je dle vašeho názoru vztah většiny žáků k volejbalu?**
  - a) Patří k nejoblíbenějším
  - b) Baví je
  - c) Neutrální
  - d) Nebaví je
  
- 7) Jakým způsobem rozvrhujete výuku volejbalu během školního roku?**
  - a) Blokově
  - b) Průběžně po celý rok
  - c) Náhodně během roku

**8) Kolik hodin ročně věnujete volejbalu?**

**9) Jak velké skupiny žáků učíte?**

**10) Z čeho čerpáte při výuce volejbalu v hodinách TV?**

- a) Z vlastních zkušeností
- b) Z metodických materiálů (internet, příručky...)
- c) Obojí

**11) Jsou na vaší škole vhodné materiální a prostorové podmínky pro hru volejbal?**

- a) Ano
- b) Ne

Pokud ne, tak jaké?

**12) Máte k dispozici dostatek volejbalových míčů (alespoň 1 míč do dvojice)?**

- a) Ano
- b) Ne

**13) Na jakou aktivitu se častěji zaměřujete?**

- a) Průpravné cvičení
- b) Hra
- c) Kombinace cvičení a hry

**14) Jaké volejbalové dovednosti žáky učíte? (prsty, bagr, spodní podání, vrchní podání, útočný úder, blokování, nahrávka)**

**15) Děláte s žáky některé testovací cvičení (např. umístění podání do zón)?**

a) Ano

b) Ne

Pokud ano, tak které?

**16) Známkujete testované cvičení?**

a) Ano

b) Ne

**17) Upravujete či vypouštíte nějaká pravidla pro účely zjednodušení výuky?**

a) Ano

b) Ne

Pokud ano, která?

**18) Zařazujete nějaké průpravné hry jako předchůdce volejbalu?**

a) Ano

b) Ne

Pokud ano, tak které?

**19) Zařazujete do hodin nácvik házení a chytání?**

a) Ano

b) Ne

**20) Jaké didaktické metody využíváte k výuce volejbalu nejčastěji?**

a) Komplexní

b) Analyticko-syntetickou

c) Synteticko-analytickou

**21) Kolik metodicko-organizačních forem zvládnete zařadit do jedné vyučovací jednotky?**

- a) 1 – 2
- b) 2 – 3
- c) 3 – 4
- d) 4 a více