

# Elementi odbojke u primarnoj edukaciji

---

Grčić, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:730980>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-03**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Dora Grčić**

**ELEMENTI ODBOJKE U PRIMARNOJ  
EDUKACIJI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, studeni 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE  
(Zagreb)**

**Dora Grčić**

**ELEMENTI ODBOJKE U PRIMARNOJ  
EDUKACIJI**

**Diplomski rad**

**MENTOR: prof. dr. sc. Ivan Prskalo**

**Zagreb, studeni 2021.**

# SADRŽAJ

1. Uvod .....	1
2. Povijest odbojke .....	2
2.1. Odbojka na pijesku .....	2
2.2. Odbojka u Hrvatskoj.....	3
2.2.1. Reprezentativni i klupski uspjesi .....	3
3. Pravila odbojke .....	4
3.1. Pozicije u odbojci .....	4
4. Elementi odbojke u primarnoj edukaciji po Nastavnom planu i programu.....	5
4.1. Dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu .....	7
4.2. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava .....	7
4.3. Podlaktično odbijanje.....	7
4.4. Donji servis.....	8
4.5. Prijem servisa vršno .....	8
4.6. Igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2 .....	8
4.7. Mini odbojka .....	9
4.8. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže .....	9
4.9. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje«.....	10
4.10. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte .....	10
4.11. Gornji servis bez rotacije.....	10
5. Sat Tjelesne i zdravstvene kulture u 4. razredu osnovne škole .....	11
6. Elementi odbojke u primarnoj edukaciji po Kurikulumu .....	12
7. Cilj i problemi istraživanja .....	14
8. Metode rada .....	14
8.1. Uzorak ispitanika .....	14
8.2. Uzorak varijabli i instrumenti.....	15
8.3. Metode obrade podataka .....	15
9. Rezultati i rasprava.....	16
10. Zaključak .....	25
LITERATURA .....	27

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati učitelje Tjelesne i zdravstvene kulture zaposlene u osnovnim školama diljem Hrvatske o njihovim stavovima prema odbojci u nastavi. Odbojka je ekipni sport kojeg igraju dvije ekipe sa 6 igrača u terenu podijeljenom mrežom. Svakoj ekipi je cilj prebaciti loptu u protivničko polje, a da ju protivnička ekipa ne uspije uhvatiti, to jest nastaviti poen. U istraživanju su učitelji ispitani o vlastitim stavovima prema odbojci u nastavi, o tome koliko su elementi odbojke zastupljeni na satima Tjelesne i zdravstvene kulture i je li takvi sati zahtijevaju više pripreme od ostalih, a istraženi su i stavovi učenika prema odbojci te razlikuju li se oni prema spolu. Nastavnim planom i programom točno su propisane odbojkaške teme koje bi učenici trebali svladati u osnovnoj školi, a one su sljedeće: dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu, vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktično odbijanje, donji servis, prijem servisa vršno, igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2, mini odbojka 3:3, mini odbojka 4:4, dizanje lopte visoko na krajeve mreže, napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje«, smeč iz zaleta visoko dodane lopte i gornji servis bez rotacije. Rezultati istraživanja su pokazali da većina ispitanika u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture koju provodi s učenicima koristi gotovo sve teme propisane Nastavnim planom i programom iz 2006., kao i da nastavu odbojke ne smatraju težom za pripremu i izvođenje. Što se tiče njihove procjene učeničkih stajališta prema odbojci, učenici uglavnom imaju pozitivan stav prema ovom sportu, a pri usvajanju njegovih elemenata ne nailaze na veće poteškoće.

Ključne riječi: odbojka, učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture, učenici

## **SUMMARY**

The key aim of this research was to examine the attitudes of primary school teachers of P.E. towards volleyball and its elements in physical education. Volleyball is a team sport played by two teams of 6 players in a field divided by a net. The teams are trying to pass the ball to the opponent's side of the net in a way impossible for the opponent team to continue playing; if the ball touches the floor, the rally and the point are over. The researched teachers were asked about their own attitudes towards volleyball in physical education. Furthermore, they were asked to assess and say how implemented are volleyball and its elements into elementary school education, as well as how demanding it is to incorporate volleyball into P.E. The teachers also gave their perspectives on the students' attitudes towards volleyball. In Croatia, the following elements of volleyball are implemented into primary school physical education: passing the ball in a proper volleyball position, volleying from a proper volleyball position, forearm passing, an underhand serve, serve defending, volleying games 1:1 and 2:2, mini volleyball 3:3, mini volleyball 4:4, setting the ball, a roll shot, spiking the ball and the overhand volleyball serve. The results of the research showed that the teachers use almost all of the listed volleyball skills in their teaching. Likewise, they do not think that volleyball lessons are too demanding to prepare and carry out. When it comes to students' attitudes towards volleyball, they are mostly positive about this sport and do not experience bigger difficulties while learning its elements.

Key words: volleyball, primary school teachers of physical education, students

## 1. Uvod

Odbojka je timski sport kojeg igraju dvije ekipe sa 6 igrača u terenu podijeljenom mrežom. Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže na protivničku stranu i osvojiti poen, a poen se osvaja ukoliko protivnička ekipa ne uspije odigrati prebačenu loptu, to jest prebaciti je nazad preko mreže. Jednom kad nekoj od ekipa lopta udari o pod, poen je završen. Osnovni elementi odbojke su vršno odbijanje lopte, podlaktično odbijanje lopte, smeč, blok i servis. Servis je početni udarac koji se izvodi na početku seta i poslije svake dosuđene pogreške, a promjena servisa se vrši kada ekipa koja servira napravi pogrešku (Sirotanović, 1972). Nadalje, odbojka je sport koji se igra u najmanje 3, a najviše 5 setova; ekipa je osvojila set kad ima najmanje 25 postignutih poena uz minimalno 2 poena prednosti pred protivnikom. Primjerice, ako je rezultat 25:24, igra se dok jedna od ekipa ne ostvari 2 poena prednosti pred drugom (26:24, 27:25 itd.). Pri rezultatu 2:2 u setovima, peti sat igra se do 15 osvojenih poena, ponovno s pravilom o 2 poena prednosti pred protivnikom. Odbojka je atraktivan sport koji se može igrati i na pijesku, a više nego pozitivno utječe na razvoj različitih motoričkih sposobnosti djece.

Kako predlažu Tomić i Ciev (1980), djeca bi s vježbanjem odbojke trebala početi već u trećem razredu osnovne škole. No, po Nastavnom planu i programu za osnovnu školu Republike Hrvatske i kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture, odbojkaške teme se u osnovnoškolskoj nastavi pojavljuju u četvrtom razredu, a sveukupno ih je 12 i prisutne su sve do osmog razreda, odnosno kraja osnovnoškolskog obrazovanja učenika.

U ovom radu navedene su opće informacije o odbojci i njen povijesni pregled, kao i pravila igre, a spomenuti su i značajniji odbojkaški rezultati koje je Hrvatska ostvarila na klupskoj i reprezentativnoj razini ovoga sporta. Nadalje, u radu su nabrojene i objašnjene odbojkaške teme propisane Nastavnim planom i programom za osnovnu školu iz 2006. te je analiziran kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture iz 2019. godine kako bi se usporedila dva dokumenta.

Provedeno je istraživanje kojim se htjelo ispitati zastupljenost odbojke na satima Tjelesne i zdravstvene kulture u višim razredima osnovne škole i stav učitelje prema provedbi i pripremi takvih sati. Također, učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture zaposleni u osnovnim školama procijenili su učeničke stavove prema odbojci te lakoću njihova usvajanja odbojkaških elemenata i naveli elemente koje najviše koriste u nastavi. Učenički stavovi i lakoća usvajanja odbojkaških elemenata ispitani su i prema spolu, a uspoređena je i zastupljenost odbojke na

satovima tjelesne i zdravstvene kulture u usporedbi s drugim popularnim sportovima; nogometom, košarkom i rukometom.

## **2. Povijest odbojke**

Prema Kenny i Gregory (2014), odbojka je sport koji je William J. Morgan osmislio 1895. godine. Nakon što je James Nashville stvorio košarku nekoliko godina ranije, Morgan je kao direktor škole za fizički razvoj pri Kršćanskom udruženju za mlade muškarce u Holioku u Massachusettsu želio stvoriti manje nasilan sport kojim će se stariji i poslovni ljudi moći baviti. Tako je nastala odbojka, a originalno je nosila naziv “mintonette”, navode Kenny i Gregory (2014). Također, pišu da je prvi priručnik i pravila odbojke Morgan objavio 1897. godine. 1922. godine odigran je prvi međunarodnih odbojkaški turnir u SAD-u, a 6 godina kasnije osnovan je odbojkaški savez Sjedinjenih Američkih Država pod nazivom USBVA, a kasnije USAV (Encyclopedia Britannica, 2021). Nadalje, prema Encyclopedi Britannici (2021), nakon što je odbojka došla i do Europe, za vrijeme 1. svjetskog rata, 1947. u Parizu nastaje međunarodna odbojkaška organizacija poznata pod kraticom FIVB (The Fédération Internationale de Volley Ball), među čijim je osnivačima bio upravo USAV. Encyclopedia Britannica (2021) navodi kako su međunarodna odbojkaška natjecanja započela još 1913. godine, kad se odbojka igrala na Igrama Dalekog Istoka, kasnije preimenovanim u Azijske igre. Zanimljivo je da se tada odbojka igrala s čak 9 igrača u polju. Odbojka postaje olimpijski sport za muškarce i žene 1964. godine na Olimpijskim igrama u Tokyu (Kenny i Gregory, 2014).

### **2.1. Odbojka na pijesku**

Odbojka na pijesku vjerojatno nastaje 1915. godine na Havajima, iako se i 1920-e godine, kao i Santa Monica u Kaliforniji, kako piše Vanderhoof (2014), često spominju kao vrijeme i mjesto nastanka ovog sporta. Najprije se igrala sa 6 igrača u ekipi, baš kao i dvoranska odbojka, da bi od 1930. godine odbojka na pijesku postala sport koji se igra sa samo 2 igrača u ekipi (Vanderhoof, 2014). Prvi turnir u odbojci na pijesku odigran je 1948., ali godina prvog svjetskog prvenstva, a ujedno i profesionalnog natjecanja u odbojci na pijesku održanog pod palicom FIVB, je ipak 1987., navodi Vanderhoof (2014). Prvo svjetsko prvenstvo u odbojci na pijesku odigrano je 1986. godine u Rio De Janeiru. Prema službenim podacima FIVB-a iz 2021.



godine, odbojka na pijesku olimpijski je sport još od Olimpijskih igara održanih u Atlanti 1996. godine.

## **2.2. Odbojka u Hrvatskoj**

Kako navode Janković i Marelić (2003), prvo objavljeno upoznavanje s odbojkom u bivšoj Jugoslaviji bilo je 1921. godine udžbenikom A. Bradzila: Gimnastičke igre za škole i društva, a početci same igre vezani su za 1924. kada američki profesor folklor i narodnih plesova, William Vailand, u Zagrebu upoznao učitelje s pravilima odbojke. Prema Jankoviću i Mareliću (2003), Franjo Bučar i organizacija “Sokol” jedni su od najzaslužnijih za širenje odbojke u Hrvatskoj, a masovan razvoj počinje se događati poglavito nakon Drugog svjetskog rata. “Godine 1945. reprezentacija Hrvatske prvi put nastupa u Subotici, na turniru republika, gdje zauzima u muškoj konkurenciji prvo mjesto. Iste godine održano je i prvo natjecanje u Hrvatskoj po sustavu ispadanja” (Janković i Marelić, 2003, str 11.). Janković i Marelić (2003) navode i kako AOK Mladost 1980. dobiva specijaliziranu dvoranu samo za odbojku – današnji *Dom odbojke*.

### *2.2.1. Reprezentativni i klupski uspjesi*

Ženska seniorska reprezentacija kao najveće uspjehe može navesti srebra na Europskim prvenstvima 1995., 1997. i 1999. godine. Na Mediteranskim igrama Hrvatska je dvaput bila brončana, 2009. i 2013. godine, a jednom zlatna, 2018. Na World Grand Prix turniru održanom 2016. godine, hrvatska ženska odbojkaška reprezentacija također je osvojila zlatnu medalju, a u Zlatnoj europskoj ligi 2019. godine bila je srebrna (Hrvatski odbojkaški savez, 2021).

Nadalje, Hrvatski odbojkaški savez (2021) navodi kako je muška seniorska reprezentacija osvojila 2018. Srebrnu europsku ligu. Također, reprezentacija bilježi srebra iz Europske lige 2006. i 2013. godine te broncu na Mediteranskim igrama 1997. godine, prema podacima Hrvatskog odbojkaškog saveza iz 2021.

Na klupskoj razini, HAOK Mladost jedan je od najpoznatijih hrvatskih odbojkaških klubova u obje kategorije, a vrijedi spomenuti i OK Marina Kaštela u ženskoj te OK Ribola Kaštela u muškoj konkurenciji. Najveći uspjeh među odbojkaškim klubovima Hrvatske ostvarile su odbojkašice Dubrovnik Dubrovačke banke 1998. godine kada su u dubrovačkoj

športskoj dvorani u Gospinom polju postale prvakinja Europe, spominju Janković i Marelić (2003).

### **3. Pravila odbojke**

Odbojka je sport s loptom kojeg igraju dvije ekipe sastavljene od 6 igrača na terenu i 6 na klupi. U sredini terena je mreža, a cilj je prebaciti loptu na stranu protivničke ekipe, a da ju ta ekipa ne uspije održati u zraku i vratiti nazad preko mreže. Prije nego prebaci loptu preko mreže, ekipa smije triput dodirnuti loptu, a jedan igrač ne smije loptu dirnuti dvaput zaredom. U svakom trenutku odbojkaške utakmice, 3 igrača ekipe se nalaze u stražnjem dijelu terena, a 3 naprijed, na mreži.

Prema službenim odbojkaškim pravilima FIVB-a iz 2016. godine, a kako ih prevodi Milinović 2018., odbojkaški teren dugačak je 18, a širok 9 metara. Za muškarce, odbojkaška mreža se nalazi na visini od 2.4 metra, a za žene je ona na visini od 2.2 metara. Svaki poen u odbojci započinje udarcem koji se zove servis. Ukoliko protivnička ekipa ne uspije dodirnuti serviranu loptu te ona padne u njihov teren, takav servis naziva se as. Obrane li igrači u suprotnom polju servis i organiziraju napad, najčešće on završava snažnim udarcem preko mreže, takozvanim smečem, a igrači protivničke ekipe koji su u tom trenutku naprijed, na mreži, skaču u blok kako bi taj udarac pokušali zaustaviti i olakšali posao trojici igrača koji se nalaze pozadi i pokušavaju uhvatiti eventualno prebačenu loptu. Jedna ekipa, točnije jedan igrač, je na servisu sve dok njegova ekipa zarađuje poene. Jednom kad protivnička ekipa uzme poen ekipi koja je imala servis, igrači te ekipe rotiraju se u smjeru kazaljke na satu i njihov igrač dolazi na servis. Odbojkaška utakmica igra se dok jedna od ekipa ne osvoji 3 seta. "Set (osim odlučujućeg, petog seta) dobiva momčad koja je prva osvojila 25 poena s vodstvom od najmanje dva poena. U slučaju izjednačenog rezultata 24:24, igra se nastavlja dok se ne postigne vodstvo od dva poena (26:24, 27:25, itd.)" (Milinović, 2018, strana 23.). Ukoliko je rezultat u setovima 2:2, posljednji, peti set, igra se do 15 poena, s istim pravilom o 2 poena razlike pred protivnikom.

#### *3.1. Pozicije u odbojci*

Odbojka kao sport ima 5 pozicija, a to su tehničar, srednji bloker, libero, korektor i primač-pucač.

Libero igrač prvi put se pojavljuje na Olimpijskim igrama u Sydneyu 2000. godine (FIVB, 2021). On je igrač koji se uvijek nalazi u stražnjem dijelu terena, a ulazi u igru kad srednji bloker iz napada dođe u stražnji dio terena. Točnije, nakon servisa srednjeg blokera i dolaska protivničke ekipe na servis. U trenutku kad bi libero iz stražnjeg reda trebao doći na mrežu, on izlazi iz igre, a u teren se ponovno vraća srednji bloker. Ove zamjene odrađuju se bez prethodne najave. Libero je igrač izvrstan u obrani, a lako ga je prepoznati jer je boja njegova dresa drugačija od one njegovih suigrača.

Kao što je ranije spomenuto, odbojkaški napadi često završavaju smečem. Oni koji smećiraju su primači-pucači, nerijetko i korektori, a srednji bloker također može smećirati. Prije no što neki od ovih igrača prebaci loptu u protivnički dio terena, tehničar mu “diže” loptu prethodno primljenu najčešće od igrača u drugoj liniji. Najčešći način primanja protivničkog servisa ili bilo kakve lopte koja dolazi preko mreže je podlaktično, takozvanim čekićem, a ono što tehničar radi zove se vršno odbijanje lopte. Moglo bi se reći da je tehničar organizator odbojkaškog napada, a mora biti sposoban dizati lopte u različitim položajima; u čučanju, u klečanju, u sjedu ili preko glave (Tomić i Ciev, 1980).

#### **4. Elementi odbojke u primarnoj edukaciji po Nastavnom planu i programu**

Nastavni plan i program jedan je od temeljnih školskih dokumenata u Republici Hrvatskoj, propisan od strane Ministarstva znanosti i obrazovanja. Kako objašnjava Proleksis enciklopedija Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža (2012), nastavnim planom propisani su školski predmeti te kojim redom, u kojem razredu i po koliko sati tjedno će se učiti u školi, dok nastavni program propisuje opseg, redosljed i dubinu nastavnih sadržaja u pojedinome nastavnom predmetu. Nastavnim planom i programom iz 2006. godine navodi se sljedeći cilj predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura: “...osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenljivoga čimbenika svih ljudskih aktivnosti.”

Prema Nastavnom planu i programu (2006), elementi sportova kao što su nogomet, košarka i rukomet pojavljuju se u programu Tjelesne i zdravstvene kulture već u prva tri razreda osnovne škole, dok se prvi elementi odbojke počinju poučavati u četvrtom razredu osnovne škole, i to dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu. Pod nastavnom

cjelinom *Igre* pojavljuju se različite nastavne teme iz odbojke, kao i teme iz ostalih sportova. Nadalje, učenici se u petom razredu upoznaju sa vršnim odbijanjem iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktičnim odbijanjem, donjim servisom i prijemom servisa vršno. Igraju igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2. U šestom razredu osnovne škole učenici se upoznaju s mini odbojkom 3:3. Mini odbojka je verzija odbojke u kojoj se jedna ekipa sastoji od 3 igrača u polju, a ne 6 kao u klasičnoj odbojci. Duljina terena u mini odbojci je također nešto kraća. U sedmom razredu osnovne škole mini odbojka se igra s 4 igrača u polju, a učenici trebaju svladati i dizanje lopte visoko na krajeve mreže te napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje«. Nadalje, Nastavnim planom i programom (2006) predviđeno je da se učenici u osmom razredu upoznaju s nastavnom temom smeč iz zaleta visoko dodane lopte i gornjim servisom bez rotacije.

Sveukupno, po Nastavnom planu i programu iz 2006. godine, elemenata nogometa kroz koje učenici prolaze u 8 razreda osnovne škole je 24, a rukometa 16, baš kao i košarke. Odbojkaških elemenata, to jest odbojkaških tema s kojima se učenici osnovne škole susreću je 12, a jedini sport manje zastupljen u nastavi je badminton, čija se 4 elementa pojavljuju u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, i to u 7. i 8. razredu. Dakle, odbojkaške teme obuhvaćene Nastavnim planom i programom za osnovnu školu (2006) su sljedeće:

1. Dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu
2. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava
3. Podlaktično odbijanje
4. Donji servis,
5. Prijem servisa vršno
6. Igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2
7. Mini odbojka 3:3
8. Mini odbojka 4:4
9. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže
10. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje«
11. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte
12. Gornji servis bez rotacije

#### *4.1. Dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu*

Dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« prvi je odbojkaški element i vježba s kojom se učenici osnovnih škola upoznaju. Prema Jankoviću i Sabljaku (2004), pravilan odbojkaški stav podrazumijeva lagano savijene noge u koljenima, stopala paralelna u smjeru kretanja i u širini ramena, težište tijela na prednjem dijelu stopala te lagano savijene ruke u laktovima, dlanovima otvorenim prema naprijed i u visini pojasa. Učenici će u 4. razredu osnovne škole vježbati dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u pravilnom odbojkaškom stavu kao uvod u vršno odbijanje lopte.

Mirković (2018) piše kako se učenje novih odbojkaških elemenata nakon opisa i demonstracije treba izvoditi sa imitacijama i da imitacije tehnika u cijelosti imaju prednost u početku učenja, jer učenike ne ometa lopta u njihovim prvim pokretima.

#### *4.2. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava*

Vršno odbijanje lopte se, prema Jankoviću i Sabljaku (2004), koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu i prijema servisa kao prvi dodir, u situaciji dizanja kao drugi dodir, te u situaciji napada bez i sa skokom kao treći dodir. Nadalje, Janković i Sabljak (2004), navode da se vršno odbijanje odvija u 3 faze, gdje je prva dolazak pod loptu, druga postavljanje ruku pod loptu, a treća samo odbijanje lopte. Predvježba za ovaj odbojkaški element je dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« s kojim se učenici susreću u 4. razredu osnovne škole.

#### *4.3. Podlaktično odbijanje*

U profesionalnoj odbojci podlaktično odbijanje je element igre koji se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu, a najčešće u kompleksnijim situacijama prijema servisa i u još više otežavajućim situacijama obrane nakon raznovrsnih brzih i snažnih napada protivnika (Janković i Sabljak, 2004). Nadalje, podlaktično odbijanje zasniva se, kao i vršno, na tri faze, a to su dolazak pod loptu, postavljanje podlaktica pod loptu i odbijanje (Janković i Sabljak, 2004). S ovim odbojkaškim elementom, kao i sa vršnim odbijanjem lopte, učenici se susreću u 5. razredu osnovne škole. Često se ovakvo odbijanje naziva "čekić." Najpoželjniji način formiranja "čekića" je takav da se postavi dlan na dlan, a zatim se palčevi približe jedan

ka drugom (Tomić i Ciev, 1980). Podlaktično odbijanje najčešće sudjeluje u tri faze igr, a to su: prijem servisa, obrana polja i dizanje (Mirković, 2018).

#### *4.4. Donji servis*

“Servis je element koji označava početak igre i izvodi se izvan terena, a ne u samoj situaciji igre” (Janković i Sabljak, 2004, str. 55). Donji servis, prema Jankoviću i Sabljaku (2004), započinje držanjem lopte, zatim slijedi izbačaj lopte i zamah udarne ruke te udarac lopte. Nikad se ne koristi s ciljem postizanja direktnog poena već za učenje drugih elemenata igre te pomaže razvoju pravilne tehnike podlaktičnog odbijanja. Primjerice, donji servis će dobro poslužiti pri uvježbavanju prijema servisa vršno, sljedećeg elementa odbojke s kojim se učenici petih razreda upoznaju. Prije prijema bilo kakve vrste gornjeg servisa, trebalo bi prethoditi uvježbavanje prijema donjeg servisa. U suprotnom, na satu tjelesne i zdravstvene kulture zna se dogoditi da se jedan ili više učenika ističu snagom i kvalitetom gornjeg servisa, a kada ga odserviraju, početnici koji su s druge strane ne uspijevaju primiti takav servis.

#### *4.5. Prijem servisa vršno*

Nakon usavršavanja tehnike donjeg servisa, učenici se upoznaju s prijemom servisa vršno. Kao što je već navedeno, u slučaju prijema servisa, vršno odbijanje koristi se kao prvi dodir lopte. U slučaju prijema kompleksnijeg servisa, igrač, tj. učenik, ipak će vjerojatnije posegnuti za donjim, podlaktičnim odbijanjem lopte.

#### *4.6. Igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2*

Nakon što su se učenici 5. razreda prethodno upoznali sa vršnim odbijanjem iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktičnim odbijanjem, donjim servisom i prijemom servisa vršno, a još prije svega toga s dodavanjem i hvatanjem lopte iz »košarice« u 4. razredu osnovne škole, igraju igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2. To mogu biti igre, tj. vježbe u parovima ili četvorkama. Primjerice, Janković i Sabljak (2004) navode vježbe u parovima gdje jedan izvodi vježbu, a drugi asistira i kontrolira, kao što je npr. vježba u kojoj su na zidu nacrtana 2 kruga u koja jedan igrač odbija uzastopno loptu, dok njegov suigrač daje signal u koji krug treba usmjeriti loptu. Nadalje, postoje i vježbe u parovima gdje oba igrača istodobno odbijaju, primjerice ona u kojoj je jedan igrač uz mrežu, a drugi u zadnjoj liniji. Igrač uz mrežu onom

koji je pozadi dodaje naizmjenično duge i kratke lopte (Janković i Sabljak, 2004). Također, igre 1:1 ili 2:2 moguće je organizirati i uz korištenje mreže, tj. kao dodavanje preko mreže i slično. Janković i Marelić (2003), navode 3 načina igre 1:1 vršnim odbijanjem u početnoj odbojci: učenici hvataju loptu iznad čela, podbacuju ju i vršno odbijaju preko mreže; servis se izvodi bacanjem s dvije ruke. Nadalje, opisuju igru u kojoj učenici odbijaju “prvu” loptu vršno ili podlaktično preko mreže, a servis se ponovno izvodi bacanjem s dvije ruke. Također, jedna od igri, ili vježbi, je ta da učenici odbijaju “drugu” loptu preko mreže s jednim međuodbijanjem. U prvim dječjim igrama 2:2, prema Jankoviću i Mareliću (2003), učenici odbijaju loptu samo vršnim odbijanjem, a serviraju na isti način.

#### *4.7. Mini odbojka*

“Mini odbojka omogućuje djeci da imitiranjem igre po pravilima odraslih, veselom i privlačnom igrom, lagano i brzo usvoje osnovnu tehniku i elementarnu tehniku odbojkaške igre” (Janković i Marelić, 2003, str. 121.). S mini odbojkom 3:3, kako se ona najčešće igra, učenici se upoznaju u 6. razredu osnovne škole, a mini odbojku 4:4 igraju u sedmom razredu. Mini odbojka 4:4 dodatno će približiti učenike klasičnoj odbojci koja se igra 6:6. Prema Jankoviću i Mareliću (2003), mini odbojka se didaktički na različite načine može prilagoditi djeci: mini odbojka u kojoj se servira bacanjem jednom rukom odozdo, a nakon svakog prelaska lopte preko mreže svakoj ekipi je dozvoljno da se lopta jednom odbije od tla; zatim mini odbojka u kojoj se također servira bacanjem s jednom rukom odozdo, ali nije dopušteno odbijanje lopte od tla; donji servis i napad visokom loptom. U igri 4:4, Janković i Marelić (2003) objašnjavaju igru koja započinje donjim servisom ili prebacivanjem jednom rukom, igra se vršnim i podlaktičnim odbijanjem, a napada isključivo visokom loptom.

#### *4.8. Dizanje lopte visoko na krajeve mreže*

U sedmom razredu osnovne škole, učenici uče i dizati loptu visoko na krajeve mreže. “Dizanje se najčešće izvodi jednom od tehnika vršnog odbijanja (vršno odbijanje naprijed, iznad ili preko glave, bočno vršno odbijanje, vršno odbijanje u padu, vršno odbijanje jednom rukom, vršno odbijanje u skoku), ali u nekim situacijama igre dizač može dignuti loptu za smeč i podlakticama” (Janković i Marelić, 2003, str. 39.). Početnici će najčešće vršno odbijati, tj. dizati loptu iznad i preko glave.

#### *4.9. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje«.*

U odbojci, nakon što je lopta dignuta visoko na kraj mreže, slijedi napad, to jest njegov završetak. Sljedeći element odbojke s kojim se učenici upoznaju je »kuhanje«, nakon čega će uslijediti nešto kompliciraniji smeč. Kuhanjem igrač prebacuje loptu tik uz mrežu, ili daleko na kraj protivničkog terena, s dvije, ili najčešće jednom rukom, nakon što je primjetio prazan prostor te da protivnički igrači neće stići odigrati tu loptu. Prema Jankoviću i Sabljaku (2004), napadi "kuhanom" loptom realiziraju se kad je lopta dignuta uz samu mrežu, a akcijom maksimalnog pružanja ruke i "finim prebacivanjem lopte" potiskom iz ručnog zgloba i unutarnjim jagodičnim dijelom svih pet prstiju lopta se kraćom putanjom prebacuje u zonu od 3 metra ili dužom putanjom u zadnji dio protivničkog terena. Kao i većina odbojkaških tehnika, tako i kuhanje i smeč imaju svoje faze. Prema Jankoviću i Mareliću (2003), najprije se zauzima visoki odbojkaški stav nakon kojega slijedi zalet od najčešće 2-3 koraka, i to najprije desni korak koji je kratak, zatim nešto dulji lijevi, te treći najdulji korak desnom nogom kojoj se odmah priključuje lijeva noga u četvrtom koraku.

#### *4.10. Smeč iz zaleta visoko dodane lopte*

Nakon što su u sedmom razredu svladali tehniku prebacivanja lopte iz zaleta jednom rukom - »kuhanja«, u osmom razredu učenici uče smečirati iz zaleta visoko dodanu loptu. Smeč je element napada koji se koristi u završnim akcijama postizanja poena kako u fazi igre nakon prijema servira, tako i u fazi igre nakon obrane, kažu Janković i Sabljak (2004). "Osnovni je zadatak smečera udarac po lopti tako da je protivnik nije u mogućnosti zadržati u igri i nastaviti igru. Za postizanje poena igrač koji smečira precizno dignutu loptu treba je udariti u što višoj točki iznad mreže. Ta najviša točka daje smečeru veću mogućnost slanja lopte u veći dio protivničkog terena" (Janković i Sabljak, 2004, str. 62.). Smeč se može uvježbavati u parovima, bez korištenja mreže, ali potrebno je u nekom trenutku doći i na mrežu i smečirati ili "kuhati" lopte dignute na kraj mreže. Dolazeći do kraja osnovnoškolskog obrazovanja, učenicima se predstavlja sve više odbojkaških elemenata koji povezani u cjelinu mogu činiti prave odbojkaške akcije.

#### *4.11. Gornji servis bez rotacije*

Kao što je ranije rečeno, servis je element odbojke koji označava početak igre. U 6. razredu učenicima se predstavlja donji servis, često zvan i školskim servisom, dok se na samom



kraju njihova osnovnoškolskog obrazovanja upoznavaju s gornjim servisom. U profesionalnoj odbojci rijetko se koristi donji servis; uglavnom se koriste različite varijante gornjeg servisa, kao što je lelujavi servis, rotacijski servis, skok (smeč) servis ili float servis (Kenny i Gregory, 2014). Prije no se učenike upozna s gornjim servisem, treba im objasniti kako se on uvelike razlikuje od smečiranja – izvodi se kretanjem ruke dok tijelo potupno miruje; dlan se prilikom izvođenja servisa ne pregiba u zglobu šake kao kod smečiranja (Tomić i Ciev, 1980).

## **5. Sat Tjelesne i zdravstvene kulture u 4. razredu osnovne škole**

Findak (2003), navodi kako Tjelesna i zdravstvena kultura obuhvaća različite biološke, zdravstvene, ekonomske kulturne i pedagoške vrijednosti, a njeni ciljevi i zadaće određeni su razvojnim značajkama učenika, njihovim autentičnim potrebama i zahtjevima u suvremenom društvu, kao i postignućima kineziologije i metodike tjelesne i zdravstvene kulture. “Zadaća je sata tjelesne i zdravstvene kulture da pomoću sadržaja koji proizlaze iz programa tjelesne i zdravstvene kulture utječe na morfološke karakteristike učenika, na njihove motoričke i funkcionalne sposobnosti, zatim na kognitivne i konativne dimenzije, na usvajanje motoričkih znanja, na poboljšanje motoričkih dostignuća, na razvijanje njihovih psihičkih osobina, na unaprjeđivanje njihovih moralnih svojstava te na stjecanje elementarnih teorijskih znanja, osobito onih koja su potrebna i primjenjiva u svakodnevnom životu i radu. (Findak, Prskalo i Babin, 2011, str. 9)

Kako navode Findak i sur. (2011), sat Tjelesne i zdravstvene kulture traje 45 minuta i podijeljen je na 5 etapa; uvodni dio sata traje 3-5 minuta, pripremni dio sata 7-10 minuta, glavni dio sata 25-30, a završni dio sata traje 3-5 minuta. Nadalje, Findak i sur. (2011) pišu kako se u četvrtom razredu sati tjelesne i zdravstvene kulture održavaju dvaput tjedno, što na razini godine iznosi 70 sati, a Tjelesna i zdravstvena kultura u četvrtom razredu ima 9 nastavnih cjelina koje uključuju 26 nastavnih tema. Kao što je ranije spomenuto, Nastavnim planom i programom (2006), pod nastavnom cjelinom *Igre*, predviđeno je u četvrtom razredu osnovne škole učiti dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu.

U četvrtom razredu glavni “A” dio sata sadrži 3 do 4 nastavne teme (Findak i suradnici, 2011). Nadalje, Findak i sur. (2011) predlažu modele nastavnih jedinica za četvrti razred osnovne škole, i predlažu na jednom od sati na kojem se uči dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu, kombinirati navedenu nastavnu temu s vođenjem lopte sredinom hrpta stopala (N), cikličnim kretanjima različitim tempom do 4 minute i mini

rukometom (R). Glavnom dijelu sata s ovim temama prethodio bi uvodni dio u kojem bi se radilo trčanje s okretom, te u pripremnom dijelu opće pripreme vježbe s bučicama. Nadalje, Findak i sur. (2011) predlažu za glavni B dio sata igrati štafetnu igru, a u završnom dijelu elementarnu igru "Pogađanje".

U ostvarivanju zadaća predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, među kojima je poboljšanje motoričkih dostignuća, veliku ulogu može igrati odbojka. Analizom utjecaja dodatnog programa odbojke na promjene u varijablama za procjenu motoričkih sposobnosti, Selmanović, Milanović i Hrženjak (2008) otkrili su kako odbojka izaziva pozitivne promjene, ponajviše u mjerama eksplozivne snage učenika. Proveli su istraživanje među učenicima osnovne škole; kontrolnu skupinu činili su učenici koji su pohađali nastavu po redovitom planu i programu, a eksperimentalna skupina sastavljena od 45 ispitanika je uz nastavu Tjelesne i zdravstvene kulture imala i dodatan sat baziran na igri i elementima odbojke. Svi ispitanici bili su muškog spola.

Učenici koji su sudjelovali u istraživanju Selmanovića i sur. (2008) i bili dio spomenute eksperimentalne skupine, napredovali su u eksplozivnoj snazi, repetitivnoj snazi, frekvenciji pokreta rukom, koordinaciji, a odbojkaška odbijanja dovela su do jačanja ruku i ramenog pojasa. Navedeni rezultati potiču na razmišljanje kako bi sate Tjelesne i zdravstvene kulture trebalo obogatiti sa puno više odbojkaških tema, i to od što ranije dobi.

## **6. Elementi odbojke u primarnoj edukaciji po Kurikulumu**

Kurikulum je temeljni dokument hrvatskog školstva, a na snazi od 2019. godine, usmjeren na ishode učenja. Prema Kurikulumu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu (2019), predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja: A) Kineziološka teorijska i motorička znanja, B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti, C) Motorička postignuća i D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja, a predmetno područje C) Motorička postignuća, poseban naglasak stavlja na primjenu odgovarajućih kinezioloških programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela. Predmetnim područjima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, piše u Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture (2019).

U 4. razredu osnovne škole u Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture se pojavljuje ishod OŠ TZK A.4.1. *Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova*, a razrada ishoda kaže da učenik primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda, prema Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture (2019) su osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borilački sportovi...), a preporuke za ostvarivanje aktivnosti usmjeriti na osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. Također, u Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture (2019) se pojavljuje i ishod OŠ TZK D.4.4. *Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova*, po kojem učenik surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova, a želi se postići razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija učenika.

Nadalje, u petom razredu osnovne škole, po ishodu OŠ TZK A.5.1., učenik izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima te povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara, kako kaže ishod OŠ TZK A.5.2 Kurikuluma Tjelesne i zdravstvene kulture (2019). Po ishodu OŠ TZK A.5.3. *Izvodi osnovne elemente sportova*, učenik bi trebao u petom razredu primjenjivati osnovne elemente tehnike sportova. U spomenutim ishodima, tj. sadržajima za ostvarivanje ishoda, nisu izričito navedeni sportovi kroz koje bi se ishod trebao ostvariti. Međutim, prema Kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture (2019) za šesti razred osnovne škole, i ishodima OŠ TZK A.6.1. *Izvodi jednostavna kineziološka znanja* te OŠ TZK A.6.2. *Primjenjuje stečeno znanje u sportovima*, navedeni sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda su atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje, plesovi i ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. Isti ovi sadržaji navedeni su i pod ishodom OŠ TZK C.6.1. *Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak*. U sedmom razredu, ovi sadržaji pojavljuju se zajedno s ishodima OŠ TZK A.7.1. *Usvaja i primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja u igri i sportskim natjecanjima* i OŠ TZK A.7.2. *Povezuje u cjelinu elemente tehnike raznovrsnih sportova*, a u 8. razredu, zajedno s ishodima OŠ TZK A.8.1. *Samoinicijativno primjenjuje stečena motorička znanja*, OŠ TZK A.8.2. *Povezuje dijelove strukture gibanja u cjelinu i primjenjuje osnovno nazivlje* i OŠ TZK A.8.3. *Povezuje tehničko-taktičko znanje u sportovima*. Promatrajući odgojno-obrazovne ishode za svaku godinu osnovnoškolskog obrazovanja, može se vidjeti kako se

mijenja njihova širina, dubina i opseg, a u skladu s razvojnim mogućnostima učenika. U predmetnom području D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja, od 5. razreda pa nadalje, pojavljuju se ishodi i sadržaji za njihovo ostvarivanje koji uključuju školska i izvanškolska sportska natjecanja.

## **7. Cilj i problemi istraživanja**

Cilj istraživanja bio je provjeriti učestalost odbojkaških tema na satima Tjelesne i zdravstvene kulture u višim razredima osnovne škole, kao i ispitati učitelje o njihovim osobnim stavovima prema odbojkaškim temama u nastavi. Također, učitelji su na temelju vlastitih iskustava trebali procijeniti stavove učenika prema odbojci, kao i lakoću izvođenja odbojkaških elemenata te reći razlikuje li se ona prema spolu. Prije samog provođenja istraživanja postavljene su dvije hipoteze:

Hipoteza 1: Učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture poučavaju učenike odbojci primjenjujući odbojkaške teme propisane Nastavnim planom i programom, pritom ne smatrajući sate odbojke težima za izvođenje od ostalih, no odbojkaške teme koriste u nastavi nešto rijeđe nego teme vezane za sportove kao što su nogomet, košarka ili rukomet.

Hipoteza 2: Učenici i učenice imaju pozitivan stav prema odbojci i nemaju većih poteškoća pri usvajanju odbojkaških elemenata.

## **8. Metode rada**

Istraživačka tehnika korištena u ovom radu bila je anketa napravljena u programu Google Forms, a ispitanici su anketu riješavali online, a njihovo sudjelovanje bilo je potpuno anonimno.

### *8.1. Uzorak ispitanika*

Sudionici istraživanja bili su učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture zaposleni u osnovnim školama diljem Republike Hrvatske, točnije njih 20, a istraživanje je provedeno u kolovozu 2021. godine.

## 8.2. Uzorak varijabli i instrumenti

Za potrebe istraživanja osmišljena je anketa koja se sastojala od 11 pitanja. Za 10 od 11 pitanja ispitanicima su bili ponuđeni odgovori između kojih su trebali odabrati onaj s kojim se najviše slažu, a u jednom pitanju trebali su samostalno napisati odgovor. Anketom se htjelo ispitati učestalost odbojkaških tema na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture u višim razredima osnovne škole, kao i stavove učenika i učitelja prema odbojci, a ponajviše prema odbojci u nastavi. Pitanja obuhvaćena anketnim upitnikom bila su sljedeća:

1. Poučavate li učenike odbojci na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture?
2. Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio da, možete li procijeniti koliko često je odbojka uključena u Vaše sate Tjelesne i zdravstvene kulture?
3. Koje odbojkaške teme najviše koristite u nastavi odbojke?
4. Kakav je stav učenika prema odbojci na satima Tjelesne i zdravstvene kulture?
5. Razlikuje li se stav učenika prema odbojci ovisno o spolu?
6. Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio da, tko pokazuje veći interes za odbojku?
7. Označite tvrdnju s kojom se slažete: Učenici s lakoćom usvajaju elemente odbojke; Većina učenika s lakoćom usvaja elemente odbojke; Učenici usvajaju elemente odbojke uz manje poteškoće; Učenici usvajaju elemente odbojke uz veće poteškoće
8. Razlikuje li se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata prema spolu?
9. Ako se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata razlikuje prema spolu, tko lakše usvaja odbojkaške elemente?
10. U usporedbi s nogometom, košarkom ili rukometom, smatrate li da je sate na kojima se usvajaju odbojkaški elementi teže pripremiti i izvesti?
11. U usporedbi s drugim sportovima, koliko je odbojka zastupljena na satima Tjelesne i zdravstvene kulture?

## 8.3. Metode obrade podataka

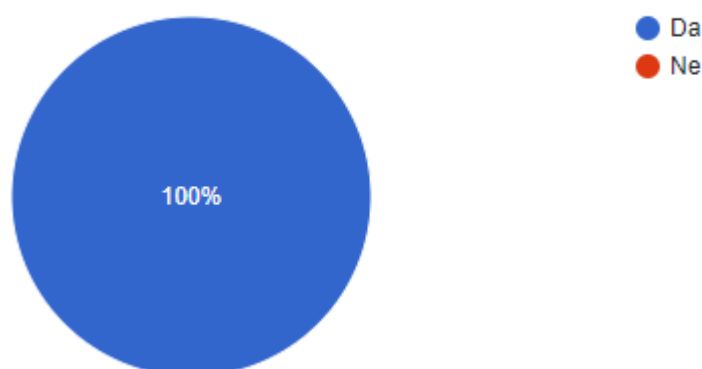
Podatci su prikupljeni pomoću programa Google Forms u kojem su i obrađeni. Dobiveni rezultati su prikazani pomoću grafikona; odgovori su objašnjeni brojčano i u postotcima.

## 9. Rezultati i rasprava

Odbojkaške teme pojavljuju se u Nastavnom planu i programu za osnovnu školu i kurikulumu Tjelesne i zdravstvene kulture u 4. razredu osnovne škole kada se uči dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu, a kasnije broj odbojkaških elemenata i tema uključenih u nastavu raste.

Prvim pitanjem u anketi htjelo se saznati poučavaju li učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture svoje učenike odbojci. Od 20 ispitanika, svi su odgovorili potvrdno, što je vidljivo i iz grafičkog prikaza 1. Svi ispitanici učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture poučavaju svoje učenike odbojci.

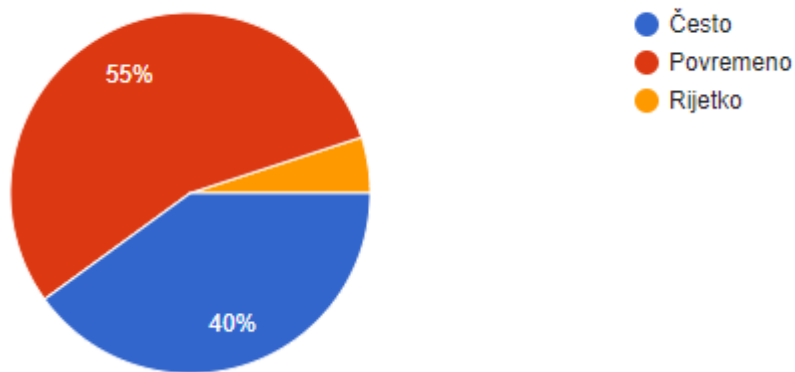
### Poučavate li učenike odbojci na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture?



Grafički prikaz 1, *Primjena odbojkaških elemenata u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture*

U drugom pitanju učitelji su zamoljeni da procijene koliko često je odbojka uključena u njihove sate Tjelesne i zdravstvene kulture, a ponuđeni odgovori bili su često, povremeno i rijetko. Kao što prikazuje grafički prikaz 2, rezultati su sljedeći: 55 posto ispitanika, odnosno njih 11, reklo je da povremeno primjenjuje elemente odbojke u nastavi. Zatim, 8 posto ispitanika, što znači njih osmero, odgovorilo je da je odbojka često dio njihovih sati Tjelesne i zdravstvene kulture, a samo jedan ispitanik odgovorio je da rijetko uključuje odbojkaške teme u svoju nastavu, a on čini 5 posto ispitanika.

**Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio da, možete li procijeniti koliko često je odbojka uključena u Vaše sate Tjelesne i zdravstvene kulture?**



Grafički prikaz 2, *Učestalost korištenja elemenata odbojke u nastavi*

Nastavnim planom i programom točno su propisane odbojkaške nastavne teme koje s kojima bi se učenici trebali upoznati na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture, a one su dodavanje i hvatanje lopte iz »košarice« u odbojkaškom stavu, vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktično odbijanje, donji servis, prijem servisa vršno, igre vršnim odbijanjem 1:1 ili 2:2, mini odbojka, dizanje lopte visoko na krajeve mreže, napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – »kuhanje, smeč iz zaleta visoko dodane lopte te gornji servis bez rotacije.

U trećem pitanju ankete, od učitelja se htjelo saznati koje od navedenih odbojkaških tema najviše koriste u nastavi. U pitanju nije bilo ponuđenih odgovora, već su učitelji sami upisivali svoje odgovore. Ovo su odgovori koje su ispitanici ponudili:

1. 3 vrste servisa, vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, prijem lopte na različite vrste servisa, napad na 3. loptu, smečiranje (Od 5.do 8.r od jednostavnijih ka složenijim elementima kroz godine školovanja)
2. Vršno i podlaktično odbijanje lopte, donji i gornji servis, prijem servisa, "kuhanje" i smeč i naravno igru, "pripremnu" odbojku, 4 :4 i :6 igrača (suđenje i pravila igre)
3. Vršno odbijanje lopte, donje odbijanje lopte podlakticama, servis, stavovi u odbojci (s loptom i bez, u kretanju)

4. Slobodnu igru u višim razredima, a u nižim usvajanje tehnike (smeč, servis, vršno i podlaktično odbijanje)
5. Elementi odbojke, vršno i podlaktično odbijanje, donji i gornji servis te igra preko mreže 3:3 i 6:6
6. Vršno i podlaktično odbijanje, servis i prijem servisa
7. Vršno odbijanje, podlaktično odbijanje i gornji servis
8. Učenike kroz igru učim pravila, servis radim zasebno
9. Usvajanje osnovnih tehnika igre i slobodna igra
10. Vršna i podlaktična odbijanja, servis, smeč
11. Vršno odbijanje iznad glave
12. Vršno odbijanje u paru
13. Vršno odbijanje, smeč
14. Servis, vršno, čekić
15. Smeč, čekić, blok
16. Servis, primanje
17. Vršno odbijanje
18. Podjednako sve nastavne teme propisane NPIP-om
19. Vršna i podlaktična odbijanja, servis, igra

Dva ispitanika ponudila su jednake odgovore na ovo pitanje, a to je da su odbojkaške teme koje najviše koriste vršna i podlaktična odbijanja, servis i igra. Zatim, 3 ispitanika na ovo pitanje ponudila su dosta općenite odgovore: jedan od njih naveo je kako učenike kroz igru uči pravila i servis radi zasebno, a jedan kako s učenicima radi na usvajanju osnovnih tehnika igre i slobodnoj igri. Jedan ispitanik odgovorio je da podjednako koristi sve nastavne teme propisane Nastavnim planom i programom.

Nadalje, od 20 ispitanika, njih 14 je u svom odgovoru izričito spomenulo vršna odbijanja, s tim da je jedan ispitanik naglasio da u svoje sate najviše uključuje vršno odbijanje



iznad glave, a jedan od njih vršno odbijanje u paru. Ispitanik koji je odgovorio kako s učenicima usvaja osnovne tehnike igre i slobodnu igru, budući da je vršno odbijanje jedno od osnovnih tehnika igre, također se može uvrstiti među one koji spominju vršno odbijanje lopte, kao i ispitanik koji podjednako koristi sve nastavne teme propisane Nastavnim planom i programom te onaj koji kroz igru učenike uči pravila odbojke, pa se zapravo može reći da 17 ispitanika, ili njih 85 posto, spominje ovaj element odbojke u svom odgovoru.

11 sudionika istraživanja; njih 55 posto, navodi podlaktično odbijanje kao jednu od odbojkaških tema koje radi s učenicima, dok se ovaj element zasigurno krije, baš kao i vršno odbijanje, u odgovoru ranije spomenutih ispitanika koji su na ovo pitanje dali nešto općenitije odgovore.

11 ispitanika (55 posto) je u svojim odgovorima spomenulo servis, bilo gornji ili donji, a četvero njih prijem servisa.

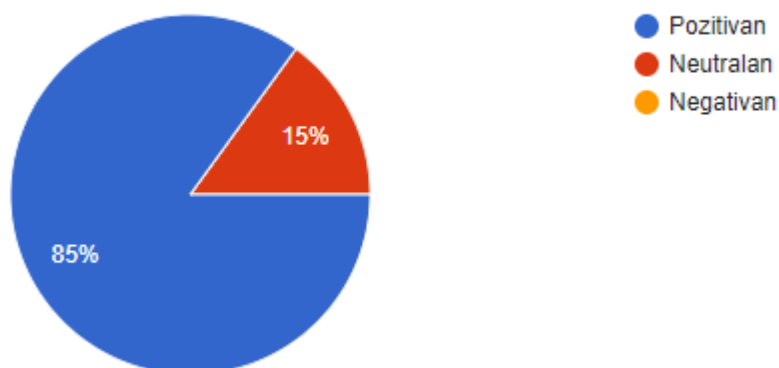
Nadalje, 6 ispitanika, ili njih 30 posto, spominje smeč kao element odbojke koji se uči na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture, a kuhanje koje se uči u sedmom razredu i prethodi smeču, samo jedan ispitanik. Također, iako se prema Nastavnom planu i programu među odbojkaškim temama Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu ne nalazi blok, jedan ispitanik naveo je kako ovaj odbojkaški element koristi s učenicima.

Slobodna igra preko mreže spominje se u odgovorima 5 ispitanika (25 posto) od kojih jedan od njih spominje igru 3:3 i 6:6, a jedan igru 4:4 i 6:6. Ostali ispitanici nisu detaljno opisali na koji način provode slobodnu igru s učenicima.

U četvrtom se pitanju učitelje pitalo za stav učenika prema odbojci, a najveći dio njih odgovorio je kako je stav učenika prema odbojci pozitivan. Dakle, 17 ispitanika, ili njih 85 posto, odgovorilo je da je stav učenika prema odbojci pozitivan, a 3 ispitanika, što bi bilo njih 15 posto, kako je stav učenika prema odbojci neutralan.

Nitko od ispitanika ne smatra da je stav učenika prema odbojci negativan, a to je vidljivo i u grafičkom prikazu 3.

### Kakav je stav učenika prema odbojci na satima Tjelesne i zdravstvene kulture?

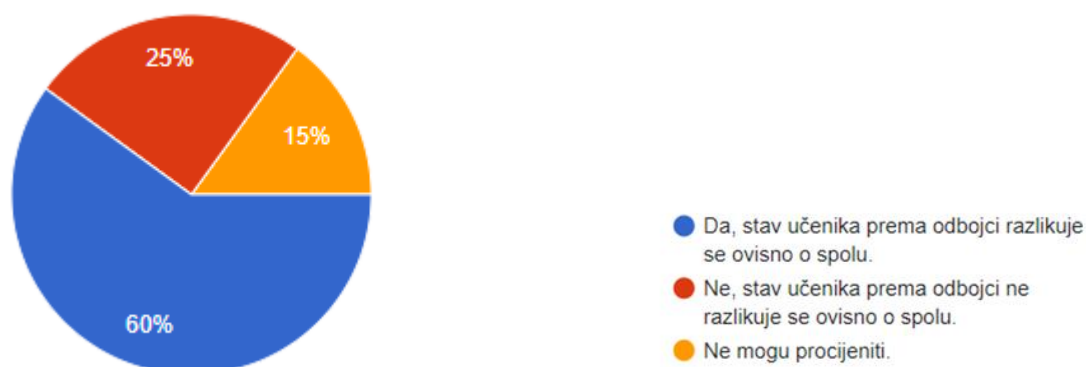


Grafički prikaz 3, *Stav učenika prema odbojci na satima Tjelesne i zdravstvene kulture*

Peto pitanje ankete nastavak je na četvrto pitanje vezano za stavove učenika, a učitelji su trebali procijeniti o čemu ovisi stav učenika prema odbojci; preciznije rečeno, razlikuje li se on prema spolu. Kao što je ranije rečeno, anketa je pokazala kako je stav učenika prema odbojci uglavnom pozitivan, a istraživanjem se ispitalo i utječe li na taj stav spol učenika.

Veći dio ispitanika, njih 12, smatra da se stav učenika prema odbojci razlikuje s obzirom na spol, a petero njih reklo je kako spol ne utječe na stav učenika prema odbojci. 3 ispitanika nisu znala procijeniti postoji li povezanost između stava prema odbojci i spola učenika. Izrečeno u postotcima, 60 posto ispitanika smatra kako se stav učenika prema odbojci razlikuje ovisno o spolu, 25 posto ispitanika se s time ne slaže i misli da stav učenika prema odbojci nije povezan sa spolom učenika, dok 15 posto ispitanika nije moglo procijeniti postoji li poveznost između spola i stava prema odbojci. Navedeni podatci vidljivi su i u grafičkom prikazu 4. U šestom pitanju ankete oni koji su spol naveli kao faktor koji utječe na stav prema odbojci zamoljeni su da kažu tko pokazuje veći interes prema odbojci – učenici ili učenice.

### Razlikuje li se stav učenika prema odbojci ovisno o spolu?

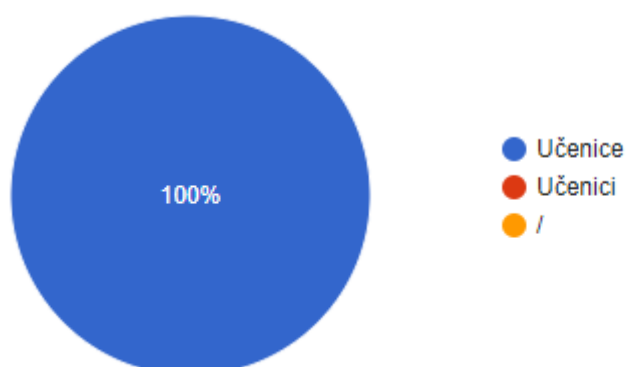


Grafički prikaz 4, *Stav učenika prema odbojci s obzirom na spol*

Šesto pitanje ankete trebalo je otkriti tko povezuje veći interes za odbojku, ukoliko se on razlikuje s obzirom na spol. Od 12 ispitanika koji su u prethodnom pitanju odgovorili kako smatraju da postoji povezanost između stava prema odbojci i spola učenika, svih 12 je u šestom pitanju odgovorilo kako veći interes prema odbojci pokazuju djevojčice, to jest učenice.

Niti jedan ispitanik ne smatra kako učenici pokazuju veći interes za odbojkom, kao što možemo iščitati iz grafikona 5.

### Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio da, tko pokazuje veći interes za odbojku?



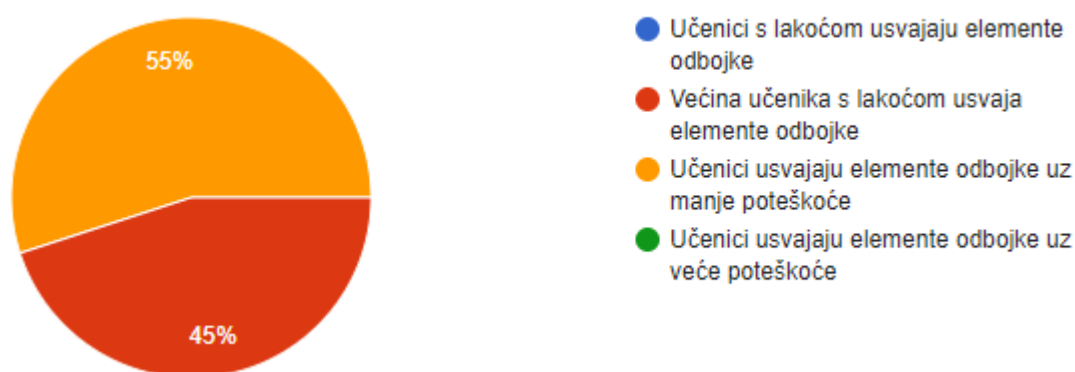
Grafički prikaz 5, *Interes za odbojku s obzirom na spol*

U sedmom su pitanju ispitanici trebali odabrati tvrdnju s kojom se slažu, a vezano za lakoću usvajanja odbojkaških elemenata. Ispitanici su mogli birati između 4 tvrdnje, a one su bile sljedeće: Učenici s lakoćom usvajaju elemente odbojke; Većina učenika s lakoćom usvaja elemente odbojke; Učenici usvajaju elemente odbojke uz manje poteškoće; Učenici usvajaju elemente odbojke uz veće poteškoće.

Iz grafikona 5 možemo iščitati kako su ispitanici u ovom pitanju bili podijeljeni između dva odgovora. Njih 11, ili u postotcima 55 posto ispitanika, smatra kako učenici usvajaju elemente odbojke uz manje poteškoće, dok je 9 ispitanika (45%) odlučilo odgovoriti kako većina učenika s lakoćom usvaja elemente odbojke.

Niti jedan ispitanik ne smatra da svi učenici s lakoćom ili bez iti jedne poteškoće usvajaju elemente odbojke, kao niti da usvajaju elemente odbojke uz veće poteškoće.

#### Označite tvrdnju s kojom se slažete

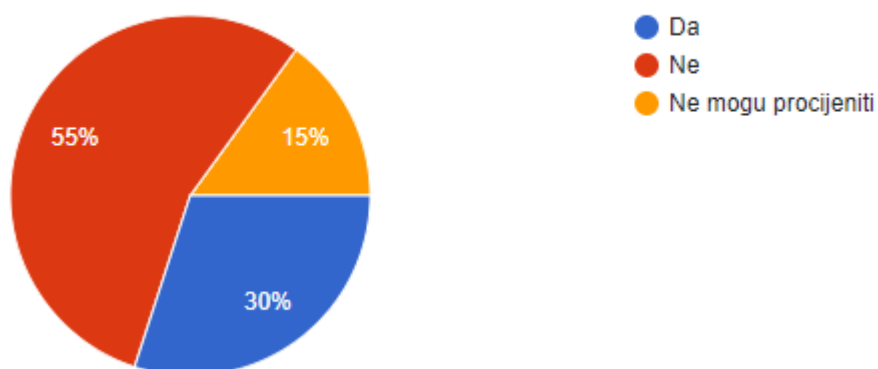


Grafički prikaz 6, *Lakoća usvajanja odbojkaških elemenata*

Nakon odgovora o lakoći usvajanja odbojkaških elemenata, sljedeće postavljeno pitanje trebalo je otkriti postoji li povezanost između lakoće usvajanja odbojkaških elemenata i spola učenika.

Najviše ispitanika je odgovorilo kako se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata ne razlikuje prema spolu (11 ispitanika ili njih 55 posto), a nešto manje njih ipak misli da se razlikuje (6 ispitanika ili 30 posto). Manji broj ispitanika, njih troje ili 15 posto, ne može procijeniti postoji li veza između lakoće usvajanja odbojkaških elemenata i spola učenika, kao što prikazuje i grafički prikaz 7.

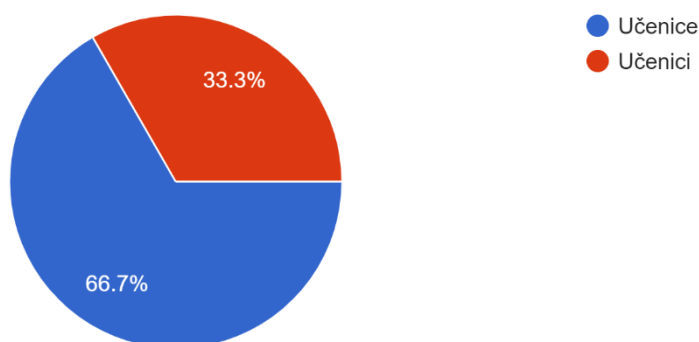
### Razlikuje li se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata prema spolu?



Grafički prikaz 7, *Lakoća usvajanja odbojkaških elemenata s obzirom na spol*

Nakon što je utvrđeno kako dio ispitanika (njih 30 posto) misli da se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata razlikuje s obzirom na spol, ispitanici koji su odgovorili da takve razlike postoje upitani su da procijene tko lakše usvaja odbojkaške elemente – učenice ili učenici. Od šest ispitanika, četvero je mišljenja da učenice lakše usvajaju odbojkaške elemente (66.7 posto), a dvoje (33.3 posto) misli kako su učenici ipak bolji u usvajanju odbojkaških elemenata. T-testom je provjerena P vrijednost ili razina značajnosti, a ona iznosi  $p < 0.001$ , pa je ova razlika statistički značajna.

### Ako se lakoća usvajanja odbojkaških elemenata razlikuje prema spolu, tko lakše usvaja odbojkaške elemente?

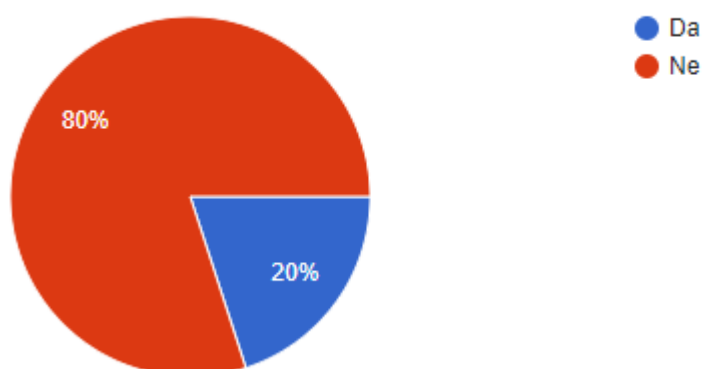


Grafički prikaz 8, *Lakoća usvajanja odbojkaških elemenata s obzirom na spol (2)*

Posljednja dva pitanja ankete odnosila su se na usporedbu odbojke i drugih sportova čiji se elementi uče na satima Tjelesne i zdravstvene kulture.

U desetom pitanju, učitelji su trebali odgovoriti smatraju li da je sate na kojima se usvajaju odbojkaški elementi teže pripremiti i izvesti u usporedbi sa satima usvajanja nogometnih, rukometnih ili košarkaških elemenata. Manji dio ispitanika, njih četvero, a oni čine 20 posto ispitanika, smatra da su satovi odbojke teži za pripremiti i izvesti od ostalih, a 80 posto ispitanika, što je njih sveukupno 16, ne smatra sate na kojima se usvajaju odbojkaški elementi ništa težima za pripremiti i izvesti nego što su sati s nogometnim, rukometnim ili košarkaškim elementima. I ovdje je t-testom provjerena značajnost razlike te iznosi  $p < 0.001$ , što znači da je razlika statistički značajna.

**U usporedbi s nogometom, košarkom ili rukometom, smatrate li da je sate na kojima se usvajaju odbojkaški elementi teže pripremiti i izvesti?**

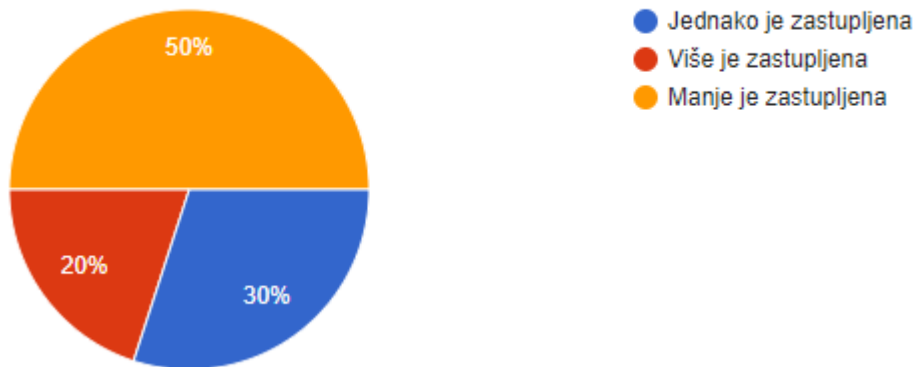


Grafički prikaz 9, *Priprema i izvođenje sati usmjerenih na poučavanje odbojke*

U jedanaestom, a ujedno i posljednjem pitanju ankete, učitelji su trebali procijeniti koliko je odbojka zastupljena na satima Tjelesne i zdravstvene kulture, a u usporedbi s drugim sportovima. Ponuđeni odgovori su bili sljedeći: Jednako je zastupljena; Više je zastupljena; Manje je zastupljena. Kao što je prikazano i u grafikonu 9, 50 posto ispitanika, dakle njih 10, u odnosu na druge sportove smatra odbojku manje zastupljenom na satima Tjelesne i zdravstvene kulture. 20 posto ispitanika, ili njih četvero, misli da je odbojka u usporedbi s drugim sportovima više zastupljena na satima Tjelesne i zdravstvene kulture, a 30 posto

ispitanika; njih 6, odbojku i druge sportove smatra jednako zastupljenima u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.

**U usporedbi s drugim sportovima, koliko je odbojka zastupljena na satima Tjelesne i zdravstvene kulture?**



Grafički prikaz 10, *Zastupljenost odbojke na satima Tjelesne i zdravstvene kulture*

## 10. Zaključak

Provedenim istraživanjem htjelo se ispitati stavove učitelja prema odbojkaškim temama u nastavi, kao i saznati njihovo mišljenje o stavovima učenika prema odbojci te koliko su njeni elementi učenicima zahtijevni za usvajanje. Cilj istraživanja bio je i provjeriti koriste li učitelji uopće odbojkaške teme propisane Nastavnim planom i programom za osnovnu školu te kurikulumom Tjelesne i zdravstvene kulture u svojoj nastavi, i u kojoj mjeri. Istraživanje je pokazalo kako učitelji često uključuju odbojku u svoju nastavu i ne smatraju sate usvajanja odbojkaških elemenata teškim za pripremu i izvedbu. Također, sudeći po istraživanju, učenici viših razreda osnovnih škola imaju uglavnom pozitivan stav prema odbojci, a pri usvajanju odbojkaških elemenata nemaju većih poteškoća.

Učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture diljem Hrvatske koriste odbojku u nastavi, a od nastavnih tema koriste gotovo sve odbojkaške teme propisane Nastavnim planom i programom. U istraživanju najviše spominju vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, servis i smeč. Dio njih smatrao je bitnim navesti kako učenici često igraju slobodnu igru odbojke na nastavi.

Nadalje, učitelji većinom ne smatraju sate usvajanja odbojkaških elemenata težim za pripremu i izvedbu od satova na kojim učenici usvajaju elemente nogometa, rukometa ili

košarke i imaju pozitivan stav prema odbojci, ali polovica ispitanika ipak smatra odbojku manje zastupljenom na satima Tjelesne i zdravstvene kulture u odnosu na navedene sportove.

Velik broj ispitanika mišljenja je kako je stav učenika prema odbojci pozitivan, dok je nekolicina ipak mišljenja kako su učenici vezano za ovaj sport neutralni. Nitko od ispitanika ne smatra da učenici imaju negativan stav prema odbojci. Nadalje, nešto više od polovice ispitanika smatra kako se stav učenika prema odbojci razlikuje prema spolu, dok ostatak njih misli suprotno, ili ne može procijeniti postoji li povezanost između stava prema odbojci i spola učenika. Učitelji koji smatraju kako postoji povezanost između spola učenika i njihova stava prema odbojci, kažu kako veći interes za odbojku pokazuju učenice. Kad je u pitanju lakoća usvajanja odbojkaških elemenata, učitelji su mišljenja kako većina učenika usvaja elemente odbojke s lakoćom, ili da pri usvajanju odbojkaških elemenata nailaze na manje poteškoće. Lakoća usvajanja odbojkaških elemenata za većinu učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture nije povezana sa spolom učenika.

Prema rezultatima istraživanja vidljivo je da učitelji rado koriste odbojku u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, kao i da nemaju problema u pripremi i izvedbi ovih sati. Također, istraživanje govori i kako je stav učenika prema odbojci pozitivan te da pri usvajanju odbojkaških elemenata oni nemaju veće poteškoće. Istraživanje je, dakle, dalo pozitivne rezultate koji odbojku predstavljaju kao jedan od omiljenih dijelova Tjelesne i zdravstvene kulture, kako za učitelje, tako i za učenike. Rezultati istraživanja motivacija su učiteljima za nastavak korištenja odbojke u nastavi kad god je to moguće.



## LITERATURA

1. Encyclopedia Britannica. (2021). volleyball | Definition, History, Rules, Positions, Court, & Facts. <https://www.britannica.com/sports/volleyball> (stranica posjećena)
2. Findak, V. (2003). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
3. Findak, V., Prskalo I., Babin, J. (2011). *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Fédération Internationale de Volleyball. (2021). Fédération Internationale de Volleyball. <https://www.fivb.com/> (stranica posjećena 1. rujna 2021.)
5. Hrvatski odbojkaški savez. (2021). Hrvatski odbojkaški savez. <https://hos-cvf.hr> (stranica posjećena)
6. Janković, V., Marelić, N. (2003). *Odbojka za sve*. Zagreb: N. Marelić
7. Janković, V., Sabljak, M. (2004). *Elementi tehnike odbojke i metodika*. Zagreb: vlast. nakl.
8. Kenny, B., Gregroy, C. (2014). *Odbojka: koraci do uspjeha*. Zagreb: Gopal d.o.o
9. Leskikografski zavod Miroslav Krleža. (2012). nastavni plan i program | Proleksis enciklopedija. Proleksis enciklopedija - online. <https://proleksis.lzmk.hr/38502/> (stranica posjećena 21. kolovoza 2021.)
10. Milinović, M. (2018). SLUŽBENA ODBOJKAŠKA PRAVILA 2017.-2020., Naslov izvornika FIVB OFFICIAL VOLLEYBALL RULES 2017 - 2020 Approved by the 35th FIVB World Congress 2016. Zagreb.
11. Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO]. (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html) (stranica posjećena 20. kolovoza 2021.)
12. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa [MZOŠ]. (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006\\_09\\_102\\_2319.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006_09_102_2319.html) (stranica posjećena 20. kolovoza 2021.)

13. Mirković, L. (2018). *Metodičke vježbe za usavršavanje odbojkaškog elementa podlaktično odbijanje*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
14. Tomić, D., Ciev, D. (1980). *Odbojkaška početnica*. Beograd: Novinska izdavačko-propagandna RO »Partizan« Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije
15. Vanderhoof, G. (2014). *Volleyball. Broomall: Mason Crest*.
16. Sirotanović, D. (1972). *Odbojka: pravila igre međunarodne odbojkaške federacije F.I.V.B.* Beograd: Sportska knjiga
17. Selmanović, A., Milanović, L., Hrženjak, M. (2008). Analiza utjecaja dodatnog programa odbojke na promjene u varijablama za procjenu motoričkih sposobnosti učenika 5. razreda osnovne škole. *Stanje i perspektiva razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova*, 184-191.

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)