

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO ROZVOJ KOORDINACE HRÁČŮ STARŠÍ
PŘÍPRAVKY VE FLORBALU**

Bakalářská práce

Autor: Petra Bochňáková

Studijní program: TVS

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Petra Bochňáková

Název práce: Zásobník cvičení pro rozvoj koordinace starší přípravky ve florbalu

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Předložená práce se zabývá systematikou s charakteristikou florbalu, dále také rozebírá sportovní trénink a jeho didaktické formy, pohybové schopnosti a věková specifika, které jsem rozdělila podle věkových kategorií České florbalové unie. V deskriptivně analytické části práce jsem vytvořila zásobník koordinačních cvičení, vhodných pro praktické využití v kategorii přípravky.

Klíčová slova:

florbal, koordinační cvičení, učení, trénink

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Petra Bochnáková

Title: A stack of coordination exercises for the older preparatory players of floorball

Supervisor: Mgr. Jan Bělka Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2022

Abstract:

The presented work deal with the systematics with the characteristics of floorball, it analyzes sports training and its didactic forms, physical abilities and age specifics, which I've divided according to the age categories of the Czech Floorball Union. In the descriptive analytical part of the work, I've created a stack of coordination exercises, suitable for practical use in the category of preparations.

Keywords:

floorball, coordination exercises, learning, training

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2022

.....

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

Obsah.....	6
1 Úvod.....	8
2 Syntéza poznatků	9
2.1 Florbal	9
2.1.1 Charakteristika florbalu	9
2.1.2 Pravidla mini florbalu.....	10
2.1.3 Výstroj a vybavení.....	10
2.2 Specifika florbalu podle věku	11
2.2.1 Přípravka	11
2.2.2 Elékové.....	11
2.2.3 Mladší žáci	11
2.2.4 Starší žáci	12
2.3 Tréninková jednotka	12
2.4 Didaktické formy tréninkového procesu	13
2.4.1 Organizační formy.....	13
2.4.2 Sociálně interakční formy	13
2.4.3 Metodicko-organizační formy	14
2.5 Sportovní trénink	15
2.5.1 Zásady sportovního tréninku.....	15
2.5.2 Složky sportovního tréninku	16
2.5.3 Sportovní výkon	16
2.5.4 Sportovní trénink dětí.....	17
2.6 Pohybové schopnosti	19
2.6.1 Vytrvalostní schopnosti	19
2.6.2 Rychlostní schopnosti	20
2.6.3 Silové schopnosti	20
2.6.4 Koordinační (obratnostní) schopnosti	20
2.7 Motorické učení	22
2.7.1 Druhy motorického učení	23

2.7.2	Fáze motorického učení	23
2.8	Mladší školní věk.....	24
2.8.1	Specifika tělesného vývoje	24
2.8.2	Specifika sociálního vývoje	25
2.8.3	Specifika psychického vývoje	25
2.8.4	Specifika pohybového vývoje	25
2.8.5	Senzitivní období	25
3	Cíle	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle	27
3.3	Úkoly práce	27
4	Metodika	28
4.1	Popis zpracování práce	28
4.2	Tvorba videí a QR kódů.....	28
4.3	Analýza odborné literatury	29
5	Výsledky	30
5.1	Cvičení s obručemi	30
5.2	Cvičení s kuželi	39
5.3	Cvičení s kloboučky	51
6	Závěry	56
7	Souhrn	57
8	Summary	58
9	Referenční seznam	59
10	Přílohy.....	61
10.1	Informovaný souhlas	61
10.2	Seznam obrázků.....	62

1 ÚVOD

V současné době je florbal velice oblíbenou kolektivní hrou. Za poslední roky popularita florbalu stoupá a tento kolektivní sport získává více a více příznivců. Momentálně se florbal bohužel nedále řadí mezi amatérské sporty, což znamená, že je možné se naplno věnovat sportu až po skončení povolání/školy. Je jen pár šťastlivců, kteří se tímto sportem živí. Hráče můžeme rozdělit na dvě skupiny, do první skupiny řadíme ty, co hrají pouze pro zábavu. Druhá skupina je specifičtější, obsahuje hráče, kteří tomuto sportu věnují skoro veškerý volný čas a mají vysoké ambice.

Florbal mohou hrát všechny věkové kategorie, ale samozřejmě je nutné zohledňovat věk do tréninků. V dětském období je trénink spíše zábavnou a hravou formou, důležitá je motivace a pestrost programu. Při postupu do vyšších kategorií přidáváme více specifických cvičení, zaměřujeme se zejména na rozvoj rychlosti, celkové fyzické zdatnosti, techniky a v neposlední řadě herního myšlení a různých taktik.

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na děti ve věku 5–9 let, tuto kategorii nazýváme „přípravka“. V tomto období je nejdůležitější udržet pozornost dětí a vždy trénink obohatit o zábavná cvičení, nebo drobnou pohybovou hru. Cvičení mohou být např. pro rozvoj rychlosti, koordinace, týmového ducha a spolupráce...

Tato bakalářská práce obsahuje dvě části – teoretickou a praktickou část, která je doplněna o QR kódy s odkazy na videa, na kterých jsou určitá koordinační cvičení názorně ukázána. Tvorba zásobníku byla hlavním cílem mé práce.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

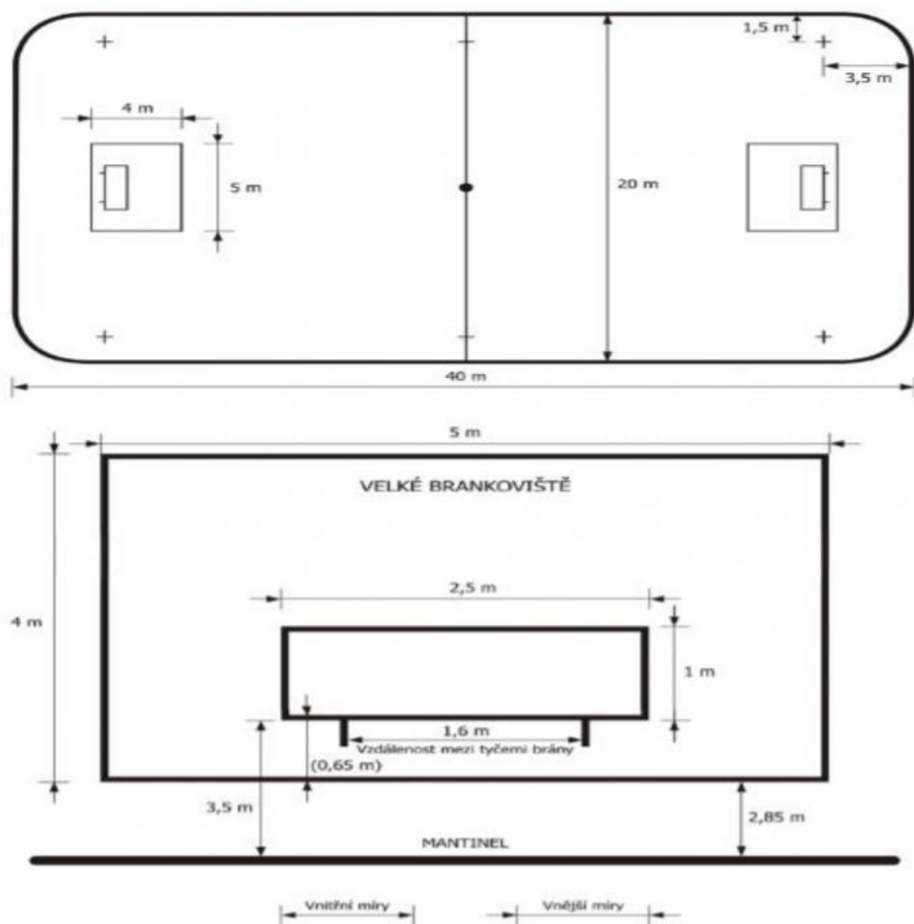
2.1 Florbal

2.1.1 Charakteristika florbalu

Florbal patří mezi kolektivní halové sporty brankového a míčového typu. O vítězi utkání rozhoduje počet vstřelených branek (Kysel, 2010). Sport se hraje na hřišti o rozměrech 40 x 20 metrů, které je ohraničeno mantinely o výšce 50 cm (Crawford, 2018).

Na herní ploše jsou proti sobě postavena dvě družstva po pěti hráčích s florbalovými holemi v poli a jedním gólmánem bez hole (Tomajko et al., 2013). Výška branek je 115 cm a šířka 160 cm (Kysel, 2010).

Florbalové utkání se skládá ze tří třetin po dvaceti minutách. Mezi třetinami je přestávka deset minut (Roubal et al., 1996). Pokud není rozhodnuto v poslední třetině, utkání pokračuje prodloužením. Délka prodloužení se odvíjí od části sezóny. V základní části se prodloužení hraje 5 minut, ve vyřazovací části 10 minut (Kysel, 2010). Část sezóny nemá vliv pouze na délku prodloužení, ale také na počtu hráčů na hřišti. V základní části hrají v prodloužení proti sobě 3 hráči v poli a gólmán, ve vyřazovací klasických 5 hráčů a gólmán (Český florbal, 2018). Vstřelením branky v prodloužení je utkání ukončeno, pokud gól nepadne, následují nájezdy (Skružný et al., 2005). Tým vybere 5 svých hráčů, kteří provedou samostatný nájezd na soupeřovu bránu (Aro, 2020). Dle nových pravidel z roku 2018 je hráči provádějící nájezd umožněno míčkem pohybovat i směrem dozadu, ale pohyb hráče musí směřovat stále vpřed k brance nebo opačně (Český florbal, 2018). Pokud stále není rozhodnuto ani po 5. sérii samostatných nájezdů následuje vždy jeden nájezd každého družstva, dokud nepadne tzv. „zlatý gól“ (Skružný et al., 2005).



Obrázek 1. Rozměry a nákres florbalového hřiště (Česká florbalová unie, 2014, 47).

2.1.2 Pravidla mini florbalu

Hrají proti sobě dva týmy, každý se snaží vstřelit soupeři gól. Rozdíl mezi klasickým florbalem a mini florbalem spočívá v tom, že u mini florbalu jsou dva nahrávači, kteří mají své místo podél délky hřiště. Nahrávači nesmí být atakováni soupeřícím týmem a vždy musí spolupracovat pouze s týmem, ke kterému patří. Během hry se hráči v roli nahrávačů střídají (Buzek & Procházka, 1999).

2.1.3 Výstroj a vybavení

Jaká výstroj je povinná se odvíjí od toho, zda hráč hraje v poli, nebo je gólman. Gólmani na sobě musí mít dlouhé kalhoty, přilbu a tričko (kalhoty a tričko se kupuje jako komplet). Pokud se bavíme o hráči v poli, jeho povinností je mít na sobě dres (trenýrky, tričko a štlupny). Důležitost v tomto směru hraje také kvalitní obuv, na které závisí veškeré změny směru a prevence před úrazem. Boty musí být určeny do vnitřních sportovišť, nikoli ven. Hráči v poli musí mít hokejku, která je schválena IIF a označená (Skružný, 2005).

2.2 Specifika florbalu podle věku

2.2.1 Přípravka

Do kategorie přípravky řadíme děti od 5 do 9 let (Český florbal, 2018). Největší důraz by měl být kladen na všeobecný rozvoj pohybového aparátu dítěte. Snažíme se rozvíjet základní herní činnosti jedince, správné držení hokejky, driblink, vedení míčku, orientace se na hřišti. Mezi 6. a 7. rokem nastává u dětí tzv. „období pohybového neklidu“ ve kterém mají děti neustálou potřebu vykonávat aktivní činnost (Perič & Dovalil, 2010). Vedeme děti k radosti z celkového pohybu, pozor na jednostranné zaměření. Na turnajích této kategorie se hraje většinou systémem 3+1, děti by neměli mít vyloženě určené posty, každý by si měl vyzkoušet vše. Hrají 2x8 minut superhrubého času, rozměry hřiště se pohybují od 18 x 10 m do 22 x 12 m. Do brandy používáme snižovače (horní i spodní = 30 cm) (Skružný, 2005).

2.2.2 Elékové

Kategorii elévů navštěvují děti ve věku 9 až 11 let. Začínáme pracovat na přihrávce, správném zpracování míčku, obranných i útočných činnostech. Pomalu postupujeme k nácvičce střelby tahem. Na rozdíl od kategorie přípravky má už hra určitý jednoduchý systém. Turnaje elévů se hrají jako turnaje přípravky, s jediným rozdílem, a to v čase – 2x 10 minut superhrubého času (Český florbal, 2018).

2.2.3 Mladší žáci

Pokud je dítě mezi 11. až 13. rokem řadí se do kategorie mladších žáků. Rozvíjíme specifické činnosti jako je uvolňování hráče s míčkem, bez, ve větší míře se věnujeme rozvoji útočných herních kombinací např. přihráj a běž, vysvětlujeme hráčům základy clonění a nahazování. Z obranných herních kombinací dětem ukazujeme správný blok a osobní bránění. Vše nacvičujeme nenásilnou a zábavnou formou. Cvičení prokládáme různými pohybovými hrami. Turnaje hrajeme 5+1, 2x 10 minut čistého času. Maximální rozměry hřiště jsou 36 x 18 m, za minimální považujeme 32 x 16 m. V brance se nachází horní snižovač (15 cm) (Český florbal, 2018).

2.2.4 Starší žáci

Do kategorie starších žáků řadíme děti od 13 do 15 let. Pilujeme střelbu, práci v předbrankovém prostoru, nebo také odsakování. S přibývajícím věkem děti začínají chápat složitější herní systémy, kombinace a cvičení. Snažíme se hráče naučit zakládat postupný útok do zatažené i vysunuté obrany soupeře. Hrát správně jako tým, ale nebránit se individuální kreativitě. Starší žáci hrají bez snižovačů, 5 hráčů v poli a gólman, 2x 12 minut čistého času. Rozměry hřiště se shodují s mladšími žáky.

2.3 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka patří mezi základní organizační formy tréninkového procesu, hlavní prvek jeho stavby (Lehnert et al., 2001). Délku tréninkového období můžeme rozdělit na tři cykly – mikrocyklus, mezocyklus a makrocyklus (Kysel, 2010). Nejpoužívanější je roční tréninkový cyklus. Délka tréninku sportovce je individuální, většinou může trvat 45 minut až několik hodin (Zlatník, 2004). Při tvorbě tréninkové jednotky je důležité plánovat s předstihem a cílem by mělo být dosažení největší efektivity ve sportovním výkonu (Neumann et al., 2005).

Dle Martínkové (2009) můžeme tréninkovou jednotku dělit na tři části:

- Úvodní
- Hlavní
- Závěrečná

Často bývá uváděna místo úvodní části část průpravná (Choutka & Dovalil, 1991). Průpravná část má taktéž za úkol připravit organismus na zátěž, ale nejen ve fyzické podobě – příprava pohybového aparátu a příprava k pohybové činnosti, ale i v psychické (Lehnert et al., 2001). Do průpravné/úvodní části lze také zakomponovat pro zahřátí organismu pohybové hry (Martínková, 2009). Můžeme zde vybrat dynamický nebo statický strečink, vše se odvíjí od cíle tréninkové jednotky (Kokkonen & Nelson, 2015).

Do hlavní části zařazujeme cvičení pro rozvoj herních kombinací a systémů (Roubal et al., 1996). Podle Kysela (2010) řadíme tréninkové utkání a průpravné hry vždy na konec hlavní části. Perič a Dovalil (2010) hlavní část rozdělil na dvě organizační podoby:

- Multitematická se zabývá rozvojem jedné nebo více pohybových schopností či dovedností. Je důležité dodržovat posloupnost z důvodu efektivity tréninku.
- Monotematická je zameřená pouze na jeden druh zatížení (skoky, běhy na ovále).

Díky závěrečné části by měla být sportovci dána možnost plynule přejít z hlavní části tzn. vysokého sportovního tempa a nasazení k postupnému přirozenému uklidnění. Nejčastěji se používají různá kompenzační cvičení nebo strečink (Zlatník et al., 2001). Tréninková jednotka je mnohdy jednostranně zaměřená, z tohoto důvodu je velice podstatné věnovat svůj čas kompenzačním cvičením, abychom předcházeli svalovým dysbalancím (Kokkonen & Nelson, 2015). Transportní systém může dosáhnout klidové úrovně až během čtyřadvaceti hodin, záleží na intenzitě zatížení (Botek et al., 2017).

2.4 Didaktické formy tréninkového procesu

Dle Kysela (2010) jsou didaktické formy používány při řízení vzdělávacího procesu.

Dělíme je na tři kategorie –

- Organizační
- Sociálně interakční
- Metodicko-organizační.

2.4.1 Organizační formy

Podle Martínkové (2009) do organizačních forem spadá celá tréninková nebo vyučovací jednotka. Každá jednotka vlastní několik určitých náležitostí a těmi jsou již výše zmíněné – úvodní, hlavní a závěrečné části.

2.4.2 Sociálně interakční formy

Sociálně interakční formy můžeme ještě rozdělit na organizaci frontální (hromadnou), nebo skupinovou (Kysel, 2010).

Frontální organizace je nejčastěji využívána ve vyučovací jednotce, spočívá v tom, že všichni účastníci cvičí totožný cvik/totožnou pohybovou činnost ve společném prostoru (Kysel, 2010). Přínosem této formy je například jednoduchá organizace, méně emočních podnětů, možnost rytmizace cvičení, dominantní postoj učitele (Bělka et al., 2021).

Skupinová organizace spočívá ve vytvoření skupin, kdy každá skupina v danou chvíli provádí odlišné cvičení např. kruhový provoz (Kysel, 2010). Nejvíce používaná je v případě specializované přípravy hráčů podle funkcí (gólman, centr, křídlo), výkonnosti, nebo druhů somatotypů při herních cvičeních 1 na 1.

V individuální formě organizace cvičí každý hráč sám podle svého tempa. Nejvíce používaný je v tréninku jednotlivých hráčských funkcí, nebo při návratu po zranění. Ve školním tělocviku není častá pro svou náročnost (Bělka et al., 2021).

2.4.3 Metodicko-organizační formy

Určujeme ji herně situačními podmínkami a obsahem tvořeným herními činnostmi, které mohou být např. se soupeřem, bez soupeře, v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách (Kysel, 2010). „Uplatnění každé metodicko-organizační formy závisí na výkonnostní úrovni hráčů, věkové kategorii a na cíli, kterého je třeba v dané etapě přípravy dosáhnout“ (Bělka et al., 2021).

Bělka et al. (2021) zmiňuje metodicko-organizační formy, které uplatňujeme při zdokonalování a nácviku herních činností, kombinací a systémů:

- herní cvičení
- průpravná cvičení
- pohybové hry
- průpravné hry

Herní cvičení mohou být provedena formou soutěže. Počet hráčů, prostor a vymezený čas pro cvičení jsou důležité faktory, které ovlivňují výběr specifického cvičení. Dobrý (1988) rozdělil cvičení na – první typ, který charakterizujeme přítomností soupeře, a předem určeným situačním podmínkám, včetně průběhu cvičení, typ druhý se liší zejména v náhodně proměnlivých podmínkách, které jsou závislé na čase a prostoru.

Cílem průpravných cvičení je co nejvíce zdokonalit provedenou pohybovou činností, na základě opakování v různých formách. Dělíme je na dva typy, v prvním typu se neobjevuje soupeř (většinou obránce) a podmínky jsou částečně neměnné a určené předem, v druhém typu se také nesetkáme se soupeřem, ale co se týče podmínek jsou relativně proměnné, ovšem limitované.

Pohybové hry využíváme zejména pro nácvik pohybu hráčů bez míče např. pro rozvoj klamavých pohybů, rychlosti reakce, pohybových schopností, ale i naopak pro základní manipulaci s míčkem. Je provázena emocemi a tvořivostí hráčů.

Průpravné hry jsou charakteristické souvislým dějem a proměnlivými podmínkami. Často jsou připravované pro hráče zejména v podmínkách podobných utkání. Dělíme je na hru řízenou

(nehledíme na body, jde o princip), soutěživou (cíl – vítězství) a volnou. Hrají velice důležitou roli v tréninkovém procesu.

2.5 Sportovní trénink

Podle Periče a Dovalila (2010) můžeme sportovní trénink definovat jako určitou přípravu jedince, nebo týmu na závody, soutěže, nebo soutěžní utkání. Choutka et al. (1991) uvádí, že se jedná o složitý organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce v určitém sportovním odvětví.

Zahradník a Korvas (2012) rozdělili složky pro rozvoj sportovního tréninku do tří oblastí:

- proces morfologicko-funkční adaptace;
- proces motorického učení;
- proces psychosociální interakce.

Za fyziologický cíl je pokládáno zlepšit tělesnou funkčnost jedince a optimalizovat jeho výkon. Mezi hlavní účely sportovního tréninku patří budování nejen po fyzické stránce – zvýšit výkon sportovce a jeho možnosti, ale také psychické – vyvinout silný sportovní charakter (Blumenstein et al., 2007).

2.5.1 Zásady sportovního tréninku

Aby byl tréninková efektivita co nejvyšší je nutné dodržovat tréninkové zásady, které zahrnují veškerá doporučení, normy, nebo pokyny pro sportovní trénink. Jsou uplatňovány ve všech oblastech tréninkového procesu (plánování, realizace, kontrola a vyhodnocování). Lehnert et al. (2014) uvádí tyto zásady:

- Zásada jednoty všestranné a specializované přípravy – podpora trénovanosti a sportovní výkonnosti z hlediska dlouhodobého.
- Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu (kontinuity zatížení a zotavení) – vychází z pravidelně opakované tréninkové činnosti, je systematická.
- Zásada postupného zvyšování zatížení – za účelem maximalizace výkonu dochází k adaptaci pozvolným nárůstem tréninkového zatížení.
- Zásada vlnovitého průběhu – cyklické střídání období s vysokým a nízkým zatížením, důležitá pro prevenci před únavou.

- Zásada cykličnosti – opakování adaptačních podnětů v určité frekvenci až po delší časové úseky – mikrocyklů, mezocyklů, makrocyklů.
- Zásada specifičnosti – je založena na kriteriích určitého sportu.

2.5.2 Složky sportovního tréninku

Obsah sportovního tréninku se skládá z tzv. složek sportovního tréninku. Tréninkové složky představují jednotlivé klíčové oblasti (Dovalil et al., 2005).

- Kondiční příprava – zaměřená na vyvolání adaptačních změn koordinačních, kondičních a motorických schopností jedince, za výsledek považujeme celkové oddálení únavy, primárně se zaměřuje na trénink síly, rychlosti, vytrvalosti a flexibility, působí jako prevence proti vzniku zranění.
- Technická příprava – zaměřuje se na způsoby provedení pohybů a jejich zdokonalování.
- Taktická příprava – zaměřená hlavně na rozvoj taktického myšlení jedince, správně reaguje na náhlé změny ve hře, ovládá herní taktiky, čte hru.
- Psychologická příprava – zaměřuje se na rozvoj osobnosti sportovce, paměti, pozitivního myšlení, motivace.

2.5.3 Sportovní výkon

Sportovní výkon je považován za výsledek dlouhotrvající sportovní přípravy – jedince/družstva (Lehnert et al., 2001). Dělíme jej na maximální sportovní výkon a absolutně maximální sportovní výkon. Relativní výkon zohledňujeme na základě maximální individuální možností jedince a jako absolutní výkon nazýváme výkon rekordu (národní, světový apod.) (Lehnert et al., 2001).

Podávání stabilních výkonů sportovce na úrovni jeho trénovanosti podle Lehnerta et al. (2001) nazýváme sportovní výkonností.

Sportovní výkon je ovlivněn na základě působení níže zmíněných determinant (Choutka & Dovalil, 1991, Lehnert et al., 2001, Zlatník, 2004).

- Sociální a přírodní prostředí/zázemí, ve kterém se jedinec vyvíjí a které ho ovlivňují (Lehnert et al., 2001).
- Genetické dispozice (dědičnost) – předpoklady, kde se míra rozvoje je uvádí realizovanou pohybovou činností (Lehnert et al., 2001). Nastává povaha talentu, vloh, nebo nadání (Choutka & Dovalil, 1991).

- Tréninková činnost – předpoklady sportovce na základě působení dlouhodobého tréninkového cyklu a jeho období (Choutka & Doval, 1991).

2.5.4 Sportovní trénink dětí

Sportovní trénink dětí patří do počáteční etapy dlouhotrvajícího procesu sportovní přípravy, liší se od tréninku dospělých zejména tím, že se mladí jedinci připravují v období biologického vývoje, který je charakteristický intenzivním růstem, vývojem fyzické i pohybové stránky člověka a v neposlední řadě nesynchronním vývojem orgánů a jejich funkcí (Lehnert et al., 2001). Jako cíl sportu u dětí by se měla vytyčovat zejména zábava a uspokojování potřeb, báječné vzpomínky spojené ať už s úspěchem či neúspěchem, ale také smysl „fair play“ (Perič & Dovalil, 2010).

Je mnohdy nazýván složitějším, než-li trénink dospělých. Navštěvování více pohybových nebo sportovních aktivit může ulehčit a zdokonalit paměť, kognitivní vývoj jedince, nebo další jeho schopnosti (Arena, 2018). Jsou děti, kterým se povede dostat na vrchol ve svém sportovním odvětví, ale jsou také děti, pro které se sport stane pouhým koníčkem. Je zde velice důležitý nácvik, osvojení a upěvnění pohybových schopností a dovedností, ale nejdůležitější do budoucna je si spojit pohyb s radostí a příjemným prožitkem. Děti učíme hrou. V ranném věku se nedoporučuje intenzivní trénink, škodí psychice, děti se dostávají do těžké pozice, kdy se ve většině případů snaží plnit ambice svých trenérů, nebo rodičů (Bompa, 2000). Dětství je velice klíčová perioda, zejména to ranné. Na základě své senzitivní doby pro učení zásadních pohybových schopností, je podstatné pro rozvoj specifické pohybové dovednosti. Děti jsou schopné na základě přesného vysvětlení a správné motivace dodržovat kázeň, pracovat efektivně a na základě toho plnit cíle (Zumr, 2019).

Podle Lehnerta et al. (2014) můžeme sportovní trénink dětí a mládeže rozdělit do tří etap:

- Sportovní předpříprava – začíná kolem 8. roku života, děti se v první řadě seznamují s různými druhy sportů, nejvíce se používají všestranná cvičení nízké intenzity, které často obměňujeme.
- Základní trénink – zahrnuje děti 10 do 12 resp. 14 let, všestranná cvičení převažují nad specializovanými (v poměru 75% : 25%).
- Specializovaný trénink – klade si za cíl dosáhnout žádané úroveň výkonnosti, formuje osobnost sportovce, můžeme pracovat s větším objemem a intenzitou cvičení, osvojujeme složitější technicko-taktické komplexy v praxi.

Trenér má jako hlavní úkol na základě znalostí vývojové psychologie a fyziologie správně určit vhodné činnosti pro cvičence (Zumr, 2019). Působí také jako motivátor, který děti vede k prožitku, dobrému vztahu k pohybu a realnému postoji (Stackeová, 2014). Dítě neovlivňuje pouze trenér, ale také z velké stránky zejména učitel tělesné výchovy na základní a střední škole a jeho přístup (Arena, 2018). Pochvala od trenéra, ať už jednoduchými slovy, je klíčová pro rozvoj sebevědomí jedince. Základem efektivního tréninku je vycházet z aktuálního stavu cvičence (Teodorescu & Urzeala, 2020).

Perič v knize Sportovní příprava dětí (2008) zmiňuje 3 základní priority:

1. Nepoškodit dítě – špatný způsob zatěžování vede k fyzickým nebo psychickým poruchám dítěte, rizikost dopingů.
2. Tvorba celoživotního vztahu ke sportu – velice důležitá priorita, na základě kladného vztahu k pohybu a sportu si jedinec odnáší návyky do konce života, odvíjí se od něj poté i životní styl.
3. Budování základů pro trénink, který bude následovat – pozdější využití ve specializovaném tréninku.

Jako jeden z hlavních problémů sportovního tréninku dětí je brzká specializace. Pokud jedinec je brzce specializován mohou následovat problémy jako jsou například psychologický stres, zranění, částečné nebo úplně přerušování sportovní činnosti na základě znechucení, ačkoli má dítě talent. Činnosti většinou trvají dlouho, jsou složitěji organizované a specifitější (Jayanthi, 2013).

Porovnání mezi brzkou specializací a všestranným rozvojem	
Brzká specializace	Všestranný rozvoj
<ul style="list-style-type: none"> • rychlé zlepšení výkonu • nejlepší výkon dosažen mezi 15-16 lety kvůli rychlé adaptaci • různorodý výkon v soutěžích • kolem 18 let je mnoho sportovců vyčerpaných a končí se sportem • větší náchylnost ke zraněním 	<ul style="list-style-type: none"> • pomalejší růst výkonu • nejlepší výkon po dosažení 18 let a fyzickém i psychickém dospění • stálý výkon v soutěžích • dlouhodobější nadšení do sportu • méně zranění

Obrázek 2. Porovnání brzké specializace a všestranného rozvoje

Podstatné je brát ohled na rozdíly mezi dospělými a dětmi. Na základě nerovnoměrného rozvoje lidského organismu je nutné vždy přistupovat individuálně. Určitá věková období mají své specifické zvláštnosti (anatomické, fyziologické, psychologické, sociální). Z hlediska tréninku nejvíce jde o:

- Intenzivní růst
- Vývoj a následné dozrávání orgánů
- Sociální vývoj
- Psychický vývoj
- Rozvoj pohybu

Je třeba brát na veškeré tyto zvláštnosti ohled a podle toho postupovat (Perič, 2008).

2.6 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou často definovány jako „souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných disciplín subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu“ (Čelikovský, 1990).

Dovalil (2002) uvedl rozdělení na schopnosti: vytrvalostní, rychlostní, silové, koordinační (obratnostní) a flexibilita (pohyblivost).

2.6.1 Vytrvalostní schopnosti

Pojem vytrvalost můžeme definovat jako určitou schopnost organismu provádět pohybovou aktivitu delší dobu, bez toho, aniž by se snížila její intenzita (Kuhn, 2004).

Máme tři kategorie vytrvalosti (Kuhn, 2004) :

1. Vytrvalost krátkodobá (KVS): od 35 vteřin do 2 minut, převažují zde anaerobní energetické procesy, během relativně krátké doby spotřebujeme velké množství energie,
2. Vytrvalost střednědobá (SVS): od 3 do 10 minut, nižší energetické nároky než u KVS, vyšší míra uplatnění aerobní procesů,
3. Vytrvalost dlouhodobá (DVS): od 10 minut do 6 hodin, zahrnujeme zde většinu sportů, má 3 základní časová pásma,

2.6.2 Rychlostní schopnosti

Čelíkovský (1990) uvádí, že rychlost je možno definovat jako určitou schopnost realizovat motorickou činnost, nebo určitý pohyb v co nejkratším čase.

„Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximálním intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-25% maxima). Je charakteristická převážným zapojením ATP-CP zóny“ (Perič & Dovalil, 2010)

2.6.3 Silové schopnosti

Dle Dovalila (2002) je síla charakterizována jako schopnost brzdit, udržet, nebo překonat specifický odpor.

Tento druh schopností ve výrazně podílí na struktuře sportovního výkonu a ovlivňují konečný výsledek. Je dokázáno, že vliv silových schopností se může lišit podle disciplíny, sportu, nebo specializace. Jsou sportovní odvětví, kde mají silové schopnosti rozhodující význam (odpor náčiní – hody, vrhy, vzpírání, odpor svého těla – skoky, gymnastika, odpor soupeře – úpolové sporty) (Perič & Dovalil, Sportovní trénink, 2010).

Silové schopnosti jsou primárně rozděleny (Dovalil, Výkon a trénink ve sportu, 2002) :

- absolutní síla,
- rychlou síla,
- výbušnou síla
- vytrvalostní síla.

2.6.4 Koordinační (obratnostní) schopnosti

V knize Sportovní trénink dle Periče a Dovalila (2010) je koordinace chápána jako vnitřní řízení pohybu – což znamená souhra nervosvalového aparátu a CNS (centrální nervové soustavy). Koordinaci formulují i jako pohotové a aktivní přizpůsobení se novým motorickým požadavkům, které mění danou chvíli, nebo možnost ihned na tuto situaci zareagovat a jakýkoliv další nový pohyb zvládnout. Oblast koordinace spadá mezi ty nejméně prozkoumané a nejsložitější. (Jansa et al., 2009)

U koordinačních schopností není důležité velké množství energie, závisí zejména na řízení pohybové činnosti. Nejeftektivnější období pro zařazení koordinačních cvičení je u chlapců do 12. roku života a u dívek od 7 do 10 let (Zumr, 2019).

Trénink koordinace by měl být prováděn v době, kdy je jedinec v odpočatém stavu (Lehnert et al. , 2014).

Perič (2004) uvádí, že pro rozvoj koordinace je nutné dodržovat určité zásady. Jako první uvádí volbu složitých cvičení a následné zvyšování jejich úrovní. Druhou zásadou jsou různé obměny cvičení. Následující zásada spočívá v proměnných podmínkách (prostředí, terén). Změna rytmu se uvádí jako zásada číslo čtyři. Zmiňuje spoustu dalších zásad jako je kombinace osvojených dovedností, a více složitých činností zároveň.

Koordinace se dělí na obecnou a speciální. Obecná spočívá v provádění, kombinování motorických schopností a koordinačních pohybů všeobecně (v reálném životě). Je velice důležitá zejména u sporů, kde se klade důraz na preciznost, správnost provedení a techniku. Speciální se odvíjí od sportovního ovětí. Jedinec se správně rozvinutou obecnou koordinací by měl lépe reagovat na koordinaci speciální, zvládat složitější pohyby rychleji. Cílem je úsporné zvládnutí pohybu určitého sportu bez větších chyb (Perič, 2004).

Ve sportovní přípravě dětí hraje koordinace obrovskou roli. Je třeba brát ohled na věk dítěte, a „pud sebezáchovy“, který s věkem roste. Řídíme se zásadou, čím dokonaleji, tím lépe (Perič, 2004).

„Koordinační schopnosti (kinesteticko-diferenciační, rovnovážné, prostorově-orientační, spojování pohybů, rytmické, přestavby pohybů, rychlé reakce, frekvence a docility/motorické učenílivosti/) jsou podmíněné řídicími, regulačními a psychickými procesy. ... Charakterizujeme je jako schopnosti, které nám umožňují vykonávat pohybové činnosti podle zadaného pohybového úkolu tak, aby měly z hlediska časové, prostorové a dynamické struktury co nejúčelnější průběh a výsledek“ (Belej & Junger, 2006).

„Podle taxonomie vytváří koordinační schopnosti tři komplexní skupiny:

- Komplex spojený se schopností řízení pohybů,
- komplex spojený se schopností adaptace pohybů ve změněných podmínkách a situacích,
- komplex schopností motorické učenílivosti – „docility“ (Belej & Junger, 2006).

Peter Hirtz (1985) byl základním průkopníkem, díky kterému se začalo šířit povědomí o struktuře koordinačních schopností. Ve svých dílech definuje koordinační schopnosti jako elementy lokomoční výkonnosti a psychomotorické rysy osobnosti. Vyčlenil pro potřeby školní tělesné výchovy pět koordinačních schopností:

- kinesteticko-diferenciační,

- prostorově-orientační,
- rovnovážnou,
- rytmickou,
- reakční.

Následně k těmto pěti přidal ještě schopnosti spojování a přestavby pohybů.

Kinesteticko-diferenciační schopnost je definována jako „schopnost jemně rozlišovat nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu“ (Měkota & Novosad, 2005). Zakládá se na vnímání sensorických stimulů, následně diferenciaci na základě reflexe a řízení pohybů v jejich dynamice.

Prostorově-orientační schopnosti nám umožňují určit polohu těla a jeho segmentu, změny poloh a pohyb v prostoru a čase, pomocí zrakového a sluchového aparátu (Starosta, 2003).

Rovnovážné schopnosti udržuje polohu těla (udržení statické rovnováhy), koriguje výchyly, při lokomoci. „Rovnovážná schopnost je ve vzájemných vztazích téměř se všemi ostatními koordinačními schopnostmi, je s nimi propojena a může být pokládána za jádro pohybové koordinace“ (Měkota & Novosad, 2005). Určitý proces udržení, nebo znovunabytí rovnováhy, ovlivněno vnějšími faktory. Rovnováhu dělíme na statickou a dynamickou (Zumr, 2019).

Rytmická schopnost vykresluje specifický rytmus v pohybové činnosti. Rytmus dělíme na stálý (plavání, běh, jízda na kole) nebo naopak nestálý (hokej, florbal, házená). Správné udržení rytmu převážně vyžadujeme ve sportech, kde se vyskytuje hudbu (aerobik, balet, krasobruslení). Pohybový rytmus je velice důležitý i u cyklických sportů (plavání, veslování), kde jeho přesné vykonávání závodníkovi šetří síly (Perič & Dovalil, 2010).

Reakční schopnost se projevuje jako rychlé a smysluplné zahájení činnosti na určitý signál (akustický, zrakový, kinestetický). O úrovni vypovídá čas – jak dlouho reakce trvá (Zumr, 2019).

2.7 Motorické učení

„Motorické učení je soubor procesů, spojených se cvičením nebo zkušeností vedoucích k relativním permanentním změnám v dané dovednosti“ (Schmidht & Lee, 2011).

Podle Shumway-Cook a Woollacott (2012) se motorické učení zaměřuje zejména na porozumění získání a/nebo modifikace pohybu.

Motorické učení a jeho proces je náročný a zdlouhavý, musíme brát ohled v jakém věku a životním období se to jedinec učí. Obecně se tvrdí, že čím je člověk mladší, tím lépe vstřebává nové informace, dovednosti a následně je stabilizuje. V literatuře se uvádí tzv. „zlaté období motoriky“, které je mezi 8. až 11. rokem a je nazýváno jako nejproduktivnější etapa, co se týče učení nových věcí a těžkých prvků. V tomto věku se děti učí na základě pozorování a napodobování (Hájek, 2001).

2.7.1 Druhy motorického učení

Imitační učení je nejvíce používáno u malých dětí, které na základě sledování napodobují předvádějícího. U starších dětí až dospělých se tento druh aplikuje zejména k učení složitějších cviků a sestav (Choutka et al., 1999).

Instrukční učení se zakládá na ústní komunikaci mezi žákem a učitelem. Svěřenec dostává podrobné instrukce, popis lze obohatit o vizuální ukázky. Vždy záleží na věku a vyspělosti, je nutné vysvětlování přizpůsobit úrovni jedince (Choutka et al., 1999).

Zpětnovazební učení se zakládá na principu, kdy si svěřenec cvik vyzkouší a po dokončení vyhodnocuje trenér, nebo on sám jeho výsledek. Následně mohou společně opravit chyby, nebo cvik upravit tzv. „na míru“. V dnešní inovativní době je nejpřesnější a nejefektivnější forma zpětnovazebního učení za pomoci např. videozáznamů, kdy svěřenec sám vidí, jak cvik provedl (Choutka et al., 1999).

Problémové učení spočívá v tom, že svěřenec bude znát problém, který nastane, musí předvídat jeho následkům a vyhodnotit nejlepší řešení. Lze uplatnit pouze na jedince, patří mezi nejobtížnější druhy učení (Choutka et al., 1999).

Ideomotorické učení je druh spíše doplňkového učení, kde svěřenec trénuje na základě představ, nikoli pohybové aktivity (Choutka et al., 1999).

2.7.2 Fáze motorického učení

Motorické učení není nikdy rovnoměrné, vyskytují se zde různé odchylky. V jeho průběhu můžeme vymezit určité časové úseky (fáze), které na sebe plynule navazují, ale každý z nich má jiný specifický úkol.

Vilímová (2002) obdobně jako Dovalil et al. (2009) ve své literatuře uvádějí tyto čtyři fáze motorického učení:

1. Fáze – Generalizace

Úkolem této úvodní fáze je seznámit jedince s novou pohybovou dovedností. Dovednost je v této fázi náročná jak psychicky (koncentrace se na určitou činnost), tak i fyzicky, jelikož vykonává činnost poprvé, musí vynaložit více energie. V centrální nervové soustavě vzniká tzv. iradiace – podkorové vzruchy, dráždící naše emoce. Již v této fázi může nastat odpor k dalšímu nácviku.

2. Fáze – Diferenciace

V této fázi jedinec upevňuje získané dovednosti na základě opakování. Počáteční chyby pomalu mizí, pohyb je stále nekoordinovaný a energeticky neúsporný. Převládá monotónní cvičení, opadlo již prvotní nadšení, klesá mentální aktivita. Správná motivace zvyšuje efektivitu opakování.

3. Fáze – Automatizace

Udělíme obtížnější podmínky pro vykonávání cviku. Jedinec už provádí pohyb koordinovaně bez větších nepřesností. Pohyb je ekonomicky optimální a není už třeba větší mentální aktivity.

4. Fáze – Tvořivá koordinace

Čtvrtá fáze je diskutabilní, spousta autorů tvrdí, že existují pouze tři. Jedinec již kreativně používá získané dovednosti pro novou pohybovou aktivitu.

2.8 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku je vymezeno od 6-7 do 10-11 let. Jedinec nastupuje do školy a začíná první větší životní změna. Skládá se ze dvou menších období, a to dětství a pozdní dětství, které začíná kolem 9. roku života (Perič, 2004). V tomto období je dítě relativně stabilní, co se týče osobnostních vlastností a emocí. Důležité je neuspěchat nástup do školy (školní zralost). Je jednoduché dítě motivovat, aktivovat k činnosti (Pugnerová, 2019).

2.8.1 Specifika tělesného vývoje

Růst do výšky se zpomaluje, každý rok dítě poroste o 6-8 cm. Zároveň se zvětšuje objem těla. Stále není dokončena osifikace kostí – pozor na přetěžování a deformace. Rovnoměrný rozvoj vnitřních orgánů, plic (nárůst vitální kapacity), krevního oběhu. Vývoj mozku je již

ukončen, dozrávají nervové struktury. Po 6. roce života je dítě zralé na složitější koordinační pohyby (Zumr, 2019).

2.8.2 Specifika sociálního vývoje

V období mladšího školního věku se dítě vypořádává se vstupem do školy a současně s obdobím kritičnosti. Jedinec se socializuje do společnosti, ať už ve škole nebo v tréninkové skupině, kde se musí podřídit určitým pravidlům. Začínají se budovat vztahy k formálním autoritám (trenér, učitel), vznikají první kamarádské vztahy, dítě přestává být středem pozornosti. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti, kde se snižuje autorita učitelů, trenérů a rodičů. Negativně a kriticky hodnotí okolní prostředí, hledá si svého idola, většinou jej nachází ve vrstevníkovi (Zumr, 2019).

2.8.3 Specifika psychického vývoje

Na základě školních povinností dochází k rychlému nárůstu vědomostí a rozvoji paměti. Jedinci uniká souvislost, zaměřuje se zejména na jednotlivé prvky nikoli vztahy mezi nimi. Lehce podlehne vnějším rušivým faktorům, je důležité práci často obměňovat a zpestřovat. Chápu pouze konkrétní věci, abstraktní myšlení nastává až ke konci období. Jedinec je impulzivní, rychle střídá různé emoce (Perič, 2004).

2.8.4 Specifika pohybového vývoje

Rychlé učení nových pohybových dovedností, ale také rychlé zapomenutí, pokud se činnost neopakuje. Pohyby nejsou prováděny úsporně – děti provádí více pohybů, než je třeba. Zlatý věk motoriky se vymezuje mezi 7. až 12. rokem života, kdy na základě krátké názorné ukázky je jedinec schopen cvik relativně správně zopakovat (Zumr, 2019).

2.8.5 Senzitivní období

Perič (2004) senzitivní období definuje jako období, ve kterém se nejlépe a nejrychleji rozvíjí určité aktivity ve sportu spojené s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Je nutné brát ohled na biologický věk jedince.

Pro rozvoj koordinačních schopností se senzitivní období objevuje u chlapců od 7 do 12 let, u dívek je uváděn pouze do 10.-11. roku života (Zumr, 2019).

Z důvodu rozvoje centrální nervové soustavy se doporučuje rychlostní schopnosti rozvíjet co nejdříve. Senzitivní období se nachází kolem 7.-14. roku života jedince. Rozvoj závisí na dalších faktorech.

Trénink silových schopností je z důvodů produkce hormonů (růstové, pohlavní) velice individuální. U dívek je doporučován mezi 10.-13. rokem, pro chlapce o dva roky později (Perič, 2004).

Senzitivní období pro rozvoj kloubní pohyblivosti se u dívek nachází kolem 8. až 12. roku života. Chlapci ho mají později (mezi 10. až 12. rokem). V pubertě má kloubní pohyblivost tendenci se zhoršovat (Zumr, 2019).

Univerzální schopnosti – vytrvalostní schopnosti můžeme rozvíjet v každém věku, záleží na formě, jakou schopnosti rozvíjíme (Perič, 2004).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření zásobníku koordinačních cvičení pro hráče a hráčky zařazené do starší přípravy ve florbalu.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Sestavit zásobník koordinačních cvičení pro děti hrající florbal.
- 2) Natočit koordinační cvičení.
- 3) Vygenerovat QR kód.

3.3 Úkoly práce

- 1) Analyzovat odbornou literaturu.
- 2) Zajistit probandy (kategorie přípravy FBC Orca Krnov).
- 3) Zajistit prostor pro natáčení her (tělocvična ZŠ Janáčkovo náměstí Krnov).

4 METODIKA

4.1 Popis zpracování práce

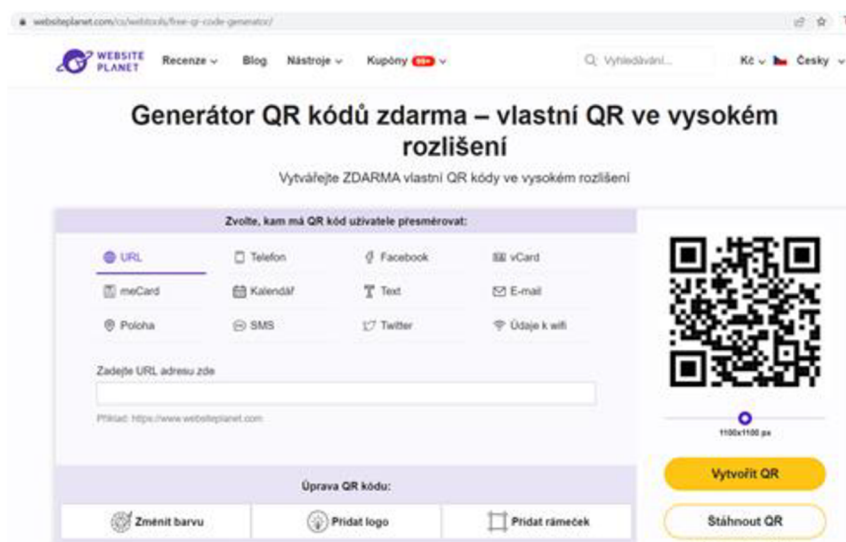
Koordinální cvičení uvedené v mé bakalářské práci jsem vybrala na základě vlastních zkušeností, nebo z odborné literatury, které jsem si specificky upravila na základě cílů mé práce. Cvičení byla vedena zábavnou a hravou formou, jelikož veškeré děti vedeme zejména k radosti z pohybu. Počet cvičení v zásobníku je 31, rozdělila jsem je podle pomůcek – s obručemi 11 cvičení, s kuželi 14 a s kloboučky 6. Výsledková část mé bakalářské práce byla aplikovaná ve florbalovém klubu FBC Orca Krnov (Sportovní hala ZŠ Janáčkovo náměstí, Krnov), kde jsem si zvolila kategorii přípravky (z důvodu velké účasti dětí máme rozdělenou přípravku na mladší a starší – se kterou jsem pracovala). Ke sběru dat jsem využila mobil značky iPhone 13. Rodiče zapojených dětí podepsali informovaný souhlas, který jsem uvedla v příloze č.1.

4.2 Tvorba videí a QR kódů

Videa byla sestříhána v aplikaci iMovie a sdílena za pomoci Youtube.

Na základě odkazu na Youtube pomocí online aplikace Website planet jsem vygenerovala QR kódy použitých videí.

Obrázky byly upraveny v aplikaci Adobe Photoshop.



Obrázek 3. Tvorba QR kódu za pomoci aplikace na WEBSITE PLANET

4.3 Analýza odborné literatury

Pro hledání informací a dat jsem využila zejména knihovny Univerzity Palackého. Z online zdrojů jsem použila Web of Science, Scopus a v neposlední řadě online Národní digitální knihovna.

Klíčová slova: florbal, mladší školní věk, koordinace, motorické učení, rychlost, sportovní příprava dětí a mládeže, floorball, coordination, motor skills, condition.

Knihovna fakulty tělesné kultury – <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9533>

Ústřední knihovna UP Zbrojnice – <http://www.knihovna.upol.cz/index.php?id=9520> Knihovna

Web of Science (WOS) – <https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search>

Scopus – <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>

Národní digitální knihovna – <https://ndk.cz/>

5 VÝSLEDKY

Veškerá zmíněná cvičení jsou zaměřena na rozvoj regulace pohybu, sladění pohybu a zlepšení koordinaci za ztížených podmínek.

5.1 Cvičení s obručemi

1. Prolézání obručí

Pomůcky: Obruče, kužely

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – minuta, 4 kola – 4 minuty

Počet dětí: 20 (5 stanovišť po 4 cvičeních)

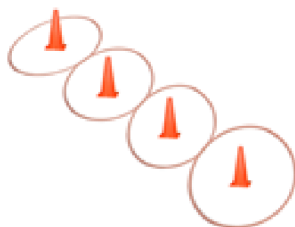
Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, práce s obručí

Část tréninkové jednotky: Cvičení je možné použít podle potřeb – úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po 4, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 obruče a 4 kužely. Kužely jsou postaveny za sebe v jedné řadě a kolem každého kuželu je obruč.



Obrázek 4. Obruče a kužely

Popis:

Cvičenci stojí na předem určené čáře, ze které na povel startují. Jejich úkolem je postavit se ke kuželu do obruče, zvednout a prolézt ji celým tělem, následně položit zpátky na kužel. U druhého kuželu/druhé obruče vybíhá další cvičenec. První se řadí zpátky do zástupu.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod – skupiny proti sobě budou soutěžit, kdo dřív překoná určitý počet opakování.



Obrázek 5. Prolézání obručí

2. Prolézání obručí na lavičce

Pomůcky: Obruče, lavička

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – minuta, 4 kola – 4 minuty

Počet dětí: 20 (5 stanovišť po 4 cvičeních)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, přesnost nášlapu, práce s obručí

Část tréninkové jednotky: Cvičení je možné použít podle potřeb – úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po 4, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 obruče a v našem případě dvě krátké lavičky, které dáme za sebe (je možné dát jednu dlouhou). Obruče jsou položeny za sebou na lavičce.



Obrázek 6. Lavička s obručemi

Popis:

Cvičenci stojí před lavičkou, startují na povel. Jejich úkolem je postavit se do obruče, zvednout a prolézt jí celým tělem, následně položit zpátky a tímto způsobem překonat obě lavičky a všechny obruče. Po dokončení a seskočení z lavičky se řadí zpátky do zástupu.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod – skupiny proti sobě budou soutěžit, kdo dřív překoná určitý počet opakování. Můžeme cvičení jít pozadu, po boku.



Obrázek 7. Prolézání obručí na lavičce

3. Prolézání obručí na opačné straně lavičky

Pomůcky: Obruče, lavička

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – minuta a půl (podle šikovnosti), 4 kola – 6 minut

Počet dětí: 20 (5 stanovišť po 4 cvičeních)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, přesnost nášlapu, práce s obručí

Část tréninkové jednotky: Cvičení je možné použít podle potřeb – úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po čtyřech, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 2 obruče a v našem případě dvě krátké lavičky otočené širokou plochou dolů, které dáme za sebe (je možné dát jednu dlouhou). Obruče jsou položeny za sebou na úzké straně lavičky.



Obrázek 8. Otočená lavička a obruče

Popis:

Cvičenci stojí před úzkou stranou lavičky, startují na povel. Jejich úkolem je postavit se do obruče, zvednout a prolézt jí celým tělem, následně položit zpátky a tímto způsobem překonat obě lavičky a všechny obruče. Jedinec, co lavičku přešel se vrací zpátky do zástupu.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod – skupiny proti sobě budou soutěžit, kdo dřív překoná určitý počet opakování. Můžeme si hrát s délkou cvičení – přidat lavičky, obruče.



Obrázek 9. Prolézání obručí na opačné straně lavičky

4. Přeskoky obručí snožmo

Pomůcky: Obruče, lavičky

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) –10 vteřin, 4 kola – 40 vteřin

Počet dětí: 20 (5 stanovišť po 4 cvičeních)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, výbušnost dolních končetin

Část tréninkové jednotky: Cvičení je možné použít podle potřeb – úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po 4, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 2 obruče a dvě lavičky. Obruče položíme doprostřed na dvě otočené lavičky, které tentokrát nejsou za sebou ale rovnoběžně vedle sebe vzdálené asi 30 cm (širokou plochou dolů jako v předchozím cvičení).

Popis:

Cvičenci stojí před obručemi, startují na povel. Jejich úkolem je přeskákat snožmo položené obruče. Po dokončení jednoho může startovat další.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod – skupiny proti sobě budou soutěžit, kdo dřív překoná určitý počet opakování. Můžeme překonat skákáním do strany – vpravo vlevo, nebo upravovat počet kol.



Obrázek 10. Přeskoky obručí snožmo

5. Přesouvání se přes obruče

Pomůcky: Obruče

Doba trvání: 15-20 vteřin

Počet dětí: 2-20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlosti

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti jsou rozdělené do dvojic, každé dítě dostane 2 obruče, obě si položí před sebe na zem. Udělíme si společně místo startu a cíle, na místo startu položíme první obruč.

Popis:

Před každým cvičencem jsou na zemi položené dvě obruče, do jedné obruče se postaví a startují na povel. Pohyb vpřed je povolen jen v obručích. Posouvají jednu obruč před druhou, než dorazí k cíli – vždy v jedné musí stát.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod – mohou proti sobě soutěžit jednotlivci, skupiny. Je možné si hrát se vzdáleností, časem (kolikrát překonáte tělocvičnu za dvě minuty).



Obrázek 11. Přesouvání se přes obruče

6. Toč obruč a přemísťuj míče

Pomůcky: Obruče, míčky/míče

Doba trvání: minuta

Počet dětí: 1-20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlosti, pozornosti

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Dítě má k dispozici tři obruče. V jedné obruči na zemi se nachází míčky, druhá je položena asi metr vedle. Třetí obruč dostane dítě do ruky.

Popis:

Cvičenec má za úkol přesunout míčky z jedné obruče do té druhé, ale zároveň musí udržet třetí obruč roztočenou na zemi, neustále ji točit a hlídat, aby se nezastavila a nespadla po celou dobu kdy míčky přesunuje.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod ve dvojicích, stopovat čas, nebo závod skupin.



Obrázek 12. Toč obruč a přemísťuj míče

7. Přesuň obruče za sebe

Pomůcky: Obruče

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1–10

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Dítě leží skrčmo na zemi, obruče má položené před sebou.

Popis:

Cvičenec si z lehu sedne skrčmo, uchopí obruč oběma rukama a přechází ze sedu zpátky do lehu, vzpažením pokládá obruč za sebe a zvedá se zpět pro druhou. Cvičení končí, když přesune všechny obruče za sebe.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod ve dvojicích – kdo dřív přemístí všechny obruče, nebo můžeme vytvořit i skupiny, kdy děti budou sedět za sebou a obruč si podávat.



Obrázek 13. Přesuň obruč za sebe

8. Přesuň obruče před sebe

Pomůcky: Obruče

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1–10

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Dítě leží skrčmo na zemi, obruče má položené za hlavou.

Popis:

Cvičenec vzpažením uchopí obruč oběma rukama, přechází do sedu skrčmo a obruč pokládá před sebe. Pohybem zpátky do lehu skrčmo vzpažmo chytá druhou obruč. Cvičení končí přesunutím všech obručí před sebe.

Modifikace:

Cvičení můžeme dát jako závod ve dvojicích – kdo dřív přemístí všechny obruče, nebo můžeme vytvořit i skupiny, kdy děti budou sedět za sebou a obruč si podávat.



Obrázek 14. Přesuň obruče před sebe

9. Přemístění míčku z obruče do obruče ve vzporu ležmo pokrčmo

Pomůcky: Obruče, míčky

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 20 vteřin (podle šikovnosti), 4 kola – minuta

Počet dětí: 20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlosti

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Vytvoříme pět stanovišť po čtyřech dětech. Na každé stanoviště si nachystáme dvě obruče, do jedné dáme míčky (4 a více, počet se musí shodovat na všech stanovištích) a druhou necháme prázdnou. Určíme si startovací čáru, obruče umístíme vedle sebe cca půl metru a cca 2 metry od čáry.

Popis:

Cvičenec na povel startuje z čáry ve vzporu ležmo pokrčmo k obruči, ve které jsou míčky, uchopí míček a ve vzporu ležmo se přesouvá k druhé prázdné obruči, kde míček pokládá. Po položení míčku se může zvednout (v tu chvíli vybíhá další) a klasicky běžet zpátky do zástupu.

Modifikace:

Cvičení můžeme upravit podle počtu dětí, podle věku dětí (vzdálenost startu od obručí, vzdálenost obručí od sebe).



Obrázek 15. Přemístění míčku z obruče do obruče ve vzporu ležmo pokrčmo

10. Chyť hokejku

Pomůcky: Hokejka, obruč

Doba trvání: 10-20 vteřin

Počet dětí: 4-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, přesnost pohybu

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Určíme si startovní čáru, od které asi půl metru daleko položíme na zem obruč. Děti se seřadí do zástupu za startovní čáru, jeden půjde k obruči, drží hokejku čepelí nahoru kolmo k zemi (špuntem se dotýká země uprostřed obruče).

Popis:

První dítě, které drží hokejku ji pomalu pouští – řadí se zpátky do zástupu, mezitím vybíhá další cvičenec – musí hokejku chytit dřív, než spadne na zem. Vystřídají se všechny děti.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi startovní čárou a obručí, vytvořit více skupin – soutěžit mezi sebou kdo se nejrychleji vystřídá, aniž by jim hokejka spadla na zem. Celá skupina se snaží o to, ať hokejka nikomu nespadne. Vystřídají se všechny děti v zástupu – poslední bude chytat ten, který na začátku cvičení hokejku pouštěl.



Obrázek 16. Chyť hokejku

11. Dostaň florbalový míček do obruče

Pomůcky: Florbalové míčky, obruče

Doba trvání: 10 vteřin

Počet dětí: 1-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly dolních končetin

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Na zem položíme florbalový míček a půl metru – metr za ním obruč (podle šikvosti dětí). Určíme si startovací čáru tak, aby děti měli před sebou míček a poté až obruč.

Popis:

Cvičenci mají za úkol doběhnout k míčku uchopit jej mezi kotníky a dostat ho poskoky snožmo do obruče.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi míčkem a obručí, míčkem a startovací čarou, nebo dát mimo obruč do prostoru více míčků – kdo dřív posbírá všechny míčky.



Obrázek 17. Dostaň florbalový míček do obruče

5.2 Cvičení s kuželi

1. Poskoky ke kuželům na jedné noze

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 20 vteřin (podle šikvosti), 4 kola – minuta

Počet dětí: 1-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

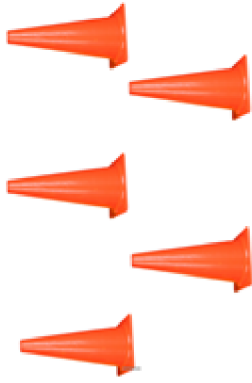
Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlosti

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si kužely přiměřeně daleko od sebe tak, aby k němu děti doskočily na jedné noze. Neřadíme kužely do jedné linie, ale do tvaru otočeného W.



Obrázek 18. Kužely seřazené do tvaru otočeného W

Popis:

Úkolem je udělat poskok na jedné noze ke každému z kuželů. První dvě kola pravá noha, druhé dvě levá.

Modifikace:

Ve cvičení můžeme upravit počet kuželů, nebo jejich vzdálenost od sebe.



Obrázek 19. Poskoky ke kuželům na jedné noze

2. Trojúhelník z kuželů

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1-5 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlost, reakce

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si tři různě barevné kužely do trojúhelníku cca metr daleko od sebe.

Popis:

Cvičenec stojí uprostřed trojúhelníku a vykonává běh na místě. Reaguje na podnět – v tomto případě zavolání barvy kuželu, vybíhá a dotýká se kuželu zmíněné barvy. Po doteku se vrací zpátky doprostřed a zahajuje opět běh na místě. Barvy obměňujeme.

Modifikace:

Ve cvičení můžeme upravovat tvar – nemusí to být trojúhelník, nebo velikost – větší vzdálenost kuželů od sebe.



Obrázek 20. Trojúhelník z kuželů

3. Trojúhelník z kuželů (poskoky snožmo)

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1-5 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj rychlost, reakce

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si tři různě barevné kužely do trojúhelníku cca metr daleko od sebe.

Popis:

Cvičenec stojí uprostřed trojúhelníku a vykonává poskoky snožmo na místě. Reaguje na podnět – v tomto případě zavolání barvy kuželu, vybíhá a dotýká se kuželu zmíněné barvy. Po doteku se vrací zpátky doprostřed a zahajuje opět poskoky snožmo na místě. Barvy obměňujeme.

Modifikace:

Ve cvičení můžeme upravovat tvar – nemusí to být trojúhelník, nebo velikost – větší vzdálenost kuželů od sebe.



Obrázek 21. Trojúhelník z kuželů (poskoky snožmo)

4. Přeskok o 180° přes kužely

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: 20 vteřin

Počet dětí: 1-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, zlepšení odrazu

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si dva kužely, které položíme na bok špičkou k sobě.



Obrázek 22. Položené kužely na bok špičkou k sobě

Popis:

Cvičenec se postaví do stoje rozkročného, špičky kuželů má mezi nohama. Výskokem se otočí doleva o 180° a dopadne čelem na opačnou stranu opět do stoje rozkročného – špičky položených kuželů mezi nohama. Otočku výskokem aplikujeme zpátky (tentokrát směrem vpravo) a ještě jednou vlevo.

Modifikace:

Ve cvičení můžeme měnit počet výskoku a otoček, zvednout kužely, točit so pouze na jednu stranu, poté na druhou.



Obrázek 23. Přeskok o 180° přes kužely

5. Přeskoky kuželů vpřed, vzad

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1-5 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, zlepšení odrazu

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si tři kužely, které postavíme do řady těsně vedle sebe, cvičenec stojí za nimi.

Popis:

Úkolem dítěte je snožmo přeskočit kužely 2x vpřed a 1x vzad bez toho (vpřed, vzad, vpřed), aniž by se jich dotklo.

Modifikace:

Můžeme upravovat počet přeskoků, nebo například překonání kuželů směrem vpřed vzad na jedné noze.



Obrázek 24. Přeskoky kuželů vpřed, vzad

6. Přeskoky kuželů vpravo, vlevo

Pomůcky: Kužely

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 1-5 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, zlepšení odrazu

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Nachystáme si tři kužely, které postavíme do řady za sebe, cvičenec má kužely po své pravé straně.

Popis:

Úkolem dítěte je snožmo stranou 4x přeskočit kužely (2x vpravo, 2x vlevo).

Modifikace:

Můžeme upravovat počet přeskoků, nebo například překonání kuželů směrem vpravo, vlevo na jedné noze. Pro menší děti můžeme kužel položit na bok a přeskakovat jen jeden (nižší).



Obrázek 25. Přeskoky kuželů vpravo, vlevo

7. Házej a chytej míček do kuželu

Pomůcky: Kužely, míčky

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 2-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti si vytvoří dvojice, které se postaví naproti sobě – přiměřeně daleko, ať jsou schopny druhému hezky hodit míček (podle šikovnosti, v kategorii přípravy byly velké rozdíly). Každé dítě dostane kužel, dvojice má jeden míček.

Popis:

Úkolem dvojice je si házet míčkem a chytat jej do otočeného kuželu, aniž by jim míček spadl na zem.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti dětí od sebe, počty hodů, nebo si házet ve větším počtu cvičenců – např. pětice a dát jeden, nebo více míčků.



Obrázek 26. Házej a chytej míček do kuželu

8. Házej a chytej míček do kuželu při poskocích na jedné noze

Pomůcky: Kužely, míčky

Doba trvání: 30 vteřin – jedna noha, minuta – obě nohy

Počet dětí: 2-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti si vytvoří dvojice, které se postaví naproti sobě – přiměřeně daleko, ať jsou schopny druhému hezky hodit míček (podle šikovnosti, v kategorii přípravy byly velké rozdíly). Každé dítě dostane kužel, dvojice má jeden míček.

Popis:

Cvičenci začnou skákat na jedné noze (poté ji vymění) a zároveň se snaží si házet míček a chytat jej do otočeného kuželu.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti dětí od sebe, počty hodů, nebo si házet ve větším počtu cvičenců – např. pětice a dát jeden, nebo více míčků.



Obrázek 27. Házej a chytej míček do kuželů při poskocích na jedné noze

9. Házej (nedominantní rukou) a chytej míček do kuželu

Pomůcky: Kužely, míčky

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 2-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti si vytvoří dvojice, které se postaví naproti sobě – přiměřeně daleko, ať jsou schopny druhému hodit míček – nedominantní rukou (podle šikvnosti, v kategorii přípravky byly velké rozdíly). Každé dítě dostane kužel, dvojice má jeden míček.

Popis:

Úkolem dvojice je si házet svou nedominantní rukou (praváci levou, leváci pravou) míčkem a chytat jej do otočeného kuželu, aniž by jim míček spadl na zem.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti dětí od sebe, počty hodů, celkový čas cvičení.



Obrázek 28. Házej (Nedominantní rukou) a chytej míček do kuželu

10. Slalom s volejbalovým míčem

Pomůcky: Kužely, hokejka, volejbalový míč

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 40 vteřin, 4 kola – 2-3 minuty

Počet dětí: 20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti, vedení míče

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po čtyřech, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 kužely a jeden volejbalový míč. Kužely jsou řazené za sebou ve vzdálenosti půl metru až metr. Děti se v zástupu seřadí před první kužel.

Popis:

Vybíhá první, na hokejce vede volejbalový míč a zahajuje slalom, po dokončení přihrává druhému, který stojí před prvním kuzelem (mezitím se první vrací se do zástupu), druhý po zpracování přihrávky může taktéž vyběhnout. Vystřídají se všechny čtyři děti na stanovišti.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kužely, nebo jejich počet. Cvičení je možné hrát jako závod – která skupina nejrychleji stihne dokončit slalom a vrátit se zpátky do zástupu.



Obrázek 29. Slalom s volejbalovým míčem

11. Slalom s florbalovým míčkem

Pomůcky: Kužely, hokejka, florbalový míček

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 40 vteřin, 4 kola – 2-3 minuty

Počet dětí: 20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti, vedení míče

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po 4, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 kužely a jeden florbalový míček. Kužely jsou řazené za sebou ve vzdálenosti půl metru až metr. Děti se v zástupu seřadí před první kužel.

Popis:

Vybíhá první, na hokejce vede florbalový míček a zahajuje slalom, po dokončení přihrává druhému, který stojí před prvním kuželem (mezitím se první vrací do zástupu), druhý po zpracování přihrávky může taktéž vyběhnout. Vystřídají se všechny čtyři děti na stanovišti.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kužely, nebo jejich počet. Cvičení je možné hrát jako závod – která skupina nejrychleji stihne dokončit slalom a vrátit se zpátky do zástupu.



Obrázek 30. Slalom s florbalovým míčkem

12. Slalom pozadu s volejbalovým míčem

Pomůcky: Kužely, hokejka, volejbalový míč

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 50 vteřin, 4 kola – 3-4 minuty

Počet dětí: 20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti, vedení míčku

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po čtyřech, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 kužely a jeden volejbalový míč. Kužely jsou řazené za sebou ve vzdálenosti půl metru až metr. Děti se v zástupu seřadí před první kužel.

Popis:

Princip cvičení je podobný jako u přechozích, s tím rozdílem, že děti půjdou slalom s volejbalovým míčem pozadu. Po dokončení slalomu cvičenec přihrává míč druhému, který stojí před prvním kuželem (mezitím se první vrací do zástupu – už klasicky popředu), druhý po

zpracování přihrávky může taktéž vyrazit pozadu a zahájit slalom. Vystřídají se všechny čtyři děti na stanovišti.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kužely, nebo jejich počet. Cvičení je možné hrát jako závod – která skupina nejrychleji stihne dokončit slalom a vrátit se zpátky do zástupu.



Obrázek 31. Slalom pozadu s volejbalovým míčem

13. Slalom pozadu s florbalovým míčkem

Pomůcky: Kužely, hokejka, florbalový míček

Doba trvání: Jedno kolo (4 děti) – 50 vteřin, 4 kola – 3-4 minuty

Počet dětí: 20

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj pozornosti, vedení míčku

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Děti rozdělíme na skupiny po čtyřech, každá skupina bude na svém stanovišti, jedno stanoviště obsahuje 4 kužely a jeden volejbalový míč. Kužely jsou řazené za sebou ve vzdálenosti půl metru až metr. Děti se v zástupu seřadí před první kužel.

Popis:

Princip cvičení je podobný jako u přechozích, s tím rozdílem, že děti půjdou slalom s florbalovým míčkem pozadu. Po dokončení slalomu cvičenec přihrává míček druhému, který stojí před prvním kuželem (mezitím se první vrací do zástupu – už klasicky popředu), druhý po zpracování přihrávky může taktéž vyrazit pozadu a zahájit slalom. Vystřídají se všechny čtyři děti na stanovišti.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kužely, nebo jejich počet. Cvičení je možné hrát jako závod – která skupina nejrychleji stihne dokončit slalom a vrátit se zpátky do zástupu.



Obrázek 32. Slalom pozadu s florbalovým míčkem

14. Dostaň kužel do obruče

Pomůcky: Kužely, obruče

Doba trvání: 10 vteřin

Počet dětí: 1-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly dolních končetin

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Na zem položíme kužel a půl metru – metr za ním obruč (podle šikvosti dětí). Určíme si startovací čáru tak, aby děti měli před sebou kužel a poté až obruč.

Popis:

Cvičenci mají za úkol doběhnout ke kuželu uchopit jej mezi kotníky a dostat ho poskoky snožmo do obruče.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kuželem a obručí, nebo kuželem a startovací čarou, dát mimo obruč do prostoru více kuželů.



Obrázek 33. Dostaň kužel do obruče

5.3 Cvičení s kloboučky

1. Přesuň míček z kloboučku na druhý

Pomůcky: Kloboučky, hokejky, florbalový míček

Doba trvání: 20 vteřin

Počet dětí: 2-20 (cvičení je možno upravovat podle počtu dětí)

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, přesnost pohybu

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Na zem položíme dva kloboučky pro každou dvojici (cca 2 metry od sebe), na jeden umístíme florbalový míček. Děti rozdělíme do dvojic. Každý si vezme svou florbalovou hokejku.

Popis:

Cvičenci mají za úkol ve dvojicích přesunout míček z jednoho kloboučku na druhý. Avšak nebude to tak jednoduché, dvojice se postaví naproti sobě a každý z nich drží svou hokejku za špunt, oba současně předpaží a ukáží si čepelí na toho druhého. Volnou rukou chytí čepel kamaráda (hokejky jsou rovnoběžně vedle sebe). S míčkem mohou manipulovat pouze pomocí navzájem držících si hokejek – míček uchopí pohybem k sobě tyčemi florbalových holí.

Modifikace:

Můžeme upravovat vzdálenosti mezi kloboučky, nebo vyměnit druh míče, střídat dvojice.



Obrázek 34. Přesuň míček z kloboučku na druhý

2. Přemísťování míčku ve vzporu vzad sedmo

Pomůcky: Kloboučky, míček

Doba trvání: 10-20 vteřin jedno přemístění

Počet dětí: 4-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly, rychlosti

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Položíme dva kloboučky od sebe cca 2 metry daleko. Na první klobouček dáme florbalový míček. Děti startují od jednoho kloboučku (s míčkem) čelem ke druhému.

Popis:

Princip cvičení spočívá v přemísťování míčku z jednoho kloboučku na druhý. Vždy, když jedno dítě přesune klobouček na druhý kužel, může vystartovat další cvičenec. Po přesunutí míčku se dítě vrací do zástupu. Celé cvičení je aplikováno ve vzporu vzad sedmo.

Modifikace:

Můžeme aplikovat jako závod skupin proti sobě, měnit vzdálenosti.



Obrázek 35. Přemísťování míčku ve vzporu vzad sedmo

3. Přemísťování míčku na klobouček poskoky na jedné noze

Pomůcky: Kloboučky, míček

Doba trvání: 10-20 vteřin jedno přemístění

Počet dětí: 4-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly, rychlosti

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Položíme dva kloboučky od sebe cca 2 metry daleko. Na první klobouček dáme florbalový míček. Děti startují od jednoho kloboučku (s míčkem) čelem ke druhému.

Popis:

Princip cvičení spočívá v přemísťování míčku z jednoho kloboučku na druhý. Vždy když jedno dítě přesune klobouček na druhý kužel může vystartovat další cvičenec. Po přesunutí míčku se dítě vrací do zástupu. Děti se musí pohybovat pouze poskoky na jedné noze. V druhém kole nohy vyměníme.

Modifikace:

Můžeme aplikovat jako závod skupin proti sobě.



Obrázek 36. Přemísťování míčku na klobouček poskoky na jedné noze

4. Přemísťování míčku na klobouček poskoky do dřepu

Pomůcky: Kloboučky, míček

Doba trvání: 10-20 vteřin jedno přemístění

Počet dětí: 4-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, rozvoj síly

Část tréninkové jednotky: Úvodní, hlavní, závěrečná

Organizace:

Položíme dva kloboučky od sebe cca 2 metry daleko. Na první klobouček dáme florbalový míček.

Děti startují od jednoho kloboučku (s míčkem) čelem ke druhému.

Popis:

Princip cvičení spočívá v přemísťování míčku z jednoho kloboučku na druhý. Vždy, když jedno dítě přesune klobouček na druhý kužel může vystartovat další cvičenec. Po přesunutí míčku se dítě vrací do zástupu. Děti se musí pohybovat pouze poskoky snožmo do dřepu.

Modifikace:

Můžeme aplikovat jako závod skupin proti sobě.



Obrázek 37. Přemísťování míčku na klobouček poskoky do dřepu

5. Chyt' a vytříd'

Pomůcky: Kloboučky, žíněnka, vysoké stojany na kloboučky, švédská bedna

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 2-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, postřeh

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Žíněnku si postavíme širší stranou dolů, opřeme např. o švédskou bednu. Jedno dítě se postaví před žíněnku – má u sebe dvě barvy kloboučků (zelená, červená), druhé za žíněnku. Dítě, které se nachází za žíněnkou má pro pravé ruce stojan na kloboučky a po levé také. Určili jsme si, že na stojan po jeho levé ruce bude dávat červené kloboučky a na stojan po pravé zelené.

Popis:

Princip cvičení spočívá v tom, že jedno dítě hází barevné kloboučky přes žíněnku tomu druhému, který je musí chytat a třídit na stojany podle barvy.

Modifikace:

Můžeme házet přes žíněnku např. míče a třídit do obručí podle druhů (volejbalový míč do jedné obruče, florbalový do druhé).



Obrázek 38. Chyt' a vytříd'

6. Chyt' a vytříd' ve dřepu

Pomůcky: Kloboučky, žíněnka, vysoké stojany na kloboučky, švédská bedna

Doba trvání: 30 vteřin

Počet dětí: 2-8

Prostředí: Tělocvična

Zaměření: Koordinace pohybu, postřeh

Část tréninkové jednotky: Hlavní, závěrečná

Organizace:

Žíněnkou si postavíme širší stranou dolů, opřeme např. o švédskou bednu. Jedno dítě se postaví před žíněnkou – má u sebe dvě barvy kloboučků (zelená, červená), druhé si dřepne za žíněnkou. Dítě, které se nachází za žíněnkou má pro pravé ruce stojan na kloboučky a po levé také. Určili jsme si, že na stojan po jeho levé ruce bude dávat červené kloboučky a na stojan po pravé zelené.

Popis:

Princip cvičení spočívá v tom, že jedno dítě hází barevné kloboučky přes žíněnkou tomu druhému, který se může pohybovat pouze ve dřepu a musí chytat a třídit kloboučky na stojany podle barvy.

Modifikace:

Můžeme házet přes žíněnkou např. míče a třídit do obručí podle druhů (volejbalový míč do jedné obruče, florbalový do druhé).



Obrázek 39. Chyt' a vytříd' ve dřepu

6 ZÁVĚRY

V této práci jsem poukázala na to, co to florbal je a na jeho pravidla. Charakterizovala jsem mládežnické kategorie. Snažila jsem se, aby cvičení v zásobníku byla snadno pochopitelná a co nejvíce zábavně rozvíjela všeobecné koordinační schopnosti. Nejvíce dětského nadšení sklídila cvičení – toč obruč a přemísťuj míče, nebo také trojúhelníky z kuželů. Jako jedno z nejobtížnějších bych uvedla prolézání obručemi na otočené lavičce, jednoduchá cvičení pro děti byla například přesun obručí za sebe a před sebe.

Použila jsem různé druhy pomůcek, podle kterých jsem cvičení rozdělila. Práce obsahuje celkem 31 cvičení – 11 cvičení s obručemi, 14 cvičení s kuželi a 6 cvičení s kloboučky. Jejich účelem bylo v dětech vzbudit zvědavost, touhu po nových výzvách a rozvíjet radost z pohybu.

Jako největší problém bych zde uvedla, že v této kategorii jsou velké dovednostní rozdíly, jelikož jsou zde děti, které s tímto sportem teprve začínají, a naopak také jedinci, kteří navštěvují přípravku již dva roky. Všem dětem se povedlo cvičení absolvovat. Pro zkušenější jedince jsem poté zvolila zmíněné modifikace, a tak vytvořila obtížnější podmínky.

Cvičení byla spíše všestranná, jelikož FBC Orca Krnov zastává zdravý názor, že v tomto období je nejdůležitější si vytvořit vztah k jakémukoliv druh pohybu – nejen k určitému sportu. Jejich hodiny tréninků florbalové přípravy rozvíjí veškeré možné pohybové dovednosti, nejen ty florbalové.

7 SOUHRN

Bakalářská práce byla rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V první části se nachází teoretické poznatky o florbalu a s ním související klíčové koncepty. Praktická část je největším přínosem předložené bakalářské práce. Zabývala se cvičeními pro rozvoj koordinace.

Hlavním cílem této práce bylo sestavení zásobníku koordinačních cvičení. Použitelnost cvičení pro sportovní hry byla ověřována s dětmi ve florbalovém klubu FBC Orca Krnov.

V dílčích cílech jsem vytvořila zásobník koordinačních cvičení, které jsem následně ověřila v praxi a po konzultaci s trenérem jsem je lehce obměnila. Jednotlivá cvičení jsou zaznamenána na videích, na které je možné se ihned podívat skrz uvedený vygenerovaný QR kód.

V úkolech jsem analyzovala literaturu, abych mohla vytvořit jednotlivá cvičení pro danou věkovou kategorii. Zajistila probandy a prostory pro natáčení. Na základě aplikace jsem vygenerovala pro každé koordinační cvičení QR kód s odkazem na Youtube.

Výsledky práce se skládají ze 31 koordinačních cvičení, která jsou zdokumentována na video. Využití zásobníku cvičení vidím v mládežnických kategoriích florbalových klubů, nebo pro zpestření tréninku dospělých, svůj přínos může splnit i v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Zásobník je možno rozšiřovat o další cvičení.

8 SUMMARY

The bachelor thesis been divided into two parts – theoretical and practical. The first part contains theoretical knowledge about floorball and related key concepts. The biggest benefit of the submitted bachelor thesis is the practical part. Its been involved in coordination development exercises.

The main goal of this work was to compile a stack of coordination exercises. The usability of the exercises for sports games was verified with children in the FBC Orca Krnov floorball club.

In the partial goals, I created a stack of coordination exercises, which I subsequently verified in practice and I slightly changed them after consulting with the coach. Individual exercises been recorded on videos, which can be immediately viewed through the generated QR code.

In the tasks, I've analyzed the literature in order to create individual exercises for a given age category. It provides probands and filming facilities. Based on the application, I've generated a QR code with a link to Youtube for each coordination exercise.

The results of the work consist of 31 coordination exercises, which are documented on the video. I see the use of the stack of exercises in the youth categories of floorball clubs or to diversify adult training, it can also fulfill contribution in physical education classes at primary schools. The tank can be expanded with additional exercises

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Arena, F. (2018). *Sporty Kids: Little Athletics!* North Sydney: Random House Australia.
- Aro, J. (2020). *Training Tomorrow's Floorball Players: New and challenging floorball drills.* Norderstedt: Books on Demand.
- Belej, M., & Junger, J. (2006). *Motorické testy koordinačních schopností.* Prešov: Prešovská univerzita.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., & Hrubý, M. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blumenstein, B. (207). *Psychology of sport training.* Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Bompa, T. (2000). *Total Training for Young Champions.* Human Kinetics.
- Botek, M., Neulus, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory (vybrané kapitoly, část I.).* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Buzek, M., & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola.* Praha: Olympia.
- Crawford, D. (2018). *Floorball guru primer.* USA: Kirby Publishing.
- Čelikovský, S. (1990). *Antropomotorika.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství .
- Český florbal. (2018). *Pravidla florbalu edice 2018.* Praha: Česká florbalová unie.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika.* Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy .
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig - variationsreich.* Berlin: Volk u. Wissen Verl.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink.* Praha: Olympia.
- Choutka, M., Brklová, D., & Votík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi.* Plzeň: Západočeská univerzita.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Sportovní příprava : vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu.* Praha: Q-art.
- Jayanthi, N. (5. 3 2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based. *Sports health,* stránky 251-257.
- Kokkonen, J., & Nelson, A. (2015). *Strečink na anatomických základech.* Praha: Grada.
- Kuhn, K. (2004). *Richtig Ausdauertraining.* München: Blv Buchverlag.
- Kysel, J. (2010). *Florbal kompletní průvodce.* Prava: Grada.
- Lehnert, M. (2014). *Sportovní trénink.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neulus, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I.* Olomouc: Hanex.

- Martínková, Z. (2009). *Florbal Praktický průvodce tréninkem mládeže*. Praha: Česká florbalová unie.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou : metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie*. Praha: Grada.
- Roubal, B., & et al. . (1996). *Základy florbalu*. Praha: Asociace školních sportovních klubů České republiky.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. (2012). *Motor Control: Translating Research Into Clinical Practice*. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2011). *Motor control and learning: a behavioral emphasis* (5th edition. vyd.). Human Kinetics.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal*. Praha: Grada.
- Stackeová, D. (2014). *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. Praha: Galén.
- Starosta, W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne*. Warszawa: Instytut Sportu w Warszawie.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II. Základní pravidla – organizace – historie*. Praha: Grada.
- Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the sports training of preschool and primary. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, stránky 322–332.
- Tomajko, D., Bělka, J., Háp, P., Hůlka, K., & Weisser, R. (2013). *Organizace a pořádání turnajů ve sportovních hrách*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zlatník, D., & Vancl, K. (2001). *Florbal učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská.
- Zlatník, D. (2004). *Florbalový trénink v praxi (Herní činnosti jednotlivce)*. Praha: Česká florbalová unie.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery při natáčení videomateriálů koordinačních cvičení.

Tato cvičení jsou součástí bakalářské práce Zásobník cvičení pro rozvoj koordinace hráčů v kategorii přípravky ve florbalu na FTK UP Olomouc.

Děkuji Vám za pochopení významu a za souhlas, Bochňáková Petra.

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého syna/dcery.....

nar..... ve studii. Je mi více než 18 let.

2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast na videích je dobrovolná.

4. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého syna se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis rodiče:

Datum:

10.2 Seznam obrázků

Obrázek 1. Rozměry a nákres florbalového hřiště (Česká florbalová unie, 2014, 47).	10
Obrázek 2. Porovnání brzké specializace a všestranného rozvoje.....	18
Obrázek 3. Tvorba QR kódu za pomoci aplikace na WEBSITE PLANET	28
Obrázek 4. Obruče a kužely.....	30
Obrázek 5. Prolézání obručí	31
Obrázek 6. Lavička s obručemi	31
Obrázek 7. Prolézání obručí na lavičce	32
Obrázek 8. Otočená lavička a obruče.....	32
Obrázek 9. Prolézání obručí na opačné straně lavičky.....	33
Obrázek 10. Přeskoky obručí snožmo	34
Obrázek 11. Přesouvání se přes obruče.....	34
Obrázek 12. Toč obruč a přemístuj míče	35
Obrázek 13. Přesuň obruč za sebe	36
Obrázek 14. Přesuň obruče před sebe	37
Obrázek 15. Přemístění míčku z obruče do obruče ve vzporu ležmo pokrčmo.....	37
Obrázek 16. Chyt hokejku	38
Obrázek 17. Dostaň florbalový míček do obruče	39
Obrázek 18. Kužely seřazené do tvaru otočeného W	40
Obrázek 19. Poskoky ke kuželům na jedné noze	40
Obrázek 20. Trojúhelník z kuželů	41
Obrázek 21. Trojúhelník z kuželů (poskoky snožmo)	42
Obrázek 22. Položené kužely na bok špičkou k sobě	42
Obrázek 23. Přeskok o 180° přes kužely	43
Obrázek 24. Přeskoky kuželů vpřed, vzad	43
Obrázek 25. Přeskoky kuželů vpravo, vlevo	44
Obrázek 26. Házej a chytej míček do kuželu	45
Obrázek 27. Házej a chytej míček do kuželů při poskocích na jedné noze	46
Obrázek 28. Házej (Nedominantní rukou) a chytej míček do kuželu	46
Obrázek 29. Slalom s volejbalovým míčem.....	47
Obrázek 30. Slalom s florbalovým míčkem	48
Obrázek 31. Slalom pozadu s volejbalovým míčem	49
Obrázek 32. Slalom pozadu s florbalovým míčkem	50
Obrázek 33. Dostaň kužel do obruče	50

Obrázek 34. Přesuň míček z kloboučku na druhý	51
Obrázek 35. Přemísťování míčku ve vzporu vzad sedmo	52
Obrázek 36. Přemísťování míčku na klobouček poskoky na jedné noze	53
Obrázek 37. Přemísťování míčku na klobouček poskoky do dřepu	53
Obrázek 38. Chyt' a vytříd'	54
Obrázek 39. Chyt' a vytříd' ve dřepu	55