

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

**Letní příprava juniorského florbalového týmu
se zaměřením na možnosti využití pohybových her**

Tereza Hurytová

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D., za odbornou pomoc, vstřícnost a trpělivost při zpracovávání mé bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat rodině a lidem v mém okolí, kteří mi byli psychickou oporou.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne: 10.4. 2024

Tereza Hurytová

Obsah

Úvod.....	8
1 Období adolescence	9
1.1 <i>Psychologické znaky adolescence</i>	9
1.2 <i>Kognitivní vývoj</i>	10
1.3 <i>Emocionální a sociální vývoj.....</i>	11
1.4 <i>Motorický vývoj.....</i>	12
2 Volný čas a výchova	13
2.1 <i>Funkce volného času</i>	14
2.2 <i>Cíle výchovy ve volném čase.....</i>	15
2.3 <i>Zájmové činnosti</i>	15
3 Hra a pohybová hra.....	17
3.1 <i>Definice hry.....</i>	17
3.2 <i>Pohybová hra</i>	17
3.3 <i>Kritéria hry</i>	18
3.4 <i>Metodika vedení řízených her</i>	19
4 Florbal.....	21
4.1 <i>Pravidla florbalu.....</i>	21
4.2 <i>Oddíl SKK2 Prostějov.....</i>	22
4.3 <i>Sportovní trénink.....</i>	22
5 Letní příprava juniorského týmu.....	24
5.1 <i>Rozbor přípravy</i>	25
5.1.1 <i>První tréninkový blok a hry</i>	26
5.1.2 <i>Druhý tréninkový blok a hry</i>	32
5.1.3 <i>Třetí tréninkový blok a hry</i>	38

5.1.4	<i>Čtvrtý tréninkový blok a hry</i>	40
5.1.5	<i>Pátý tréninkový blok a hry</i>	44
5.1.6	<i>Šestý tréninkový blok a hry</i>	49
5.1.7	<i>Sedmý tréninkový blok a hry</i>	51
5.2	<i>Shrnutí a zhodnocení</i>	53
6	Průzkumné šetření	56
6.1	<i>Výzkumná metoda</i>	56
6.2	<i>Popis výzkumného vzorku</i>	56
6.3	<i>Analýza dat</i>	57
6.4	<i>Shrnutí výsledků šetření</i>	65
Závěr	66
Zdroje	67
Internetové zdroje	69

Anotace

Jméno a příjmení:	Tereza Hurytová
Katedra:	Pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Letní příprava juniorského florbalového týmu se zaměřením na možnosti využití pohybových her
Název v angličtině:	Summer preparation of the junior floorball team with a focus on the possibilities of using movement games
Zvolený typ práce:	Aplikační práce
Anotace práce:	<p>Bakalářská práce se zabývá letní přípravou juniorského florbalového týmu a možnostmi využití pohybových her v rámci této přípravy. Práce je členěna do šesti kapitol. První kapitola se věnuje období adolescence, kognitivnímu, motorickému, emociálnímu a sociálnímu vývoji. V druhé kapitole se věnuji volnému času a výchově. Třetí část se zabývá hrou a pohybovou hrou, kdy se zaměřuji na kritéria a metodiku vedení pohybových her. Čtvrtou kapitolu jsem věnovala základním informacím o florbale, o týmu SKK2 Prostějov a vysvětluji zde, co je to sportovní trénink. Pátá kapitola je aplikační a je zaměřena na letní přípravu, hry a jejich reflexi. Šestá kapitola popisuje průběh a výsledky průzkumného šetření, kdy hlavním cílem bylo zjistit, zda trenéři používají během tréninku pohybové hry, jak často a jaké.</p>
Klíčová slova:	volný čas, adolescence, florbal, trénink, pohybové hry

Anotace v angličtině:	<p>This bachelor thesis deals with summer preparation of the junior floorball team. The thesis is divided into six chapters. The first chapter focuses on the period of adolescence, cognitive, motor, emotional and social development. In the second chapter I focus on free time and upbringing. In the third part I deal with game and movement game, where I focus on criteria and methodology of games. The fourth chapter is devoted to the basic information about floorball, team SKK2 Prostějov and I explain here, what the sport training is. The fifth chapter is practical and deals with the summer preparation, games and its reflexion. The sixth chapter describes the progress and results of the exploratory investigation, when the main purpose was to discover whether coaches use games during the training, how often and what games they use.</p>
Klíčová slova v angličtině:	<p>free time, adolescence, floorball, training, movement games</p>
Přílohy vázané v práci:	<p>-</p>
Rozsah práce:	<p>69</p>
Jazyk práce:	<p>Čeština</p>

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá letní přípravou juniorského florbalového týmu SKK2 Prostějov. Toto téma jsem si vybrala proto, že je mi z mnoha důvodů blízké. Obor, který studuji, se zabývá nejen výchovou ve školní družině, ale i volnočasovými aktivitami obecně. Ve florbalovém týmu SKK2 Prostějov trénuje můj manžel a v blízké budoucnosti zde začne sportovat také můj syn. Proto jsem se chtěla dozvědět obecně více o florbalu, o jeho možnostech, pravidlech, o tom, jak probíhají tréninky, a celkově o zázemí tohoto klubu.

Volný čas je důležitou součástí našeho života nejen v dětství, ale po celý život. Vybrala jsem si věk adolescentů proto, že zde dochází k velkým životním změnám, a také proto, že se touto věkové kategorií mnoho lidí nezabývá. Přitom práce s touto kategorií je mnohem náročnější, a to především v hledání motivace, jelikož u této věkové skupiny je to složitější a obtížnější proces.

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit ucelený soubor pohybových her zaměřený na sílu, postřeh, prostorovou orientaci, vytrvalost a obratnost, kterými by bylo možné obohatit letní přípravu juniorského florbalového týmu SKK2 Prostějov. Dílčím cílem bakalářské práce je navržené pohybové hry s hráči realizovat a zhodnotit jejich průběh i přínos pro ně samotné, a to jak subjektivně na základě rozhovoru s hráči, tak objektivně na základě pozorování. Vedlejším cílem bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda a jakým způsobem trenéři používají pohybové hry během florbalového tréninku juniorů a jak na využívání pohybových her v rámci tréninků nahlíží.

Bakalářská práce má šest kapitol. V první kapitole teoretické části zaměřené na období adolescence se věnuji vývojovým změnám u této věkové skupiny. Ve druhé kapitole zaměřené na volný čas se zabývám jeho funkcemi, cíli ve výchově a zájmovými činnostmi. Třetí kapitola se zabývá hrou, její strukturou, pohybovou hrou a metodikou řízení her. Čtvrtá kapitola je zaměřena na informace o florbalu, jeho cíle, pravidla a informace o SKK2 Prostějov. V této kapitole jsem také popsala, jak probíhá trénink, jaké má naplňovat požadavky a jakými zásadami se řídí. Pátá kapitola má aplikační zaměření, neboť zde popisuji harmonogram letní přípravy florbalového týmu a především předkládám metodický popis her, které jsem s juniory hrála nebo zamýšlela hrát. V závěru této kapitoly jsem tuto inovaci letní florbalové přípravy zhodnotila prostřednictvím rozhovoru, který jsem s hráči vedla na posledním tréninku. Šestá kapitola je věnována průzkumnému šetření, jehož záměrem bylo objasnit místo pohybových her v rámci florbalových tréninků očima trenérů.

1 Období adolescence

Období adolescence můžeme rozdělit na dvě fáze, ranou (11. – 15. rok) a pozdní (15. – 22. rok). (Vágnerová, 2008, s. 323) V mé práci se budu zabývat pozdní adolescencí. V tomto věku dochází k plné reprodukční zralosti a téměř je dokončen i tělesný růst. U adolescentů také dochází ke změně postavení ve společnosti, kdy přechází ze základní školy na školu střední a nastává navazování vztahů. (Langmeier, a kol., 2006, s. 143) Dospívající se začíná lišit od dětí i dospělých a vytváří si svůj „vlastní“ svět, začíná se jinak vyjadřovat, upravovat, oblékat, obklopotvat jinou skupinou lidí. (Langmeier, a kol., 2006, s. 146) Podle Vágnerové „*dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální.*“ (Vágnerová, 2008, s. 321)

V době dospívání dochází k přehodnocování a hledání sebe sama, kdy by měli jedinci zvládnout svou proměnu, vytvořit si svou identitu a dosáhnout sociálního postavení. (Vágnerová, 2008, s. 321)

1.1 Psychologické znaky adolescence

Psychologický vývoj se dá označit za bouřlivý, jelikož zde probíhají citové konflikty, které jsou často velmi silné. Dochází k emoční nestabilitě, změnám nálady, výbušnosti, impulzivnosti, nedají se odhadnout reakce a postoje. Díky emoční nestabilitě nastávají také problémy s koncentrací a pozorností, což velmi ovlivňuje učení, které se pak projevuje na prospěchu. (Langmeier, a kol., 2006, s. 147) Emoce v dospívání jsou velmi ovlivněny také hormonálními proměnami. Velmi častým projevem nestability emocí je přecitlivělost k projevům jiných lidí a vztahovačnost k těmto projevům. (Vágnerová, 2008, s. 342) Dále také dochází k utváření identity. Utváření identity je proces, který se uskutečňuje nepřetržitě od dětství, v době adolescence adolescent různě experimentuje s rolemi, které hraje v různých skupinách a situacích, díky tomu získává zkušenost i s jinými způsoby výchovy. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 111) Díky těmto nově získaným poznatkům adolescent může upravit své postoje a způsob chování, tím postupně posiluje své sebehodnocení, typičnost reakcí a získává tímto svou identitu – vše ale záleží i na dalších faktorech, jako je vrozený vzorec chování. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 112) U konce období dospívání dochází ke stabilizaci emocí a prožívání, protože nastává hormonální vyrovnanost a přizpůsobení se k pohlavní dospělosti. Dle Vágnerové (2008, s. 343) dochází k tzv. období vystřízlivění, které je typické pro přechod do mladé dospělosti.

1.2 Kognitivní vývoj

Typickým projevem kognitivního vývoje v době adolescence je přezkoumání poznatků, které tito lidé doposud získali, ale již na vyšší úrovni než dosud. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 114) Kognitivní vývoj je také výsledkem vzájemného působení zrání a učení. (Vágnerová, 2008, s. 332)

Myšlení se může jevit jako lhostejné, kdy adolescentovi nezáleží na druhých ani na hodnotách, ale jde o jejich potřebu vnímat sám sebe. Tento proces je nezbytný pro vytvoření pevného a jednotného já. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 115) Dle Vágnerové má myšlení adolescenta určité znaky, a to že adolescent připouští variabilitu různých možností, čímž si rozšiřuje obzory a obohacuje úvahy, je také předpokladem k pochopení a přijetí různých názorů. Dále adolescent dokáže a může uvažovat systematicky. Tím mění způsob nakládání s informacemi, díky čemuž dokáže akceptovat více možností a uvažuje o různých způsobech řešení. Dospívající dokáže taktéž experimentovat s úvahami, čímž se rozvíjí flexibilita myšlení. Vágnerová (2008, s. 333) dále dodává, že si dospívající postupně osvojuje abstraktnost v myšlení, jejich úvahy mohou být jakékoli. Toto jim umožňuje pochopit různé teorie a problémy a hledat jejich řešení jinak než dosud.

Vnímání je v tomto období především o systematizaci poznatků. Adolescent získává nové poznatky, zjišťuje vztahy, ve kterých hledá souvislosti, čímž získává nové znalosti. Mění se také vnímání času, který již není chápán pouze jako údaj, ale jako prostorový interval. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 115) Dle Vágnerové (2008, s. 335) má díky změně vnímání času u adolescentů velký význam budoucnost (mladší děti řeší spíše přítomnost). Budoucnost začínají plánovat a předvídat. Podobné je to i s minulostí, o které přemýšlejí, proč nastaly určité situace a jak je mohli vyřešit jinak. (Vágnerová, 2008, s. 335) Díky změnám v uvažování a vnímání dochází i k ovlivnění postoje k základním psychickým potřebám a jejich uspokojení, a to v potřebě jistoty a bezpečí (objevují se nové rozsahy především v předvídání budoucnosti, kdy uvědomování si mnoha možností často způsobuje ztrátu dřívější jistoty a dochází k usilování o novou jistotu), potřebě seberealizace (adolescent uvažuje o možnostech a perspektivě v budoucnu i s ohledem na seberealizaci) a potřebě otevřené budoucnosti (chápe ji jako naději a otevřenou perspektivu, díky které se mohou formovat). (Vágnerová, 2008, s. 336) Ve vnímání také dochází k propracovávání se k světovým názorům, utřídění si hodnot, norem a morálních kodexů. Adolescenti také mění názory, a to pod vlivem argumentů, ale

nemají rádi autoritativní vnucování názorů. Mají potřebu utváření vlastních názorů, ke kterým si dojdou sami, vlastní zkušeností. Jejich touhou je svoboda a osobní vyjádření. (Šimíčková Čížková, 2008, s. 115) Dle Vágnerové (2008, s. 337) jsou adolescenti schopni pochopit obecná pravidla, která pak použijí v různých situacích, a kladou důraz na platnost a trvalost těchto pravidel, protože pro ně představují jistotu.

Paměť má v tomto období větší kapacitu, protože adolescenti dokážou použít účinnější strategie k udržení informací v paměti. V tomto období se také vytváří metapaměť, tedy znalost o možnostech vlastní paměťové schopnosti. (Vágnerová, 2008, s. 340)

Pozornost lze již lépe ovládat. Využívají různé strategie, díky kterým pozornost udržují. Dokážou pozornost rozdělovat, postupují plánovitě a systematicky. Díky využití vlastní pozornosti chápou, jak se co nejvíce naučit nebo se co nejvíce soustředit na práci. (Vágnerová, 2008, s. 340)

1.3 Emocionální a sociální vývoj

Adolescence je velmi ovlivněna hormonálními změnami, což způsobuje změnu citového prožívání. Typickým příznakem je nechuť projevovat city navenek. Ve svých pocitech často nemají jasno. Přemílají své vlastní pocity. Díky ztrátě jistoty (a hledání nové) dochází k emoční nevyrovnanosti, která se projevuje přecitlivělostí na projev jiných lidí. Adolescenti bývají často vztahovační, negativní a někdy až agresivní. V některých momentech využívají obrané reakce, jako je například únik do fantazie, čímž se odpoutají od reality, a snaží se tak zvládnout různé situace. (Vágnerová, 2008, s. 342) V pozdní adolescenci dochází ke zklidnění emocí a stabilizaci dovedností a schopností. Starší adolescent se dokáže lépe ovládat i v emočně vyhocených situacích. Sebeovládání se stává trvalejším a začíná si uvědomovat svou sebeúctu. (Vágnerová, 2008, s. 344) Dle Šimíčkové Čížkové (2008, s. 114) je pro období adolescence typická vysoká fyzická výkonnost, proto jsou adolescenti výborní ve sportovních aktivitách, které jim slouží k ventilaci energie, čímž u nich dochází k příjemným pocitům a uvolnění emocí.

Socializace je dle Corneau v době dospívání tzv. druhým sociálním narozením, které je spojeno se vstupem do společnosti. (Vágnerová, 2008, s. 346) Dochází k několika důležitým milníkům – ukončení základní školy, směřování k volbě profese a získání občanského průkazu.

Období pozdní adolescence je přechodná fáze do období dospělosti, kdy je jedinec více a více přijímán jako dospělý, díky čemuž se od něj očekává vhodné a odpovídající chování. Jedinec se připravuje na svou budoucí profesi, ale i přesto je toto období nestabilní, protože stále hledá své postavení. Pokud se adolescent objevuje v různých sociálních skupinách, hledá tam svou roli a postavení. Pro jeho další vývoj jsou důležité nejen vztahy, ale i instituce a sociální skupiny. (Vágnerová, 2008, s. 346). Mezi ně i nadále patří rodina (je neustále neodmyslitelnou součástí adolescenta, vztahy v ní jsou již většinou stabilní), vrstevnická skupina (je to nejdůležitější zdroj sociální i emoční opory, dochází zde k rozvoji přátelství a trvalejších vztahů), sekundární vzdělávací instituce a případně i pracoviště. U pozdní adolescence se rozvíjí taktéž nové role, jako je předprofesní role, popřípadě role pracujícího, dále role určité skupiny, partnerská role a role blízkého přítele. (Vágnerová, 2008, s. 349)

1.4 Motorický vývoj

Adolescence je obdobím, které je velmi příznivé pro rozvoj motorických dovedností a schopností. Můžeme pozorovat také rozdíly mezi chlapci a dívkami. Adolescenti jsou psychicky i fyzicky připraveni podávat výkony na hranici jejich možností a tyto hranice dále posouvat, také jsou dlouhodobě schopni pracovat na technické dokonalosti. Motorika má v tomto období vyšší výkonové zaměření. (Slepička, a kol., 2009, s. 45) Díky harmonizaci tělesného růstu dochází ke zlepšení pohybové koordinace. Především u chlapců mizí neobratnost a klátivost. U dívek dochází k ladnějším pohybům, s čímž souvisí zvládnutí obtížné koordinace těla. Motorický vývoj je na svém vrcholu. Celkově dochází ke zlepšení a stabilizaci fyzických výkonů, kdy střídání motorické pasivity a aktivity není již tak výrazné. (Šimíčková-Čížková, a kol., 2010, s. 120)

2 Volný čas a výchova

Pedagogika volného času je vědním oborem, který se zabývá praxí i teorií výchovy v kontextu volného času. Volný čas nám přináší příjemné zážitky, rozvoj osobnosti i relaxaci. (Pávková, 2014, s. 6) Pedagogika volného času patří mezi pedagogické disciplíny. Zabývá se výchovou, podmínkami i prostředky výchovy, zhodnocení a ovlivňování volného času. Tato výchova se netýká pouze dětí, ale je součástí všech věkových období. (Pávková, 2014, s. 8)

Dle Kapláňka (2017, s. 63) se volný čas netýká pouze toho, jak jej využít v sociálním prostředí, ale i problematiky, jak využít volný čas v rodině.

Volný čas je základním pedagogickým pojmem. Jeho definice není ustálená, i když se o to mnoho autorů neustále pokouší. Má několik hlavních znaků:

- svobodná volba činnosti – člověk nedělá, co musí, ale to, co chce a co mu je příjemné,
 - činnost volného času nám přináší relaxaci, osobní rozvoj, odpočinek a obnovu sil,
 - činnost, kterou člověk vykonává, je pro něj příjemná, radostná a přináší potěšení.
- (Pávková, 2014, s. 11)

Je to tedy doba rekreace, zábavy a odpočinku. Neodmyslitelnou součástí volného času jsou činnosti, které nás zcela naplňují. Patří sem různé hobby a koníčky. Do volného času můžeme zařadit i ztrátové časy, jako je například cesta k těmto zájmovým činnostem, ale i jejich realizace. (Pávková, 2014, s. 11) Dle Vážanského (2001, s. 15) je volný čas součástí společenského systému, moderní civilizace a organizace lidí. Volný čas vypovídá o emoční a psychické stránce člověka.

Opak volného času nazýváme sférou povinností. Je to čas, kdy děláme věci, které musíme, i přesto, že nám nemusejí být příjemné. Patří sem povinnosti, jako je například čas trávený ve škole při vyučování, ale i pozdějších povinnostech spojených s učením nebo čas trávený v zaměstnání. Dále sem můžeme zařadit péči o rodinu, domácnost a uspokojování základních lidských potřeb. (Pávková, 2014, s. 11-12)

Volný čas a povinnosti není snadné oddělit, protože existují i povinnosti, které děláme s radostí. Naopak volnočasové aktivity nemusejí být vždy jen zábavou, ale mohou představovat i povinnost, zároveň nám mohou přinášet i hmotné prostředky k uspokojení. Toto můžeme nalézat například v pěstitelství, kutilství, chovatelství apod., tato oblast se pak někdy označuje jako polovolný čas. (Pávková, 2014, s. 12)

2.1 Funkce volného času

Volný čas je významnou a důležitou součástí života. Dle Kaplana by měl rozvíjet vlastní identitu a vědomí, společnosti i jedinci by měl být příjemný, prospěšný, měl by člověka podporovat v tvůrčí činnosti a umožňovat prožití příjemných zážitků. (Vážanský, 2001, s. 32) Je prostorem pro vzdělávání a příležitostí k získávání informací. (Vážanský, 2001, s. 32) Dle Kratochvílové (2007, s. 87) je stejně jako podle Kaplana volný čas významnou a důležitou součástí našich životů. Volný čas plní pro každého jednotlivce, ale i pro společnost důležité funkce. (Kratochvílová, 2010, s. 86-87)

Dle Pávkové (2014, s. 13) má volný čas několik funkcí, mezi které patří:

Výchovně vzdělávací funkce, která záměrně a cílevědomě ovlivňuje osobnost jedince. Působí na jeho fyzickou, psychickou i sociální stránku. Rozvíjí schopnosti rozumové i emoční. Důležité je, aby byly zvoleny správné pedagogické prostředky, které budou respektovat zvláštnosti a individuality jedince. Mělo by dojít především k uspokojení potřeb, prohloubení a rozšíření zájmů a rozvoji schopností. (Pávková, 2014, s. 13)

Sociální funkce, kterou můžeme chápat z více pohledů. Nejdůležitější součástí je navazování sociálních vztahů, kontaktů, přátelství s podobnými zájmy. Toto jedincům pomáhá získávat různá postavení a sociální role. Všichni jedinci zde mají stejná práva, práva na péči, pozornost, vybavení, pomůcky i prostory. (Pávková, 2014, s. 13)

Zdravotní funkce podporuje jedince ve zdravém tělesném, duševním a sociálním rozvoji. Díky tomu má tato funkce mnoho možností – zařazení vhodných pohybových aktivit, vhodné uspořádání režimu, vedení jedince ke zdravému stravování a k vytvoření zdravých stravovacích návyků, ke zdravým hygienickým návykům, k dodržování bezpečnostních zásad atd. (Pávková, 2014, s. 14)

Preventivní funkce předchází negativním vlivům na jedince, mezi které patří krádeže, lhaní, agresivita, vandalismus, experimentování s drogami, šikana, gamblerství, sexuální problematika a další. Pokud jedincům dopřejeme uspokojivé využití volného času, kdy mají prostor na své zájmy, dochází k nižší pravděpodobnosti, že by podlehli špatným vlivům.

Všechny tyto funkce se navzájem prolínají a ovlivňují. Jsou důležitým celkem pro výchovnou praxi. (Pávková, 2014, s. 16)

Seberealizační funkce umožňuje aktivní uspokojování a rozvíjení vlastních potřeb, individuálních předpokladů, zájmů, schopností v těchto zájmech, a to vše v aktivitách, které si jedinec sám vybere. (Kratochvílová, 2010, s. 87)

2.2 Cíle výchovy ve volném čase

„Výchova je záměrné a cílevědomé působení, které se projevuje všestranným formováním osobnosti. Má adaptační, anticipační a permanentní charakter.“ (Kantorová, 2008, s. 74)

Během výchovného působení si musíme vytvořit také výchovné cíle, určit si to, čeho chceme dosáhnout. Díky tomu může pedagog zvolit prostředky výchovy. Je to důležité především proto, že každá volnočasová aktivita je specifická, má jinou přípravu, jiné podmínky apod. (Pávková, 2014, s. 18) Dle Pávkové (2014, s. 18) lze formulovat cíle z různých hledisek, podle věku, instituce, druhu činnosti a složky osobnosti, na kterou je zaměřená. Cílem výchovy volného času je, aby se jedinci naučili, jak hospodařit se svým volným časem, jak jej efektivně využít, a také aby si uvědomili, že volný čas je pro ně významná životní hodnota. Proto můžeme vytvořit dílčí cíle, mezi které patří:

- naučit vychovávaného, jak efektivně odpočívat,
- naučit vychovávaného účinnou formu rekreace,
- objevovat a rozvíjet své specifické vlastnosti,
- podporovat v zájmech a aktivitách,
- vést k celoživotnímu vzdělávání,
- uspokojovat potřeby.

I přes vytyčení dílčích cílů lze říci, že zůstávají i nadále obecné. Všechny volnočasové aktivity mají svá specifika. Výchovný proces má své vnější i vnitřní podmínky, proto je důležitá jejich znalost pro volbu prostředků a cílů. Mezi vnitřní podmínky patří věk a individuální zvláštnosti. Mezi vnější podmínky patří vybavení, prostory, jedinci a skupiny, které se navzájem ovlivňují. (Pávková, 2014, s. 18)

2.3 Zájmové činnosti

Zájmové činnosti mají výsadní postavení mezi volnočasovými aktivitami. Můžeme je chápat jako probouzení a rozvíjení schopností a zájmů. Během činností dochází k uspokojení potřeb, jako je seberealizace, poznávání, potřeba pohybu, socializace a potřeba být součástí nějaké skupiny.

Zájem je psychický jev, který je velmi významnou součástí lidského jednání, jedince aktivizuje. V průběhu života dochází k utváření zájmů, které úzce souvisí se schopnostmi jedince. (Pávková, 2014, s. 66)

Mezi zájmové činnosti patří:

- zájmové činnosti společenskovední,
- zájmové činnosti pracovní-technické,
- zájmové činnosti přírodovědně-ekologické,
- zájmové činnosti estetickovýchovné,
- zájmové činnosti tělovýchovné a sportovní.

Zájmové činnosti tělovýchovné a sportovní jsou součástí mé práce. Jejich cílem je zlepšování a zvýšení kondice, dále osvojení vědomostí o sportech, významu pohybu, pravidlech sportu, osvojení pohybových dovedností, utváření zdravého životního stylu, chápání důležitosti pohybu jako nezbytné součásti života a prožití pohybových her jako jedné ze základních potřeb v životě. Důležitým cílem je také osvojení si radosti z pohybu. (Pávková, 2014, s. 74)

3 Hra a pohybová hra

Hra je pro člověka dobrodružstvím, prožitkem a je pro nás zásadní i při sociálním kontaktu. Hra nám napomáhá k uvolnění, relaxaci, uspokojování potřeb, uvolnění emocí, napomáhá nám zvládat nové situace, napomáhá nám najít životní radost atd. (Neuman, 2011, s. 17-18)

Pohybovou hru můžeme definovat také jako sportovní nebo jinou aktivitu, která přiměje hráče soutěžit proti jiným hráčům za dodržování daných pravidel (Činčera, 2007, s. 9.)

3.1 Definice hry

Hra je formou činnosti, která se odlišuje od učení a práce. Má mnoho aspektů, a to procvičovací, poznávací, pohybový, emocionální, motivační, fantazijní, rekreační, terapeutický a sociální. (Mareš, a kol., 2003, s. 75) Hrou se také rozumí spontánní činnost, která má svá pravidla, musí se průběžně řídit a na konci zhodnotit. Odehrávat se může kdekoli, na hřišti, v tělocvičně, v přírodě, doma. (Mareš, a kol., 2003, s. 43) Činčera (2007, s. 9) tvrdí, že hra je něco hraného pro zábavu, kdy se jí lidé účastní buď samostatně, nebo společně a touto aktivitou se baví. Dle Mazala (2007, s. 9) se hrou rozumí aktivita, prožitek, zábava a soutěž, volnost, učení, radostná příležitost a příjemné krácení si dlouhých chvil. Hra prostupuje celým naším životem, je to činnost, která má své charakteristiky. Hrou měníme nejen sebe, ale i okolí. Hrou můžeme řešit konflikty, ale i socializaci. (Mazal, 2007, s. 9-10)

Dle Hanuše (2009, s. 114) hru považujeme za ideální prostředek harmonického rozvoje osobnosti, přispívá k jejímu růstu.

Hra má určitou formu, která výstižně popisuje specifické, podstatné znaky a rysy hry. Vysvětluje, jak se zapojuje jedinec nebo skupina ve hře. Proto hry rozdělujeme na iniciativní, simulační, inscenační, dramatické, psychodrama, cvičení a další. V mé práci se jedná o cvičení, které je zaměřeno na praktické učení, kdy se dovednosti získávají a rozvíjí, procvičují a prověřují, popřípadě upevňují. (Hanuš, 2009, s. 117)

3.2 Pohybová hra

Dle Mazala (2007, s. 18) pohybovou hrou rozumíme pohybovou aktivitu, která nás uspokojuje, přináší nám radost a pohodu a motivuje nejen nás, ale i ostatní účastníky hry. U pohybových her hráči získávají a upevňují své dovednosti, socializují se a zlepšují si tím své komunikační schopnosti, dále také upevňují své hodnoty, což využijí v dalším průběhu života. (Mazal, 2007, s. 21) Pohybové hry nám přinášejí také emoce. V případě, že jsou pozitivní, motivují nás vracet

se zpět ke hře. Zde je ovšem důležité si uvědomit, že emoce jsou individuální, někomu hra přináší emoce pozitivní, jinému může přinést emoce opačné. (Mazal, 2007, s. 24)

Podle Frömlichy je důležité si uvědomit, že pohybová činnost (hra) je pohybovým jednáním, které se projevuje pohybovou schopností, dovedností a vědomostí. Jedná se také o uspokojení sportovních potřeb a dosažení kulturní hodnoty. (Frömlich, 1999, s. 132)

Dle Slepíčky se objevují rozdíly v pohybových dovednostech, a to díky dědičnosti, ale i tomu, zda člověka jeho okolí dostatečně podporuje. Samozřejmě je velmi podstatné, zda nám pohybová činnost dělá radost. (Slepíčka, a kol., 2009, s. 40) V případě adolescence se jedná o období, které je velmi příznivé v rozvoji motorických dovedností a schopností, což je velmi příznačné u florbalistů, ale samozřejmě i dalších sportů. (Slepíčka, a kol., 2009, s. 45)

Dle Vašíčkové (2016, s. 17) úzce souvisí s pohybovou hrou a činností pohybová gramotnost, kterou můžeme chápat jako motivaci využití svého pohybového potenciálu. Motivace ovlivňuje pohybovou gramotnost. Pokud má člověk motivaci, tak se pohybovým aktivitám věnuje, je aktivní, snaží se zlepšovat a rozvíjí své schopnosti. (Vašíčková, 2016, s. 21)

3.3 Kritéria hry

Kritéria hry jsou praktická a stručná vyjádření všech informací o hře. Díky těmto informacím se rozhodujeme, jak uvedeme danou hru. Tato kritéria obsahují:

- název hry – měl by být zajímavý a upoutat,
- autora nebo pramen – zdroj,
- čas na přípravu – čas potřebný k přípravě hry,
- čas na hru – doba potřebná pro realizaci hry,
- psychickou zátěž – psychické nasazení, kterého účastníci dosáhnou během aktivity,
- fyzickou zátěž – fyzické nasazení, kterého účastníci dosáhnou během aktivity,
- počet instruktorů na přípravu – počet organizátorů,
- počet instruktorů na hru – počet organizátorů k zabezpečení a uvedení hry,
- věkovou kategorii – udává věk, pro který je aktivita určena,
- počet hráčů – udává minimum, maximum a optimum počtu hráčů k aktivitě,
- prostředí – vhodné místo pro realizaci hry,
- materiál – přesný seznam věcí potřebných k aktivitě,
- denní dobu – optimální čas pro realizaci hry. (Hanuš, 2009, s. 119)

Důležitou součástí kritérií her je popis hry, která se může skládat z několika částí. Mezi tyto části patří:

- libreto – nástin, příběh, myšlenka či hypotéza zaměřující se na hru,
- motivace – způsob, jak hráče vtáhnout do hry a jejich aktivizace do hry,
- pravidla hry – popisuje přesně strukturu, děj, zadání, úlohy a jejich obsah,
- metodické poznámky – zkušenosti z uvedené hry. (Hanuš, 2009, s. 118-119)

Pokud chceme uvést hru, která bude úspěšná, je důležité si uvědomit cíl, kterého chceme dosáhnout. Pokud známe cíl, můžeme hru uvádět pomocí výše zmíněných kritérií a popisu hry. (Hanuš, 2009, s. 116)

3.4 Metodika vedení řízených her

Každá hra by měla mít určeného jednoho instruktora, který nese za uvedení hry odpovědnost. Musí na vše dohlédnout, připravit, časově naplánovat, vyhlásit výsledky a zajistit úklid pomůcek. Hra se skládá z několika částí: (Pelánek, 2008, s. 103-114)

Přípravou hry je myšlena důkladná příprava, která zabírá čas. Nejprve si hru připravíme doma, to zahrnuje zajištění materiálu, přípravu pravidel, promyšlení počtu účastníků, časový plán přípravy a uvedení hry. Následuje příprava hry na místě. Nejprve jde o přípravu herního území, kde musíme dbát na bezpečnost, dále příprava materiálu a jeho kontrola, rozdělení účastníků a pokyny účastníkům. (Pelánek, 2008, s. 103-114)

Rozdělení hráčů je důležitou součástí hry, protože pro účinnou, napínavou a zajímavou hru je nezbytné mít vyrovnané týmy. Tato vyrovnanost ovlivňuje taktéž vývoj vztahů mezi spoluhráči. Rozdělení hráčů může být náhodné, kam patří losování, rozdělení drobnou hrou, říkankou nebo rozdělení podle náhodných znaků (zde je nevýhoda, že jsou týmy nevyrovnané). Dále existuje rozdělení pomocí kapitánů, připravené rozdělení (hráče rozděluje instruktor), samostatné rozdělení a volba týmů. Pro vyrovnanost týmů je nejlepší připravené rozdělení.

Motivace je zásadní součástí hry. Motivovat lze navozením atmosféry, odměnou, prestiží, zkušenostmi, vhozením do hry (kdy nedáme člověku čas na přemýšlení a rovnou je vržen do hry), aktivitou účastníků a nadšením (nejčastěji se využívá u improvizovaných her). Tyto body můžeme spojit se zpestřením, kam patří reálnost, očekávání (očekávání a nejistota mohou přispět ke zvýšení motivace) a separace (soupeřící týmy od sebe můžeme oddělit a motivovat je zvlášť).

Pravidla máme předem připravená. Při vysvětlování se postupuje od obecných pravidel ke složitým. Zopakujeme a poté se ujistíme, zda hráči pravidla pochopili a zapamatovali si je. U

některých her a vysvětlování jejich pravidel se stává součástí i vymezení herního území. Dalším důležitým bodem je vymezení časového limitu. (Pelánek, 2008, s. 103-114)

Průběh hry závisí na druhu hry. Garant hry se většinou může pohybovat po hracím poli a během toho pozoruje průběh hry a hráče, v případě nedorozumění nebo problému zasahuje, kontroluje tempo a čas a dělá si poznámky pro závěrečnou reflexi.

Reflexe slouží k zhodnocení, rozboru, poučení a ohlédnutí se zpět za hrou. Vytváří prostor pro sdělení zážitků, pocitů, poskytuje zpětnou vazbu. Měla by řešit problémy a přinést poučení. Dále je její součástí rozbor pravidel, technického provedení her a také kritika. Cílem reflexe je dát zážitky do souvislostí a zároveň schopnost poučit nás se z chyb pomocí zkušeností. (Pelánek, 2008, s. 103-114)

4 Florbal

Florbal aktuálně patří k jednomu z největších fenoménů kolektivních sportů v České republice. Dle oficiálních stránek českého florbalu se jedná o druhý největší kolektivní sport v České republice. (*Český florbal v kostce* [online], 2024) Posláním florbalu v ČR je péče a komplexní rozvoj florbalu, snaží se pro florbal vytvořit, co nejlepší podmínky a prostřednictvím jeho činnosti dovést mládež k zdravým návykům a způsobu života včetně pozitivních občanských postojů. (*Český florbal v kostce* [online], 2024) V sezóně 2023/2024 v České republice existuje přes 77 tisíc členů florbalu, včetně žen a mužů, kteří jsou rozděleni do 2,5 tisíce týmů (*Český florbal v kostce* [online], 2024), ti jsou dále rozděleni do věkových kategorií:

- Mini příprava (5-6 let);
- Příprava a mini žákyně (7-8 let);
- Elékové a elévky (9-10 let);
- Mladší žáci a žákyně (11-12 let);
- Starší žáci a žákyně (13-14 let);
- Dorostenci a dorostenky (15-16 let);
- Junioři a juniorky (17-18 let);
- Muži a ženy (19 let a starší). (*Vítejte v českém florbalu – informace pro nového člena*, [online], 2024)

Nejvyšší orgán Českého florbalu je valná hromada. Tato valná hromada každé čtyři roky volí výkonný výbor, který řídí florbal. Díky tomu, jakým se v dnešní době stal florbal fenoménem, je důležité i jeho financování, kdy hlavním finančním zdrojem je podpora státu, vlastní zdroje (startovné, licenční zdroje atd.) a marketing florbalového hnutí. Státní podpora je využita na podporu florbalových oddílů. (*Český florbal v kostce* [online], 2024)

4.1 Pravidla florbalu

Hlavní prvky florbalu byly čerpány z ledního hokeje, basketbalu, fotbalu atd. Přesná znění florbalových pravidel vydává s malými úpravami každé čtyři roky IFF. (Kysel, 2010, s. 19) Ve zkratce řečeno, cílem tohoto sportu je vstřelit více branek, než soupeř za dodržování určitých pravidel. Utkání je vždy řízeno dvěma rozhodčími. Florbal patří mezi halový sport, kdy se hraje na rovném a tvrdém povrchu, na parketách, či gumovém povrchu. (Kysel, 2010, s. 19) Hrací plocha je o velikosti 40 x 20 m a má ohrazení mantinelem o výšce 50 cm. (Karczmarczyk, 2006, s. 75) V případě dětí je hřiště menší. (Kysel, 2010, s. 20) Florbalové branky musejí být

schváleny pravidly IFF a jsou umístěny na jasně daných bodech. Celkový čas hry je 3 x 20 min, kdy mezi jednotlivými třetinami jsou dvě desetiminutové přestávky, u dětí je čas opět kratší. (Karczmarczyk, 2006, s. 76) Maximální počet hráčů, který se může utkání zúčastnit, je 20. Hráči musí být uvedeni v zápise utkání. Během hry může na hřišti být z každého týmu maximálně šest hráčů včetně brankáře (nebo šest hráčů bez brankáře). (*Český florbal – pravidla florbalu* [online], 2024) Míč, se kterým se hraje, je plastový a jeho povrch musí být jednobarevný a schválený IFF. (*Český florbal – pravidla florbalu* [online], 2024) Ve hře se udělují také tresty, které jsou rozděleny do přestupků trestaných trestným střelením, dále trest vyloučení na 2 minuty, trest vyloučení na 5 minut a trest vyloučení do konce utkání. (Karczmarczyk, 2006, s. 86-91)

4.2 Oddíl SKK2 Prostějov

Oddíl SKK2 Prostějov vznikl v roce 2007 díky rozdílnému smýšlení klubu, kdy se C tým mužů odtrhl od klubu FCB Playmakers Prostějov. Aktuálně tento oddíl eviduje devět družstev od přípravy po muže, kteří reprezentují v ligových soutěžích. (*Oddíl florbalu SK K2 Prostějov* [online], 2024) Mezi primární funkce oddílu patří komplexně organizovaná a řízená možnost trávení volného času. Mezi cíle patří poskytování prevence sportovní činnosti, kdy jedinec nemá jen určitá práva vůči sobě, ale i vůči členům a klubu. Klub se tedy nezaměřuje pouze na sport, ale i na sociální a morální stránku jedince, nabízí rozvíjení v mezilidských vztazích, komunikaci a empatii. Důležitou součástí je i morálka, kdy se každý jedinec musí naučit respektovat a akceptovat pravidla a hájit oddílové hodnoty. (*Oddíl florbalu SK K2 Prostějov* [online], 2024)

4.3 Sportovní trénink

Toto spojení znamená přípravu skupiny či jedince na soutěž, utkání nebo závody. Jedná se o komplex řešení, kam patří tvorba nejrůznějších tréninkových cvičení, která se nezaměřují pouze na opakování výkonu, ale směřují k dokonalejší přípravě sportovce. Dnes tréninky využívají znalosti mnoha oborů, mezi něž patří psychologie, fyziologie a biomechanika, které přispívají k tvorbě správného tréninku. Každý trenér by měl kromě praktických znalostí daného sportu znát i výše zmíněné obory, což poté vede k jeho trenérské úspěšnosti. (Perič, 2010, s. 11) Společným cílem tréninku je spojení cvičení, osvojování a zdokonalení pohybové činnosti. Je to proces, při kterém dochází k rozvíjení jedince v daném sportu. Zároveň je důležité respektovat

celkový rozvoj jedince, který nesmí být v rozporu se zdravotními, kulturními a morálními společenskými normami.

Při tréninku rozvíjíme člověka především ve dvou oblastech, výkonnostní a lidské (výchovné působení, a to v oblasti dodržování pravidel apod.). (Perič, 2010, s. 12-13)

Při tréninku juniorů je kladen důraz na tvorbu prostředí, které je podobné soutěžním utkáním, zároveň narůstá zatížení, kdy tréninky postupně nabývají podoby tréninku dospělých. Dále se zvyšuje taktická, psychologická a teoretická příprava. Také se spojuje technika s taktikou a zvyšuje se důraz na kondici. Při trénincích se rozvíjí pohybové schopnosti, kdy se klade důraz na sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci. Musíme ale brát ohled na věkové zvláštnosti a dobu sportovní přípravy. (*Teorie a didaktika sportovní přípravy* [online], 2024)

Cílem sportovního tréninku je dosáhnout maximální skupinové či individuální výkonnosti ve sportu, který má svá pravidla. Předpokladem pro maximální výkonnost je pohybová schopnost a dovednost. Pohybová schopnost je soubor poměrně stálých genetických předpokladů k pohybové činnosti. Pohybová dovednost je učením získaný předpoklad k provedení pohybové činnosti. V případě sportovního tréninku se jedná o sportovní dovednost, která je nutným předpokladem k provedení výkonu ve zvolené sportovní disciplíně. Sportovní dovednost a pohybovou schopnost by nebylo možné realizovat bez motivace. Motivaci chápeme jako vnitřní impuls či podnět k provádění činnosti, má také úzký vztah s aktivační úrovní. Aktivační úroveň je nabuzení organismu k aktivitě. Kdyby ale mělo dojít k příliš velké nebo nízké úrovni, mělo by to špatný dopad na aktivitu. Sportovní trénink má složky, kam spadá:

- kondiční složka – rozvoj pohybových schopností, do kterých patří schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, koordinační a pohyblivostní,
- technická složka – je zaměřena na rozvoj a upevnování pohybových dovedností,
- taktická složka – zaměřuje se na způsob účelného vedení ve sportovním tréninku, které má směřovat k vítězství,
- psychologická složka – zaměřuje se na pozitivní ovlivnění osobnosti sportovce.

Sportovní výkon při tréninku je omezen pravidly sportovní disciplíny, ale ovlivňují jej také faktory: taktické, technické, somatické, kondiční a psychické. Tyto faktory jsou propojené, jeden bez druhého by měl negativní vliv na sportovní trénink. (*Východiska sportovního tréninku* [online], 2024)

5 Letní příprava juniorského týmu

Letní přípravu jsem absolvovala v měsíci srpnu, kdy jsem dvakrát týdně docházela na tréninky, které trvaly 90 minut. Dohromady jsem se zúčastnila sedmi tréninků, jeden trénink jsem vynechala kvůli nemoci. Letní příprava je rozdělena na dvě části, polovina tréninků se uskutečňuje venku (zde jsem měla volnější ruku při hrách, které jsem mohla realizovat) a druhá polovina v hale (zde bylo náročnější najít prostor pro mnou připravené hry, protože zde je více florbalového tréninku). V případě venkovního tréninku se vůbec nepoužívá florbalového zázemí, nepoužívají se ani florbalové míčky, ani hole, nehraje se florbal, ale je zde využit jakýkoli jiný sport, včetně her. Pokud se jedná o halový trénink, je zaměřen pouze na florbal a není zde téměř žádný prostor na hry.

Jak jsem psala již v úvodu mé práce, o florbal jsem se začala zajímat proto, že bychom si přáli, aby zkusil hrát tento sport náš syn. Díky tomu jsem se dostala k tréninkům a zjistila jsem, jak probíhají, jaká jsou pravidla a také jsem se informovala o zázemí a financování tohoto sportu. Pro vytvoření nabídky zařazení her v letní přípravě jsem se rozhodla poté, co jsem zjistila, jak tréninky v tomto období probíhají. Připadaly mi jednostranně zaměřené. I přesto, že jde o adolescenty, mým záměrem bylo, aby minimálně venkovní tréninky letní přípravy byly zábavnější, uvolněnější a jiné než doposud. Pro vnitřní prostory haly jsem se snažila vybrat a připravit hry, které by byly zaměřeny více na florbal, naopak do venkovního prostředí jsem zvolila hry, které s florbalovým vybavením neměly nic společného, ale zároveň byly zaměřené na dovednosti, které členové juniorského týmu potřebovali nejvíce procvičovat. Mým záměrem bylo rozvíjet obratnost, postřeh, vytrvalost, rychlost, pozornost, orientaci v prostoru, držení florbalové hole a výhoz míčku, tedy schopnosti a dovednosti, které jsou důležité pro florbal. Mezi ty nejdůležitější bych zařadila postřeh, orientaci v prostoru a obratnost, protože jsou základním kamenem tohoto sportu, z toho důvodu jsem také nejvíce her vybírala podle těchto kritérií. Při mé práci s adolescenty hrálo velkou roli i pojetí schopností, které bylo potřeba během her zapojit. Mezi schopnosti, které byly neustále využívány, bych zařadila schopnost se učit a přizpůsobovat se, komunikovat, myslet a jednat, spolupracovat a přijímat role, analyzovat a orientovat se ve hře, popřípadě přidávat nová řešení a na konci objektivně zhodnotit nejen hru, ale i své působení během ní. Všechny tyto cíle jsem konzultovala s trenérem.

5.1 Rozbor přípravy

Po domluvě s trenérem jsem dlouho hledala a vybírala hry, které by se hodily k florbalu v případě halového cvičení, v případě venkovního cvičení jsem měla ruku volnou. Zaměřila jsem se především na obratnost, rychlost, motoriku a postřeh, ale i další pohybové dovednosti. S ohledem na rozvíjené oblasti jsem tyto hry zaznamenala do přiložené tabulky:

Tabulka č. 1

Obratnost:	Piškvorky trošku jinak, Stonožky, Třínozí, Honička s ochráncem, Minutová honička, Přebíhaná, Kruhová kopaná, Ostrov, Čtvercový běh, Štafetové náčiní, Souboj draků, Zkameněliny, Pleskaná, Hledej svoji florbalku, Florbalový Mrazík
Vytrvalost:	Stonožky, Třínozí, Honička s ochráncem, Minutová honička, Přebíhaná, Běhání za míčkem, Souboj draků, Zkameněliny, Pleskaná, Florbalový Mrazík
Rychlost:	Stonožky, Třínozí, Honička s ochráncem, Minutová honička, Přebíhaná, Běhání za míčkem, Únik z kruhu, Čtvercový běh, Štafetové náčiní
Postřeh:	Piškvorky trošku jinak, Stonožky, třínozí, Honička s ochráncem, Minutová honička, Honička s florbalkou, Běhání za míčkem, Čtvercový běh, Štafetové náčiní, Souboj draků, Zkameněliny, Pleskaná, Hledej svoji florbalku, Florbalový Mrazík
Síla:	Běhání za míčkem
Pozornost:	Kruhová kopaná
Pohotovost:	Únik z kruhu
Paměť:	Piškvorky trošku jinak
Orientace v prostoru:	Honička s florbalkou, Hledej svoji florbalku
Taktika:	Pleskaná
Mrštnost:	Zkameněliny, Florbalový Mrazík
Držení hole:	Honička s florbalkou, Míčková bitva, Florbalový Mrazík
Výhoz míčku:	Míčková bitva
Pohyb s holí:	Hledej svoji florbalku









5.1.1 První tréninkový blok a hry

Harmonogram tréninku v hale:

Časový harmonogram:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 3 min individuální driblink
- 7 min přihrávky dvojice, trojice
- 5 min přeběhy
- 5 min Bago
- 5 min rozchytat hadi
- 10 min zipy (soutěž mezi hráči gólmany)
- 15 min nácvik rozehrávky 1-3-1 + video
- 15 min hra
- 10 min výklus a strečink









Piškvorky trochu jinak:

 Hra rozvíjí:	postřeh, paměť, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8-12 hráčů
 Místo:	hala, venkovní hřiště
 Časový harmonogram:	15 min celkově 3 min příprava a vysvětlení pravidel 12 min hra se závěrečným hodnocením
 Materiální vybavení:	lano, dva různé druhy barev dresů, kužele, florbalové hokejky, florbalové míčky
 Aktivita:	Pomocí lana vytvoříme hrací pole ve tvaru mřížky o velikosti 4 x 4 (popřípadě větší, podle počtu hráčů). Dále připravíme dresy dvou různých barev na startovní čáru. Hráče rozdělíme do dvou družstev po čtyřech lidech (popřípadě po šesti), každému dáme připravený dres. Cílem hráčů je dát dresy stejného týmu buď do řádků, či sloupců. Po odstartování vyráží z každého týmu jeden hráč, který kamkoli do herního pole položí dres, běží zpět a plácnutím dalšího hráče předává štafetu. Poté, co jsou všechny dresy položeny, může tým během dalších štafet vzít dres a položit ho jinam. Týmy tak útočí a zároveň brání druhému týmu vyhrát. Hru lze obměnit i tím, že změním hrací pole. Pomocí kuželů vytvoříme hřiště o velikosti 4 x 4 (nebo dle počtu hráčů). Před hrací pole směrem k startovní čáře oběma týmů položíme ve vzdálenosti jednoho metru od sebe čtyři kužele. Hráči mají k dispozici florbalovou hůl a míček. Po odstartování hráči s míčkem kličkují mezi kužely, poté vezmou florbalový míček do ruky a položí jej na horní část kužele. Zbytek se opakuje stejně jako v první verzi.
 Zdroje:	<i>Piškvorky trochu jinak.</i> Online. Dostupné z https://www.hranostaj.cz/hra4279 . [cit. 2024-03-17]

Reflexe:

Tato hra, tedy obě varianty, hráče velmi zaujala, zapojili se všichni, velkou motivací pro ně byla výhra, protože na konci tréninku nemuseli uklízet halu. Při hodnocení hry mi většina hráčů řekla, že se jim líbila více druhá varianta hry, nejen proto, že zapojili své hokejky, ale byla i náročnější a tím více zajímavá. Dle mého názoru bylo dosaženo cílů, které jsme si s hráči určili na začátku hry, tedy zlepšování především v obratnosti. První kolo hry bylo zpočátku rozpačité, ale každým dalším kolem se hra zlepšovala a byla jsem spokojená i s postřehem některých hráčů v tom, jak dokázali v rychlosti reagovat.









Florbalový Mrazík:

 Hra rozvíjí:	obratnost, vytrvalost, postřeh, mrštnost, držení hole
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	10 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, tělocvična
 Časový harmonogram:	6 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 4 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	florbalová hůl, míček
 Aktivita:	Z hráčů vybereme dva, kteří budou honit. Další dva hráči jsou zachránci, kteří budou běhat s florbalovou holí a míčkem. Po odstartování honiči honí zbylé hráče, když je chytanou, musí chycení hráči zůstat na místě a roztáhnout nohy. Ochránci běhají a chyceným prostřelí mezi nohy míček, tím chycené zachrání a ti mohou nadále pokračovat ve hře.
 Zdroje:	<i>Roztekly sněhulák</i> . Online. Dostupné z https://www.hranostaj.cz/hra4297 . [cit. 2024-03-17]

Reflexe:

Tato hra hráče velmi bavila, zasmáli se a chtěli ji opakovat vícekrát. Zároveň se tím rozpohybovali, procvičili obratnost a držení hole. Při hodnocení hry jsme se shodli, že optimální počet hráčů je alespoň patnáct, aby byla hra svižnější.









Stonožky:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, vytrvalost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, sportovní hřiště
 Časový harmonogram:	5 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 3 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	žádné
 Aktivita:	Nejprve si vymežíme hrací pole, startovní čáru a cíl. Poté hráče rozdělíme do dvou družstev. Hráči si za sebe poklekají ke startovní čáře, mírně roznoží nohy a každý hráč uchopí hráče před sebou za nohy, těsně nad kotníky. Po odstartování se hráči v této poloze začnou pohybovat k cíli. Vyhrává ten tým, který do cíle dorazí jako první, aniž by se stonožka rozdělila.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Z důvodu časové náročnosti tréninku nemohla být tato hra uskutečněna.

Třinozí:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, vytrvalost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	4 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 2 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	šátky
 Aktivita:	Hráče rozdělíme do dvojic. Každá dvojice se postaví vedle sebe a dostane šátek, kterým si k sobě přivážou vnitřní nohu. Tato hra má stejná pravidla jako honička, dvojice jako celek má babu a honí další hráče, pokud někoho chytí, musí se další dvojice dotknout oba dva.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:









Z důvodu časové náročnosti tréninku, nemohla být tato hra uskutečněna.

5.1.2 Druhý tréninkový blok a hry

Harmonogram venkovního tréninku:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 45 min dynamické cvičení
 - nacvičování odrazů z jedné nohy, žabáci apod.,
 - starty na míček z různých poloh,
 - změna pohybu na píšťalku.
- 30 min herní část (různé sporty a mnou vybrané hry)









Honička s ochráncem:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, vytrvalost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	5 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 3 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	kužely
 Aktivita:	Na začátku hry určíme honiče a ochránce (jemu se nesmí nic stát a ani nemůže být chycen). Po odstartování se ten, kdo honí, snaží chytit dalšího hráče. Zde hraje velkou roli ochránce, který se snaží honiči v tom zabránit, ale pouze pasivně, nesmí na honiče sahat, věšet se na něj, ani jej násilně zastavovat. Když hráč, který honí, někoho chytne, stává se ochráncem, a předchozí ochránce běžným hráčem.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Tato hra hráče bavila, všichni se zapojovali a byli aktivní. Cílem této hry bylo rozpočívání a rozeřtání se před tréninkem, což si myslím, že se podařilo.









Minutová honička:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, vytrvalost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	5 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 3 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	kužely
 Aktivita:	Nejprve si pomocí kuželů vymežíme hrací pole (velikostně dle počtu hráčů). Vybereme jednoho hráče, který bude honit po dobu jedné minuty ve vymezeném poli. Úkolem honiče je chytit co nejvíce hráčů. V momentě, kdy někoho chytne, jde chycený hráč mimo pole. Mimo pole chycený hráč splní úkol, který je před začátkem hry domluven. Po minutě je honič vyměněn a honí ten, kdo byl chycen jako první.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Před začátkem hry, jsme si s hráči určili, že pokud budou chyceni, musí provést trestné cvičení, a to deset kliků a deset dřepů. I přesto, že jsem si myslela, že hráče tato hra zaujme, měli na ni hráči rozporuplné názory. Průběh se jim líbil, ale vadilo jim, že když byli chyceni a splnili si svůj trest, museli čekat, než uplyne zbylý čas minuty, aby mohli hrát dál. Navrhovali, že příště se po splnění úkolu vrátí zpět do hry.









Přebíhaná:

 Hra rozvíjí:	rychlost, vytrvalost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	kužely, tyčky
 Aktivita:	Nejprve si musíme vytvořit hrací pole, kdy pomocí kuželů vymezíme obdélník. V rohu obdélníku pomocí tyček vytvoříme ještě jeden menší obdélník, kdy menší z obdélníků funguje jako vězení. Poté vybereme jednoho hráče, který funguje jako strážce a může se pohybovat po celém obdélníku. Ostatní hráči mohou přebíhat jen z jedné strany obdélníku na druhou. Po odstartování strážce honí ostatní hráče. Pokud někoho chytne, jde hráč do vězení. Do vězení jdou hráči i v případě, že překročí vymezené pole. Cílem strážce je během dvou minut zajmout, co nejvíce hráčů. Ten, kdo byl chycen jako první, tak se po uplynutí stanového času se strážcem vymění.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Během hodnocení jsem se od hráčů dozvěděla, že jim tato hra velmi připomíná hru Rybičky, rybáři (jen s menší obměnou pravidel), kterou by hráli raději. I přesto šlo vidět, jak se během hry hráči zdokonalovali a vymýšleli společně taktiku, jak před strážcem nejlépe utéci.









Kruhová kopaná:

 Hra rozvíjí:	pozornost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	8 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 6 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	fotbalový míč
 Aktivita:	Hráče rozestavíme do kruhu (velikostně podle počtu hráčů), kdy by měl mít každý hráč mezi sebou mezeru o velikosti min. dva až čtyři metry. Cílem hry je, aby každý hráč vykřikl jméno spoluhráče a poslal na něj přihrávku fotbalovým míčem, tak přesnou, aby k danému hráči dorazila. V případě nepřesnosti hráč, který kopl míč, musí splnit předem dohodnutý úkol. Přihrávky by měly být nízké, maximálně polovysoké.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Z důvodu časové náročnosti tréninku nemohla být tato hra uskutečněna.

Ostrov:

 Hra rozvíjí:	obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	6 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	5 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 3 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	provazy a dva míče
 Aktivita:	Pomocí provazů si vymezíme dva kruhy, které jsou od sebe vzdáleny alespoň deset metrů. Poté hráče rozdělíme do dvou družstev, kdy si každé družstvo stoupne okolo svého kruhu. Každý tým dostane jeden míč (může být basketbalový, volejbalový, fotbalový). Cílem hry je, aby po odstartování vzal hráč z družstva míč, který hodí tak, aby se trefil do kruhu protihráčů. Platí zde pravidlo prvního doteku, proto míč do kruhu nesmí doskákat, ale je potřeba se trefit napoprvé. Rozhodčí stojí mezi kruhy a zapisuje body za dopady. Vyhrává tým, který má více bodů.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Z důvodu časové náročnosti tréninku nemohla být tato hra uskutečněna.

Upozornění! Před samotným tréninkem je lepší si vyzkoušet přípravu kruhů, aby případné prodlení nenarušovalo samotný trénink.









5.1.3 Třetí tréninkový blok a hry

Harmonogram tréninku v hale:

Časový harmonogram:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 3 min individuální driblink
- 7 min přihrávky dvojice, trojice
- 5 min přeběhy
- 5 min Bago
- 5 min rozchytat hadi
- 10 min zipy (soutěž mezi hráči gólmany)
- 15 min nácvik rozehrávky 1-3-1 + video
- 15 min hra
- 10 min výklus a strečink

Honička s florbalovou:

 Hra rozvíjí:	orientaci v prostoru, procvičení držení florbalové hole a postřeh
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	6 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	florbalové hole
 Aktivita:	Všichni hráči se rozestoupí v prostoru hřiště a drží v rukou svou florbalovou hůl. Určíme jednoho hráče, který bude chytat. Ten si svou hůl odloží na předem určené místo. Jakmile někoho chytí, jde si pro svou hůl a je běžným hráčem. Chycený svou hůl odloží a honí své spoluhráče. Cílem hry není jen utéci před chytajícím, ale držet hůl ve florbalovém postavení. Tato hra má i druhou verzi. Všichni hráči se rozprostřou v prostoru haly a drží své hole. Jen ten, kdo honí, ne. V momentě, kdy ten, kdo chytá, někoho chytí, chycený mu předá svou hůl a honí dál. Cílem této verze je chycení a předání hole v rychlosti.
 Zdroje:	GATO, Martin. <i>150 nejlepších her pro děti i dospělé</i> . Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4.

Reflexe:









Tato hra hráče příliš nezaujala a nenadchla. Přišla jim příliš chaotická a občas i nebezpečná, protože když kolem sebe hráči běhali, často zakopávali a bouchali se. Cílem hry mělo být procvičení úchopu florbalové hole a postřehu při předání. Myslím si, že každým kolem se zlepšovali, ale šlo vidět, že v nich zčásti zafungovala i opatrnost, aby si neublížili.

5.1.4 Čtvrtý tréninkový blok a hry

Harmonogram venkovního tréninku:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 20 min dynamické cvičení
 - nacvičování odrazů z jedné nohy, žabáci apod.,
 - starty na míček z různých poloh,
 - změna pohybu na píšťalku.
- 55 min herní část (různé sporty a mnou vybrané hry)









Běhání za míčkem:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, vytrvalost, sílu
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	12 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 10 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	dva tenisové míčky
 Aktivita:	Nejprve si vymezíme hrací pole a určíme startovací místo. Doprostřed hracího pole nachystáme dva tenisové míčky a poté hráče rozdělíme do dvou skupin. Hráči si mezi sebou rozdělí čísla od jedné výše podle počtu hráčů. Rozhodčí vykřikne číslo od jedné výše, a ti hráči, kteří mají z obou týmů toto číslo, vyběhnou pro míček, ostatní hráči se nesmějí pohnout. Poté, co hráči doběhnou k míčku, vezmou jej a hodí svému týmu. Ten tým, který prvně drží míček, získává bod. Míček se vrátí zpět do středu hracího pole a hra se opakuje. Cílem hry je co nejpřesněji hodit míček, aby se nikam neodkutálel, protože potom tým žádný bod nezíská. Vyhrává ten tým, který získá nejvíce bodů.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Tuto hru si hráči velmi chválili, protože zde procvičovali reflex chytání míčku, který musejí občas využít během florbalového zápasu. Před začátkem hry jsme si také určili, že tým, který vyhraje, bude chvíli odpočívat a prohrávající tým bude během tří minut střídat cvičení v podobě sed lehů, kliků, dřepů a sklapovaček. Proto pro hráče byla výhra velkou motivací. Během hry se postupně zdokonalovali, postřeh v chycení se zlepšoval, takže si myslím, že tato hra splnila svůj účel.

Únik z kruhu:









 Hra rozvíjí:	rychlost, pohotovost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	7 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 5 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	šňůra
 Aktivita:	Nejprve si na zemi pomocí šňůrky připravíme hrací pole ve tvaru kruhu (velikostně podle počtu hráčů). Poté rozdělíme hráče do dvou skupin. První tým si stoupne doprostřed kruhu, druhý tým se rozprostře po obvodu vytvořeného kruhu, kdy by mezi hráči měly být mezery o velikosti 1,5 – 2 metry. Poté hru odstartujeme a hráči, kteří se nacházejí uvnitř kruhu, se pokusí během minuty z kruhu dostat, aniž by tým, který stojí na čáře, utíkajícího hráče plácnul. Chytající tým se po obvodu kruhu může pohybovat doprava a doleva, ale nesmí kruh opustit. V případě, že unikajícího hráče chytí, vrací se zpět do kruhu a musí se pokoušet o únik znovu. Po skončení minuty se spočítá, kolik hráčů uniklo, poté se hra několikrát opakuje a vyhrává ten tým, kde uteklo nejvíce hráčů.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Hráče tato hra vcelku bavila, hodně se u ní nasmáli a zapotili, ale pro příště bych ji zřejmě nezařazovala, případně bych zvolila jiné řešení vymezení kruhu, protože šňůrka velmi často sklouzávala, čímž se kruh narušoval, a díky tomu byla hra občas chaotická. I přesto se hráči bavili a postupem hry vymýšleli taktiku, jak co nejrychleji a nejlépe uniknout.

Upozornění! Hra je složitější na přípravu, proto doporučuji vymezení kruhů vyzkoušet před samotným začátkem tréninku, aby poté nebyl narušen samotný trénink případnou delší přípravou.

Čtvercový běh:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	provaz
 Aktivita:	Nejprve si pomocí provazu vymezíme hrací pole ve tvaru čtverce o velikosti 10 x 10 metrů. Poté hráče rozdělíme do dvou týmů. Z každého týmu se vybere jeden hráč, kdy si oba stoupnou do jiného rohu čtverce. Po odstartování hráči v rozích vyběhnou a běží po obvodu čtverce, každý jiným směrem, dokud se nestřetnou. V ten moment si dřepnou a začínají hrát žabí zápas. Hráči mohou hrát pouze dlaněmi, kterými se do sebe snaží udeřit tak, aby jeden z hráčů spadl. Když se tak stane, oba si stoupnou a běží zpět po obvodu čtverce. Ten, kdo dorazí jako prvního do svého startovacího bodu, získává pro tým bod. Vyhrává ten tým, který získá nejvíce bodů.
 Zdroje:	ZAPLETAL, Miloš. <i>Velká encyklopedie her 3: Hry na hřišti a v tělocvičně</i> . Olympia, 1987.

Reflexe:

Z důvodu časové náročnosti tréninku nemohla být tato hra uskutečněna.









Upozornění! Před samotným tréninkem je lepší si vyzkoušet přípravu hracího pole, aby případné prodlení nenarušovalo samotný trénink.

5.1.5 Pátý tréninkový blok a hry

Harmonogram venkovního tréninku:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 30 min dynamické cvičení
 - nacvičování odrazů z jedné nohy, žabáci apod.,
 - starty na míček z různých poloh,
 - změna pohybu na píšťalku.
- 45 min herní část (různé sporty a mnou vybrané hry)









Štafetové náčiní:

 Hra rozvíjí:	postřeh, rychlost, obratnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	6 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	kužely a dva míčky
 Aktivita:	Nejprve vymežíme velikost hřiště. Připravíme si dvě řady kuželů po třech, rozestupy mezi kužely si určíme sami. Poté hráče rozdělíme do dvou týmů, kdy každému týmu dáme jeden tenisový míček, který slouží k předání štafety. Po odstartování hráči probíhají připravenou tratí, tedy mezi kužely, kdy každý musel oběhnout dokola, zastavit u něj a splnit předem domluvený úkol (například klik, dřep, sklapovačka, sed leh apod.) Jakmile mají hráči úkoly splněny, běží zpět a předávají tenisový míček. Vyhrává ten tým, který jako první vystřídá všechny hráče.
 Zdroje:	HNÍZDIL Jan, KIRCHNER Jiří, LOUKA Oto. <i>Kondiční hry a cvičení v přírodě</i> . Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.

Reflexe:

Na začátku hry jsme si s hráči určili, že tým, který prohraje, bude na konci tréninku uklízet všechny pomůcky, proto se pro hráče motivace výhry stala velmi zajímavá. Hra se jim velmi líbila, hodně se u ní nasmáli, protože předávky míčku někdy neprobíhaly tak, jak měly. Zároveň si chválili, že je hra velmi dynamická a procvičila jejich kondičku. Na začátku tréninku ji brali jako skvělé rozehrání. Postupně se hráči v předávce zdokonalovali, takže si myslím, že účel hry byl splněn.









Souboj draků:

 Hra rozvíjí:	obratnost, vytrvalost, postřeh
 Věk:	8 a více let
 Počet hráčů:	10-20 hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	15 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 12 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	šátky pro každé družstvo
 Aktivita:	Hráče rozdělíme do dvou týmů. Poté si obě týmy stoupnou do zástupu a chytanou se v bocích, tím vzniká dlouhý drak. Poslednímu zastrčíme za kalhoty šátek tak, aby koukal co nejvíce ven. Cílem hry je, aby se každý tým snažil sebrat druhému týmu šátek. Dračí zástup se nesmí rozpojit. Hra má několik kol, dokud vítězný tým nezíská předem určený počet bodů. Hru můžeme i obměnit, a to tak, že vytvoříme více týmů, tím je hra zajímavější a zábavnější. Pravidla jsou stejná jako u první verze.
 Zdroje:	HNÍZDIL Jan, KIRCHNER Jiří, LOUKA Oto. <i>Kondiční hry a cvičení v přírodě</i> . Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.

Reflexe:

Hráče tato hra zaujala a bavila je, líbila se jim více druhá verze, protože jim přišla více dynamická, živější. Když byli ve větším zástupu, tak se jim body získávaly hůře. Cílem hry bylo, aby se hráči pobavili a rozpohybovali. Každou hrou se hráči zlepšovali, vymýšleli lepší a lepší taktiku, jak body získat. Tým, který získal nejméně bodů, musel běžet dvě kola okolo hřiště.









Zkameněliny:

 Hra rozvíjí:	obratnost, vytrvalost, postřeh, mrštnost
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	5 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, tělocvična
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	žádné
 Aktivita:	Z hráčů vybereme jednoho, který bude honit. Ve chvíli, kdy se někoho dotkne, tak „zkamení“, zůstane stát na místě a stane se pomocníkem honícího. Snaží se chytnout hráče, kteří běhají okolo, ale pouze rukama, nesmí pohnout nohama. Cílem ostatních hráčů je utéci nejen před honícím, ale i před kamennými pomocníky. Vítězem se stane ten, kdo zůstane jako poslední.
 Zdroje:	GATO, Martin. <i>150 nejlepších her pro děti i dospělé</i> . Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4.

Reflexe:

Tato hra hráče celkem zaujala, hráli ji s radostí a velmi se bavili. Bylo hezké pozorovat, jak se každou hrou zlepšují a promýšlejí taktiku, jak nejlépe a nejefektivněji utéci. Velkou motivací bylo i to, že první tři hráči, kteří hru vyhráli, nemuseli na konci tréninku pomáhat s úklidem pomůcek.

Pleskaná:

 Hra rozvíjí:	obratnost, vytrvalost, postřeh, taktiku
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	10 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, tělocvična, louka
 Časový harmonogram:	10 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 8 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	žádné
 Aktivita:	Družstvo rozdělíme do dvou týmů, které by měly být od sebe vzdáleny alespoň deset metrů. Poté se postaví do řady čelem proti sobě. Vybere se hráč z jednoho družstva a přijde k řadě svých protihráčů. Ti napřáhnou svou ruku, je jedno jakou. Protihráč musí plesknout svou rukou do napřážených dlaní a utéci zpět ke svému družstvu. Hráč, který byl plácnutý, se snaží tohoto hráče chytit, jako by mu chtěl dát babu. Pokud hráč unikne a doběhne za svou startovací čáru, získává pro svůj tým bod, pokud je však dostihnut, získává bod druhý tým. Poté se hráči postupně střídají a vyhrává ten tým, který prvně získá předem dohodnutý počet bodů.
 Zdroje:	GATO, Martin. <i>150 nejlepších her pro děti i dospělé</i> . Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4.

Reflexe:

Z důvodu časové náročnosti tréninku nemohla být tato hra uskutečněna.

Upozornění! Před samotným tréninkem je lepší si vyzkoušet přípravu hracího pole, aby případné prodlení nenarušovalo samotný trénink.









5.1.6 Šestý tréninkový blok a hry

Harmonogram tréninku v hale:

Časový harmonogram:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 3 min individuální driblink
- 7 min přihrávky dvojice, trojice
- 5 min přeběhy
- 5 min Bago
- 5 min rozchytat hadi
- 10 min zipy (soutěž mezi hráči gólmany)
- 15 min nácvik rozehrávky 1-3-1 + video
- 15 min hra
- 10 min výklus a strečink

Míčková bitva:

 Hra rozvíjí:	nácvik výhozu míčků a držení florbalové hole
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, uzavřené hřiště
 Časový harmonogram:	4 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 2 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	florbalové míčky, hole
 Aktivita:	Hráče rozdělíme do dvou týmů, kdy každý tým jde na svou polovinu hřiště. Poté do hracího pole vhodíme všechny florbalové míčky, které jsou k dispozici. Cílem hry je dostat co nejvíce míčků na hrací polovinu protihráče. Po odstartování hry se hráči rozeběhnou a snaží se pomocí přihrávkových tref a lobů dostat co nejvíce míčků na soupeřovu polovinu. Hráči nesmí překročit půlící čáru a přihrávky hrát vysokou holí, musejí se také držet ve florbalovém postavení. Hra trvá minutu a posledních deset sekund se odpočítává nahlas, aby hráči věděli, že se blíží konec. Po skončení hry se hráči nesmí pohnout. Vyhrává ten tým, který má na své polovině méně míčků.
 Zdroje:	GATO, Martin. <i>150 nejlepších her pro děti i dospělé</i> . Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4.

Reflexe:

Tato hra byla pro mě velmi náročná, protože bylo velmi složité udržet koncentraci, abych odhalila, kdy hráči hráli například vysokou holí a zda si dokázali udržet správné držení florbalové hole. Proto mi pomáhal i pan trenér. Hráči se do hry zapojili s chutí, protože motivace výhry byla velká (tým, který prohrál, musel uklízet všechny míčky a halu). Na druhou stranu mi mnoho z hráčů řeklo, že to pro ně bylo fyzicky náročné, protože po těžkém tréninku došlo k jeho ukončení běhací hrou, proto by pro příště uvítali něco méně rychlého.









5.1.7 Sedmý tréninkový blok a hry

Harmonogram předzápasového tréninku v hale:

Časový harmonogram:

- 90 min celkově
- 15 min warm-up
- 3 min individuální driblink
- 7 min přihrávky dvojice, trojice
- 5 min přeběhy
- 5 min Bago
- 5 min rozchytat hadi
- 10 min zipy (soutěž mezi hráči gólmany)
- 15 min nácvik rozehrávky 1-3-1 + video
- 15 min hra
- 10 min výklus a strečink

Hledej svoji florbaluku:

 Hra rozvíjí:	postřeh, obratnost, orientaci v prostoru, pohyb s florbalovou hůl
 Věk:	6 a více let
 Počet hráčů:	8 a více hráčů
 Místo:	hala, hřiště, příroda
 Časový harmonogram:	5 min celkově 1 min příprava a vysvětlení pravidel 3 min hra 1 min závěrečné hodnocení
 Materiální vybavení:	florbalové hole
 Aktivita:	Všichni hráči položí na jednu hromadu své florbalové hole. Poté se otočí tak, aby na sebe hráči neviděli. Rozhodčí rozdá hole tak, aby žádný hráč neměl tu svou. Cílem hry je, aby každý hráč našel svou florbalovou hůl a vyměnil si ji se soupeřem. Ta dvojice, která zůstane poslední, prohrává.
 Zdroje:	vlastní nápad

Reflexe:

Tato honička je velmi rychlá. Hráči byli spokojení, nasmáli se a chtěli ji opakovat. Vzhledem k časové náročnosti tréninku a přípravě na víkendové zápasy ji zopakovat nebylo možné. Hru jsem zvolila na začátek tréninku, aby se hráči rozpohybovali, zahřáli a alespoň trochu pobavili, což si myslím, že se podařilo.

5.2 Shrnutí a zhodnocení

Tento strukturovaný rozhovor jsem s hráči uskutečnila po posledním tréninku, kterého jsem se účastnila. Dohromady jsem si připravila deset otázek, odpovědi jsem si zapisovala. Rozhovor trval půl hodiny a dohromady se zúčastnilo čtrnáct hráčů. Hráči byli velmi ochotní a spolupracovali se mnou. Cílem tohoto rozhovoru bylo zjistit, jak vnímali mé působení během tréninků, zda se jim hry líbily či nelíbily, co by změnili, zda organizace her byla v pořádku a zda pro ně byly hry přínosné.

Rozhovor:

1. Která hra/hry se vám líbily nejvíce?

Většina hráčů odpověděla, že z venkovních tréninků se jim nejvíce líbila honička s ochráncem, souboj draků, běhání za míčkem a štafetové náčiní, a to především pro rychlost, díky které se rozešli. Z vnitřních tréninků se jim nejvíce líbila míčková bitva a piškvorky. Míčková bitva je velmi bavila a zároveň jim přinesla uvolnění, protože byli nervózní před budoucími zápasy.

2. Která hra/hry se vám líbily nejméně?

Hráči se shodli na tom, že se jim nelíbila minutová honička. Mnoho z nich odpovědělo, že pokud by se změnila pravidla, bylo by to lepší. Nejvíce však hráči zmiňovali honičku s florbalou. Shodli se na tom, že byla nebezpečná a mohlo dojít ke zranění.

3. Jsou nějaké hry, které byste chtěli zařadit do tréninku?

Většina hráčů odpověděla, že by jiné hry nezařadila, že tyto byly dostatečné. Kdyby ano, tak by zařadili klasické hry jako je hoňka, rybičky rybáři, ocásky apod.

4. Jak jste byli spokojeni s rozvržením tréninku a zapojením her do něj?

Dle některých hráčů byly hry fajn, ale většina z nich byla značně běhavá. V případě, že byly u konce tréninku, bylo to pro ně náročné. Shodli se, že by je uvítali spíše na začátku tréninku jako rozešli.

5. Přišel vám čas, který byl vymezený na hry, dostatečný?

Hráči nejčastěji odpovídali, že hry, které se odehrávaly v hale, byly z časového hlediska ideální, protože tam pro ně není tolik časového prostoru. V případě venkovního tréninku by her uvítali klidně i více.

6. Přišla vám organizace her v pořádku? Bylo vždy vše dobře vysvětleno?

U některých her, například únik z kruhu, přišla hráčům organizace chaotická a nedařilo se hrát tak, jak se mělo. Ale dle většiny jsem se snažila vysvětlit pravidla her vždy srozumitelně.

7. Byly pro vás hry přínosné?

Většina hráčů odpovídala, že byli s hrami spokojeni a že pro ně byly přínosné především v kondici, kde si ověřili, že zde ještě mají rezervy. Dále se jim líbilo, že mnoho her bylo na procvičení postřehu, který je pro ně při florbale důležitý.

8. Zpříjemnily/obohatily hry trénink?

Hráči odpovídali tak, že hry při venkovních trénincích pro ně byly obohacující, protože díky nim trénink nebyl stereotypní. V případě halových tréninků se několik hráčů vyjádřilo tak, že by hry nezařazovali, protože se zde chtějí zaměřit pouze na florbal. Jiní zase byli v rámci halových tréninků nerozhodní, protože je hry bavily, ale zároveň je pro ně prioritní florbalový trénink.

9. Jak jste byli spokojeni s mou prací?

Hráči se většinou shodli na tom, že jsem téměř vše měla dobře připravené. Jediné, co mi vytkli, byla příprava některých her. Zároveň dodali, že by byla potřeba, abych se lépe naučila pravidla florbalu, protože jsem se v některých případech neorientovala tak, jak bych měla. Také jich hodně sdělilo, že bych měla být o něco tvrdší a průbojnější.

10. Jak byste zhodnotili celkově mé působení?

Zde se hráči velmi překřikovali, ale většina z nich mi sdělila, že mé působení pro ně představovalo příjemné zpestření. Při každé hře jsem byla nápomocná, ochotná. Když něco potřebovali, vše jsem jim znovu vysvětlila. Dle jejich slov tréninky vždy uběhly a udělala se spousta práce. Výtka přišla v případě mé autority, na které bych dle hráčů měla zapracovat, abych byla jistější.

Já sama bych mou účast na trénincích ohodnotila celkově kladně, protože si myslím, že jsem dosáhla cílů, které jsem si stanovila. Zároveň si uvědomuji, že bych u sebe měla zapracovat na vybraných dovednostech. Jak jsem zmiňovala již v některých reflexích, tak je potřeba si u určitých her dávat pozor a přípravu si předem vyzkoušet, na což musím do budoucna myslet.

Také musím zapracovat na sobě samé, na svém sebevědomí, abych byla v některých momentech tvrdší a sebevědomější, ale věřím, že toto přijde s delší pedagogickou praxí. Zároveň si ale si myslím, že hry, které jsem vybrala, byly vybrány dobře, tak aby rozvíjely naráz co nejvíce schopností. Celkově na mě působilo, že hráče nejvíce ve venkovní přípravě bavily hry, které byly jakýmkoli druhem honiček, a ve vnitřní hale se jim nejvíce líbily Piškvorky. S hráči jsem měla pozitivní a kamarádský vztah, vzájemně jsme si věřili a v případě, že nastal nějaký problém, tak jsme našli cestu, jak jej vyřešit. Z odpovědí, které mi dávali během rozhovoru si беру hodně, především z kritiky u přípravy her, protože sama vím, že jsem přípravu někdy podcenila. Také souhlasím s tím, že ještě budu muset zapracovat na pravidlech florbalu, abych tento sport pochopila lépe. Vnímám, že by bylo potřebné se zlepšit v sebevědomí a s tím spojenou autoritou. Zároveň jsem ale ráda, že se hráčům hry líbily, byli spokojeni a mé působení ocenili.

6 Průzkumné šetření

Cílem tohoto průzkumného šetření, které představuje určitý doplněk k bakalářské práci, je prostřednictvím dotazníku zjistit, zda trenéři používají pohybové hry během tréninku juniorů, jak často, v rámci jaké přípravy a s jakými záměry, jak na pohybové hry reagují samotní hráči, a v případě, že trenéři hry nepoužívají, například skrz nedostatek času.

6.1 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodou byl dotazník vlastní konstrukce, který byl anonymní. Dotazník měl dohromady osm otázek a skládal se z uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek.

6.2 Popis výzkumného vzorku

Sběr dat probíhal od února do března 2024. Dotazník byl distribuován pomocí e-mailu. Odeslala jsem celkem dvě stě dvacet sedm e-mailů, které jsem získala ve volně přístupném adresáři na oficiálních webových stránkách Českého florbalu. I přes mou snahu, aby se dostal k co nejvíce respondentům, jsem obdržela dohromady padesát devět odpovědí. Všechny byly relevantní a mohla jsem je použít.

6.3 Analýza dat

Zde budu pomocí grafů prezentovat získaná data a jejich výsledky.

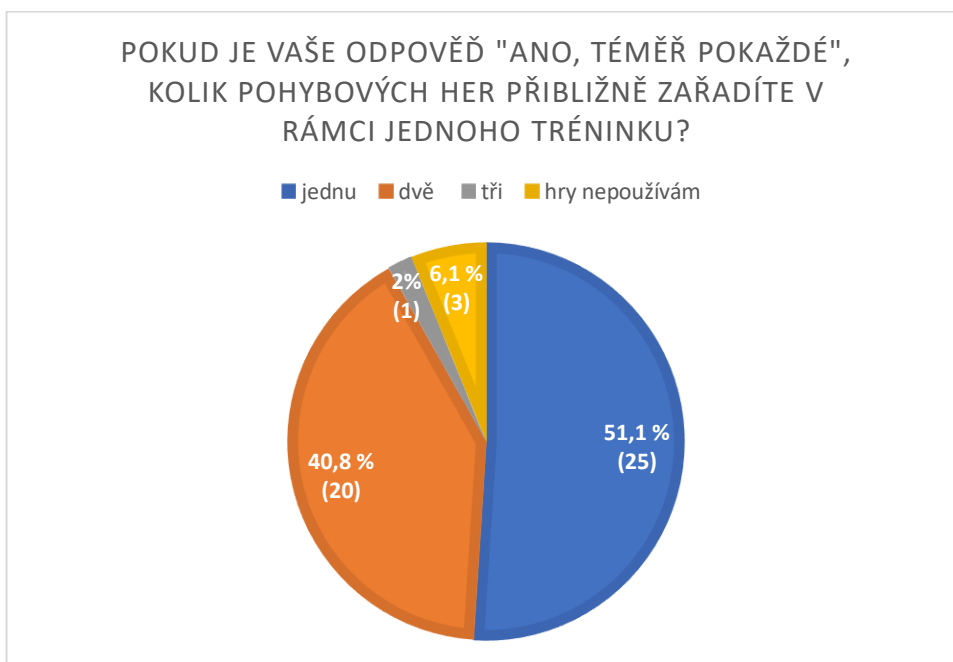
Otázka č. 1: Používáte během tréninku pohybové hry?



Graf č. 1. Použití pohybových her během tréninku

Z grafu můžeme vyčíst, že pohybové hry téměř pokaždé využívá 54,2 % (32 odpovědí) trenérů, občas 44,1 % (26 odpovědí) trenérů a skoro nikdy 1,7 % (1 odpověď) trenérů.

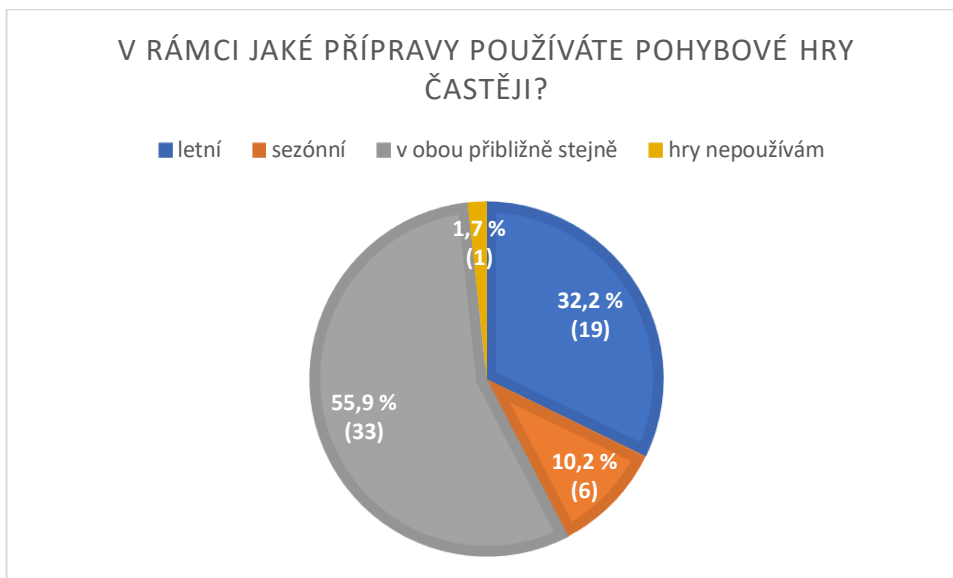
Otázka č. 2: Pokud je vaše odpověď „ano, téměř pokaždé“, kolik pohybových her přibližně zařadíte v rámci jednoho tréninku?



Graf č. 2 Počet pohybových her během tréninku

Z výše uvedeného grafu můžeme vyčíst, že trenéři v rámci tréninku používají v 51,1 % (25 odpovědí) jednu hru, v 40,8 % (20 odpovědí) dvě hry, v 2 % (1 odpověď) tři hry a v 6,1 % (3 odpovědi) trenéři odpověděli, že hry nepoužívají.

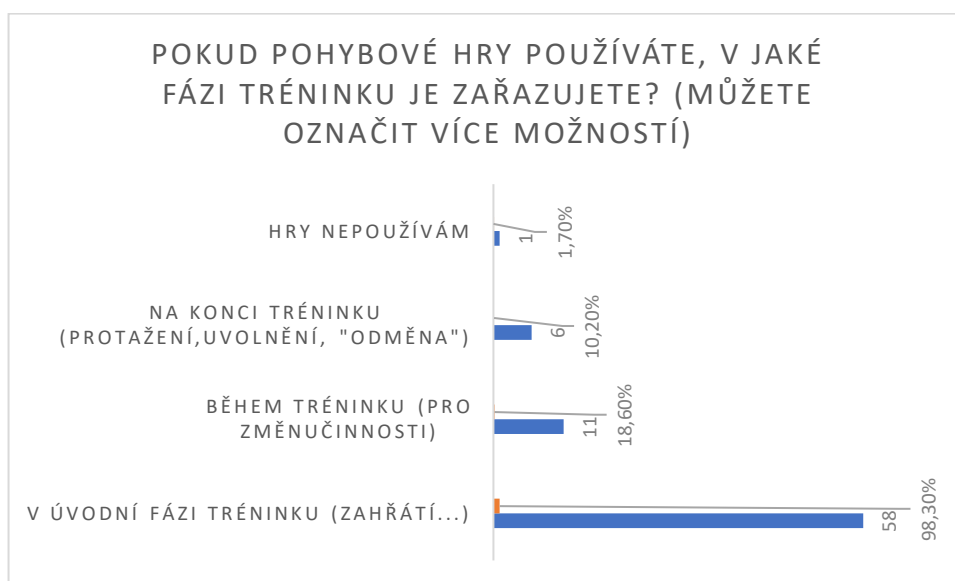
Otázka č. 3: V rámci jaké přípravy používáte pohybové hry častěji?



Graf č. 3 V jaké přípravě jsou hry použité nejčastěji

Tento graf nám ukazuje, že 55,9 % (33 odpovědí) trenérů používá pohybové hry během celé florbalové sezóny. Ve 32,2 % (19 odpovědí) pouze v letní přípravě, v sezónní 10,2 % (6 odpovědí) a 1,7 % (1 odpověď) trenérů hry nepoužívá.

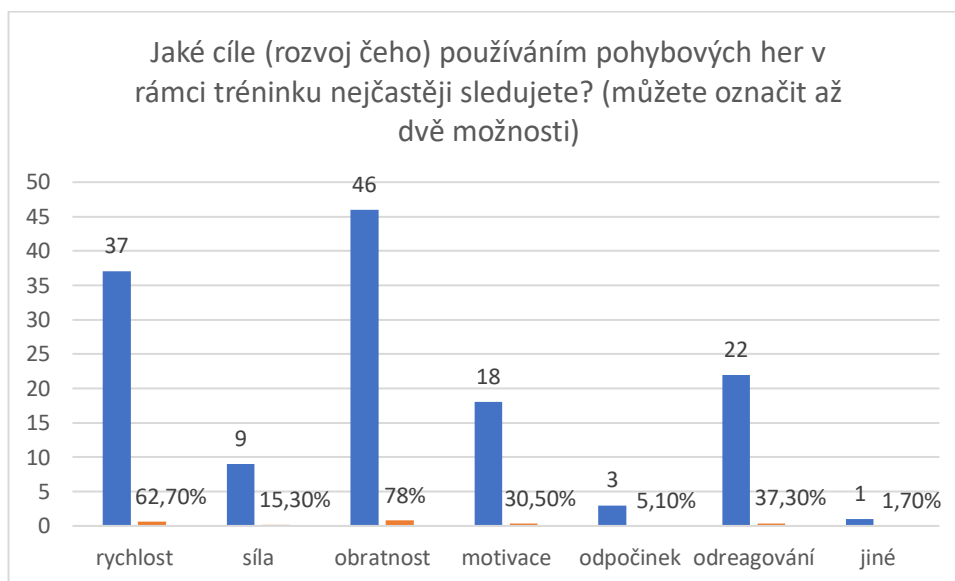
Otázka č. 4: Pokud pohybové hry používáte, v jaké fázi tréninku je zařazujete? (můžete označit více možností)



Graf č. 4 V jaké fázi tréninku jsou hry zařazeny

U tohoto grafu uvedli trenéři, že pohybové hry používají nejčastěji v úvodní fázi tréninku, a to v 98,3 % (58 odpovědí), dále hry používají během tréninku v 18,6 % (11 odpovědí), na konci tréninku v 10,2 % (6 odpovědí) a v 1,7 % (1 odpověď) hry nepoužívají.

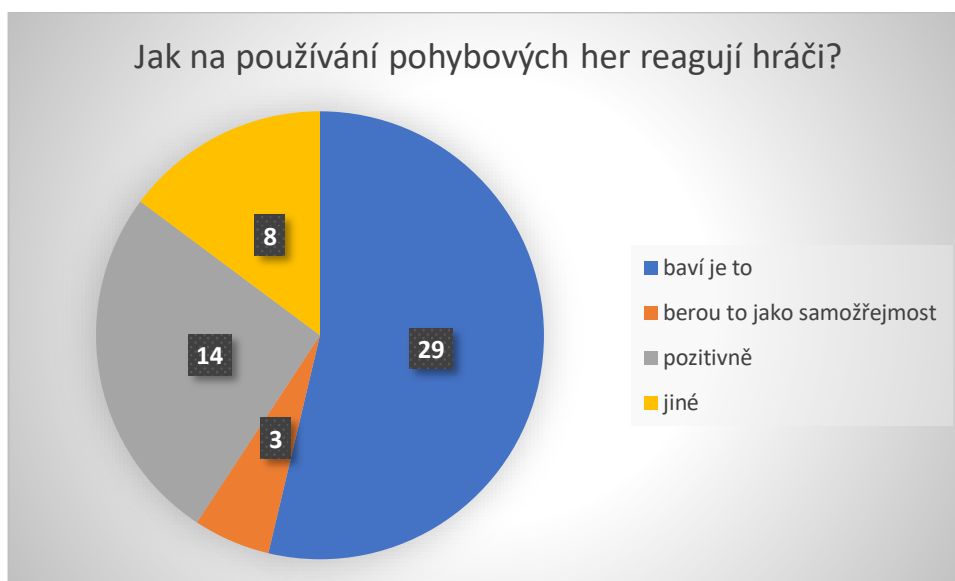
Otázka č. 5: Jaké cíle (rozvoj čeho) používáním pohybových her v rámci tréninku nejčastěji sledujete? (můžete označit až dvě možnosti)



Graf č. 5 Co rozvíjíme pomocí pohybových her

Nejčastějším cílem trenérů při použití pohybových her je ze 78 % (46 odpovědí) obratnost, v 62,7 % (37 odpovědí) rychlost, v 37,3 % (22 odpovědí) odreagování, v 30,5 % (18 odpovědí) motivace, v 15,3 % (9 odpovědí) síla a v 5,1 % (3 odpovědi) odpočinek. Dále devět respondentů využilo možnost jiné odpovědi a odpovědělo tak, že jejich cílem rozvoje je koordinace pohybu, vnímání prostoru a pohybu v něm, komunikace, předvídání a rozhodovací proces; komunikace, spolupráce, uvolnění, čtení hry a přemýšlení; celková orientace a týmovost; zábava, chuť chodit na tréninky, ke spolupráci na hřišti a stmelování kolektivu; reakce a výbušnost; dle zaměření Tělesné jednoty; rozvoj, spolupráce a komunikace; reflex; hry nepoužívám.

Otázka č. 6 Jak na používání pohybových her reagují hráči?



Graf č. 6 Jak hráči reagují na pohybové hry

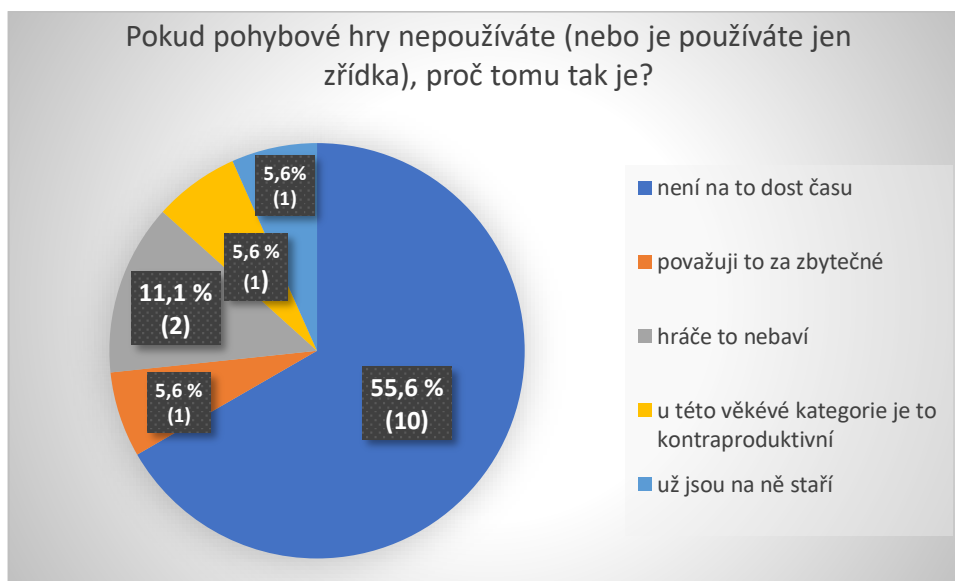
U této otázky jsem dostala dohromady padesát čtyři odpovědí, ty nejčastější jsem zaznamenala do přiloženého grafu. Nejčastěji trenéři odpovídali tak, že hry hráče baví (29x), také na hry reagují pozitivně (14x), berou to jako samozřejmost (3x). Do části grafu „jiné“ patří odpovědi, kdy trenéři odpověděli vždy jedenkrát, a to: aktivně se zapojují, líbí se jim, když něco hrajeme; změna oproti drilu nebo herním modifikacím; jsou rádi, že můžou dělat něco zábavného místo drilu; někdo je rád, někoho to nebaví; oproti florbalu je to změna a je nutná – florbal jednostranně zatěžuje tělo, hráči jsou většinou rádi; pokud hra netrvá příliš dlouho a ví smysl, proč se dělá, tak jsou s tím OK; těší se na soupeření; většinou uvítají zpestření tréninku pohybovou hrou.

Otázka č. 7: Napište prosím vaše tři neoblíbenější (nebo nejčastěji používané) hry:

Trenéři v této otázce vypsali dohromady čtyřicet sedm her, kdy některé z nich se opakovaly, ale některé zazněly pouze jednou:

Piškvorky (17x), honičky všeho druhu (15x), mrazík (10x), ocásky (10x), hry s přihrávkami (6x), hry s rozlišovákami (5x), míčové hry (5x), zrcadlení (4x), vybíjená (4x), házená (3x), chobotnice (3x), rybičky rybáři (3x), dlaždice (2x), fackovaná (2x), fotbal (2x), přetlačovaná (2x), pamatovák, reakční hry, hrad, stíhačky, střelecký král, nemocnice, srovnávačka, střižba, čert, držení florbalek, frisbee, sudá a lichá, zajíc a vlk, Amerika, challenge, zalehávání met, bago, červená a černá, sprinty s kámen nůžky, evoluce, hututu, přetlačování na jedné noze, přihraj a běž, přijímání přihrávek v pohybu, pokládání, biatlon, želvy, přeskoč a podlez, upravený americký fotbal, ragby, basketbal a buldoci (vše 1x).

Otázka č. 8: Pokud pohybové hry nepoužíváte (nebo je používáte jen zřídka), proč tomu tak je?



Graf č. 7 Proč pohybové hry trenéři nepoužívají

Trenéři, kteří hry nepoužívají, popřípadě jen zřídka, uváděli jako nejčastější důvod, že na pohybové hry není dostatek času, a to v 55,6 % (10 odpovědí). Mezi další důvod, a to v 11,1 % (2 odpovědi) odpovědí, bylo uvedeno, že to hráče nebaví, 5,6 % (1 odpověď) to považuje za zbytečné, 5,6 % (1 odpověď) odpovědí trenéra uvádí kontraproduktivnost her, 5,6 % (1 odpověď) uvádí, že jsou na hry hráči staří.

6.4 Shrnutí výsledků šetření

Cílem tohoto průzkumného šetření bylo prostřednictvím dotazníku zjistit, zda trenéři používají pohybové hry během tréninku juniorů, jak často, v rámci, jaké přípravy a s jakými záměry, jak na pohybové hry hráči reagují a v případě, že trenéři hry nepoužívají, tak z jakého důvodu tomu tak je.

V odpovědi na první otázku jsme zjistili, že většina trenérů pohybové hry používá. Jen nepatrné procento zvolilo odpověď, že je nepoužívá téměř nikdy. Odpovědi na druhou otázku nám ukázaly, že více než polovina trenérů používá během jednoho tréninku jednu hru a zbytek dvě. U odpovědí na třetí otázku jsme se dozvěděli, že tři čtvrtiny trenérů hry používá po celou sezónu a jen menší část pouze v letní sezóně. Čtvrtou otázkou jsem zjišťovala, v jaké fázi tréninku se hry nejčastěji používají. Většina trenérů se shodla, že hry nejvíce využívají v úvodní fázi tréninku, především v rámci zahřátí. V páté otázce jsem se zabývala tím, jaký cíl mají tyto hry. Nejčastějším cílem byla obratnost (která je ve florbale nejdůležitější), dále rychlost, síla, motivace a odreagování. Šestá otázka byla věnována reakcím hráčů na hry, kdy trenéři odpovídali kladně, protože hráči na hry reagují pozitivně, hrají je rádi a pokud jim dává hra smysl, tak se jí rádi věnují a zapojují se. Sedmá otázka byla otevřená, kdy jsem poprosila o vypsání tří nejčastěji hraných her. Velmi často se objevovaly hry, které byly uvedeny celkově jedenkrát. Dále trenéři zmínili hry, které se velmi často opakovaly. Mezi nejčastěji zmiňované hry patří piškvorky, hoňky, mrazík, ocásky, hry s přihrávkami, hry s rozlišovákou a zrcadlení. Poslední, osmá otázka, byla pro trenéry, kteří hry nevyužívají, v té jsem se ptala proč. Nejčastějším důvodem bylo, že na hry není dostatek času, dále to, že hry hráče nebaví, popřípadě jsou na ně staří.

U dotazníku bylo velmi zajímavé zjistit, kolik her se využívá, některé jsem ani neznala. Jediné, co bych na dotazníku změnila, je to, že bych přidala otázku, ve kterém kraji respondent působí, protože si myslím, že by bylo velmi zajímavé pozorovat, zda a jaké rozdíly panují v jednotlivých krajích nejen v druzích her, ale například i v tom, v jaké části tréninku se hry používají a jaké cíle jimi trenér sleduje.

Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na letní přípravu florbalového juniorského týmu SKK2 Prostějov a především na možnosti využití pohybových her v rámci venkovních tréninků a tréninků v hale.

V teoretické části jsem se zabývala věkovou kategorií adolescentů, jejich kognitivním, motorickým, emocionálním a sociálním vývojem, dále funkcemi volného času, hrou a řízením her. Popsala jsem, co je to florbal, jaká má pravidla, a také jsem zde zmínila, jak vznikl klub SKK2 Prostějov. Věnovala jsem se tréninku, jak probíhá a co rozvíjí, jaké má naplňovat požadavky a jakými zásadami se řídí. V praktické části jsem se zabývala rozbořem letní přípravy, předložila jsem metodický popis her, z nichž jsem část uskutečnila, a provedla jsem jejich reflexi. Také jsem analyzovala a zkoumala data z dotazníkového šetření, kde jsem zjišťovala, zda a jakým způsobem trenéři používají pohybové hry během florbalového tréninku juniorů a jak na používání pohybových her v rámci tréninků nahlíží.

Aplikační část bakalářské práce byla tedy zaměřená na hry, které jsem s juniory hrála během jejich tréninků v rámci letní přípravy, kdy jsem se snažila, aby bylo dosaženo co největšího rozvoje, a to především v obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a postřehu. Empirická část obsahovala průzkumné šetření metodou dotazníku, kde jsem poté pomocí grafů získaná data znázornila a vyhodnotila. Šetření bylo zaměřeno na trenéry, zjišťovala jsem, zda pohybové hry během tréninku používají, jak často, co jimi rozvíjí, popřípadě proč hry nepoužívají. Ze získaných dat jsem zjistila, že většina trenérů pohybové hry do tréninků zařazuje, a to nejčastěji jednu hru za trénink. Zároveň jsem se díky dotazníkovému šetření dozvěděla o hrách, které jsem dosud neznala.

Florbal se stává v posledních letech velkým fenoménem a zájem o tento sport i nadále roste. Myslím si, že v Prostějově jsou skvěle vytvořené podmínky a zázemí nejen díky finanční podpoře, ale i díky přístupu trenérů k hráčům.

Práci jsem ukázala, že pohybové hry, pokud jsou dobře zařazeny během tréninku, mohou být prospěšné pro všechny věkové kategorie. Věková kategorie, které jsem se věnovala, bývá často opomíjena, ale v práci jsem dokázala, že také u ní jsou pohybové hry velmi důležité, protože nejde o pouhou změnu činnosti během tréninku či motivaci, která je u těchto hráčů velmi náročná, ale jsou důležité i v dalším rozvoji obratnosti, síly a rychlosti, která je ve florbale jeho neopomenutelnou součástí.

Zdroje

FRÖMEL Karel. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

GATO Martin. *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. Rubico, 2009. ISBN 978-80-7346-103-4.

HÁJEK Bedřich, HOFBAUER Břetislav, PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HANUŠ Radek, CHYTILOVÁ Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. Grada, 2009. ISBN 978-80-247-6909-7.

HÁTLOVÁ Běla, HOŠEK Václav, SLEPIČKA Pavel. *Psychologie sportu*. Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

HOFBAUER Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KANTOROVÁ, Jana a Helena GRECMANOVÁ, 2008. *Výbrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex. Vzdělávání. ISBN 978-80-7409-024-0.

KAPLÁNEK Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KARCZMARCZYK Roman. *Florbal – učebnice (nejen) pro trenéry*. Computer press, 2006. ISBN 80-251-1271-3.

KIRCHNER Jiří, LOUKA Oto, HNÍZDAL Jan. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.

KRATOCHVÍLOVÁ Emília. *Pedagogika volného času*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2010. ISBN 978-80-8082-330-6.

- KYSEL Jiří. *Florbal - kompletní průvodce*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.
- LANGMAIER Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová Psychologie 2*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-9.
- MAREŠ Jiří, PRŮCHA Jan, WALTEROVÁ Eliška. *Pedagogický slovník*. Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- MAZAL Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
- NEUMAN Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0628-6.
- PÁVKOVÁ Jiřina. *Pedagogika volného času*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PERIČ Tomáš, DOVADIL Josef. *Sportovní trénink*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. Praha: Univerzita Karlova v Praze 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ Jitka, BINAROVÁ Ivana, HOLÁSKOVÁ Kamila, PETROVÁ Alena, PLEVOVÁ Irena, PUGNEROVÁ Michaela. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- VÁGNEROVÁ Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Univerzita Karlova v Praze 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VAŠÍČKOVÁ Jana. *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-4884-8.
- VÁŽANSKÝ Mojmir, SMÉKAL Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- ZAPLETAL Miloš. *Velká encyklopedie her 3: hry na hřišti a v tělocvičně*. Olympia, 1987.

Internetové zdroje

Český florbal v kostce. Online. Dostupné z <https://www.ceskyflorbal.cz/v-kostce>. [cit. 2024-03-17]

Český florbal: pravidla florbalu. Online. Dostupné z https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf. [cit. 2024-03-17]

Oddíl florbalu SK K2 Prostějov. Online. Dostupné z <https://www.florbal-prostejov.com/clanek/212/>. [cit. 2024-03-17]

Piškvorky trochu jinak. Online. Dostupné z <https://www.hranostaj.cz/hra4279>. [cit. 2024-03-17]

Rozteklý sněhulák. Online. Dostupné z <https://www.hranostaj.cz/hra4297>. [cit. 2024-03-17]

Teorie a didaktika sportovní přípravy. Online. Dostupné z <https://publi.cz/books/148/12.html>. [cit. 2024-03-17]

Vítejte v českém florbale informace pro nového člena. Online. Dostupné z <https://www.ceskyflorbal.cz/novy-clen>. [cit. 2024-03-17]

Východiska sportovního tréninku. Online. Dostupné z <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/02.html>. [cit. 2024-03-17]

