

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Pedagogická fakulta**  
(Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství)

**Možnosti tělesného rozvoje dětí v rámci  
ŠD se zaměřením na florbal**

Possibilities of physical development  
of children in after-school child care  
with the emphasis on floorball

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**  
PaedDr. Ivan Příbyl

2007

**Zpracovala:**  
Iris Dvořáková  
**Obor studia:** vychovatelství  
**Typ studia:** Kombinované

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením pana PaedDr. Ivana Příbyla.

V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne 25.března 2007

  
Iris Dvořáková

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji panu PaedDr. Ivanu Příbylovi za odborné vedení mé práce, za jeho praktické rady a možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji své rodině za podporu a trpělivost.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce pojednává o nových možnostech v tělesné výchově, o možnostech dosáhnout vytyčených cílů a o metodách a formách, které zajistí jejich dosažení i v školní družině. Rozebírá problém účelného a smysluplného trávení volného času dětí mladšího školního věku po školní výuce.

Teoretická část řeší především zvláštnosti školní družiny ve vztahu ke sportovním aktivitám tak, aby je zaujaly a sport se stal pro děti jejich celoživotním doplňkem života.

Praktická část vychází ze zkušeností nabytých v praxi při vedení sportovních kroužků v rámci školní družiny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Školní družina, zájmový útvar, florbal, pedagogika, vychovatelka, trenér, mladší školní věk, trénink, mimoškolní aktivity, sportovní hry, metodika.



# OBSAH

1.	Úvod.....	8
2.	Školní družina.....	9
2.1.	Cíl a funkce školní družiny.....	9
2.2.	Rizikové vlivy komerčních aktivit.....	11
2.3.	Výchova k sportovním aktivitám..... ve volném čase	12
2.4.	Instituce podporující sportovní..... zájmový útvar	14
2.5.	Zvyšování prestiže školní družiny.....	14
2.6.	Sportovní kroužky ve školní družině.....	16
3.	Přípravy dětí na sportovní zájmový..... útvar ve školní družině	17
3.1.	Rámcový vzdělávací program pro..... aplikaci ve sportu	18
3.2.	Trenérský přístup pedagoga v mladším..... školním věku	19
3.3.	Didaktické principy ve sportovní činnosti .....	20
3.4.	Trenérské styly vedení sportovní činnosti .....	21
4.	Historie světového florbalu.....	23
4.1.	Historie českého florbalu.....	24
4.2.	Pravidla florbalu pro zájmové útvary.....	25
4.3.	Hrací plocha a další vybavení.....	25
4.4.	Základní postoje hráčů.....	27
4.5.	Metodické herní kombinace.....	28
4.6.	Obecná pravidla k herním situacím.....	29
4.7.	Věkové zvláštnosti dětí.....	31
4.8.	Motivace.....	32

5.	Metodika vedení florbalového tréninku.....	34
5.1.	Zájmový útvar-florbal-aplikace v praxi.....	40
5.2.	Metodická část-tělovýchovná jednotka.....	42
5.3.	Hodnocení hráčů.....	47
5.4.	Správná životospráva ve sportu.....	47
5.5.	Hygienické zásady a úrazová prevence.....	48
5.6.	Příčiny úrazů.....	49
5.7.	Závěrečné hodnocení činnosti ve florbale.....	49
6.	Závěr.....	50
	Seznam použité literatury.....	51
	Přílohy.....	52

## 1. ÚVOD

Tělesný rozvoj dětí v mladším školním věku je velmi důležitý. Některé děti po školním vyučování navštěvují různé kroužky z vlastní iniciativy, jiné děti jsou z různých důvodů ponechávány rodiči v celodenní péči školy. Proč tomu tak je, je spíše otázka pro sociology. To znamená, že moje práce pojednává o dětech, které jsou po povinném vyučování svěřovány pedagogům ve školních družinách.

Vzhledem k tomu, že školní osnovy kladou na tělesný rozvoj velmi malý důraz, je pro družinové děti jakákoliv tělesná aktivita velmi vítaným rozptýlením. Jak zkušenosti ukazují, děti mají k těmto aktivitám velmi vztřícný přístup a při nábořech v rámci školní družiny častokrát mnohonásobně počet zájemců převažuje nad počtem nabízených míst.

Tělesných aktivit je poměrně mnoho, ale možnosti školní družiny jsou téměř vždy omezovány nejen finančními možnostmi rodičů, ale i technickými a kolikrát finančními možnostmi školy.

Proto se okruh sportů a různých pohybových kroužků velmi zužuje. Dříve se v rámci školní družiny hrávaly různé míčové hry, jako je kopaná, basketbal, odbíjená, vybíjená nebo hokej s tenisovým míčkem.

V roce 1992 vznikl ve Skandinávii na pravidla poměrně jednoduchý sport, který se jmenuje florbal. Co je pro nás důležité a proč se tento sport tak rychle rozšířil i u nás? Je to hlavně malá finanční náročnost jeho provozování, a proto tak rychle zdomácněl právě v našich školních družinách.

Po mém absolutoriu střední pedagogické školy jsem v roce 2000 nastoupila jako vychovatelka ve školní družině. Moje specializace je tělesná výchova. Několik let vedu taneční a sportovní kroužky, ale nejvíce jsem se zaměřila na florbal.

Právě florbal jsem čtyři roky s dětmi ze školní družiny trénovala a zúčastňovala se turnajů v rámci pražských škol. Z tohoto důvodu jsem si vybrala téma Florbal jako mimoškolní aktivita v rámci školní družiny.

## 2. ŠKOLNÍ DRUŽINA

Školní družina je školské zařízení, které se zabývá výchovou, vzděláváním a rozvojem osobnosti dítěte po povinném školním vyučování. Neměla by být chápána jako pouhá sociální služba na hlídání dětí.

Pedagogická práce vychovatele probíhá po vyučování ve volném čase dětí a spočívá v činnostech, které spojují odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmovou činnost a měly by vycházet vždy z potřeb a přání dětí.

Citlivé pedagogické vedení by mělo také poskytnout žákům dostatek prostoru pro samostatnost, aktivitu, iniciativu a tvořivost tak, aby se rozvíjeli v dovednostech, vědomostech a životních postojích.

Jedním z důležitých úkolů vychovatele je též socializace a adaptace dítěte do společnosti. Děti by se tu měly naučit žít s ostatními, spolupracovat a tolerovat individualitu ostatních dětí.

Důležitou úlohu zde hraje motivace. Je to základní proces, který umožňuje, aby dítě vykonávalo nějakou činnost, ale i prevencí sociálně patologických jevů.

### 2.1 CÍLE A FUNKCE ŠKOLNÍ DRUŽINY

Úkolem je včlenit děti do společnosti. Je to složitý a mnohotvárný proces, na němž se v první řadě podílí rodina, škola a celá veřejnost v souladu s normami a požadavky na rozvoj vědeckého a technického myšlení, na uplatnění člověka v práci, ve veřejném životě, na morálku apod.

Cílem je také zabezpečit všestranný a harmonický rozvoj osobnosti žáků v jeho úplnosti, pomocí výchovy v rozumové mravní, pracovní tělesné a estetické bytosti. Připravit jedince pro život a vybavit jej žádoucími vědomostmi, dovednostmi a postoji.

Jedním z důvodů, proč rodiče přihlašují své ratolesti do školní družiny je sociální služba ( hlídání dětí ) a přechod mezi výukou ve škole a pobytem doma.

Druhým důvodem je snaha čelit sociálně patologickým jevům. Jsou to závislosti všeho druhu, různé druhy agresivity, hojně rozšířená šikana, gamblérství apod.

Na základě tohoto společenského problému některé základní školy nabízejí ve výchovách mimo vyučování preventivní výchovné programy.

*Tyto preventivní výchovné programy se zaměřují na tyto základní oblasti:*

1. Výchova ke zdravému životnímu stylu. Znamená to v praxi naučit děti převzít zodpovědnost za své zdraví, dodržovat správné stravovací návyky a pitný režim, posilovat citové vazby, dodržovat tělesnou a estetickou kulturu apod.
2. Posilování komunikačních dovedností, naučit děti komunikovat, schopnost rozvíjet slovní zásobu, kultivovat slovní a písemnou formu, schopnost naslouchat jiným apod.
3. Zvyšování sociálních kompetencí. Vypěstovat v dětech žádoucí vědomosti, dovednosti a postoje v sociálních vztazích a převzít zodpovědnost za své chování a činy. Posilovat své morální a etické kvality apod.
4. Výchova k odstraňování nedostatků v psychické regulaci chování, naučit děti odstraňovat a ovládat psychické negativní jednání, umět se vypořádat se stresem, neúspěchem a překonávat náročné životní situace apod.
5. Formování životních postojů, tj. vést děti k posilování a vytvoření vlastního sebevědomí a vytvoření společensky žádoucích hodnotových orientací.
6. Schopnost najít své místo ve skupině a ve společnosti, naučit děti poznat sám sebe a úspěšně se začlenit do skupiny.

(Hájek, Pávková, 2003 )

Důležitým prvkem ve výchově mimo vyučování jsou funkce školní družiny a to sociální, relaxační, regenerační, kompenzační a výchovná.

Podmínkou pro takovéto činnosti je sociální klima školy, dodržování režimu dne s dostatkem pohybu a navozením podnětných aktivit apod. Důležitou roli zde hraje příjemné prostředí, empatie vychovatelek, vysoká úroveň spolupráce a komunikace s dětmi i s rodiči.

Důležitou součástí do budoucna je též výchova k volnému času, naučit děti naplnit vhodně a kreativně svůj volný čas. Základní funkcí školní družiny jsou činnosti, které se střídají v odpočinkovou, rekreační, zájmovou činnost a v přípravu na vyučování, tedy ve volném čase dítěte.

Co by tedy mělo být cílem dnešní školní družiny, aby se stala atraktivní v očích veřejnosti?

V dnešní době, kdy je velká konkurence v různých jiných zařízeních typu Center volného času nebo Domů dětí a mládeže apod., které nabízejí rodičům a jejich dětem rozmanité druhy kroužků, by také školní družina měla umět nabídnout rodičům kromě základní funkce družiny různé typy atraktivních kroužků.

Různé organizace nabízejí zařízení pro alternativní sportovní odvětví a spontánní činnost např. dětské parky, různá hřiště, dráhy pro kolečkové brusle, cyklistické trasy, lanová centra, přenosné horolezecké stěny apod.

## **2. 2 RIZIKOVÉ VLIVY KOMERČNÍCH AKTIVIT**

Velikou konkurencí sportovních činností jsou aktivity z oboru informační technologie. V mimoškolních aktivitách se nejvíce využívá z moderních technických prostředků především televize, promítání filmů z videokazet a DVD nahrávek, počítačové hry a videokazety. Do této skupiny patří i masmédiá, jako jsou tradiční tiskoviny, rozhlas, televize, počítač apod., které nám bezesporu obohacují každodenní život. Díky jim máme nadosah i ty nejodlehlejší končiny světa a můžeme jejich prostřednictvím cítit solidaritu s ostatními obyvateli planety. Jejich prostřednictvím je možné navazovat kontakty bez omezení vzdálenosti a zároveň nám otvírají nové

možnosti vzdělávání. Kombinace informační technologie a sportu nám však otvírá zajímavé nové možnosti v rámci sportovních aktivit.

Tyto nové sportovní aktivity spojené s počítačem a GPS podobné orientačnímu běhu, jsou pro jedince, zajímající se o informační technologie, velmi přitažlivé a lákavé.

To je z mého pohledu ta kladná stránka věci. Druhá má negativní vliv, nejen na děti a mládež, ale i na dospělé. Když opomeneme problémy spojené se správnou životosprávou, hlavním záporným faktorem je málo pohybových aktivit.

Média mohou svou nabídkou nejrůznějších zábav způsobit závislost především u dětí a mládeže. Proto bychom neměli nechat děti na pospas médiím a nabídnout jim ve školních družinách v rámci možností co nejvíce různorodých aktivit spojených s pohybem především na čerstvém vzduchu.

Cílem by tedy mělo být vypěstovat a vytvořit kladný vztah ke sportu a správnému životnímu stylu. Jak je známo, sportovní činnosti z těla vylučují nežádoucí škodliviny jako je stres a vytvářejí v těle hormony štěstí (endorfiny).

## **2.3 VÝCHOVA K SPORTOVNÍM AKTIVITÁM VE VOLNÉM ČASE**

Správnou výchovou dětí a mládeže se dá vytvořit kladný vztah ke sportovním aktivitám do budoucna. Rozšiřují se možnosti, jak trávit volný čas. K tomuto rozšíření mohou přispět i školní družiny, které se mohou aktivně podílet a rozšířit nabídku o nové formy sportů jako jsou rekreační, zážitkové a alternativní apod.

1. Zájemové a rekreační sporty jsou hlavně určeny k rekreaci a kompenzaci po vyučování nebo pracovním vypětí a jsou protiváhou pasivního odpočinku. Tyto pohybové volnočasové aktivity by měly přinést hlavně radost, posílení, osvěžení a aktivní odpočinek. V neposlední řadě by tu měly zastávat funkci sociální, zdravotní nebo relaxační jako je jízda na kole nebo na koni, běh či chůze v přirozeném přírodním prostředí nebo plavání. Oblíbené sporty jsou golf či tenisové zápasy.

## 2. Formy a možnosti využití alternativních sportů

Jedinec, který se věnuje alternativním sportům vyznává určitý ( odlišný ) životní styl. Většinou příznivci těchto alternativních sportů odmítají vrcholový sport.

Jsou to jedinci, kteří též uznávají jiné životní normy a hodnoty, ať už je to ve stylu módy, nebo osobitostí životního stylu. K těmto příznivcům patří například teenageři, kteří provozují skateboard nebo snowboard.

Nebo teenageři hrající na louce florbal podle svých upravených pravidel. Většinou se tyto alternativní sporty podobají adrenalinovému sportu.

## 3. Péče a kontroly zdravotního stavu a tělesné kondice

Tyto sportovní aktivity souvisí s osobní zodpovědností jedince převzít zodpovědnost za svoji osobu, za své zdraví ve smyslu zdravotní prevence. Cílem je vytvořit celoživotní zájem o sportovní aktivity a o alternativní sporty. Veliký důraz by měl být kladen na rekreační a tělesnou zdatnost na podporu tělesné a duševní kondice a naučit se mít radost ze života. Tento motivační zdroj by měl být pěstován již od malička.

## 4. Růst sportovní aktivity seniorů vychází z důsledku demografického procesu,

kdy se věková struktura obyvatelstva mění. S rostoucím věkem seniorů přibývají zdravotní potíže, proto by měla být sportovní zátěž adekvátní. Starší lidé by měli vyhledávat takové sportovní aktivity, které je neohrožují na životě. Měla by převládat činnost sociální, která je přizpůsobena věku, tělesné kondici a zájmu soutěžících. Cílem těchto činností by měl být především požitek z pohybu a radost v mezilidských vztazích. Sportovní zájem seniorů v pohybových aktivitách vychází z daného prostředí a fyzické zdatnosti, formou pěstování chůze, cykloturistiky, turistiky, kondičního cvičení a podobné aktivity.

## 5. Další možností je rozšířit sportování pro ženy, třeba na mateřské dovolené apod.

## 6. Zvýšení možností pro sportovní aktivity tělesně a mentálně postižených.



Cílem těchto volnočasových aktivit je tedy posilovat zájem o sportovní činnosti jako součásti harmonického celostního rozvoje osobnosti.

Sportovní instituce by měly vytvořit a podpořit zájem o kondiční rekreační sporty, podpořit zdravý životní styl, radost ze života, radost z pohybu a sportovního soutěžení. Tedy sportování pro všechny vrstvy obyvatelstva.

## **2.4 INSTITUCE PODPORUJÍCÍ SPORTOVNÍ ZÁJMOVÝ ÚTVAR**

Z institucí podporujících sportovní zájmovou činnost dětí a mládeže uvedu např. Českou obec Sokolskou, Klub českých turistů, Český rybářský svaz, Český svaz ochránců přírody apod. Sokol i Český Junák navazuje na předválečné tradice. Tyto organizace jsou zaměřeny převážně na turistiku, sport a přírodovědné zájmy. Velký důraz je též kladen na čestnost a morálku. Do sportovního odvětví patří i Pionýrská organizace, která byla masově rozšířena ještě před nedávnem. Nověji sem patří i Střediska pro volný čas dětí a mládeže, Domy dětí a mládeže, Stanice zájmových činností, Kulturní střediska apod. V nabídce jsou i různé typy letních táborů na zajímavá témata jako např. tábor Harryho Pottera.

## **2.5 ZVYŠOVÁNÍ PRESTIŽE ŠKOLNÍ DRUŽINY**

V čem spatřuji největší problém školní družiny? Je to hlavně nepřipravenost nových adeptek ze středních škol, malá praxe a nízký věk. Úroveň vzdělání těchto vychovatelek je dobrá.

Realita neodpovídá teorii a i pedagogický sbor na vychovatelky nahlíží jako na paní na hlídání. Navýšení dětí v oddělení z 25 na 30 a záplava různorodých mimoškolních aktivit, které vedou externí agentury, dělají ze školní družiny ústav na hlídání.

Rodiče si své děti vyzvedávají bez jakýkoliv pravidel a v důsledku toho není možné s dětmi vytvářet soustavnou činnost.

V důsledku všech těchto problémů, s kterými se potýká školní družina, odcházejí kvalifikované vychovatelky do jiných lépe placených zaměstnání. Vyhledky do budoucna pro školní družiny nejsou optimistické.

A jak by se mohla v budoucnu prestiž školní družiny zvýšit ?

*Shrnula bych to do třech základních bodů.*

### **VZDĚLANOST VYCHOVATELŮ**

- dále se vzdělávat
- spojit praxi s novými vědomostmi a znalostmi
- rozvíjet nové trendy v pedagogice ze zemí EU

### **DOVEDNOST KOMUNIKACE**

- komunikovat s učiteli, navazovat na školní osnovy
- řešit problémy s dětmi, naučit je dovednostem komunikace
- komunikace s rodiči, informovat je o cílech a programu školní družiny
- řešit společně problémy i kladné záležitosti např. chválit
- komunikovat i s ostatními členy pedagogického sboru

### **ORIENTACE NA NOVÉ TRENDY ZÁJMOVÝCH ÚTVARŮ**

- flexibilita v daném oboru a reagování na nové trendy
- nabídnout zajímavé zájmové útvary

## 2.6 SPORTOVNÍ KROUŽKY VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

Tělovýchovné a pohybové aktivity ve školní družině by měly být jednou z dominantních činností. Především by se mělo vycházet ze zájmů dětí, dispozic pedagogů, možností prostorů a podmínek pro aktivity.

Sportovní kroužky by měly rozvíjet pohybové dovednosti a pohybový výkon, proto by měly zařazovat průpravná, kondiční, koordinační, tvořivě estetická a jinak zaměřená cvičení a pro mladší děti pohybové hry různého zaměření. Výběr činností záleží na vybavenosti školy. Do sportovního kroužku by se dala zařadit gymnastika, akrobacie, přeskoky a cvičení na náradí, cvičení s náčiním nebo kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Prastarou, ale stále aktuální sportovní disciplínou je atletika, běh na dráze a v terénu, překážkový běh, štafetový běh, skok do dálky nebo do výšky. Dají se zapojit i sportovní hry, herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání. Hojně rozšířená je turistika a pobyt v přírodě, příprava turistické akce a orientace v přehledné krajině, orientační běh apod.

Další moderní a netradiční pohybovou činností je létající talíř – FRISBEE. Tato hra je založena na dodržování pravidel, čestnosti a fair play, neboť se hraje bez rozhodčího. Je náročná na vytrvalost, dynamiku, taktiku i na techniku provedení. Hra je v neustálém napětí a do konce hry není jasné, kdo vyhrává. Pro náročnost pravidel není tato hra vhodná pro menší děti.

Jedním z neobvyklých sportovních odvětví je GEOCACHING. Tato hra je vhodná pro celou rodinu, ale i pro skupiny na táborech nebo školách v přírodě. Je to podobné sportovní odvětví jako je orientační běh. Geocaching je dobrodružství, hra pro všechny majitele GPS (navigace) systémů a možností výměny informací o nově založených skrýších mezi účastníky hry. Ti pak mohou s délkovými a šířkovými souřadnicemi skrýše vyrazit na lov. Odměna za nalezení se většinou ukrývá uvnitř plastového kontejneru nebo zavařovací sklenice.

(internet [www. geocaching. cz](http://www.geocaching.cz))

Jedním z novodobých sportovních odvětví , které se dají provozovat ve školní družině, je FLORBAL. Je to atraktivní hra, která se u nás ujala velmi rychle. Je podobná a má podobná pravidla jako oblíbený hokej. Rozdíl je v tom, že finanční náklady na výzbroj florbalu jsou daleko menší než na hokej. Prostor na florbal není náročný, dá se prakticky hrát všude. Co se týče náročnosti, profesionální úrovně zápasu, je méně fyzicky náročný než hokej. Florbal se hraje v tělocvičnách a je tudíž vhodný i pro školní družinu. Uplatnění ve školní družině má hlavně v zájmovém útvaru. Aplikovat se dá formou her, děti nemusí dodržovat striktně pravidla metodiky florbalu. Proto i méně zdatní jedinci mohou mít radost ze hry a mohou si připadat jako správní sportovci.

### **3. PŘÍPRAVA DĚTÍ NA SPORTOVNÍ ZÁJMOVÝ ÚTVAR VE ŠD**

Rozdíl je v tom, zda-li dítě navštěvuje sportovní oddíl, zúčastňuje se soutěží a vyhrává trofeje. Na děti jsou tak kladeny jiné nároky a hlavním cílem je vyhrávat. Při náboru dětí se dělají talentové zkoušky, ale v případě ŠD je to opačně. Pokud je místo a dítě nemá zdravotní potíže, nabíráme všechny. Ve výchově v době mimo vyučování je důležité, aby si děti hrály a především, aby je sportovní činnost bavila. Trenér by se neměl zaměřovat pouze na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale především na zábavnou průpravu činností, na radost z pohybu a hry, což by mělo být motem trenéra ve výchově mimo školních aktivit. Trenér by měl mít základní znalosti v oboru sportovního tréninku , a to v pedagogice a psychologii sportu i základní znalosti v anatomii. Měl by také dokázat poskytnout první pomoc při úrazu.



### 3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO APLIKACI VE SPORTU

Školy mají mít do roku 2007 vlastní školní vzdělávací program zpracovaný na základě rámcového vzdělávacího programu. Při plánování by měly vycházet ze školního programu a ze specifík zařízení pro volný čas dětí. Je však důležité, aby činnost byla cílená.

Rámcový vzdělávací program pro mladší školní věk formuje tři hlavní cíle výchovy a vzdělávání na prvním stupni základní školy: Rozvojový, hodnotový a postojoyvý.

Tělesné a pohybové aktivity jsou prostředkem k získání kompetencí. V průběhu pobytu na prvním stupni základní školy by děti měly získat tyto kompetence: Pohybové dovednosti, tělesnou zdatnost, kognitivní a afektivní znalost.

*„ Rámcové cíle jsou specifikovány do pěti oblastí rozvoje osobnosti dítěte, v nich jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, jež vedou k osvojování kompetencí, které postupně umožňují dítěti vyrovnávat se se stále širším prostředím a narůstajícími nároky života. ”*

1. Biologická oblast – dítě a jeho tělo , vedoucí ke zdravému způsobu života
2. Psychologická oblast- dítě a jeho psychika,rozvoj smyslového vnímání
3. Sociokulturní oblast- dítě a společnost,vztah k tradicím a kulturním hodnotám
4. Interpersonální oblast – dítě a ten druhý,respektovat pravidla a práva ostatních
5. Environmentální oblast – dítě a svět , vztah k tradicím a přírodě

( Dvořáková, 2002)

Účelné by bylo zpracovat rámcový roční plán se zaměřením činností v jednotlivých měsících s plynulými přechody. V celoročním plánu by tyto akce měly být jmenovitě vyznačeny.

### 3. 2 TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP PEDAGOGA V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Sportovní trénink je složitým procesem, který spěje k dosažení určitého sportovního výkonu. Abychom mohli tohoto docílit, musíme u dětí rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti. Mezi hlavní pohybové vlastnosti patří koordinace pohybů, vytrvalost, překonávání určitých překážek, síla, rychlost a nesmíme také zapomenout na kloubní rozsah cvičence.

V období mladšího školního věku je vhodné začlenit do sportovní přípravy pohybové hry. Tyto činnosti jsou většinou doprovázeny radostí a příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Pohybové hry by proto neměly být náročné na soustředění, činnost by měla být pestrá a často obměňována. Když děti úplně nedodržují pravidla, nenutit je a vyvarovat se negativnímu hodnocení, abychom je zbytečně nestresovaly. Měli bychom naopak vyzdvihnout jejich přirozenou hravost a radost ze hry. Děti by se měly těšit na to, co nového se naučí a jakou zábavu zase zažijí.

***Podle Tomáše Periče má mít trenér tři základní priority:***

#### 1) Nepoškodit dítě :

- nezatěžovat děti nevhodným způsobem
- neuvážený, nadměrný trénink může způsobit v dětském věku
- fyzické a psychické poškození, např. skoliozu páteře, předčasnou osifikaci kostí, různé výrůstky, zlomeniny a pod.
- nevhodně vedený trénink může mít za následek problémy se zdravotním stavem v dospělosti.

## 2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě :

- kladný vztah pro vytvoření vztahu k pohybu
- je to i prevence před nemocemi, kterou trpí nejen děti , ale i dospělá populace. Obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina chlesteru apod. Příčinami jsou nevhodné stravovací návyky, pracovní stres, sedavé zaměstnání atd.
- zmírnění jejich rizik je rekreační sportování.
- Toto by měl pedagog brát na zřetel , aby vypěstoval u svých svěřenců celoživotní potřebu pohybovat se.

## 3) Vytvořit základy pro pozdější sportování:

- naučit se dokonale zvládnout techniku např. činnosti s míčkem ve florbale, techniku běhu, míče v kopané, bruslení, lyžování apod. Ve starším věku je velmi obtížné se naučit nové pohyby a ve sportu to platí obzvlášt.

( Perič, 2004 )

## **3.3 DIDAKTICKÉ PRINCIPY VE SPORTOVNÍ ČINNOSTI**

Pedagogové by neměli při tréninku opomenout a dodržovat didaktické principy ( zásady), kterými se již J.A. Komenský zabýval ve Velké didaktice.

**ZÁSADA NÁZORNOSTI:** Uplatnit při tréninku takové prostředky, aby si jedinec co nejdokonaleji dokázal představit správné představy o pohybu. Při sportu se používají v praxi dva způsoby. První je ukázka přímá, kdy pedagog předvádí daný pohyb sám. Druhý způsob je ukázka nepřímá, kdy jsou používány podpůrné

prostředky jako např. videozáznamy, fotografie, knihy a pod. Pedagog může také se svými svěřenci navštívit různé závody nebo soutěže osobně.

**ZÁSADA AKTIVNOSTI:** Dítě musí pochopit podstatu hry a musí vědět z jakého důvodu a jak se hra nacvičuje, přičemž se všeho aktivně zúčastňuje.

**ZÁSADA INDIVIDUÁLNÍHO PŘÍSTUPU :** Při této zásadě je důležité respektovat specifické zvláštnosti jednotlivých dětí, při sportech tedy hlavně fyzickou zdatnost danou věkem dítěte a pohlavím.

**ZÁSADA PŘIMĚŘENOSTI :** Souvisí se zásadou individuálního přístupu, dodržením souladu mezi požadavky a nároky kladenými na děti, jejich schopnosti a možnosti.

**ZÁSADA SPOJENÍ TEORIE S PRAXÍ :** Osvojit si vědomosti, dovednosti a dále je umět rozvíjet. Je to plánování tréninkového procesu, obměňování cvičení, přiměřené stupňování požadavků a kontrola jejich úrovně. Dbát na propojení teorie s praxí.

### **3.4 TRENÉRSKÉ STYLY VEDENÍ SPORTOVNÍ ČINNOSTI**

Každý trenér, který pracuje s dětmi, by si měl klást otázky, jakým směrem by se měl dát a jaký cíl si stanoví. Musí si také uvědomit, co je v tréninku nejdůležitější pro děti.

Pro trenéra školní družiny by měla být prioritou radost a prožitek dětí, výhra v soutěžích, ale ne za každou cenu, a vytváření sportovních zásad, ze kterých budou



děti v pozdějším životě čerpat. Pro trenéra ve školní družině by měla být prvotní zásada tato. Nejdříve děti , potom vítězství.

Ve výchovném procesu tedy i při sportovních činnostech jsou tři základní styly trenérského vedení: **AUTORITATIVNÍ, DEMOKRATICKÝ A LIBERÁLNÍ.**

- **AUTORITATIVNÍ VEDENÍ** - se většinou užívá u malých dětí. S malými dětmi většinou není možné diskutovat o problémech, jelikož mají malé životní zkušenosti. Jejich nervová soustava není dostatečně vyvinuta ale to neznámá, že bychom se k nim měli chovat příliš přísně. Spíše bychom měli být neústupní. Tento styl bychom neměli aplikovat za každou cenu, ale hlavně dětem vysvětlit, proč se takto rozhodujeme.
- **DEMOKRATICKÉ VEDENÍ** - tento styl vedení bychom měli aplikovat u starších dětí. S přibývajícím věkem dětí narůstá i jejich sportovní zkušenost. Můžeme s nimi diskutovat jestli by chtěli to či ono. Zde je důležité nastolit takový problém, který mohou děti s trenérem řešit. Trenér by neměl daný problém zlehčovat, dítě bychom neměli ponižovat, nebo se k němu chovat jako k nesvéprávnému.
- **LIBERÁLNÍ VEDENÍ** - pro sportovní výchovu a činnost není vhodné aplikovat.

Cílem trenéra by mělo být učit děti k samostatnosti a zodpovědnosti. Proto bychom měli na děti působit hlavně stylem autoritativním v mladším školním věku a stylem demokratickým v starším školním věku. Dokáže-li trenér využít správného vedení dětí, dostaví se záhy výsledky. V mladším školním věku by do sportovní činnosti měl přidávat herní prvky, jelikož jak víme z psychologie, základem dětského konání je hra, a proto bychom k tomuto měli přihlížet.

*„Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní citění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.“*

( Perič, 2004 )

#### **4. HISTORIE SVĚTOVÉHO FLORBALU**

První zmínky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v zámoří. Američtí baseballoví nadhazovači používali plastový děrovaný míček. Počátky organizovaného florbalu jsou ale spojeny se skandinávskými zeměmi. Kolébkou tohoto sportu je Švédsko, začátky se datují někdy na počátek sedmdesátých let a o několik let později se přidalo Finsko. Směr vývoje florbalu udávaly již od počátku také tyto dvě země.

Další evropskou zemí, kde se hrál florbal je Švýcarsko. Pro Švýcary bylo charakteristické, že brankář hrál po vzoru hokeje s hokejkou. Také se hrálo na dvou různých velikostech hřiště. Dnes se ale Švýcarsko řadí, vedle Skandinávců, k nejnávštěvnějším florbalovým zemím.

V roce 1986 ve švédské Huskvarně byla založena organizace IFF (International Floorball Federation ), která sdružuje země, kde se hraje florbal organizovaně.

K největším propagátorům florbalu v Evropě – Švédsku, Finsku a Švýcarsku se postupně zařadilo v roce 1991 Dánsko a Norsko, v roce 1992 Maďarsko a v roce 1993 společně s Ruskem také Česko. Dnes má IFF již 32 členů.

## **4.1 HISTORIE ČESKÉHO FLORBALU**

Český florbal se zrodil ve Finsku v roce 1984. Jeden z průkopníků florbalu je Michal Bauer a 15 dalších studentů. Jako tehdejší student VŠE v Praze byl na výměnné stáži na univerzitě KY v Helsinkách, kde se také poprvé setkal s touto zajímavou hrou.

Několikrát si florbal zkusili zahrát a byli tímto sportem velmi nadšeni. Po několika měsících přijeli Finové na výměnu zase do Prahy. Jako dárek získali čeští studenti sadu florbalových hokejek.

V roce 1985 pak florbal na čas usnul, z materiálních důvodů, protože se postupně začaly lámat hokejky.

Teprve v roce 1991 se tento zajímavý sport oživil. Veliký kus práce udělali bratři Martin a Tomáš Vaculíkovi, kteří přivezli z Maďarska první florbalové mantinely. Díky tomu se mohly v Česku regulérně hrát turnaje. Tento atraktivní nový sport se hraje u nás od roku 1992, kdy vznikla také Česká florbalová unie ( ČFbU ). V čele stanul Martin Vaculík a během jednoho roku se unie rozrostla o 40 oddílů majících kolem 700 hráčů. Počátkem roku 2005 je již registrovaných 30 000 hráčů.

## 4.2 PRAVIDLA FLORBALU PRO ZÁJMOVÉ ÚTVARY

Tím, že je hra vhodná pro školy, protože se dá hrát i v malých tělocvičnách, kde jsou možnosti tradičních her většinou omezené, je tato hra v dnešní době dost rozšířená.

Závodní hra má poměrně jednoduchá a srozumitelná pravidla. Hraje se v tělocvičně se speciálními hokejkami, které jsou lehké, ohebné, nepoškozují povrch tělocvičen a míček je vyroben z lehkého plastového materiálu s děrovaným povrchem. Dalším vybavením hráčů je sportovní obuv se světlou podrážkou. Pro rekreační činnost není nutné, aby hráči měli dresy, stačí když mají trika a sportovní kalhoty nebo trenýrky. Pro sportovní oddíly a soutěže jsou předepsaná pravidla pro sportovní oblečení. Brankář smí užívat helmu a tenké rukavice a jakékoli jiné ochranné pomůcky.

## 4.3 HRACÍ PLOCHA A DALŠÍ VYBAVENÍ

Soutěžní forma hry se provozuje na hřišti o rozměrech 40 x 20 m. Na školách můžeme hrát v různě velkých tělocvičnách, a proto je třeba uzpůsobit pravidla podmínkám. V menších tělocvičnách např. můžeme omezit počet hráčů nebo hrát bez brankáře nebo upravit čas. Branky mají rozměr 160 x 110 cm.

**HRÁČI :** Hraje pět hráčů a brankář. Brankář hraje bez hole, s míčkem v ruce nesmí za vyznačené brankoviště. Mimo brankoviště může bez míčku a je-li na něj míč nastřelen, hraje se dál. Brankář se nesmí dotknout míče jen za brankou. Nesmí mít lapačku, čepici a hůl. Jestliže má brankář míč u sebe ( v ruce ), musí vyhodit míček do 3 sekund. Hráči musí mít hůl a smí používat chrániče a nákolníky.

**HRACÍ DOBA** : Hraje se 3 x 20 minut hrubého času podle pravidel, ale pro využití ve škole je hrací čas kratší, 2 x 15 minut s tím, že po krátké přestávce si družstva vymění strany.

**HRANÍ S MÍČKEM**: Hra začíná vhodem pedagoga ( rozhodčího ) mezi hráče stojící proti sobě na půlicí čáře. Hokejky vodorovně s půlicí čarou svírají míček, ( hokejky se nesmí dotknout míčku ). Míček je dovoleno vést oběma stranami čepele.

Je dovoleno zachytit míček hokejkou do výše kolen, jednou si přihrát míček nohou k hokejce. Zpracovat si míček tělem, hrát míček proti zdi či mantinelu.

Není dovoleno přihrát míček nohou nebo zastavit míček rukou nebo hlavou. Nesmí se zvedat hokejku nad úroveň kolen, hrát v sedě a v leže, sekát hokejkou, hákovat, vrážet do soupeře apod. a to vše kvůli bezpečnosti hráčů. Není dovoleno hrát uvnitř brankového území nebo vyskakovat do výšky, jedna noha musí být vždy v kontaktu se zemí.

Hráč a družstvo, které se provinilo, je potrestáno podle závažnosti provinění volnou střelou nebo vyloučením na dvě minuty. Družstvo musí rozehrát do tří vteřin. Soupeř musí být vzdálen tři metry od míčku a jestliže míček opustí hřiště, rozehrává se ze hřiště na místě přestupku jeden metr ode zdi či mantinelu.

Protože tělocvičny mají různá zákoutí a pořízení mantinelů je nákladné, je vhodné vhodit jiný míček, pokud tento opustí hrací plochu. Velmi to urychlí hru. Smyslem pravidel je vyloučit ze hry vše, co ohrožuje bezpečnost hráčů.

## 4.4 ZÁKLADNÍ POSTOJE HRÁČŮ

Správné držení hokejky si začínající hráč musí nejprve vyzkoušet, zjistit, zda mu bude vyhovovat lépe pravé nebo levé držení hole. Podle toho by si ji měl pořídit. Hokejka by neměla být příliš dlouhá, protože by mohla způsobit dítěti úraz. Správný úchop je pravou rukou na konci hole, ale ne příliš na kraji a levou rukou pak uchopit hůl uprostřed. Při běhu se může hokejka držet jen jednou rukou.

Základním postojem ve florbale jsou lehce pokrčená kolena, chodidla v šíři ramen lehce od sebe, lehce ohnutá záda a zvednutá hlava, aby mohl hráč sledovat při hře míček na hokejce, ale i pohyb hráčů na hřišti.

Jsou dva druhy způsobu vedení míčku. Tažením, kdy hráč má míček vedle těla a tento způsob se používá při obíhání soupeře, anebo tlačení, kdy hráč tlačí míček před sebou forhendovou nebo bekhendovou stranou.

Činnost brankáře: Základní postoj brankáře je na kolenou. Nohy jsou ohnuty dozadu a svírají úhel 45 stupňů. Kolena jsou vzdálena asi na šířku ramen a špičky chodidel jsou u sebe a tvoří trojúhelník. Pánev je vzpřímeně zvednuta a těžiště je lehce nakloněno vpřed. Hlava je lehce v záklonu, ruce zvednuty a umístěny poblíž hlavy. Postoj brankáře by měl být uvolněný a přirozený. Brankář může využít pozici vsedě i vestoje a může též vybíhat z brankoviště. Chytí-li brankář míček, snaží se ho vyrážet do bezpečné vzdálenosti. Brankář smí držet míček pouhé 3 sekundy.

U dětského brankáře by se mělo dbát na kvalitní chrániče kolenou, nebo často měnit brankáře.

## 4.5 METODICKÉ HERNÍ KOMBINACE

Jde o spolupráci dvou či více hráčů, kteří se snaží řešit danou situaci. Herní kombinace může být obranná nebo útočná.

Další herní kombinací je vhazování. Vyhrané vhazování je pro zápas velmi důležité a dá se dále navazovat na různé herní kombinace.

Obranná herní kombinace je řešení na danou situaci vyplývající z herní činnosti, kdy je soupeř v držení míčku. Důležité je zde správné zvládnutí obranné herní kombinace bez ohrožení protihráče. Hráči brání postavením a pohybem herní činnost svého spoluhráče.

Útočné herní kombinace jsou postupný útok, rychlý útok, protiútok a přesilová hra. Postupný útok se může hrát na obranné i útočné polovině hřiště. Tento herní systém je založen na improvizaci, tvořivosti a na kombinačních schopnostech hráčů. Postupný útok je založen především na kolektivní hře s dobrým vedením míčku jednotlivých hráčů a přesným přihráváním.

Cílem postupného útoku je tedy založen na kontrolování hry, proti ohrožení branky a nebo vytvoření možností pro zakončení to je vstřelení branky.

Tam, kde ve hře převažuje útok nad obranou, se uplatňuje rychlý útok. Tato akce je založena na přihrávce z obranné poloviny, na hráče ve volném prostoru, většinou bývá překvapivá a velmi rychlá.

Protiútok je reakcí na útočnou akci hráčů a staví na útoku soupeře. Toto tempo hry bývá vysoké a vytváří na soupeře značný tlak. Právě tento herní systém rychlých protiútoků bývá velmi účinný a vytváří výhodné herní situace. Hráčům umožňují tyto situace množství střeleckých příležitostí i vstřelených branek.

Přesilová hra je početní převaha jednoho družstva a je časově omezená. Hlavním úkolem této hry je překonat soupeře, vyvíjet na něj tlak s možností vstřelení branky. Konkurenční družstvo má naopak snahu uhájit si bezbrankový stav.

#### 4.6 OBECNÁ PRAVIDLA K HERNÍM SITUACÍM

Je-li hra přerušena, pokračuje rozehraním, vhazováním, volným úderem nebo trestním střelením.

Vhazování se provádí na středové čáře a na začátku každé hry nebo po vstřelené brance. Další vhazování se provádí po přerušení hry v té pozici, kde se míček nachází před přerušením.

Při vhazování se účastní jeden hráč z každého družstva. Hráči se postaví kolmo k středové čáře a nesmí mít žádný fyzický kontakt. Hráč drží hokejku oběma rukama o něco níže. Hráč se nesmí hokejkou míčku dotýkat a čepele hokejky musí být rovnoběžné.

*Situace vedoucí k vhazování* : - posune-li se branka, není-li míček schopen hry

- dojde-li k zranění, vzniknou-li neobvyklé situace
- není-li proměněno trestní střelení nebo není-li gól uznán
- je-li uložen trest za přestupek nebo dotkne-li se míček stropu

*Rozehraní*- opustí-li míček hřiště, provede ten hráč nebo družstvo, které se provinilo.

*Přestupky trestné volným úderem* - je-li zvednuta hokejka nad úroveň pasu

- zvedne-li hráč hokejku nad soupeřovu hlavu
- hraje-li hráč nohou
- pokud hráč zvedne nebo zasáhne soupeřovu hokejku



- vloží-li hráč hokejku či nohu mezi soupeřovy nohy
- strčí-li hráč do soupeře jinou částí těla než ramenem
- přijme-li hráč přihrávku úmyslně nohou
- je-li hráč jakoukoliv částí těla v brankovišti
- brání-li hráč při výhozu brankáři, nebo posune-li branku
- zasáhne-li hráč při výskoku míček
- opustí-li brankář s míčkem brankoviště
- kopne-li nebo vyhodí-li brankář míček za středovou čáru a předtím se nedotkne podlahy
- drží-li brankář míček před výhozem déle než tři sekundy

*Trestné střelení-* se provádí ze středové čáry.

- při trestném střelení jsou všichni hráči na hráčských lavicích
- při začátku trestního střelení musí být brankář na brankové čáře
- hráč, který provádí trestné střelení, musí mít míček stále v pohybu vpřed
- z trestního střelení lze přímo vstřelit branku

## **DVOUMINUTOVÉ TRESTY**

- hráč je vyloučen na dvě minuty, pokud úmyslně hraje nebezpečnou hru nebo brání soupeři ve hře
- hráč je vyloučen, pokud hrubě strčí soupeře na branku nebo na mantinel
- zastavuje-li nebo hraje-li hráč míček vleže nebo s oběma koleny na podlaze, může být vyloučen

- hráč je vyloučen, pokud nedovoleně zastaví nebo podrazí protihráče
- hráč je vyloučen, pokud hraje úmyslně rukou nebo hlavou, nebo je-li v poli větší počet hráčů, než je dovoleno.
- družstvo, které má více než dva hráče vyloučené, má právo nahradit jednoho hráče, takže na hrací ploše hrají stále čtyři hráči
- dá-li soupeř během trestu gól, může se potrestaný hráč vrátit na hrací plochu
- je-li vyloučen brankář, může jej nahradit jiný hráč, kterého určuje kapitán družstva.

#### PĚTIMINUTOVÉ TRESTY

- hráč je vyloučen, provádí-li násilné a nebezpečné údery hokejkou a hákuje-li hrubě soupeře hokejkou.

### 4.7 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ

Při metodickém vedení tréninku bychom měli přihlédnout k věkové kategorii ve florbalu.

Věkové kategorie dětí ve florbale se dělí na mladší školní věk v období mezi 6. a 7. rokem a mezi 8. a 10. rokem dítěte, kdy nastává tzv. zlatý věk motoriky a starší školní věk. V zájmovém útvaru při školní družině se tedy budeme zabývat mladším školním věkem. V tomto období se děti naučí nejsnadněji pohybové dovednosti.

*„Mladší školní věk je také nejlepším obdobím pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. Při tréninku volíme vždy zábavnou a herní formu, při které využijeme typické hravosti dětí pro tento věk. Hráči mezi 6. a 10. rokem se nedokážou plně koncentrovat po dlouhou dobu ( maximálně 4- 5 minut ), a tak je vhodné upustit od dlouhých výkladů. Důležité je děti nestresovat negativním hodnocením při nějakém hráčském nezdaru, ale spíše dbát na to, aby každý hráč měl radost ze svého počínání ve florbalovém klubu nebo kroužku. Také vlastní příklad trenéra je pro hráče tou nejlepší motivací. ”*

( Skružný a kolektiv 2005, 2006 )

## 4.8 MOTIVACE

Podmínkou aktivity, aktivní účasti na herních činnostech, je vyvolání zájmu ( motiv ). Právě při sportování je to důležité překonat sám sebe, dokázat překonat určitou překážku, být první nebo být nejlepší a pod. Ve sportovní přípravě dětí jsou dva základní úkoly motivace.

První motivace je „ prožitek ” . Tato motivace je pro děti důležitá. Je to o prožitku hrát si , zažít něco neobvyklého, zažít legraci, zkrátka něco na co bude rád vzpomínat.

Druhou motivací je být „ úspěšný ” , umět něco co druzí nedokážou nebo moci srovnávat své síly s ostatními. Jistě by se našlo ještě jiné srovnání. Měl by to být prožitek, který zažije při adrenalinových sportech. Trochu se těší, trochu bojí, ale výsledný pocit je velmi vzrušující. Toto by děti měly prožívat při závodech a během utkání.

## Motivace z hlediska psychologie

*„Motivace je základním procesem, který umožňuje, aby člověk vykonával nějakou činnost. Motivy slouží jako podnět, příčina jednání. Jsou založeny na určitých potřebách, jejichž uspokojení se stává cílem činnosti. Rovněž k zajištění úspěšnosti pedagogického působení je zapotřebí znát a využívat motivační procesy. Dítě vykonává činnost, ke které ho vedeme, především v závislosti na úrovni své motivace. Míra motivace však není přímo úměrná výkonu, příliš vysoká motivace může výkon naopak zhoršit.*

*Ve školní a výchovné praxi se nejčastěji zabýváme třemi skupinami potřeb, které jsou v motivaci pro pedagogickou práci nejvýznamnější. Jedná se o potřeby poznávací, sociální a výkonové. Motivačně působí rovněž hodnocení, kterým dítě dostává zpětnou informaci o kvalitě svého výkonu nebo chování. Nejčastější formou hodnocení jsou odměna a trest. Při hodnocení musíme dbát určitých zásad, aby bylo skutečně účinné - musí být včasné, přiměřené a musí přinášet potřebnou informaci.”*

(Hadj- Moussová, ÚPRPŠ)

Z toho tedy vyplývá, že hodnocení v procesu motivace může být motivující. Např. odměna - pozitivní hodnocení přináší dítěti informaci, že jeho chování je žádoucí a že se také tak má chovat do budoucnosti. U dětí se dá zavést např. bodové hodnocení, musíme však dbát, abychom některé děti neopomenuli. Některé slabší jedince motivovat tím, že vymyslíme činnost, která je naopak vyzdvihuje nebo alespoň zapojí do činnosti.

Negativní hodnocení ( trest ) je projev nepřijatelný a vyjadřuje nesprávné chování, přináší negativní emoce. Ve sportu bychom toto nesprávné jednání měli odstranit. Dítě, které je agresivní vůči ostatním dětem, bychom měli usměrnit a více zaměstnat, sportovně vytižit např. přidáním některých cviků. Pedagog však vždy musí dbát na fyzickou zdatnost svého svěřence.

## 5. METODIKA VEDENÍ FLORBALOVÉHO TRÉNINKU

### *Florbalové cvičení pro začátečníky*

Nejprve by začátečníci měli začít ovládat míček s hokejkou např. nacvičováním driblinku, přihrávky na místě, střelba z místa, jednoduché slalomy. Trénink by měl probíhat pozvolna, aby si začátečníci mohli osvojit správnou techniku.

Po zvládnutí těchto cviků mohou trenéři rozšířit cviky o soutěživé prvky.

Tato jednoduchá cvičení a hry mohou být pro hráče atraktivní a zároveň si osvojují hráčské dovednosti.

Například rozcvičení s hokejkou se mohou hráči věnovat každý individuálně, může být také zařazeno v rámci rozcvičení, před tréninkem.

Tyto prvky se mohou často obměňovat a zároveň přidávat obtížnější prvky podle toho, jak to vyžaduje úroveň hráčů.

Nácvik těchto cviků: Přihrávky o mantinel, střelba tahem proti mantinelu nebo stěny, driblink před tělem. Nácvik osmičky, hráč stojí rozkročmo a hokejkou, kterou stále drží v obou rukou si posílá mezi nohama po dráze, aby vznikla osmička. Zajímavá je hra zrcadlo.

### *Hra zrcadlo*

Trenér se postaví čelem ke skupině hráčů, každý z těchto hráčů má svůj míček a hokejku. Trenér bez míčku s hokejkou předvádí cviky a hráči tyto cviky napodobují. Trenér střídá směr pohybu, tahem vede a napodobuje osmičku nebo dribluje dopředu, dozadu, doprava nebo doleva. Tato hra se dá hrát i naruby, kdy hráči dělají vše obráceně než je trenérův pohyb.

Další obměna této hry může probíhat ve dvojicích, kdy jeden z dvojice předvádí pohyby podle trenéra a ten druhý, který stojí zády k trenérovi, napodobuje toho hráče, který stojí k trenérovi čelem.

Další atraktivní hra může být obměnou klasických „molekul“ přizpůsobenou pro florbal. Trenér stojí čelem ke skupině hráčů a ukazuje zdvihnutou rukou (prsty), kolikrát mají driblovat. Ukáže-li na prstech tři, musí hráči driblovat třikrát a zastavit míček.

Další zajímavá hra:

#### ***Ukazování směru***

Trenér rozestaví po tělocvičně kužely a ukazuje hráčům směr, kudy mají s míčkem driblovat. Tato herní činnost je již náročnější, je potřeba mít vypěstované nějaké dovednosti.

Zajímavá je i hra:

#### ***Přebíhaná***

Přebíhaná – trenér vymeze v tělocvičně pole a dvě stejně velká družstva, do kterých stejnoměrně rozdělí hráče. Každý hráč má svůj míček a musí si jej hlídat. Druhý z hráčů se snaží míček prvního hráče vystřelit z pole, ale zároveň si musí hlídat ten svůj. Hráč, který ztratí míček, jej musí najít a přechází do druhého pole. Vyhrává to družstvo, které má nejméně hráčů v poli.

### ***Nácvik herní formy - správné vedení míčku***

Hráči v zástupu vedou svůj míček podél obvodu tělocvičny a na trenérovo písknutí mění směr. Obdoba této hry může být, že hráči při chůzi driblují nebo mohou popoběhnout apod.

Obdobná verze hry může být ta, že trenér stojí čelem ke skupině a předem se dohodnou s hráči, co budou předvádět. Na 1 písknutí změni směr běhu, na 2 písknutí se hráči zastaví, na 3 písknutí se s míčkem otočí apod.

### **ŠTAFETOVÉ HRY**

Hra stíhačky- trenér rozdělí hráče do dvou družstev a určí směr běhu v oválu. Hráči se postaví do protilehlých stran oválu, každé družstvo má jen jeden míček. Žáci jsou rozestaveni po celém oválu. Ten, který vyběhne první, musí na dalším stanovišti předat míček druhému v pořadí atd . Vyhrává družstvo, které oběhne co nejrychleji tělocvičnu. Všichni se musí vystřídat.

Slalom - hráči stojí v oválu a mají dostatečné rozestupy pro slalom. První hráč vybíhá ze svého stanoviště a obíhá druhého hráče, který pak vybíhá hned za ním. Hráči se musí vrátit do svého stanoviště a ostatní ho pak též obíhají. Tuto hru ukončuje trenér písknutím.

Hra na hada – hráči utvoří několik družstev ( například po 5 až 6 ) a každý má svůj míček. V zástupu pobíhají po tělocvičně. Poslední v zástupu vybíhá a běží slalom mezi ostatními až k hlavě hada a hra pokračuje , než se všichni v zástupu vymění.

Štafetové závody- trenér rozdělí hráče do třech skupin a rozestaví tyto hráče po své

dráze do prostoru tělocvičny. Po písknutí vybíhá první a po zdolání své dráhy předává štafetu ( míček ) dalšímu v pořadí. Vyhrává ta skupina, ve které se co nejrychleji vystřídají všichni hráči.

Obměny těchto štafetových závodů: Hráči skáčou po jedné noze a vedou zároveň míček, hráči si míček mezi sebou házejí. Hráči drží hokejku opačně a vedou míček. Závodníci běží slalom s míčkem pozadu. Hráči vedou míček a skáčou snožmo.

Hra na čaroděje- po celé tělocvičně jsou rozestoupeny zakletí hráči, kteří jsou ve stoji rozkročném . Dva hráči s míčkem je mohou vysvobodit tím, že se strefí míčkem do branky mezi rozkročené nohy. Ti, kteří se trefí, převezmou vedení míčku a pokračují ve hře.

### ***Hrátky na procvičení přihrávky***

Hráči se rozestoupí po celé tělocvičně, vždy po dvojicích proti sobě, a vymění si navzájem přihrávky. Úkolem je chytit přihrávku, zastavit míček a poslat míček na zpátek.

Obměna tohoto procvičení může být ta, že hráči stojí proti sobě rozkročmo ( jako branka ) a protihráč se snaží přihrát míček do branky a naopak. Vyhrává ten, kdo se trefí nejvícekrát.

Přihrávky se mohou různě obměňovat např. ve trojicích a stylem přihráj a běž. První z dvojice na jedné straně přihrává hráči na druhou stranu a přebíhá na jeho místo. Hráč, který přijal přihrávku, provádí tutéž činnost. Přihráje hráči na druhou stranu a přebíhá na jeho místo.

Podobná činnost může být s více hráči. Pět hráčů se rozestaví do čtverce. To znamená, že na jednom stanovišti stojí dva hráči a přihrávají míček dalšímu. Přihrají si dokola tak, že každý po přihrávce běží na místo hráče, kterému přihrál.



### *Nácvik herní činnosti- přihrávky v pohybu*

Trenér pískne a hráči se po dvojicích dají ve vymezeném prostoru do pohybu a v průběhu pohybu si přihrávají.

Jiná verze této činnosti - dvojice hráčů stojí v zástupu. První dvojice vybíhá a hráči si přihrávají navzájem míček. Po písknutí trenéra vybíhá další dvojice apod. Když se hráči vrací, musí se vyhnout běžícím hráčům. Vyhrává ta dvojice, která má nejvíce přesných přihrávek. Na tento nácvik se hodí hra „přihrávková štafeta”.

*Přihrávková štafeta-* trenér rozdělí hráče do několika družstev, každé družstvo ještě

rozdělí na polovinu a hráče postaví proti sobě. Družstva mají jen jeden míček, kterým si přihrávají. Po odehrání míčku hráč přebíhá na konec druhé poloviny zástupu. Štafeta končí, když hráči stojí opět na svých místech.

*Narážečka-* v kruhu stojí hráči, každý se svým míčkem. První hráč, který vybíhá, běží

zvenčí kolem kruhu a s každým koho mine, si vymění přihrávku. Jako druhý vybíhá hráč, s kterým si první hráč jako první vyměnil přihrávku. Také běží kolem kruhu a vyměňuje si přihrávky s ostatními hráči. Každý hráč se musí vrátit na své místo, ze kterého původně vybíhal.

Obdobná je hra, kdy hráči utvoří opět kruh a jeden hráč je uprostřed. Hráči se snaží přihrát míček na druhou stranu kruhu. Zachytí-li míček hráč uprostřed, vymění si hráči místa toho, jež zachytil střelu.

Dalším procvičováním může být střelba. Takovým procvičováním mohou být nájezdy na brankáře. Trenér rozdělí žáky do dvou družstev a postaví je za sebou na středovou čáru. Každé družstvo na stranu své branky. Chytí-li brankář míček, zůstává

v brance dál a hráč, který neproměnil branku, se vrátí ke svému družstvu. Nechytí-li brankář míček, vymění se s hráčem, který mu dal gól.

Takto se dají procvičovat i jiné varianty. Hráč stojí z různých stran a z tohoto místa vybíhají na nájezdy. Pravidla zůstávají stejná.

Soutěžit mohou i brankáři proti hráčům, kdy brankář se nemění a počítá si vychytané góly. Záleží pak na tom, kdo vyhrává, jestli hráči, kteří dali gól, nebo naopak, kdy brankář tyto míče vychytá.

Atraktivní jsou soutěže formou slalomových drah. Tyto herní formy jsou vhodné i pro úplné začátečníky. Dají se utvořit jednoduché slalomové dráhy až po ty složitější.

Jednodušší jsou slalomy mezi kužely, které jsou seřazeny za sebou. Složitější slalomové formy vytvoříme v tělocvičně zadáváním různých úkolů během těchto drah. Složitější jsou i dráhy, kdy je zapojeno více hráčů apod.

Neměli bychom zapomínat na brankáře a přidávat do herní formy i cvičení pro ně. Brankáři si mohou vyzkoušet driblíng bez hokejky basketbalovým způsobem, nebo se zapojit během štafetových her.

*Otáčená* – brankář klečí a je otočen čelem k brance. Na písknutí trenéra se otočí a chytá střelu od hráče. Takto může měnit brankář polohy např. ve stoje, vleže, vsedě na straně atd. Na zdatnějšího brankáře může střílet více hráčů najednou.

Pro další procvičování brankáře trenér určí, bude-li brankář chytat levou či pravou rukou.

*Hra číslovaná* - trenér rozdává hráčům čísla a rozestaví je různě po tělocvičně.

Pak vyvolává jednotlivá čísla a hráč rovnou střílí do branky. Brankář musí rychle reagovat, protože nezná jednotlivá čísla hráčů.

### **Různé hrátky při hře s upravenými pravidly.**

*Hra naruby*- všichni hráči hrají s hokejkou v opačném držení. Praváci drží hokejku v levé ruce a leváci opačně.

*Hokejka za zády*- hráči drží hokejku za zády oběma rukama a snaží se tímto způsobem hrát, střílet nebo přihrát míček.

*Otočka*- každý hráč než vystřelí musí udělat nejdříve otočku. Směr otočky určí trenér, který mění směry.

*Skákaná* – hráči se musí pohybovat jinak než během, například všichni skáčou snožmo, po jedné noze, nebo poskoky apod.

## **5.1 ZÁJMŮVÝ ÚTVAR - FLORBAL – aplikace v praxi**

Snahou každého trenéra by mělo být, aby jeho svěřenci dosahovali co nejlepších výsledků. Proto by tréninková jednotka měla být založena na učení nových dovedností a nikoli na zvyšování zátěže. Přihlížet by se mělo k věkovým a vývojovým zvláštnostem dětí. Důraz by měl být kladen především na všestrannou pohybovou přípravu dětí.

### ***Tělovýchovná jednotka***

Casová dotace je 45 minut

Místo konání : tělocvična

Věková kategorie dětí : 2. až 4. třída, mladší školní věk

Základní tréninková jednotka je zaměřena na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

A) ÚVODNÍ ČÁST-psychická příprava dětí na danou činnost, trenér seznámí děti  
co bude náplní tréninku.

B) ROZCVIČENÍ – má většinou dvě části - na zahřátí a prokrvení organismu aerobní  
činností (rozklusání, u mladších dětí můžeme zařadit různé hry,  
honičky nebo různé formy baby ).  
Druhá část slouží k protažení svalových skupin pomalým  
cvičením typu strečink.

1. část – rozehtání organismu, aerobní činnost čas trvání asi 6 až 8 minut

2. část - rozcvička ,by měla být zaměřená, podle náročnosti hlavní činnosti  
čas trvání asi 5 až 8 minut

C) HLAVNÍ ČÁST- tréninku je zaměřena na určitý cíl ( programovou náplň ).

Jednotlivé části tréninku mívají různá zaměření:

1. Koordinačně náročné cvičení, jako v akrobatické, sportovní a moderní gymnastice.
2. Rychlostní cvičení, která jsou zaměřena na soutěživé hry, sprinty, odrazová cvičení nebo i v sportovních hrách.
3. Silová cvičení, která jsou zaměřena převážně na posilování, přetahování, přetlačování apod.
4. Vytrvalostní cvičení se většinou přidávají na závěr hlavní části v podobě různých kondičních cvičení, krátkých výběhů a různých závodů.

čas trvání asi 20 až 25 minut

D) ZÁVĚREČNÁ ČÁST sportovní činnosti slouží jednak ke zklidnění organismu,  
jednak ke kompenzačnímu a vyrovnávacímu cvičení.,

čas trvání asi 5 minut

## 5.2 METODICKÁ ČÁST – TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTKA

1. Po příchodu do tělocvičny utvoříme KOMUNIKAČNÍ KRUH . Pozdravíme se, zapíšeme chybějící žáky, krátce si zopakujeme zásady bezpečnosti v tělocvičně, sdělíme náplň a zaměření tréninku.
2. Připravíme si pomůcky ( branky, kužely apod. ) a upravíme si prostor pro herní činnost.
3. Na rozehrání organismu zařadíme několik honiček. Např. ČERTOVSOU HONIČKU – tato hra podporuje aerobní činnost a je založena na rychlosti, bystrosti a obratnosti.

Hrajeme po celé ploše tělocvičny. Vylosovaný hráč ( je možno zapojit i více hráčů ) převezme úlohu „čerta “. Zasune si dozadu do trenýrek oháňku (provázek), a začne honit ostatní hráče. Komu dá „ babu “, ten rázem zkamení a musí zůstat stát. Jestliže však některý z dosud volných hráčů vytáhne čertovi oháňku, jsou pochytaní hráči osvobozeni a pro čerta skončila hra porážkou.

Podají-li se však čertovi pochytat všechny hráče, aniž mu někdo vytáhl provázek, vyhraje. Naopak ten kdo získá jeho trofej, je sám čertem.

( pomůcky: šátek nebo švihadlo )

4. Rozcvička- stoj mírně rozkročmo a pomalu kroužíme hlavou doprava pak doleva
  - procvičení paží – kruhy od nejmenších po největší, kroužení předloktí a zápěstí.
  - kruhy tělem nejprve doprava potom doleva , cviky provádíme pomalu
  - protažení zadní strany stehen a lýtek
  - stoj rozkročmo, hluboký předklon, snažíme se dlaně položit na zem posuneme po rukou předklon ( výdech )
  - postupně se vzpřímíme, vzpažíme do protažení ( nádech )
  - na protažení přední strany stehen

- stoj, jedno koleno ohneme dozadu přidržíme rukou, potom vyměníme

strany

5. Metodický nácvik florbalu - po rozdělení žáků do dvou družstev si hráči připraví hokejky a míček.

- nácvik driblinku před tělem. Žák vyhodí míček vysoko do vzduchu a po dopadu se snaží míček zpracovat a udělat otočku
- rozdělené družstvo se postaví proti sobě a mají za úkol vyměnit si určitý počet přihrávek. Dvojice, které se to podaří nejdříve vyhrává
- družstva zůstanou rozdělená a připraví se na nájezdy. Každé družstvo začíná od středové čáry (jako zip ), obrátí se čelem ke své brance a postupně se snaží dát gól. Vyhrává družstvo, které dá nejvíce gólů
- po tomto procvičení se rozdělená družstva postaví na středovou čáru a učí se rozstřel. Každý z hráčů zaujme určenou pozici tak, aby co nejlépe zachytil míček a mohl začít herní činnost. Celou hru začínáme od středové čáry, aby se hráči naučili hru co nejlépe rozehrávat. Po deseti minutách si družstva vymění strany

6. Strečink - po skončení florbalu se položíme na záda do kruhu a pomalu zvedáme jednu nohu, protřepeme ji a položíme. Totéž opakujeme s paží ( rukou ) a při cvičení správně dýcháme. Toto cvičení je důležité pro zklidnění organismu. Jednu nohu skrčíme, přidržíme rukama a přes kolébku se pomalu zvedáme do sedu.

Nakonec vyhlášíme nejlepšího obránáře a hráče, zapíšeme body a vychytané nuly na nástěnku. Zapisujeme kvůli motivaci žáků a kontrole trenéra.

### **Obměna této tělovýchovné jednotky**

Děti v mladším školním věku ještě nevydrží dlouho u jedné činnosti, proto přidáváme hry a často měníme činnosti.

1. Komunikační kruh : pozdravíme se .....
2. Příprava sportovních pomůcek
3. Činnost na rozezhřátí organismu: dvě kolečka kolem tělocvičny v mírném klusu.

Honička na sochy : Jednoduchá honěná, při které nikdo nevypadává a každý běhá podle svých možností. Děti se rozeběhnou po tělocvičně, musí co nejvíce křičet, skákat, běhat atd. Podmínkou je, že děti musí být v pohybu. Zvedne-li trenér ruku, musí stát v té pozici, ve které se ocitlo naposledy. Ozve-li se písknutí hra se opakuje. Je to ideální jednoduchá hra na aerobní činnost.

4. Rozcvička- stoj mírně rozkročmo vzpažit a protáhnout se do délky

Dále bude rozcvička pokračovat v sedě

- turecký sed, pustíme paže a pomalu kroužíme hlavou nejdříve
- doprava potom doleva
- zůstáváme stále v tureckém sedu a kroužíme pažemi vpřed a vzad
- v sedu rozkročit a hluboký předklon, ruce ke špičkám
- leh na zádech, skrčit přednožmo, chytit se pod kolena, zhoupnutím sed a stoj
- uvolněné poskoky jako panák s tlesknutím nad hlavou.

5. Příprava na florbal- metodický nácvik

Žáci si připraví hokejku, míček a nacvičují hokejový driblík vedle levé i pravé nohy.

Trenér ohraničí prostor, ve kterém se všichni hráči mezi sebou pohybují s míčkem. Hráči se snaží pohybovat co nejrychleji, nesmí vrážet do ostatních hráčů a musí se jim vyhnout. Tento nácvik končí písknutím trenéra.

#### *Metodický nácvik obranného herního systému.*

Hráči jsou rozestaveni po celé ploše tělocvičny. Každý má svého osobního obránce, situace jeden na jednoho. Cílem bránění je zamezit či omezit soupeři možnost přihrávání. Při této herní činnosti je potřeba zvýšit pohyb bránících hráčů.

Po tomto herním nácviku rozdělíme družstvo na dvě skupiny a pokračujeme v herní činnosti florbalu. Po skončení florbalu zapíšeme body.

6. Strečink: Hráči se položí na záda do půlkruhu a z hluboka dýchají. Pozvolna zvedají obě nohy a schoulí se do klubička. Pomalu se „rozbalí“, pozvolna zvednou jednu nohu a přitisknou si ji k hrudi. Zhoupnou se a zvolna se posadí do tureckého sedu. Vzpaží zevnitř s nádechem, spustí paže s výdechem. Tyto cviky opakujeme.

**HODNOCENÍ:** Všechny hráče pochválíme, méně úspěšné povzbudíme, eventuálně šetrně naznačíme správnost provedení.

**REFLEXE HRÁČŮ:** Děti si všimají rozdílů mezi jednotlivými cviky a nácviku nového herního systému. Během hry chtějí občas řešit nějaký problém, nebo v čem dělají chybu a jak ji odstranit.

**MOTIVACE :** Přírozenou součástí dětí v tomto věku je pohyb. Z toho vycházím, a proto zařazuji do činnosti hry v pohybu. Aby se děti nenudily, střídám hry ( po 5 až 8 minutách ). Vždy mám nějakou hru připravenou v záloze. Na magnetické tabuli máme vyvěšený bodový systém, takže každý hráč, který vyhrál, může získat bod.



Tyto tělovýchovné jednotky, jako jsou herní činnosti a florbal, rozvíjejí pohybové kompetence:

1. Kompetence pohybové dovednosti

- podpora správného držení těla
- zpevnění těla
- pohybovat se různými směry a různými poskoky
- rozvoj hrubé motoriky apod.
- manipulovat s různým náčiním a využívat pomůcky
- rozvoj jemné motoriky atd .

2. Kompetence rozvoje orientace

- rozvoj prostorové orientace

3. Kompetence tělesné zdatnosti

- svalová zdatnost
- síla a pohyblivost
- aerobní vytrvalost

4. Kompetence aerobní zdatnosti

- zvýšení kondice a fyzické zátěže, mít tělo pod kontrolou

5. Kompetence spolupráce

- pohybovat se ve skupině a vzájemně v ní spolupracovat
- ve hře a činnostech respektovat ostatní a učit se dodržovat domluvená pravidla.

### 5.3 HODNOCENÍ HRÁČŮ

V zájmovém florbalovém kroužku jsme se s žáky domluvili na bodovém hodnocení. Bodový systém probíhá takto. Za vstřelený gól získají hráči puntík, za vychytanou nulu získají brankáři čtvereček a dobře bránící hráč získává trojúhelník. Všechny tyto body se na konci školního roku sčítají. Vítězný hráč získává diplom a věcnou cenu, ostatní hráči získávají odměnu ve formě sladkostí.

Pro trenéra je toto bodování zpětnou vazbou, aby věděl, jak jsou na tom herně jednotliví hráči v případě nasazení do turnajů s okolními školami.

Tato sportovní aktivita probíhá mimo vyučování v době školní družiny, není tedy placena. Tím, že někteří hráči chodí na tréninky sporadicky, je občas těžké vytvořit tým hráčů. Pak nastupuje improvizace a různé typy her. V týmu nemáme brankáře, který by se specializoval na tuto disciplínu, proto tuto brankářskou činnost vykonává některý z hráčů.

Školní družiny v rámci těchto sportovních aktivit pořádají jednou do roka florbalové turnaje. Na nich se scházejí oddíly z Prahy 8. Ačkoli ve školní družině naší školy probíhá florbal teprve čtyři roky, je tato mimoškolní aktivita populární mezi žáky i rodiči.

V loňském roce jsme se na turnaji škol Prahy 8 umístili na pěkném druhém místě. Letošní turnaj florbalu nás ještě čeká.

### 5.4 SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA VE SPORTU

Hlavním cílem při sportovních aktivitách je zabránit dehydrataci. Neustále bychom měli mít na mysli doplňování tekutin při zápasu nebo při tréninku.

Během tréninku, v délce okolo cca 60 minut, by měli hráči vypít asi 500 ml tekutin. Na ochlazování organismu je dobré používat studenou vodu.

Hráč by neměl minimálně 2 hodiny před zápasem nebo tréninkem přijímat potravu. Správná výživa zlepšuje výkonnost, sílu i vytrvalost sportovce.

Při dodržování životosprávy by se mělo dbát i na dostatek odpočinku a spánku netrénovat při onemocnění a hlavně při zranění.

## **5.5 HYGIENICKÉ ZÁSADY A ÚRAZOVÁ PREVENCE**

Trenér by měl dbát u dětí na dodržování didaktických pravidel. Dbát na přiměřené zatěžování organismu odpovídající trénovanosti hráče, na správné dodržování pravidel tělovýchovné jednotky ( zahřátí, rozcvičení, zklidnění po tréninku) a zařazení kompenzačních cvičení.

Děti si musí před tréninkem odložit řetízky, hodinky, prsteny, klíče apod. Je nutné používat ochrannou výzbroj a výstroj ( chrániče na kolena, masku brankáře atd.). Zlepšovat si koordinaci pohybů ( naučit se padat ).

Dalším úkolem trenéra je kladení důrazu na hygienické zásady. Převlékání hráčů do sportovního oblečení, je-li k dispozici sprcha, dbát na to, aby se děti po sportovní činnosti osprchovaly nebo alespoň opláchly vodou. Sportovní oblečení by mělo být bavlněné, v dobré kvalitě, schopné dobře vsáknout pot. Také by se mělo dbát na správnou obuv a předejít tím úrazu. Nevhodné je půjčovat si navzájem sportovní oblečení či dokonce obuv. Tréninkový oděv by měl odpovídat okolní teplotě a umožňovat pohyb v dostatečném rozsahu.

## 5.6 PŘÍČINY ÚRAZU

Příčiny úrazů mohou být různé z vlastní neopatrnosti, únavy, a nebo nekázně sportovce. Úraz může být způsoben i druhou osobou např. přehnanou tvrdostí při hře. Může to ale být i nedostatečná nebo nesprávná příprava na výkon špatné rozcvičení, zavinění úrazu na klouzavém povrchu, jiné nedostatečné zajištění, technické závady, nadměrná teplota vzduchu, nebo nedostatečné osvětlení apod.

Při způsobení úrazu by každý trenér měl zvládnout laickou zdravotní první pomoc. V tělocvičně by měla být dobře vybavená lékárnička se základními léky a obvazy.

## 5.7 ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ ČINNOSTI VE FLORBALE

Během mého vedení florbalového kroužku jsem mohla pozorovat pozitivní vývoj dětí spojeným s tímto sportovním odvětvím. U většiny žáků se zlepšila především koordinace pohybů, fyzická kondice, rozvoj jemné a hrubé motoriky, síla a rychlost. Na dětech je znát i jejich lepší orientaci v prostoru.

Ačkoliv je florbal týmový sport a je založen na výkonu celého kolektivu je na většině jednotlivců vidět jejich individuální osobní rozvoj. Potěšující je i to, že děti mají zájem ve florbale dále pokračovat.

## ZÁVĚR

Na základě mé několikaleté praxe jako vychovatelky ve školní družině a na základě mé specializace zaměřené na sport jsem se v bakalářské práci zabírala systémem mimoškolního vzdělávání se zaměřením na sport jako takový a v souvislosti s tím i na využití nových možností a druhů sportů, které nejsou pro školu a rodiče příliš finančně náročné. Jedna z možností pro děti v mladším školním věku je tedy i využití nového druhu sportu, který se jmenuje florbal.

Tento sport se u nás velice rychle rozšířil a jeho výhodou je, že hráči například na rozdíl od ledního hokeje *nemusejí mít tak dobrou kondici a nemusejí se zúčastňovat* několikafázových tréninků. Tento sport je velice vhodný téměř pro všechny věkové kategorie. Důležitý je i fakt, že florbal vlastně rozvíjí osobnost pomocí vyrovnané tělesné námahy těla i myšlení.

Díky tomuto sportu se zvýšila prestiž naší školní družiny.

Zároveň si děti od malička zvykají na pravidelný tělesný pohyb a rozvíjí tím souběžně svůj psychický a fyzický stav.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bálková, K.: *Náměty pro školní družinu*. Praha, Portál 2006
- Dvořáček, J.: *Základy pedagogiky pro učitele a vychovatele*. ÚPRPŠ, Praha 2004
- Dvořáková, H.: *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha, Portál 2002
- Fisher, R.: *Učíme děti myslet a učit se*. Praha, Portál 2004
- Fontana, D.: *Psychologie ve školní praxi*. Praha, Portál 2004
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J.: *Pedagogika volného času*. ÚPRPŠ, Praha 2003
- Hájek, B., Pávková, J.: *Školní družina*. Praha, Portál 2003
- Hájek, B.: *Informatorium. Časopis pro výchovu a vzdělávání dětí v ŠD*. Praha, 2004/12,
- Hadj Moussová, Z.: *Pedagogická psychologie pro vychovatele*. ÚPRPŠ, Praha 2004
- Helus, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha, Portál 2004
- Matějček, Z.: *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha, Portál 2000
- Perič, T.: *Sportovní příprava dětí*. Praha, Grada Publishing a.s. 2004
- Perič, T.: *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha, Grada Publishing a.s. 2004
- Průcha, J. a kol.: *Pedagogický slovník*. Praha, Portál 1995
- Sekot, A.: *Sport a společnost*. Brno, Paido 2003
- Skružný, Z., a kol.: *Florbal*. Praha, Grada Publishing a.s. 2005
- Zapletal, M.: *Encyklopedie her*. Praha, Olympia 1975

Internetové zdroje: [www.geocaching.cz](http://www.geocaching.cz)

**TURNAJ ZÁKLADNÍCH ŠKOL PRAHY 8  
FLORBAL CHLAPCI 3.- 4. TŘÍD**



**DRUŽSTVO ZŠ ÚSTAVNÍ**

## BODOVÉ HODNOCENÍ HRÁČŮ

Michael V.	●●●●●●●●
Michal L.	■●●●●●
Tereza T.	■●●●●●
Jakub M.	■●▲▲
Vojtěch B.	●
Daniel N.	■●●●
Julie C.	●▲●●●
Adam Z.	▲▲
Ondřej Z.	●●■
Petr S.	●●
Lukáš L.	●■
David L.	■●●●●
Martin S.	■●●●●●●●
Tomáš K.	■▲

Hráči - vstřelený gól

Brankaři - vychytaná nula

Hráči - obrana

●

■

▲



# DIPLOM



## Posudek bakalářské práce

---

Bakalářská práce : Možnosti tělesného rozvoje dětí v rámci školní družiny se zaměřením na florbal

Autor: Iris Dvořáková

stud. obor: Vychovatelství  
druh a forma studia : Bakalářské  
kombinované studium rok 2007

Posudek vedoucího práce jméno: PaedDr. Ivan Příbyl

Autorka práce si dala za cíl zjistit možnosti sportování ve školní družině se zaměřením na florbal. Největší problém sportování ve školní družině spatřuje v navýšení dětí v oddělení z 25 na 30. Školní družina v některých případech plní funkci pouze hlídání dětí, protože rodiče si své děti vyzvedávají bez jakýkoliv pravidel a v důsledku toho není možné s dětmi vytvářet soustavnou činnost. Autorka práce je sama trenérkou florbalu. V práci popisuje florbal od historie až po současnost. Další kapitoly se věnují metodice a didaktice florbalu. V závěru práce jsou uvedeny také tréninkové jednotky s hodnocením a reflexí hráčů. Autorka prostudovala 17 titulů odborné literatury.

Celkové hodnocení: *velmi dobře*

Doporučení k obhajobě: Práci k obhajobě doporučuji.

Klasifikace:

Otázky k obhajobě: 1. Jaký je optimální počet dětí pro výuku florbalu ve školní družině?  
2. Hrají florbal ve školní družině i děvčata?

Praha dne : *16. 4. 07*

podpis



Diplomová práce - bakalářská : Možnosti tělesného rozvoje dětí v rámci školní družiny se zaměřením na florbal

Autor : Iris Dvořáková

Kombinované studium / vychovatelství/

Posudek oponenta : mgr. Věra Svobodová

Studentka zvolila toto téma na základě vlastních zkušeností s danou problematikou. Čtyři roky trénuje děti ze ŠD florbal a zúčastňuje se s nimi turnajů v rámci pražských škol.

Marně jsem v úvodu hledala formulaci problému, cíl práce a z nich vyplývající úkoly. Práce není členěna na část teoretickou a praktickou, pouze v textu jedna věta. Rovněž jsou opomíjeny hypotézy, takže nemohu analyzovat výsledky.

Práce neodpovídá svým zpracováním požadavkům diplomové práce a tudíž ji nedoporučuji k obhajobě. Slouží pouze jako návod pro vychovatele ŠD, jak využít čas strávený v družině, k výuce florbalu.

Praha 16.4.2007

mgr. Věra Svobodová

