



FUN FOR VOLLEY BALL

VEDECKÝ VÝSKUM:

ANALÝZA O EFEKTIVITE FUNBALL PROGRAMU

PRE DETI VO VEKU OD 6 DO 9 ROKOV

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



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

VEDECKÝ VÝSKUM: ANALÝZA O EFEKTIVITE

FUNBALL PROGRAMU PRE DETI VO VEKU OD 6 DO 9 ROKOV

Za účelom získania spätnej väzby týkajúcej sa spokojnosti detí s programom Funball (6 – 9), ktoré sa ho zúčastnili, bol použitý dotazník smileyometer, smejkometer (Read, 2008). Ide o prispôsobenú Likertovu päťstupňovú škálu, v ktorej si deti vyberajú jednu z piatich emodži tváří, ktoré predstavujú pocit: hrozný (1), nespokojný (2), dobrý (3), veľmi dobrý a (4) výborný. Prostredníctvom smejkometraboli deti požiadané, aby zodpovedali 5 otázok. Každá otázka sa viazala k určitej fáze tréningu. Týmto spôsobom deti vyjadrili stupeň spokojnosti k týmto fázam:

1. Zahrievacia aktivita – hra v úvodnej fáze tréningu,
2. Zahrievacie cvičenie – všeobecné prípravné cvičenia v úvodnej fáze tréningu,
3. Multišportová fáza – hlavná fáza tréningu tvorená z rôznych športových aktivít,
4. Volejbalová fáza – špecifický volejbalový obsah hlavnej časti tréningu vrátane volejbalového zápasu,
5. Záverečná aktivita – hra v záverečnej fáze tréningu.

Po zodpovedaní týchto piatich otázok boli deti požiadané, aby si vybrali fázu tréningu, ktorá sa im páčila najviac.



SMEJKOMETER S POLOŽENÝMI OTÁZKAMI JE ZOBRAZENÝ NIŽŠIE.

1. Ako sa vám páčila ZAHRIEVACIA AKTIVITA?

				
hrozný	nespokojný	dobrý	veľmi dobrý	výborný
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ako sa vám páčilo ZAHRIEVACIE CVIČENIE?

				
hrozný	nespokojný	dobrý	veľmi dobrý	výborný
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ako sa vám páčila MULTIŠPORTOVÁ FÁZA?

				
hrozný	nespokojný	dobrý	veľmi dobrý	výborný
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ako sa vám páčila VOJELBALOVÁ FÁZA?

				
hrozný	nespokojný	dobrý	veľmi dobrý	výborný
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ako sa vám páčila ZÁVEREČNÁ AKTIVITA?

				
hrozný	nespokojný	dobrý	veľmi dobrý	výborný
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ktorá časť tréningu sa vám páčila najviac?

ZAHRIEVACIA AKTIVITA	ZAHRIEVACIE CVIČENIE	MULTIŠPORTOVÁ FÁZA	VOJELBALOVÁ FÁZA	ZÁVEREČNÁ AKTIVITA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANALÝZA ZÍSKANÝCH ÚDAJOV NA CELKOVEJ VZORKE ODPOVEDÍ PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 6-7 ROKOV

1. Ako sa vám páčila ZAHRIEVACIA AKTIVITA?



hrozný

3



nespokojný

4



dobrý

21



veľmi dobrý

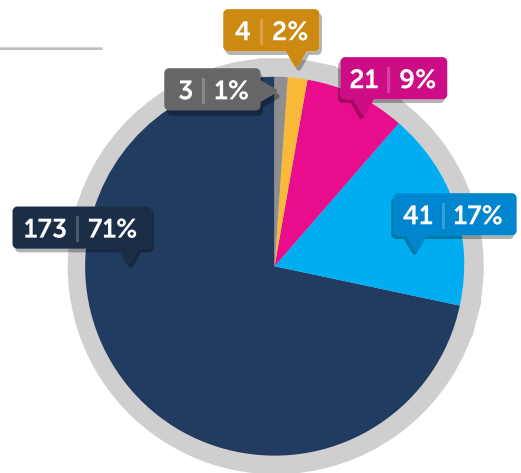
41



výborný

173

Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZAHRIEVACIU AKTIVITU** za výbornú (71%), potom za veľmi dobrú (17%) a dobrú (9%). Štyri deti (2%) túto fázu tréningu ohodnotili ako zlú a tri deti (1%) ako veľmi zlú. Môžeme tiež dospieť k záveru, že obsah a dĺžka tejto fázy tréningu sú optimálne, na základe čoho očakávame, že deti sa budú chcieť zúčastniť aj ostatných fáz tréningu.



2. Ako sa vám páčilo ZAHRIEVACIE CVIČENIE?



hrozný

1



nespokojný

9



dobrý

30



veľmi dobrý

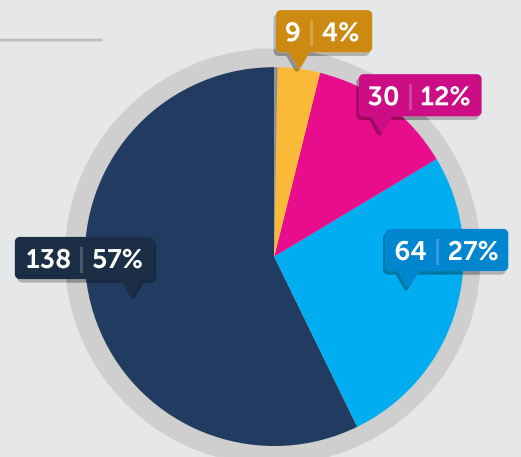
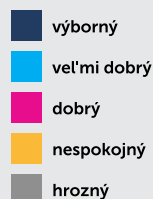
64



výborný

138

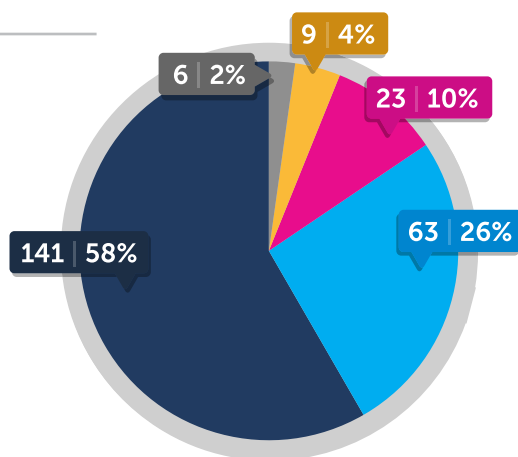
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZAHRIEVACIE CVIČENIE** za výborné (57%), potom za veľmi dobré (27%) a dobré (12%). Deväť detí (4 %) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlú. Z toho môžeme vyvodit, že obsah tejto fázy tréningu je pre deti nový, keďže ide o všeobecné prípravné cvičenia, s ktorými deti v kluboch pravdepodobne nemajú veľmi častú skúsenosť, ale ktoré sú veľmi dôležité pre ich zdravie.



3. Ako sa vám páčila MULTIŠPORTOVÁ FÁZA?



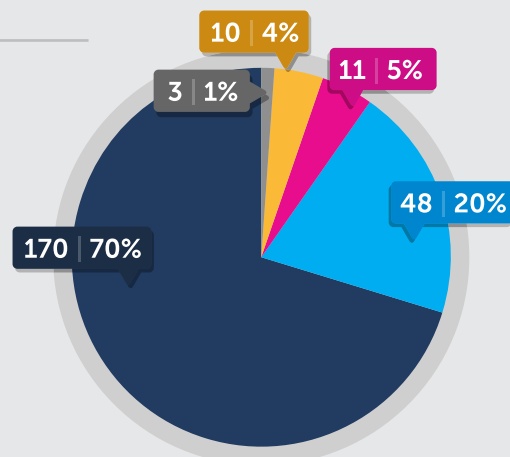
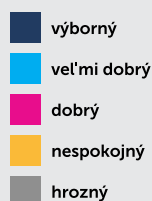
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **MULTIŠPORTOVÚ FÁZU** za výbornú (58%), potom za veľmi dobrú (26%) a dobrú (10%). Deväť detí (4%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlú a šesť detí (2%) ako veľmi zlú. Rovnako ako aj v predchádzajúcom príklade, aj z tohto príkladu môžeme vyvodiť, že obsah tejto fázy tréningu je pre deti nový, keďže je tvorený z rôznych športov, s ktorými deti v kluboch pravdepodobne nemajú častú skúsenosť.



4. Ako sa vám páčila VOJELBALOVÁ FÁZA?



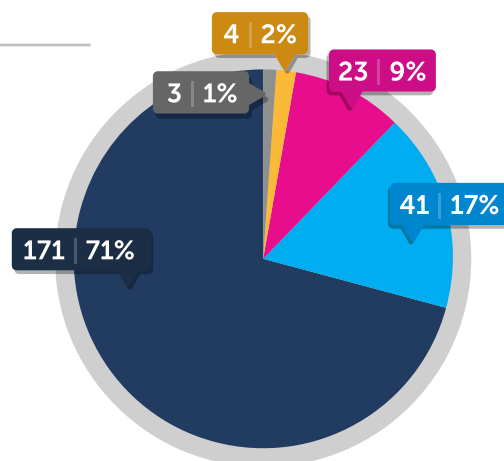
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **VOJELBALOVÚ FÁZU** tréningu za výbornú (70%), potom za veľmi dobrú (20%) a dobrú (5%). Desiat detí (4%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlú a tri deti (1%) ako veľmi zlú. Najväčšie percento odpovedí v kategórii výborný a veľmi dobrý sa dá spojiť s intenzívnym vzťahom detí k volejbalu – aktivite, pre ktorú v uvedených kluboch trénujú.



5. Ako sa vám páčila ZÁVEREČNÁ AKTIVITA?



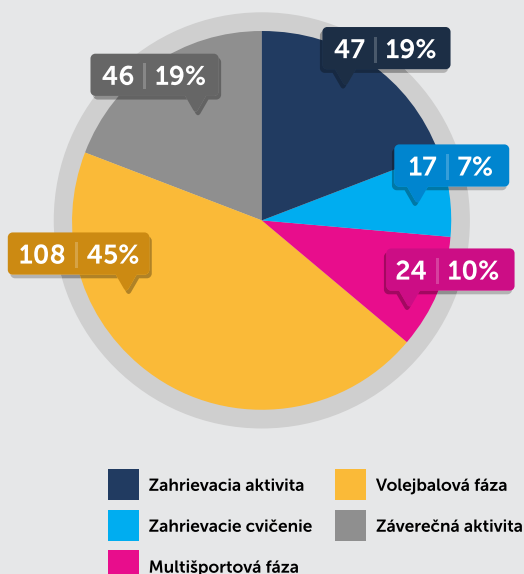
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZÁVEREČNÚ AKTIVITU** za výbornú (71%), potom za veľmi dobrú (17%) a dobrú (9%). Štyri deti (2%) túto fázu tréningu ohodnotili ako zlú a tri deti (1%) ako veľmi zlú. Táto fáza, t. j. elementárna hra v záverečnej fáze tréningu, úplne splnila očakávania nielen detí, ktoré sa zúčastnili FUNBALL programu, ale aj jeho odborného tímu.



6. Ktorá fáza tréningu sa vám páčila najviac?



Vzhľadom na spokojnosť detí vo všetkých kluboch s jednotlivými fázami tréningu dá sa dospieť k záveru, že existuje určitá rozptýlenosť hlasov. Najviac detí (45%) si vybralo **VOLEJBALOVÚ FÁZU**, t. j. špecifickú volejbalovú fázu, ktorej súčasťou je aj zápas. Nasleduje **ZAHRIEVACIA AKTIVITA** (19%) na úvodnú fázu tréningu a hry v **ZÁVEREČNEJ AKTIVITE** (19%). **MULTIŠPORTOVÁ FÁZA** tréningu je na štvrtom mieste (10%) a **ZAHRIEVACIE CVIČENIE** (7%) je posledným výberom detí, ktoré vyplňali dotazník. Vo všeobecnosti možno povedať, že deti majú najviac rady konkrétny volejbalový obsah, vrátane zápasu, čo by nemalo prekvapovať, keďže trénujú vo volejbalových kluboch. Napokon si tiež vybrali elementárne hry v záverečnej a úvodnej fáze tréningu, čo je pochopiteľné, lebo deti sa rady – HRAJÚ. Predposledný a posledný výber **MULTIŠPORTOVEJ FÁZY** a **ZAHRIEVACIEHO CVIČENIA** je iba ukazovateľom polohy takéhoto druhu obsahu v programoch pre deti, ktoré trénujú v kluboch a selekciách, ktoré boli testované. Tento údaj nie je dobrý, keďže obsah týchto dvoch fáz tréningu má kľúčovú úlohu v univerzálnom športovom rozvoji, ktorý je základom pre neskoršiu špecializáciu. Túto informáciu by bolo treba odovzdať aj trénerom a ukázať im možné zlepšenia pri tvorbe a realizovaní programov, na základe ktorých by deti mali neskôr možnosť dosiahnuť lepšie športové výsledky v rámci ich dlhodobej športovej kariéry.



ANALÝZA ZÍSKANÝCH ÚDAJOV NA CELKOVEJ VZORKE ODPOVEDI PRE VEKOVÚ KATEGÓRIU 8-9 ROKOV

1. Ako sa vám páčila ZAHRIEVACIA AKTIVITA?



hrozný

3



nespokojný

4



dobrý

20



veľmi dobrý

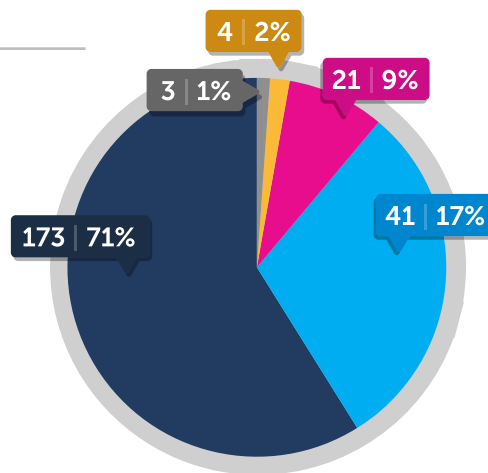
72



výborný

141

Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZAHRIEVACIU AKTIVITU** za výbornú (59%), potom za veľmi dobrú (30%) a dobrú (8%). Štyri deti (2%) túto fázu tréningu ohodnotili ako zlé a tri deti (1%) ako veľmi zlé. Z toho sa dá vyvodiť, že obsah a dĺžka tejto fázy tréningu sú optimálne, na základe čoho môžeme očakávať, že deti sa budú chcieť zúčastniť aj ostatných fáz tréningu.



2. Ako sa vám páčilo ZAHRIEVACIE CVIČENIE?



hrozný

5



nespokojný

10



dobrý

58



veľmi dobrý

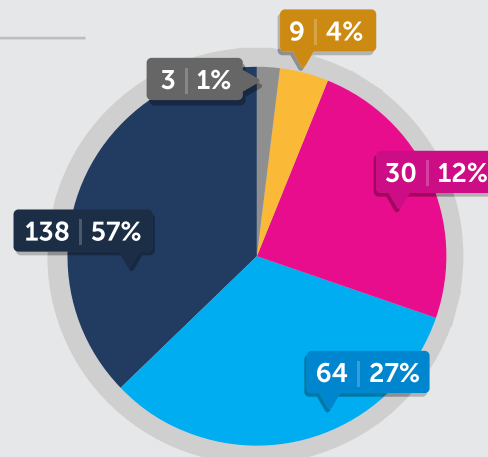
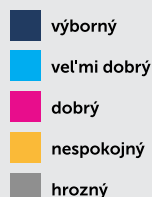
78



výborný

89

Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZAHRIEVACIE CVIČENIE** ako výborné (37%), potom za veľmi dobré (33%) a dobré (24%). Desiat detí (4%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlé a päť detí ako veľmi zlé (2%). Z toho môžeme vyvodiť, že obsah tejto fázy tréningu je pre deti nový, keďže ide o všeobecné prípravné cvičenia, s ktorými deti v kluboch pravdepodobne nemajú veľmi častú skúsenosť, ale ktoré sú však veľmi dôležité pre ich zdravie.



3. Ako sa vám páčila MULTIŠPORTOVÁ FÁZA?



hrozný

3



nespokojný

8



dobrý

30



veľmi dobrý

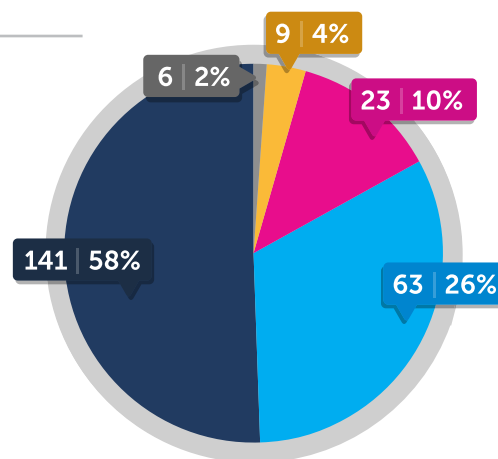
78



výborný

121

Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **MULTIŠPORTOVÚ FÁZU** tréningu za výbornú (50%), potom za veľmi dobrú (33%) a dobrú (13%). Osem detí (3%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlú a tri deti (1%) ako veľmi zlú. Rovnako ako aj v predchádzajúcom príklade, aj z tohto príkladu môžeme vyvodiť, že väčšina obsahu tejto časti tréningu je pre deti nová, keďže ide o obsah tvorený z rôznych športov, s ktorými deti v kluboch pravdepodobne nemajú častú skúsenosť. Napriek tomu sa deti aj o tejto fáze tréningu vyjadrili pozitívne, čo znamená, že ich baví. Zároveň netreba zabudnúť, že má tiež významný vplyv na ich biomotorickú kapacitu.



4. Ako sa vám páčila VOJEBALOVÁ FÁZA?



hrozný

4



nespokojný

6



dobrý

13



veľmi dobrý

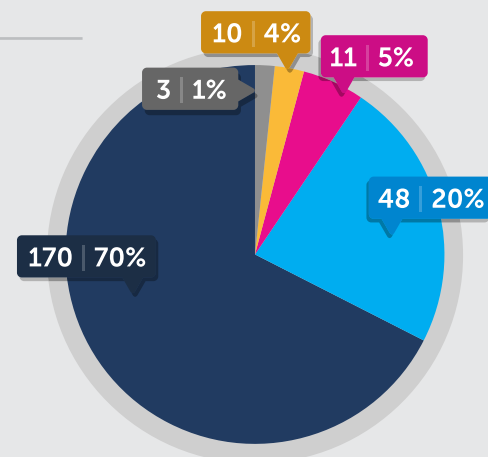
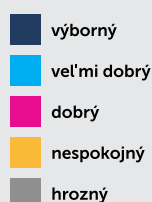
55



výborný

162

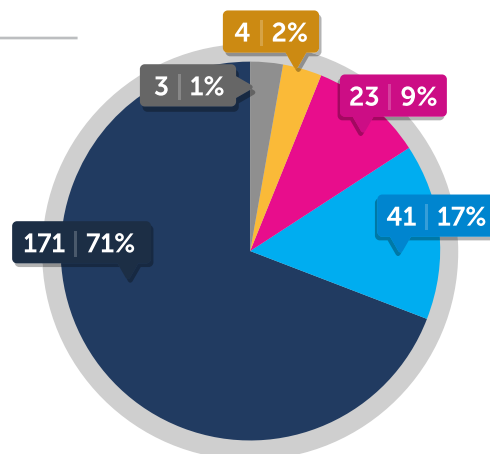
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **VOJEBALOVÚ FÁZU** tréningu za výbornú (68%), potom za veľmi dobrú (23%) a dobrú (5%). Šesť detí (2%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlú a štyri deti (2%) ako veľmi zlú. Najväčšie percento odpovedí v kategórii výborný a veľmi dobrý sa dá spojiť s intenzívnym vzťahom detí k volejbalu – aktivite, pre ktorú v uvedených kluboch aj trénujú.



5. Ako sa vám páčila ZÁVEREČNÁ AKTIVITA?



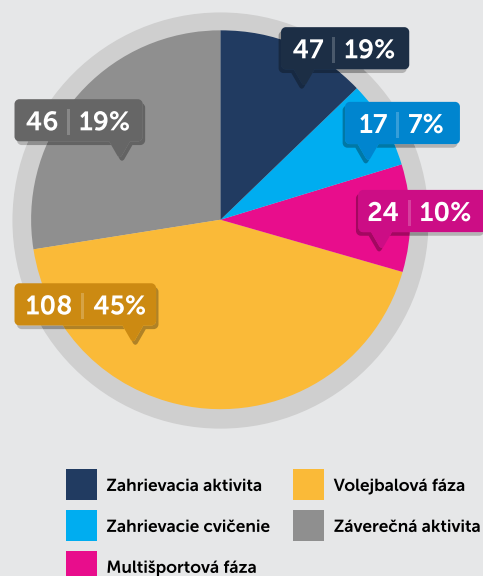
Z uvedených výsledkov sa dá dospieť k záveru, že väčšina detí považuje **ZÁVEREČNÚ AKTIVITU** tréningu za výbornú (69%), potom za veľmi dobrú (15%) a dobrú (10%). Osem detí (3%) túto fázu tréningu ohodnotilo ako zlé a sedem detí (3%) ako veľmi zlú. Táto fáza, t. j. elementárna hra v záverečnej fáze tréningu, úplne splnila očakávania nielen detí, ktoré sa zúčastnili FUNBALL programu, ale aj jeho odborného tímu.




6. Ktorá časť tréningu sa vám páčila najviac?



Vzhľadom na spokojnosť detí vo všetkých kluboch s jednotlivými fázami tréningu sa dá dospieť k záveru, že existuje určitý rozptyl hlasov. Najviac detí (43%) si vybralo **VOLEJBALOVÚ FÁZU**, t. j. špecifickú volejbalovú aktivitu, vrátane zápasu. Potom si vybrali elementárne hry v **ZÁVEREČNEJ AKTIVITE** tréningu (28%) a na začiatku tréningu v **ZAHRIEVACEJ AKTIVITE** (13%). **MULTIŠPORTOVÁ FÁZA** tréningu je na štvrtom mieste (9%) a **ZAHRIEVACIE CVIČENIE** (7%) je posledným výberom detí, ktoré vyplňali dotazník. Výskum vo všeobecnosti ukázal, že aj v mladšej kategórii detí (6-7) prevláda záujem o špecifický volejbalový obsah, vrátane zápasu, čo by nemalo prekvapovať, keďže trénujú vo volejbalových kluboch. Napokon si tiež vybrali elementárne hry v záverečnej a úvodnej fáze tréningu, čo je pochopiteľné, lebo deti sa rady – HRAJÚ. Predposledný a posledný výber **MULTIŠPORTOVEJ FÁZY** a **ZAHRIEVACIEHO CVIČENIA** je iba ukazovateľom polohy takéhoto druhu obsahu v programoch pre deti, ktoré trénujú v kluboch a selekciách, ktoré boli testované. Tento údaj nie je dobrý, keďže obsah týchto dvoch fáz tréningu má kľúčovú úlohu v univerzálnom športovom rozvoji, ktorý je základom pre neskoršiu špecializáciu. Túto informáciu by bolo treba odovzdať aj trénerom a ukázať im možné zlepšenia pri tvorbe a realizovaní programov, na základe ktorých by deti mali neskôr možnosť dosiahnuť lepšie športové výsledky v rámci ich dlhodobej športovej kariéry.



The background is a solid blue color. At the top center, there is a large, stylized outline of a volleyball. Several thick, rounded diagonal lines of varying lengths and orientations are scattered across the upper and lower portions of the page, creating a sense of motion and energy. The text 'FUN FOR VOLLEY BALL' is centered in the middle of the page.

FUN FOR VOLLEY BALL