

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SOUBOR CVIČENÍ PRO ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ
ZAMĚŘENÝCH NA FLORBAL U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO
VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Žaneta Petrášová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání + Matematika pro
vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Žaneta Petrášová

Název práce: Soubor cvičení pro rozvoj koordinačních schopností zaměřených na florbal u dětí mladšího školního věku

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tento text je určen i pro zájemce široké veřejnosti, především však jako vzdělávací materiál pro tělovýchovné učitele a trenéry florbalu. V práci se zabývám sportovní přípravou dětí, potřebnými pohybovými schopnostmi ve florbale, dále pak tréninkovou jednotkou a zjednodušenou herní možností - mini florbalem. Součástí je zásobník obsahující 28 cvičení, která napomáhají rozvoji koordinace ve florbale u dětí. Jako pomůcky jsou použity obruče, lavičky, koordinační žebřík, florbalové hole a míčky.

Klíčová slova:

florbal, mladší školní věk, cvičení, koordinace, trénink

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Žaneta Petrášová
Title: A set of exercises for the development of coordination skills focused on floorball for children at younger school age

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract:

This text is also intended for the general public, but primarily as educational material for physical education teachers and floorball coaches. In this work I deal with the sports preparation of children, the necessary movement skills in floorball, then the training unit and a simplified game option - mini floorball. Included is a set of 28 exercises that help the development of coordination in floorball in children. I use hoops, bench, coordination ladder, floorball sticks and balls.

Keywords:

floorball, younger school age, exercise, coordination, 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 24. dubna 2023

.....

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné a cenné rady, doporučení, připomínky a zároveň za trpělivost a ochotu při konzultacích poskytnutých ke zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Základní dovednosti ve florbale – mini-florbal	10
2.1.1 Pravidla mini-florbalu	10
2.1.2 Základní dovednosti	12
2.2 Sportovní trénink	14
2.2.1 Dovednosti a schopnosti	15
2.2.2 Složky sportovního tréninku	16
2.3 Sportovní příprava dětí	18
2.3.1 Cíle sportovní přípravy dětí	18
2.3.2 Zásady sportovní přípravy u dětí	18
2.3.3 Vývoj dítěte mladšího školního věku	19
2.4 Tréninková jednotka u dětí	21
2.4.1 Organizace tréninkové jednotky	23
2.4.2 Doporučení pro sportovní přípravu dětí	25
2.5 Kondiční charakteristika	25
2.5.1 Síla	26
2.5.2 Vytrvalost	27
2.5.3 Koordinace = obratnost	28
2.5.4 Rychlost	31
2.5.5 Flexibilita	32
2.6 Motorické učení	33
3 Cíle	36
3.1 Hlavní cíl	36
3.2 Dílčí cíle	36
4 Metodika	37
4.1 Výzkumný soubor	37

4.2	Analýza odborné literatury	37
4.3	Grafické zpracování výsledků a tvorba videoukázek	37
5	Výsledky	40
5.1	Koordinální cvičení se šátkem	40
5.2	Koordinální cvičení s obručemi	45
5.3	Koordinální cvičení s lavičkou	52
5.4	Cvičení s koordinačním žebříkem	57
6	Závěry	61
7	Souhrn	62
8	Summary	63
9	Referenční seznam	64
10	Přílohy	66
10.1	Informovaný souhlas pro rodiče	66

1 ÚVOD

Toto téma pro bakalářskou práci jsem si vybrala zejména proto, že vnímám rozvoj koordinace u dětí jako velmi důležité období jejich vývoje.

První kapitola seznamuje čtenáře s pravidly florbalu, resp. mini-florbalu, což je jednodušší herní forma, se kterou je možné začít se začátečníky, aby si osvojili základní dovednosti.

V druhé kapitole se zabývám sportovním tréninkem a jeho jednotlivými složkami, které je potřeba v průběhu tréninku rozvíjet. Uvádím, jaký je rozdíl mezi dovednostmi a schopnostmi.

Na to navazuje kapitola o sportovním tréninku dětí, ve které zmiňuji cíle a zásady v případě, že se zabýváme jakkoli, ať už amatérsky či profesionálně, tréninkem dětí. Poslední podkapitola se věnuje dítěti v mladším školním věku a je zde rozebrán vývoj po tělesné, pohybové a sociálně-emoční stránce.

Čtvrtá kapitola se zabývá tréninkovou jednotkou u dětí a jak by měla probíhat její organizace. Popisují 4 nejznámější a nejpoužívanější formy, avšak forem, kterými mohou tréninkové jednotky probíhat, je více a někdy jsou specifické pro daný sport. Jsou zde také uvedeny části, které by měl každý trénink obsahovat, i přesto, že některé nejsou striktně odděleny, ale plynule na sebe navazují.

Pátá kapitola popisuje kondiční charakteristiky neboli sílu, vytrvalost, koordinaci, rychlost a flexibilitu. V každé z podkapitol zmiňuji definici dané kondiční charakteristiky, případně její další dělení. K tomu uvádím, pokud je, nejvhodnější dobu pro rozvoj u dětí.

Poslední kapitola seznamuje čtenáře s motorickým učením, popisuje jeho druhy a fáze učení.

Praktická část pak obsahuje seznam cvičení, které je možné pro rozvoj koordinace do tréninkové jednotky zařadit. Cvičení jsou rozdělena do čtyř kapitol podle použití pomůcek – šátek, obruč, lavička a koordinační žebřík. Jednotlivá cvičení jsou podrobněji rozepsána a jsou doplněna o grafické znázornění a je možné je modifikovat a zapojit i do jiných sportů než jen do florbalu. Některé modifikace jsou uvedeny, přičemž není vyloučeno, že existují další. K většině cvičení se pod QR kódem skrývá i videoukázka.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Základní dovednosti ve florbale – mini-florbal

Úplné počátky florbalu se datují do roku 1958, kdy se v USA začalo hrát v sálové hale s umělohmotnými holemi. Později se myšlenka šířila i dále až se dostala do Švédska, kde v 70. letech 20. století vznikla podoba florbalu tak, jak ho známe dnes. 1981 vznikla první švédská florbalová unie, což mělo za následek postupné vznikání organizací i v ostatních státech. Do Česka se první poznatky o tomto sportu dostaly v druhé polovině 80. let díky výměnnému pobytu vysokoškolských studentů ve spolupráci s univerzitou v Helsinkách ve Finsku. Dalšího rozmachu se dostalo po pádu Železné opony. Vznikly první dva kluby – Střešovice a Chodov, následovala národní organizace a možnost prvních turnajů. S nepatrným zpožděním se zapojily i ženy a sezona 1994/1995 poprvé zahrnovala mužskou i ženskou soutěž (*Český florbal*, n.d.).

2.1.1 Pravidla mini-florbalu

Pravidla jsou převzata z knihy *Základy florbalu* (Roubal et al., 1996):

Hra probíhá na menším hřišti a bez brankáře.

Herní prostor:

Hrací plocha: 26 x 14 m

Mantinely: 50 cm vysoké nebo lavičky ohraničující obvod hřiště, volná zeď

Branky (š x v x hl): 90 cm x 60 cm x 40 cm

Brankoviště: 3 x 1,5 m

Čáry: středová, branková

Body: středové, rohové, sedmimetrové

Výzbroj a výstroj:

Hokejka: Musí být vyrobená z plastu (hůl + ochranná zátka + čepel) a max. váha je 380 g. Hůl nesmí být dřevěná, má kruhový nebo oválný profil, max. délka je 95 cm, omotávka max. do vzdálenosti 50% délky hole. Čepel má sílu 5 – 13 mm, max. délka je 35 cm, rádius 25 cm, výška 5 – 8 cm, povolené zahnutí 3 cm (měří se přiložením na vodorovnou podložku).

Míček: kulatý o průměru 72 mm, 26 otvorů o průměru 10 mm, váha 23 g

Oblečení hráčů: tričko a trenýrky, sportovní obuv, hrající družstva musí být jednotně oblečena a barevně rozlišena

Počet hráčů: Během hry jsou na hrací ploše pouze 4 hráči, mohou být i smíšená družstva (2 chlapci a 2 dívky), minimální počet hráčů v družstvu je 8.

Hrací doba: 2 x 15 minut (čas je možné upravit podle podmínek)

Střídání: libovolné střídání tedy kdykoliv v průběhu hry a libovolný počet

Rozhodčí: utkání řídí a rozhoduje jeden rozhodčí

Zahájení hry: Hra je zahájena rozhodčím ze středového bodu, protihráči stojí čelem proti sobě ve směru útoku, čepele jsou položeny rovnoběžně na zemi v blízkosti míčku, který leží v klidu na podlaze. Na signál rozhodčího se snaží hráči rozehrát míček svým spoluhráčům, kteří stojí na vlastní polovině minimálně 3 metry od rozehrávajících hráčů. Stejným způsobem se hra zahajuje v případě přerušování hry z důvodu vstřelení gólu. **Přímo z vhazování je možné vstřelit gól!**

Rozehraní autu: Pokud hráč zahraje míček mimo hrací plochu, rozehrává soupeř z místa, kde míček opustil hrací plochu, ve vzdálenosti 1 metr od mantinelu. Rozehraní míčku provádí hráč úderem, ne tažením nebo zavadáním a nesmí se dotknout míčku dvakrát za sebou. Protihráč musí dodržovat vzdálenost minimálně 3 metry od rozehrávajícího hráče. Stejně pravidlo platí, pokud se míček dotkne stropu. Pokud míček opustí hrací plochu, dotkne se stropu nebo dojde k jeho zničení a nelze určit, které družstvo to zavinilo, vhazuje se způsobem popsaným v bodě zahájení hry, ale 1 m od mantinelu. Hráč musí rozehrát maximálně do 3 vteřin, aby se nedopustil přestupku zdržování hry. **Branka vstřelená přímo z rozehraní neplatí (platí i pro vlastní gól z rozehraní).**

Přestupky:

JE ZAKÁZÁNO: sekání (prudký úder do soupeřovy hokejky), hra ve výskoku, hákování nebo nadzvednutí hokejky, hra hlavou nebo rukou, přihrávka nohou, hra nebo pokus o zasažení míčku nad koleno, hra hokejkou mezi nohama soupeře, nedodržování třímetrové vzdálenosti při rozehraní – hrát v kleče na obou kolenou, zdržování hry (max. 3 vteřiny na rozehraní), hra v brankovišti není povolena pokud je hráč jakoukoliv částí těla v brankovišti, držení protihráče, házení hokejky, nesportovní chování, při střelbě nesmí náprah ani došvih hokejky přesáhnout úroveň pasu

Pokud hráč poruší pravidlo, je jeho družstvo potrestáno:

a) Volným úderem z místa přestupku (úderem, ne tažením, hráč se nesmí míčku dotknout dvakrát za sebou)

- Protihráč musí být vzdálen min. 3 m od rozehrávajícího. Je-li proveden přestupek blíže než 3 m od brankoviště, rozehrání se posune do správné vzdálenosti.
- Z volného úderu je možno přímo vstřelit branku.

b) Vyloučením hráče na 2 minuty

- Nařizuje se při hrubém nebo opakovaném porušení pravidel a v případě, když je na hřišti více hráčů, než je povoleno. Vyloučený hráč opustí hrací plochu, jeho družstvo hraje v oslabení.
 - Rozehrává se volným úderem z místa přestupku

c) Trestním střílením

- Nařizuje se – za faul v brankové příležitosti – když je hráč jakoukoliv částí těla v brankovišti a ovlivňuje tak hru.
- Provádí se ze značky sedmimetrového bodu před brankou úderem do prázdné branky. Během provádění trestného střílení musí všichni hráči, kromě provádějícího, opustit hrací plochu.

Hra v brankovišti: Hrát hokejkou v brankovišti je dovoleno, ale hráč nesmí hrát, pokud je v brankovišti jakoukoliv částí těla (hráč stojí nebo klečí v brankovišti).

Proviní-li se útočící hráč, je jeho družstvo potrestáno volným úderem, 3 m od brankoviště.

Proviní-li se bránící hráč, je jeho družstvo potrestáno trestným střílením.

Dosažení branky:

Platná branka: Branka může být dosaženo jen hokejkou. Vystřelí-li útočící hráč míč a ten se od jeho spoluhráče odrazí do branky, aniž by jej spoluhráč úmyslně usměrnil, pak branka platí. Je-li vstřelen vlastní gól (neplatí pro vlastní gól přímo z rozehrání).

Neplatná branka: Branka neplatí, byla-li dosažena úmyslně jinak než hokejkou, tj. kopnutím nebo usměrněním nohou, rukou, tělem. Byl-li útočící hráč v okamžiku střelby v brankovišti jakoukoliv částí těla. Nepřešel-li míček brankovou čáru celým svým objemem. Je-li branka (i vlastní) vstřelena přímo z rozehrání.

2.1.2 Základní dovednosti

Držení hokejky a základní postoj

Je důležité zvolit správnou délku hokejky, která se vybírá k poměru výšky hráče. Při postavení hokejky kolmo k zemi by měla dosahovat do oblasti „pupíku“ ± 5 cm. Levý nebo pravý úchop hole si každý hráč musí vyzkoušet a zvolit to, co je mu přirozenější.

Příklad levého úchopu: levá ruka drží hokejku uprostřed omotané část, pravá drží její konec. Čepel je nalevo od těla.

Základní postoj zahrnuje postoj na šíři ramen pro lepší stabilitu, pokrčená kolena, záda nesmí být moc ohnutá ani přehnaně vzpřímená a zvednutou hlavu, aby měl hráč přehled o situaci na hokejce a hřišti (Skružný, 2005).

Dribling a vedení míčku

Prvním způsobem driblingu je **hokejový**, kdy je míček střídavě ovládán bekhendovou a forhendovou stranou čepele. Druhá možnost je **florbalový** dribling, kde se používá pouze forhendová strana čepele. Veškerou tuto dovednost označujeme jako „florbalová abeceda“. Řadíme sem například zvládnutí hokejového driblingu před tělem (vedle levé a pravé nohy) nebo osmička, kdy si hráč posílá míček mezi nohama po dráze čísla osm. Co se týče **vedení míčku**, tak míček buď tlačíme před sebou, táhneme vedle těla nebo s ním driblujeme. Procvičujeme tím, že budeme zařazovat různé úkoly v průběhu vedení míčku jako například: 1x tlesknutí – dřep, 2x tlesknutí – otočka, 3x – změna směru apod. (Skružný, 2005).

Přihrávky

Další důležitou součástí jsou **přihrávky**, bez kterých bychom se neobešli. Pro začátečníky je největším úkolem naučit se držet čepel nízko nad podlahou a umět náraz míčku ztlumit lehkým přiklopením čepele se současným zpětným pohybem. Tato souhra způsobí, že míček při přijetí přihrávky neodskočí od čepele a je připravený na opětovnou přihrávku. Nejprve procvičujeme přihrávky ve dvojici na místě, poté se dostáváme k přihrávkám na místě s následným pohybem po odehrání až nakonec trénujeme přihrávky v pohybu (jeden, později se pohybují oba hráči) (Roubal et al., 1996).

Střelba

Střelbu provádíme švihem, přiklepnutím nebo úderem, a to buď forhendovou nebo bekhendovou stranou čepele. Nejdříve se soustředíme na zvládnutí techniky, poté na přesnost a úplně nakonec na prudkost (Skružný, 2005).

Střelba **švihem** je překvapivá a přesná. Nejčastěji se používá v kombinaci s forhendovou stranou čepele.

Střelba **přiklepnutím** je prudší, ale méně přesnější oproti střelbě švihem. Překvapivá je zejména bekhendovou stranou.

Střelba **golfem (úderem)** je prudká, ale málo přesná. Navíc, při nápřahu se ukazuje velmi čitelný signál, že přijde od hráče střelba (Skružný, 2005).

Kombinace driblingu, přihrávek a střelby

Po zvládnutí předešlých dovedností můžeme vše zkombinovat a procvičit různými slalomovými drahami nebo štafetovými závody. Slalomové dráhy ke zdokonalování techniky a u sestavování je nutné postupovat od nejjednodušší po složitější (Skružný, 2005).

1. Slalom mezi kužely za sebou
2. Slalom se střídavě položenými kužely
3. Slalom s otočkami kolem kuželů
4. Slalom pouze hokejkou mezi kužely, hráč jde po jedné straně kuželů
5. Slalom hokejkou mezi kužely, hráč se pohybuje uprostřed (Skružný, 2005)

2.2 Sportovní trénink

Sportovní trénink je proces, který je zaměřený na specifickou adaptaci sportovce. Tuto adaptaci si vytvoří opakováním podnětů, které uplatňuje v podmínkách tréninku nebo soutěží (Lehnert et al., 2014).

Díky adaptaci dochází ke biochemickým, funkčním, morfologickým a psychickým změnám v organismu, které umožní zvýšení trénovanosti, sportovní výkon a odolnost vůči zatěžování (Lehnert et al., 2014).

Podle Periče a Dovidila (2010) je sportovní trénink složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Cílem je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. Všestranný rozvoj se zabývá dvěma oblastmi: výkonnostní a lidská (výchovná) složka.

Mezi hlavní úkoly sportovního tréninku řadíme osvojení techniky a taktiky společně s rozvojem pohybových dovedností a schopností, které odpovídají zatížení v rámci daného sportovního výkonu (tedy kondiční příprava), dále pak také psychologická příprava sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

2.2.1 Dovednosti a schopnosti

Za **pohybové dovednosti** označíme předpoklady, které jsou učením získané a díky nimž dokáže sportovec správně, účelně, efektivně a úsporně vyřešit daný pohybový úkol (Perič & Dovalil, 2010).

Dovednosti jsou specifické podle sportů, i přesto je Perič a Dovalil (2010) dělí do tří skupin:

- a) **primární**, kam zařazujeme základní pohyby člověka, které získává v rámci ontogeneze (například: běh, chůze nebo skok)
- b) **pohybové**, nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale zároveň nesouvisí s danou specializací (například: jízda na kole)
- c) **sportovní**, jsou to dovednosti, které přímo používáme v dané sportovní specializaci, typickým znakem je nejužší sepětí všech komponent (například: přeběh přes překážky na 110 m, Ginger salto)

Perič & Dovalil (2010) uvádějí další možné rozdělení – podle rysů:

- a) přesnost pohybu,
- b) možnosti stanovit začátek a konec,
- c) stupeň stálosti prostředí,
- d) komplexnost

Pohybové schopnosti se podle Periče a Dovalila (2010) dají chápat jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se projevují.

Schopnosti rozlišujeme:

- a) vytrvalostní
- b) silové
- c) rychlostní
- d) koordinační
- e) pohyblivost

Všechny tyto schopnosti dělíme na kondiční a koordinační. Mezi kondiční řadíme silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti, které souvisejí se získáváním a využíváním energie pro vykonání pohybu. Naproti tomu koordinační schopnosti slouží k řízení a regulaci pohybu (Měkota & Novosad, 2005). Měkota a Novosad (2005) ve své publikaci zpracovali přehlednou tabulku na rozdíl mezi schopnostmi a dovednostmi:

Vymezení	Motorická schopnost	Motorická dovednost
	Částečně geneticky podmíněný předpoklad	Učením získaná pohotovost
	<ul style="list-style-type: none"> - pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu 	
Rozlišení	<ul style="list-style-type: none"> - týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stálá a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený 	<ul style="list-style-type: none"> - týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	s. silové, rovnováhové ...	d. smečovat, řídit auto ...
Základní rozdělení	kondiční – koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	Trénink (tělesná příprava)	Nácvik, výcvik (technická příprava)

Tabulka 1: Schopnost versus dovednost

2.2.2 Složky sportovního tréninku

Složky sportovního tréninku dělíme na 5 základních složek:

Kondiční, technické, taktické, psychologické a teoretické přípravy

1) Kondiční příprava

Cílem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností sportovce. Pohybové schopnosti patří k důležitým faktorům, které mají vliv na výkon, proto jsou považovány za kondiční základ pro sportovní výkonnost (Dovalil & Choutka, 2012).

Dochází k vyvolání adaptačních změn, které vedou ke zvýšení kondice sportovce. Výsledkem těchto změn je schopnost organismu oddálit únavu a být schopen vykonávat práci s vyšší intenzitou nebo vydržet danou intenzitu práce po delší dobu. Kromě zvýšení zatížitelnosti organismu k jejím úkolům patří také všestranný a speciální tělesný rozvoj, prevenci zranění a

zdokonalování společně se stabilizací sportovní techniky a taktiky (Lehnert et al., 2001). V tréninku u dětí nebo začátečníků je důležitý všestranný pohybový rozvoj. Speciální příprava záleží na specifikách daného sportu (Dovalil & Choutka, 2012).

2) Technická příprava

Cílem je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti sportovce, které umožní realizovat pohybový úkol v dané specializaci efektivně, úsporně a v rámci biomechanických zákonů. Toto řešení nazýváme technika (Dovalil & Choutka, 2012).

K dalším úkolům technické přípravy řadíme vytvoření předpokladů pro optimální realizaci sportovních dovedností v soutěžních podmínkách a vytvoření optimálního stylu sportovce, který přihlíží k individuálním předpokladům. Aby mohlo docházet k naplňování k úkolům technické přípravy, je potřeba mít osvojené dostatečné množství pohybových dovedností v rámci koordinačních schopností. Technická příprava má tři základní fáze: *nácvik, zdokonalování a stabilizaci*. V rámci nácviku dochází k hrubému osvojení techniky. Ve zdokonalování se pohyb opakuje a zpřesňuje, aby se dosáhlo biomechanického optima. V poslední fázi stabilizaci se dbá na detaily techniky a její stabilizování, aby byla v souladu se soutěžními specifiky (Lehnert et al., 2014).

3) Taktická příprava

V rámci sportovního soupeření se volí předem promyšlený plán, který vede k vytyčenému cíli (nejčastěji vítězství). Tento plán nazýváme *strategie*. V rámci strategie je důležitou součástí taktika, což je soubor naučených soutěžních situací a jejich řešení v rámci pravidel (Lehnert et al., 2014).

Tento proces je velmi proměnlivý a jeho součástí je rychlé rozhodování a uplatňování optimálního řešení často ve velmi krátkém časovém úseku (Jansa et al., 2009).

Největší zastoupení má taktika ve sportovních hrách a úpolových sportech, kde je velká proměnlivost průběhu. Pro uplatnění některé z taktik je důležité mít osvojené potřebné vědomosti, modely řešení jednotlivých situací a schopnost vnímat herní situaci (Lehnert et al., 2014).

4) Psychologická příprava

Psychologická příprava slouží k rozvoji psychiky sportovce v daném sportovním výkonu. Týká se stavů, poznávacích procesů, emocí, které mohou ovlivnit výkon odpovídající momentální úrovni kondice, techniky a taktiky (Lehnert et al., 2001).

2.3 Sportovní příprava dětí

Pohyb je základní životní potřeba dítěte, který je spojen s tělesným, psychickým a sociálním rozvojem. Pravidelný pohyb může přinášet zábavu a také umožňuje udržení nebo zdokonalení kondice (Zumr, 2019).

Perič et al. (2012) zmiňuje pozitivní vliv zapojení pohybových aktivit do volného času jako prevenci negativních sociálních jevů. Dále se dítě může díky sportu realizovat, zažívat pocity úspěchu a vítězství, porážky nebo únavy po náročném tréninku. Učí se, uvědomit si priority, pokud chce uspět, dodržovat určitá pravidla, protože jinak přijde trest (Perič, 2012).

Neměla by být podceňovaná ani role trenéra. Je potřeba, aby měl vhodnou průpravu pro práci s dětmi v daném sportovním odvětví. Často se jedná o časově náročnou práci, protože ne vždy vyjdou univerzální metody, a proto je potřeba najít alternativy (Kidman & Hanrahan, 2011).

2.3.1 Cíle sportovní přípravy dětí

Perič et al. (2012) říká, že na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď, protože tato problematika má dva základní názory. Podle prvního má být trénink u dětí zaměřen na vítězství za každou cenu. Sportovní oddíl je místo, kde vydrží jen ti nejlepší a nejtvrďší, protože mají pak větší šanci stát se vítězi. Druhý názor je protikladný a poukazuje na to, že sport u dětí je hlavně zábava a náplň volného času, kde je důležité, aby to děti bavilo. Ve výsledku je pravda někde uprostřed mezi těmito dvěma názory.

Trénink by měl přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti. Z tohoto pohledu je vhodné stanovit tři základní priority trenéra dětí: Je důležité, aby trenérovými prioritami bylo nepoškodit děti, vytvořit u nich vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a vytvořit základy pro pozdější trénink (Perič, 2012).

2.3.2 Zásady sportovní přípravy u dětí

Mezi nejhlavnější zásadu pro kvalitní tréninkový proces u dětí patří vztah dospělého k dítěti. Vztah dítě-trenér by měl být plný důvěry, pozitivní atmosféry, ale i možnosti vyjádřit svůj názor. Z hlediska motivační stránky tréninku je důležité děti pozitivně motivovat – chválit i za drobné kroky, oceňovat přístup a povzbuzovat. Ovšem nelze děti pouze chválit a občas bychom měli použít i kritiku. Doporučený poměr pochvaly a kritiky je 3-4:1. Dále se doporučuje nejdříve svěřence pochválit a teprve poté vytknout negativní hodnocení. U negativní zpětné vazby je

velmi důležité nemluvit obecně (typický příklad: „to je k ničemu“ nebo „všechno bylo špatně“), ale vše konkretizovat a říci přesně, kde nebo v čem byla chyba (Dovalil, 2009).

Dalším důležitým faktorem je výběr cvičení společně s kvalitní názornou ukázkou. Děti mladšího věku jsou pozitivně laděné, hravé a soutěživé. Většina cvičení by proto měla být formou hry. Hra by měla přinášet příjemné prožitky a vést ke spontánnímu pohybu. V tomto období jsou ovladatelné a pokud energii dětí dokážeme vhodně usměrnit, můžeme tím začít budovat pozitivní vztah ke sportu a pohybové činnosti (Perič, 2008).

Dále Perič (2008) uvádí, že po většinu období jsou dospělí včetně trenéra bráni jako přirozená autorita. Pro trenéra, který je pro děti vzorem je to výhoda, ale zároveň velká zodpovědnost, protože si musí dávat pozor na správné vyjadřování, jednání a vystupování. Tento vliv může také u svých svěřenců využít ke zdůrazňování správné životosprávy, hygieně a dennímu režimu a tím usměrnit vývoj dítěte. Aby fungoval vztah mezi trenérem a skupinou svěřenců, měli by si společně stanovit pravidla, která se budou po dobu tréninku dodržovat. Z již zmíněného důvodu, že trenér může být vnímán v očích svěřenců jako vzor, by měl sám dodržovat domluvená pravidla, respektovat je a jít tak příkladem (Dovalil, 2009).

Posledním a také důležitým požadavkem na trenéra je, aby se při provádění úkonů zapojil největší možný počet svěřenců a redukovalo se pasivní přihlížení a v průběhu cvičení docházelo ihned k potřebné korekci ze strany trenéra (Perič, 2008).

2.3.3 Vývoj dítěte mladšího školního věku

Je důležité si uvědomit, že vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně a nastávají období s určitými změnami typickými pro pohlaví a věkové rozmezí (Perič, 2008). Perič (2008) uvádí, že děti nejsou „malí dospělí“, proto je nezbytně nutné, aby trenér věděl, co a jak trénovat, měl by znát, co je v daném věku přiměřené, aby se dítě mohlo rozvíjet.

Jansa et al. (2009) ontogenezi dítěte rozdělují do dvou období: mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (11-15 let). Přechod mezi obdobími je pozvolný, nikoliv ostrý. Vzhledem k pozvolnému přechodu se tedy jedná o formální rozdělení a slouží k zjednodušení popisu jevů a procesu v průběhu vývoje dítěte (Perič, 2008). V této práci bude detailněji popsáno období mladšího školního věku.

Jansa et al. (2009) rozdělují období mladšího školního věku do dalších dvou období: 6 až 7 let a 8 až 10 let. Ve zmíněném prvním období jsou děti neustále v pohybu a mají potřebu něco dělat (Jansa et al., 2009). Je to důležitý sociální mezník, protože dětem začíná povinná školní docházka a tento mezník je ritualizován v podobě zápisu (Vágnerová, 2012).

Druhému období se přezdívá „zlatý věk motoriky“, protože v tomto období se nejsnadněji učí pohybové dovednosti. Děti obvykle projevují zájem o všechny pohybové aktivity a mají chuť sportovat (Perič, 2008).

Tělesný vývoj

V mladším školním věku dochází k rovnoměrnému růstu a zvyšování hmotnosti, rozvíjení vnitřních orgánů, probíhá osifikace kostí a mění se tvar těla (Kaplan & Válková, 2009). I přes rychlou osifikaci kostí, jsou kloubní spojení měkká a pružná. Hlavní nervový orgán, mozek, dostatečně dozrál pro koordinačně náročnější pohyby. Toto období je ideální pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2008).

Na začátku tohoto období měří chlapci i děvčata v průměru 117 cm a váží asi 21,5 kg. Tempo růstu je zhruba 6 cm za rok a přibývání váhy 3 kg/rok. V 10 letech se pohybujeme v číslech 140 cm a 33,5 kg u chlapců, a 139,5 cm s 33 kg u děvčat. Lze vidět, že do momentu začátku sexuálního dozrávání nejsou ve výšce ani hmotnosti téměř žádné rozdíly. V průběhu kalendářního roku se střídají období – jaro a léto, převládající růst do výšky, zatímco na podzim a v zimě je dominantnější přibírání na váze. I přesto, že je růst dán geneticky, je možné ho ovlivnit i zevními faktory – výživa, sociální a hygienická úroveň prostředí (Matějček & Pokorná, 1998).

Velmi významně se zlepšuje hrubá i jemná motorika, takže pohyby jsou rychlejší, zvyšuje se svalová síla a roste zájem o pohybové a sportovní výkony, vyžadující obratnost, sílu a vytrvalost. Dochází také ke zlepšení koordinace pohybu v oblasti ramenního a loketního kloubu, zápěstí a prstů, což může mít vliv na výkon při psaní nebo kreslení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Pohybový vývoj

Perič (2008) nazývá období mezi 8-10 rokem „zlatým věkem motoriky“. Pohyby postrádají úspornost a činnosti jsou prováděny s nadbytečnými pohyby, k jejichž odstranění dochází s dospíváním. 8-10 rok je nejpříznivějším pro motorický vývoj, dítě se velmi dobře učí prostřednictvím dokonalé ukázky. Proto je třeba dbát na kvalitu ukázky. Sice jsou nové pohybové dovednosti lehce a rychle osvojeny, ale pokud nedochází k častému opakování, tak jsou rychle zapomenuty (Perič, 2008).

Není vhodné vystavovat děti velké anaerobní zátěži, protože organismus ještě není dostatečně vyvinutý pro zpracování a využití laktátu a nedojde k žádné adaptaci. Mnohem vhodnější je krátkodobá a intenzivní zátěž do 20 s. Dále se nedoporučuje metoda plyometrického tréninku (rozvoj odrazových schopností), protože může snadno dojít k přetížení růstových chrupavek a bolesti v oblasti kolen. Vlivem rychlejšímu růstu kostí oproti svalům a

šlachám může také dojít ke zhoršení flexibility. Kondiční příprava dětí by se měla být všestranná (Křištofič, 2006).

Sociální a emoční vývoj

S nástupem do školy začne dítě rozvíjet vztahy s různými lidmi mimo rodinu a získávat tak různé sociální role. V zásadě se pohybuje v rámci tří sociálních skupin: rodina, škola, vrstevnická skupina. Ve škole se učí přijmout hodnoty, normy a obecně platná pravidla instituce i společnosti, respektovat autority ve formě vyučujících a trenérů, vytvářet si vztahy s vrstevníky. Mění se postoj k soupeření a spolupráci, chápání spravedlnosti i důvody pro kamarádství. Děti nevnímají soutěživost za negativní vlastnost, ovšem některé ji vnímají jako zábavnou, aby mohly demonstrovat, jak dobří jsou. Mezi 6. a 8. rokem považují za kamaráda toho, s kým sdílejí podobné zájmy, aktivity a očekávání. Kolem 9-10 roku začínají nevědomě rozlišovat kvalitu přátelství, a kromě podobných zájmů kladou důraz i na solidaritu a vzájemnou pomoc. Z hlediska emočního vývoje dochází v tomto období k narůstání emoční stability a odolnosti vůči zátěži. Mladší školáci bývají optimisticky naladěni a veškeré dění kolem sebe vnímají pozitivně. Učí se rozpoznávat emoce a regulovat je v případě potřeby. Tento rozvoj závisí na zrání mozku a získané zkušenosti. Dále začínají chápat ambivalentní pocity, které zahrnují pozitivní i negativní emoce. Např. že mají kamaráda/ku rádi, ale zároveň jim na něm/ní něco vadí (Vágnerová & Lisá, 2021).

Langmeier a Krejčíková (2006) toto období nazývají věk střízlivého realismu, kdy se školák odpoutává od svých přání nebo fantazií a bere věci tak, jak jsou. Preferuje reálný svět a realisticky provedené ilustrace.

2.4 Tréninková jednotka u dětí

Tréninková jednotka je základní organizační formou v tréninku, která obvykle trvá mezi 90–120 minutami, přičemž u dětí bývá kratší. Každá tréninková jednotka má tři části: úvodní, hlavní a závěrečnou (Lehnert et al., 2001).

1. Úvodní část

V úvodní části by měl trenér svěřence seznámit s náplní a průběhem tréninkové jednotky. Začátek tréninku může využít i k zhodnocení zápasu nebo předešlé tréninkové jednotky (Jebavý et al., 2014).

Rozhodně by trenér neměl vynechávat úvodní část, protože svým vybraným souborem cviků připravuje tělo nejen pro následný výkon, ale zároveň tím působí jako prevence před

zraněním. Je důležité si uvědomit, že po rozcvičení by měli být svěřenci připraveni podat plnohodnotný výkon. Typ rozcvičení je závislý na sportovním odvětví (Jebavý et al., 2014).

Doba trvání úvodní části je 15-45 minut a rozdělujeme ji na **všeobecnou** a **speciální** přípravu. **Všeobecná** část je formou aerobního cvičení, kde se zapojují velké svalové skupiny a postupně se zvyšuje intenzita. Dochází ke zvýšení teploty těla, redistribuci krevního oběhu a zvýšení metabolismu. Po zahřátí organismu následuje tzv. strečink, který se zaměřuje na připravení šlach, kloubů, vazů a svalů ke sportovnímu výkonu. Součástí všeobecné části může být i posilovací cvičení. **Speciální část** se zaměřuje na specifickou přípravu, která umožní lepší přechod do hlavní části. Zařazené dovednosti jsou podobné nebo shodné s požadavky na průběh závodu. *Příkladem může být fotbalista, který procvičuje přihrávky, střelbu nebo formy běhu* (Lehnert et al., 2001).

2. Hlavní část

Hlavní část je tím nejdůležitějším prvkem z celé jednotky. Je vhodné mít předem vytyčený cíl, který by měl vycházet z fyziologických předpokladů svěřenců. Co se týče zátěže, pohybujeme se na vrcholu (Karczmarczyk, 2006).

Můžeme se setkat se dvěma základními organizačními podobami podle Periče a Dovalila (2010):

Monotematická – Pouze jeden typ zatížení (*například výběh, trénink v posilovně*)

Multitematická – Rozvoj více pohybových schopností a dovedností. Zde je daná posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí (únava CNS a množství energie pro pohyb):

1. koordinační cvičení

- a. Potřeba vysoké aktivity CNS, vyšší nároky na udržení pozornosti a soustředění,
- b. Cvičení gymnastického nebo akrobatického charakteru, nácvik techniky nebo herní varianty

2. rychlostní cvičení

- a. Vyšší požadavky na energetické zdroje pro pohyb, vysoké nároky na CNS, vyšší potřeba motivace, maximální intenzita cvičení
- b. Krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení, krátké herní akce

3. silová cvičení

- a. posilování s vlastní hmotností, úpolová cvičení, cvičení ve ztížených podmínkách

4. vytrvalostní cvičení

- a. vyčerpání zásob energetických zdrojů a vyčerpání CNS, dochází k nepříjemným pocitům
- b. výběhy nebo kondiční cvičení typu delší plavání, jízda na kole, kruhový trénink, hry

3. Závěrečná část

Cílem závěrečné části je zajistit přechod ze zatížení k postupnému zklidnění organismu a k ukončení tréninkové jednotky (Lehnert et al., 2001).

Máme dvě fáze závěrečné části a jsou to podle Periče a Dovalila (2010):

1. Dynamická

- a. Do této části zařazujeme cvičení s nízkou intenzitou, aby došlo k rychlejšímu zotavení a odbourávání, především laktátu, a dalších odpadních látek
- b. *Drobné hry, výklus, jízda na kole apod.*

2. Statická

- a. Statická část má velmi pozitivní vliv na zotavení a řadíme sem protažení svalů, které byly zatěžovány nejvíce a mají tendence se krátit (delší výdrž v krajních polohách)
- b. Zařazení kompenzačních a vyrovnávacích cvičení

Trenér by měl na závěr každé tréninkové jednotky zhodnotit její průběh, případně přidat motivaci nebo plány do dalších tréninků (Lehnert et al., 2001).

2.4.1 Organizace tréninkové jednotky

Perič a Dovalil (2010) rozlišují tři základní formy:

1. Hromadná

- a. Všichni svěřenci provádějí v jednu chvíli stejné cvičení stejnou formou pod přímým vedením trenéra
- b. Vysoké nároky na organizaci a na kontrolu, jednosměrná komunikace ke svěřencům
- c. Tato forma by neměla převládat vzhledem k rozdílným schopnostem a dovednostem svěřenců

2. Skupinová

- a. Podstatou je rozdělení celé skupiny na menší skupinky
- b. Například: *formální (vrhači, skokani), neformální (svěřenci se sami rozdělí), výkonnostní, podle pohlaví atd.*
- c. Výhodou je individuálnější přístup a vyšší míra komunikace mezi trenérem a svěřencem
- d. Nevýhodou jsou vyšší nároky na personální zabezpečení tréninku
- e. Dále pak může mít skupinová forma tři základní podoby:
 - i. Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí (**Například:** *skok vysoký – technika odrazu u skoku vysokého: první skupina z místa, druhá ze tří kroků, třetí z celého rozběhu*)
 - ii. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní, jedná se o „trénink uvnitř tréninku“
 - iii. Každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se vystřídají

3. Individuální

- a. Trenér vede jednoho nebo dva svěřence
- b. Využívá se zejména na vrcholové úrovni nebo v některých individuálních sportech
- c. Výhodou je obousměrná komunikace, vyšší kontrola a efektivita tréninku
- d. Nevýhodou může být nemožnost poměřit síly s ostatními (psychická osamělost)

Nejsou to jediné organizační formy tréninkové jednotky. Další velmi známou a využívanou formou je **funkční kruhový trénink** (zkráceně **kruhový trénink**), který je využíván zejména pro zlepšení celkové kondice. Principem je střídání zátěže jednotlivých svalových skupin na stanovištích sestavených do okruhu(ů). Odpočinek probíhá v rámci přechodu na jiné stanoviště. Kruhový trénink není náročný z hlediska prostoru a jeho další výhodou je, že sestavení tréninku je možné přizpůsobit kondici cvičících, jejich věku nebo jejich pohybovým schopnostem (Jarkovská, 2009).

Kruhový trénink má několik zásad a mezi ty nejdůležitější patří: známá a jasná cvičení, počet stanovišť se pohybuje v rozmezí 6-12, technická zvládnutelnost svěřenci nebo střídání různých svalových skupin. Zatížení lze ovlivnit počtem opakování, časovým intervalem nebo individuálním dávkováním (Perič & Dovalil, 2010).

Pro zpestření je možné zapojit různé pomůcky. Můžeme využít švihadlo, činky od 500 g, můstek (stupínek), posilovací míče, které lze naplnit vodou nebo míče různých velikostí. Dalším

zpestřením je zapojení hudby. Hudba by měla mít odpovídající rytmus, doporučuje se mezi 120-130 bpm (Heldt, 2008).

2.4.2 Doporučení pro sportovní přípravu dětí

Na sportovní přípravu dětí by se mělo dívat jako na učení se novým dovednostem, místo toho, aby byl trénink jen o nekonečném drilu. Z tréninků by si měly odnášet, co dělají jednotlivé části těla v průběhu cvičení. Další důležité doporučení se týká navozování pohodové atmosféry v průběhu tréninku a pozitivní motivace. To znamená vytvářet tréninky spíše formou her, protože hry mají emotivní prožitek. U nezáživných cvičení se brzy začnou nudit. V případě široké základny je vhodné zvážit rozdělení dětí do skupin na základě výkonnostních kritérií. Poté by každá skupina měla mít v průběhu tréninku vyhrazenou část prostoru (hřiště, tělocvična apod.), na kterém se pohybuje. S tím souvisí i dostatek trenérů, případně jejich asistentů. Aby se zvýšila efektivita tréninku s větším počtem dětí, mohou nám asistenta dělat rodiče, aktivní sportovci nebo další profesionální trenéři, kteří mohou pomoci zvýšit čas věnovaný každému dítěti individuálně a dát mu zpětnou vazbu a opravit v případě potřeby. Pro další zvýšení efektivity je dobré používat pomůcky, které pomáhají lépe zvládat úkoly (Jansa et al., 2009).

2.5 Kondiční charakteristika

V kapitole složky sportovního tréninku je napsáno, že cílem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností a všestranný tělesný rozvoj. Kondiční pohybové schopnosti se dělí na schopnosti silové, rychlostní a vytrvalostní (Dovalil & Choutka, 2012).

Zumr (2019) rozlišuje dvě tréninkové metody.

1. **Metodu nepřerušovaného zatížení** používáme, když chceme dítě seznámit se sportem nebo při základní etapě tréninku, která obsahuje převážně všeobecná cvičení. Cílem je rozvoj aerobní vytrvalosti. V praxi si to můžeme představit tak, že cvičení probíhá bez přerušení po určitou dobu (*souvislá rovnoměrná metoda*) nebo s drobnými zásahy trenéra, který může změnit intenzitu (*střídavá metoda*).
2. **Metoda přerušovaného zatížení** spočívá v prokládání dostatečného odpočinku mezi cvičeními. Charakter odpočinku může být aktivní nebo pasivní, záleží na intenzitě zatížení a cíli tréninku. Děti mladšího a staršího školního věku potřebují relativně plné zotavení (až 5 minut), případně, aby se dostaly do neúplného zotavení – kyslíkový

deficit není plně nahrazen. Pokud chceme ovlivnit explozivní sílu nebo rychlost, tak cvičení jsou krátká s maximální intenzitou a jakmile dojde k únavě, následuje plná délka odpočinku. Po odpočinku můžeme cvičení opakovat, jedná se tedy o opakovanou metodu. Pro rozvoj silové nebo rychlostní vytrvalosti je naším cílem naučit tělo pracovat v podmínkách kyslíkového dluhu, což znamená udržet intenzitu cvičení na vysoké úrovni. Jde o intervalový trénink, kde se mezi jednotlivé série zařazuje odpočinek optimální nebo zkrácený podle potřeby. Zatížení lze ovlivnit například změnou objemu, intenzity nebo zkrácením délky odpočinku. Platí, že čím nižší je počet opakování nebo kratší úsek, tím je intenzita vyšší. Měřením srdeční frekvence můžeme získat větší kontrolu nad tímto typem zatížení (Zumr, 2019).

Celá problematika pohybových schopností je velmi obsáhlá a je na ni hodně názorů, proto pro zjednodušení použijí rozdělení podle Periče (2012), který vyčleňuje 5 základních pohybových schopností – síla, vytrvalost, koordinace, rychlost a flexibilita (pohyblivost). Pro dobrou kondici bychom měli v rámci tréninku rozvíjet všechny tyto schopnosti.

2.5.1 Síla

Měkota a Novosad (2005) chápou sílu jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí. Velmi důležitou roli zde hraje svalová kontrakce, která umožňuje vznik svalové síly. Svalová vlákna mají schopnost měnit délku a napětí a rozlišujeme je podle Měkoty a Novosada (2005) na:

1. Izometrický – délka svalu se nemění, ale zvyšuje se vnitřní napětí (například výdrž ve shybu na hrazdě)
2. Koncentrický – délka svalu se zkracuje a mění se napětí svalu (například přechod ze svisu na hrazdě do shybu, v tomto případě biceps vykonává koncentrickou práci)
3. Excentrický – délka svalu se prodlužuje a pomáhá nám zpomalit pohyb (například napnutá paže chytá kouli vyhozenou vzhůru a brzdivým pohybem působí proti kinetické energii)

Zumr (2019) dělí sílu na *statickou* a *dynamickou*. Statická je charakteristická udržením těla nebo břemena ve statické poloze. Dynamická se navenek projevuje pohybem. Dále pak podle odporu a rychlosti rozlišujeme sílu: *maximální*, *vytrvalostní*, *rychlostní* a *explozivní*. U síly maximální překonáváme maximální odpor malou rychlostí, opakem je síla explozivní, kdy se

snažíme nízký odpor překonat maximálním zrychlením. Vytrvalostní síla je typická nízkým odporem a malou, ale stálou rychlostí. U rychlostní je nízký odpor a nemaximální zrychlení (Zumr, 2019).

Tělo do 10 let není z hlediska svalového a kosterního vývoje připraveno na posilování. Silové schopnosti zde do určité míry nahrazují pestrá a hravá cvičení rychlostního a obratnostního charakteru. Teprve až od 13. roku mohou děti začít rozvíjet sílu pomocí osvojení správné techniky cvičení s vlastní vahou těla, případně manipulace s pomůckami, které by neměly přesahovat 30 % jejich tělesné hmotnosti (Zumr, 2019).

Ve florbale jsou nejvhodnějším prostředkem různé **úpolové hry** (páky, přetahování, zápasy), **cvičení ve ztížených podmínkách** (běh do kopce, tažení partnera, zápasy ve vodě) nebo **silové vstupy**, kdy po určitých intervalech (3-5 minut) dojde k přerušení hry a úkolem je provést posilovací cvičení (trenérem předem připravené) zaměřené na velké svalové skupiny (kliky, dřepy, lehy-sedy) s následným pokračováním ve hře (Karczmarczyk, 2006).

2.5.2 Vytrvalost

Vytrvalost definujeme jako pohybovou schopnost vykonávat dlouhodobou tělesnou činnost určité intenzity, aniž by docházelo k únavě a snížení efektivity (Lehnert et al., 2014).

Vytrvalost můžeme dělit podle Měkoty a Novosada (2005):

1. Základní vytrvalost
 - a. Základní vytrvalost umožňuje provádět dlouho činnost v aerobním způsobu energetického krytí. Není specifická a nezaměřuje se na zvyšování výkonnosti, ale hraje velmi důležitou roli před rozvojem speciální vytrvalosti.
2. Speciální vytrvalost
 - a. U speciální vytrvalosti je cílem dosáhnout určité úrovně, která umožní podat maximální výkon ve vybrané specializaci.
3. Podle způsobu energetického krytí
 - a. Podle způsobů krytí můžeme vytrvalost rozdělit na *aerobní* a *anaerobní*. U prvního zmíněného krytí dochází ke štěpení energetických rezerv za přístupu kyslíku, tedy aerobní glykolýzou a lipolýzou, zatímco anaerobní krytí probíhá bez přístupu kyslíku a dochází tak ke tvorbě laktátu, který způsobuje nárůst únavy. Tento druh řadíme ke speciální vytrvalosti.
4. Podle délky pohybového zatížení
 - a. Rychlostní vytrvalost – uplatňuje se při sprinterských disciplínách s časovou délkou 7-35 s

- b. Krátkodobá vytrvalost – časové rozmezí je 35 s - 2 minuty (například běh na 400 m nebo 800 m), energetické krytí je v anaerobně laktátové zóně
- c. Střednědobá vytrvalost – trvá od 2 do 10 minut a postupně dochází k zapojování všech typů svalových vláken
- d. Dlouhodobá vytrvalost – délka trvání činnosti se pohybuje od 10 minut až po několik hodin (například běhy v atletice, běhy na lyžích, silniční cyklistika, triatlon) a tento druh vyžaduje nejen vysokou ekonomičnost všech funkcí, ale i automatizaci závodní techniky na vysoké úrovni

U dětí do 10 let není potřeba, aby byly tréninky zaměřovány na vytrvalost a pokud jsou, tak by měly být vedeny zábavnou a hravou formou. Ukazuje se, že předpoklady pro vytrvalost se začínají projevovat až kolem 12. roku a snaha o rozvoj před 10. rokem nepřináší očekávané výsledky (Zumr, 2019).

Perič (2008) zmiňuje několik možností, jak rozvíjet dlouhodobou vytrvalost – souvislá metoda, fartlek, intervalová metoda, různé sportovní hry, úpolová cvičení nebo cyklické pohyby jako je jízda na kole či kolečkové brusle.

2.5.3 Koordinace = obratnost

Definování a postupné vymezování pojmu koordinační schopnosti začíná v šedesátých letech minulého století, kdy se v literatuře setkáme s pojmem *obratnost*. Nejčastěji se setkáme s definicí obratnosti jako schopností uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojit a modifikovat podle měnících se podmínek, což bylo řečeno hodně komplexně, a proto došlo v sedmdesátých letech na další rozdělení schopností. Velmi intenzivně se touto problematikou zabývali němečtí autoři (Měkota & Novosad, 2005).

Zimmermann et al. (2002) vyslovili definici koordinačních schopností, se kterou se ztotožňuje i další autor a zní takto:

„Koordinační schopnosti představují třídu motorických schopností, které jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Představují upevněné a generalizované kvality průběhu těchto procesů. Jsou výkonovými předpoklady pro činnosti charakterizované vysokými nároky na koordinaci“ (Zumr, 2019, p. 10).

Perič (2012) rozděluje koordinaci na **obecnou** a **specifickou**. Obecná koordinace představuje jakýsi všeobecný rozvoj, který sportovci umožní provádět mnoho motorických dovedností a jímž by si měl každý sportovec projít, aniž by se musel specializovat na jakýkoli sport. Předpokládá se, že sportovec, který má obecnou koordinaci na vysoké úrovni si rychleji osvojí požadavky ve zvoleném sportu. Naopak specifická koordinace nám pomáhá provádět různé pohyby bez chyb,

lehce a precizně v námi vybraném sportu, ale k tomu všemu je potřeba pravidelně dané pohybové prvky procvičovat.

Perič (2012) uvádí, že koordinace jako pohybová činnost je velmi složitá struktura a má několik součástí, které se nikdy neobjevují samostatně. Na jejích sedmi součástech se shodují Zumr (2019) a Perič (2012), přičemž Perič (2012) uvádí ještě navíc osmou schopnost a tou je učenlivost.

Zumr (2019) uvádí:

1. Diferenciační – Tato dílčí schopnost má širokou škálu zastoupení, protože ve většině sportech je potřeba umět rozlišování pohybového projevu v závislosti na silových, prostorových a časových parametrech. Jde o „pohybové cítění“, kam můžeme zařadit i jemnou motoriku ruky, nohy nebo hlavy. Diferenciační schopnosti můžeme rozvíjet gymnastickými cvičeními, koordinačními cvičeními nebo posilováním s pomůckami. Nejčastěji se s touto schopností setkáme v gymnastice, tanci a krasobruslení.
2. Orientační – Je to schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k danému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. Setkáme se s ní ve sportovních a míčových hrách nebo úpolových sportech, kde je důležité umět vnímat prostor, postavení a pohyb ostatních osob nebo vnímat směr, rychlost a rotaci míče. Tato schopnost se utváří v dětském věku, a můžeme ji rozvíjet pomocí koordinačních a posilovacích cvičení ve dvojici nebo trojici s pomůckami, různými herními cvičeními nebo průpravnými hrami.
3. Rovnováhová – Udržení rovnováhy při měnících se vnějších podmínkách. Se statickou a dynamickou rovnováhou se setkáme ve většině sportů, především v gymnastice, lyžování nebo v hokeji. Nejvhodnější období na rozvoj je mladší školní věk, kdy zařazujeme balanční cviky, komplexní cviky na rovnováhu, skoky, hody a běžecké úseky se změnami směru.
4. Reakční – Schopnost rychle zahájit a provést pohyb jako reakci na určitý podnět v co nejkratším čase. Jednoduše platí, že čím víc možností výběru máme, tím je reakční doba delší. Trénovat ji můžeme pomocí pohybových úkolů realizovaných na podnět, který může být vizuální, akustický nebo taktilní. Reakční schopnost využijeme zejména v rychlostních sportech nebo míčových hrách.
5. Rytmická – Motorické vyjádření rytmu, který je dán z vnějšího prostředí nebo je obsažený v pohybové činnosti. Významně geneticky podmíněno, avšak k nejlepšímu rozvoji dochází u dívek ve věku 9-11 let, u chlapců je to až do 13 let. Rozvíjet můžeme různými hudebně-pohybovými cvičeními se změnou rytmu, tempa a dynamiky nebo

koordinační a posilovací cvičení zaměřená na správné držení těla. Z popisu schopnosti vyplývá, že se s ní setkáme hlavně v tancích, moderní gymnastice, ale můžeme se s ní setkat i ve sportovních hrách.

6. Spojování pohybů – Vzájemné propojení dílčích pohybů těla do prostorově, časově a dynamicky sjednoceného celkového pohybu, jehož úkolem je splnit cíl. Bere v potaz spoluhráče, soupeře nebo používání náčiní. Rozvíjíme koordinačními a posilovacími cvičeními s pomůckami, cvičení rychlostního charakteru s chytáním nebo ovládáním míče, gymnastická cvičení a výskoky a seskoky s chytáním míče nebo jeho odhody. Značné zastoupení má v atletických technických disciplínách, sportovních nebo míčových hrách.
7. Přestavba pohybů – Schopnost přizpůsobit pohybovou činnost novým podmínkám, které mohou být např. činnost soupeře, změna kvality terénu, únava nebo změny útočných a obraných činností ve sportovních hrách. Pro rozvoj zařazujeme rychlostní cvičení se změnami směru, cvičení, u nichž je průběh ovlivněn vizuálním, akustickým nebo taktickým podnětem nebo herní cvičení s ovládáním míče. Hrají velkou roli ve sportovních a míčových hrách.
8. Učelnivost podle Periče (2012) – Je to schopnost učit se kvalitně a rychle nové pohybové nebo sportovní dovednosti. Jedná se o souhrnný projev zvládnutí techniky v daném sportu.

Perič (2012) a Lehnert et al. (2014) uvádějí základní zásady pro rozvoj koordinace:

1. Volba koordinačně složitých cvičení – Cvičení musí být přiměřená a volíme taková, které nejsou ještě 100 % zvládnuta
2. Cvičíme v různých obměnách – používáme různé modifikace cviku a tím zvyšujeme koordinační náročnost
3. Cvičení v měnících se vnějších podmínkách – dochází ke změně prostředí a tím je potřeba umět přizpůsobit danou techniku (například běh – do kopce, v lese, z kopce apod.)
4. Změna rytmu – Změna může probíhat na akustický nebo optický podnět
5. Kombinace již osvojených pohybových dovedností
6. Současné provádění několika činností

Metody tréninku podle Lehnert et al. (2014):

1. Metoda obměňování – změny podmínek cvičení (výchozí pozice, směr pohybu, provádění více činností současně, zvyšování náročnosti apod.)
2. Metoda opakování – opakované řešení situace, dokud se sportovec nedokáže vypořádat s koordinační úlohou
3. Metoda kontrastní – získání protikladných pohybových zkušeností s rozdílnými charakteristikami (směr pohybu, velikost síly apod.)

2.5.4 Rychlost

Rychlost je schopnost vykonávat pohybovou činnost bez odporu nebo jen s malým odporem a s co největší rychlostí (Zumr, 2019).

Měkota a Novosad (2005) rozlišují rychlost následujícím způsobem:

1. Reakční rychlost

Reakční rychlost je psychofyzická schopnost za co nejkratší čas zareagovat na přijatou informaci. Hodnotíme dobu reakce a schopnost anticipace (*odhadování dalšího průběhu a výsledku pohybu na základě jeho zahájení*). Podle doby reakce určujeme úroveň reakční rychlosti, kterou definujeme jako časový interval od vzniku smyslového podnětu k zahájení první svalové kontrakci (například zvýšení tlaku u sprintera na startovním bloku při výstřelu).

Doba reakce, která umožňuje na podráždění reagovat s určitou rychlostí, zahrnuje pět fází (Zatsiorsky & Kraemer, 2006):

- Vznik podráždění a vstup do receptoru
- Převod podráždění do CNS
- Přechod podnětu do příslušných oddílů nervové soustavy a vznik realizačních signálů
- Vedení signálu z CNS a vstup do svalu
- Podráždění svalu a vznik mechanických aktivit
 - a. Jednoduchá reakce
 - i. Na určený podnět (signál) je přesně stanovená neměnná pohybová odpověď (plavecký, sprinterský start na výstřel)
 - b. Výběrová reakce
 - i. Reakce na očekávaný nebo neočekávaný podnět (let míče, pohyb soupeře) podle naučených a zvládnutých pohybových

činností. Vhodná pohybová odpověď je závislá na zásobě pohybových dovedností, získaných učením a tréninkem

2. Akční rychlost pohybu

Výsledkem akční rychlosti je změna polohy těla nebo jeho částí.

a. Acyklická rychlost

- i. Jedná se o jednorázové provedení s maximální rychlostí proti malému odporu (pohyb paže při smeči, pohyb nohy u kopu)

b. Cyklická rychlost

- i. Charakteristická nepřerušovaným opakováním určitého pohybu například běh (Měkota & Novosad, 2005)

Rychlost je vhodné u dětí rozvíjet už od 7 let a je možné s ní pracovat až do 14. roku. Doporučuje se nejdříve zaměřit na frekvenci pohybu. Společně s rychlostí rozvíjíme i hbitost pomocí různých překážkových drah nebo vějířových běhů. Mělo by se zatěžovat intervalem okolo 10 sekund s vysokou rychlostí a poté zařadit odpočinek dlouhý zhruba 1 minutu. Organismus dítěte nesmí být moc unaven, proto je vhodné tato cvičení zařazovat na začátek tréninku po dostatečném rozcvičení. Je to z toho důvodu, že děti do 12 let nejsou schopny produkovat dostatek enzymu, který odbourává laktát a z únavy mohou rychle vzniknout problémy se zhoršenou koordinací pohybů a celkovými nepřesnostmi pohybu (Zumr, 2019).

Ve florbale (a nejen tam) jsou pro rozvoj rychlosti oblíbené **štafetové hry**, prokládané obratnostními prvky (například výskok, obrat, kotoul), **starty z různých poloh** (turecký sed, leh, klik), **netradiční pohybové úkoly** (běh po čtyřech, pozadu, pozadu po čtyřech, různé obraty), **skoková cvičení** (po pravé, po levé noze, co nejdelší skoky), **rychlostně zaměřené hry** (červení a bílí) nebo již zmíněné **překážkové dráhy** (Karczmarczyk, 2006).

2.5.5 Flexibilita

Podle Měkoty a Novosada (2005) definujeme flexibilitu jako schopnost zrealizovat pohyb v určitém rozsahu a o plné amplitudě, tedy, že jsme schopni vykonat pohyb, který je plynulý a v plném rozsahu nebo máme dostatečnou kloubní kapacitu pro potřebný pohybový úkon. Tato pohybová schopnost je velmi silně geneticky podmíněná, ale dá se ovlivnit cvičeními nebo farmaky. Flexibilitu můžeme rozdělit podle Měkoty a Novosada (2005) na:

- Statickou – rozsah pohybu, který dosáhneme pozvolným pohybem (hluboký předklon)

- Dynamickou – kloubní rozsah, když daný pohyb provádíme za normální nebo zvýšené rychlosti
- Aktivní – pohyb vykonaný pouze silou dané svalové skupiny (přednožení)
- Pasivní – v případě, že se na dosažení amplitudy podílí ještě vnější síly (gravitace, partner, terapeut)

Rozsah pohybu kloubu limituje 5 faktorů: nedostatek elasticity spojovacích tkání ve svalech a kloubech, svalová tenze, nedostatek síly a koordinace, struktura kloubu a bolest (Alter, 1996). Můžeme se setkat s *hypomobilitou* a *hypermobilitou*. Jedná se o určitá omezení rozsahu jednoho nebo více kloubů. U hypomobility dochází ke snížení mobility a může se jednat o dočasné nebo trvalé omezení. Hypermobilita je opakem a je charakteristická nadměrnou volností kloubu, což je velmi nebezpečné, protože hrozí různá kloubní traumata, dislokace nebo osteoporózy. Obvykle bývá dědičná a náprava probíhá pomocí posilovacích cvičení (Měkota & Novosad, 2005). Kvůli anatomickým a fyziologickým diferencím mezi pohlavími mají obvykle ženy vyšší flexibilitu než muži. Je to z důvodu období těhotenství a největší rozdíly mezi pohlavími pozorujeme zejména v oblasti pánve. V průběhu života se flexibilita mění a senzitivním obdobím pro její rozvoj je 7-11 let (Alter, 1996).

Zumr (2019) doporučuje provádět aktivní flexibilitu a statický strečink. Pro statický strečink je důležité klidně a uvolněně dýchat a vydržet bez dopomoci v krajních polohách.

Rozhodně by se neměla vynechávat na začátku tréninku rozcvička, během které zahřejeme svaly a klouby a připravíme kardiovaskulární systém na zátěž. Ve florbale může docházet ke svalovým dysbalancím spojených se špatným držením těla (oblast páteře, břišní lis, kyčelní kloub) a zde můžeme využít kompenzační cvičení, kdy se pravidelným protahováním po tréninku snažíme zmírňovat tyto dopady (Karczmarczyk, 2006).

2.6 Motorické učení

Proces motorického učení znamená osvojit si specifické pohyby a zvládnout danou techniku sportu (Lehnert et al., 2014).

Uvedme jako příklad herní činnosti jednotlivce ve sportovních hrách (příhrávka, střelba aj.), v gymnastice se jedná o cviky (kotoul, salto, přemet aj.), v plavání rozlišujeme plavecké způsoby (kraul, prsa, znak aj.) nebo v atletice jednotlivé disciplíny (vrh koulí, běhy aj.) (Jansa, 2018).

Schmidt a Lee (2019) ve své publikaci uvádí, že motorické učení probíhá v průběhu cvičení a získávání zkušeností a toto všechno vede k dovednosti podat relativně trvalý výkon, přičemž

se může se ale stát, že dojde k odchylce a sportovec tak na očekávaný výkon nedosáhne. V průběhu tréninku dochází k plasticitě mozku, což znamená změny centrální nervové soustavy, které mohou způsobit relativně trvalé změny v motorickém výkonu. Nemáme možnost tyto procesy přímo pozorovat, proto usuzujeme podle změn ve výsledcích. Za takový výsledek můžeme považovat například: zlepšení v procesu výběru, zvýšení rychlosti a přesnosti informací u zpětné vazby o okolí a pohybu apod (Schmidt & Lee, 2019).

Činitele, kteří ovlivňují proces motorického učení můžeme rozdělit na vnější a vnitřní nebo pozitivní a negativní. Mezi vnější řadíme například vnější motivaci, cíl učení, vnější zpětnou vazbu, osobnost učitele, didaktický přístup a postup, klima skupiny nebo prezentaci učiva. Zatímco u vnitřních činitelů máme vnitřní motivaci, vnitřní zpětnou vazbu, zdravotní stav, emoce, zájmy, preference, oblibu činnosti nebo hodnotovou orientaci. Pozitivní kladně ovlivňují průběh motorického učení a negativní naopak. Všechny činitele bereme jako relativně nezávislé intervenující proměnné, které ovlivňují průběh učení a jeho výsledky (Jansa, 2018).

Jansa (2018) uvádí druhy motorického učení:

1. Imitační učení – Využití najdeme hlavně u začátečníků a jedná se o učení ukázkou, proto je kladen důraz na správné předvedení. Fixaci zajistíme mnohonásobným opakováním.
2. Instrukční učení – Učení probíhá na základě slovních instrukcí, kterým svěřenec musí rozumět a chápat podstatu jednotlivých termínů.
3. Zpětnovazební učení – Učíme se ze svých chyb. Vnější zpětnou vazbu většinou dává edukátor, vnitřní pak dostáváme skrze propriorepci (zrak, sluch, „pocit pohybu“). Velmi rozšířená vnější zpětná vazba je videozáznam.
4. Problémové učení – Je náročným druhem učení, nejen z hlediska přípravy, ale také závisí na určité vyspělosti svěřenců, protože vyžaduje od učících se samostatnost a kreativitu. Edukátor může být upozaděn. Nejprve analyzujeme problém a vyslovíme hypotézu možného řešení. S tímto typem učení se setkáme v různých herních situacích ve sportovních hrách. Výhodou je větší trvalost a uchování si řešení, protože na co si člověk přijde sám, to si lépe a déle pamatuje.
5. Ideomotorické učení – Edukant si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb a tím dojde k centrálnímu podráždění.

Proces motorického učení má podle Schmidt et al. (2019) tři fáze:

1. Poznávací fáze – V této fázi řešíme kroky a jejich pořadí, abychom dosáhli úspěšného splnění zadaného úkolu. Může existovat více strategií, jak výsledku dosáhnout. Výkon je zde nevyrovnaný a je vhodná zpětná vazba (verbální, formou ukázky apod.), případně prozrazení správně strategie řešení úkolu.
2. Fáze fixace – Fáze, která trvá dlouho. Pohyb se postupně zlepšuje a výkon začíná být konzistentní. Po malých krocích se provedení stále více zefektivňuje.
3. Autonomní stádium – Do této fáze se posuneme až po měsících někdy až po letech tréninku. Daný úkol zvládneme bez přerušení i přesto, že musíme pozornost věnovat druhé činnosti (například: pianista, který hraje a do toho zvládne počítat jednoduché příklady, aniž by hru přerušil).

Proces motorického učení souvisí s pamětí a zapomínáním. Obranou proti zapomínání je opakování. Křivka zapomínání nám říká, že pohyb opakovaný až po šesti dnech jsme schopni správně provést pouze ze zhruba 25 %. V případě čtyř opakování během šesti dnů se správnost zvýšila na 65 % (Lemov, 2020). Paměťové systémy podle Jansa (2018):

1. Krátkodobý sensorický sklad (KSS) – Identifikace, přijímání, zaznamenání a zpracování podnětů, vystřelujících v motorickém pamětním zásobníku. Informace se udrží pouze několik sekund.
2. Krátkodobá paměť (KD) – Vybírání podstatných sensorických informací. Má omezenou kapacitu a dokáže udržet 7-9 informačních položek z různých zdrojů. V případě, že se na podnět dostatečně nesoustředíme dochází k jeho ztrátě po zhruba 30 sekundách.
3. Dlouhodobá paměť (DP) – Kapacitou neomezená paměť, která udrží informace po dlouhou dobu. Tzv. kontinuální pohybové dovednosti se neztrácejí (jízda na kole, plavání atd.)

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavit zásobník koordinačních cvičení určených pro děti mladšího školního věku s možností využití ve florbale.

3.2 Dílčí cíle

1. Analyzovat odbornou literaturu a najít vhodná koordinační cvičení
2. Vyzkoušet cvičení v praxi s dětmi
3. Vytvořit video ukázky jednotlivých cvičení
4. Vytvořit QR kódy

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Jednotlivá cvičení byla vyzkoušena se skupinou dětí ve věkovém rozmezí 8-11 let. Celkem se zúčastnilo třináct dětí, a to sedm děvčat a šest chlapců. Všechny děti jsou registrovanými atleti v atletickém oddíle. Tréninky atletiky mají 2x týdně a florbal mají jako doplňkovou činnost v rámci tréninků především v zimním období.

Před začátkem natáčení byly všichni srozuměni, že účast je dobrovolná a mohou kdykoliv odejít. Zákonní zástupci dětí odevzdali podepsaný informovaný souhlas o pořizování záznamu a možnosti publikování záznamu na kanálu YouTube.

4.2 Analýza odborné literatury

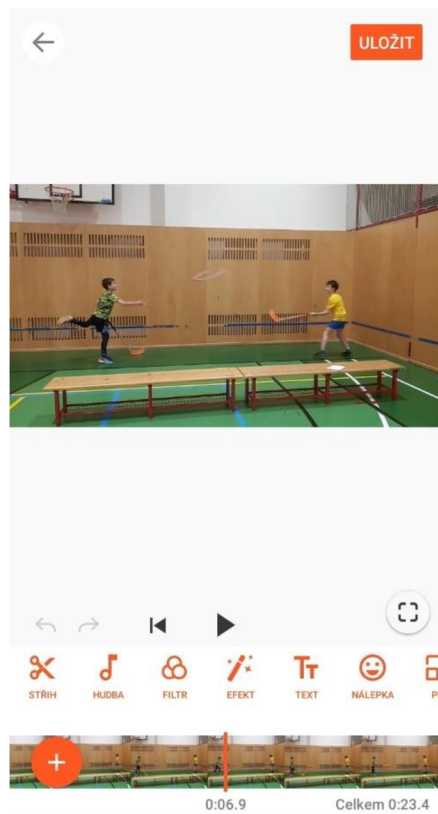
Pro hledání potřebných informací jsem využila databázi knihovny Univerzity Palackého, dále pak vyhledávač Google a databáze Web of science a Scopus. Klíčová slova byla: koordinace, florbal, mladší školní věk, motor skills, coordination, floorball.

Pro výběr jednotlivých cvičení jsem hledala inspiraci v odborných publikacích: FUNdational games: balance, stability and locomotor skills: teaching games for understanding (Matheson et al., 2014), A round of circle games: 101 circle games for kids of all ages (Raithby, 2010) a Chicken and noodle games: 141 fun activities with innovative equipment (Byl et al., 2007). Cvičení jsem následně upravila podle vlastních potřeb a stanovených podmínek.

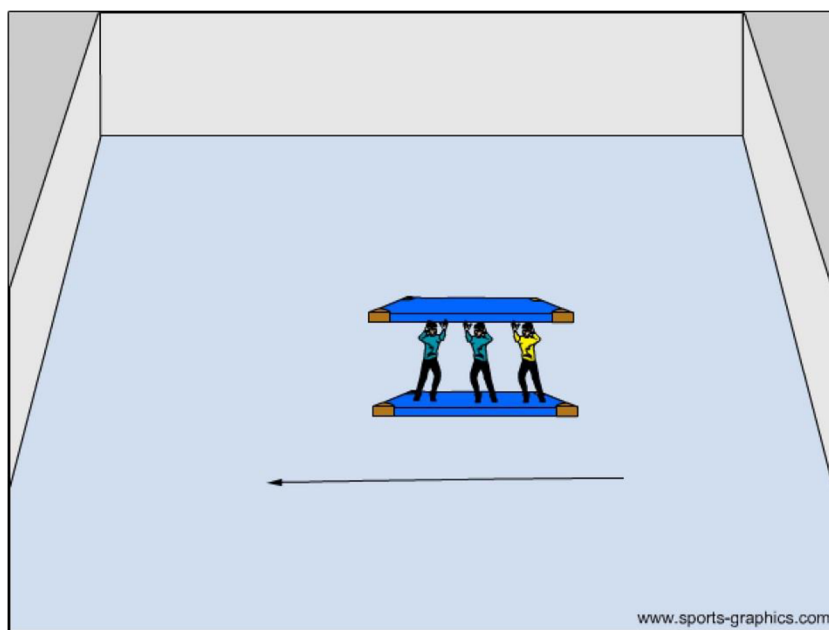
4.3 Grafické zpracování výsledků a tvorba videoukázek

Výše zmíněná koordinační cvičení jsem po sestavení zásobníku zdokumentovala a vytvořila videoukázky. Jako kameru jsem využívala mobilní telefon značky Xiaomi. Videoukázky jsem upravovala pomocí mobilní aplikace, stažené prostřednictvím Google Play, YouCut – Video editor & Maker (InShot Video Editor, 2014), kde je možné upravovat zvuk a stříhat videa.

Ke cvičením je grafické zpracování, které probíhalo v počítačovém programu Easy Sports Graphics, ve kterém mi bylo umožněno pracovat na školním počítači. V tomto programu lze zobrazovat různé herní situace nebo cvičení.



Obrázek 1. Program YouCut Video & Maker (zdroj: vlastní)



Obrázek 2. Program Easy Sports Graphics (zdroj: vlastní)

Pro vytvoření QR kódů jsem použila stránku <https://qrgenerator.cz/>, která po vložení odkazu dané stránky vygeneruje QR kód, který je možné stáhnout ve formě obrázku. Tyto obrázky jsem poté přiložila ke cvičením.



Obrázek 3. Webová stránka pro vytvoření QR kódu (zdroj: vlastní)

5 VÝSLEDKY

5.1 Koordinační cvičení se šátkem

U všech cvičení se šátkem je dobré, aby každý měl kolem sebe dostatečný prostor, protože šátek při padání mění dráhu letu. Co se týče Změna polohy, tak zde se ve fantazii meze nekladou a trenér si může vymyslet další i polohy, protože zde uvádím tři základní (sed snožný, leh na břicho, leh na záda). Měl by ovšem přihlížet ke zdatnosti svěřenců, aby cvičení byli schopni provést. Cvičení Šátek ve čtveřici je možné aplikovat už od počtu tří a platí zde, že čím více dětí se zapojí, tím složitost zvyšujeme. Z počátku doporučuji, aby povel (například ve formě písknutí nebo „hop“) dával trenér a později, když je princip zažitý, můžeme svěřence nechat, ať si to organizují sami za předpokladu, že zdůrazníme pravidla, která mají dodržovat. Je to především pravidlo, aby vždy dával povel pouze jeden a jen tehdy, když uvidí, že mají všichni šátek v ruce a jsou připraveni ho vyhodit a posunout se. Chyt' jako první není vodné cvičení ve formě, kdy svěřenci vybíhají z obou stran tělocvičny. Je zde riziko srážky a úrazu. Bezpečnější varianta je, pokud cvičení provádíme v okolí trenéra a zvolíme například pozici v sedu snožném, vyhodíme šátek a vyhrál ten, kdo první vstal a šátek chytl. Opět zde platí, že pozice mohou být různé.

1) Vyhod', tleskni a chyt'

Popis cvičení: Každý ze svěřenců má svůj šátek. Zajistíme, aby měl každý dostatek místa kolem sebe. Cílem je vyhodit šátek, tlesknout a opět šátek chytit.

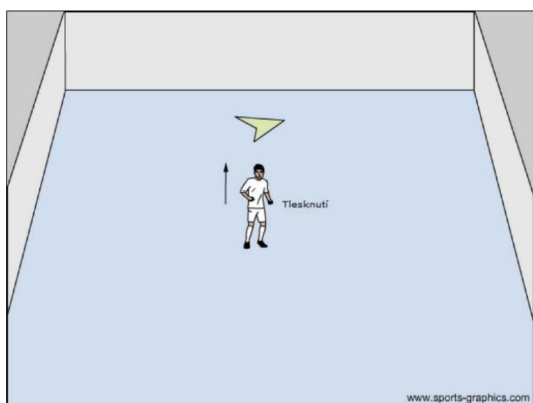
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 1 minuta

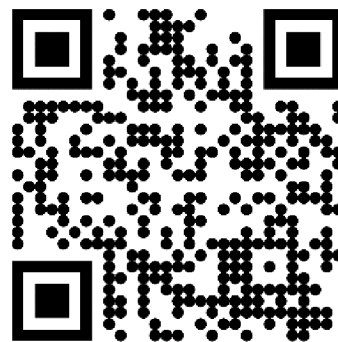
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: šátky

Část tréninkové jednotky: úvodní



Obrázek 4. Vyhod', tleskni a chyt'



Obrázek 5. Videoukázka vyhody, tleskni a chyt'

2) Vyhod' a vyměň

Popis cvičení: Svěřenci se rozdělí do dvojic a každá dostane jeden šátek. Ve dvojicích na povel vyhodíme šátek do vzduchu, s partákem si vyměníme místo a opět se snažíme šátek chytit.

Čas na přípravu: 1 minuta

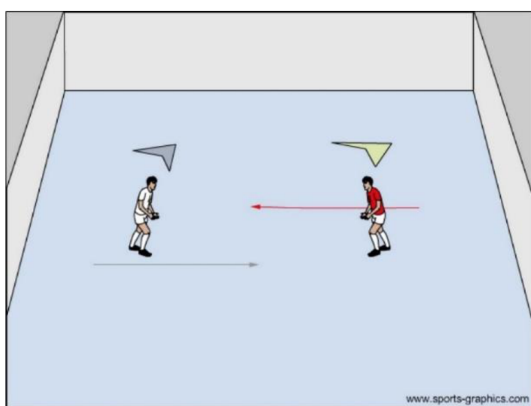
Doba trvání: 1 minuta

Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

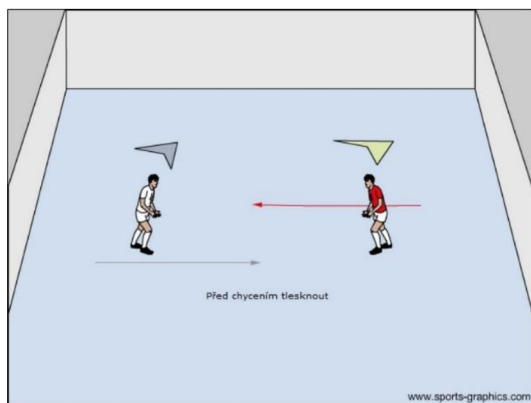
Pomůcky: šátky

Část tréninkové jednotky: úvodní

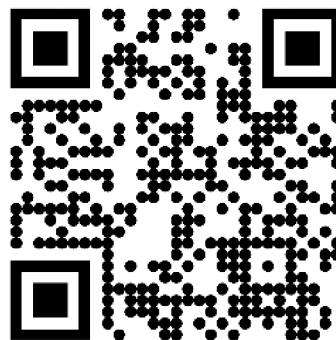
Modifikace: Můžeme zvětšovat vzdálenost mezi dvojičkou. Dále můžeme přidat další činnost například před chycením tlesknout.



Obrázek 6. Vyhod' a vyměň



Obrázek 7. Vyhod' a vyměň s tlesknutím



Obrázek 8. Videoukázka vyhody a vyměň

3) Vyhod' a otoč

Popis cvičení: Každý ze svěřenců má svůj šátek. Zajistíme, aby měl každý dostatek místa kolem sebe. Cílem je vyhodit šátek a provést rotaci o 360°

Čas na přípravu: 1 minuta

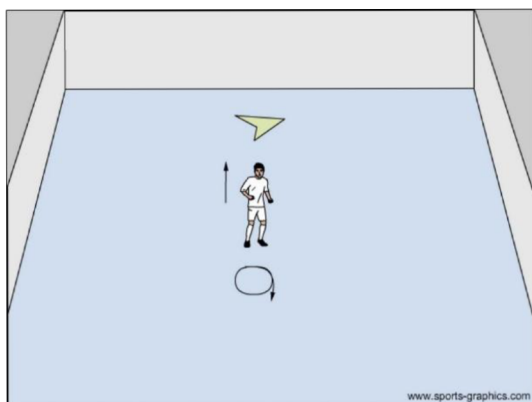
Doba trvání: 1 minuta

Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

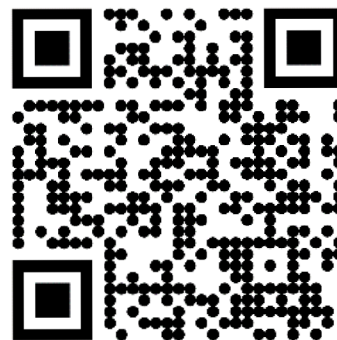
Pomůcky: šátky

Část tréninkové jednotky: úvodní

Modifikace: 720°; 1080°



Obrázek 9. Vyhod' a otoč



Obrázek 10. Videoukázka vyhod' a otoč

4) Změna polohy

Popis cvičení: Každý ze svěřenců má svůj šátek. Zajistíme, aby měl každý dostatek místa kolem sebe. Šátek vyhodíme, sedneme do sedu snožného a zvedneme se zpět do stoje a snažíme se šátek chytit.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 1 minuta

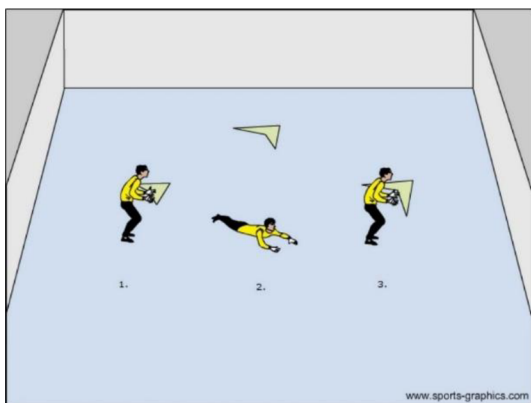
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: šátky

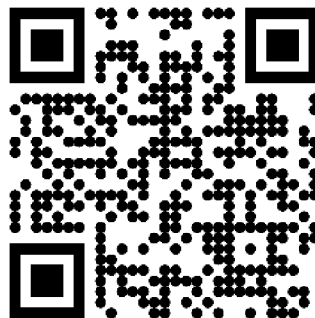
Část tréninkové jednotky: úvodní

Modifikace: Leh na břicho, leh na záda

Metodické poznámky: Trenér může vymýšlet další polohy. Měl by ovšem přihlížet ke zdatnosti svěřenců, aby cvičení byli schopni provést.



Obrázek 11. Změna polohy



Obrázek 12. Videoukázka změna polohy

5) Šátek ve čtveřici

Popis cvičení: Svěřenci se rozdělí na čtveřice a každý má svůj šátek. Na povel trenéra vyhodíme šátek a posuneme se směrem vpravo (vlevo) a snažíme se zachytit padající šátek vyhozený kamarádem.

Čas na přípravu: 1-2 minuty

Doba trvání: 2 minuty

Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

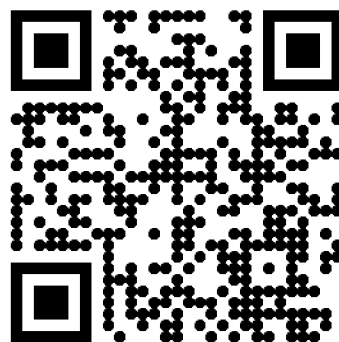
Pomůcky: šátky

Část tréninkové jednotky: úvodní

Metodické poznámky: Toto cvičení je možné provádět už od počtu tří. Z počátku doporučuji dávat povel a udávat tempo hry, později můžeme nechat organizaci na svěřencích.



Obrázek 13. Šátek ve čtveřici



Obrázek 14. Videoukázka šátek ve čtveřici

6) Chyt' jako první

Popis cvičení: Trenér stojí uprostřed tělocvičny, svěřenci vybíhají ze jejích stran. Trenér vyhodí šátek a úkolem svěřenců je chytit šátek jako první. Každý hraje sám za sebe.

Čas na přípravu: 1 minuta

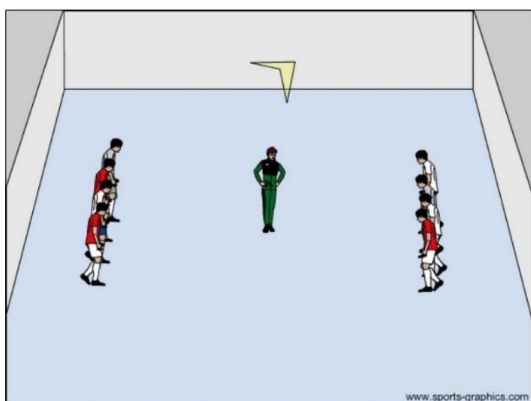
Doba trvání: 2 minuty

Prostředí: V tělocvičně i venku na prostranství

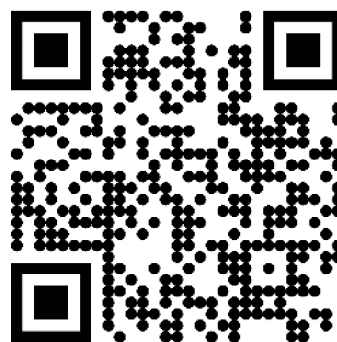
Pomůcky: šátek

Část tréninkové jednotky: úvodní

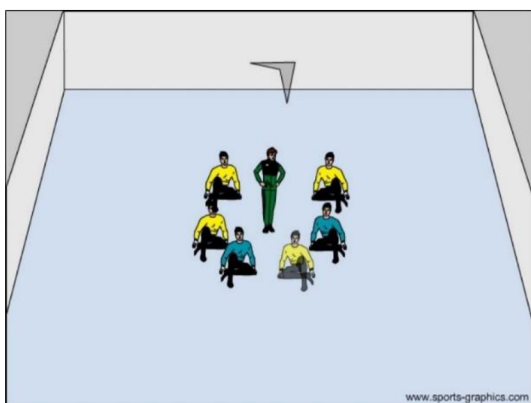
Metodické poznámky: Bezpečnější varianta je, pokud cvičení provádíme v okolí trenéra a zvolíme například pozici v sedu snožném, vyhodíme šátek a vyhrál ten, kdo první vstal a šátek chytil. Platí zde, že pozice mohou být různé, jen přihlížíme ke zdatnosti svěřenců.



Obrázek 15. Chyt' jako první



Obrázek 16. Videoukázka chyt' jako první



Obrázek 17. Vhodnější varianta chyt' jako první

5.2 Koordinační cvičení s obručemi

U cvičení s obručí se nachází tři bez ukázky: Kroužení a vyhazování na čepeli, Pust', přesuň a chyt', Provlékání. Bylo to z důvodu velké obtížnosti nebo malého počtu dětí. U prvního zmíněného cvičení byl problém ve velké obtížnosti. Šikovnější děti mohou určitě vyzkoušet. Doporučení je, aby nejdříve zvládali samotné vyhazování a chytání míčku na čepeli bez dalšího podnětu (obruč). Než se pustíme do cvičení, kdy prohazujeme míček obručí, je dobré připomenout správné postavení při odhodu. Pust', přesuň, chyt' je cvičení se stejným principem jako šátek ve čtveřici jen místo šátku používáme obruč a hůl s míčkem. Velmi náročné cvičení, kde se nám nepodařilo k finální podobě dostat. Alternativní možnost, jak se ke zvládnutí propracovat je začít postupně. Nejdříve s obručí, poté přidat hůl, a nakonec ještě míček a spojit vše dohromady. Provlékání obručí je cvičení vhodné pro vyšší počet dětí (6 a více). Můžeme zapojit různé velikosti obručí.

1. Kroužení a vyhazování

Popis cvičení: Každý má obruč menšího průměru a florbalový (případně tenisový) míček. Dále zajistíme, aby každý měl kolem sebe dostatek prostoru. Svěřenci krouží obručí na jedné ruce zatímco, druhou rukou vyhazují a chytají míček.

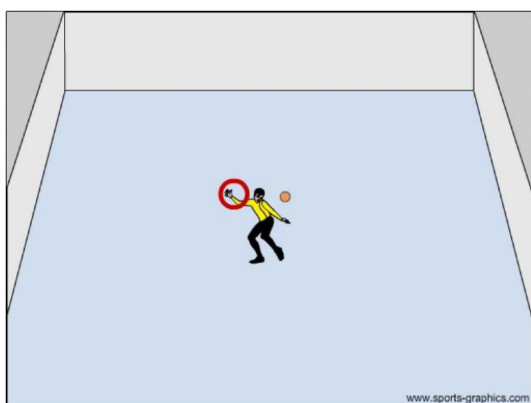
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 2-3 minuty

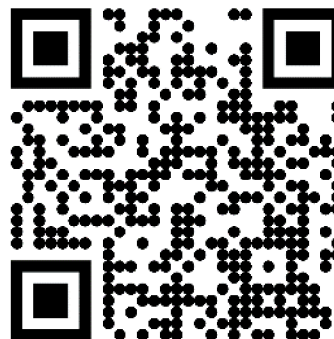
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: obruč, míček (florbalový, tenisový)

Část tréninkové jednotky: úvodní



Obrázek 18. Kroužení a vyhazování



Obrázek 19. Videoukázka kroužení a vyhazování

2. Kroužení a předávání

Popis cvičení: Každý má svoji obruč, florbalovou hůl a míček. Dále zajistíme, aby každý měl kolem sebe dostatek prostoru. Svěřenci krouží obručí na jedné ruce zatímco, druhou rukou předávají florbalový míček na čepeli vlevo a vpravo.

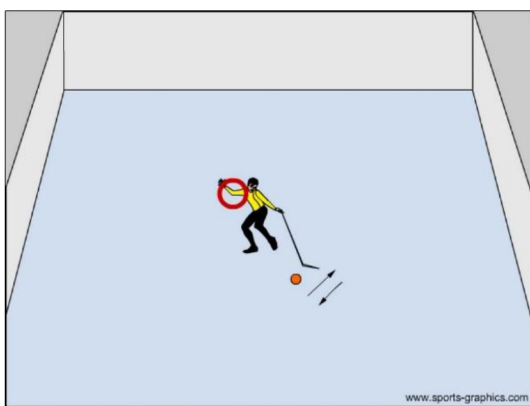
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 2 minuty

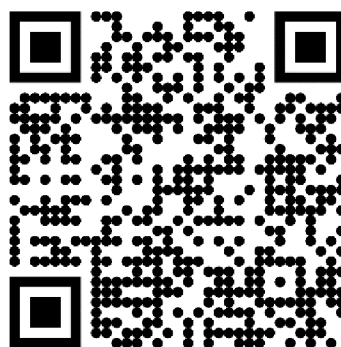
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: obruč, florbalová hůl, florbalový míček

Část tréninkové jednotky: úvodní



Obrázek 20. Kroužení a předávání



Obrázek 21. Videoukázka kroužení a předávání

3. Kroužení a otočení

Popis cvičení: Každý má svoji obruč, florbalovou hůl a míček. Dále zajistíme, aby každý měl kolem sebe dostatek prostoru. Svěřenci krouží obručí na jedné ruce a zároveň provedou otočení o 360° s florbalovým míčkem vedením.

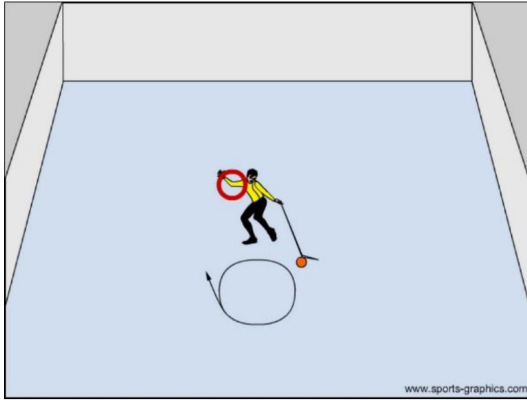
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 2-3 minuty

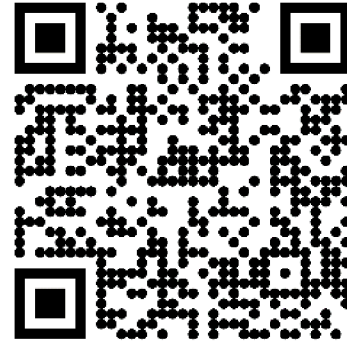
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: obruč, florbalová hůl, florbalový míček

Část tréninkové jednotky: úvodní



Obrázek 22. Kroužení a otočení



Obrázek 23. Videoukázka kroužení a otočení

4. Kroužení a slalom

Popis cvičení: Každý má svoji obruč, florbalovou hůl a míček. Pomocí kuželů postavíme slalom. Každý prochází slalom postupně. Svěřenci krouží obručí na jedné ruce a vedou míček slalomem mezi kuželi tam i zpět.

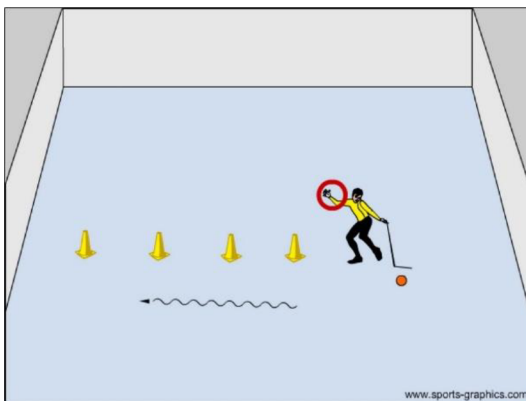
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 3-4 minuty

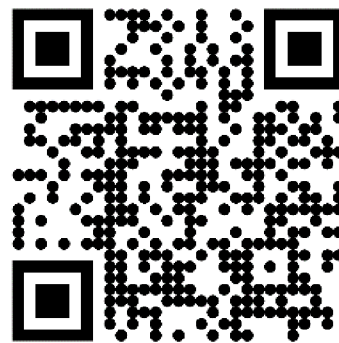
Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: obruč, florbalová hůl, florbalový míček, kužele

Část tréninkové jednotky: hlavní



Obrázek 24. Kroužení a slalom



Obrázek 25. Videoukázka kroužení a slalom

5. Kroužení a vyhazování na čepeli

Popis cvičení: Každý má svoji obruč, florbalovou hůl a míček. Dále zajistíme, aby každý měl kolem sebe dostatek prostoru. Svěřenci krouží obručí na jedné ruce a zároveň vyhazují míček a opětovně chytají na čepel (driblování).

Čas na přípravu: 1 minuta

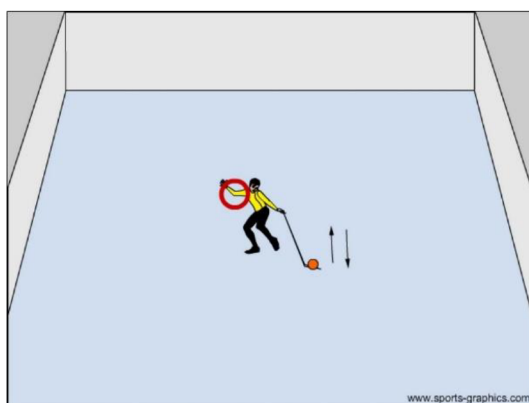
Doba trvání: 3 minuty

Prostředí: v tělocvičně i venku na prostranství

Pomůcky: obruč, florbalová hůl, florbalový míček

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Nejdříve je potřeba zvládat samotné vyhazování a chytání míčku na čepeli bez dalšího podnětu (obruč).



Obrázek 26. Kroužení a vyhazování na čepeli

6. Přesuň se s vedením míčku

Popis cvičení: Cvičení probíhá ve dvojici, kdy každá dvojice má dvě obruče florbalovou hůl a míček. Výchozí poloha je stoj v obruči, florbalová hůl s míčkem je ve vnějším prostoru vedle obruče. Druhý z dvojičky vezme druhou obruč, kterou dá do nějaké vzdálenosti a cílem svěřence v obruči je udělat krok nebo skok s tím, že u toho vede míček s sebou. V dalším kroku čeká, kam druhý z dvojičky položí obruč a znovu se přesune do obruče s míčkem.

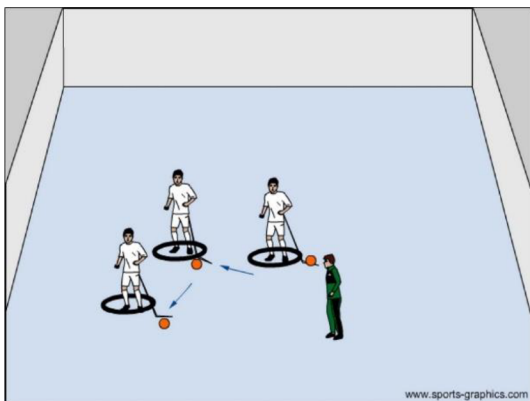
Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 2-5 minut

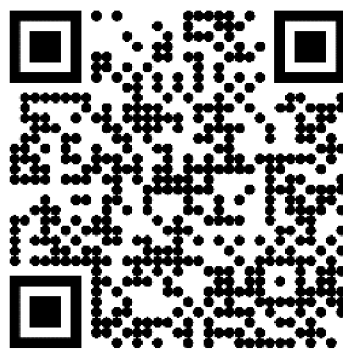
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: obruče, florbalová hůl, florbalový míček

Část tréninkové jednotky: hlavní



Obrázek 27. Přesuň se s vedením míčku



Obrázek 28. Videoukázka přesuň se s vedením míčku

7. Prohod' míček obručí

Popis cvičení: Obruč přivážeme pomocí lana na brankovou konstrukci. Trenér obruč rozhoupe a cílem svěřenců je z určité vzdálenosti prohodit míček obručí.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 3-4 minuty

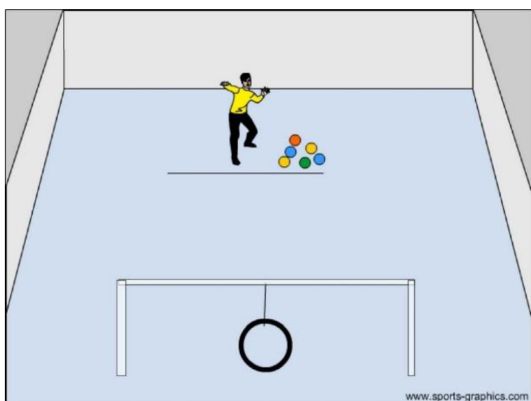
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: obruč, florbalový míček, lano (švihadlo)

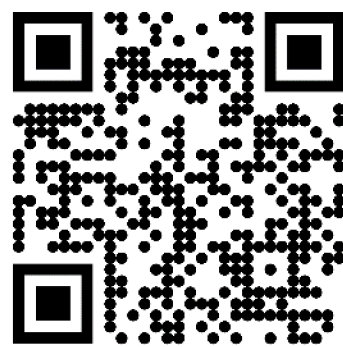
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Jednodušší varianta je v momentě, kdy se obruč nehoupe. Ztížit cvičení lze zvětšováním vzdálenosti.

Metodická poznámka: Je vhodné připomenout správné postavení při odhodu.



Obrázek 29. Prohod' míček obručí



Obrázek 30. Videoukázka prohod' míček obručí

8. Hody ve dvojčce

Popis cvičení: Svěřenci se rozdělí do dvojic. Každý má svoji hůl a do každé dvojice je jedna obruč. Jeden má nataženou hůl před sebou ve vzduchu a druhý z dvojice hází obruč a snaží se ji trefit na hůl.

Čas na přípravu: 1-2 minuty

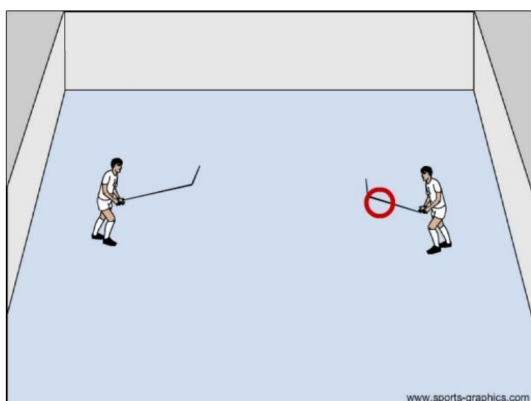
Doba trvání: 2-5 minut

Prostředí: v tělocvičně

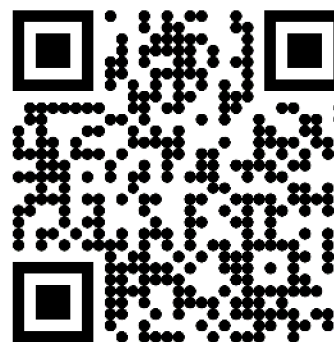
Pomůcky: obruč, florbalová hůl

Část tréninkové jednotky: úvodní

Modifikace: Dvojice může po každém úspěšném pokusu zvětšit vzdálenost mezi sebou. Lze uspořádat závod, která dvojice jako první překoná tělocvičnu. Dvojčky si volí libovolnou vzdálenost, na kterou si věří.



Obrázek 31. Hody ve dvojčce



Obrázek 32. Videoukázka hody ve dvojčce

9. Puť, přesuň, chyt'

Popis cvičení: Svěřenci se rozdělí do čtveřic. Dále zajistíme, aby každá měla kolem sebe dostatek prostoru. Každý má obruč a míček s florbalkou, na povel trenéra pustí obruč a posunou se směrem vpravo (vlevo) a snaží se zachytit padající obruč a zároveň na to místo dovede míček na čepeli.

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 5 minut

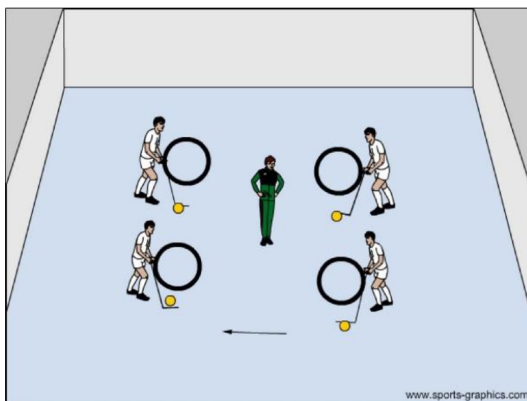
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: obruč, florbalová hůl, florbalový míček

Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Lze provádět v jakémkoliv počtu od tří

Metodické poznámky: Ke zvládnutí je možné se propracovat postupně. Nejdříve s provádíme jen s obručí, poté přidáme hůl, dále ještě míček až nakonec spojíme vše dohromady.



Obrázek 33. Pust', přesuň, chyt'

10. Provlékání

Popis cvičení: Podle počtu svěřenců utvoříme buď jeden velký kruh nebo několik menších.

Doporučení je 6 a více dětí v jednom kruhu. Všichni se drží za ruce a provlékají se obručí, tak aby se nerozpojili.

Čas na přípravu: 2 minuty

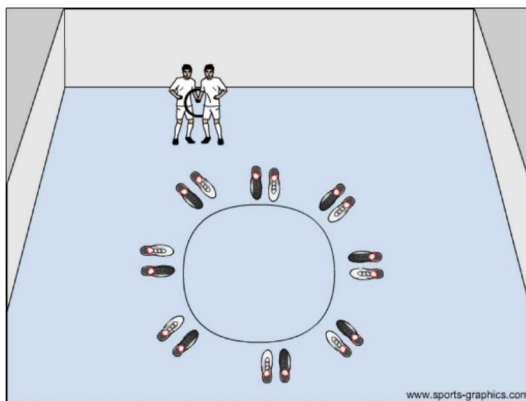
Doba trvání: 5 minut

Prostředí: V tělocvičně

Pomůcky: obruč

Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Můžeme zapojit různé velikostí obručí. Lze uspořádat soutěž, který tým se zvládne nejrychleji provléct (obruč oběhne jedno kolo).



Obrázek 34. Provlékání

5.3 Koordinační cvičení s lavičkou

Součástí všech cvičení s lavičkou musí být i žíněnka, která zmírní případný pád. Přechod lavičky, ať už popředu nebo pozadu, s driblováním byla velice těžká úloha, která svěřencům dělala problém. Bylo to zejména z toho důvodu, že pro ně bylo těžké udržet míček na čepeli, proto je cvičení bez ukázky. Všechna cvičení, související s přechodem lavičky a vedením míčku, lze provádět i pozpátku. Na vzájemnou kooperaci při přenášení míčku na čepeli přes lavičku je vhodné vyhradit dostatek času. Některé dvojčky si s tím poradí velmi rychle, ale některé budou potřebovat více času. Rychlejší dvojčkám můžeme cvičení ztížit nebo je po určitém čase zapojit jako pomocníky či poradce ohledně taktiky k zatím neúspěšným dvojčkám.

1) Míček na lavičce, nohy na zemi

Popis cvičení: Každý má svoji florbalovou hůl a míček. V případě, že máme velkou skupinu, rozdělíme svěřence na menší skupiny. Úkolem je zvednout pomocí hole míček na lavičku, snažit se míček udržet a vést po lavičce a zároveň jít vedle lavičky.

Čas na přípravu: 1 minuta

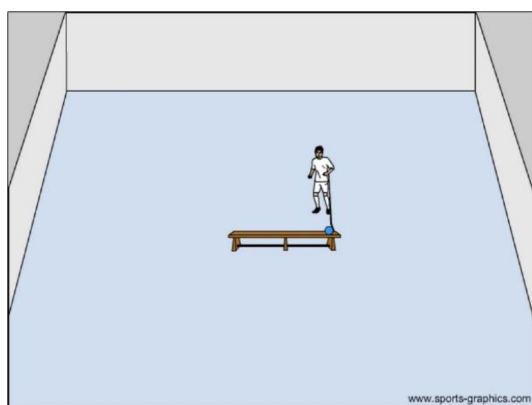
Doba trvání: 5 -10 minut

Prostředí: v tělocvičně

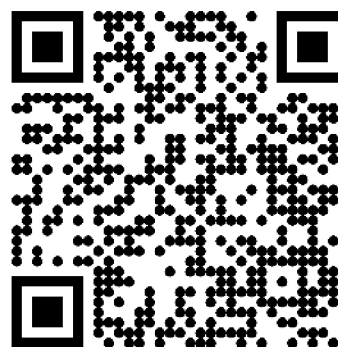
Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček

Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Úkol stejný jen jít pozpátku



Obrázek 35. Míček na lavičce, nohy na zemi



Obrázek 36. Videoukázka míček na lavičce, nohy na zemi

2) Nohy na lavičce, míček na zemi

Popis cvičení: Každý má svoji florbalovou hůl a míček. Úkolem je jít po lavičce a míček vést vedle lavičky po zemi.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 5 minut

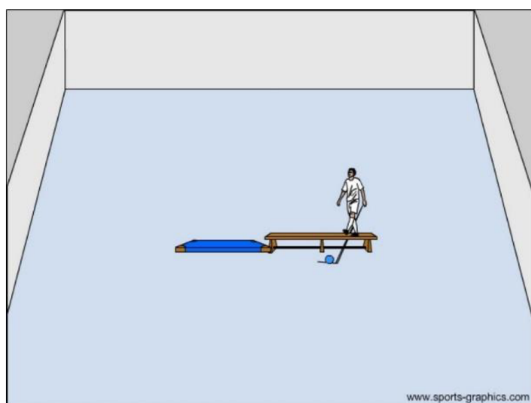
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček, žíněnka

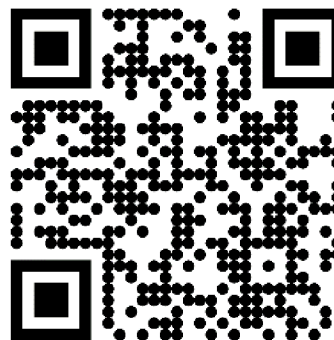
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Úkol stejný jen jít pozpátku

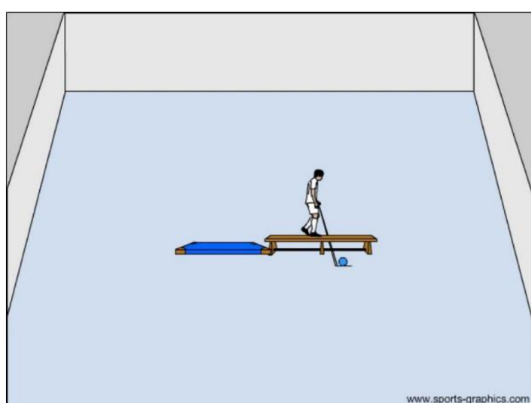
Metodické poznámky: V případě, že máme velkou skupinu, rozdělíme svěřence na menší skupiny. Součástí cvičení je na konci lavičky žíněnka na zmírnění případného pádu.



Obrázek 37. Nohy na lavičce, míček na zemi



Obrázek 38. Videoukázka nohy na lavičce, míček na zemi



Obrázek 39. Nohy na lavičce, míček na zemi – pozpátku

3) Nohy na, míček na čepeli

Popis cvičení: Každý má svoji florbalovou hůl a míček. Úkolem je nabrat míček na čepel, přejít lavičku a míček udržet na čepeli.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 5 - 10 minut

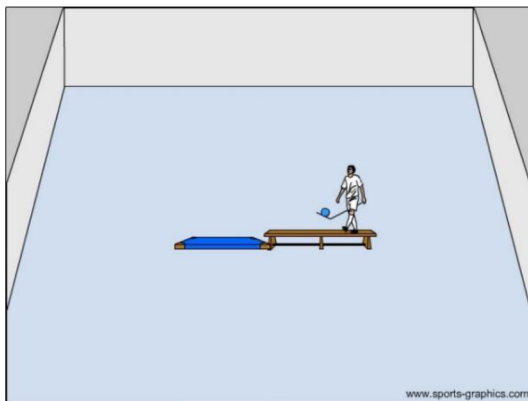
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček, žíněnka

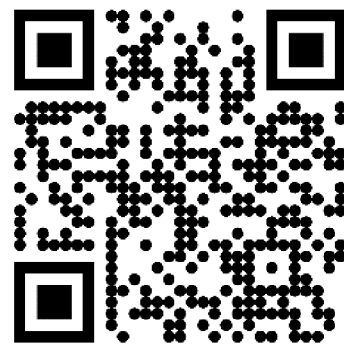
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Lavičku přejít pozpátku

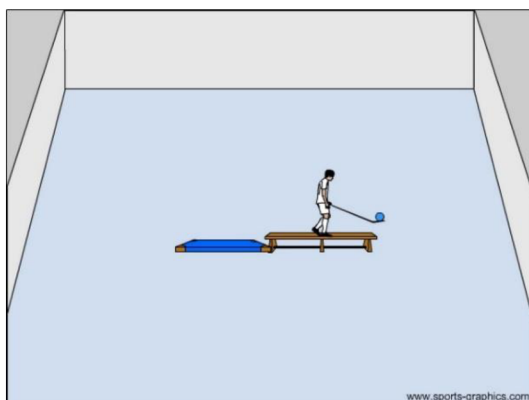
Metodické poznámky: V případě, že máme velkou skupinu, rozdělíme svěřence na menší skupiny. Součástí cvičení je na konci lavičky žíněnka na zmírnění případného pádu.



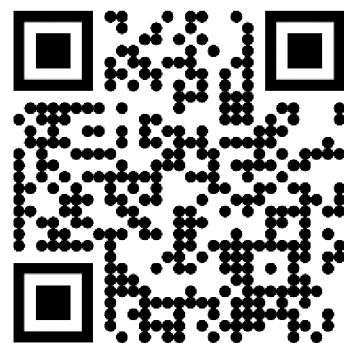
Obrázek 40. Nohy na, míček na čepeli



Obrázek 41. Videoukázka nohy na, míček na čepeli



Obrázek 42. Nohy na, míček na čepeli – pozpátku



Obrázek 43. Videoukázka nohy na, míček na čepeli – pozpátku

4) Nohy na, míček na

Popis cvičení: Každý má svoji florbalovou hůl a míček. Úkolem je přejít po lavičce a míček vést na lavičce před sebou.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 5 - 10 minut

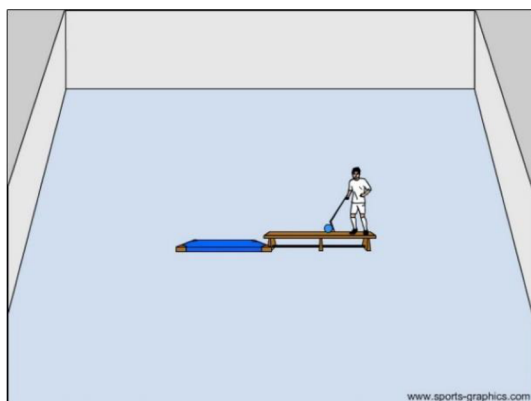
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček

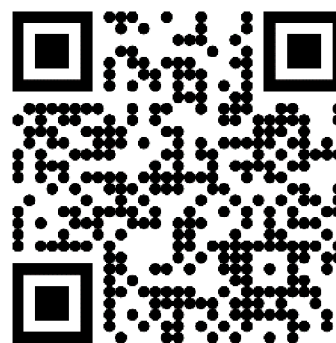
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Úkol stejný jen jít pozpátku

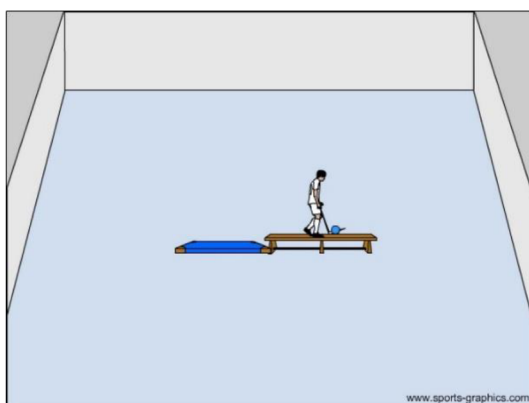
Metodické poznámky: V případě, že máme velkou skupinu, rozdělíme svěřence na menší skupiny. Součástí cvičení je na konci lavičky žíněnka na zmírnění případného pádu.



Obrázek 44. Nohy na, míček na



Obrázek 45. Videoukázka nohy na, míček na



Obrázek 46. Nohy na, míček na – pozpátku

5) Přejítí lavičky s driblováním míčku na čepeli

Popis cvičení: Každý má svoji florbalovou hůl a míček. Úkolem je přejít po lavičce a zároveň driblovat s míčkem na čepeli.

Čas na přípravu: 1 minuta

Doba trvání: 10 minut

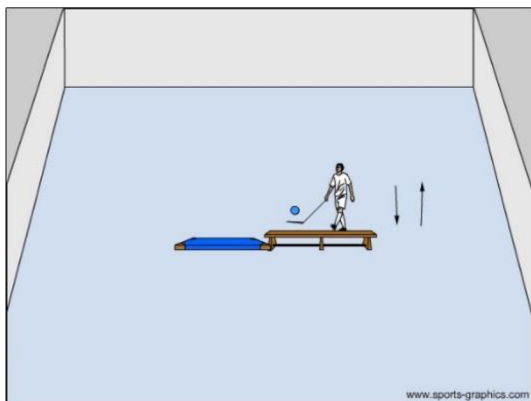
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček

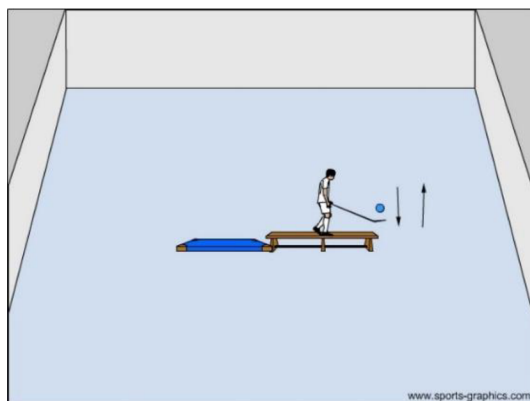
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: Úkol stejný jen jít pozpátku

Metodické poznámky: V případě, že máme velkou skupinu, rozdělíme svěřence na menší skupiny. Součástí cvičení je na konci lavičky žíněnka na zmírnění případného pádu.



Obrázek 47. Přejítí lavičky s driblováním míčku na čepeli



Obrázek 48. Přejítí lavičky s driblováním míčku na čepeli – pozpátku

6) Ve dvojici držet jeden míček na čepeli a vzájemnou kooperací překonat lavičku překročením z jedné strany na druhou

Popis cvičení: Svěřenci se rozdělí do dvojic. Každý svoji florbalovou hůl a každá dvojice má k dispozici jeden míček a lavičku. Úkolem je ve dvojici vzájemnou kooperací udržet míček na čepeli a přenést jej přes lavičku.

Čas na přípravu: 1 minuta

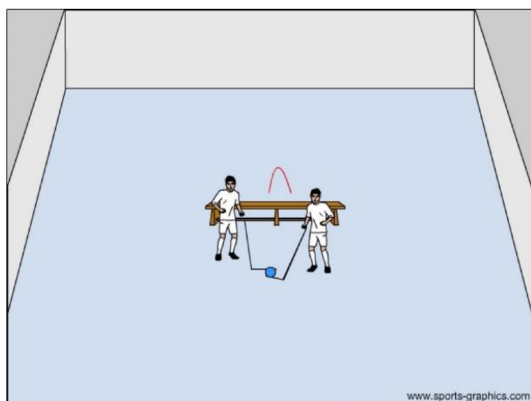
Doba trvání: 5-10 minut

Prostředí: v tělocvičně

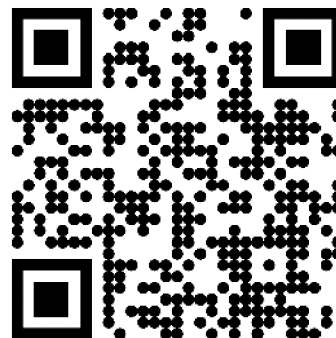
Pomůcky: lavička, florbalová hůl, míček

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Dvojičky, které si s tímto úkolem poradí rychle, můžeme cvičení ztížit nebo je po určitém čase zapojit jako pomocníky či poradce ohledně taktiky k zatím neúspěšným dvojičkám.



Obrázek 49. Vzájemná kooperace



Obrázek 50. Videoukázka vzájemná kooperace

5.4 Cvičení s koordinačním žebříkem

Koordinační žebřík nepředstavoval pro svěřence téměř žádný problém. Je vhodné vždy cvik ukázat pomalu a nechat děti, ať si zvolí vlastní tempo. Pro cvičení Hop – skok, ruce – nohy jsem si vytiskla na obyčejný papír obrázky levé a pravé ruky i nohy (Obrázek 59). Pořadí, jakým na zem poskládáme jednotlivé obrázky je libovolné (za předpokladu, že se na každé úrovni nachází alespoň jedna noha). Za velkou výhodu považuji, že je možné vytvořit hodně kombinací, které můžeme obměňovat. Jako velkou nevýhodu vidím v problému udržet papíry na místě a už zhruba po dvou pokusech došlo ke značnému posunu. Tento problém by šel vyřešit použitím značek rukou a nohou (Obrázek 61 a Obrázek 62).

1. Skok snožmo

Popis cvičení: Připravíme koordinační žebřík a spravíme okénka tak, aby všechna byla přibližně stejně velká. Skáče snožmo do každého okénka s rotací o 90° do stran.

Čas na přípravu: 2 minuty

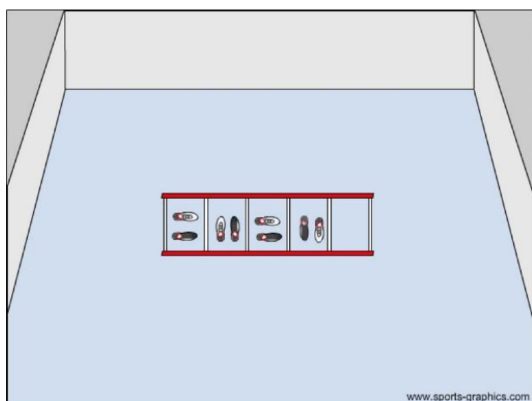
Doba trvání: 3 minuty

Prostředí: v tělocvičně

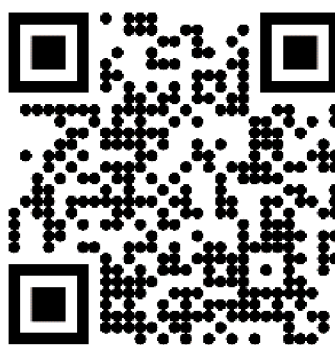
Pomůcky: koordinační žebřík

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Dbáme na správnost provedení, ne na rychlost.



Obrázek 51. Skok snožmo



Obrázek 52. Videoukázka skok snožmo

2. Skok snožmo se střídáním dopadu na levou a pravou

Popis cvičení: Připravíme koordinační žebřík a spravíme okénka tak, aby všechna byla přibližně stejně velká. Skáčíme jeden skok snožmo, druhý dopad je na levou nohu, třetí opět snožmo, čtvrtý je dopad na pravou a celou tuto sekvenci opakujeme

Čas na přípravu: 2 minuty

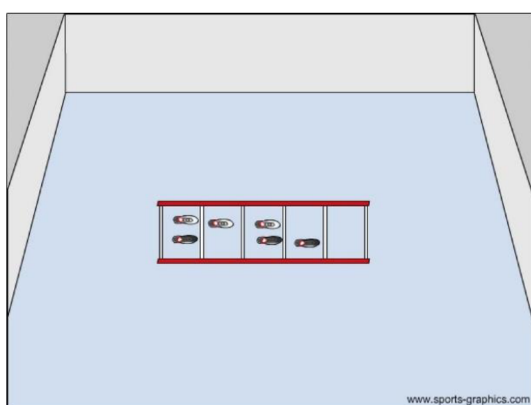
Doba trvání: 3 minuty

Prostředí: v tělocvičně

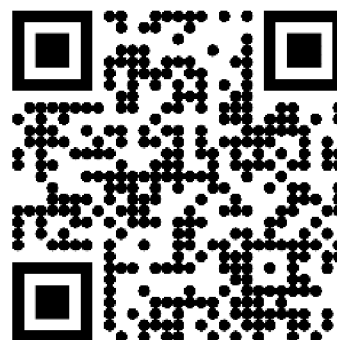
Pomůcky: koordinační žebřík

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Dbáme na správnost provedení, ne na rychlost



Obrázek 53. Skok snožmo se střídáním dopadu na levou a pravou



Obrázek 54. Videoukázka skok snožmo se střídáním dopadu na levou a pravou

3. Střídání skoku snožmo a širokého stoje rozkročného

Popis cvičení: Připravíme koordinační žebřík a spravíme okénka tak, aby všechna byla přibližně stejně velká. Střídáme skok ze stoje snožmo a stoj rozkročný.

Čas na přípravu: 2 minuty

Doba trvání: 3 minuty

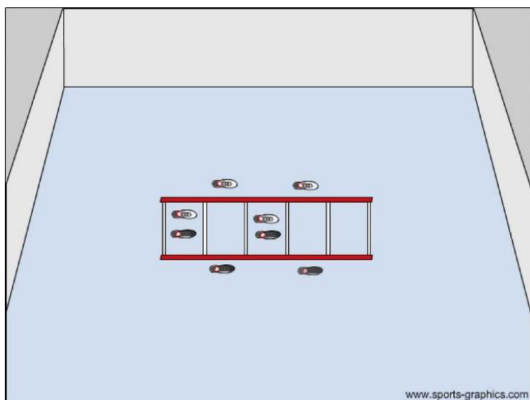
Prostředí: v tělocvičně

Pomůcky: koordinační žebřík

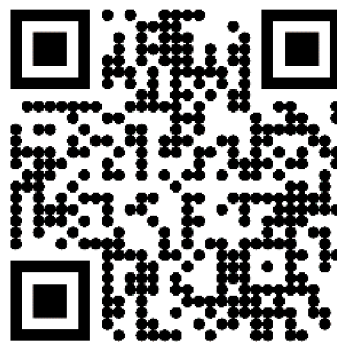
Část tréninkové jednotky: hlavní

Modifikace: stejné cvičení pozpátku

Metodické poznámky: Dbáme na správnost provedení, ne na rychlost



Obrázek 55. Střídání skoku snožmo a širokého stoje rozkročného



Obrázek 56. Videoukázka střídání skoku snožmo a širokého stoje rozkročného

4. Skok snožmo pozpátku vedle žebříku

Popis cvičení: Připravíme koordinační žebřík a spravíme okénka tak, aby všechna byla přibližně stejně velká. Skáčíme snožmo pozpátku, vyskočíme vedle žebříku na úroveň dalšího okénka, další skok je na novou úroveň uvnitř žebříku, poslední skok je vedle žebříku na opačnou stranu než předtím a opět na novou úroveň. Celou tuto sekvenci opakujeme.

Čas na přípravu: 2 minuty

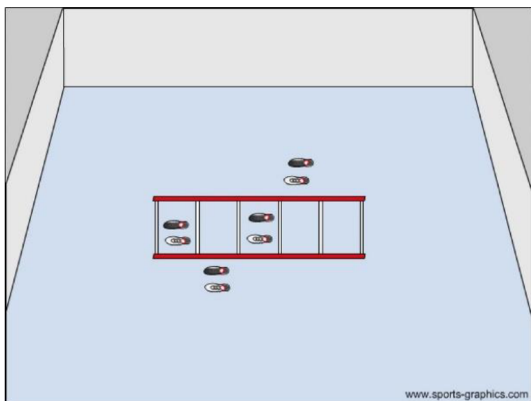
Doba trvání: 3 minuty

Prostředí: v tělocvičně

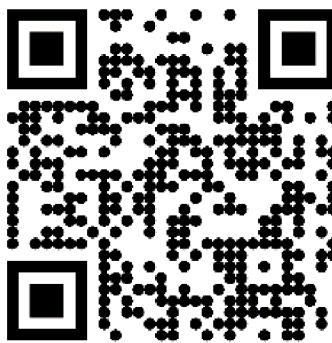
Pomůcky: koordinační žebřík

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Dbáme na správnost provedení, ne na rychlost.



Obrázek 57. Skok snožmo pozpátku vedle žebříku



Obrázek 58. Videoukázka skok snožmo pozpátku vedle žebříku

5. Hop – skok, ruce – nohy

Popis cvičení: Předem si připravíme dostatečný počet obrázků rukou a nohou (levá, pravá), které pak položíme na zem a svěřenci podle položených obrázků pokládají končetiny a postupují dopředu.

Čas na přípravu: 3 minuty

Doba trvání: 5 minut

Prostředí: v tělocvičně

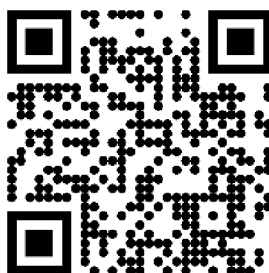
Pomůcky: obrázky rukou a nohou

Část tréninkové jednotky: hlavní

Metodické poznámky: Lepšího udržení značek na místě lze dosáhnout použitím značek rukou a nohou (Obrázek 61 a obrázek 62).



Obrázek 59. Hop – skok, ruce – nohy



Obrázek 60. Videoukázka hop – skok, ruce – nohy



Obrázek 61. Značka nohy
(zdroj: klimesovahracky.cz)



Obrázek 62. Značka ruky
(zdroj: klimesovahracky.cz)

6 ZÁVĚRY

V této práci jsem poukázala na zjednodušenou herní formu florbalu – miniflorbal. Seznámila čtenáře s jeho pravidly. Dále jsem se snažila, aby cvičení v zásobníku byla jednoduchá na pochopení a co nejvíce rozvíjela všeobecnou koordinaci. Největší ohlas byl u cvičení se šátkem, protože to bylo pro děti něco nového. Jako nejtěžší část cvičení bych označila nabrání míčku na čepel a jeho udržení, jelikož nezvládnutí tohoto kroku pak ztěžovalo pokračování v daných cvičení. Na druhou stranu je potřeba brát v potaz fakt, že jsem cvičení prováděla se skupinkou atletů, kteří mají florbal, převážně jen jako formou hry, jako zpestření tréninků v zimním období, kdy čas trávíme v tělocvičně.

Na cvičení jsem využila různé druhy pomůcek, podle kterých jsem je rozdělila. Práce obsahuje celkem 28 cvičení – 6 se šátky, 10 s obručemi, 7 s lavičkou a 5 s koordinačním žebříkem. Účelem bylo vzbudit v dětech zvědavost vyzkoušet něco nového a zábavného a rozvíjet radost z pohybu. Kromě čtyř mají všechna cvičení i ukázkové video skryté po QR kódem, který čtenáře přesměruje na YouTube kanál.

V průběhu aplikování jednotlivých cvičení do praxe jsem objevila různé nedostatky, jež je potřeba upravit nebo upřesnit, aby se eliminovalo riziko zranění nebo aby bylo lépe pochopeno dané cvičení. Tyto nedostatky jsou vždy shrnuty na začátku každé podkapitoly, dále jsou pak zmíněny v metodických poznámkách u jednotlivých cvičení.

Pro cvičení Změna polohy uvádím tři základní (sed snožný, leh na břicho, leh na záda), ale je možné vymyslet více poloh, jen bychom měli přihlížet ke zdatnosti svěřenců, aby cvičení byli schopni provést. Do cvičení, kde se skupina v kruhu drží za ruce a provléká obruč můžeme zapojit různé velikosti obručí. Cvičení je vhodné pro vyšší počet dětí (6 a více). Rozvoj koordinace a spolupráce probíhá při přenášení míčku na čepeli přes lavičku. Zde nelze říct čas, který je potřeba si vynahradiť, protože některým dvojičkám nezabere moc času na zvládnutí, ale některé ho budou potřebovat více. Pro rychlejší dvojičky si můžeme připravit cvičení, které je o něco těžší nebo je po určitém čase zapojit jako pomocníky k zatím neúspěšným dvojičkám. Pro cvičení Hop – skok, ruce – nohy je vhodné pořídit značky rukou a nohou, aby nedocházelo k podkluzování.

Byla vytvořena cvičení spíše všestranně a s běžnými pomůckami, aby se dala aplikovat nejen především do florbalu, ale i do jiných sportů a vytvořit tak pozitivní vztah k pohybu jako takovému.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. První část obsahuje teoretické poznatky především o mini-florbale, sportovní přípravou dětí a vývojem dítěte mezi 7–12 rokem. Zásobník zaměřený na koordinační cvičení, vytvořený v praktické části, je největším přínosem.

Hlavním cílem bylo sestavit zásobník na rozvoj koordinace, který jsem poté vyzkoušela v praxi. Podrobnější poznatky z praxe se nachází v kapitole výsledky. Jako rozšíření zásobníku bylo vytvořit videoukázky, ke kterým je možné se dostat přes QR kód uvedený u cvičení.

Součástí práce bylo analyzování literatury, abych mohla vybrat vhodná cvičení odpovídající věkové kategorii. Dále pak zajištění probandů, pomůcek a prostorů pro natáčení.

Využití zásobníku vidím v mládežnických kategoriích florbalových klubů nebo zpestření tréninku dospělých, zpestření tréninku v jiných sportech i využití v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Uvedený zásobník je možné rozšířit o další cvičení.

8 SUMMARY

The bachelor thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The first part contains theoretical knowledge mainly about mini-floorball, sports preparation of children and child development between 7 - 12 years. The biggest contribution is set of exercises focusing on coordination created in the practical part.

The main goal was to create a set of exercises for developing coordination, which then I tried in practice. More detailed knowledge from practice can be found in the results chapter. As an extension to the set of exercises, the aim was to create video tutorials that can be accessed via a QR code provided with the exercise.

Part of the work involved analysing the literature so that I could select age-appropriate exercises. Next, I provided probands, equipment and space for filming.

I can see the use of set of exercises in youth categories of floorball clubs or diversification of adult training, diversification of training in other sports and use in physical education classes at primary school. It is possible to extend the given set of exercises with other exercises.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. (1996). *Science of flexibility* (2nd ed). Human Kinetics.
- Byl, J., Doyle, P., & Raithby, A. (2007). *Chicken and noodle games: 141 fun activities with innovative equipment* (1.). Human Kinetics.
- Český florbal. (n.d.). Český florbal: Historie - florbal v Česku i zahraničí. Retrieved 2023-03-23, from <https://www.ceskyflorbal.cz/historie>
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd). Olympia.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Olympia.
- Heldt, U. (2008). *Zirkeltraining Basics* (6.). Meyer & Meyer.
- Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu* (Vydání druhé). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (Rozš. 2. vyd). Q-art.
- Jarkovská, H. (2009). *Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]* (1.). Grada.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Grada.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry* (1.). Olympia.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry* (1 ed.). Computer Press.
- Kidman, L., & Hanrahan, S. (2011). *The coaching process: A practical guide to becoming an effective sports coach* (3.). Routledge.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení* (1.). Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. (2014). *Sportovní trénink* (1.). Univerzita Palackého v Olomouci. <https://eupol.publi.cz/book/148-sportovni-trenink-i>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I* (1.). Hanex.
- Lemov, D. (2020). *The coach's guide to teaching* (1.). Melton, Woodbridge : John Catt.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*.
- Matheson, R., Minnis, R., & Schwass, K. (2014). *FUNdational games: balance, stability and locomotor skills : teaching games for understanding* (1.). CIRA Ontario.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti* (1.). Univerzita Palackého.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2., dopl. vyd). Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Grada.

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink* (1.). Grada.
- Raithby, A. (2010). *A round of circle games: 101 circle games for kids of all ages* (1.). CIRA Ontario.
- Roubal, B., Egyházi, T., Rambousek, T., Slavík, R., Šaročková, D., Vaculík, M., & Černý, P. (1996). *Základy florbalu* (1.). Asociace školních sportovních klubů České republiky.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2019). *Motorické učení a výkon: od principů k aplikaci* (Páté vydání). Mladá fronta.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6. ed.). Human Kinetics.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry* (1.). Grada.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání druhé, doplněné a přepracované). Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vydání třetí, přepracované a doplněné). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Zatsiorsky, V., & Kraemer, W. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2 ed.). Human Kinetics.
- Zimmermann, K., & Schnabel, G., Blume, D. (Ed.). (2002). *Koordinative Fähigkeiten*. In G. Ludwig & B. Ludwig (Eds.), *Koordinative Fähigkeiten—koordinative Kompetenz* (pp. 25-33). Universität Kassel.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cviků s moderními pomůckami* (1.). Grada.

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas pro rodiče



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

KATEDRA SPORTU

Autor práce: Žaneta Petrášová, tel. 605 701 444, @: petrasovazaneta@email.cz

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D., tel. 585 636 506, @: jan.belka@upol.cz

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovoluji si Vás požádat o souhlas s účastí Vaší/Vašeho dcery/syna na výzkumu zabývající se rozvojem koordinačních schopností. Tento výzkum je součástí bakalářské práce na FTK UP Olomouc. Vše bude probíhat v rámci atletických tréninků formou cvičení. Tato cvičení budou natáčena a poté nahrána na platformu YouTube. Videá budou sloužit jako vizuální doplnění k souboru cvičení popsaných v mé práci, jejíž cílem je vytvořit zásobník cvičení rozvíjejících koordinaci. K videím se bude možné dostat pouze přes odkaz uvedený v práci, videá tudíž nebudou určena široké veřejnosti.

Jako pomůcky budou použity lavičky, kruhy, florbalové hole a míčky, šátky a koordinační žebřík. Bezpečnost účastníků bude zajištěna. V případě jakýchkoliv dotazů se na mě neváhejte obrátit prostřednictvím kontaktu uvedeného výše.

Děkuji Vám za pochopení významu a za souhlas.

V Poličce 23.11.2021

Petrášová

Žaneta

Autor práce

.....

Vyplní zákonný zástupce:

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

2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie a o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast dcery/syna ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mé/mého dcery/syna se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis rodiče: