

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



**Pozemní hokej ve sportovní předpřípravě
předškolních dětí**

Field hockey as early sport preparation pre-school children

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor bakalářské práce: Eliška Kopánková

Studijní program: Specializace v pedagogice učitelství pro MŠ

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Pozemní hokej ve sportovní předpřípravě předškolních dětí vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

4. dubna 2014

.....

Podpis

Ráda bych touto cestou chtěla upřímně poděkovat panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za vedení, ochotu, trpělivost a konzultace při vypracování této bakalářské práce. Ráda bych také poděkovala Českému svazu pozemního hokeje za poskytnuté materiály. Děkuji také svazovému trenérovi Tomáši Babickému za cenné rady.

.....

Podpis

NÁZEV:

Pozemní hokej ve sportovní předpřípravě předškolních dětí

AUTOR:

Eliška Kopánková

KATEDRA:

Tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ANOTACE:

Bakalářská práce se zabývá problematikou pozemního hokeje v předškolním období. Dělí se na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá tím, jak by měla příprava pozemních hokejistů a hokejistek v předškolním období vypadat a na co by se měl trenér zaměřit. Zabývá se také historií, pravidly a potřebným vybavením tohoto sportu. Praktická část se skládá z dotazníkového šetření, směřujícího k trenérům předškolních dětí a z testování, prováděného na jedné tréninkové skupině dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA: pozemní hokej, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti, trenér, předškolní věk, sportovní příprava, tréninková jednotka

TITLE:

Field hockey as early sport preparation pre-school children

AUTHOR:

Eliška Kopánková

DEPARTMENT:

Department of Physical Education

SUPERVISOR:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ANNOTATION:

The bachelor thesis deals with the issue of field hockey in preschool age. It is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with the issue of right preparation of field hockey players during preschool age. It also deals with areas that should be emphasised by the coach. It also focuses on history, rules and equipment necessary for field hockey. The practical part consists of questionnaire investigation focused on coaches of preschool children and from research focusing one particular training group of children.

KEYWORDS: field hockey, movement ability, movement skills, coach, preschool age, sports preparation, training unit

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
3 POZEMNÍ HOKEJ.....	11
3.1 Historie pozemního hokeje	11
3.2 Stručná pravidla	11
3.3 Potřebné vybavení	12
4 TRENÉR.....	15
4.1 Rozdíl v přípravě dítěte a dospělého	15
4.2 Stanovení cílů	15
4.3 Výchovné působení trenéra	16
4.4 Hra.....	17
4.4.1 Motivace	18
5 NA CO SE V PŘÍPRAVĚ ZAMĚŘIT	20
5.1 Rozvíjíme dítě všestranně	20
5.2 Vymezení pojmů pohybové schopnosti a dovednosti	20
5.3 Pohybové schopnosti	21
5.3.1 Koordinace	21
5.3.2 Rychlost.....	23
5.3.3 Vytrvalost	25
5.3.4 Síla	26
5.3.5 Pohyblivost.....	28
5.4 Pohybové dovednosti.....	29
5.4.1 Sportovní dovednosti.....	30
6 DLOUHODOBÝ PROCES PŘÍPRAVY	33
6.1 Etapy tréninkového procesu	33

6.2 Tréninkové cykly.....	34
6.2.1 Organizace tréninkové jednotky	35
II. PRAKTICKÁ ČÁST	36
7 METODIKA VÝZKUMU	37
7.1 Charakteristika výzkumného vzorku	38
7.2 Způsob zpracování a analýzy získaných dat	38
8 OVĚŘENÍ ÚČINNOSTI TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK.....	57
8. 1 Charakteristika souboru	57
8. 2 Metody zjišťování sledovaných ukazatelů	57
8.2.1 Testování.....	57
8.2.1.1 Člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce.....	57
8.2.1.2 Člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem	58
8.2.1.3 Střelba na cíl ze vzdálenosti 5m	58
8.2.1.4 Přihrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty.....	59
8.2.1.5 Obratnostní běh na „žebříku“	59
8. 3 Organizace a harmonogram testování.....	60
8. 4 Tréninkové jednotky v období mezi testováním.....	61
8.4.1 Tréninková jednotka č. 1.....	62
8.4.2 Tréninková jednotka č. 2.....	67
8.4.3 Tréninková jednotka č. 3.....	72
8.5 Metody vyhodnocování výsledků	77
9 VÝSLEDKY.....	78
9.1 Úroveň pohybových schopností a dovedností.....	78
9. 1. 1 Test č. 1: Člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce.....	78
9. 1. 2 Test č. 2: Člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem	80
9. 1. 3 Test č. 3: Střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m	82
9. 1. 4 Test č. 4: Přihrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty.....	84
9. 1. 5 Test č. 5: Obratnostní běh na „žebříku“	84

9.2 Evidované a registrované děti.....	86
10 DISKUSE.....	87
11 ZÁVĚRY.....	92
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	95
Elektronické zdroje:.....	96
SEZNAM PŘÍLOH.....	97
Příloha A: dotazník.....	98
Příloha B: záznamový arch.....	102
Příloha C: obrázky k textu kapitoly Sportovní dovednosti.....	103
Příloha D: seznam obrázků a tabulek.....	104
Příloha E:	106

1 ÚVOD

Pozemnímu hokeji, ale i sportu všeobecně se po celém světě věnuje stále méně dětí. Děti žijí tzv. sedavým způsobem života, mají nedostatek pohybu a v neposlední řadě se nevhodně stravují. To, že děti málo sportují, nebo nesportují vůbec, mají mnohdy za vinu rodiče. Pokud u dítěte nevzbudíme zájem o sport či pohyb všeobecně již v předškolním věku, bude mít o to menší zájem s ním začít v pozdějším věku. Mnohdy se stává, že dítě se sportem začne, ale kvůli špatnému přístupu trenéra a jeho nedostatečné trenérské vzdělanosti, v pozdějších letech se sportem končí.

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila proto, že mám k pozemnímu hokeji velmi blízko. Začala jsem se mu věnovat již ve svých třech letech, tedy v předškolním věku. Tomuto sportu se věnovala téměř celá moje rodina, nadchl mě natolik, že jsem u něho vydržela do svých patnácti let. Pozemní hokej mi dal spoustu krásných zážitků a kamarádů a dalo by se říci, že jsem v jeho prostředí vyrůstala. Pozemní hokej jsem přestala hrát z důvodu rozpadu mého oddílu HC 1953 Jičín. Příčinou rozpadu klubu byl nedostatek dětí, v té době zapříčiněn především rozmachem florbalu v našem městě. Děti šly raději hrát florbal a pozemní hokej začal být zatracován.

Po šesti letech jsem se rozhodla začít s pozemním hokejem znovu, a to při mém studiu na Univerzitě Karlově v Praze. Rozhodla jsem se obnovit pozemní hokej v našem městě a začala trénovat jak děti předškolního věku, tak děti mladšího školního věku. Začala jsem se také podrobněji zabývat příčinami úpadku pozemního hokeje v České republice. Ve své bakalářské práci chci zdůraznit věkové zvláštnosti dětí předškolního věku, to, jak se s takto malými dětmi má při tréninku zacházet a jaké metody by trenér měl volit. Pokud se dítě rozhodne pozemní hokej hrát, byla by škoda, kdyby skončilo jen kvůli nevhodnému trenérskému přístupu.

Moje bakalářská práce by měla posloužit Českému svazu pozemního hokeje, pomoci zjistit příčiny nedostatku dětí věnujících se pozemnímu hokeji, což je jistě naším společným cílem.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Problém:

Nedostatek dětí nejen předškolního věku věnující se pozemnímu hokeji. Co je příčinou malého zájmu dětí předškolního věku o pozemní hokej? Jaký je nepoužívanější rozsah tréninkových jednotek ve sportovní přípravě dětí předškolního věku v pozemním hokeji? Na co se trenéři zaměřují při vedení tréninku předškolních dětí? Jsou tréninkové jednotky zaměřovány více na rozvoj techniky, nebo na rozvoj pohybových schopností a dovedností? Jsou týmy tvořeny dětmi stejných, nebo různých věkových kategorií? Jsou týmy smíšené, nebo trénují zvlášť dívky a chlapci? Kolik dětí předškolního věku se věnuje pozemnímu hokeji? Jaký je počet dětí předškolního věku v poměru všech dětí do 18 let? Pokud budeme u dětí rozvíjet nejprve pohybové schopnosti a dovednosti a až poté techniku, osvojí si děti základy techniky rychleji?

Cíl:

Cílem bakalářské práce je zjistit způsoby vedení sportovního tréninku, užívané trenéry pozemního hokeje v rámci sportovní předpřípravy dětí předškolního věku. Zmapovat rozdíly forem, obsahu a způsobu vedení tréninkových jednotek v jednotlivých oddílech. Zjistit strukturu složení týmů v jednotlivých oddílech pozemního hokeje v České republice. Zjistit příčinu nedostatku dětí věnujících se pozemnímu hokeji. Ze statistik Českého svazu pozemního hokeje zjistit počet evidovaných dětí věnujících se pozemnímu hokeji. Dílčím cílem je zjistit, zda u dětí předškolního věku po absolvování tréninků zaměřených na pohybové schopnosti a dovednosti dojde ke zlepšení základů techniky, po absolvování několika specificky zaměřených tréninkových jednotek.

I. TEORETICKÁ ČÁST

3 POZEMNÍ HOKEJ

3.1 Historie pozemního hokeje

Málokdo ví, že pozemní hokej patří mezi nejstarší kolektivní míčové sporty na světě. Jeho počátky se datují již před 4 tisíci lety v Egyptě. Pozemní hokej takový, jak ho známe dnes, se objevuje v Anglii a Skotsku v druhé polovině 19. století, kde se začal hrát na školách. Byla sepsána jeho pravidla a později se objevil na Olympijských hrách v Londýně roku 1908. Součástí olympijského turnaje je pozemní hokej dodnes.

Roku 1924 vznikla Mezinárodní hokejová federace. Pozemní hokej se hraje dodnes na všech kontinentech. V současnosti se hraje ve sto dvaceti sedmi zemích světa (<http://www.fih.ch/en/home/> [cit. 2013-02-22]).

Zatím největší úspěch pro naši zemi zaznamenal ženský Československý národní tým, na Olympijských hrách v Moskvě roku 1980, kde získal stříbrnou medaili. Byly to první olympijské hry, jejichž součástí byl turnaj žen v pozemním hokeji. Od té doby Česká republika takto velký úspěch nezaznamenala a stále na něj čeká.

3.2 Stručná pravidla

Rozlišujeme venkovní (nazýváme ho pozemní hokej) a halový pozemní hokej. Halový hokej se hraje pouze v zimě, nehraje se v tolika zemích a není součástí Olympijských her. Převážnou většinu roku se hraje již zmíněný venkovní hokej, výkladem jeho pravidel se zde budeme zabývat. Pozemní hokej se hraje v 11 hráčích na hřišti o rozměrech 91,40 m dlouhém a 55 m širokém. Hrací povrch tvoří od druhé poloviny 70. let 20. století umělá tráva. Hrací čas je 2 x 35 minut, úkolem hráčů je překonat soupeře a snažit se vstřelit branku, kterou střeží brankář ve výzbroji podobné brankáři ledního hokeje. Ostatní hráči v poli jsou vybaveni pouze hokejkou, holeními chrániči, mohou použít také chránič zubů a ochranou rukavičku (<http://www.pozemnihokej.cz/> [cit. 2013-07-12]).

Pozemní hokej se hraje jak jinak než s hokejkou, která má dvě strany tzv. placatou a kulatou. Hráč smí hrát pouze placatou stranou hokejky a nesmí použít žádnou část svého těla (krom brankáře) pro zastavení nebo odehrání míčku. Může

tedy používat pouze placatou stranu hokejky. Hraje se s míčkem o velikosti podobné florbalovému míčku s tím rozdílem, že jeho hmotnost je 160 g. Branka je široká 3,66 m a vysoká 2,14 m.

Podobně jako ve fotbale se za porušení pravidel v tzv. kruhu odehrává trestný roh. Bránící družstvo zastupují pouze 4 hráči a gólman, útočící družstvo má libovolně rozmístěné hráče za hranicí kruhu. Jako ve fotbale nebo v ledním hokeji může rozhodčí odpískat trestný úder tzv. penaltu a nově i nájezd. Penalta je nařízena při závažném přestupku v kruhu nebo při nedovoleném zastavení hráče brankařem. Mezi přestupky a fauly patří například: hákování, sekání, bránění míčku, vysoká hokejka, nedodržená vzdálenost, hra nohou, nebo jinou částí těla a podobně. Střídat může oproti fotbalu hráč téměř kdykoli a kolikrát za hru potřebuje. Vystřídat nesmí pouze v případě, pokud byl nařízen trestný roh. Hráč v takovémto případě vystřídá po jeho odehrání.

Děti hrají zjednodušenou verzi pozemního. Wein (2000) doporučuje, aby děti do 9 let, hrály takzvaný minihokej, tedy 3 proti 3 na hrací ploše o rozměrech 23x23 m na 4 branky bez brankáře, délka hrací doby 3x10 minut. Děti ve věku 10 let by měly hrát hokej 5 proti 5 (4 hráči + brankář), na hřišti o rozměrech 43x23 m, na 2 branky, délka hrací doby 2x20 minut. Ve věku 11 let začít s hokejem 6 proti 6 (5 hráčů + brankář), na hřišti o rozměrech 43x50 m, na 2 branky, délka hrací doby 2x25 minut. Ve věku 12 – 13 let hokej 8 proti 8 (7 hráčů + brankář), na hřišti o rozměrech $\frac{3}{4}$ plné hrací plochy na 2 branky, hrací doba 2x35 minut. Od 14 let se poté začíná s hokejem 11 proti 11, s hracím časem a rozměrem plochy stejně jako u dospělých, jak již bylo zmíněno ve stručných pravidlech.

3.3 Potřebné vybavení

K pozemnímu hokeji je potřeba především hokejka a míček. Hokejka pro dítě, které začíná a nemá zatím žádné velké nároky, se dá pořídit do 500 Kč. Hokejky na pozemní hokej se v minulosti vyráběly ze dřeva, ale v průběhu posledních let se do popředí dostaly hokejky vyrobené z kompozitu. Děti, které začínají, hrají především s hokejkami dřevěnými. Jednak kvůli nižší ceně, a také proto, že dítě, které začíná, nepocítí rozdíl mezi hokejkou ze dřeva a hokejkou z kompozitu, karbonu a kevlaru. Je jasné, že hokejka z kompozitu je lepší nežli dřevěná, ale pro začátek je jedno, jakou dítě používá, zvláště jedná-li se o předškolní dítě.

Jak již bylo zmíněno, hraje se hokej halový a venkovní. Na halový hokej se používá jiná, tenčí hokejka, nežli na hokej venkovní. Parametry těchto hokejek jsou podobné. Děti, které začíná, stačí pro začátek pouze venkovní hokejka, kterou může používat jak venku, tak i v hale.

Dále dítě na pozemní hokej potřebuje holenní chrániče, které jsou vyráběny nejčastěji z plastu a jsou podobné jako chrániče fotbalové. Ochrání holeně jak od trefení míčkem, tak od oseknutí holeně soupeřovou hokejkou. Cena takovýchto chráničů se pohybuje okolo 400 Kč.

Především na halový hokej se používá vypořádaná rukavička na levou ruku, případně i na pravou ruku. Pokud dítě položí ruku na zem, neodře si ji a ruka je zároveň chráněna před úderem míčkem nebo hokejkou jiného hráče. Takovouto rukavičku můžeme pořídit již za 350 Kč.

Do budoucna, a to především ve starším věku, je také dobré používat chránič zubů. Děti poté dokáží při střele zvednout míček do vzduchu a je zde riziko, že míček zasáhne ústa a dojde k vyražení zubů. Chránič ochrání zuby také při neúmyslném úderu jiného hráče hokejkou. Malé děti ještě nemají kontrolu nad výškou náprahu, proto často dochází k úrazům obličeje, především k vyražení zubů. Proto je dobré takovýmto zraněním předcházet a dítěti chránič zubů zakoupit. Cena dětských chráničů zubů se pohybuje již od 100 Kč.

Pokud se dítě rozhodne hrát pozemní hokej, pro začátek mu stačí pouze vhodná sportovní obuv, nejlépe turfy na umělou trávu, které zakoupíme již od 400 Kč. Do haly poté sálová obuv, kterou zakoupíme za podobnou cenu, a sportovní oblečení. Hokejku ze začátku každému dítěti klub zapůjčí. Pokud se dítě rozhodne, že chce u pozemního hokeje zůstat, musíme uvažovat o zakoupení již zmíněných potřebných věcí.

V pozemním hokeji také figuruje již zmíněný brankář. Vybavení pro brankáře je jiné nežli pro hráče. Podobá se vybavení pro brankáře v ledním hokeji. V předškolním věku se v pozemním hokeji brankář příliš neobjevuje, proto je bezvýznamné zabývat se kalkulací jeho vybavení.

Zde je tedy přibližná kalkulace vybavení pro dítě, začínající hrát pozemní hokej. Hokejka – 500 Kč, holenní chrániče 400 Kč, rukavička 350 Kč, chránič zubů 100 Kč, obuv venkovní 400 Kč a obuv halová 400 Kč. Celkem se tedy pohybujeme

okolo 2150 Kč za vybavení a musíme vzít v potaz roční příspěvky, které se pohybují okolo 3000 Kč za rok. Pozemní hokej tedy stojí rodiče dítěte okolo 5000 Kč za rok. Záleží ovšem na klubu, jak vysoké si stanoví příspěvky a na tom, jaké vybavení dítěti bezplatně zapůjčí, a na dalších aspektech.

4 TRENÉR

4.1 Rozdíl v přípravě dítěte a dospělého

Pojem sportovní příprava dětí se používá přibližně od 50. let. Začal se používat proto, že se objevila snaha vyjádřit charakteristiku sportovního tréninku dětí a jeho specifika oproti tréninku dospělých (Štílec, 1989).

Každý trenér dětí, případně mládeže, by si měl uvědomovat základní věc. Dítě není „zmenšenina dospělého“, což si bohužel mnoho trenérů dětí neuvědomuje a mnohdy děti přetěžují. Jak uvádí Perič (2012) každý trenér by si měl uvědomovat, jak trénovat děti určité věkové skupiny, měl by vědět, co je pro dítě dobré a čím mu může naopak uškodit.

Dítě v předškolním věku si chce hrát. Pomocí hry u něho lze rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti. Dvořáková (2006) uvádí, že sportovní trénink bývá mnohdy zaměřen převážně na učení se specifickým dovednostem a zapomíná se na rozvíjení základních pohybových schopností.

Většina trenérů dětí jsou bývalí hráči daného sportu. Tréninkovou jednotku dětí sestaví podobně jako tréninkovou jednotku dospělých, s tím rozdílem, že pouze sníží zátěž, mnohdy ani to ne. Trenéři zapomínají, že si dítě potřebuje hrát a často je ani nenapadne, že dobře promyšlenou hrou může lépe rozvíjet techniku vedení míčku, nežli složitým cvičením vhodným spíše pro dospělého.

Je důležité, aby měl trenér znalosti nejen z daného sportovního odvětví. „*Proto jsou důležité poznatky obecnější: pedagogika, vývojová psychologie, vývojová biologie, anatomie a fyziologie, i specifický obsah oboru propojený s fyziologií tělesných cvičení, obsahující metody zatěžování, řízení a organizování a metodiky nácviku jednotlivých dovedností*“ (Dvořáková, 2006, s. 7).

4.2 Stanovení cílů

Každý trenér nejen pozemního hokeje by si měl uvědomit, co je jeho prioritou, čeho chce s takto malými dětmi dosáhnout. Buď se trenér rozhodne, že chce, aby se děti při sportu bavily. Zaměří tedy přípravu na různé hry a jiné zábavné činnosti vhodné pro děti předškolního věku. Nebo se zaměří na to, aby se z jeho svěřenců stali v budoucnu špičkový sportovci, a příprava bude probíhat drilem, který je nevhodný pro děti takto útlého věku.

Většina trenérů by se asi shodla, že u předškolních dětí je třeba se přiklánět k prvnímu stylu přípravy. Ani jeden z těchto cílů nemůžeme hodnotit jako kladný, nebo záporný. Ke druhému stylu přípravy, tedy tzv. drilu, se naopak mohou trenéři přiklánět v dorosteneckých a juniorských kategoriích. Vždy je důležité si najít, jak se říká „zlatý střed“.

Podle Periče (2012) by si měl trenér dětí stanovit tři základní priority. Tou hlavní by měla být snaha přílišně nezatěžovat dítě tvrdým tréninkem, který by mohl mít neblahý vliv na pozdější vývoj svěřence. Další trenérovou prioritou by mělo být vypěstovat u dítěte vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Tím má na mysli to, že z málokterého dítěte se stane vrcholový sportovec, a proto je důležité, aby se u dítěte rozvíjel kladný vztah ke sportu. Aby si dítě, které stráví několik let v daném oddílu, vytvořilo kladný vztah k pohybu. Poslední prioritou by mělo být vytvoření základů pro pozdější trénink. Tím je myšleno, že dítě si vytvoří základy techniky, koordinace pohybu a podobně. V pozdějším věku pro něho bude jednodušší na tyto základy navazovat, a tím pádem v budoucnu zvládat složitější technické prvky.

4.3 Výchovné působení trenéra

V tréninku by nemělo jít pouze o sportování jako takové, ale i o výchovu malého sportovce. Jde vlastně o proces určité adaptace. Sportování je dlouhodobá a velmi složitá výchovná činnost. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému dal sport spoustu zážitků, krásné dětství, mnoho kamarádů, vzpomínky na úspěchy a možná i na neúspěchy (Perič, 2012).

„Výchovným působením ve sportu se rozumí uplatnění záměrně volených opatření, jimiž trenér vykonává určitý vliv na svěřence tak, aby působil na jejich osobnost. Jde jak o jednotlivá opatření a „kroky“, tak i o celkový proces usměrňování chování i osobnosti jedince“ (Dovalil, 2005, s. 218).

Vaněk (1978) uvádí, že každá věková kategorie vyžaduje jiný trenérský přístup. Je možná snazší pracovat s dětmi, nežli s dospělými, ale o to více je to zodpovědnější. Bez ohledu na věkovou kategorii je trenér vedoucí osobností v přípravě, ale stejně tak je i vychovatelem.

Tělesná výchova a sport jsou oblasti s širokými výchovnými možnostmi. Sportovní příprava by měla mít za úkol kromě výkonnosti a zdatnosti také upevňování zdraví, radost z pohybové aktivity, kompenzaci jednostranné zátěže,

socializační aspekty a smysl pro „fair play“. Sportování není jen záležitostí pohybových předpokladů, ale i úrovní psychiky a morálky (Štílec, 1989).

Pro mladé sportovce je výkon a úspěch alfou a omegou všeho. Snadno se poté dostávají do rozporu s morálkou. Nejhorší situace nastává, když je jedinec poctivý a spravedlivý a ostatními je vysmíván. Toho se děti nejvíce obávají a raději zapřou svoji lepší stránku. Někteří trenéři se slova vychovatel bojí a někteří se ho zříkají, ale trenérská role musí plnit i tuto výchovnou úlohu (Svoboda, 2008).

Trénink je jak se říká „běh na dlouhou trať“. Ten kdo dostane do rukou ty úplně nejmenší děti, budoucí hráče a hráčky pozemního hokeje, by si měl uvědomovat, že spíše nežli trenérem by měl být učitelem, či vychovatelem. Na čemž se shodují a na co poukazují autoři. Úkolem trenéra předškolních dětí by měla být mimo jiné svým způsobem příprava dítěte na život.

Vždyť život je vlastně taková hra. Člověk se musí naučit vyhrávat i prohrávat, radovat se z výher, ale naučit se snášet prohry. Jednou jsme dole a jednou nahoře. V životě se setkáme s lidmi, kteří nehrají „fair play“, setkáváme se ale i s lidmi, kteří vědí, co se za slovy „fair play“ skrývá. V životě je spousta situací, které bez pomoci druhých nezvládneme a k tomu máme přátele, kteří nám pomohou.

Pomocí sportu se děti mohou naučit, jak to chodí v životě a naučit se zvládat zátěžové situace. Pozemní hokej je sportem kolektivním, děti se musí naučit respektovat spoluhráče a navzájem si pomáhat. Děti by měly vědět, že ne vždy se vyhrává, ale že občas přijde i prohra. Úkolem trenéra by mělo být naučit hrát děti „fair play“, respektovat pravidla a rozhodčího. To, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, by v předškolním, ale i v mladším školním věku mělo být na prvním místě a trenér by to měl respektovat. Není jednoduché být dobrým trenérem, ale není nic jednoduššího, nežli se o to pokusit. Neustále myslet na to, že děti si chtějí a potřebují hrát.

4.4 Hra

Jak již bylo zmíněno a mnohokrát ještě zmíněno bude, takto malé děti si potřebují především hrát. Pomocí hry se děti nejvíce učí. „*Ve hrách děti mohou prožít to, po čem touží, co se jim líbí a co si vysní. Ale prostřednictvím her se mohou i učit a rozvíjet se*“ (Perič, 2004, s. 7). Pokud začínáme s trénováním dětí předškolního věku, tedy dětí od 3 do 6 až 7 let musíme neustále myslet na to, že

jedním z nejlepších prostředků výchovy dítěte, je hra. Jak uvádí Perič (2004) děti se pomocí hry učí techniku pohybu, rozvíjí si schopnosti a dovednosti, a to nenásilnou formou, která odpovídá jejich věku. Čím jsou děti mladší, tím silnější je jejich potřeba si hrát.

Už Jan Amos Komenský tvrdil, že hra by měla být prostředkem výchovy a vzdělávání, ale i formou oddechu. Ve své knize *Orbis pictus* (Svět v obrazech), Komenský věnoval některé kapitoly tělesným cvičením jako třeba míčovým a dětským hrám. Možná se mění doba, ale děti a dětství obecně by mělo zůstat stejné. Děti si chtějí a potřebují hrát dnes, stejně jako v minulosti. Každý trenér by si měl vzpomenout, jaké to je být dítětem předtím, než se rozhodne, jak se říká děti „drilovat“.

Když opomeneme dva největší konkurenty pozemního hokeje v České republice, a to lední hokej a florbal, jedním z mnoha důvodů nedostatku dětí věnujících se tomuto sportu je nejspíše to, že trenéři předškolních dětí volí při trénování nevhodné metody. Mnohdy bývá „kamenem úrazu“ nevzdělanost trenéra v oblasti biologie, vývojové psychologie, pedagogiky a podobně. Stává se ale i to, že trenér volí autoritativní styl vedení a děti z něho mají strach, proto u tohoto sportu nevydrží. Dalším, a dalo by se říci jedním z největších důvodů, je neschopnost trenéra zaujmout děti, tedy nedostatečná motivace ze strany trenéra.

4.4.1 Motivace

Trenér může být přeborníkem v daném sportu, ale pokud děti nedokáže zaujmout, obtížně dosáhne úspěchu. Děti by měly navštěvovat tréninky proto, že to chtějí ony a ne jejich rodiče. Měly by se těšit na to, co se naučí (Perič, 2004).

Perič (2012) uvádí hlavní úkoly motivace ve dvou rovinách. První rovina je prožitková, tedy zažít legraci, hrát si a prožít něco, na co bude dítě v budoucnu vzpomínat. Druhá rovina je být úspěšný, tedy umět něco co ostatní nedokáží a moci se porovnávat. Trenér by se měl snažit děti nejen motivovat, ale zároveň je povzbuzovat a používat různé pokřiky. *„Děti by se měly naučit vyhrávat, ale také musí umět přijmout prohry“* (Perič, 2012, s. 150).

Svoboda (2008) uvádí dva druhy motivace a to motivaci vnější a motivaci vnitřní. Vnější motivace by měla člověka k činnosti, tedy ke sportu, přivést. Míjí tím vytvořit prostor, ve kterém si člověk najde vůli přinutit se, nikoli tedy nutit

člověka vnějšími prostředky, tedy nutit ho k pohybu. Vnitřní motivací je nejčastěji zvědavost, touha po poznání, zvládnání určité zkušenosti či to, že chce člověk ukázat, co umí, co v něm je.

Z toho všeho vyplývá, že trenér by měl dítě dostatečně motivovat, snažit se v něm probudit chuť hrát pozemní hokej. V předškolním věku stačí, když bude trénink dítě bavit a bude se těšit na další. Snažit se děti namotivovat tak, aby měly nějaký cíl, ať už společný jako tým nebo individuální (chtít se zlepšit ve střelbě na bránu a v zápase vstřelit branku). Pokud dítě nebude motivováno trenérem, ani nebude mít vnitřní a vnější motivaci, nebude mít chuť pozemní hokej v budoucnu hrát. U starších dětí je poté motivací při tréninku a v zápasech například vyhrát mistrovství republiky nebo se dostat do reprezentace, či dokonce dostat se na Olympijské hry.

„Právem dětí je snít. Snít o tom, že se stanu mistrem světa v hokeji, mistrem světa ve fotbalu, že hraju v NBA basketbal, že vítězím na olympiádě v atletice a nebo jen, že budu tím „známým sportovcem“ v určitém sportu“ (Perič, 2012, s. 8).

5 NA CO SE V PŘÍPRAVĚ ZAMĚŘIT

5.1 Rozvíjíme dítě všestranně

Trénink dětí předškolního věku by měl být z 90% zaměřen na všestranný tělesný rozvoj a jen malou část by měl tvořit speciální trénink. Jednostranná specializace a touha po rychlých výkonech v tomto věku je krátkozraká a zanechává špatná vliv na tělesném i duševním zdraví dítěte (Dvořáková, 2001).

Wein (2000) tvrdí, že pro takto malé děti by měl být pozemní hokej něco jako mateřská škola. Děti by zde měly být vystaveny všemožným pohybovým aktivitám a běžným denním hrám, které předchází generace hrály na ulicích a podobně. Také doporučuje, že takováto aktivita by měla probíhat alespoň dvakrát týdně.

Všestrannost je chápána jako jedna z hlavních zásad sportovní přípravy dětí. Nízká úroveň všestranného základu bývá důvodem předčasného ukončení výkonnostního vývoje mnoha mladých nadějných sportovců. Vysoká úroveň všestrannosti je předpokladem pro pozdější specializovaný trénink. Děti, které zvládly velké množství různých pohybů, zvládnou snáze pohyby nové, tedy novou techniku (Štílec, 1989).

Všichni tři zmínění autoři se shodují na tom, že bychom děti v předškolním věku měli rozvíjet všestranně, tedy tak, že pozemní hokej jako takový by měl být spíše v ústraní. Ovšem je také rozdíl mezi čtyřletým a šestiletým dítětem. U dítěte ve věku pět a půl až šest let bychom mohli zapojovat pozemní hokej i častěji, ale v tomto případě bychom do tréninkové jednotky měli častěji zařazovat kompenzační cviky.

5.2 Vymezení pojmů pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti je třeba specifikovat. Mnohdy totiž dochází k zaměňování těchto dvou termínů. Pohybové schopnosti a dovednosti by se měly rozvíjet současně. Perič (2012) uvádí, že vzhledem k tomu, že se výskyt pohybových schopností a dovedností projevuje společně, nejsme vždy schopni určit, co je dáno úrovní schopností a co dovedností.

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady k provádění pohybu nebo pohybové činnosti. Mezi základní pohybové dovednosti patří chůze, běh, či lezení. Jsou ale také pohybové dovednosti, které jsou spjaté s daným sportem.

Používá se pro ně termín sportovní dovednost (Perič, 2012). Sportovní dovednost v pozemním hokeji znamená například vedení míčku, přihrávka, střelba, obejití soupeře a podobně. Jak pohybové schopnosti u předškolních dětí v pozemním hokeji rozvíjet je zmíněno v kapitole pohybové dovednosti.

Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností. Mezi základní pohybové schopnosti patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a kloubní pohyblivost (Perič, 2012).

Štilec (1989) uvádí, že pohybové schopnosti tvoří základ kondiční přípravy. Jsou to samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti. Rychlost, síla, vytrvalost, koordinace a obratnost neexistují izolovaně. Představují jednotlivé dílčí stránky motorického projevu sportovce. Jsou navzájem propojeny a rozvoj jedné schopnosti působí na rozvoj ostatních pohybových schopností.

Jako konkrétní příklad úrovně rozvinuté schopnosti si uvedeme běh. Většina dětí předškolního věku již ve věku 4 let dokáže uběhnout 20, 50 či 100 m. Uběhnout tyto vzdálenosti dokáže také většina lidí v důchodovém věku. Stejnou vzdálenost uběhne i Usain Bolt, držitel světového rekordu v běhu na 100 m. Každý z těchto jmenovaných tedy zvládne tyto vzdálenosti uběhnout, ale dá se předpokládat, že nejlepší a nerychlejší provedení by nejspíše měl Usain Bolt, poté člověk v důchodovém věku, jelikož už bude mít běh osvojený. Předpokládá se, že dítě v předškolním věku ještě nebude mít běh natolik osvojený a jeho provedení nebude správné, při běhu nebude používat správně ruce a bude mít krátký krok. Všichni tři tedy mají nějak rozvinuté pohybové schopnosti, ale každý na jiné úrovni.

5.3 Pohybové schopnosti

5.3.1 Koordinace

Koordinace pohybů je asi nejzákladnější pohybová schopnost, někdy je nazývána jako obratnost. Štilec (1989) definuje koordinaci jako schopnost lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobit se vnějším podmínkám. „*Základem je všeobecná obratnost. K ní patří smysl pro orientaci a rovnováhu, ekonomičnost pohybů, rychlá pohybová reakce, schopnost volit nejúčelnější pohyb atd.*“ (Vaněk, 1978, s. 159).

Štílec (1989) uvádí, že přirozené předpoklady pro rozvoj obratnosti závisí na věku. S rozvojem obratnosti je vhodné začít již v předškolním věku. Období vhodné pro rozvoj obratnosti trvá do třináctého roku dítěte. V pozdějším věku obratnost rozvíjet lze, ale za složitějších podmínek.

Perič (2012) definuje koordinaci jako schopnost orientovat vlastní pohyby a přizpůsobit rychle pohyby nové. Koordinaci rozdělujeme na obecnou a speciální. Každý sportovec by si měl projít rozvojem obecné koordinace a až poté rozvíjet speciální koordinaci. Koordinace by se měla rozvíjet v co neútlejším věku. Rozvoji koordinace by měla být při tréninku věnována největší pozornost. Rozvoj koordinace je propojen s činností centrální nervové soustavy.

Předškolní období je nejvhodnější pro rozvoj této pohybové schopnosti, na čemž se shodují oba autoři. Perič (2012) dále uvádí rozdělení koordinace obecné a speciální.

Při tréninku pozemního hokeje využijeme oba druhy koordinace, tedy obecnou i speciální. Naučit se správně běhat, může být pro dítě těžkým úkolem, proto tedy učíme dítě nejprve běhat bez hokejky a rozvíjíme obecnou koordinaci. Teprve poté můžeme přejít k fázi, kdy učíme dítě běhat nejprve s hokejkou a poté i s míčkem.

Do tréninku by měla být zapojena cvičení, které vyžadují oční kontakt. Jako příklad poslouží toto cvičení. Děti utvoří dvojice, dítě A běhá a mění směr, dítě B ho kopíruje. Později můžeme toto cvičení ztížit tím, že přidáme dětem hokejku a míček.

Vhodná hra pro rozvoj koordinace a zároveň pozornosti je také hra „semafor“. Rozdělíme děti do tří družstev, každé družstvo má jeden domeček, označený barvou. Trenér drží v ruce tři praporečky (v barvách domečků), každý praporek má jinou barvu. Když je zvednutý praporek jejich družstva, děti běhají ve vyznačeném prostoru. Když není praporek jejich barvy zvednutý, musí se vrátit do svého domečku. Děti po celou dobu běhání musí pozorovat trenéra, ale i ostatní děti, aby se nesrazily. Hru modifikujeme tím, že dětem dáme hokejku a míček. Nejprve tedy rozvíjíme obecnou koordinaci (tedy bez použití hokejky) a později přecházíme k rozvoji speciální koordinace.

Koordinaci můžeme rozvíjet také formou různých překážkových drah, do kterých zapojíme např.: lezení po žebřinách, chůzi po obrácené lavičce, kotoul na

žíněnce, podlézání a prolézání, přeskoky a mnoho dalších. Lze využít také tzv. běžací žebřík, který je populární v mnoha sportovních odvětvích. Jedná se tedy o rozvoj obecné koordinace.

5.3.2 Rychlost

Rychlost definujeme jako krátkodobé pohyby prováděné nejvyšší možnou rychlostí, maximálním úsilím. Rozlišujeme rychlost frekvence pohybů (cyklická), rychlost jednotlivého pohybu (acyklická) a rychlost reakce (doba reakce na určitý signál), (Štilec, 1989).

Dovalil (2005) definuje rychlost jako činnost prováděnou maximálním volným úsilím, maximální intenzitou. Rozlišuje rychlost reakční, acyklickou, cyklickou a komplexní. Reakční rychlost je spojena se zahájením pohybu. Acyklická rychlost znamená co nejvyšší rychlost pohybů. Cyklická rychlost je dána vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů. Komplexní rychlost je dána kombinací acyklických a cyklických pohybů včetně rychlosti reakce.

Perič (2012) člení rychlostní schopnosti do 3 základních forem, a to na rychlost reakce (reakce na podnět), rychlost jednotlivého pohybu tzv. acyklickou rychlost a rychlost lokomoce tzv. cyklickou rychlost.

V pozemním hokeji se setkáváme s rychlostí pohybovou a s rychlostí reakce na vnější podněty. Hráč, který má rychlou reakci na podněty, má větší předpoklady pro úspěch, nežli hráč s pomalejší reakcí (Vaněk, 1978).

Rozvoj rychlostních schopností patří k nejobtížnějším tréninkovým úkolům. Jsou to nejvíce geneticky podmíněné schopnosti. U většiny populace je podíl pomalých a rychlých vláken 1:1. Trénink rychlosti u dětí je účinnější než u dospělých. Při rozvoji rychlosti platí tyto podmínky: zaprvé doba trvání nejvýše 10 – 15 sekund, zadruhé opakování do té doby, než dojde k poklesu rychlosti provedení a zatřetí dostatečný průběžný odpočinek (Štilec, 1989).

Rychlost stejně jako vytrvalost je pohybovou schopností, kterou nelze příliš ovlivnit. Každý člověk má typy svalových vláken. Jsou to vlákna pomalá (červená) a vlákna rychlá (bílá). Je dáno geneticky, jaké typy svalových vláken máme. U většiny populace je poměr těchto vláken téměř 50 na 50. Základním požadavkem při tréninku rychlosti je maximální intenzita. Délka zatížení při rozvoji rychlosti by neměla být příliš dlouhá. U nejmenších dětí by měla trvat okolo 5 až 10 sekund a

poté by měl následovat poměrně dlouhý odpočinek. Při zatížení 10 sekund, by měl následovat alespoň 60 sekund odpočinek, při kterém dítě nesedí, ale je vhodné provádět jednoduché cviky (Perič, 2012).

Všichni autoři rozdělují rychlost stejně, tedy na rychlost reakce, acyklickou a cyklickou. Dovalil (2005) při rozdělení používá ještě komplexní rychlost, tedy kombinace všech třech zmíněných druhů rychlosti. Autoři se také shodují téměř na všem, co se týká rozvoje rychlosti. To, že se rychlost nedá příliš ovlivnit, neznamená, že ji nelze rozvíjet. Naopak bychom na rozvoj rychlosti měli klást důraz. Autoři se příliš neshodují na délce zatížení, jedná se ale pouze o malé odchylky, které jsou ale dány nepřesným uvedením věku dětí, o kterém se autoři zmiňují.

Pro naši věkovou skupinu je tedy nejdůležitější znát délku zatížení a délku odpočinku. Jak uvádí Perič (2012), délka zatížení při rozvoji rychlosti by neměla být příliš dlouhá. U nejmenších dětí by měla trvat okolo 5 až 10 sekund a poté by měl následovat poměrně dlouhý odpočinek. Při zatížení 10 sekund, by měl následovat alespoň 60 sekund aktivní odpočinek (protahovací cviky, koordinační cviky, driblink na místě atd.).

Rychlost u dětí můžeme rozvíjet opět hrou. Pro rozvoj rychlosti u dětí můžeme využít štafetových soutěží. Děti utvoří družstva po čtyřech. Družstva stojí na čáře a na písknutí běží první z každého družstva k vyznačenému bodu (kužel), ten oběhnou a plácnutím předávají štafetu dalšímu ve družstvu. Vyhrává to družstvo, jehož poslední člen se dostane nejrychleji do cíle. Soutěž můžeme modifikovat a zapojit prvky pozemního hokeje. Nejprve si děti jako štafetu mohou předávat hokejku a poté mohou běhat s hokejkou jako štafetu si předávat míček.

Rychlost u dětí můžeme rozvíjet různými hrami. Další z nich je například hra „Rybičky a rybáři“. Jedno dítě vždy stojí na jedné straně vyhraničeného prostoru a ostatní děti na straně druhé. Cílem „rybáře“ je pochyťat co nejvíce rybiček, které se snaží co nejrychleji přeběhnout na druhou stranu, aniž by se jich rybář dotkl. Pokud se rybář dotkne některé z rybiček, chycená rybička se stává také rybářem. Do hry opět nenásilně zapojíme prvky pozemního hokeje. Děti běhají nejprve s hokejkami (klademe důraz na správné držení hokejky). Následně dětem můžeme dát i míček. Cílem rybáře je poté vzít co nejvíce rybičkám míček.

5.3.3 Vytrvalost

Vytrvalostní schopnost je soubor předpokladů k provádění déle trvající činnosti. Vytrvalost rozdělujeme na aerobní (provádění pohybové činnosti střední a mírné intenzity) a na anaerobní (provádění pohybové činnosti pokud možno vysoké intenzity). Rozvoj aerobní vytrvalosti je u dětí vhodnější, rozvoj anaerobní vytrvalosti je nevhodný u dětí do desíti let (Štilec, 1989).

Vytrvalost lze dělit na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní. Dlouhodobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost déle než 10 minut. Střednědobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost 8 – 10 minut. Krátkodobá vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost s co největší intenzitou 2 – 3 minuty. Rychlostní vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost nejvyšší intenzitou 20 – 30 sekund. Dlouhodobá a střednědobá vytrvalost se vymezuje jako schopnost aerobní. Vytrvalost krátkodobá a rychlostní se vymezuje jako schopnost anaerobní (Dovalil, 2005).

Perič (2012) uvádí dva druhy vytrvalosti aerobní (dlouhodobou) a anaerobní (krátkodobou). V tréninku dětí má své místo především aerobní vytrvalost. „*Malé děti mají vytrvalost v podstatě na horní hranici svých individuálních možností. Proto ve věku do 10 let není potřeba zvláštní trénink zaměřený na cílený rozvoj vytrvalosti*“ (Perič, 2012, s. 86). To ovšem neznamená, že by trenér neměl rozvíjet vytrvalost. Vytrvalost jako všechny ostatní pohybové schopnosti lze rozvíjet formou her a soutěží, tedy takovým způsobem, že si toho dítě ani není vědomo.

Na dělení vytrvalostních schopností se shodují všichni autoři. Shodují se také na tom, že při tréninku dětí by měla být upřednostňována aerobní (dlouhodobá) vytrvalost, před vytrvalostí anaerobní. Dále se shodují se na tom, že u dětí předškolního věku je lepší a efektivnější rozvíjet vytrvalost formou her a soutěží.

Zajímavý test vytrvalostních schopností uvádí Dvořáková (2001), kdy se při měření vytrvalosti šestiletých chlapců a dívek došlo k výsledkům, že děti uběhnou 1 km za šest minut. Podle amerických standardů (Cooper) by měla pětiletá holčička uběhnout jednu míli (cca 1650 m) za 17 a pětiletý chlapec za 16 minut. Děti takovouto zátěž snášejí lépe než dospělý člověk, ale je pro ně nezábavná.

Proto bychom se měli takovými vytrvalostními běhům vyvarovat a místo nich rozvíjet vytrvalost, jak už bylo zmíněno formou her a soutěží. Znovu lze využít

štafetových soutěží. Děti utvoří družstva po čtyřech. Družstva stojí na čáře a na písknutí běží první z každého družstva k vyznačenému bodu (vzdálenému cca 10 – 15 metrů), ten oběhne a vrací se zpět. Chytá za ruku druhého z družstva a běží společně oběhnout kužel. Vrací se společně a chytají za ruku třetího z družstva, společně oběhnou kužel a vrací se pro poledního člena družstva. Když všichni čtyři oběhnou kužel a vrací se zpět, na čáře se odpojuje ten, který vybíhal jako první. Poté se postupně po oběhnutí kužele odpojují i ostatní. Hrou rozvíjíme vytrvalost, koordinaci a zároveň týmovou spolupráci.

Jako další příklad rozvoje vytrvalosti si uvedeme hru podobné hře „Škatulata, hýbejte se“. Děti běhají ve vyznačeném prostoru s hokejkou v ruce. Na znamení (písknutí) si musí děti vyměnit hokejku s někým jiným. Hru můžeme modifikovat tím, že dětem přidáme míček a běhají v prostoru s míčkem. Na znamení si s někým musí vyměnit míček.

Pro rozvoj vytrvalosti v pozemním hokeji je nejvhodnější intervalový trénink formou střídání tempa, tedy běh pomalu a rychle (Vaněk, 1978). Abychom rozvíjeli vytrvalost tímto způsobem, můžeme do přípravy zařadit hry podobné hře „Na babu“. Děti utvoří dvojice, jeden ze dvojice je vždy červený a druhý bílý. Děti běhají ve vyznačeném prostoru, trenér pískne na píšťalku a oznámí jednu z barev. Pokud zazní červená, hráč, který je určen červeným se snaží chytit bílého. Děti mají na to chytit svého partnera pouze 5 sekund, písknutím trenér ukončí chytání a děti běhají znovu pomalým tempem. Děti tedy běhají pomalu a na signál běží rychle a to opět formou hry.

5.3.4 Síla

Ve sportu hovoříme o síle jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Sílu rozdělujeme na dynamickou a statickou. Při dynamické síle dochází k pohybu těla a příkladem takové síly jsou například dřepy. Při statické síle nedochází k pohybům těla a příkladem této síly je například vis na hrazdě. S náročným silovým tréninkem je vhodné začít ve věku okolo patnácti až šestnácti let. U malých dětí by se měla síla rozvíjet pomalu a přiměřeně. Doporučuje se dávat přednost rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly (Perič, 2012).

Síla jako pohybová schopnost znamená překonat, udržet, nebo brzdit určitý odpor. Silové schopnosti rozdělujeme na absolutní, rychlou a výbušnou a na sílu vytrvalostní. Absolutní (maximální) síla je schopnost spojená s co největším odporem, může být realizována při dynamické i statické činnosti. Rychlá a výbušná (explozivní) znamená překonávání nemaximálního odporu vysokou rychlostí, může být realizována při dynamické svalové činnosti. Síla vytrvalostní znamená překonávat nemaximální odpor opakováním pohybu, nebo ho dlouhodobě udržovat a realizována může být při dynamické i statické činnosti (Dovalil, 2005).

Štilec (1989) rozlišuje sílu na absolutní, rychlou a výbušnou a na sílu vytrvalostní. Absolutní síla je schopnost překonat nebo udržet nejvyšší možný odpor. Rychlá a výbušná síla je schopnost překonávat maximální odpor vysokou rychlostí s co největším zrychlením pohybu těla. Síla vytrvalostní znamená opakovaně vykonávat pohyb s maximálním odporem. U dětí by se měla síla cíleně začít rozvíjet nejlépe až okolo patnácti až šestnácti let.

Vaněk (1978) uvádí, že pro pozemní hokej je ideální používat spíše dynamické posilování, aby měla síla hráčů potřebnou rychlost a dynamiku. Zároveň ale rozvíjet statickou sílu, kvůli rozvoji obecné síly. S rozvojem silových schopností je vhodné začít v přípravném období, tedy před sezónou.

Dynamickou sílu lze rozvíjet opět hrou. Využít můžeme štafetové soutěže prováděné tentokrát s medicinbalem. Děti utvoří družstva po čtyřech. První z každého družstva má u sebe medicinbal. Na písknutí ho začne kutálet k vyznačenému bodu (vzdálenému cca 3m), ten oběhne a předáním míče předávají štafetu dalšímu ve družstvu. Soutěž modifikujeme tak, že děti budou medicinbal přenášet.

Dynamickou sílu lze rozvíjet formou dalších her a činností. Příkladem takové činnosti je například skákání žabáků, kdy posilujeme dolní končetiny. Na posílení horních končetin a zpevnění celého těla je vhodnou činností například tzv. nošení trakaře, prováděné ve dvojici. Jeden ze dvojice má ruce na zemi a druhý ho drží za nohy, společně se snaží přejít k vyznačenému bodu, tam se vymění a jdou zpět. Hru lze modifikovat jako soutěž dvojic. Děti tím posilují především horní končetiny a zároveň musí zpevnit celé tělo.

Statickou sílu lze u dětí rozvíjet formou visů na hrazdě, či držení se na tyči. Tyč i hrazdu najdeme téměř v každé tělocvičně, proto je vhodné statickou sílu v pozemním hokeji rozvíjet v halové sezóně. Obě cvičení lze aplikovat i formou soutěže, kdo se nejdéle vydrží držet na tyči.

Podle Periče (2012) sílu u dítěte lze rozvíjet tzv. přirozeným posilováním, úponovými cvičeními (hra „Hutututu“), cvičením s náradím a náčiním a v neposlední řadě v prostředí, které klade nároky na překonávání (běh v písku, do kopce atd.).

5.3.5 Pohyblivost

Pohyblivost (kloubní pohyblivost), někdy označována jako ohebnost. Je schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. Každá sportovní disciplína využívá pohyblivost jinak. Ve sportech jako moderní gymnastika či skoky do vody je vyžadován maximální kloubní rozsah. Ve sportech jako karate či plavání je vyžadován kloubní rozsah pouze v některých aspektech. Pro ostatní sporty je pohyblivost nepřímou součástí kondice a umožňuje lépe využít ostatních pohybových schopností (Perič, 2012).

Štilec (1989) definuje pohyblivost (někdy označovanou jako ohebnost) jako schopnost vykonávat kloubní pohyby ve velkém rozsahu. Rozlišuje pohyblivost aktivní (kloubní rozsah dosažení pomocí aktivního svalového stahu) a pasivní (rozsah dosažený pomocí vnějších sil). Pohyblivost se považuje za nepřímou součást kondice. Umožňuje lépe využít ostatních pohybových schopností. Dětský věk je velmi příznivým obdobím pro zvyšování pohyblivosti. V některých sportech je pohyblivost hlavní podmínka výkonu (gymnastika, krasobruslení, atletika atd.). V dalších specializacích má podpůrnou, nebo doplňující roli.

Oba autoři se shodují na tom, že pohyblivost má pro různé sporty různý význam. Štilec (1989) ještě navíc rozlišuje aktivní a pasivní pohyblivost. Pro pozemní hokej má pohyblivost význam jako nepřímou součást kondice a pomáhá lépe využívat ostatních pohybových schopností. Má tedy podpůrnou a doplňující roli.

„Význam pohyblivosti je v tréninku dětí v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení umožňují předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla“(Perič, 2012, s. 100).

Pozemní hokej je sportem, který se bohužel vyznačuje jednostranným zatížením, podobně jako lední hokej nebo florbal. U předškolních dětí by k jednostrannému zatížení zatím nemělo docházet tolik jako ve starších kategoriích. U starších dětí se v pozemním hokeji nejčastěji přetěžuje krční, hrudní a bederní páteř. Jak už bylo zmíněno, pozemní hokej v předškolním období by měl být především o seznamování se s tímto sportem. S hokejkou by se tedy mělo dítě setkávat při tréninku jen minimálně. To ovšem neznamená, že by trenér neměl do tréninku zařadit kompenzační cviky. Naopak by jim mělo být vždy na konci tréninku věnováno alespoň 5 minut.

Trenér by měl klást velký důraz na již zmíněné protahovací cviky. Takzvaný strečink by měl být předem něčím motivován, případně může být obohacen formou vyprávění nějakého říkadla, nebo příběhu. Děti se poté lépe soustředí a protahují se s větším zájmem. Strečink se dělí na statický a dynamický. Při statickém se setrvává v určité poloze po delší dobu. Při dynamickém strečinku dochází k protažení za pohybu. U malých dětí se doporučuje spíše strečink dynamický, je pro ně složitější zaujmout správnou polohu a poté v ní určitou dobu vydržet. Pokud se trenér rozhodne pro strečink statický, je efektivnější provádět většinu cviků vsedě, či vleže na břiše (protahování přední strany stehna), vleže na zádech (protahování zadní strany stehna).

5.4 Pohybové dovednosti

V jednotlivých sportovních odvětvích je soubor všech dovedností souvisejících s danou specializací nazýváme technikou. Rozlišujeme techniku běhu, techniku míče, techniku hole, techniku pádů apod. V běžném tréninku se používá termín technika pro dovednosti, dále poté pro techniku a styl, což je individuální zvládnutí techniky (Perič, 2012).

„Každý sportovní výkon je ovlivněn racionální technikou; tímto termínem označujeme sportovní dovednost tj. přesné, stálé a částečně automatizované zvládnutí příslušných sportovních pohybů“ (Štilec, 1989, s. 84).

Perič (2012) uvádí, že dítě si osvojuje pohybové dovednosti pomocí motorického (pohybového) učení. Učení se pohybovým dovednostem můžeme rozdělit do pěti základních kroků:

1. krok – představení dovednosti
2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
3. krok – začátky nácviku dovednosti
4. krok – zpětná vazba pro korekci chyb
5. krok – další opakování a upevňování dovedností

Podle Dovalila (2008) je technika způsob řešení (provedení) pohybového úkolu v daném sportu v souladu s pravidly a zákonitostmi pohybu. Termín technika se používá v různých spojeních jako například technika cvičení, technika pohybu, technika pohybové dovednosti, technická připravenost a podobně. Jednou ze složek tréninku je technická příprava, která je zaměřena na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Na počátku sportovní přípravy jde o osvojení základů techniky, později její zdokonalování a na úplném konci je dokonalé zvládnutí na nejvyšší úrovni.

Všichni autoři zmiňují pojem technika. Lze jej shrnout jako soubor všech dovedností (sportovních dovedností) v daném sportu a jejich způsobu provedení, v tomto případě v pozemním hokeji. Dovalil (2008) ještě zmiňuje pojem technická příprava, jež se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností.

Mezi základní pohybové dovednosti specifické pro dítě patří hod míčkem, kop do míče, bruslení, jízda na kole, či jízda na lyžích. Všechny tyto dovednosti si dítě osvojuje nácvikem a pro jejich zvládnutí je důležitý předpoklad dobře rozvinutých pohybových schopností, především obratnosti.

5.4.1 Sportovní dovednosti

Choutka (1983) definuje sportovní dovednost jako tréninkem získanou schopnost řešit úspěšně úkol. Uvádí, že sportovní dovednost se projevuje vysokou úrovní zvládnuté pohybové činnosti.

Při tréninku pozemního hokeje předškolních dětí se předpokládá, že nebude zaměřen pouze na rozvoj sportovních dovedností, ale na rozvoj pohybových dovedností všeobecně. Aby docházelo k všestrannému rozvoji malých pozemních hokejistů a hokejistek, do tréninku by měly být zařazeno házení míče (jednoruč i obouruč), chytání míče, driblování s míčem, kopání do míče a podobně. Nicméně několik základních technických prvků by se mělo dítě naučit. Patří mezi ně držení hokejky, správný postoj, vedení míče, přihrávka a zpracování míče.

Základem je tedy vysvětlit dítěti správné držení hokejky. Jedná se o úplně nejzákladnější prvek v pozemním hokeji a je důležité, aby si dítě v předškolním věku do budoucna vytvořilo správné návyky. Před uchopením hokejky položíme hokejku placatou stranou na zem a zvedneme ji levou rukou. Poté k levé ruce přiložíme i ruku pravou. Jelikož se pozemní hokej hraje pouze na jednu stranu, měl by trenér při předvádění stát zády k dětem, názorně předvést a až poté děti opravovat. Ideální je, když je trenérů více, jeden trenér demonstruje a ostatní trenéři rovnou děti kontrolují, případně opravují.

Dalším důležitým prvkem je postoj. Abychom dítěti vysvětlili správné držení a následně správný postoj, vždy musí následovat názorná ukázka. Pro motivaci dětí je vhodné využívat některé z dětí, které má správné provedení. Ostatní děti se ho poté snaží napodobit a chtějí také být vyzdviženy trenérem. Správný postoj se vyznačuje mírným stojem rozkročným, pokrčenými koleny a mírným předklonem.

Když se dítě naučí držet hokejku, lze přejít k dalšímu, náročnějšímu prvku a to vedení míčku. Vaněk (1978) rozděluje způsoby vedení míče na vedení míče šikmo vpravo, před tělem a se změnou směru. Pro začátečníka je nejvhodnější a nejsnadnější začít vedením míče šikmo vpravo a to za chůze.

Dalším důležitým herním prvkem je přihrávka a zpracování míče. Rozlišujeme přihrávku tahem, příklepem, smýkaným úderem a klasický úder, někdy zvaný také golfový úder. Pro začátečníka je asi nejjednodušší začít učit přihrávku smýkaným úderem, případně přihrávku tahem. Při přihrávce tahem i smýkaným úderem je důležitý správný postoj a uchopení hokejky.

Dítě se snadno a rychleji naučí úder smýkaný, který se používá pro rychlou a přesnou přihrávku. Lze jej využít i při střelbě na branku, která je na podobném principu. Takto popisuje smýkaný úder Levý (2004) ve své diplomové práci na téma *Popis a charakteristika užití smýkaného úderu v pozemním hokeji*. Přihrávku provedeme uchopením hokejky na konci oběma rukama u sebe, vykročíme levou nohou směrem k míčku, snížíme těžiště, následně nastává rotace trupu a paží k zadní noze (v této fázi se hokejka začíná dotýkat povrchu). Poté dochází ke zpětné rotaci k míčku a levé noze (hokejka se stále dotýká země), kontaktu s míčkem a k rotaci trupu doleva. Mělo by dojít k překřížení rukou v oblasti zápěstí, při odehrání míče. K impaktu dochází v části hokejky čepele, až cca 30 cm od čepele.

U dětí předškolního věku nelze očekávat správné provedení, ale o to více je důležité, aby byla správně provedená ukázka, jelikož se děti v tomto věku učí především napodobou.

Zpracování míče je také velice důležitý prvek, který by se mělo dítě v předškolním věku naučit. Při příjmu přihrávky by měl hráč držet hokejku levou rukou v horní části hokejky a pravou rukou nad koncem omotávky, tedy přibližně v polovině hokejky. Je důležité, aby byly obě ruce uvolněny. V případě, že hráč svírá hokejku křečovitě, dojde k odskočení míče. Vaněk (1978) uvádí příklad tvrdé stěny a záclony. Pokud hodíme míč o tvrdou stěnu, odrazí se. Pokud hodíme míč proti volně visící zácloně, spadne svisle k zemi. Při správném příjmu míče by mělo dojít k něčemu podobnému, jako když míč zachytí záclona. *„Míč očekáváte ve stoji rozkročném s nohama mírně v kolenou pokrčenýma. Horní část ploché strany zobáku, směřujícího kolmo na směr dráhy míče, je nepatrně skloněna k zemi. Hůl máte před sebou, pravá ruka jí drží uprostřed. Rychlý pohyb hole k míči ovlivňuje především pravá ruka, je tedy účelné, aby byla o něco níže než uprostřed hole. Levá ruka drží hůl na konci tak, že hřbet ruky směřuje k míči“* (Vaněk, 1978, s. 30).

6 DLOUHODOBÝ PROCES PŘÍPRAVY

6.1 Etapy tréninkového procesu

Děti v předškolním věku sice s pozemním hokejem začínají, ale než se nadějeme, jsou z nich dorostenci a dorostenky a za pár let ženy a muži. Aby se z nich v budoucnu stali špičkoví hráči a hráčky, je důležité správně rozdělit jejich tréninkový proces do několika etap.

Štilec (1989) rozděluje proces přípravy do čtyř etap. Nejprve uvádí etapu všestrannosti („předpřípravy“). Poté etapu základního tréninku (etapa výstavby základů tréninku, etapa začátečníků). Jako třetí etapu speciálního tréninku (etapa výstavby specializace, etapa pokročilých dětí a mládeže). Jako poslední uvádí etapu vrcholovou.

Pro naši věkovou skupinu, předškolních dětí, je nejdůležitější etapa první, tedy etapa všestrannosti. Štilec (1989) uvádí, že se jedná o etapu bez zaměření na určitý sport. Obsahem přípravy jsou činnosti pro děti předškolního věku. Rozvíjet by se měly především pohybové schopnosti a dovednosti formou her a soutěží. Do tréninku by se měly zapojovat i vyrovnávací cvičení, které zajistí správné držení těla.

Perič (2012) rozděluje tréninkový proces do čtyř základních etap. Jako první uvádí etapu seznamování se sportem, které začíná počátkem systematického tréninku a končí okolo 10. roku dítěte. Na tuto etapu navazuje etapa základního tréninku, která trvá od 10. do 13. roku dítěte. Na ni navazuje etapa specializovaného tréninku, která trvá přibližně od 13 do 17 let. Jako poslední etapu zmiňuje vrcholový trénink, který se už netýká přípravy dítěte. Výjimkou mohou být sporty jako například gymnastika, kdy sportovec dosahuje nejlepších výkonů ve velice nízkém věku. U takovýchto sportů dochází k etapě vrcholového tréninku dříve.

Pro cílovou věkovou kategorii, dětí předškolního věku, je podstatná první etapa, tedy seznamování se se sportem. *„Měla by plnit tyto základní úkoly: optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování jeho zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku“* (Perič, 2012, s. 41). Cílem této etapy je vytvořit si všeobecné základy pro daný sport. Trénink je zaměřen na zvládnutí co nejvíce pohybových

dovedností, základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. To vše formou nízké intenzity, her a soutěží (Perič, 2012).

Autoři se shodují na tom, že v první etapě, by mělo docházet k všestrannému rozvoji, především k rozvoji pohybových schopností a dovedností. Nemělo by se zapomínat na to, že trénink by měl probíhat především formou her a soutěží. Je důležité dítě rozvíjet všestranně a neopomínat vyrovnávací cviky. Dítě by si mělo vytvořit kladný vztah ke sportu a tím pádem v budoucnu snadněji navázat na etapu druhou a to etapu základního tréninku.

Je důležité nechtít po dítěti v předškolním věku příliš, tedy neopomínat první etapu. Pokud dítě v šesti letech nebude umět vystřelit na bránu, udělat kličku a obejít soupeře ničemu nevádí. Pokud ovšem dítě nebude mít všeobecné základy, ke kterým náleží například schopnost dostatečně dobře běhat, skákat, házet či chytat míč, může to být pro mladého sportovce v následujících etapách překážkou. Při návštěvě tréninku předškolních dětí a to kteréhokoli sportu, není moc častá jasná viditelnost, že mladí sportovci právě prochází první etapou. Trenéři tuto etapu mnohdy přeskakují a začínají etapu druhou, což pro dítě není vhodné.

6.2 Tréninkové cykly

Činnost lidského organismu má cyklický charakter. Ve sportovním tréninku se uplatňují cykly jako rozhodující forma, na které je založen systematický mnoholetý růst sportovní výkonnosti. Stavba sportovního tréninku počítá s cykly jako se základními stavebními elementy (Choutka, 1983).

Sportovní trénink je proces, který by měl být předem promyšlený a mít nějakou návaznost. Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, opakujících se různě dlouhých časových úseků. Cykly v tréninku jsou rozhodující články pro stavbu tréninku od jedné tréninkové jednotky pro víceleté cykly (Dovalil, 2005).

Ve sportovním tréninku rozlišujeme čtyři druhy cyklů. Základem je roční tréninkový cyklus (makrocycklus). Roční tréninkový cyklus se dělí na přípravné, hlavní a přechodné období. Poté je zde takzvaný více týdenní tréninkový cyklus (mezocycklus), který se obvykle skládá ze čtyř týdnů. Dále týdenní, neboli vícedenní, cyklus (mikrocycklus). Základem a zároveň posledním cyklem je jedna tréninková jednotka (Choutka, 1983).

Dovalil (2005) uvádí následující dělení tréninkových cyklů. Základem dlouhodobě organizované činnosti je roční tréninkový cyklus nazývaný také makrocyklem. Úkoly zaměření tréninku se mění během roku. Odpovídá tomu následující periodizace, rozlišující přípravné období (rozvoj trénovanosti), předzávodní období (vyladění sportovní formy), závodní období (prokázání a udržení vysoké výkonnosti) a přechodné období (slouží k dokonalému zotavení). Dále rozlišuje takzvané mezocykly, jejichž délka se pohybuje nejčastěji okolo čtyř týdnů. Jako další rozlišuje mikrocykly, jejichž délka tvá nejčastěji okolo jednoho týdne. Jako poslední je zde tréninková jednotka, která se dělí na úvodní část, hlavní část a závěrečnou část.

Oba autoři shodují na základním rozdělení na makrocykly, mezocykly, mikrocykly a tréninkovou jednotku. Rozdělení do těchto cyklů je velice důležité a každý trenér i trenér předškolních dětí by ho měl znát.

6.2.1 Organizace tréninkové jednotky

V předchozích kapitolách bylo zmíněno, že by měl být kladen velký důraz na rozvoj pohybových schopností a dovedností, snažit se do tréninků zapojovat co nejvíce her, případně soutěží. Důležitou schopností trenéra je také umět tréninkovou jednotku dobře zorganizovat. Při organizaci záleží na mnoha aspektech jako například prostor a prostředí, počet dětí, či počet trenéra a asistentů.

Trénování pěti až osmiletých dětí si vyžaduje individuální přístup. Je nutné děti často opravovat, korigovat a motivovat. Při předpokládané účasti dvou až tří trenérů a mnohdy několika desítek dětí, při tréninkové jednotce trvající cca 60 minut dojde k individuálnímu přístupu pouze dvakrát až třikrát. Proto je dobré mít ještě tzv. asistenty, kteří budou pomáhat při cvičeních. Hlavní trenér poté může na vše dohlížet, korigovat a opravovat (Perič, 2012).

Jelikož je pozemní hokej sport kolektivní, je nutné při trénování dětí rozdělit do několika menších skupin. Perič (2012) uvádí, že skupinová organizace se přizpůsobuje schopnostem jednotlivých dětí. Pokud je pro ně nácvik moc rychlý, mohou přejít do jiné, pomalejší skupiny a naopak. Především v první etapě seznamování se se sportem, je vhodné, aby všechny skupiny nacvičovaly stejný obsah, ale různou formou, nebo rychlostí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Hypotézy:

1) Předpokládám, že příčinou nízkého počtu dětí předškolního věku, věnujících se pozemnímu hokeji, je malá propagace tohoto sportu.

2) Předpokládám, že nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí, bude 2x týdně o délce 60 minut.

3) Předpokládám, že 60% trenérů bude zaměřovat tréninkové jednotky především na rozvoj techniky. Tréninkové jednotky budou postrádat hry a cvičení, které jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a dovedností.

4) Předpokládám, že 70% týmů bude tvořeno dětmi různého věku, tedy nejen předškolního a týmy budou smíšené – dívky a chlapci.

5) Počet evidovaných dětí předškolního věku v České republice bude cca 200 z toho 70% chlapci a 30% dívky. Předškolní děti budou tvořit 1/5 všech dětských a mládežnických kategorií do 18 let.

6) Předpokládám, že při druhém testování dojde u každého z dětí ke zlepšení alespoň v jedné disciplíně.

7) Předpokládám, že největšího zlepšení dosáhnou děti při člunkovém běhu s hokejkou a míčkem. Minimálně 60% dětí se zlepší alespoň o 5 sekund.

7 METODIKA VÝZKUMU

Výzkumná část vznikla na základě sběru dat pomocí kvantitativního dotazníkového šetření, které bylo vytvořeno vlastní konstrukcí. V úvodu dotazníku byl krátký text, který seznamoval respondenta s autorem dotazníkového šetření, účelem výzkumu a tématem bakalářské práce. Dotazník byl určen pro trenéry pozemního hokeje trénující děti předškolního věku. Jednalo se o anonymní výzkumné šetření, dotazovaní odpovídali na sedmnáct otázek, přičemž třináct z nich bylo uzavřených a čtyři otevřené. U dvou uzavřených otázek mohl respondent zvolit více odpovědí. Patnáct otázek bylo povinných a pouze dvě nepovinné a to otázky č. 5 a 7. Tvorba dotazníku trvala od 14. 10. 2013 do 29. 10. 2013, samotný výzkum byl spuštěn 31. 10. 2013 a ukončen 23. 1. 2014.

Struktura dotazníku:

Otázky č. 1 - 4 byly kategorizační (zjišťovaly pohlaví, věkovou kategorii, délku trenérské praxe a to zda sám trenér v minulosti hrál pozemní hokej).

Otázka č. 5 byla nepovinná a měla návaznost na otázku číslo 4 (pokud trenér v dětství pozemní hokej hrál, jak vzpomínal na průběh tréninků).

Otázka č. 6 se zabývala vhodností či nevhodností pozemního hokeje v předškolním období

Otázka č. 7 byla nepovinná a zabývala se zjišťováním, zda jednotlivé oddíly pořádají nábor pro předškolní děti.

Otázky č. 8 - 10 se zabývaly volbou činností při tréninku a časovým rozsahem tréninkových jednotek v jednotlivých oddílech.

Otázky č. 11 a 12 se zaměřovaly na počet dětí navštěvující tréninky v jednotlivých klubech a na věk a pohlaví svěřenců v jednotlivých týmech.

Otázky č. 13 a 14 se zabývaly poklesem dětí věnujících se pozemnímu hokeji a tím, zda je těžší děti nalákat, nebo je později u tohoto sportu udržet.

Otázka č. 15 se zabývala poklesem, nárůstem, či stagnací dětí v jednotlivých oddílech.

Otázka č. 16 se zabývala návrhem na lepší propagaci pozemního hokeje mezi širokou veřejností.

Otázka č. 17 zjišťovala jaké prvky her, či cvičení považují trenéři za nejdůležitější při trénování dětí předškolního věku.

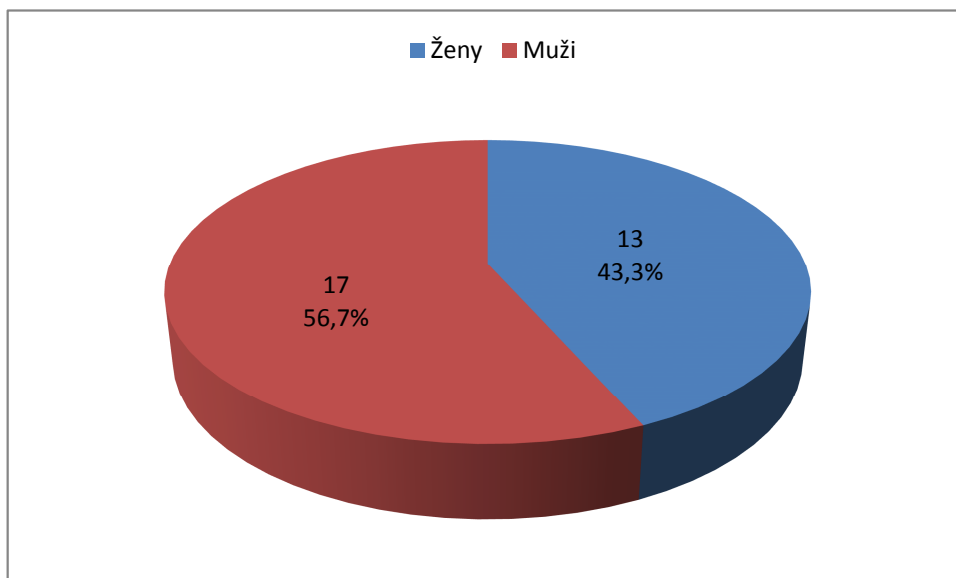
7.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Celkem bylo rozesláno 54 dotazníků, a to respondentům do všech 17 oddílů pozemního hokeje v celé České republice. Dotazník respondenti vyplňovali elektronickou podobou. Návratnost činila 56%, což je 30 dotazníků a všechny vyplněné dotazníky splňovaly podmínky pro zařazení do výzkumného šetření.

7.2 Způsob zpracování a analýzy získaných dat

Výsledky výzkumu byly zpracovány v programech Microsoft Office Word 2007 a Microsoft Office Excel 2007. K vyhodnocení dat byla použita čárková metoda. Všechna data, která byla získána dotazníkovým šetřením, byla vyhodnocena zdrojovou tabulkou. Ke každé otázce byl vytvořen graf či tabulka, vyjadřující absolutní četnost, udávající numerický počet odpovědí a relativní četnost, vyjadřující podíl absolutní četnosti a celkové četnosti v procentech.

Otázka č. 1: Jste žena, nebo muž?

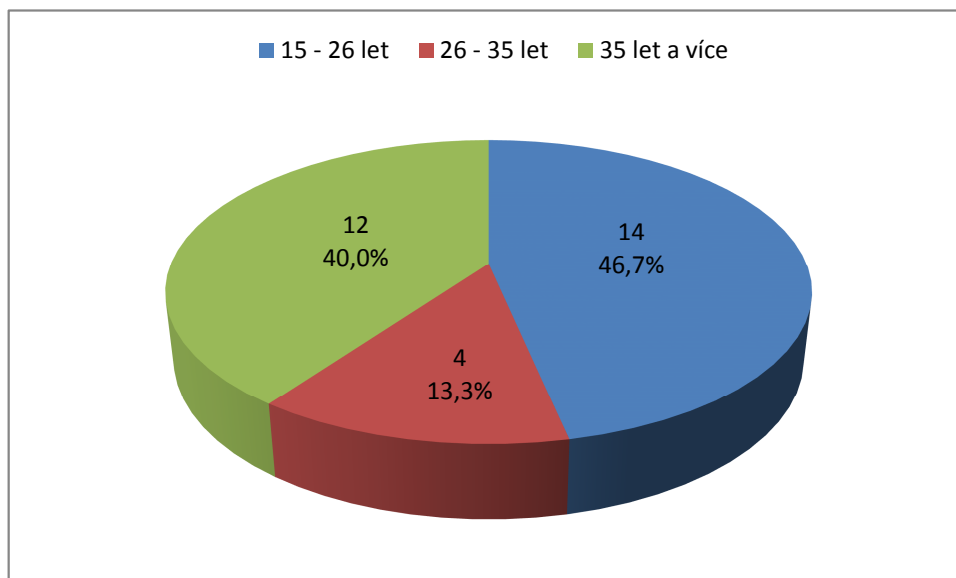


Obrázek č. 1: graf pohlaví respondentů

U otázky č. 1 uváděli respondenti své pohlaví. Dotazníkového šetření se zúčastnilo **13** (43,3%) žen a **17** (56,7%) mužů. Celkový počet respondentů byl **30** (100%).

Vliv pohlaví na styl a kvalitu vedení tréninku nebyl po analýze dat prokázán. Odpovědi trenérů obou pohlaví jsou naprosto individuální. Nestalo se tedy, že by se skupina žen či mužů shodovala na odpovědích u jednotlivých otázek.

Otázka č. 2: Kolik Vám je let?

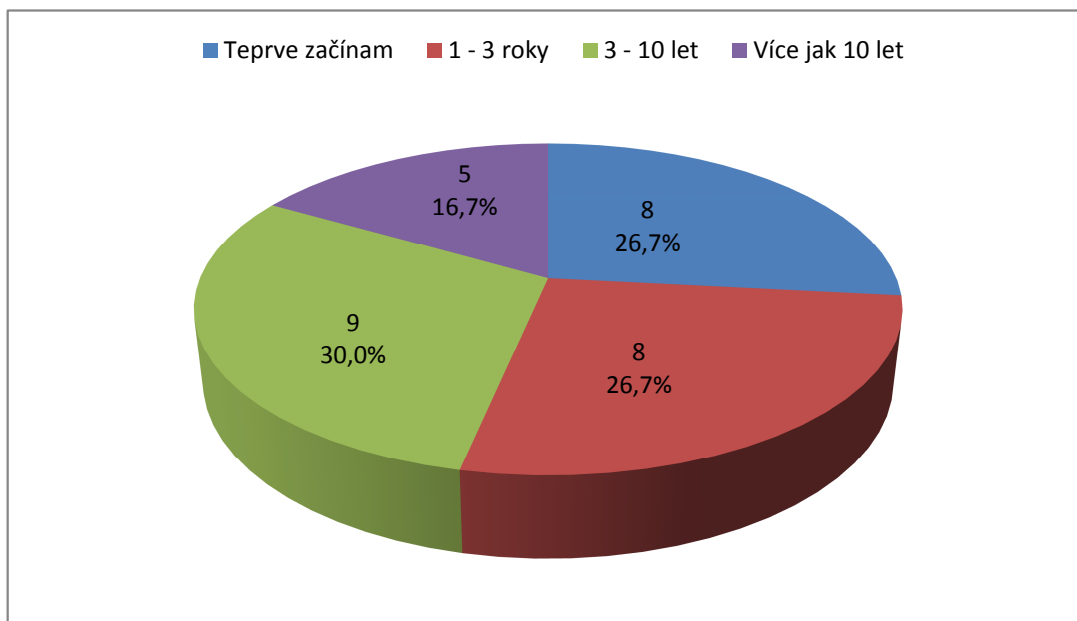


Obrázek č. 2: graf věkových kategorií respondentů

U otázky č. 2 uváděli respondenti svůj věk. Dotazovaní byli rozděleni do třech věkových kategorií. První kategorii tvořili lidé ve věku od 15 do 26 let. Druhou kategorii tvořili lidé ve věku 26 – 35 let. Třetí kategorie se skládala z lidí ve věku 35 a více. Nejvíce respondentů a to **14** (46,7%) spadalo do věkové skupiny *15 – 26 let*. Do věkové skupiny *35 a více* spadal podobný počet respondentů a to **12** (40%). Pouze **4** (13,3%) respondenti spadali do věkové skupiny *25 – 35 let*. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Vliv věku na styl a kvalitu vedení tréninku nebyl po analýze dat prokázán. Odpovědi trenérů třech věkových kategorií jsou naprosto individuální. Nestalo se tedy, že by se jedna věková skupina shodovala na odpovědích u jednotlivých otázek.

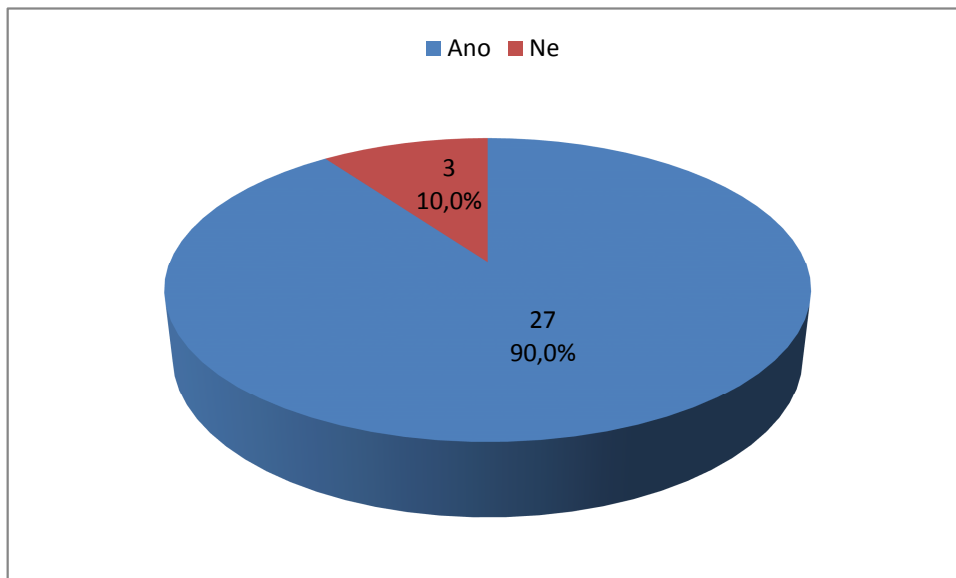
Otázka č. 3: Kolik let se věnujete trénování dětí?



Obrázek č. 3: graf zkušeností respondentů s trénováním

U otázky č. 3 měli dotazovaní zodpovědět, jak dlouho se věnují trénování dětí. Respondenti měli na výběr ze čtyř možností. Na první možnost *teprve začínám*, odpovědělo **8** (26,7%) respondentů. Na druhou možnost *1 – 3 roky*, odpovědělo taktéž **8** (26,7%) respondentů. Na třetí možnost *3 – 10 let*, odpovědělo **9** (30%) respondentů. Na poslední možnost *více jak 10 let*, odpovědělo **5** (16,7%) respondentů. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

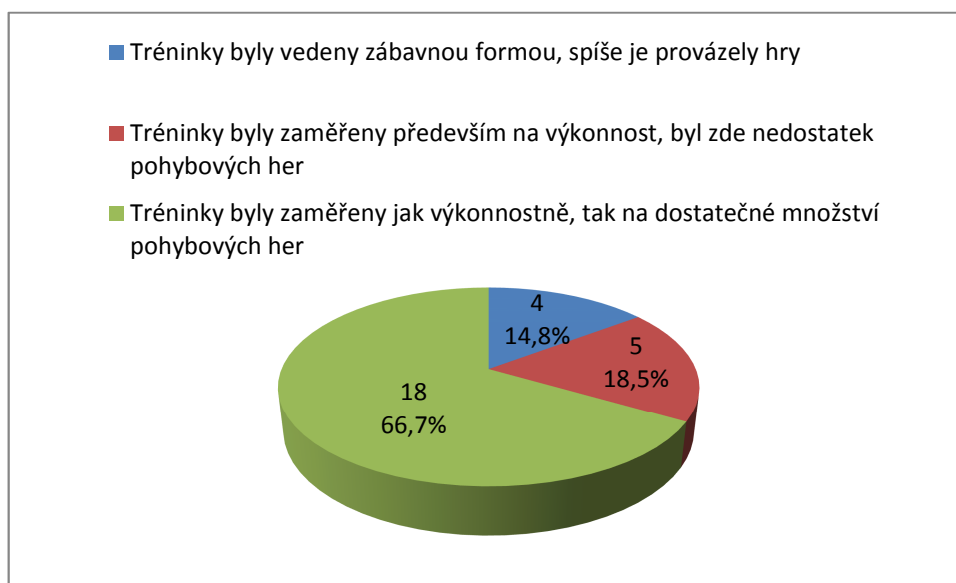
Otázka č. 4: Hrál/a jste v minulosti pozemní hokej?



Obrázek č. 4: graf příslušnosti respondentů k pozemnímu hokeji

U otázky č. 4 měli dotazovaní odpovědět, zda v minulosti hráli pozemní hokej, či nikoli. Velká většina a to **27** (90%) respondentů odpověděla *ano*, tedy že pozemní hokej v minulosti hrála. Menšinu tvořili **3** (10%) respondenti, kteří odpověděli *ne*, tedy že pozemní hokej v minulosti nehráli. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

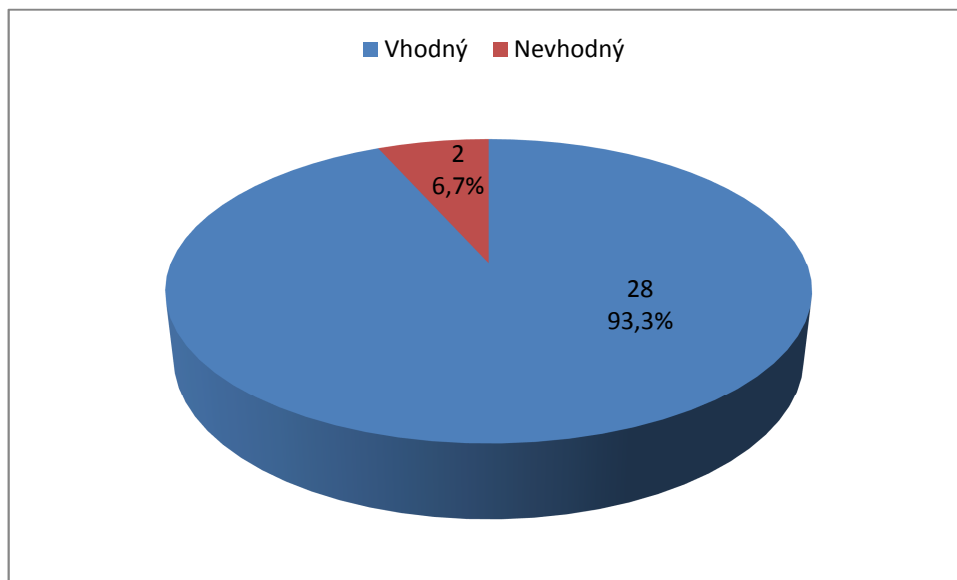
Otázka č. 5: Pokud jste hráł/a pozemní hokej v dětství, jak vzpomínáte na průběh tréninků?



Obrázek č. 5: graf zjištění průběhu tréninků v dětství trenérů

Na otázku č. 5 odpovídalo pouze **27** (100%) respondentů, kteří v předchozí otázce zodpověděli, že v minulosti hráli pozemní hokej. Na výběr měli respondenti ze tří možností. **4** (14,8%) respondenti odpověděli, že *tréninky byly vedeny zábavnou formou, spíše je provázely hry*. **5** (18,5%) respondentů odpovědělo, že *tréninky byly zaměřeny především na výkonnost, byl zde nedostatek pohybových her*. Nejvíce byla uváděna odpověď, že *tréninky byly zaměřeny jak výkonnostně, tak na dostatečné množství pohybových her* a to v zastoupení **18** (66,7%) respondentů.

Otázka č. 6: Co si myslíte o hraní pozemního hokeje u dětí ve věku od 3 do 7 let? Zdá se Vám tento sport pro tuto věkovou kategorii vhodný, či nikoli?



Obrázek č. 6: graf vhodnosti hraní pozemního hokeje v předškolním období

U otázky č. 6 měli respondenti na výběr ze dvou možností. **28** (93,3%) respondentů si myslí, že je pozemní hokej v předškolním období *vhodný*. Pouze **2** (6,7%) respondenti si myslí, že je tento sport pro děti předškolního věku *nevhodný*. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

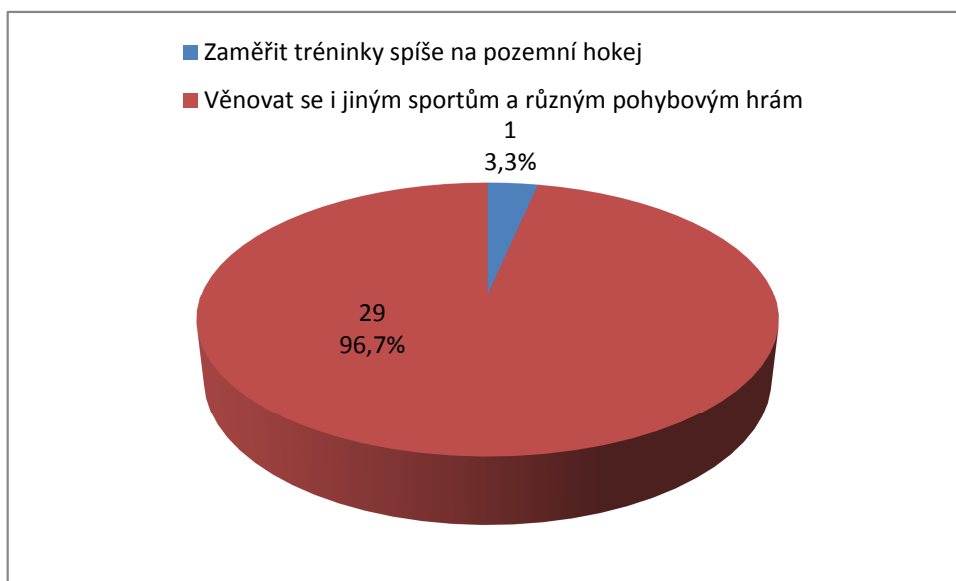
Otázka č. 7: Děláte ve Vašem oddíle náborů pro děti ve věku od 3 do 7 let? Pokud ano, uveďte prosím jak často a jakou formou (v MŠ, dětský den atd.).

Nejčastěji zmiňované	Počet odpovědí	Pravidelnost
Nábory v MŠ	14 (42,4%)	1 - 2 x ročně
Letáky + sociální sítě	8 (24,2%)	2 - 3 x ročně
Dětské dny	6 (18,2%)	1 - 2 x ročně
Ukázkové akce	5 (15,2%)	1 - 2 x ročně

Tabulka č. 1: způsob náborů do oddílu

U otázky č. 7 měli respondenti za úkol uvést, zda dělají v oddíle náborů pro předškolní děti, pokud dělají, měli uvést jakou formou. Na otázku odpovědělo celkem **17** respondentů, přičemž většina uvedla více forem propagace. Celkový počet odpovědí byl **33** (100%). Většina respondentů se shodla na tom, že pořádají jak náborů v MŠ, tak dětské dny a různé ukázkové akce, či využívají propagačních letáků a sociálních sítí. Nejčastější odpovědí respondentů bylo, že využívají náborů přímo v mateřských školách, tuto formu propagace zmínilo **14** (42,4%) respondentů. Další poměrně častou odpovědí bylo rozdávání letáků (především do mateřských škol), nebo propagace na sociálních sítích, tuto formu uvedlo **8** (24,2%) respondentů. **6** (18,2%) respondentů uvádí jako formu propagace dětské soutěžní dny. Jako poslední formu propagace uváděli respondenti ukázkové akce v oddíle, uvedlo tak **5** (15,2%) respondentů.

Otázka č. 8: Myslíte si, že je pro děti ve věku od 3 do 7 let vhodné zaměřit tréninky spíše na pozemní hokej a rozvíjet techniku, nebo se věnovat i jiným sportům a pohybovým hrám.



Obrázek č. 7: graf zaměření tréninků v předškolním období

U otázky č. 8 měli respondenti zvolit ze dvou možností. Pro možnost *zaměřit tréninky spíše na pozemní hokej* se rozhodl **1** (3,3%) respondent. Pro možnost *věnovat se i jiným sportům a různým pohybovým hrám* se rozhodlo **29** (96,7%) respondentů. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Otázka č. 9: Kolikrát týdně Vaši svěřenci trénují a v jakém časovém rozsahu?

Časový rozsah	Počet respondentů
2x týdně 60 - 90 minut	16 (53,4%)
2x týdně 45 - 60 minut	7 (23,4%)
1x týdně 45 minut - 60 minut	4 (13,3%)
1x týdně 60 - 90 minut	1 (3,3%)
3x týdně 45 - 60 minut	1 (3,3%)
3x týdně 60 - 90 minut	1 (3,3%)
Vícekrát týdně a v jiném časovém rozsahu	0 (0,0%)

Tabulka č. 2: časový rozsah tréninků předškolních dětí v jednotlivých klubech

U otázky č. 9 měli respondenti určit, jak často jejich svěřenci trénují. Nejčastěji byla uváděna odpověď *2x týdně 60 - 90 minut*, v zastoupení **16** (53,4%) respondentů. Další poměrně častou odpovědí bylo *2x týdně 45 - 60 minut*, odpovědělo tak **7** (23,4%) respondentů. Možnost *1x týdně 45 minut - 60 minut* zvolili **4** (13,3%) respondenti. Pouze **1** (3,3%) respondent zvolil možnost *1x týdně 60 - 90 minut*. Možnost *3x týdně 45 - 60 minut*, zvolil taktéž **1** (3,3%) respondent. Možnost *3x týdně 60 - 90 minut*, také pouze **1** (3,3%) respondent. Poslední možnost a to *vícekrát týdně a v jiném časovém rozsahu*, nezvolil ani jeden respondent. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Otázka č. 10: Na co především zaměřujete tréninky svých svěřenců?

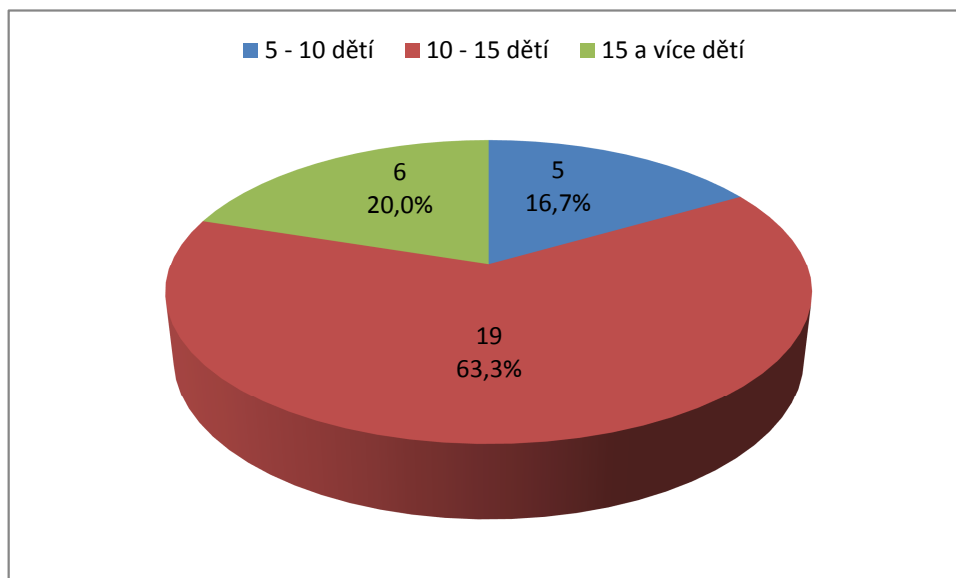
Můžete zaškrtnout více možností.

Nejčastější zaměření	Počet respondentů
Rozvoj techniky	26 (31,3%)
Rozvoj pohybových schopností	25 (30,1%)
Hraní pohybových her	24 (28,9%)
Zapojit i jiné sporty	5 (6,0%)
Nechat volbu na dětech + technika	3 (3,6%)

Tabulka č. 3: zaměření tréninků

U otázky č. 10 měli respondenti odpovědět, na co nejčastěji zaměřují tréninky svých svěřenců. Všichni respondenti zaškrtnuli více než jednu možnost, celkem bylo zvoleno **83** (100%) odpovědí. Nejčastější odpovědí bylo, že zaměřují tréninky *na rozvoj techniky vedení míčku, driblinku, přihrávky a střely*, uvedlo tak **26** (31,3%) respondentů. **25** (30,1%) respondentů uvedlo, že zaměřují tréninky *na rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost)*. Často také trenéři zaměřují tréninky *na co nejvíce hraní pohybových her*, uvedlo tak **24** (28,9%) respondentů. **5** (6,0%) respondentů uvedlo, že se při tréninku zaměřují *na zapojení co nejvíce jiných sportů (kopaná, plavání, atletika atd.)*. Pouze **3** (3,6%) respondenti uvedli možnost, *nechávám děti z části zvolit náplň tréninku a ve zbylé části rozvíjím především techniku*. Je tedy patrné, že nejčastější náplní tréninků pozemních hokejistů a hokejistek do 7 let v České republice je: rozvoj pohybových schopností, základy techniky (specifické pohybové dovednosti) a v neposlední řadě hraní pohybových her.

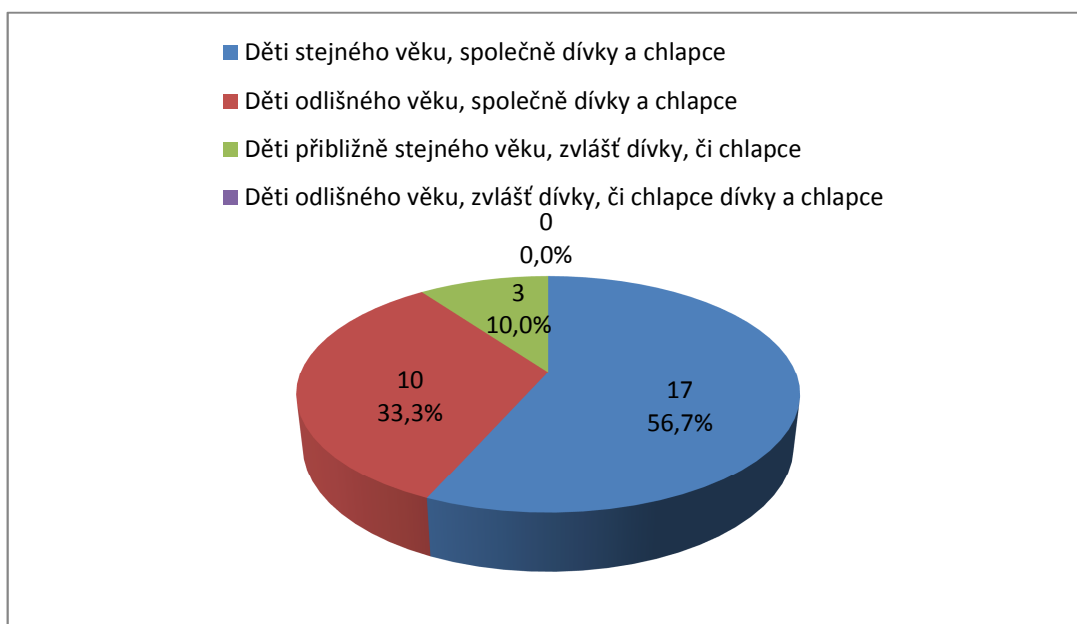
Otázka č. 11: Jaký počet dětí navštěvuje vaše tréninky?



Obrázek č. 8: graf množství dětí předškolního věku v jednotlivých oddílech

U otázky č. 11 měli respondenti zvolit, jaký počet dětí navštěvuje jejich tréninky. Na výběr měli ze tří možností. Nejčastější počet dětí v týmu, je podle odpovědí respondentů *10 – 15 dětí*, uvedlo tak **19** (63,3%) respondentů. **6** (20%) respondentů uvedlo, že jejich týmy navštěvuje *15 a více dětí*. Možnost, že tým navštěvuje *5 – 10 dětí* zvolilo **5** (16,7%) respondentů. Je tedy patrné, že průměrnou skupinu, předškolních pozemních hokejistů a hokejistek v oddílech u nás v České republice tvoří *10 – 15 dětí*. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

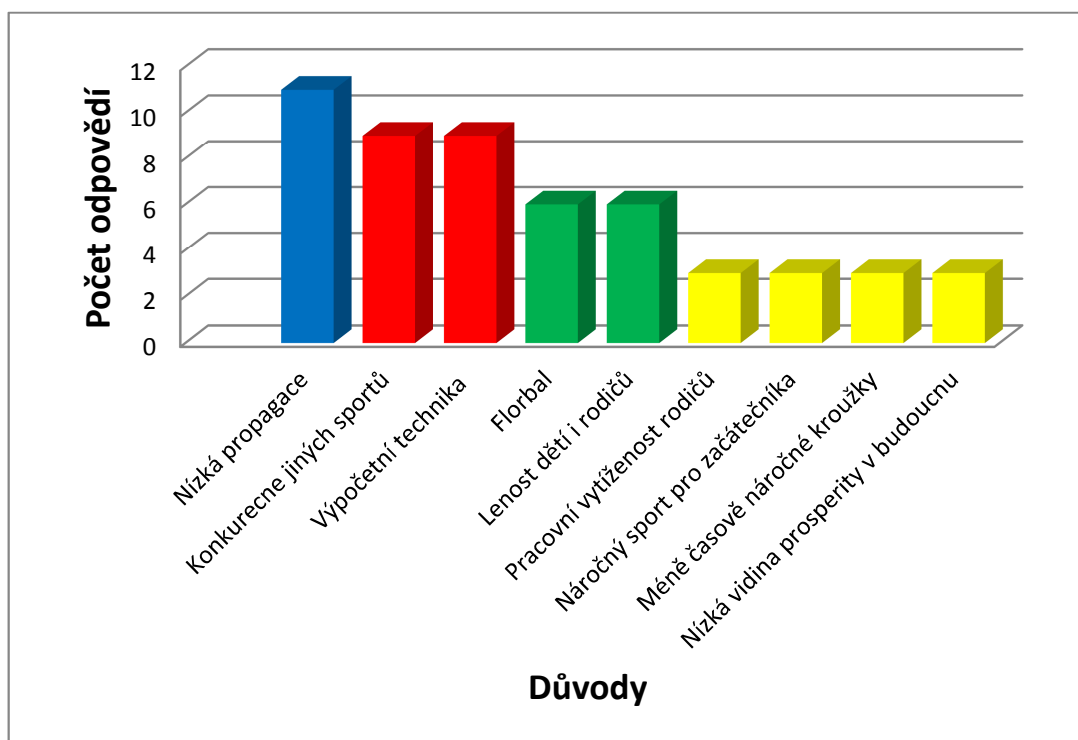
Otázka č. 12: Trénujete děti stejného věku, smíšené týmy dívky-chlapci, nebo trénujete pouze určitou věkovou skupinu dívek, či chlapců.



Obrázek č. 9: graf věku a pohlaví jednotlivých týmů benajmínek v oddílech

U otázky č. 12 měli respondenti zvolit, zda trénují heterogenně, nebo homogenně smíšené skupiny a zda trénují dívky a chlapci společně, či zvlášť. Nejvíce a to **17** (56,7%) respondentů odpovědělo, že trénují *děti přibližně stejného věku, společně dívky a chlapce*. O něco méně respondentů zvolilo možnost, že trénují *děti odlišného věku (cca pět až osmileté), společně dívky a chlapce*, odpovědělo tak **10** (33,3%) respondentů. Pouze **3** (10%) respondenti zvolili možnost, že trénují *děti přibližně stejného věku, zvlášť dívky, či chlapce*. Možnost, že trénují *děti odlišného věku (cca pět až osmileté), zvlášť dívky, či chlapce*, nezvolil ani jeden respondent. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Otázka č. 13: Proč si myslíte, že se pozemnímu hokeji v ČR věnuje méně dětí, nežli před 15 lety?

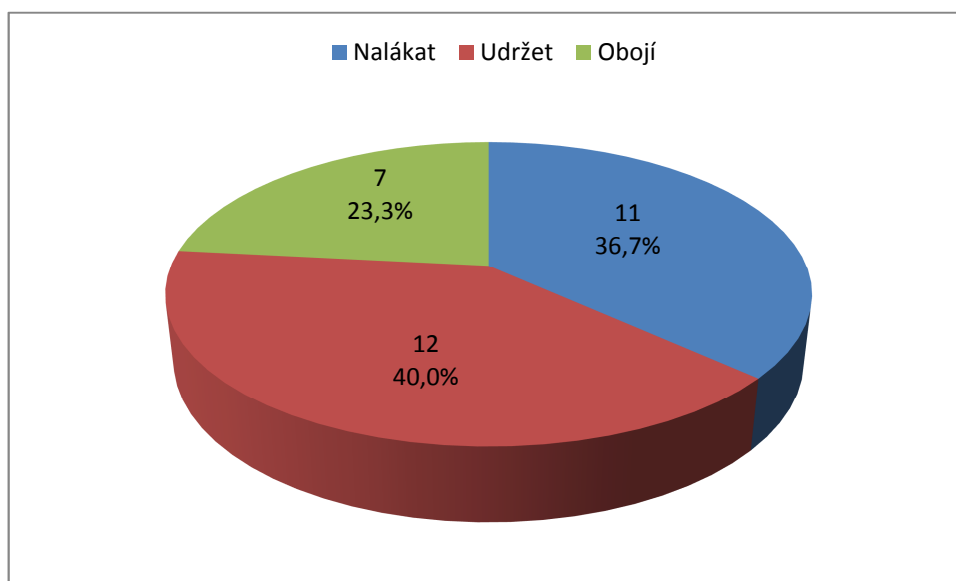


Obrázek č. 10: graf důvody nižšího zájmu dětí o pozemní hokej nežli před 15 lety

U otázky č. 13 měli respondenti uvést, proč si myslí, že se pozemnímu hokeji v České republice věnuje méně dětí nežli před 15 lety. Každý z respondentů uvedl alespoň jeden důvod. Celkový počet odpovědí byl **53** (100%). Většina respondentů se shoduje na tom, že asi největším problémem je výpočetní technika, konkurence jiných sportů (zmiňován byl především florbal), lenost dětí a rodičů a v neposlední řadě malá propagace pozemního hokeje na školách a v médiích. Nejčastější odpovědí byla nízká propagace na školách a v médiích, zmínilo ji **11** (20,8%) respondentů. Poměrně často se respondenti shodují na tom, že velkým problémem je konkurence jiných sportů, uvedlo tak **9** (17,0%) respondentů. Stejný počet **9** (17,0%) respondentů uvedl, že důvodem nižšího počtu dětí věnujících se pozemnímu hokeji, je výpočetní technika (PC, TV, tablety, mobilní telefony). **6** (11,3%) respondentů uvádí jako velký problém pozemního hokeje konkurenci florbalu (nový jednodušší sport). Několik respondentů vidí problém v lenosti dětí a rodičů (nižší zájem o sport všeobecně), uvedlo tak **6** (11,3%) respondentů. Jako další důvod je uváděna pracovní vytíženost rodičů, uvedli tak **3** (5,7%) respondenti. Dále poté technická náročnost pro začátečníka, uvedli taktéž **3** (5,7%) respondenti. Rodiče volí raději jiné, méně časově náročné, kroužky pro rodiče-> odvoz dítěte na

tréninky a zápasy bývá problém, uvedli tak **3** (5,7%) respondenti. **3** (5,7%) respondenti uvádí, že dobří hráči v dospělosti hrají pouze na amatérské, nebo poloprofesionální úrovni, ve fotbale, či ledním hokeji je vidina slávy a peněz ze strany rodičů, a proto nezvolí pozemní hokej jako sport pro své dítě.

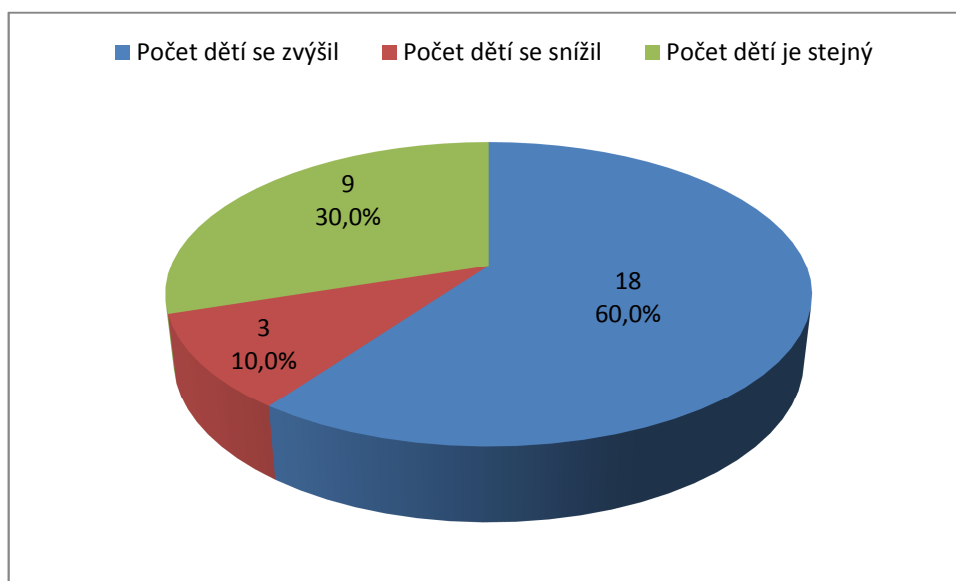
Otázka č. 14: Myslíte si, že je větším problémem děti ve věku od 3 do 7 let k pozemnímu hokeji nalákat, nebo je u něho později udržet? Proč?



Obrázek č. 11: graf složitosti nalákání a udržení dětí u pozemního hokeje

U otázky č. 14 měli respondenti uvést, zda je těžší dítě k pozemnímu hokeji nalákat, nebo ho u něj později udržet. **11** (36,7) respondentů si myslí, že je těžší dítě nalákat. Tito respondenti uvádějí stejné důvody jako v otázce č. 13 (konkurence sportů, lenost dětí a rodičů atd.). Oproti tomu **12** (40%) respondentů si myslí, že je těžší dítě v pozdějším věku u pozemního hokeje udržet. Důvody jsou různé, od přelétavosti dětí od jednoho sportu ke druhému, přes pubertu a volbu jiných zájmů, až po kvalitu trenéra. Skupina **7** (23,3%) respondentů si myslí, že je těžké oboje, nejprve nalákat (stejně důvody jako u otázky č. 13) a poté udržet. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Otázka č. 15: Pozorujete v posledních 5 letech nějakou změnu v počtu dětí, navštěvujících Váš tým benjamínků? Zdá se Vám stejný, nižší, či naopak?



Obrázek č. 12: graf počtu předškolních dětí navštěvující jednotlivé oddíly za posledních 5 let

U otázky č. 15 měli respondenti zvolit, zda se počet předškolních dětí (benjamínků) navštěvujících jejich oddílový tým v posledních 5 letech zvýšil, snížil, nebo zůstal stejný. Nejvíce, a to **18** (60%) respondentů, zvolilo možnost, že se v *posledních 5 letech se počet dětí zvýšil*. O polovinu méně, tedy **9** (30%) respondentů, zvolilo možnost, že *počet dětí je v posledních 5 letech přibližně stejný*. Pouze **3** (10%) respondenti zvolili možnost, že se v *posledních 5 letech se počet dětí snížil*. Pro rozvoj pozemního hokeje v České republice je pozitivní, že v převážné většině oddílů počet předškolních dětí stoupá, případně zůstává stejný. Celkový počet respondentů u této otázky byl **30** (100%).

Otázka č. 16: Čím by se podle Vás mohl pozemní hokej dostat do většího povědomí lidí (především rodičů) a čím by je mohl zaujmout, aby ho zvolili jako sport pro své dítě?

Nejčastěji zmiňované	Počet respondentů
Propagace v médiích	11 (31,4%)
Kroužky v MŠ a ZŠ	11 (31,4%)
Úspěchy české reprezentace	6 (17,1%)
Nejrozšířenější a bezkontaktní sport	5 (14,3%)
Zázemí ve městech (granty)	2 (5,7%)

Tabulka č. 4: jak dostat pozemní hokej do povědomí široké veřejnosti

U otázky č. 16 měli respondenti uvést jak podle nich dostat pozemní hokej do povědomí široké veřejnosti (rodičů), aby ho zvolili jako sport pro jejich dítě. Každý z respondentů uvedl alespoň jeden návrh, někteří více návrhů. Celkový počet odpovědí byl **35** (100%). Asi nejvíce respondenti navrhují větší propagaci v médiích (záznamy z extraligových utkání, z mistrovství Evropy, mistrovství světa, či letních olympijských her). Tento způsob zaujetí široké veřejnosti uvedlo **11** (31,4%) respondentů. Stejný počet, tedy **11** (31,4%) respondentů uvádí, že dobrým způsobem jsou kroužky ve školkách a školách. Pro rodiče dětí předškolního a mladšího školního věku je jednodušší dát své dítě na kroužek pozemního hokeje, nežli ho vozit do oddílu (pracovní vytíženost, či lenost rodičů). **6** (17,1%) respondentů uvádí, že zaujmout rodiče by mohl úspěch české reprezentace na mistrovství Evropy, světa, či olympijských hrách. Podobný počet, a to **5** (14,3%) respondentů, by lákal rodiče na to, že pozemní hokej je nejrozšířenějším hokejovým sportem (127 zemí na světě) a na bezkontaktnost tohoto sportu (čistý sport). Jako další možný způsob jak dostat tento sport do povědomí je pomoc ze strany ČSPH a jiných klubů (granty, sponzorské dary atd.). Tedy snažit se vybudovat zázemí pro tento sport ve více městech (fotbalové hřiště je téměř na každé vesnici, proč ne hřiště na pozemní hokej), uvádí to **2** (5,7%) respondenti.

Otázka č. 17: Co považujete za nejdůležitější prvky tréninku dětí ve věku 3 až 7 let? Můžete označit více odpovědí.

Důležitost zařazení	Počet respondentů
Rozvoj pohybových schopností	25 (23,1%)
Míčové hry, honičky atd.	24 (22,2%)
Technika vedení míče a driblinku	19 (17,6%)
Štafetové a jiné soutěže	18 (16,7%)
Technika přihrávky	9 (8,3%)
Hra (průprava pro utkání)	9 (8,3%)
Technika střely	4 (3,7%)

Tabulka č. 5: nejdůležitější prvky v tréninku předškolních dětí

U otázky č. 17 měli respondenti uvést, co považují za nejdůležitější prvky při tréninku předškolních dětí a označit mohli více odpovědí. Celkový počet odpovědí byl **108** (100%). Nejčastěji volenou odpovědí byl *rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost)*, uvedlo to **25** (23,1%) respondentů. **24** (22,2%) respondentů považuje za důležitý prvek *míčové hry, honičky atd.* O něco méně respondentů tvrdí, že nejdůležitější se *technika vedení míčku a driblinku*, uvedlo to **19** (17,6%) respondentů. Podobný počet **18** (16,7%) respondentů si myslí, že nejdůležitější jsou *štafetové a jiné soutěže*. O polovinu méně, tedy **9** (8,3%) respondentů uvádí jako nejdůležitější prvek *technika přihrávky*, stejný počet **9** (8,3%) respondentů uvádí, že nejdůležitější je *hra jako taková (průprava pro utkání)*. Pouze **4** (3,7%) respondenti tvrdí, že mezi nejdůležitější prvky patří rozvoj *techniky střely*.

8 OVĚŘENÍ ÚČINNOSTI TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

8.1 Charakteristika souboru

Testování a ověření tréninkových jednotek probíhalo v oddíle HC 1953 Jičín, jehož předškolní děti trénují v tělocvičně na Základní škole Poděbradova 18 506 01, Jičín.

Pozorovaným souborem byly děti předškolního věku narozené v letech 2007 – 2008. Testování proběhlo na souboru 11 dětí, navštěvujících tým benjamínků. Skupinu tvořili 3 dívky a 8 chlapců. Všechny děti se věnují pozemnímu hokeji od září 2013 a trénují jednou týdně v délce 60 minut.

8.2 Metody zjišťování sledovaných ukazatelů

Pro účely zjištění úrovně kondičních faktorů a pohybových schopností a dovedností testovaných jedinců jsme použili několik motorických testů:

- člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce
- člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem
- střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m
- přihrávky ve dvojicích na vzdálenost 3m za 2 minuty
- obratnostní běh na „žebříku“

8.2.1 Testování

K testování pozorovaných dětí jsme zvolili následujících pět motorických testů: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce, člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem, střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m, přihrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty a obratnostní běh na „žebříku“.

8.2.1.1 Člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce

Člunkový běh na 8 m je určen k zjištění komplexní rychlosti.

Pomůcky

Píšťalka, 2x stopky, 2 kužele vytyčující dráhu běhu.

Provedení a pravidla

Nejprve trenér s dětmi projde trasu a vysvětlí, co je cílem úkolu (běh „8“, běh ke kuželi a zpět). Na povel trenéra zaujmou vždy dvě testované děti postavení polovysokého atletického startu těsně za startovní čarou (za prvním kuželem), hokejku drží v pravé ruce. Na znamení (písknutí na píšťalku) děti vybíhají a snaží se proběhnout vyznačenou trasu v co nejkratším čase. Každé dítě běží pouze jednou. Zaznamenán je dosažený čas s přesností na 0,1 sekundy.

8.2.1.2 Člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem

Člunkový běh je určen k zjištění komplexní rychlosti v kombinaci se zvládnutím techniky vedení míče.

Pomůcky

Píšťalka, 2x stopky, 2 kužele vytyčující dráhu běhu.

Provedení a pravidla

Trenér vysvětlí, že se jedná o činnost podobnou jako při předchozím měření, s tím rozdílem, že se běží s hokejkou a míčkem. Na povel trenéra zaujmou vždy dvě testované děti postavení polovysokého atletického startu těsně za startovní čarou (za prvním kuželem), hokejku drží v obou rukou a míček je položený na startovní čáře. Na znamení (písknutí na píšťalku) děti vybíhají a snaží se proběhnout vyznačenou trasu v co nejkratším čase, přičemž musí vést míček na hokejce. Každé dítě běží pouze jednou. Zaznamenán je dosažený čas s přesností na 0,1 sekundy.

8.2.1.3 Střelba na cíl ze vzdálenosti 5m

Střelba na cíl je určena ke zjištění techniky a přesnosti střelby tahem.

Pomůcky

3 kužele a 5 míčků.

Provedení a pravidla

Trenér vyznačí prostor, do kterého se děti musí trefit. Jedná se o 2 kužele, vzdálené od sebe 1 m. Od těchto kuželů naměří vzdálenost 5 m, ze které budou jednotlivci střílet mezi 2 kužele. Trenér vysvětlí dětem, co je cílem úkolu (co nejvíce zásahů mezi 2 kužele). Děti plní úkol po jednom, každé dítě má 5 pokusů a

zaznamenává se počet správně provedených pokusů. Cílem je trefit se mezi 2 kužele. Zaznamenává se počet trefení se mezi 2 kužele, minimální počet 0, maximální počet 5.

8.2.1.4 Příhrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty

Příhrávky ve dvojicích slouží k ohodnocení techniky provedení.

Pomůcky

Stopky 2x, 4 kužele, 2 míčky.

Provedení a pravidla

Trenér kužely vyznačí vzdálenost 3 m. Utvoří takové dvojice, aby byly děti obě děti ve dvojici vyrovnané, měly tedy stejně rozvinutou techniku příhrávek. Vysvětlí dětem, co je cílem úkolu (co nejvíce přesných příhrávek). Na povel trenéra zaujmou dvě dvojice místa, vyznačené kužely. Obdrží do dvojice jeden míček. Na povel (písknutí) si začnou příhrávat, trenér zaznamenává počet příhrávek v časovém limitu 2 minut. V případě, že dětem míček uteče, musí si pro něho co nejrychleji doběhnout. Každá dvojice má pouze jeden pokus (tedy 2 minuty) na splnění úkolu.

8.2.1.5 Obratnostní běh na „žebříku“

Běh slouží ke zjištění úrovně obratnosti (koordinace pohybů).

Pomůcky

Běhací žebřík.

Provedení a pravidla

Trenér vysvětlí dětem, co je cílem. Poté s dětmi hromadně vyzkouší jednotlivé prvky. Nejprve budou děti po špičkách co nejrychleji a nejprecizněji probíhat žebřík (musí šlápnout do všech mezer). Druhým úkolem bude skok snožmo, vždy dva skoky vpřed a jeden vzad. Třetím úkolem bude běh po špičkách, jednou nohou uvnitř a druhou vně žebříku (musí šlápnout do všech mezer a může si vybrat, ze které strany chce úkol plnit). Hodnotí se kvalita provedení známkami 1 - 3. Přičemž známka 1 značí správné provedení pouze s drobnými chybami. Známka 2 znamená téměř správné provedení, ale s chybou. Známka 3 značí špatné provedení, neschopnost správně zkoordinovat pohyb. Ze tří druhů činností (ze tří

známek) se vypočítá aritmetický průměr. Na každý úkol má dítě jeden společný cvičný pokus a pouze jeden zaznamenávající se pokus.

8. 3 Organizace a harmonogram testování

Úvodní testování proběhlo 24. ledna, v den testování se konal třináctý trénink. Závěrečné testování proběhlo 28. února, v den testování se konal sedmnáctý trénink. U testování byly přítomny čtyři dospělé osoby (dva trenéři a dva rodiče), které se staraly o měření a zaznamenávání průběhu testování. Většina dětí se za dosud uplynulé tréninky do 24. ledna naučila jít s míčkem a vést míček, některé děti již zvládají základy přihrávek a střelby. Cílem bylo pomocí testování a pozorování zjistit, zda dojde k výraznému zlepšení dětí, v případě opakování testování po čtyřech týdnech. V průběhu třech pátečních tréninků: 7., 14. a 21. února byly tréninky zaměřeny o něco více na rozvoj techniky nežli v předešlých trénincích. Tréninky od 20. září do 24. ledna byly zaměřeny spíše na všeobecný rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností, pouze okrajově byla rozvíjena technika.

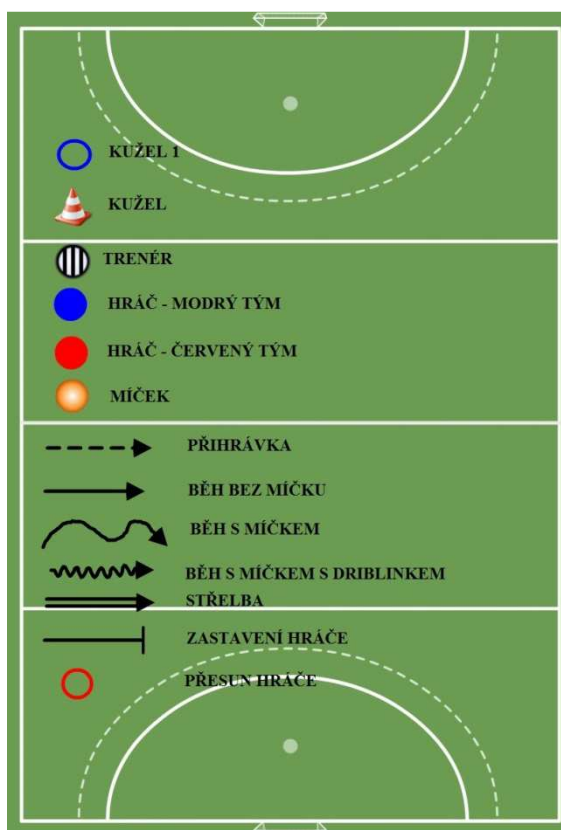
Na úvodu tréninku dne 24. ledna byly děti seznámeny s programem tréninku. Úvodní část trvající 10 minut se skládala ze zahřátí (hra na ocásky) a statického protažení (formou napodobování zvířátek). V hlavní části, která trvala 40 minut, probíhalo testování. Závěrečná část trvala 10 minut, během kterých děti hrály pohybové hry (Na Mrazíka a Ovečky, ovečky).

Datum	Druh činnosti
24. 1. 2014	Testování č. 1
7. 2. 2014	Tréninková jednotka č. 1
14. 2. 2014	Tréninková jednotka č. 2
21. 2. 2014	Tréninková jednotka č. 3
28. 2. 2014	Testování č. 2

Tabulka č. 6: harmonogram

8. 4 Tréninkové jednotky v období mezi testováním

V období mezi testováním probíhaly tři tréninkové jednotky. Každá z tréninkových jednotek byla organizována odlišným způsobem. Všechny jednotky se skládaly z úvodní, hlavní a závěrečné části, délka jedné tréninkové jednotky je 60 minut. Přičemž úvodní část trvala vždy cca 10 minut, hlavní část cca 40 minut a závěrečná část cca 10 minut. Úvodní část se vždy skládala z rozcvičení (formou hry) a strečinku. Hlavní část probíhala v každé z tréninkových jednotek jiným způsobem. V tréninkové jednotce č. 1 se jednalo o kruhový trénink, kdy se děti střídaly na stanovištích. Na konci této jednotky proběhlo obratnostní cvičení. V tréninkové jednotce č. 2 byly děti rozděleny do dvou výkonnostních skupin. Obě skupiny vykonávaly paralelně totožná cvičení. Na konci této jednotky proběhlo obratnostní cvičení. V tréninkové jednotce č. 3 byly děti rozděleny do dvou družstev. Po celou dobu trvání hlavní části v těchto družstvech vzájemně soutěžily. Závěrečná část se skládala z vyběhání (formou hry) a strečinku obohaceného o kompenzační cviky.



Obrázek č. 13: legenda ke cvičením v tréninkových jednotkách 1 - 3

8.4.1 Tréninková jednotka č. 1

a) Úvodní část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra Na Špendlíky a pneumatiky.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Zahřátí organismu.

Motivace: Ze všech dětí se stala auta a ta auta mají pneumatiky. Jenže tu máme také jeden špendlík, který může ty pneumatiky propíchnout. Snažte se od něho držet dát.

Postup: Děti běhají v předem určeném prostoru. Trenér vybere jedno dítě, které se stává špendlíkem. Špendlík se snaží propíchat co nejvíce pneumatik (tím, že se dotkne dítěte). Pokus špendlík „propíchně“ pneumatiku, pneumatika se „vyfoukne“ a dítě zůstává ve dřepu. Zachránit vyfouknutou pneumatiku může nějaký kamarád tím, že vypuštěnou pneumatiku „napumpuje“. Je důležité přibližně po půl minutě vystřídat špendlík. Hra trvá cca 3 – 5 minut.

Činnost: Statické protažení celého těla.

Organizace: Na jedné čtvrtině tělocvičny, trenér stojí čelem k dětem.

Cíl: Protažení svalstva.

Motivace: Ze všech dětí se staly opice. A víte, proč se jim říká opice? Protože neustále po někom něco opakují. Vy jste teď opice a budete se snažit opakovat to, co dělám já.

Postup: Postupné protažení celého těla, začíná se vsedě, od hlavy. Poté protažení rukou a na konec protažení nohou. Všechny cviky se snažíme dělat vsedě, případně vleže. Jeden trenér předcvičuje, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 – 7 minut.

b) Hlavní část – cca 40 minut

Do tréninku jsou zapojeni dvě trenérky a jeden vedoucí týmu. Proběhne rozdělení dětí na tři skupiny. Každá skupina bude na jednom stanovišti. Nejprve proběhne vysvětlení a názorná ukázka všech cvičení. Poté se děti rozmístí na stanoviště, na stanovišti stráví cca 8 minut, následuje pauza na pití (cca 1 minuta) a následně proběhne výměna stanovišť. Po vystřídání všech stanovišť utvoří děti jednu skupinu a bude následovat společné obratnostní cvičení.

Stanoviště č. 1:

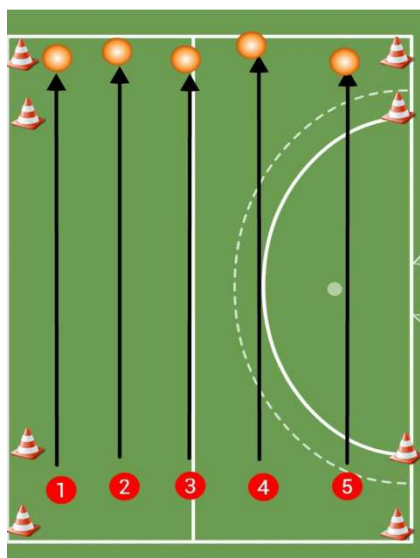
Organizace: Skupina cca tří dětí, na jedné třetině hřiště.

Cíl: Rozvoj rychlosti a techniky vedení míče.

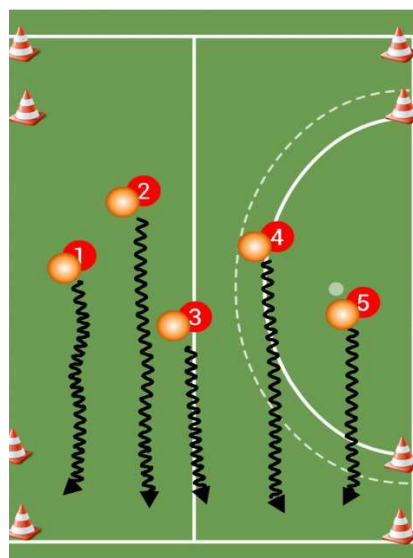
Pomůcky: Kužely na vyznačení prostoru, míčky.

Motivace: Vidíte ty míčky děti? Představte si, že to jsou houby, které chcete vysbírat a naházet do košíku rychleji, než ostatní houbaři.

Postup: Děti leží na břiše, na povel (písknutí) vyběhají do prostoru, kde jsou rozmístěny míčky. Každé dítě si vezme jeden míček a utíká s ním zpět. Následuje pauza cca minutu, při které děti provádí driblink na místě. Tímto způsobem cvičení zopakujeme ještě dvakrát, poté následuje obměna. Cvičení zůstane stejné, ale mění se startovní poloha dětí. Děti při startu leží na zádech. Tímto způsobem zopakujeme cvičení dvakrát, poté následuje pauza na pití.



Obrázek č. 14: stanoviště č. 1



Obrázek č. 15: stanoviště č. 1

Stanoviště č. 2:

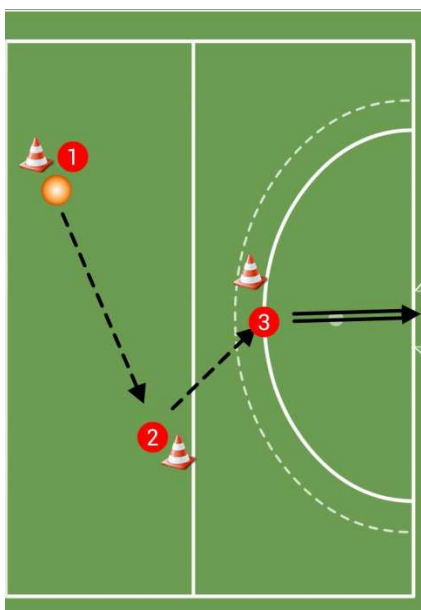
Organizace: Skupina cca tří dětí, na jedné třtině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky přihrávky a střely.

Pomůcky: Míčky, kužely na vyznačení pozic.

Motivace: Představte si, že se z vás stal vlak. A ten vlak se pohybuje tím, že si budete přihrávat míček.

Postup: Děti se rozmístí ke třem, případně čtyřem kuželům (podle počtu dětí). Postupně si přihrávají míček a poslední střílí na branku. Cvičení zopakují cca 3x a následuje výměna pozic u kuželů. Postupně se tedy vystřídají všechny děti u střely na branku. Po vystřídání dětí na všech pozicích následuje pauza na pití.



Obrázek č. 16: stanoviště č. 2

Stanoviště č. 3:

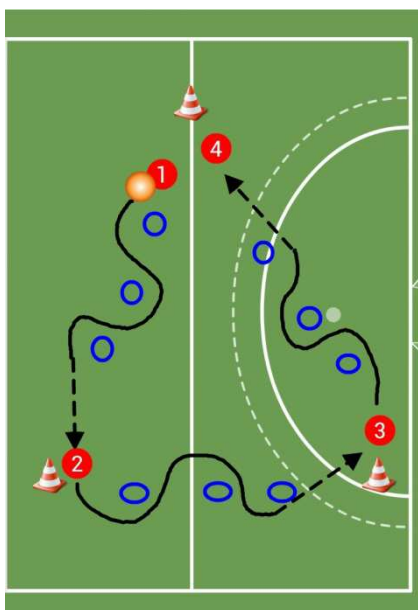
Organizace: Skupina cca tří dětí, na jedné třtině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky vedení míče a přihrávky.

Pomůcky: Míčky, kužely na vyznačení slalomu.

Motivace: Představte si, že se z vás stal had. A ten had se teď bude postupně proplétat mezi kužely.

Postup: Na třetině hřiště jsou rozmístěny tři kužely ve tvaru trojúhelníku. Mezi těmito kužely jsou vždy další tři kužely vyznačující slalom. Tři hráči stojí u kuželů, jeden hráč s míčkem stojí mezi dvěma kužely. Ten, kdo má míček, proběhne slalom, přihrává dalšímu a jde na jeho místo. Takto se děti neustále přesouvají. Je potřeba o jednoho hráče více než kuželů. V případě čtyř hráčů to jsou tři kužele, v případě třech hráčů se musí jeden kužel odebrat.



Obrázek č. 17: stanoviště č. 3

Obratnostní cvičení:

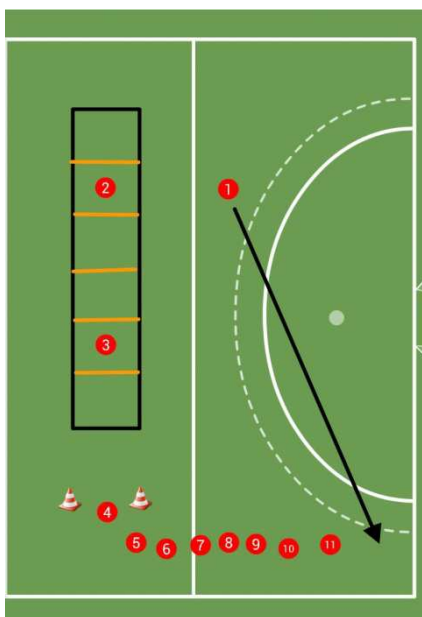
Organizace: Skupina všech dětí, na jedné polovině hřiště.

Cíl: Rozvoj obratnosti.

Pomůcky: Běhací žebřík.

Motivace: Znáte Skákacího panáka děti? Tak na tomhle žebříku budeme dělat něco podobného. Budeme například skákat po jedné noze, běhat po špičkách, skákat snožmo a spoustu dalších věcí.

Postup: Nejprve proběhne vysvětlení a názorná ukázka jednotlivých prvků. Poté každý provede daný cvik 3x. Budou se provádět nejprve jednoduché (probíhání po špičkách, skoky snožmo atd.) a poté složitější prvky (skok na jedné noze, běh bokem atd.).



Obrázek č. 18: obratnostní cvičení

c) Závěrečná část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra „Ovečky, ovečky“.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Hra slouží místo vyběhání, po kterém bude následovat krátké protažení.

Motivace: Vlk se snaží nalákat ovečky a všechny je pochytat, podaří se mu to?

Postup: Trenér vybere jedno dítě, které se stává vlkem. Ten se snaží postupně pochytat všechny ostatní děti (ovečky). Dítě, které je chyceno se také stává vlkem. Vyhrává to dítě, které zůstane jako poslední ovečka. Hra trvá cca 3 – 5 minut.

Činnost: Statické protažení celého těla + kompenzační cviky.

Organizace: Na jedné čtvrtině tělocvičny, trenér stojí čelem k dětem.

Cíl: Protažení a uvolnění nejčastěji zapojovaného svalstva.

Motivace: Zahrajeme si opět na opice, budete se snažit napodobit cviky, které dělám já.

Postup: Postupné protažení celého těla. Tato část slouží k protažení a uvolnění nejvíce namáhaných partií, což jsou především horní a dolní končetiny (protažení a uvolnění), zádové svalstvo (uvolnění a kompenzační cviky). Jeden trenér předvádí, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 – 7 minut.

8.4.2 Tréninková jednotka č. 2

a) Úvodní část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra „3x3 životy“.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Zahřátí organismu, rozvoj obratnosti a házení.

Pomůcky: Papírové koule cca 30, 2 žíněčky.

Motivace: Vybíjenou všichni znáte, tahle je trochu jiná a hraje se s papírovými koulemi a navíc v ní máte 9 životů jako kočka.

Postup: Jedná se o obměnu vybíjené, kde hrají všichni proti všem. Každý hráč má na začátku 3 životy. Jakmile je po třetí vybit, zvedne ruku a utíká si „nabít“. Nabije si tak, že běží k jedné ze dvou žíněnek a udělá buď kotoul, nebo ji převálí sudy. Poté se může vrátit do hry a má tři nové životy. Pokud ho opět 3x vybijí, jde si znovu nabít. Opět se může vrátit do hry, ale v případě třetího vybití ve hře končí a jde se posadit na lavičku. V prostoru cca 2 metrů okolo žíněnek se nesmí vybíjet. Hra trvá cca 5 minut (Sigmund, 2007).

Činnost: Dynamické protažení celého těla.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, děti jsou rozestoupeny na čáře.

Cíl: Protažení svalstva.

Motivace: Zahrajeme si zase na opice děti. Já vám nejprve ukáži, co budeme dělat a vy to budete opakovat.

Postup: Postupné protažení celého těla pomocí dynamického strečinku s prvky běžecké abecedy, přizpůsobeného pro předškolní děti. Jeden trenér předvádí, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 – 7 minut.

b) Hlavní část – cca 40 minut

Do tréninku jsou zapojeni dvě trenérky a jeden vedoucí týmu. Nejprve budou všechny děti hrát hru na mravence, kterou již znají. Poté proběhne rozdělení dětí na dvě skupiny, podle výkonnosti. Každá skupina bude na jedné polovině hřiště. Ve skupinách proběhne vysvětlení a názorná ukázka cvičení, které následuje. Děti v obou skupinách budou dělat stejná cvičení. Pokud dítě nebude stíhat, nebo se bude naopak nudit, může přejít do druhé skupiny. Ve skupině budou děti dělat tři cvičení, přičemž každé bude trvat cca 7 minut + 2 minuty příprava a vysvětlení. Mezi dalším cvičením proběhne pauza na pití (cca 1 minuta). Poté co děti dotrénují

ve svých skupinách, utvoří opět jednu skupinu a bude následovat společné obratnostní cvičení.

Cvičení č. 1:

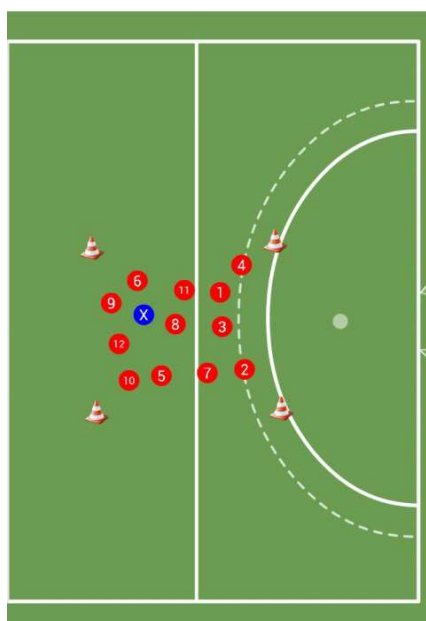
Organizace: Skupina všech dětí v malém vyznačeném prostoru cca 3x3 m.

Cíl: Rozvoj techniky vedení míče, obehání soupeře a orientace v prostoru.

Pomůcky: Kužely na vyznačení prostoru, míčky.

Motivace: Zahrajeme si na mravence? Tento vyznačený prostor je vaše mraveniště, ve kterém se všichni pohybujete. Je tady ale jeden zlý mravenec, který se vás snaží vyhnat z mraveniště. Dávejte si na něj pozor.

Postup: Všechny děti až na jedno mají míček a pohybují se ve vyznačeném prostoru. Hráč bez míčku se snaží dětem vzít míček. Ten komu míček sebere, se stává zlým mravencem. Touto hrou rozvíjí děti také orientaci. Hra se hraje na malém prostoru, aby se děti naučily koukat okolo sebe (předcházet srážce) a ne pouze do země na míček. Hra trvá cca 5 minut, poté následuje pauza na pití.



Obrázek č. 19: cvičení č. 1

Cvičení č. 2:

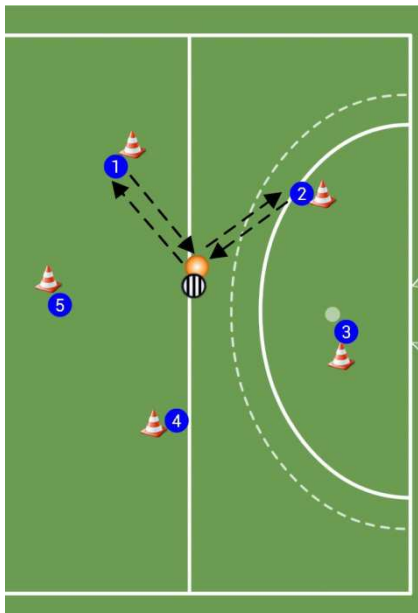
Organizace: Skupina cca pěti dětí, na polovině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky přihrávky.

Pomůcky: Kužely na vyznačení pozic, míček.

Motivace: Určitě víte, že sluníčko má paprsky. My si tu teď pomocí přihrávek takové paprsky „namalujeme“.

Postup: Děti utvoří okolo trenéra kruh o poloměru cca 3 metrů, děti budou mít vyznačeny pozice kužely. Trenér postupně přihrává jednomu hráči po druhém a ten mu vždy míček vrací. Trenér může přihrávat dětem postupně či na přeskáčku po směru, či proti směru hodinových ručiček.



Obrázek č. 20: cvičení č. 2

Cvičení č. 3:

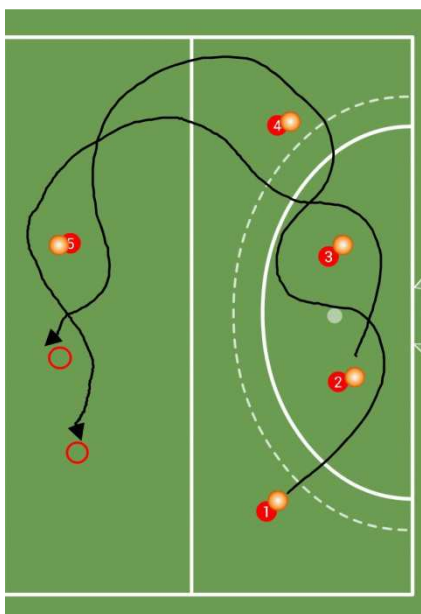
Organizace: Skupina cca pěti dětí, na polovině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky vedení míče a rychlosti.

Pomůcky: Míčky.

Motivace: Slalom jako takový děti znáte. A slyšel už někdo z vás o živém slalomu? My si ho tu teď zkusíme vytvořit.

Postup: Trenér rozmístí děti do prostoru cca 2 metry od sebe. Každé dítě má míček, poslední v řadě vybíhá a snaží se co nejrychleji oběhnout všechny ostatní děti. Když se mu to podaří, zařadí se před prvního a může vybíhat další. Tímto způsobem se děti neustále vyměňují. Musí si neustále kontrolovat, zda už nejsou na řadě a nemají vyrazit.



Obrázek č. 21: cvičení č. 3

Cvičení č. 4:

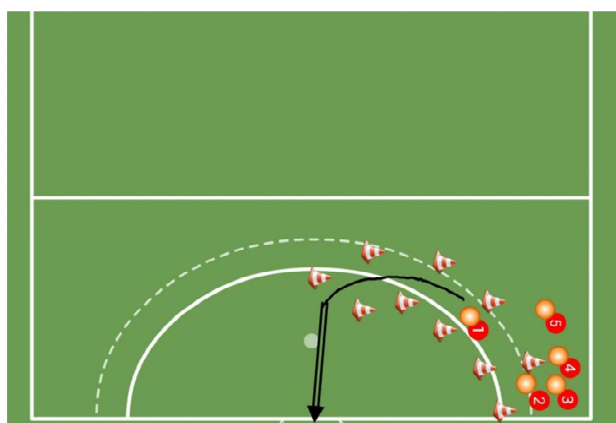
Organizace: Skupina cca pěti dětí, na třetině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky vedení míče a střelby.

Pomůcky: Kužely na vyznačení prostoru, míčky.

Motivace: Znáte říkanku „Had leze z díry“ děti? My tu teď budeme vybíhat jako ten had a střílet při tom na branku.

Postup: Z kuželů vyznačíme na úrovni kruhu prostor, takový „tunel“. Děti jím budou probíhat a na konci vystřelí na bránu. Děti vyráží jeden po druhém, další může vybíhat, když hráč před ním střílí.



Obrázek č. 22: cvičení č. 4

Obratnostní cvičení:

Organizace: Skupina všech dětí, na jedné polovině hřiště.

Cíl: Rozvoj obratnosti.

Pomůcky: Běhací žebřík.

Motivace: Znáte Skákacího panáka děti? Tak na tomhle žebříku budeme dělat něco podobného. Budeme například skákat po jedné noze, běhat po špičkách, skákat snožmo a spoustu dalších věcí.

Postup: Nejprve proběhne vysvětlení a názorná ukázka jednotlivých prvků. Poté každý provede daný cvik 3x. Budou se provádět nejprve jednoduché (probíhání po špičkách, skoky snožmo atd.) a poté složitější prvky (skok na jedné noze, běh bokem atd.).

c) Závěrečná část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra „Na babu ve dvojicích“.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Hra slouží místo vyběhání, po kterém bude následovat krátké protažení.

Motivace: Určitě všichni znáte hru Na babu. Znáte hru Na babu ve dvojicích? My si jí tu teď zahrajeme. Chcete vědět, jak se ta hra hraje?

Postup: Trenér vybere jednu dvojici, která se stává chytačem. Tato dvojice se snaží postupně chytit jinou dvojici a předat jí babu. Pokud je počet dětí lichý, utvoří se jedna trojice. Hra trvá cca 3 – 5 minut.

Činnost: Statické protažení celého těla + kompenzační cviky.

Organizace: Na jedné čtvrtině tělocvičny, trenér stojí čelem k dětem.

Cíl: Protažení a uvolnění nejčastěji zapojovaného svalstva.

Motivace: Zahrajeme si opět na opice, budete se snažit napodobit cviky, které dělám já.

Postup: Postupné protažení celého těla. Tato část slouží k protažení a uvolnění nejvíce namáhaných partií, což jsou především horní a dolní končetiny (protažení a uvolnění), zádové svalstvo (uvolnění a kompenzační cviky). Jeden trenér předvádí, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 - 7 minut.

8.4.3 Tréninková jednotka č. 3

a) Úvodní část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra „Slepovaná“.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Zahřátí organismu.

Motivace: Znáte všechny své části těla děti? Víte, kde máte hlavu, ramena, chodidla, dlaně a spoustu jiných částí těla? Zahrajeme si hru, ve které se budete muset na povel spojit s kamarádem danou částí těla.

Postup: Děti pobíhají po prostoru, trenér pískne a vysloví nějakou část těla, například chodidla a děti musí utvořit dvojici, a spojit se chodidly. Jak to provedou je jen na nich. Pokud je počet dětí lichý, utvoří se jedna trojice. Hra trvá cca 3 – 5 minut.

Činnost: Dynamické protažení celého těla.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, děti jsou rozestoupeny na čáře.

Cíl: Protažení svalstva.

Motivace: Zahrajeme si opět na opice, budete se snažit napodobit cviky, které dělám já.

Postup: Postupné protažení celého těla pomocí dynamického strečinku s prvky běžecké abecedy, přizpůsobeného pro předškolní děti. Jeden trenér předvádí, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 – 7 minut.

b) Hlavní část – cca 40 minut

Do tréninku jsou zapojeni dvě trenérky a jeden vedoucí týmu. Trénink bude probíhat formou her a soutěží. Nebude probíhat rozdělování do skupin. Konec hlavní části bude věnován nácvičku hry (průpravy pro utkání), jelikož se děti v dubnu zúčastní prvního turnaje.

Cvičení č. 1:

Organizace: Skupina všech dětí na polovině hřiště.

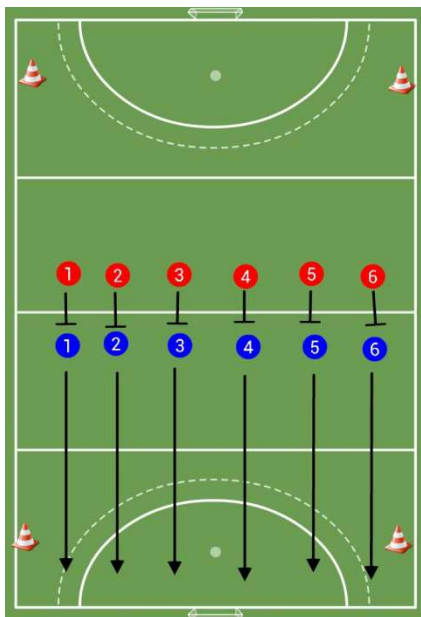
Cíl: Rozvoj rychlosti, rozvoj techniky vedení míče.

Pomůcky: Kužely na vyznačení prostoru, míčky.

Motivace: Zahrajeme si na takovou hru. Já budu vyprávět pohádku O Červené Karkulce. Ale občas se může stát, že se spletu a místo červená, řeknu bílá Karkulka. Rozdělím vás na dvě družstva, na červené a bílé. Když v pohádce řeknu červená,

tak se bude snažit červené družstva pochyťat bílé. Když řeknu v pohádce bílá, tak se bude snažit bílé družstvo pochyťat červené.

Postup: Trenér rozdělí děti do dvou vyrovnaných týmů. Děti stojí na půlce, týmy jsou od sebe vzdáleny cca na 2 metry. Děti mají hokejkou v pravé ruce a trenér vypráví pohádku, viz motivace. Hra trvá cca 5 minut, následuje pauza na pití. Poté se děti vrátí a hru modifikujeme tím, že budou děti běhat i s míčkem, doba trvání opět cca 5 minut. Poté následuje pauza na pití.



Obrázek č. 23: cvičení č. 1

Cvičení č. 2:

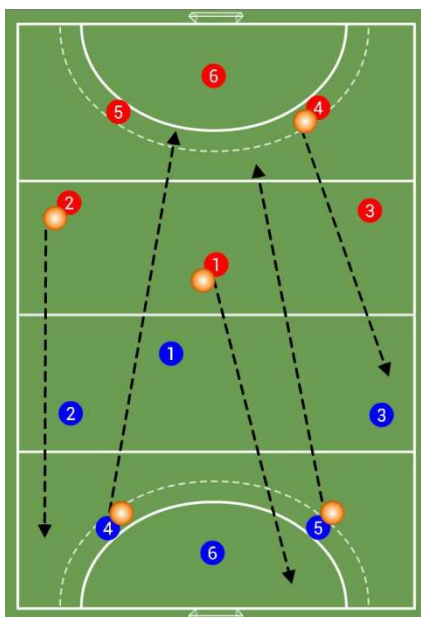
Organizace: Skupina všech dětí, rozdělená na 2 družstva, na obou částech hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky střely a zpracování míče, rozvoj vytrvalosti.

Pomůcky: Míčky.

Motivace: Představte si, že jste ve válce a váš protivník na vás útočí dělovými koulemi. Vy se snažíte ubránit své město, tak se to protivníkovi snažíte vrátit. Míčky představují dělové koule a vaším úkolem je dostat co nejvíce míčků na soupeřovu polovinu.

Postup: Děti zůstávají ve stejných družstvech jako při minulém cvičení. Družstva se snaží se své poloviny nastřílet co nejvíce míčků na soupeřovu polovinu. Aby to neměly jednoduché, ve hře je jednou tolik míčů nežli dětí. Jedna hra trvá cca 3 minuty, poté následuje krátká pauza, během které se počítají míčky. Hru opakujeme ještě dvakrát, poté následuje pauza na pití. Cvičení trvá cca 10 minut.



Obrázek č. 24: cvičení č. 2

Cvičení č. 3:

Organizace: Skupina všech dětí, rozdělená na 2 družstva, na dvou třetinách hřiště.

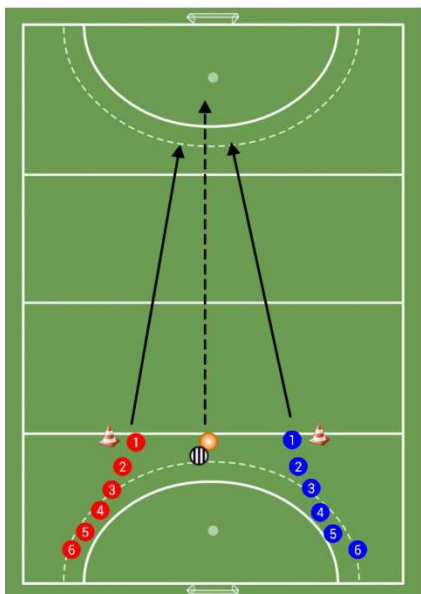
Cíl: Rozvoj techniky zpracování míče a rychlosti.

Pomůcky: Míčky.

Motivace: V tomto cvičení soutěžíte jako jednotlivci, ale zároveň jste jeden tým.

Rozhodovat bude rychlost ale také podpora vašeho týmů.

Postup: Děti zůstávají ve stejných družstvech jako při minulém cvičení. Stojí ve dvou zástupech, trenér je mezi nimi. Z každého družstva vybíhá vždy jeden zástupce. Trenér pošle míček a úkolem obou dětí je se ho snažit co nejdříve zpracovat. Hráč, který získá jako první kontrolu nad míčkem, získá bod pro své družstvo.



Obrázek č. 25: cvičení č. 3

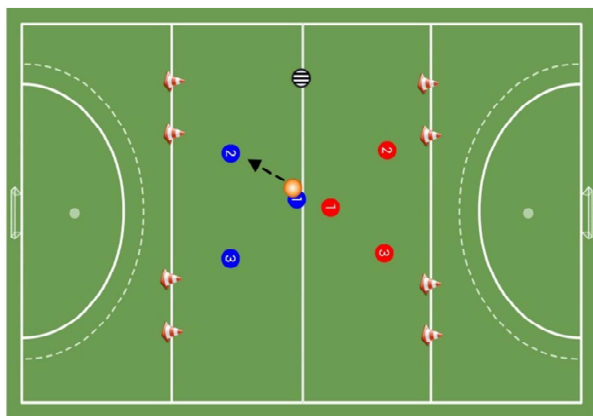
Průprava pro hru:

Organizace: Děti jsou rozděleny do dvou týmů, hra probíhá na jedné polovině hřiště.

Cíl: Rozvoj techniky, vedení míče, zpracování míče, přihrávky, střelby a týmové spolupráce.

Pomůcky: Kužely na vyznačení branek, míček.

Postup: Hraje se systém 3:3 na 4 branky, střídání hráčů po cca 90 sekundách. Branky, které tvoří kužely, které jsou rozmístěny ve tvaru čtverce. Hra trvá cca 10 minut, během nichž se děti pravidelně střídají a doplňují pitný režim.



Obrázek č. 26: průprava pro hru

c) Závěrečná část – cca 10 minut

Činnost: Pohybová hra „Na Mrazíka“.

Organizace: Na jedné polovině tělocvičny, účastní se všechny děti.

Cíl: Hra slouží místo vyběhání, po kterém bude následovat krátké protažení.

Motivace: Zahrajeme si hru Na Mrazíka. Mrazík vás může pouhým dotykem zmrazit. Vy tu ale máte spoustu kamarádů, kteří vás mohou zachránit tím, že vás podlezou.

Postup: Trenér určí jedno dítě, které se stává mrazíkem. To se snaží pochyťat „zmrazit“ co nejvíce dětí. Ostatní děti mohou ty „zmražené“ zachránit tím, že je podlezou. Je důležité cca po minutě vyměnit Mrazíka. Hra trvá cca 3 – 5 minut (<http://www.predskolaci.cz/> [cit. 2014-01-13]).

Činnost: Statické protažení celého těla + kompenzační cviky.

Organizace: Na jedné čtvrtině tělocvičny, trenér stojí čelem k dětem.

Cíl: Protažení a uvolnění nejčastěji zapojovaného svalstva.

Motivace: Zahrajeme si opět na opice, budete se snažit napodobit cviky, které dělám já.

Postup: Postupné protažení celého těla. Tato část slouží k protažení a uvolnění nejvíce namáhaných partií, což jsou především horní a dolní končetiny (protažení a uvolnění), zádové svalstvo (uvolnění a kompenzační cviky). Jeden trenér předcvičuje, druhý trenér a vedoucí družstva děti opravují. Protažení trvá cca 5 – 7 minut.

8.5 Metody vyhodnocování výsledků

Průběh testování byl zaznamenáván do záznamového archu. Výsledky testování, byly následně zpracovány v programech Microsoft Office Word 2007 a Microsoft Office Excel 2007. Testování č. 1, 2 je měřeno a zaznamenáno v sekundách, pro vyhodnocení výsledků byl použit aritmetický průměr. U testování č. 3 byl zaznamenáván počet zasažení z pěti pokusů a vyhodnocena úspěšnost skupiny i jednotlivců. U testování č. 4 byl zaznamenáván počet přihrávek a byla vyhodnocena úspěšnost dvojice. Testování č. 5 je ohodnoceno známkou vypočítanou pomocí aritmetického průměru, který byl taktéž použit pro vyhodnocení výsledků. U každého testování je zaznamenáno, zda došlo při druhém testování ke zlepšení, nebo ke zhoršení.

Všechny získané výsledky byly vyhodnoceny zdrojovou tabulkou. K testování byly vytvořeny tabulky vyjadřující absolutní četnost, udávající numerický počet odpovědí a relativní četnost, vyjadřující podíl absolutní četnosti a celkové četnosti v procentech. V tabulkách jsou znázorněny výsledky celkové skupiny, skupiny chlapců a dívek. Nejlepší výsledky vždy obou měření i nejlepší průměrné výsledky jsou zvýrazněny a vyznačeny zelenou barvou. Naopak nejhorší výsledky jsou zvýrazněny a vyznačeny červenou barvou.

9 VÝSLEDKY

9.1 Úroveň pohybových schopností a dovedností

Během třítydenního rozestupu mezi jednotlivými měřeními, došlo u všech dětí k výraznému rozvoji pohybových schopností a dovedností. Každé z dětí se zlepšilo alespoň ve dvou z pěti testů. Největší zlepšení bylo vypořizováno u testování č. 2 a 4. Zaměření tréninkových jednotek mezi prvním a druhým měřením bylo především na rozvoj sportovních dovedností, tedy techniky a rozvoje obratnosti. Při druhém testování se tedy prokázalo, že děti jsou schopny si rychle osvojit základy techniky.

9.1.1 Test č. 1: Člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce

Výchozí úroveň při prvním měření byla velice vysoká a vyrovnaná, průměrný čas všech dětí činil **15,1 sekund**, dále jen (s). Ve druhém měření, došlo překvapivě k mírnému zhoršení skupiny, průměrný čas všech dětí činil **15,2 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil **4,8 s**, což je poměrně velký rozdíl na vzdálenosti 32 metrů. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření činil **3,6 s**, došlo tedy ke snížení rozdílu nejlepšího a nejhoršího člena skupiny. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího průměrného času obou měření činil **3,6 s**. U **5 (45,4%)** z celkového počtu **11(100%)** dětí došlo ke zlepšení při druhém měření. Naopak u **6 (54,6%)** dětí došlo při druhém měření ke zhoršení.

Seznam dětí	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+)/ zhoršení (-)
Brožková Elena	15,0 s	14,6 s	14,8 s	+
Felcman Matěj	14,9 s	14,3 s	14,6 s	+
Horčička Michal	14,4 s	16,2 s	15,3 s	-
Kopal Matěj	15,1 s	14,2 s	14,7 s	+
Macner Jakub	18,3 s	16,0 s	17,2 s	+
Myšík Jakub	16,1 s	15,8 s	16,0 s	+
Paličková Anita	13,8 s	14,0 s	13,9 s	-
Pěnička Šimon	14,0 s	14,6 s	14,3 s	-
Pešek Daniel	16,2 s	17,3 s	16,8 s	-
Steklý Ondřej	13,5 s	13,7 s	13,6 s	-
Veverková Valérie	14,9 s	16,1 s	15,5 s	-

Tabulka č. 7: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – chlapci + dívky

Průměrný čas chlapců v prvním měření činil **15,3 s**. Průměrný čas chlapců v druhém měření činil taktéž **15,3 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil **4,8 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření činil **3,6 s**. Nejlepší průměrný čas činil **13,6 s** a dosáhl ho Steklý Ondřej. Oproti tomu, nejhorší průměrný čas činil **17,2** a dosáhl ho Macner Jakub. Zajímavé je, že druhý jmenovaný dosáhl při druhém měření zlepšení o **2,3 s**. Naopak první jmenovaný dosáhl při druhém měření mírného zhoršení o **0,2 s**. Z celkového počtu **8** (100%) chlapců, dosáhla při druhém měření polovina, tedy **4** (50,0%) chlapci zlepšení a druhá polovina taktéž **4** (50,0%) chlapci dosáhla zhoršení.

Seznam chlapci	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+) /zhoršení (-)
Felcman Matěj	14,9 s	14,3 s	14,6 s	+
Horčička Michal	14,4 s	16,2 s	15,3 s	-
Kopal Matěj	15,1 s	14,2 s	14,7 s	+
Macner Jakub	18,3 s	16,0 s	17,2 s	+
Myšík Jakub	16,1 s	15,8 s	16,0 s	+
Pěnička Šimon	14,0 s	14,6 s	14,3 s	-
Pešek Daniel	16,2 s	17,3 s	16,8 s	-
Steklý Ondřej	13,5 s	13,7 s	13,6 s	-

Tabulka č. 8: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – chlapci

Průměrný čas dívek v prvním měření činil **14,6 s**. Průměrný čas dívek v druhém měření činil **14,9 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil **1,2 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření činil **1,6 s**. Nejlepší průměrný čas činil **13,9 s** a dosáhla ho Paličková Anita. Oproti tomu nejhorší průměrný čas činil **15,5** a dosáhla ho Veverková Valérie. Obě jmenované, dosáhly při druhém měření zhoršení. Z celkového počtu **3** (100%) dívek, dosáhla zlepšení při druhém měření pouze **1** (33,3%) dívka Brožková Elena a to o **0,4 s**. Zhoršení dosáhly zbývající **2** (66,7%) dívky. Zajímavé je, že průměrný čas Paličkové Anity byl pouze o **0,3 s** horší, nežli průměrný čas nejlepšího chlapce a řadí ji na celkové druhé místo.

Seznam dívky	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+) / zhoršení (-)
Brožková Elena	15,0 s	14,6 s	14,8 s	+
Paličková Anita	13,8 s	14,0 s	13,9 s	-
Veverková Valérie	14,9 s	16,1 s	15,5 s	-

Tabulka č. 9: člunový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – dívky

9. 1. 2 Test č. 2: Člunový běh na 8 m s hokejkou a míčkem

Výchozí úroveň při prvním měření byla poměrně nízká a nevyrovnaná, průměrný čas všech dětí činil **34,9 s**. Při druhém měření, došlo k očekávanému výraznému zlepšení skupiny, průměrný čas všech dětí činil **28,9 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil **23,0 s**, což je opravdu velký rozdíl, vezmeme-li v potaz to, že nejlepší dosažený čas v prvním měření činil **27,0 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření činil **16,6 s**, došlo tedy k výraznému snížení rozdílu nejlepšího a nejhoršího člena skupiny. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího průměrného času obou měření činil **19,8 s**. U **10 (90,9%)** z celkového počtu **11(100%)** dětí došlo ke zlepšení při druhém měření. Pouze u **1 (9,9%)** dítěte došlo při druhém měření ke zhoršení. Skupina jako celek dosáhla při druhém měření velkého zlepšení.

Seznam dětí	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+) / zhoršení (-)
Brožková Elena	32,0 s	25,5 s	28,8 s	+
Felcman Matěj	41,5 s	31,5 s	36,5 s	+
Horčíčka Michal	50,0 s	38,3 s	44,2 s	+
Kopal Matěj	34,5 s	24,8 s	29,7 s	+
Macner Jakub	43,0 s	30,0 s	36,5 s	+
Myšík Jakub	33,8 s	29,6 s	31,7 s	+
Paličková Anita	30,8 s	25,2 s	28,0 s	+
Pěnička Šimon	27,0 s	21,7 s	24,4 s	+
Pešek Daniel	35,8 s	32,7 s	34,3 s	+
Steklý Ondřej	27,1 s	26,7 s	26,9 s	+
Veverková Valérie	28,3 s	32,1 s	30,2 s	-

Tabulka č. 10: člunový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – chlapci + dívky

Průměrný čas chlapců v prvním měření činil **36,6 s**. Průměrný čas chlapců v druhém měření činil **30,2 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil **23,0 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření činil **16,6 s**. Nejlepší průměrný čas činil **24,4 s** a dosáhl ho Pěnička Šimon. Oproti tomu nejhorší průměrný čas činil **44,2** a dosáhl ho Horčíčka Michal. Z celkového počtu **8** (100%) chlapců, dosáhlo při druhém měření **všech 8** (100%) chlapců zlepšení.

Seznam chlapci	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+) / zhoršení (-)
Felcman Matěj	41,5 s	31,5 s	36,5 s	+
Horčíčka Michal	50,0 s	38,3 s	44,2 s	+
Kopal Matěj	34,5 s	24,8 s	29,7 s	+
Macner Jakub	43,0 s	30,0 s	36,5 s	+
Myšík Jakub	33,8 s	29,6 s	31,7 s	+
Pěnička Šimon	27,0 s	21,7 s	24,4 s	+
Pešek Daniel	35,8 s	32,7 s	34,3 s	+
Steklý Ondřej	27,1 s	26,7 s	26,9 s	+

Tabulka č. 11: člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – chlapci

Průměrný čas dívek v prvním měření činil **30,4 s**. Průměrný čas dívek v druhém měření činil **27,6 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v prvním měření činil na rozdíl od chlapců pouze **3,7 s**. Rozdíl nejlepšího a nejhoršího času v druhém měření, byl o něco vyšší a činil **6,9 s**. Nejlepší průměrný čas činil **28,0 s** a dosáhla ho Paličková Anita. Oproti tomu nejhorší průměrný čas činil **30,2** a dosáhla ho Veverková Valérie. I přesto je nejhorší dívčí průměrný čas o **14,0 s** lepší, nežli nejhorší průměrný čas u chlapců. Z celkového počtu **3** (100%) dívek, dosáhla zhoršení při druhém měření pouze **1** (33,3%) dívka Veverková Valérie a to o **3,8 s**. Zlepšení dosáhly zbývající **2** (66,7%) dívky. Nejlepší průměrný čas Paličkové Anity byl pouze o **3,6 s** horší, nežli průměrný čas nejlepšího chlapce a řadí ji na celkové třetí místo.

Seznam dívky	První měření	Druhé měření	Průměrný čas	Zlepšení (+) / zhoršení (-)
Brožková Elena	32,0 s	25,5 s	28,8 s	+
Paličková Anita	30,8 s	25,2 s	28,0 s	+
Veverková Valérie	28,3 s	32,1 s	30,2 s	-

Tabulka č. 12: člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – dívky

9. 1. 3 Test č. 3: Střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m

Jako skupina měly děti celkem možnost na zasažení cíle **55** pokusů, při prvním měření se dětem vydařilo **31** pokusů, při druhém měření došlo ke zlepšení a vydařilo se jim **37** pokusů.

Výsledky prvního měření skupiny ukazují, že z **11** (100%) dětí byla úspěšnost následující. Žádného, jednoho a dvou zásahů z pěti pokusů dosáhlo vždy po **1** (9,1%) dítěti. Třech zásahů z pěti pokusů dosáhlo nejvíce a to **5** (45,5%) dětí. Čtyř zásahů z pěti pokusů dosáhly **2** (18,2%) děti. Plný počet, tedy pět z pěti možných zásahů dosáhlo pouze **1** (9,1%) dítě.

Výsledky druhého měření skupiny ukazují, že z **11** (100%) dětí byla úspěšnost následující. Skupina jako celek dosáhla při druhém testování velkého zlepšení. Žádného a jednoho zásahu z pěti pokusů nedosáhlo **žádné** (0,0%) dítě. Dvou zásahu z pěti pokusů dosáhlo pouze **1** (9,1%) dítě. Třech zásahů z pěti možných dosáhlo nejvíce a to **6** (54,6%) dětí. Čtyř z pěti zásahů dosáhly **3** (27,3%) děti. Nejvyšší počet, tedy pět z pěti možných zásahů, dosáhlo stejně jako v prvním měření **1** (9,1%) dítě.

Počet zasažení	První měření	Druhé měření
0 z 5	1 (9,1%)	0 (0,0%)
1 z 5	1 (9,1%)	0 (0,0%)
2 z 5	1 (9,1%)	1 (9,1%)
3 z 5	5 (45,5%)	6 (54,6%)
4 z 5	2 (18,2%)	3 (27,3%)
5 z 5	1 (9,1%)	1 (9,1%)

Tabulka č. 13: vyjádření počtu zásahů skupiny

Mezi jednotlivci dosáhl při prvním měření nejlepšího výsledku Kopal Matěj, jemuž se podařilo trefit pět z pěti možných pokusů. Naopak nejhoršího výsledku dosáhl Felcman Matěj, který netrefil ani jeden z pěti možných pokusů. Při druhém měření dosáhl nejlepšího výsledku Steklý Ondřej, jemuž se podařilo zasáhnout pět z pěti možných pokusů. Nejhoršího výsledku dosáhl opět Felcman Matěj, který tentokrát trefil dva z pěti pokusů a dosáhl tedy zlepšení. Z celkového počtu **11** (100%) dětí jich celkem **5** (45,5%) dosáhlo při druhém pokusu zlepšení, taktéž **5** (45,5%) dětí zasáhlo cíl stejným počtem v prvním i ve druhém měření a pouze **1** (9,1%) dítě se při druhém měření zhoršilo.

Seznam dětí	První měření	Druhé měření	Zlepšení (+) / zhoršení (-) / shodný (=)
Brožková Elena	3 z 5	3 z 5	=
Felcman Matěj	0 z 5	2 z 5	+
Horčička Michal	2 z 5	3 z 5	+
Kopal Matěj	5 z 5	3 z 5	-
Macner Jakub	4 z 5	4 z 5	=
Myšík Jakub	3 z 5	3 z 5	=
Paličková Anita	4 z 5	4 z 5	=
Pěnička Šimon	1 z 5	3 z 5	+
Pešek Daniel	3 z 5	3 z 5	=
Steklý Ondřej	3 z 5	5 z 5	+
Veverková Valérie	3 z 5	4 z 5	+

Tabulka č. 14: střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m – chlapci + dívky

9. 1. 4 Test č. 4: Příhrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty

V tomto měření byly děti rozděleny do dvojic taky, aby byly všechny dvojice co nejvíce vyrovnané a nedocházelo k velkým výkonnostním rozdílům. Nejlepšího výsledku v prvním měření dosáhla dvojice Steklý + Penička, podařilo se jim **30** příhrávek během dvou minut. Nejhoršího výsledku dosáhla dvojice Pešek + Felcman, podařilo se jim pouze **21** příhrávek během dvou minut. Nejlepšího výsledku při druhém měření dosáhla dvojice Paličková + Myšík, podařilo se jim **30** příhrávek během dvou minut. Oproti tomu nejhoršího výsledku dosáhla opět dvojice Pešek + Felcman, podařilo se jim tentokrát **23** a došlo u nich tedy k mírnému zlepšení. Tři dvojice dosáhly při druhém měření zlepšení a dvě dvojice naopak zhoršení.

Dvojice	První měření	Druhé měření	Zlepšení (+) / zhoršení (-)
Veverková+Macner	29	28	-
Pešek + Felcman	21	23	+
Stelký + Pěnička	30	26	-
Kopal + Brožková	22	29	+
Paličková + Myšík	28	30	+

Tabulka č. 15: příhrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty

9. 1. 5 Test č. 5: Obratnostní běh na „žebříku“

Průměrná známka dětí v prvním měření byla **1,6**. Průměrná známka dětí při druhém měření byla **1,5**. Nejlepší známka v prvním měření **1,0** byla udělena Paličkové Anitě, která naprosto bezchybně splnila zadání. Naopak nejhorší známku **2,3** obdržel Pešek Daniel. Při druhém měření obdržela nejlepší známku opět Paličková Anita, známka činila taktéž **1,0**. Nejhorší známku **2,3** při druhém měření obdržel Felcman Matěj. Z celkového počtu **11** (100%) dětí, došlo u **4** (36,4%) z nich při druhém měření ke zlepšení. U **6** (54,6%) dětí nedošlo při druhém měření ani ke zlepšení, ani ke zhoršení. Pouze u **1** (9,1%) dítěte došlo při druhém měření ke zhoršení.

Seznam dětí	První měření	Druhé měření	Zlepšení (+) / zhoršení (-) / shodný (=)
Brožková Elena	1,3	1,3	=
Felcman Matěj	2,0	2,3	-
Horčička Michal	1,7	1,7	=
Kopal Matěj	1,3	1,3	=
Macner Jakub	2,0	1,7	+
Myšík Jakub	1,3	1,3	=
Paličková Anita	1,0	1,0	=
Pěnička Šimon	1,3	1,3	=
Pešek Daniel	2,3	2,0	+
Steklý Ondřej	1,7	1,3	+
Veverková Valérie	2,0	1,7	+

Tabulka č. 16: obratnostní běh na „žebříku“ – chlapci + dívky

Průměrná známka chlapců v prvním měření byla **1,7**. Průměrná známka chlapců při druhém měření byla **1,6**. Z celkového počtu **8** (100%) chlapců, došlo u **3** (37,5%) z nich při druhém měření ke zlepšení. U **4** (50,0%) chlapců nedošlo při druhém měření ani ke zlepšení, ani ke zhoršení. Pouze u **1** (12,5%) chlapce došlo při druhém měření ke zhoršení.

Seznam chlapci	První měření	Druhé měření	Zlepšení (+) / zhoršení (-) / shodný (=)
Felcman Matěj	2,0	2,3	-
Horčička Michal	1,7	1,7	=
Kopal Matěj	1,3	1,3	=
Macner Jakub	2,0	1,7	+
Myšík Jakub	1,3	1,3	=
Pěnička Šimon	1,3	1,3	=
Pešek Daniel	2,3	2,0	+
Steklý Ondřej	1,7	1,3	+

Tabulka č. 17: obratnostní běh na „žebříku“ – chlapci

Průměrná známka v prvním měření u dívek byla **1,4**. Průměrná známka dívek při druhém měření byla **1,3**. Je tedy zřejmé, že dívky v této tréninkové skupině mají lépe rozvinuté obratnostní schopnosti nežli chlapci, což dokazuje známkové ohodnocení. Z celkového počtu **3** (100%) dívek, došlo u **1** (33,3%) z nich při druhém měření ke zlepšení. U **2** (66,7%) dívek nedošlo při druhém měření ani ke zlepšení, ani ke zhoršení.

Seznam dívky	První měření	Druhé měření	Zlepšení (+) / zhoršení (-) / shodný (=)
Brožková Elena	1,3	1,3	=
Paličková Anita	1,0	1,0	=
Veverková Valérie	2,0	1,7	+

Tabulka č. 18: obratnostní běh na „žebříku“ – dívky

9.2 Evidované a registrované děti

Průzkum vyplývající ze statistik Českého svazu pozemního hokeje ukázal, že počet registrovaných dětí a mládeže do 18 let je celkem **844** dětí, z toho **483** chlapců a **361** dívek. Počet evidovaných dětí do 7 let, tedy kategorie **U7**, což jsou děti narozené 1. 7. 2007 a mladší, je **145**. Z toho **93** chlapců a **52** dívek. Děti do 10 let nejsou povinni se registrovat, stačí jim pouze evidenční kartička. Od kategorie mladších žáků a žákyň, tedy od 10 let, je registrace povinná. Bez registrační kartičky nemůže dítě nastoupit do mistrovského zápasu.

Děti do 10 let nehrají celorepublikovou soutěž, hrají formou jednotlivých turnajů. Na každém turnaji se vyhlásí vítěz, případně jsou oceněny všechny děti. U dětí předškolního věku není ani registrační kartička potřeba. Pokud se trenér zaručí, že se jedná o dítě věku, pro který je turnaj určen, může hrát i nezaevidované dítě. Proto mohou pozemní hokej hrát i některé nezaevidované děti a naopak některé ze zaevidovaných dětí mohly v průběhu posledního roku přestat hrát. Nedá se tedy s přesností určit, kolik dětí předškolního věku se v České republice věnuje pozemnímu hokeji.

10 DISKUSE

Jedením z hlavních cílů této bakalářské práce bylo, zjistit názor trenérů na pozemní hokej v předškolním období. K tomu posloužilo kvantitativní dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 30 respondentů, trenérů pozemního hokeje.

Trenéři hodnotí pozemní hokej jako vhodný sport pro předškolní děti v případě, že jsou tréninky zaměřeny především na rozvoj pohybových schopností a dovedností, preferují tedy všestranný rozvoj malého sportovce a vyhýbají se tzv. drilu. Většina trenérů se překvapivě shoduje s názory autorů, kteří pojednávají o sportovní přípravě dětí. Dotazníkové šetření prokázalo, že tréninkové skupiny tvoří nejčastěji děti stejného věku, dětí obou pohlaví. Děti předškolního věku v České republice trénují převážně 2x týdně od 45 do 90 minut a trenéři shodně zaměřují jejich tréninky především na rozvoj pohybových dovedností (techniky), pohybových schopností a hraní pohybových her.

Z výše zmíněného vyplývá, že problémem nedostatku dětí věnujících se pozemnímu hokeji v České republice není nevhodný přístup trenérů. Obrovským problémem je podle většiny respondentů velká konkurence sportů, především florbalu. Z dotazníkového šetření vyplývá, že v současnosti prožívá pozemní hokej nárůst dětí předškolního věku, které se tomuto sportu věnují. Větším problémem je děti u tohoto sportu do budoucna udržet. Je tedy úkolem trenérů starších kategorií, aby nezanedbali žádný z aspektů trénování.

Důležitý je také přístup rodičů a spolupráce klubu s rodinou. Neměly by být opomínány nábory a ukázkové akce v oddílech. Jelikož chybí mediální propagace tohoto sportu, na čemž se shodla většina respondentů, je nutné snažit se nalákat děti k tomuto sportu jiným způsobem, kterým mohou být již zmiňované nábory a ukázkové akce. Dle mého názoru je nedostatečná propagace v médiích jeden z nejaktuálnějších problémů, který je třeba řešit.

Součástí praktické části bakalářské práce bylo provést testování pohybových schopností a dovedností (základů techniky). Testování prokázalo, že děti jsou schopné si rychle osvojit jak pohybové schopnosti, tak pohybové dovednosti a základy techniky.

Konkrétně u testu č. 1, tedy člunkovém běhu na 8 m s hokejkou v pravé ruce, došlo zřejmě k nejmenšímu zlepšení u dětí jako u skupiny. Vzhledem k tomu, že

časový rozestup obou měření, byl poměrně krátký, nedalo se ani předpokládat, že by došlo k výraznému zlepšení rychlostních schopností. U téměř poloviny dětí došlo naopak k mírnému zhoršení. Je ale důležité vzít v potaz, že u takto malých dětí, nelze přesně posoudit, zda běží naplno. Můžeme jim říci, ať utíkají, jak nejrychleji mohou, ale výsledek není zaručen tak jako u starších dětí a dospělých.

Naopak u testu č. 2, člunkovém běhu na 8 m s hokejkou a míčkem, došlo k největšímu zlepšení při druhém měření. U 10 z 11 dětí došlo při druhém měření k výraznému zlepšení. Nejhorší čas v prvním měření činil 50,0 s a ve druhém už jen 38,2 s. I nejlepší čas ve druhém měření oproti měření prvnímu poklesl a to z 27,0 s na 21,7 s. Pokud se tedy trenér rozhodne tréninky zaměřit na rozvoj techniky, v tomto případě vedení míče, dá se předpokládat, že bude u dětí docházet k zlepšení s každým tréninkem. Jak ale uvádějí všichni autoři knih zabývajících se sportovní přípravou dětí, rozvoj techniky se v tomto věku nedoporučuje, i přesto že se ji děti učí velice rychle. S větším rozvojem techniky lze začít na začátku školní docházky, ovšem v přiměřené míře.

U testování č. 3, střelby na cíl ze vzdálenosti 5 m, došlo z celkového počtu 11 dětí u 5 z nich ke zlepšení, stejný počet dětí, taktéž 5 zasáhlo cíl stejným počtem v prvním i ve druhém měření a pouze 1 dítě se při druhém měření zhoršilo. Opět je zřejmé, že při nácviku techniky střely dojde k mírnému zlepšení s každým tréninkem.

U testování č. 4, přihrávek ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty, došlo k výraznému zlepšení. Během tréninkových jednotek v období mezi měřeními, děti poměrně často nacvičovaly přihrávky a proto došlo k velkému zlepšení jak skupiny, tak i jednotlivců.

Testování č. 5, obratnostní běh na „žebříku“ ukázalo, že lépe rozvinuté obratnostní schopnosti mají dívky, prokázaly to při prvním i při druhém měření. Většina chlapců si nevedla špatně, jeden z chlapců se při druhém měření zlepšil, jeden se zhoršil a ostatní byli ohodnoceni stejně, jako při prvním měření. Rozvoj obratnostních schopností v tomto věku by měl být nedílnou součástí každé tréninkové jednotky.

Hypotéza 1

Předpokládalo se, že příčinou nízkého počtu dětí předškolního věku věnujících se pozemnímu hokeji je malá propagace tohoto sportu. Většina trenérů v dotazníkovém šetření ovšem uvedla, že ve svých oddílech pořádají jak náborů v mateřských školách, tak dětské dny a různé ukázkové akce, či využívají propagačních letáků a sociálních sítí a to 1 až 2x ročně.

Podle respondentů je příčinou nízkého počtu dětí věnujících se pozemnímu hokeji: výpočetní technika, konkurence jiných sportů (zmiňován byl především florbal), lenost dětí a rodičů a zřejmě největším problémem je malá propagace pozemního hokeje v masmédiích. Rodiče tedy nemají příliš možností se o tomto sportu dozvědět ze strany médií. Trenéři se domnívají, že způsob, jak dostat pozemní hokej do povědomí rodičů, je zejména propagace v TV (záznamy z extraligových utkání, z mistrovství Evropy, mistrovství světa, či letních olympijských her). Respondenti také uvádí, že dobrým způsobem jako dostat pozemní hokej do povědomí rodičů, jsou kroužky ve školkách a školách. Hypotéza byla tedy částečně vyvrácena, propagace ze strany oddílu nechybí, ale chybí propagace v masmédiích. O zlepšení propagace v médiích by se měl postarat Český svaz pozemního hokeje.

Hypotéza 2

Předpoklad, že nejpoužívanější časový rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí bude 2x týdně o délce 60 minut byl potvrzen. **23** (76,7%) respondentů uvedlo, že jejich svěřenci trénují 2x týdně od 45 do 90 minut. Průměrná doba jednoho tréninku je tedy 60 minut. Výzkum tedy potvrdil, že předškolního věku v České republice trénují převážně 2x týdně o délce cca 60 minut.

Hypotéza 3

Dalším předpokladem bylo, že 60 % trenérů bude zaměřovat tréninkové jednotky především na rozvoj techniky. Proto budou tréninkové jednotky ochuzeny o hry a cvičení, které jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Tento předpoklad byl vyvrácen.

Dle dotazníkového šetření trenéři zaměřují tréninky na rozvoj techniky vedení míčku, driblinku, přihrávky a střely, což uvedlo **26** (31,3%) respondentů. Ovšem **25** (30,1%) respondentů zaměřuje tréninky na rozvoj pohybových schopností. **29** (34,9%) respondentů se v tréninku zaměřuje na co nejvíce hraní pohybových her, případně na zapojení i jiných sportů.

Při trénincích tedy dochází jak k rozvoji techniky, tak k rozvoji pohybových schopností a dovedností. Trenéři si začínají uvědomovat specifika dětí předškolního věku a začínají tomu i přizpůsobovat tréninky. Třetinu trenérů tvoří mladí lidé ve věku 15 – 26 let, kteří absolvují trenérská školení, zaštiťované Českým svazem pozemního hokeje, kdy v teoretické části školení přednáší autor knihy *Sportovní příprava dětí* doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

Hypotéza 4

Předpoklad o tom, že bude 70% týmů tvořeno dětmi různého věku, tedy nejen předškolního a že týmy budou smíšené, se z části potvrdil. **20** (66,7%) respondentů odpovědělo, že trénují děti přibližně stejného věku, společně dívky a chlapce. Předpoklad, že budou týmy tvořeny z dětí různého věku, byl vyvrácen. Téměř 70% týmů je tvořeno z dětí přibližně stejného věku, což je pravý opak předpokladu. Oproti tomu předpoklad, že budou týmy smíšené, byl potvrzen. **27** (90%) respondentů uvedlo, že trénují skupinu dívek a chlapců společně.

Hypotéza 5

Předpoklad, že počet evidovaných dětí předškolního věku v České republice se bude cca 200, se nepotvrdil. Dle statistik Českého svazu pozemního hokeje je zaevidováno pouze **145** dětí do 7 let, narozených k datu 1. 7. 2007. Oproti tomu předpoklad, že 70% budou tvořit chlapci a 30% dívky, byl poměrně přesný. Statistiky ukazují **93** (64,1%) hrajících chlapců a **52** (35,9%) hrajících dívek do 7 let.

Předpoklad, že předškolní děti budou tvořit 1/5 všech dětských a mládežnických kategorií do 18 let, byl potvrzen. Pozemnímu hokeji se v České republice věnuje celkem **844** aktivních hráčů do 18 let. Jedna pětina z tohoto počtu je 169 dětí. Hráčů a hráček předškolního věku je v České republice **145**, což je přibližně 1/5 z celkového počtu **844** dětí.

Hypotéza 6

Dalším předpokladem bylo, že při druhém testování dojde u každého z dětí ke zlepšení alespoň v jedné disciplíně. Tento předpoklad byl potvrzen, jelikož se každé z dětí zlepšilo dokonce ve dvou disciplínách. Konkrétně čtyři děti dosáhly zlepšení ve dvou disciplínách, šest dětí dosáhlo zlepšení ve třech disciplínách a jedno dítě dosáhlo zlepšení dokonce ve čtyřech disciplínách.

Hypotéza 7

Předpoklad, že největšího zlepšení dosáhnou děti při člunkovém běhu s hokejkou a míčkem a že se minimálně 60% dětí zlepší alespoň o 5 sekund, byl potvrzen. **7** (63,6%) z **11** (100%) dětí, se zlepšilo minimálně o 5 sekund, přičemž zlepšení při druhém měření dosáhlo **10** z **11** dětí.

11 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá problematikou pozemního hokeje v předškolním období. Teoretická část stručně popisuje historii, pravidla a potřebné vybavení k tomuto sportu. Zaměřuje se na specifika dětí předškolního věku, rozdíly v trénování dítěte a dospělého. Popisuje trenérskou funkci u dětí předškolního věku, seznamuje s tím, na co by se měl trenér v přípravě nejvíce zaměřit. Zaměřuje se na všestranný rozvoj malých pozemních hokejistů a hokejistek, tedy především na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Popisuje nejčastější chyby, kterých by se měl trenér předškolních dětí vyvarovat. Dále popisuje dělení tréninkových cyklů a etap sportovního tréninku.

Kvantitativní dotazníkové šetření ukázalo, že trenéři dětí předškolního věku byli podceňováni. Předpokládalo se, že trenéři si nebudou vědomi odlišnosti trénování dětí předškolního věku, oproti trénování dětí mladšího, či staršího školního věku. Většina trenérů si uvědomuje nutnost hravé formy tréninku a všestranného rozvoje dětí. Trenéři si uvědomují, že pozemní hokej by měl být v tréninku spíše doplňkem a zaměřují své tréninky na rozvoj pohybových schopností a dovedností.

Jak ukázalo dotazníkové šetření příčinou nedostatku dětí věnujících se pozemnímu hokeji je především konkurence jiných sportů, výpočetní technika, lenost dětí i rodičů a největším problémem je malá propagace pozemního hokeje v masmédiích. Konkurenci jiných sportů ani ostatní faktory neovlivníme. Můžeme ale ovlivnit propagaci pozemního hokeje v masmédiích a tím k tomuto sportu nalákat více dětí. Dále také zavádět více kroužků na základních a mateřských školách. Tyto kroužky jsou dobrým prostředkem pro získání dětí.

Součástí praktické části bakalářské práce také bylo testování základů techniky, pohybových schopností a dovedností, provedené v oddíle HC 1953 Jičín. Testování bylo doplněno příklady třech tréninkových jednotek, které byly ověřeny na skupině předškolních dětí navštěvující oddíl HC 1953 Jičín. Testování prokázalo, že dojde k rychlejšímu osvojení základů techniky, pokud se u dětí budou nejprve rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti. Během tří týdnů v období mezi testováním byly tréninkové jednotky zaměřeny především na rozvoj techniky. Děti si během tohoto období osvojily základy techniky velmi rychle. Náplní tréninků v předchozích měsících bylo rozvíjení pohybových schopností a dovedností.

Podle autorů knih o sportovní přípravě dětí, je nevhodné zapojovat do tréninku velké množství cvičení zaměřených na rozvoj techniky. Děti v předškolním věku se potřebují naučit všeobecným pohybovým základům. O to jednodušší pro ně v pozdějším věku bude naučit se složitějším prvkům.

Na základě zjištěných zkušeností jsem došla k těmto závěrům:

- **V předškolním věku by měl být daný sport, v tomto případě pozemní hokej, v tréninku pouze doplňkem.**
- **Pro předškolní děti doporučuji trénink 2x týdně v časovém rozsahu 60 minut.**
- **Trenér by měl respektovat věkové zvláštnosti dětí předškolního věku, měl by se snažit rozvíjet dítě komplexně, veškerá cvičení by měl zakomponovat do různých pohybových her.**
- **Náplní tréninkových jednotek by měl být především rozvoj pohybových schopností a dovedností. Základy techniky rozvíjet lze, ale v přiměřeném množství a opět formou her.**
- **Na základě názorů autorů knih o sportovní přípravě dětí a výsledků zjištěných při testování skupiny dětí z oddílu HC 1953 Jičín, doporučuji věnovat rozvoji techniky 15 – 20 % celkové části tréninku.**
- **Na základě názorů trenérů doporučuji zavádět více kroužků pozemního hokeje na základních a mateřských školách. Jedná se o dobrý způsob, jak přivést děti k pozemnímu hokeji a tím pádem zabránit nedostatku dětí věnujících se tomuto sportu.**
- **Na základě názorů trenérů doporučuji větší propagaci pozemního hokeje v masmédiích, především v televizi (záznamy z extraligových utkání, Olympijských her -> častější reportáže v pořadu Branky, body, vteřiny)**

- **Na základě dotazníkového šetření jsem dospěla k závěru, že nelze ovlivnit strukturu složení týmů. Důležité je, snažit se rozdělovat děti alespoň podle věku. Rozdělit týmy dětí předškolního věku podle pohlaví je prozatím nereálné.**
- **Děti předškolního věku tvoří předpokládanou 1/5 všech dětských a mládežnických kategorií do 18 let. Počet evidovaných dětí předškolního věku je pouze 145, je tedy třeba nalákat větší počet dětí předškolních dětí. Způsob, jak děti nalákat, je zavádět větší množství již zmiňovaných kroužků pozemního hokeje v mateřských školách.**

Nejsložitějším úkolem trenéra je vzbudit u dítěte zájem o pozemní hokej, aby u něj vydrželo přinejmenším celé dětství. Nikde není psáno, že když se bude trenér řídit veškerými doporučeními, dosáhne vytyčeného cíle. Měl by se o to alespoň pokusit a jít si za svým cílem. Trenér amerického fotbalu Vincent Lombardi, který byl jeden z nejuznávanějších trenérů v celé sportovní historii, prohlásil: *„Rozdíl mezi úspěšnou osobou a ostatními není v nedostatku síly, nedostatku znalostí, ale spíše v nedostatku vůle“.*

Bakalářská práce může posloužit jak trenérům pozemního hokeje, tak učitelkám, které se rozhodnou založit kroužek pozemního hokeje v mateřské škole. Každý trenér by si po přečtení této práce měl uvědomit specifika dětí předškolního věku a v tréninku se zaměřovat na všestranný rozvoj mladého sportovce. Pro učitelku v mateřské škole, která se rozhodne založit kroužek pozemního hokeje a sama s tímto sportem začíná, by měla posloužit bakalářská práce jako příručka. Seznámí se v ní s pravidly pozemního hokeje a s tím, jak učit začátečníka základům techniky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DOVALIL, Josef et al. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upravené vydání. Praha: Karolinum, 2008, 314 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
2. DOVALIL, Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005, 336 s. ISBN 80-7033-928-4.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2001, 125 s. ISBN 80-7033-313-8.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2006, 43 s. ISBN 80-7290-259-8.
5. CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. 2. upravené vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 197 s.
6. PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 100 s. ISBN 80-247-0908-2.
7. PERIČ, Tomáš et al. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
8. SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2007, 113 s. ISBN 978-80-85783-74-2.
9. SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
10. ŠTILEC, Miroslav et al. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 212 s. ISBN 80-7066-026-0.
11. VANĚK, Jan. *Pozemní hokej: sport pro chlapce i děvčata*. 2. doplněné vydání. Praha: Olympia, 1978, 234 s. ISBN 27-021-78.

Elektronické zdroje:

1. The History of Hockey. In: *International Hockey Federation* [online]. 2013 [cit. 2013-02-22]. Dostupné z: <http://www.fih.ch/en/fih/history>
2. WEIN, Horst 2000. *The Key to Better Hockey: An Optimal Learning and Coaching Model to Unlock and Develop the Innative Potential of Young Hockey Players* [online]. Dostupné z: <http://www.fih.ch/en/fih/sport/coachguide> [cit. 2013-05-16]
3. LEVÝ, Tomáš. *Popis a charakteristika užití smýkaného úderu v pozemním hokeji* [online]. Plzeň, 2004 [cit. 2014-02-22]. Dostupné z: <http://www.ph-litice.cz/stazen/diplsav.pdf>. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Süß, PhD.
4. Pravidla pozemního hokeje. In: *Český Svaz Pozemního Hokeje* [online]. 2013 [cit. 2013-07-12]. Dostupné z: <http://www.pozemnihokej.cz/download/pravidla.pdf>
5. Mrazík. In: *Předškoláci* [online]. 2008 [cit. 2014-01-13]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/?p=1433>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: dotazník

Příloha B: záznamový arch

Příloha C: obrázky k textu kapitoly Sportovní dovednosti

Příloha D: seznam obrázků a tabulek

Příloha E: prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby

Příloha A: dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Kopánková a jsem studentkou třetího ročníku oboru Učitelství pro MŠ na Pedagogické fakultě na Univerzity Karlovy v Praze. Věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro moji bakalářskou práci na téma „*Pozemní hokej ve sportovní předpřípravě předškolních dětí*“.

Předem Vám děkuji za ochotu a čas věnovaný k vyplnění tohoto dotazníku.

Eliška Kopánková

1. Jste žena, nebo muž?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik Vám je let?

- a) 15 – 26
- b) 26 – 35
- c) 35 a více

3. Kolik let se věnujete trénování dětí?

- a) teprve začínám
- b) 1 – 3 roky
- c) 3 – 10 let
- d) více jak 10 let

4. Hrál/a jste v minulosti pozemní hokej?

- a) ano
- b) ne

5. Pokud jste hrál/a pozemní hokej v dětství, jak vzpomínáte na průběh tréninků?

- a) Tréninky byly vedeny zábavnou formou, spíše je provázely hry.
- b) Tréninky byly zaměřeny především na výkonnost, byl zde nedostatek pohybových her.
- c) Tréninky byly zaměřeny jak výkonnostně, tak na dostatečné množství pohybových her.

6. Co si myslíte o hraní pozemního hokeje u dětí ve věku od 3 do 7 let? Zdá se Vám tento sport pro tuto věkovou kategorii vhodný, či nikoli?

- a) vhodný
- b) nevhodný

7. Děláte ve Vašem oddíle náborů pro děti ve věku od 3 do 7 let? Pokud ano, uveďte prosím jak často a jakou formou (v MŠ, dětský den atd.).

.....

8. Myslíte si, že je pro děti ve věku od 3 do 7 let vhodné zaměřit tréninky spíše na pozemní hokej a rozvíjet techniku, nebo se věnovat i jiným sportům pohybovým hrám.

- a) Zaměřit tréninky spíše na pozemní hokej.
- b) Věnovat se i jiným sportům a různým pohybovým hrám.

9. Kolikrát týdně Vaši svěřenci trénují a v jakém časovém rozsahu?

- a) 1x týdně 45 – 60 minut
- b) 1x týdně 60 – 90 minut
- c) 2x týdně 45 – 60 minut
- d) 2x týdně 60 – 90 minut
- e) 3x týdně 45 – 60 minut
- f) 3x týdně 60 – 90 minut
- g) vícekrát týdně a v jiném časovém rozsahu

10. Na co především zaměřujete tréninky svých svěřenců? Můžete zaškrtnout více možností.

- a) Na rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost).
- b) Na rozvoj techniky vedení míčku, driblinku, přihrávky a střely.
- c) Na co nejvíce hraní pohybových her.
- d) Na zapojení co nejvíce jiných sportů (kopaná, plavání, atletika atd.).
- e) Nechávám děti z části zvolit náplň tréninku a ve zbylé části rozvíjím především techniku.

11. Jaký počet dětí navštěvuje vaše tréninky?

- a) 5 – 10
- b) 10 – 15
- c) 15 a více

12. Trénujete děti stejného věku, smíšené týmy dívky- chlapci, nebo trénujete pouze určitou věkovou skupinu dívek, či chlapců.

- a) Děti přibližně stejného věku, společně dívky a chlapce.
- b) Děti odlišného věku (cca pěti až osmileté), společně dívky a chlapce.
- c) Děti přibližně stejného věku, zvlášť dívky, či chlapce.
- d) Děti odlišného věku (cca pěti až osmileté), zvlášť dívky, či chlapce.

13. Proč si myslíte, že se pozemnímu hokeji v ČR věnuje méně dětí, nežli před 15 lety?

.....

14. Myslíte si, že je větším problémem dětí ve věku od 3 do 7 let k pozemnímu hokeji nalákat, nebo je u něho později udržet? Proč?

.....

15. Pozorujete v posledních 5 letech nějakou změnu v počtu dětí, navštěvujících Váš tým benjamínků? Zdá se Vám stejný, nižší, či naopak?

- a) V posledních 5 letech se počet dětí zvýšil.
- b) V posledních 5 letech se počet dětí snížil.
- c) Počet dětí je v posledních 5 letech přibližně stejný.

16. Čím by se podle Vás mohl pozemní hokej dostat do většího povědomí lidí (především rodičů) a čím by je mohl zaujmout, aby ho zvolili jako sport pro své dítě?

.....

17. Co považujete za nejdůležitější prvky tréninku dětí ve věku 3 až 7 let? Můžete označit více odpovědí.

- a) Míčové hry, honičky atd.
- b) Rozvoj pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost).
- c) Technika vedení míčku a driblinku.
- d) Technika přihrávky.
- e) Technika střely.
- f) Hra jako taková (průprava pro utkání).
- g) Štafetové a jiné soutěže.

Příloha B: záznamový arch

Příjmení	Jméno	Člunkový běh	Č. b. h+m	Na cíl	Obratnost	Přihrávky
Brožková	Elena					
Felcman	Matěj					
Horčíčka	Michal					
Kopal	Matěj					
Macner	Jakub					
Myšík	Jakub					
Paličková	Anita					
Pěnička	Šimon					
Pešek	Daniel					
Steklý	Ondřej					
Veverková	Valérie					

Příloha C: obrázky k textu kapitoly Sportovní dovednosti



Obrázek č. 27: správné držení hokejky



Obrázek č. 28: správný postoj

Příloha D: seznam obrázků a tabulek

Seznam obrázků:

- Obrázek č. 1: graf pohlaví respondentů
- Obrázek č. 2: graf věkových kategorií respondentů
- Obrázek č. 3: graf zkušeností respondentů s trénováním
- Obrázek č. 4: graf příslušnosti respondentů k pozemnímu hokeji
- Obrázek č. 5: graf zjištění průběhu tréninků v dětství trenérů
- Obrázek č. 6: graf vhodnosti hraní pozemního hokeje v předškolním období
- Obrázek č. 7: graf zaměření tréninků v předškolním období
- Obrázek č. 8: graf množství dětí předškolního věku v jednotlivých oddílech
- Obrázek č. 9: graf věku a pohlaví jednotlivých týmů benajmínků v oddílech
- Obrázek č. 10: graf důvody nižšího zájmu dětí o pozemní hokej nežli před 15 lety
- Obrázek č. 11: graf složitosti nalákání a udržení dětí u pozemního hokeje
- Obrázek č. 12: graf počtu předškolních dětí navštěvující jednotlivé oddíly za posledních 5 let
- Obrázek č. 13: legenda ke cvičením v tréninkových jednotkách 1 - 3
- Obrázek č. 14: stanoviště č. 1
- Obrázek č. 15: stanoviště č. 1
- Obrázek č. 16: stanoviště č. 2
- Obrázek č. 17: stanoviště č. 3
- Obrázek č. 18: obratnostní cvičení
- Obrázek č. 19: cvičení č. 1
- Obrázek č. 20: cvičení č. 2
- Obrázek č. 21: cvičení č. 3
- Obrázek č. 22: cvičení č. 4
- Obrázek č. 23: cvičení č. 1
- Obrázek č. 24: cvičení č. 2
- Obrázek č. 25: cvičení č. 3
- Obrázek č. 26: průprava pro hru

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: způsob náborů do oddílu

Tabulka č. 2: časový rozsah tréninků předškolních dětí v jednotlivých klubech

Tabulka č. 3: zaměření tréninků

Tabulka č. 4: jak dostat pozemní hokej do povědomí široké veřejnosti

Tabulka č. 5: nejdůležitější prvky v tréninku předškolních dětí

Tabulka č. 6: harmonogram

Tabulka č. 7: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – chlapci + dívky

Tabulka č. 8: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – chlapci

Tabulka č. 9: člunkový běh na 8 m s hokejkou v pravé ruce (s) – dívky

Tabulka č. 10: člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – chlapci + dívky

Tabulka č. 11: člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – chlapci

Tabulka č. 12: člunkový běh na 8 m s hokejkou a míčkem (s) – dívky

Tabulka č. 13: vyjádření počtu zásahů skupiny

Tabulka č. 14: střelba na cíl ze vzdálenosti 5 m – chlapci + dívky

Tabulka č. 15: přihrávky ve dvojicích na vzdálenost 3 m za 2 minuty

Tabulka č. 16: obratnostní běh na „žebříku“ – chlapci + dívky

Tabulka č. 17: obratnostní běh na „žebříku“ – chlapci

Tabulka č. 18: obratnostní běh na „žebříku“ – dívky

Příloha E:

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její
obhajobou**

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výtěžným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výtěžným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				