

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

VÝUKA FLORBALU NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY
FLOORBALL EDUCATION AT PRIMARY SCHOOL

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Autor bakalářské práce: Matouš Budíček
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání -
Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání (B TVS-VZ)

2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výuka florbalu na prvním stupni základní školy vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 23. 7. 2020

Děkuji vedoucímu práce, panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a ochotu pomoci při zpracování mé bakalářské práce.

NÁZEV:

Výuka florbalu na prvním stupni základní školy

AUTOR:

Matouš Budíček

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat výuku florbalu na prvním stupni vybraných základních škol v rámci hodin tělesné výchovy. Teoretická část seznamuje čtenáře s dovednostmi a schopnostmi souvisejícími s florbalem, které jsou ukotveny v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. V praktické části zkoumám, jakým způsobem je hra florbalu vyučována v rámci hodin tělesné výchovy. Zajímám se o průběh a obsah vyučovací jednotky z pohledu učitele i žáka. Data zpracovaná pomocí grafů ve výzkumné části byla získána pomocí dvou dotazníků metodou dotazníkového šetření. Z devíti položených hypotéz se potvrdily tři. Tři hypotézy se nepotvrdily. Dvě hypotézy se potvrdily z pohledu žáků, ale z pohledu pedagogů byly vyvráceny. Jedna hypotéza se potvrdila z pohledu pedagogů, ale z pohledu žáků byla vyvrácena.

KLÍČOVÁ SLOVA:

florbal, základní škola, výuka, pohybové schopnosti, pohybové dovednosti

TITLE:

Floorball education at primary school

AUTHOR:

Matouš Budíček

DEPARTMENT:

Department of physical education

THESIS LEADER:

PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRACT:

The aim of my bachelor's thesis is to chart the teaching of floorball at the selected primary schools in physical education classes. The theoretical part introduces the reader with floorball-related skills and abilities that are anchored in the Framework Education Program for Basic Education. In the practical part, I examine how the game of floorball is taught in physical education classes. I am interested in the process and content of the teaching unit from the perspective of the teacher and the student. The data processed using graphs in the research part were obtained using two questionnaires by the method of a questionnaire survey. Of the nine hypotheses made, three were confirmed. Three hypotheses were not confirmed. Two hypotheses were confirmed from the students, but were refuted from the teachers. One hypothesis was confirmed from the teachers, but was refuted from the students.

KEY WORDS

floorball, primary school, education, locomotive abilities, locomotive skills

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle práce a problémové otázky	9
2.1	Cíle práce	9
2.2	Problémové otázky:	10
3	TEORETICKÁ ČÁST	11
3.1	Charakteristika florbalu	11
3.2	Pravidla florbalu	11
3.3	Florbal ve školním prostředí	15
3.4	Herní činnosti jednotlivce	16
3.4.1	Útočné herní činnosti jednotlivce	17
3.4.2	Obranné herní činnosti jednotlivce	21
3.5	Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk	22
3.6	Rámcový vzdělávací program	23
3.6.1	Florbal a RVP pro základní vzdělávání	24
3.7	ŠVP vybraných škol	26
3.8	Pohybové schopnosti	30
3.8.1	Rozvoj silových schopností	30
3.8.2	Rozvoj rychlostních schopností	31
3.8.3	Rozvoj vytrvalostních schopností	32
3.8.4	Rozvoj obratnostních schopností (koordinační schopnosti)	32
3.8.5	Rozvoj pohybových schopností (flexibilita)	34
3.9	Pohybové dovednosti	37
3.10	Florbalový trénink	38
4	VÝZKUMNÁ ČÁST	42
4.1	Hypotézy	42
4.2	Metody a výzkumný vzorek	43
4.2.1	Metody	43
4.2.2	Charakteristika výzkumného vzorku	44
4.3	Výsledky dotazníkového šetření	45
5	Diskuze	63
6	Závěry	67
7	Seznam použitých informačních zdrojů	71
7.1	Knižní zdroje	71

7.2	Internetové zdroje.....	72
8	Přílohy	74
8.1	Seznam grafů.....	74
8.2	Seznam obrázků	75
8.3	Seznam tabulek	76
8.4	Dotazník pro žáky 4. – 5. ročníků.....	77
8.5	Dotazník pro pedagogy 4. – 5. ročníků	80

1 Úvod

K napsání mé bakalářské práce mě vedl dlouhodobý zájem o florbal. Sám jsem tento sport profesionálně hrál, tudíž mám k němu velmi blízký vztah. Z mého pohledu se tomuto mladému sportu dostává čím dál tím větší oblíbenosti, jak u diváků, tak u samotných hráčů. Oproti jiným sportům je florbal finančně nenáročný a mohou ho hrát hráči jakýchkoli výkonnostních kategorií. Také se stává jakýmsi módním trendem, kdy mohou hráči řešit kromě samotné hry i módní stránku florbalu. Diváckou atraktivitu přisuzuji časté proměnlivosti hry a množství vstřelených gólů v zápasech. Ze své zkušenosti vím, že se florbal stává u dětí atraktivní volbou v hodinách tělesně výchovy. Učitelé základních škol ho čím dál tím více zařazují do své výuky a zúčastňují se s žáky různých florbalových turnajů.

Cílem práce je zmapovat výuku florbalu na prvním stupni vybraných základních škol v rámci hodin tělesné výchovy.

Z důvodu uzavření škol v souvislosti s pandemií Covid-19 jsem byl nucen změnit metodiku výzkumné části mé bakalářské práce. Po prvním měření nebylo možné ověřit experiment druhým měřením. Proto jsem se rozhodl provést dotazníkový výzkum pomocí dvou různých dotazníků. Jeden z nich byl určen pro žáky 4. – 5. ročníků a druhý byl směřován na učitele 4. – 5. ročníků.

V teoretické části charakterizuji florbal jako sportovní hru a definuji ho v rámci RVP. Dále se zabývám rozvojem pohybových schopností a dovedností dětí, jež jsou při tréninku florbalu klíčovými. Také se věnuji samotnému florbalovému tréninku v rámci hodin tělesné výchovy.

V praktické části jsem položil žákům 4. – 5. ročníků dotazník, v němž zkoumám průběh výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy. Učitelům jsem položil podobné otázky s tím rozdílem, že na ně odpovídají z pohledu vyučujícího.

Jsem přesvědčen o tom, že výuka florbalu může pomoci k všestrannému rozvoji dětí. Je však nezbytné, abychom o něm měli dostatečné vědomosti a správně aplikovali jeho metodiky na žáky.

Jedním z důležitých úkolů pedagoga tělesné výchovy je v dětech prohlubovat zdravý přístup k pohybu. Působení pedagogů není omezeno jen na fyzickou oblast, ale i na duševní. Proto si myslím, že pedagog má být profesionálem po všech stránkách. Vždyť budoucí generace se bude značně podílet na tom, jakým směrem bude formována naše země.

2 Cíle práce a problémové otázky

2.1 Cíle práce

Cílem práce je zmapovat výuku florbalu na prvním stupni základních škol v rámci hodin tělesné výchovy.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, jak často je florbal zařazován do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol.
2. Zjistit, zda učitelé prvního stupně základních škol někdy hráli florbal na výkonnostní úrovni.
3. Zjistit, zda žáci prvního stupně základních škol někdy hráli florbal na výkonnostní úrovni.
4. Zjistit, jaké florbalové vybavení je využíváno ke hře florbalu na prvním stupni základních škol v rámci hodin tělesné výchovy.
5. Zjistit, zda je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.
6. Zjistit, jaká cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce jsou zařazována v rámci hlavní části vyučovací jednotky v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol.
7. Zjistit, zda jsou žáci prvního stupně základních škol před samotnou hrou florbalu dostatečně seznamováni s jeho základními pravidly.
8. Zjistit jaké útočné a obranné herní systémy jsou zařazovány v rámci výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol.
9. Zjistit, zda jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky.

2.2 Problémové otázky:

1. Jak často je zařazován florbal do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
2. Hráli někdy učitelé prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?
3. Hráli někdy žáci prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?
4. Jaké florbalové vybavení je využíváno ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
5. Je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu?
6. Jaká cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce jsou zařazována v rámci hlavní části vyučovací jednotky v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
7. Jsou žáci prvního stupně základních škol před samotnou hrou florbalu dostatečně seznamováni s jeho základními pravidly?
8. Jaké útočné a obranné herní systémy jsou zařazovány v rámci výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
9. Jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Charakteristika florbalu

Florbal můžeme zařadit do skupiny kolektivních sportovních her. Podle Táborského lze sportovní hru definovat takto: „*Sportovní hra je tedy soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu*“ (Táborský, 2011, s. 7).

Sportovní hry lze dělit podle určitých kritérií. Jedním z hledisek dělení je počet hráčů u každého ze soupeřů. Lze tedy mluvit o individuálních, párových a týmových sportovních hrách. Další kritériem může být, zda využívají hráči společné, nebo rozdělené hrací plochy. Zde sportovní hry dělíme na invazní (například florbal, lední hokej) a neinvazní (například stolní tenis, badminton). Další hledisko dělení je způsob ovládní společného předmětu. Ten může být ovládnut vlastními těly hráče (například fotbal, volejbal, házená), nebo sportovním náčiním (například hokejkou, florbalkou, raketou). Podle způsobu trvání utkání, herních úkolů a způsobu získávání bodů rozlišujeme hry pálkovacího, brankového a síťového typu. Florbal zařazujeme do sportovních her brankového typu. Zde se obě strany snaží dopravit předmět hry do vymezeného prostoru. Soupeři sdílejí herní plochu a bojují o předmět hry současně. Herní doba je vymezena časem, nebo určitým ziskem počtu bodů. (Táborský, 2005)

Florbal je tedy kolektivní, invazní sportovní hra brankového typu, při které je úkolem každého družstva vstřelit více branek, než soupeř. Hraje se na hřišti o rozměrech 40x20 metrů, nejčastěji v kryté sportovní hale. V jednom okamžiku se na hřišti nachází pět hráčů a jeden brankář z každého týmu. Ke hře se používají umělohmotné hole (florbalky) a dutý umělohmotný míček. Brankáři ke hře nepoužívají hrací hůl. Hrací doba je 3x20 minut čistého času. Florbal má charakter lehce kontaktního sportu (www.ceskyflorbal.cz).

3.2 Pravidla florbalu

První oficiální pravidla florbalu vznikla roku 1986. Definovala florbal jako nekontaktní sport. To se ale postupem času změnilo. Nyní patří florbal ke sportům kontaktní povahy. Každé 4 roky Mezinárodní florbalová federace aktualizuje florbalová pravidla (Kysel, 2010). Proto je dobré sledovat jejich změny, například na webových stránkách českého florbalu www.ceskyflorbal.cz. Poslední změny pravidel jsou platné od 1. července 2018 (www.ceskyflorbal.cz).

Hrací plocha

Hraje se nejčastěji na rovném a tvrdém povrchu. Na hřišti o rozměrech 40m x 20m, které je ohraničeno mantinely s certifikací IFF. Hrací plocha je v polovině rozdělena na dvě stejná území a je zde také vyznačeno místo pro vhazování. Dále jsou vyznačeny prostory brankovišť a body vhazování. Mladší kategorie hrají na menší hrací ploše.

Hrací doba

Hrací doba je stanovena na 3krát 20 minut s desetiminutovými přestávkami. Počítá se čistý čas, což znamená zastavení času při každém přerušení hry. Pokud zápas skončí nerozhodně, následuje desetiminutové prodloužení. Dojde-li k nerozhodnému výsledku i po prodloužení, následuje trestné střelení. Mladší kategorie mají hrací dobu kratší.

Každý tým má právo během utkání na jeden tzv. time-out. Je to 30sekundový časový úsek, při kterém si mohou hráči s trenérem domluvit strategii na zbývající herní dobu.

Účastníci hry

V jednu dobu může být na hřišti z každého družstva maximálně 6 hráčů z toho jeden brankář. Každý tým musí mít hráče uvedené v zápise o utkání. Hráči se mohou střídát kdykoli během utkání.

Utkání řídí 2 rozhodčí s rovnocennou autoritou, kteří jsou odlišeni od ostatních hráčů šedivými nebo kontrastními dresy.

Výstroj

Výstroj hráčů

Výstroj hráčů se skládá z trika, trenýrek a štulpen. Ženy mohou mít oblečeny místo trenýrek krátké sukně nebo triko a krátkou sukni v jednom. Všichni hráči v týmu musí mít totožné dresy, které musí mít jinou barvu než šedou. Pokud jsou dresy obou družstev podobné, může rozhodčí nařídit změnu dresů hostujícímu týmu. Všechny dresy musejí být očíslované. Kapitán týmu musí být označen na paži kapitánskou páskou.

Výstroj rozhodčích

Rozhodčí jsou povinni mít na sobě triko, černé trenýrky a černé štulpny.

Výstroj brankářů

Brankář musí mít dlouhé kalhoty a triko. Během hry na hřišti je povinen mít nasazenou obličejovou masku, která nesmí být nijak upravená. Masku musí být schválena IFF.

Brankář nesmí používat k chytání florbalu.

Vybavení hráčů

Hráčům je povoleno používat jen vybavení s certifikací IFF. Každá florbalová maska používaná k soutěžím České florbalové unie musí být označena certifikací IFF. To samé platí o ochranných brýlích hráčů či florbalovém míčku.

Obrázek č. 1: Vzor certifikace Mezinárodní florbalové federace



Zdroj: www.ceskyflorbal.cz

Hra

Standartní situace

Standartní situace následuje vždy po přerušení hry rozhodčím. Standartní situací může být trestné střelení, volný úder, rozehrání nebo vhazování.

Trestné střelení

Trestné střelení je vždy nařízeno, dojde-li k zamezení brankové situace přestupkem bránícího družstva. Provádí se ze středového bodu hřiště. Všichni zbývající hráči musí být v době trestného střelení mimo hrací plochu v prostoru pro střídání. Je zahájeno dotekem florbalky s míčkem a ukončeno zakončením (střelou, kličkou). Hráč se musí po celou dobu pohybovat s míčkem směrem k brankáři soupeře. Podle poslední aktualizace pravidel může hráč vést míček jakýmkoli směrem, za předpokladu, že je v pohybu k soupeřově brance. To umožňuje provést stáhnutí míčku k sobě nebo provedení freestylového triku.

Existuje tzv. odložené trestné střelení, kdy se nechává výhoda neproviněnému družstvu, které drží míček a je v brankové situaci. Pokud takový tým přijde o míček zakončením či ztrátou, následuje trestné střelení. Pokud neproviněné družstvo během odloženého trestného střelení skóruje, trestné střelení se ruší a gól se započítává.

Volný úder

Volný úder se nařizuje, dojde-li k přestupku, který vede k volnému úderu. Provádí se na místě, kde k přestupku došlo. Rozehrávka nesmí být provedena tahem. Hráč, který volný úder rozehrává, se nesmí dotknout míčku víckrát bez, toho, aniž by se mezi prvním dotykem míček dotkl jiného hráče. Bránící hráči musejí být minimálně 3 metry od místa rozehrání volného úderu.

Rozehrání

Rozehrání je podobné volnému úderu. Rozehrává se v místě, kde míček opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu. Rozehrávku provádí družstvo, které se na opuštění míčku pryč z hrací plochy neprovinilo. Opět platí, že rozehrávka musí být provedena tahem a hráči soupeřova týmu musí být 3 metry od místa rozehrání.

Vhazování

Vhazováním ze středového bodu začíná každá třetina hry. Nejde o vhazování, ale o takzvané „buly“, kdy se míček položí na středový bod a 2 soupeřící hráči zaujmou pozice s čepelemi florbalek kolmo ke středové čáře. Stojí naproti sobě a nedotýkají se míčku. Čekají na signál rozhodčího. Po signálu se snaží ukořistit míček ve svůj prospěch. Po každé uznané brance znovu následuje nové vhazování.

Vhazovat se může i na jiných bodech, než je středový bod. Tyto situace jsou například, když: není jasné, komu připadá standartní situace, rozpojí se mantinel, neúmyslně se zničí míček, rozhodčí se nemohou shodnout. V těchto případech se vhadzuje na nejbližším označeném bodě.

Gól

Gól platí v případě, že celý objem míčku zepředu překročí brankovou čáru. Útočící družstvo se nesmí během gólové situace provinít přestupkem, který by byl potrestán vyloučením nebo standartní situací.

Každý gól je zaznamenán v zápise o utkání. Uvádí se čas gólu, číslo skórujícího hráče a číslo hráče, který brance asistoval. Uznaná branka je potvrzena následným vhazováním na středovém bodě hřiště (www.ceskyflorbal.cz).

3.3 Florbal ve školním prostředí

Hraní florbalu v rámci tělesné výchovy je značně omezeno prostorovými podmínkami školních tělocvičen. Na druhou stranu tělocvičny nabízejí dostatečný prostor na vytváření základních herních návyků a rozvoj základních herních činností jednotlivce. Materiální zajištění podmínek pro profesionální úroveň florbalu není laciné a pro mnohé školy může být tento fakt překážkou. (Skružný, 2005)

Ve školním prostředí je vhodné hrát florbal s různými modifikacemi.

Většina školních tělocvičen nemá patřičné vybavení pro hru a jejich rozměry neodpovídají oficiální hrací ploše. Proto je dobré hru přizpůsobit konkrétním podmínkám dané tělocvičny.

Pokud není k dispozici brankářské vybavení, lze hrát florbal bez brankářů. Branky se položí na svou větší plochu konstrukce a žák brání vestoje s florbalkou. Z bezpečnostních důvodů je zakázáno chytat vkleče. Lze také ztížit hru tím, že se před branku umístí jakákoli překážka (lavička, díl švédská bedna atd.). Při absenci florbalových branek lze také alternativně vymezením brankový prostor například kužely, nebo lahvemi na pití.

Počet hráčů volíme podle velikosti tělocvičny. Pokud máme ve třídě málo žáků, zmenšíme hřiště například lavičkami. Místo mantinelů je dobré použít položené lavičky, které zabrání, aby se míček mohl dostat například pod žebřiny. Lze je také položit šikmo do rohů tělocvičny.

Vyučující či trenér přebírá roli rozhodčího, který usměrňuje hru a dohlíží na dodržování pravidel. Je nutné před začátkem hry vysvětlit žákům základní pravidla s domluvenými úpravami. (Kysel, 2010)

3.4 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce můžeme chápat jako dovednosti, které se odlišují herním účelem a motorickým obsahem. Poměr těchto aspektů herní činnosti určuje herní způsobilost hráče a herní situace. Společným aspektem herních činností jednotlivce je propojenost v koordinované celky. (web.ftvs.cz)

Držení hole a základní postoj hráče

Velikost hole a její držení je čistě individuální. Florbalová hůl by měla dosahovat k oblasti „pupíku“ při postavení kolmo k zemi. U malých dětí může být o něco delší. Každý hráč by si měl také zvolit, na jakou stranu bude hůl držet – pravé nebo levé držení hole. To můžeme zjistit tím, že bude žák hrát s florbalkou, která bude mít rovnou čepel. Následně ho pozorujeme při hře, jaké držení je pro něj přirozenější. Dále existuje metoda zjištění tím, že žák bude stát snožmo zády k nám a my ho opatrně strčíme do zad. Podle toho, jakou nohou první vykročí, určíme držení florbalové hole. (Skružný, 2005)

Pokud se jedná o tzv. levou hokejku, bude horní ruka pravá. U tzv. pravé hokejky bude horní ruka levá. Vzdálenost mezi oběma rukama a síla úchopu při držení florbalky jsou individuální a liší se v závislosti na prováděných herních činnostech hráče. (Kysel, 2010)

S držením hole je také spojen základní postoj hráče. Při něm bychom měli mít lehce pokrčená kolena a nohy v šíři ramen, pro lepší stabilitu. Hlava by měla být zvednutá, abychom mohli sledovat průběh hry. Záda mírně ohnutá. Pokud hráč ovládá správný herní postoj, umožňuje mu to rychle měnit směr pohybu a lépe ovládat míček. (Skružný, 2005)

3.4.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Dribling

Dribling je základní útočnou dovedností hráče, při kterém se znesnadňuje bránícímu hráči odhadnout, co má útočící hráč v úmyslu. Rozeznáváme dva způsoby driblování: hokejové a florbalové.

Při hokejovém driblingu hráč ovládá míček střídavě oběma stranami své čepel. Při tomto typu driblování přenášíme své těžiště do stran společně s pohybem míčku a přiklápíme k němu čepel. Při driblování máme uvolněné zápěstí a nacvičujeme ho v pravolevém směru pohybu.

Při florbalovém driblingu se zapojuje jen forhendová strana čepel. Základní poloha míčku je na její patce, posouváním vpřed se míček dostane na její špičku a zpětným pohybem se dostane zpět. Tento způsob driblingu nacvičujeme v předozadním směru pohybu. (Kysel, 2010)

Metodika driblingu

Ve výuce nejdříve začínáme s hokejovým driblingem. Dribling nejprve cvičíme na místě, později v pohybu, kdy můžeme měnit jeho směr, nebo ho vést kolem překážek. Ideálním cvičením pro dribling je tzv. zrcadlo, kdy hráč dribluje a mění směr podle naproti stojícího hráče, který pohyb řídí. (Skružný, 2005)

Vedení míčku

Na dribling navazuje vedení míčku hráčem, které je v pohybu. Hráč se snaží zaujmout nejvýhodnější pozici pro přihrávku nebo zakončení. Z hlediska držení florbalky, rozlišujeme vedení míčku jednoruč a obouruč. Míček můžeme vést třemi způsoby: tažením, tlačáním a driblingem.

Při vedení míčku tažením je míček tažen vedle těla nebo za tělem a čepel je k němu přikloněna. Tímto stylem ho chráníme před odebráním soupeřem. Pro lepší kontrolu používáme držení obouruč.

Vedení míčku tlačáním se nejčastěji provádí bekhendovou stranou čepel a slouží k rychlým přesunům po hřišti, kdy hráči nehrozí bezprostřední odebrání míčku. Při tomto stylu používáme držení jednoruč.

Můžeme také použít dribling v pohybu ke zmatení soupeře, při kterém se vyžaduje správná práce v zápěstí a zvládnutí technické stránky provedení. Dále můžeme použít k uvolnění otočku s míčkem, bekhendovou a forhendovou. Je zásadní mít správně florbalku k míčku přiklopenou, abychom měli lepší kontrolu nad otočkou. (Kysel, 2010)

Metodika vedení míčku

S vedením míčku začínáme nejprve v chůzi. Později můžeme přidat různé překážky, slalomy, vedení kolem hráčů. Nakonec přidáváme běh a měníme směr. (Skružný, 2005)

Přihrávka a zpracování míčku

Přihrávka

Přihrávání slouží k tomu, abychom míček předali svému spoluhráči, který jeho pohyb usměrní zpracováním.

Přihrávku můžeme provést buď forhendovou, nebo bekhendovou stranou čepele. Lze ji také vést po zemi, nebo vzduchem. Při forhendové přihrávce si hráč stoupne bokem k cíli přihrávky. Těžiště se přenáší ze zadní nohy na přední. Spodní ruka je napnutá. Pohyb míčku a čepele vychází za tělem směrem dopředu společně s přenesením těžiště. V momentě, kdy míček čepel opouští, váha spočívá na přední noze. Zadní noha zůstává natažená, přední se pokrčuje. Aby přihrávka byla vedena po zemi, je důležité provedení tahem, nikoli úderem.

Při bekhendové přihrávce stojí hráč s levou hokejkou natočený levým bokem ve směru přihrávky a naopak. Průběh přihrávky je podobný forhendové. Tento způsob je provedením obtížnější a dosáhneme s ním menší razance míčku, proto lze při nácviku bekhendové přihrávky použít i úderové provedení. (Kysel, 2010)

Metodika přihrávky

Nácvik přihrávek probíhá v tomto pořadí:

1. Přihrávka na místě.
2. Přihrávka na místě a poté pohyb.
3. Přihrávka na hráče v pohybu.
4. Přihrávka v pohybu na hráče v pohybu.

Nejčastějšími chybami u přihrávání jsou nesnížená těžiště a tvrdá držení florbalky. Míček bude v těchto případech odskakovat a přihrávka bude nepřesná.

Dalším důležitým faktem je, aby hráč, který přihrává, věděl, kam směřuje jeho přihrávka. Proto je důležité podívat se na cíl přihrávky, dříve, než míček opustí čepel. (Skružný, 2005)

Ideálním cvičením na trénink přihrávky může být cvičení „Vstřícná štafeta“, kdy si žáci stoupnou do stejně početných zástupů naproti sobě. Přihrávají si míček, a to vždy do protějšího zástupu. Po přihrávce se zařazují na jeho konec. Hra končí, stojí-li žáci v původním postavení, nebo dokud cvičení není ukončeno učitelem. (Pokorný, 2019)

Zpracování míčku

Příjem míčku od spoluhráče probíhá podobně jako přihrávka po zemi. Jen je celý proces opačný. V momentě, kdy se míček dotkne čepel zpracovávajícího hráče, musí ho hráč ztlumit tím, že ho povede florbalkou za tělo. Těžiště se přesouvá z přední nohy na zadní. (Kysel, 2010)

Metodika zpracování míčku

Nejprve se zpracování míčku učíme na místě. Dva hráči stojí naproti sobě v libovolné vzdálenosti a přihrávají si. Zpracování lze také trénovat v jednom hráči, kdy přihrávky vedeme proti zdi (lavičce, mantinelu) a následně odražený míček zpracujeme.

Přihrávka a zpracování vzduchem

Přihrávka vzduchem je vedena kratší cestou než přihrávka po zemi. Nejčastěji se provádí zápěstím, a proto není potřeba, aby výchozí pozice s míčkem byla za tělem. Těžiště je více přenesené vzad. Přihrávání vzduchem se používá k rychlému přenesení hry na útočnou polovinu k tzv. brejkům, kdy se spoluhráč uvolní a rychle vystartuje na útočnou polovinu čekající přihrávku vzduchem. (Kysel, 2010)

Střelba

Střelba je pro hráče florbalu klíčovou a technicky nejnáročnější činností. Existují různé způsoby střelby. Rozeznáváme střelby švihem (tahem) a střelby úderovým provedením. Dále se mohou dělit na bekhendové a forhendové.

Střelba švihem (tahem)

Provedení forhendové střelby švihem je podobné přihrávce. Postoj hráče s míčkem je bokem ke směru střelby, výchozí poloha míčku je za tělem. Čepel je přiklopená k míčku. Dráha hokejky s míčkem není rovná jako u přihrávání, ale je vedena do oblouku, protože hráči schovávají míček za tělo, aby brankář střelu neviděl. Hráč při střelbě sleduje svůj cíl a celou akci provádí rychleji, než když přihrává. Také úhel čepele bude při vypuštění míčku větší, abychom vedli střelu vzduchem, ne po zemi. V poslední řadě musí mít celá akce větší dynamiku, aby střela byla razantní. K razanci napomáhá prohnutí florbalky při střele, kdy se míček na konci vymrští a nabere dostatečnou rychlost. Proto je vhodné zvolit vhodný výběr pružnosti florbalky ke své váze, abychom prohnutí byli schopni provést.

Střelba krátkým švihem (tahem)

Druhé provedení střelby tahem je provedení forhendovým krátkým švihem. Při tomto typu střelby využíváme práci zápěstí, kdy je doba kontaktu florbalky s míčkem kratší a změna těžiště je menší než u klasické střelby tahem. Střelba je velmi přesná a pro brankáře je díky své rychlosti špatně čitelná.

Střelba příklepem

Střelba příklepem je razantnější než střelba tahem. Míček je nejčastěji zasažen ihned po obdržení přihrávky, nebo když provádíme dorážku. Je zasažen, ne tažen. Míček by měl být zasažen před úrovní přední nohy středem čepele. Hůl je sevřena pevně. O výšce střely rozhoduje náklon čepele k míčku.

Střelba golfovým úderem

Střelba golfovým tahem je nejrazantnější ze všech typů střel. Proto je při ní snižena přesnost. Nápřah by měl být maximálně po úroveň pasu a došvih by měl také končit v úrovni pasu. Při tomto typu střely je důležitý nápřah, který dobu střely prodlouží, a proto je pro brankáře a pro bránící hráče střela lépe čitelná a mohou na ni reagovat, případně jí blokovat.

Bekhendové střely

Bekhendové střely se na rozdíl od forhendových využívají méně, protože nejsou tak přesné a jejich razance je menší. Jsou účinné spíše na krátké vzdálenosti, kdy na přípravu střely není čas a je potřeba rychle zakončit. Používají se nejčastěji při přehození brankáře na krátkou vzdálenost nebo při zakončení u trestného střelení.

Ideálním cvičením na nácvik střelby může být například cvičení Dej gól. Žáci při něm postupně střílí na branku ve stanoveném pořadí (z obou družstev střílí první, pak druzí atd.). Po vystřídání všech žáků se sečtou góly. Družstvo s více vstřelenými góly vítězí. Při tomto cvičení můžeme také měnit způsoby střelby (tahem, přiklepem, golfovým úderem, bekhendovou střelou). (Pokorný, 2019)

3.4.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Obranné herní činnosti jednotlivce jsou stejně důležité jako ty útočné. Často jsou bohužel opomíjeny a neklade se na jejich zvládnutí takový důraz. Ve florbalu se v krátkých časových úsecích střídají útočné a obranné fáze, proto je potřeba, aby každý hráč měl alespoň základní obranné návyky hry a uměl je podle potřeby využít.

Obsazování hráče bez míčku

Obsazování hráče bez míčku je obranná činnost, kdy se snažíme zamezit přijetí přihrávky soupeřem. Úspěšnost závisí na správném a včasném postavení bránícího hráče. Rozlišujeme dva druhy obsazování – těsné a volné. Obecně platí pravidlo, že čím blíže je protihráč naší brance, tím těsněji bráníme soupeře.

Obsazování hráče s míčkem

Tuto obrannou činnost provádíme s cílem odebrat protihráči míček, nebo ho donutit k chybě, která bude vést ke ztrátě kontroly nad míčkem. Základem je vyvíjet na protihráče tlak, narušit jeho akci, nebo ho vytlačit do nevýhodného postavení. Největší chybou je tzv. propadnutí, kdy vyvíjíme tlak na protihráče, ale on situaci zvládne a obehraje nás. Proto je velmi důležité nepouštět se do útočných akcí bezhlavě, ale předpovídat herní plán protihráče. (Kysel, 2010)

Blokování střel

Blokování střel můžeme provádět jak ve stoji, tak v kleku. Při blokování v kleku zabereme svým postavením větší plochu, ale provedení zabere více času. Proto je vhodné toto blokování volit v situaci, kdy soupeř rozehrává z místa. Vždy je nutné, abychom dodrželi zásadu přímky, kdy bráníme přesně mezi útočícím hráčem a naší brankou. Bránění vestoje použijeme v těsném kontaktu s protivníkem, který je v pohybu. (Skružný, 2005)

Činnost brankáře

Činnosti brankáře vycházejí z jeho základního postoje, kdy klečí na kolenou, kolena má od sebe vzdálena na šířku ramen a špičky jsou u sebe. Nesedí na patách a těžiště má lehce vpředu. Paže jsou upažené, v loktech pokrčené a dlaně jsou umístěny poblíž hlavy. (Skružný, 2005)

Abychom zamezili špatným návykům při nácvičce činností brankáře, je výhodou používat v dětských kategoriích zakrytí horní části branky. (Kysel, 2010)

3.5 Charakteristika věkové skupiny – mladší školní věk

Mladší školní věk můžeme vymezit na období od 6 do 11 let dítěte. Nazývá se „zlatým věkem motoriky“, protože se dítě v tomto věku snadno učí novým pohybovým dovednostem a rozvíjí své koordinační schopnosti. (Kysel, 2010) Kostra dítěte není ještě plně vyvinutá, to samé platí o svalové hmotě. Z těchto důvodů je podstatné dbát na správné držení těla. Rozvíjí se paměť a představivost. Děti jsou v tomto období impulsivní a jejich nálada se často mění. Mají dobré předpoklady pro rozvoj rychlostních a pohybových schopností. Není vhodné zařazovat vytrvalostní

a silové aktivity. Pohyb působí dětem radost a probíhá formou her. Pokyny dětem musí být stručné a srozumitelné. Nepoužíváme odborné termíny a snažíme se používat slova, jejichž význam děti pochopí. (Dovalil a kol., 2002)

Somatický vývoj

V tomto období můžeme pozorovat značné změny v hmotnosti a výšce dětí. Kloubní spojení jsou měkká a pružná, proto by nemělo dominovat statické zatížení, které může vést ke svalovým dysbalancím. Funkční adaptabilita je v tomto období vysoká. Děti zvládnou vyšší objemové zatížení, které dokáží přirozeně regulovat střídáním zátěže a odpočinku.

Motorický vývoj

Na začátku tohoto období je už vývoj nervové soustavy ukončen. Děti se pomocí rozvoje kinestetické diferenciační schopnosti a rozlišování rytmičnosti v pohybu efektivněji učí novým pohybovým dovednostem. Zpočátku se děti učí novým pohybovým dovednostem formou imitačního učení, později již skrze složitější druhy učení a náročnější didaktické styly. Zpočátku mají problém s koordinací pohybů a pohybových aktů. Na konci tohoto období jsou děti schopny provádět náročnější koordinační struktury.

Psychický vývoj

Klíčové období je pro dítě vstup do školy, kde získává nové sociální normy a pravidla. Objevuje se působení autority učitele na dítě. Vytváří si nové interpersonální vztahy se spolužáky a buduje si mezi nimi své postavení (role, statusy, pozice). Na konci tohoto období se objevuje kritičnost vůči okolí a přirozená autorita dospělých klesá.

Typická je pro děti nestálost a výběrovost v zaměřené pozornosti. Postupně se rozvíjí abstraktní myšlení, které pomáhá učiteli aplikovat indukční učení. Piaget (1970) označuje toto období jako „období konkrétní činnosti“. Rozvíjejí se u dětí logické operace v myšlení. Osvojují si nové kulturní návyky, zlepšuje se socializace a integrace do nových sociálních skupin. Získávají větší odpovědnost za svou práci a učí se socio-etickým normám.

V průběhu se také začínají formovat zájmy dětí a možné sportovní orientace.

(Rychtecký a Fialová, 2004)

3.6 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) tvoří podklad pro školní vzdělávací programy jednotlivých škol. Je to státní kutikulární dokument, který vydává a upravuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Školní vzdělávací program vydává ředitel příslušného školského zařízení a je dostupný každému k nahlédnutí. RVP zejména stanovuje konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělávání jednotlivých úrovní. (<http://www.nuv.cz/t/rvp>)

Text RVP pro základní vzdělávání byl aktualizovaný v červnu 2017, kdy byla zrušena příloha rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV – LMP). Žáci s lehkým mentálním postižením se vzdělávají podle individuálního vzdělávacího plánu na základě doporučení poradenského zařízení. (<http://www.nuv.cz/>)

3.6.1 Florbal a RVP pro základní vzdělávání

Obsah RVP ZV je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá z nich je tvořena jedním vzdělávacím oborem, nebo více vzdělávacími obory sobě obsahově blízkými. Rámcový učební plán pro základní vzdělávání, který je součástí RVP ZV stanovuje minimální časovou dotaci pro jednotlivé vzdělávací oblasti (obory) na daném stupni základního vzdělávání.

Vzdělávací obor „Tělesná výchova“ je řazen do vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Minimální časová dotace pro Tělesnou výchovu je na 1. stupni ZŠ stanovena na 10 hodin za měsíc. Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova je v rámci 1. stupně dělen do dvou období: 1. období (1. až 3. Ročník) a 2. období (4. až 5. ročník).

Očekávané výstupy související s florbalem

1. období

žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

2. období

žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví“ (Dostupné z: <http://sdv.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1-1>)*

Učivo související s florbalem

„ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- ***příprava organismu*** – *příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení*
- ***zdravotně zaměřené činnosti*** – *správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití*
- ***rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu***

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

- ***pohybové hry*** – *s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost*
- ***průpravné úpoly*** – *přetahy a přetlaky*
- ***základy sportovních her*** – *manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů*

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

- ***komunikace v TV*** – *základní tělocvičné názvosloví osvojených činností, smluvené povely, signály*
- ***zásady jednání a chování*** – *fair play, olympijské ideály a symboly*
- ***pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností*** – *her, závodů, soutěží*
- ***měření a posuzování pohybových dovedností*** – *měření výkonů, základní pohybové testy“ (Dostupné z: <http://sdv.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1-1>)*

Jak plyne z obsahu vzdělávacího oboru Tělesné výchovy, očekávané výstupy i učivo s florballem úzce souvisí a můžeme je pomocí hry naplňovat. V prvním období (1. – 3. třída) není vhodné zařazovat florbal jako sportovní hru do hodin TV. Měli bychom zařazovat jednoduché činnosti, které napomáhají k rozvoji složitějších pohybových schopností a dovedností. V tomto období je vhodné vést hodiny tělesné výchovy formou her a zábavných činností, které nám pomohou přirozeně děti motivovat a udržet jejich pozornost. Toto období můžeme nazvat „přípravným obdobím“, kdy se děti připravují jak psychicky, tak fyzicky na budoucí vykonávání sportovních her, v našem případě florbalu.

Ve druhém období (4. – 5. ročník) je vhodné zařadit samotnou hru florbalu. Zaměřujeme se na kondiční stránku přípravy, především na rozvoj pohybové rychlosti a vytrvalosti. Dále prohlubujeme znalost pravidel samotné hry a snažíme se děti vést k duchu fair play.

Nesmíme zapomínat na jednu z nejdůležitějších stránek hodiny tělesné výchovy, kterou je strečink. Flexibilita je významnou složkou tělesné zdatnosti a celkového zdraví. Proto je dobré budovat u dětí základní protahovací návyky. Strečink zlepšuje ohebnost, svalovou vytrvalost a svalovou sílu. Také může zlepšit svalovou a kloubní pohyblivost a pozitivně působí na snížení svalových bolestí. (Nelson a Kokkonen, 2015) Nutnost kompenzačních cvičení, je u florbalu velmi důležitá, protože při něm dochází k jednostrannému přetěžování svalových skupin. (www.msmt.cz)

3.7 ŠVP vybraných škol

Školní vzdělávací plán je kurikulární dokument, který si každá škola vytváří sama a vychází z Rámcového vzdělávacího programu. ŠVP je schvalován a vydáván ředitelem konkrétní školy. Škola ho může upravovat podle potřeb v souvislosti se změnou RVP. (<https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>)

ŠVP ZŠ Dukelských hrdinů

Tabulka č. 1: ŠVP ZŠ Dukelských hrdinů

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4. – 5. ročník	
Očekávané výstupy	Učivo	Ročník	Průřezová témata
TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy	Základy sportovních her (vybíjená, minikopaná, basketbal, florbal , přehazovaná) <ul style="list-style-type: none">• manipulace s míčem či jiným sportovním náčiním• herní činnosti jednotlivce• doplňkové sportovní hry• průpravná cvičení• spolupráce ve hře• utkání podle zjednodušených pravidel minisportů	4. – 5.	Osobní a sociální výchova Osobnostní rozvoj Komunikaci, kooperace a kompetice

Zdroj: https://www.zsdukla.cz/?page_id=49

ŠVP ZŠ sv. Voršily v Praze

Tabulka č. 2: ŠVP ZŠ sv. Voršily v Praze

TV 4. ročník	
Kondiční cvičení, pohybové a sportovní hry	
Výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none">- samostatně rozvíjí svoji výkonnost a vytrvalost, cvičí ve dvojici- dle svých individuálních schopností se zapojuje do pohybových her a učí se dodržovat jejich pravidla- zdokonaluje použití a techniku různých přihrávek- aktivně se zapojuje do míčových her- při hraní míčových her uplatňuje základní pravidla a zásady fair play- zvládá základní organizaci utkání- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybových činností	<ul style="list-style-type: none">- úpolová a vytrvalostní cvičení- pohybové hry a pravidla- přihrávky, chytání, pohyb s míčem i bez něj, dribling- míčové hry a jejich pravidla, struktura a organizace utkání, fair play- sebehodnocení
TV 5. ročník	
Kondiční cvičení, pohybové a sportovní hry	
Výstupy	Učivo
<ul style="list-style-type: none">- samostatně rozvíjí svoji výkonnost a vytrvalost, cvičí ve dvojici- dle svých individuálních schopností se zapojuje do pohybových her a učí se dodržovat jejich pravidla- ovládá a při hrách používá různých přihrávek- aktivně se zapojuje do míčových her- při hraní míčových her uplatňuje základní pravidla a zásady fair play- zvládá základní organizaci utkání- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové	<ul style="list-style-type: none">- úpolová, vytrvalostní a kondiční cvičení- pohybové hry a pravidla- přihrávky, chytání, pohyb s míčem i bez něj, dribling- míčové hry a jejich pravidla, struktura a organizace utkání, fair play- sebehodnocení- měření a testy

<p>činnosti spolužáka</p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizuje soutěž na úrovni třídy - změří pohybové výkony a porovná je s přechozími výsledky 	
--	--

Zdroj: <http://zssv.cz/priloha/502b9ef71c185/svp-zv-spolecne-platny-od-01-09-2013-56a08a9f3fa3f.pdf>

ŠVP ZŠ Dolní Břežany

Tabulka č. 3: ŠVP ZŠ Dolní Břežany

Oblast: Člověk a zdraví	Předmět: Tělesná výchova	Období: 4. – 5. ročník
Očekávané výstupy		Učivo
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti - zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením - změří základní pohybové výkony a porovná je s přechozími výsledky - užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví - zorganizuje soutěž na úrovni třídy - jedná v duchu fair play - vytváří varianty osvojených pohybových her 		<ul style="list-style-type: none"> - pravidla osvojovaných pohybových her a činností - zásady jednání a chování fair play - organizace soutěží - komunikace v TV (základní tělocvičné názvosloví, smluvené povely a signály) - doplňkové sporty - utkání podle zjednodušených pravidel minosportů - základy sportovních her

Zdroj: <https://www.skolabrezany.cz/ke-stazeni/>

3.8 Pohybové schopnosti

Rychtecký a Fialová (2004, s. 90) zmiňují, že se podle Čelikovského často pohybové schopnosti vymezují jako: „*souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu*“ (Čelikovský a kol., 1990).

Jiná definice může znít: „*Pohybové schopnosti jsou definovány jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností*“ (Perič, 2008, s. 12)

Pohybové schopnosti můžeme rozdělit na silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní (koordinace) a pohyblivostní (flexibilita). Dají se chápat jako vrozené předpoklady, které se nedají ani získat ani zapomenout. Lze jen zvyšovat či snižovat jejich úroveň. (Perič, 2008)

Obecným principem je v rozvoji pohybových schopností tělesná zátěž. Její objem, intenzita, frekvence a složitost v kombinaci s odpočinkem se mění v závislosti na rozvoji jednotlivých schopností, věku, pohlaví i aktuálním rozvoji žáka.

3.8.1 Rozvoj silových schopností

„*Síla – schopnost překonávat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce*“ (Perič, 2008, s. 12)

Svalovou kontrakci rozdělujeme na statickou a dynamickou. U statické kontrakce svalu dochází k pohybu těla nebo jeho částí. Jako příklad můžeme uvést dřepy, kliky, shyby apod. U statické kontrakce svalu nedochází k pohybu těla ani jeho částí. Snažíme se udržet odpor v jedné pozici. Jako příklad si můžeme uvést vis na hrazdě či vzpor ležmo. (Perič, 2008)

U žáků mladšího školního věku by měla být pozornost věnována rozvoji velkých svalových partií, které napomáhají správnému držení těla. Zaměřujeme se na rozvoj dynamické síly. (Rychtecký a Fialová, 2004)

V tomto období ještě není dokončen vývoj svalové hmoty a kostry dítěte, proto volíme tzv. přirozené posilování, kdy dítě překonává různé překážky, při kterých vyvíjí přiměřené svalové úsilí. Žák při nich pracuje jen se svou vlastní vahou. Pro rozvoj silových schopností jsou vhodná úpolová cvičení, kdy žák překonává odpor druhého spolužáka. Poslední možností je cvičení na náradí – žebřiny, švédské bedny, lavičky apod. či cvičení s náčiním – švihadla, míče apod. Se systematictější silovým tréninkem je vhodné začít až od 13 let. Silový trénink by měl mít stále přípravný charakter. (Perič, 2008)

3.8.2 Rozvoj rychlostních schopností

Rychtecký a Fialová (2004, s. 96) uvádí, že podle Čelikovského se pohybová rychlost vymezuje jako: „*schopnost měnit polohu těla, jeho částí, nebo objektu v co nejkratším čase, nebo s nejvyšší frekvencí*“. (Čelikovský a kol., 1990)

Rychlostní schopnosti závisí na:

1. **Nervosvalové koordinaci** – co nejrychlejší střídání kontrakce a relaxace svalového vlákna.
2. **Typu svalových vláken** – zastoupení červených (pomalých) a bílých (rychlých) svalových vláken. Jejich poměr je vrozený a těžko se ovlivňují tréninkem.
3. **Velikosti svalové síly** – je důležitá pro rychlost a mohutnost svalové kontrakce.

Pohybové schopnosti lze v tréninku rozvíjet jen do určité míry. Jsou totiž až z 80 % determinovány geneticky. (Perič, 2008)

Rychlostní schopnosti můžeme rozlišovat na:

1. **Rychlost reakční** – dána dobou reakce na určitý podnět.
2. **Rychlost acyklická** – nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů.
3. **Rychlost cyklická** – co nejprudší zrychlení daných pohybů (rychlost akcelerace), pohyby s co nejvyšší frekvencí (rychlost frekvence) a rychlost se změnou směru.
4. **Rychlost komplexní** – dána kombinací acyklických a cyklických pohybů včetně reakce. (Dovalil a kol., 2002)

Rychlostní projevy jsou na sobě nezávislé. Když budeme zlepšovat jednu úroveň projevu rychlosti, neznamená to, že se automatickylepší i ostatní. Rychlostní schopnosti jsou také závislé na koordinaci, síle, vytrvalosti a pohyblivosti. To znamená, že je můžeme zlepšit tréninkem těchto oblastí. Rozvoj rychlostních schopností spolu s koordinačními schopnostmi má v dětském věku velkou prioritu. Nejčastěji by měla být stimulována oblast nervosvalové koordinace. Délka zatížení by měla být tak dlouhá, aby dítě udrželo maximální možnou intenzitu pohybu. Ta se pohybuje kolem 5-10 sekund, poté se intenzita pohybu snižuje. Doporučuje se dostatečná délka odpočinku, která se udává v poměru k délce zatížení 1:10 (10 vteřin zátěže a 100 vteřin odpočinku). Doporučuje se provádět 1-3 série po 3-5 opakování. Rychlost u dětí je vhodné kombinovat s ostatními pohybovými schopnostmi (překážkové dráhy, odrazy, odhody atd.). Také je vhodné zařazovat alespoň jednou týdně rychlostní cvičení do tréninků a rozvíjet rychlost pravidelně.

3.8.3 Rozvoj vytrvalostních schopností

Vytrvalostní schopnost je: „komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě odolávat únavě“ (Dovalil a kol., 2002, str. 29)

Rozlišujeme čtyři druhy vytrvalostních schopností:

1. **Dlouhodobá vytrvalost** – je to schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost déle než 10 minut. Svaly při ní pracují aerobně. Za přísunu kyslíku se využívá glykogen a následně i tukové zásoby.
2. **Střednědobá vytrvalost** – je to schopnost vykonávat určitou pohybovou činnost intenzitou, která odpovídá nejvyšší spotřebě kyslíku do 8-10 minut. Energetickým zdrojem je v tomto případě glykogen.
3. **Krátkodobá vytrvalost** – je to schopnost vykonávat určitou činnost nejvyšší možnou intenzitou do 2-3 minut. Energie se uvolňuje štěpením glykogenu, bez využití kyslíku. Svaly pracují anaerobně.
4. **Rychlostní vytrvalost** – je to schopnost vykonávat pohybovou činnost nejvyšší možnou intenzitou co nejdéle – do 20-30 vteřin. Energetickým zdrojem je kreatinfosfát, který se štěpí bez přítomnosti kyslíku. (Dovalil a kol., 2002)

Při tréninku dětí je především vhodné rozvíjet dlouhodobou (aerobní) vytrvalost. Ta má za úkol zvyšovat odolnost organismu a připravovat je na větší tréninkové zatížení. Děti jsou schopny pohybovat se dlouho a pomalu, nebo rychle a krátce. Jejich organismus také rychleji regeneruje. V mladším školním věku nevede rozvoj vytrvalosti k výraznějšímu nárůstu využití kyslíku ve svalech, proto je vhodné vést cílený trénink vytrvalosti až od 10 let věku dítěte. (Perič, 2008).

3.8.4 Rozvoj obratnostních schopností (koordinační schopnosti)

Podle Dovalila je pohybová obratnost: „souhrn schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby“ (Rychtecký a Fialová, 2002, str. 98)

Při obratnostních schopnostech hraje „energetické zásobování“ druhotnou roli. Primární je funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center. Mezi základní koordinační schopnosti patří:

- *diferenciační schopnost*
- *orientační schopnost*
- *schopnost rovnováhy*
- *schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost)*
- *schopnost rytmu*
- *schopnost spojovací (spojování pohybů a jejich částí)*
- *schopnost přizpůsobování*

(Dovalil a kol., 2002, str. 31)

Centrální nervová soustava organizuje a řídí mnoho podoblastí, které jsou důležité pro konkrétní pohyby. Jedná se o:

- *činnost analyzátorů – zrakový, sluchový, ale i analyzátoři ve svalech, kloubech šlachách – tzv. proprioreceptory*
- *činnost jednotlivých funkčních systémů – (oběhového, dýchacího apod.), které zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů a buněk zapojených v daném cviku*
- *nervosvalovou koordinaci – v podstatě „programové vybavení“, kdy mozek prostřednictvím nervů dává informace kdy, jak rychle, s jakou silou a na jak dlouho se mají jednotlivé svaly kontrahovat (stáhnout)*
- *psychologické procesy – vůle, pozornost a motivace, které jsou pro daný cvik velmi důležité*

(Perič, 2008, str. 62-63)

Koordinaci můžeme rozdělit na obecnou a speciální. Obecná koordinace je stavebním kamenem pro speciální koordinační požadavky daného sportu. Každé dítě by mělo získat přiměřenou úroveň obecné koordinace, kterou využije, až nastane čas pro zařazení speciálního tréninku. Koordinační schopnosti jsou důležitým předpokladem pro nácvik sportovní techniky.

Speciální koordinace je schopnost provádět v konkrétním sportu pohyby precizně, lehce a bez chyb. Zlepšujeme ji pravidelným procvičováním technických prvků a pohybových dovedností v daném sportu.

Koordinační cvičení jsou pro děti náročná na pozornost, proto bychom je měli zařazovat na začátek tréninkové jednotky. Nesmíme zapomínat při nácviku s dětmi na dopomoc, popřípadě záchranu. Pro rozvoj koordinace můžeme v hodinách použít například: akrobatická cvičení, cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče), cvičení na nářadí (kruhy, koza, hrazda), rytmická cvičení atd. (Perič, 2008)

3.8.5 Rozvoj pohybových schopností (flexibilita)

„Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu“.
(Perič, 2008, str. 85)

Pohyblivost ovlivňuje mnoho činitelů. Například tvar kloubu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, pružnost vazivového a kloubního aparátu, síla svalů kolem daného kloubu, denní doba (ráno je pohyblivost menší), pohlaví (děvčata mají větší pohyblivost než chlapci), rozcvičení, teplota prostředí (v chladném prostředí je pohyblivost nižší) atd.

Vyšší úroveň pohyblivosti neslouží jen k zlepšení sportovních výkonů, ale i jako prevence zranění. Zkrácené svaly jsou více náchylné k poranění. Na druhou stranu hypermobilita (abnormální úroveň pohyblivosti v kloubu) může vést také ke zdravotním potížím.

Vyrovňovací a protahovací cvičení hrají významnou roli v hodinách tělesné výchovy, kdy můžeme díky nim zamezit negativním vlivům jednostranného zatěžování svalových partií.

V hodinách tělesné výchovy hrají významnou roli vyrovňovací a protahovací cvičení, které předcházejí negativním vlivům jednostranného přetěžování svalových partií. Díky sedavému způsobu života dětské populace získávají kompenzační cvičení na své důležitosti. (Perič, 2008)

Metody rozvoje pohyblivosti:

1) aktivita pohybu

- *aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami*
- *pasivní pohyb – krajní polohy se dosahuje vnějšími silami (pomocí partnera, gravitace aj.)*

2) dynamika provedení

- *dynamická provedení – cviky jsou prováděné švihovým způsobem*
- *statické provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečinková cvičení) (Perič, 2008, str. 85)*

Kompenzační cvičení a strečink ve florbalu

Protahovací, posilovací a kompenzační cvičení by měla být součástí každého tréninku florbalu. Držení florbalové hole vede ke kyfotickému prohnutí páteře v hrudní části. Nejčastějšími problémy hráčů, kteří nedodržují správný strečink a kompenzační cvičení jsou:

- 1) *ochablé držení těla*
- 2) *protrakce (předsunutí ramen)*
- 3) *hyperlordotické držení těla*
- 4) *hyperkyfotické držení těla (kulatá záda)*
- 5) *skoliotické držení těla (kvůli ovládnutí hokejky)*

(Kysel, 2010, str. 135)

Nerovnováhou mezi svalovými skupinami vznikají dysbalance. Proto je potřeba správně svaly protahovat (svaly tonické) a posilovat (svaly dynamické). Zanedbání správné kompenzace může vést k tzv. zkříženým syndromům.

Cíle kompenzačních cvičení jsou:

- *odstranění svalových dysbalancí*
- *zlepšení držení těla*
- *snížení bolestivosti a rozhybání ztuhlých svalů*
- *dosažení správných stereotypů*
- *protážení zkrácených a posílení oslabených svalů*

(Kysel, 2010, str. 136)

Kompenzační cvičení můžeme rozdělit do třech oblastí, které by se měly dodržovat v následujícím pořadí:

- 1) cvičení uvolňovací
- 2) cvičení protahovací
- 3) cvičení posilovací

Uvolňovací cvičení

Cílem uvolňovacích cvičení má být urychlení regeneračních procesů, zklidnění a relaxace organismu. Používají se při rozcvičení a na konci tréninku jako celková relaxace po námaze. Nejčastěji provádíme krouživé pohyby končetinami a hlavou, pohyby pasivní a aktivní atd.

Protahovací cvičení

Hráči mají nejčastěji při hraní florbalu zkrácené prsní svaly, ohybače v oblasti šíje, horní fixátory lopatek, bederní vzpřimovače trupu, ohybače kyčelních i kolenních kloubů. Proto se zaměřujeme při protahovacích cvičeních zejména na tyto partie.

Před samotným tréninkem je protažení vedeno spíše dynamickou formou a jeho cílem je připravit hráče na tréninkové zatížení. Součástí rozcvičení jsou i kloubně mobilizační cvičení. Je důležité, abychom při něm zapojili všechny velké svalové skupiny.

Na konci tréninku volíme pasivní protahovací cvičení obohacené o cvičení posilovací. Zaměřujeme se opět na partie, které byli nejvíce zatížené tréninkem.

Protahovací cvičení můžeme volit jako samostatnou tréninkovou jednotku. Hlavním úkolem je zlepšit kloubní rozsah jedince.

Posilovací cvičení

Při posilovacích cvičeních se zaměřujeme na svalové skupiny, které mají tendenci ochabovat. V tomto případě není úkolem nárůst svalové hmoty, ale posílení svalů. Je vhodné vést posilovací cvičení spolu s protahováním. S ohledem na florbal se zaměřujeme na posílení zádových svalů, břišních svalů a dolních fixátorů lopatek. Při posilování začínáme od jednodušších cviků po složitější. Cvičíme pomalu a koncentrovaně. Zaměřujeme se na správné dýchání a během posilování průběžně protahujeme a uvolňujeme svaly. Můžeme využít různé náčiní, jako jsou expandery, pěnové válce, overbally či gymbally.

Přínosy strečinku jsou znatelné. Zlepšuje psychický i fyzický stav hráče, zlepšuje ohebnost a zvyšuje sílu svalů. Strečink bychom měli provádět v teplém prostředí po zahřátí. Výdrž ve cviku by měla být nejméně 10 sekund a jeho provedení by mělo být pomalé.

U dětí mladšího školního věku by měl být strečink především založen na kloubní mobilizaci. Pasivní strečink pro ně není vhodný. Děti ještě nejsou schopny zaujmout správnou základní polohu cviků a jejich vazivový aparát je tzv. laxní (nemají pevné kloubní pouzdro a šlachy). Rozcvičení by mělo probíhat formou různých her (trhání hrušek, praní prádla atd.). Na konec tréninku zařazujeme vyrovnávací cviky. (Kysel, 2010)

3.9 Pohybové dovednosti

Podle Jiráňka (1968) je pohybová dovednost definována takto: „*Dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti.*“ (Rychtecký a Fialová, 2004, str. 66)

„*K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti dle Čápa (1980) patří:*

1. ***Kvalita výsledků senzomotorické činnosti (absence chyb, správnost provedení pohybů)***
2. ***Rychlost jejího provedení (včasnost, hbitost)***
3. ***Ekonomičnost provedení (nízký energetický výdej, volní úsilí)***
4. ***Způsob provedení (sportovní styl, osobní styl)***“

(Rychtecký a Fialová, 2002, str. 65)

Můžeme tedy říci, že pohybová dovednost je výsledkem motorického učení jedince, který získává určitý pohybový návyk. Její podstata spočívá v osvojení si sportovních činností daného sportu. Kompletní soubor dovedností, které souvisejí s danou specializací, nazýváme technikou. Příklad může být technika střelby ve florbalu. Je to ideální provedení daného pohybu – vzorové provedení. S technikou je úzce spjat termín „styl“. Ten můžeme chápat jako individuální zvládnutí dané pohybové úlohy. Styl a technika nejsou to samé a je důležité dělat mezi nimi rozdíl.

Cíl tréninku je přiblížení techniky cvičence k ideálnímu provedení. Technika je v tomto případě chápána jako komplex tří oblastí: stylu, techniky a dovednosti. (Perič, 2008)

Fáze technické přípravy

1. Nácvik dovedností

Tato fáze má za úkol seznámit žáka s požadavky daného sportu a naučit ho základům techniky. Nejprve se seznámí se základním obsahem a pravidly sportu. Seznámení by mělo probíhat formou her a měli bychom věnovat pozornost oblasti motivace žáků.

Druhým úkolem nácviku dovedností je naučit žáka základům techniky a jejího zvládnutí v příznivých podmínkách. Musíme si nejprve vymežit úkol, jeho obsah a zaměření. Správným vysvětlením úkolu učitelem se začíná v žácích vytvářet konkrétní představa o daném pohybu. Ten mohou provádět buď komplexně (vcelku), nebo analyticko-systematicky (po částech). Pro žáky mladšího školního věku je vhodnější používat první metodu nácviku, kdy daný pohyb nacvičují vcelku. Děti ještě nejsou schopny pochopit rozložený pohyb a mají na něj komplexní náhled. Celý proces je založen na vědomém opakování daného pohybu.

2. Zdokonalování dovedností

Tato fáze má za úkol zdokonalit naučenou techniku a postupně jí propojit s kondičními požadavky daného sportu. Měli bychom dosáhnout vyšší kvality naučených dovedností a zvýšit jejich účinnost. Podstatnou roli hraje kvalitativní stránka techniky. Jejím propojením s postupným zatěžováním se stává stabilnější a odolnější vůči vnějším i vnitřním vlivům. (Dovalil a kol, 2002) Je důležité, aby žák dovednost pravidelně opakoval. Proces učení není ještě ve stabilní fázi a mohou se objevit stagnace či výkyvy v provedení. (Perič, 2008)

3. Stabilizace dovedností

Cílem této fáze je stabilizovat a upevnit techniku tak, aby žák mohl využívat maximálně ostatní faktory sportovního výkonu k dosažení nejlepších výsledků ve sportu. (Dovalil a kol., 2002) Zde je prostor pro rozvoj taktické přípravy, při níž se zdokonaluje tvůrčí schopnost žáků řešit soutěžní situace. U dětí mladšího školního věku je na místě zařadit do hodiny taktickou přípravu ve formě osvojování znalostí základních pravidel hry. (Perič, 2008)

3.10 Florbalový trénink

Florbalový trénink má v hodinách tělesné výchovy povahu výchovně-vzdělávacího procesu. Je veden učitelem, který by měl mít jasně promyšlenou strukturu hodiny. Závodní oddíly mají zpravidla vytvořen dlouhodobý plán, v němž si stanovují operativní cykly, ve kterých se mění složení tréninku, ve smyslu objemu, intenzity a obsahu. Hovoříme o makrocyclech, mezocyclech a mikrocyclech dle délky období. Nejnižší jednotkou všech cyklů je tréninková

jednotka. U zařazení florbalu do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy nemusíme klást důraz na zmíněnou periodizaci. (Kysel, 2010)

Florbalové herní systémy

Florbalové herní systémy můžeme dělit na útočné a obranné. Jsou to systémy herního jednání za součinnosti všech hráčů na hřišti. Každý herní systém vychází ze základního rozestavení hráčů na hřišti a jejich funkcí, které se mohou v průběhu hry měnit.

Útočné herní systémy

1) Systém postupného útoku

Tento herní systém se používá zejména proti zformované obraně. Je založen na pohybové aktivitě hráčů a na jejich improvizaci.

2) Systém rychlého útoku

Používá se proti nezformované obraně soupeře. Podstatou je rychlé přenesení míčku do soupeřova území a následné rychlé zakončení do soupeřovy branky. Důležitá je zde přímočarost a rychlost. Často je tento systém rychlého útoku zakládán výhozem brankáře.

3) Systém protiútku

Tento útočný herní systém lze použít ve všech situacích, kdy hráči získají míček od soupeře. Dá se rozdělit na tři části: získání míčku – přechod na útočnou polovinu k soupeři – zakončení do soupeřovy branky. Útok musí být proveden rychle, přímočaře a útočící hráči musejí co nejrychleji zakončit do soupeřovy branky.

4) Systém přesilové hry

Využívá se při početním oslabení soupeře. Hráči si předem domluví útočný systém a snaží se přihrávkami vytvořit prostor pro zakončení.

Obranné herní systémy

1) Systém osobní obrany

Tento obranný herní systém je využíván především u začátečníků. Je založen na osobním obsazování protihráčů. Každý hráč má určeného „svého“ protihráče a snaží se od něj získat míček, nebo mu zabránit ve střelbě. Obránce by měl být vždy v linii: soupeř – hráč – vlastní branka.

2) Systém zónové obrany

Je založen na obsazování určitého území bránicím hráčem, který zvyšuje svou aktivitu v momentě, kdy se na tomto území pohybuje soupeř s míčkem. Systém zónové obrany je uplatňován na vlastní polovině hřiště. Tento systém se nejčastěji uplatňuje proti postupnému útoku soupeře a při hře v oslabení.

3) Systém kombinované obrany

Tento obranný systém je kombinací předchozích dvou systémů. Rozlišujeme 2 typy kombinované obrany:

- Přechod z osobní obrany na zónovou, a naopak v průběhu útočné činnosti soupeře.
- Osobní obsazování jednoho nebo více útočníku a zónová obrana zbývajících protihráčů.

<http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry1/florbal/index.php?c=3>

Vyučovací jednotka

Dle Kostkové a kol. (1978) je vyučovací jednotka definována takto: „*Vyučovací jednotka je relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických skutečností.*“ (Rychtecký a Fialová, str. 139)

Ve školní tělesné výchově je základní organizační formou vyučovací jednotka, která trvá zpravidla 45 minut. Je řízena učitelem, který je zodpovědný za průběh a výsledky celého výchovně-vzdělávacího procesu. I když se zdá být cvičební jednotka samostatným celkem, je potřebné, aby náplň navazovala na předcházející i následující vyučovací jednotky.

Cílem vyučovací jednotky je dosáhnout cílů výchovně-vzdělávacího procesu školy a naplňovat její rámcový vzdělávací plán.

Každá vyučovací jednotka by měla mít tyto cíle:

- Formální cíl (organizační)
- Výchovný
- Diagnostický (kontrolní)
- Vzdělávací
- Zdravotní
- Psychologický
- Přípravný

Struktura vyučovací jednotky

Vyučovací jednotku můžeme rozdělit na tři části: úvodní, hlavní a závěrečnou.

1. Úvodní část

Cílem úvodní části je žáky připravit po fyzické a psychické stránce na vyučovací jednotku. Začínáme s nástupem, kdy žáky seznámíme s obsahem hodiny. Poté následuje zahřátí organismu a protahovací cvičení, která mají za úkol připravit hybný systém na pozdější zátěž. Nakonec přichází na řadu dynamická část rozcvičení, která má za úkol mobilizovat klouby a optimalizovat aktivační úroveň nervové soustavy. Úvodní část by měla trvat 12 minut.

2. Hlavní část

Cílem hlavní části je naučit žáky novým pohybovým dovednostem. Učitel nejdříve vysvětlí a předvede novou pohybovou činnost, následně upozorní na možná kritická místa. Následuje samotný nácvik činnosti. Hlavní část by měla trvat 28 minut.

3. Závěrečná část

Závěrečná část má za cíl uklidnit organismus žáků po zátěži a protáhnout namáhané svalové skupiny. Vhodné je také zařadit kompenzační cviky, které předcházejí svalovým dysbalancím. Žáci by měli setrvat ve strečinkových cvicích 15-20 vteřin. Jako podstatné vidím zmínit správné dýchání při protahování.

Na závěr je vhodné zhodnotit průběh celé hodiny, upozornit na chyby a případně pochválit žáky za jejich práci. Závěrečná část by měla trvat 5 minut. (Rychtecký a Fialová, 2004)

4 VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Hypotézy

- H1: Do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy je florbal zařazován alespoň jednou měsíčně.
- H2: 35 % učitelů na prvním stupni základní školy někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni.
- H3: 40 % žáků na prvním stupni základní školy někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni.
- H4: Nejpoužívanějším florbalovým vybavením ke hře florbalu v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základní školy jsou florbalky a míčky.
- H5: Z 80 % je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.
- H6: Nejvíce praktikovaná florbalová cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy jsou cvičení na zlepšení střelby a vedení míčku.
- H7: 80 % žáků je před samotnou výukou florbalu seznámeno s jeho základními pravidly.
- H8: Nejnacvičovanější florbalový útočný systém v hodinách tělesné výchovy je Systém rychlého útoku. Nejnacvičovanější florbalový obranný systém je Systém osobní obrany.
- H9: Z 60 % jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky.

4.2 Metody a výzkumný vzorek

4.2.1 Metody

Pro výzkumnou část jsem zvolil metodu písemného dotazování pomocí dvou dotazníků. Jeden z nich byl určen pro žáky 4. – 5. ročníků, druhý byl směřován na učitele 4. – 5. ročníků. Oba dotazníky byly plně anonymní.

S ohledem na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání jsem oslovil pouze žáky a učitele z druhého období (4. – 5. ročník), ve kterém je vhodné zařadit samotnou hru florbalu do hodin tělesné výchovy. Jak jsem již zmínil prvním období (1. – 3. ročník) má sloužit k všeobecné přípravě žáků ke sportovním hrám.

Dotazníky jsem vytvořil pomocí Formulářů Google na internetu. U všech otázek byla povinná odpověď. Otázky v dotaznících jsem seřadil do logického pořadí s ohledem na průběh vyučovací jednotky.

V rámci získání potřebných dat pomocí dotazníků jsem oslovil tři základní školy: ZŠ Dolní Břežany, ZŠ Dukelských hrdinů a ZŠ sv. Voršily v Praze.

Na ZŠ Dolní Břežany jsem kontaktoval paní Mgr. Janu Zapotilovou na kterou jsem získal kontakt přes bývalého kolegu mého otce. Ta následně přeposlala odkazy s dotazníky třídním učitelům 4. – 5. ročníků a ti zaslali dotazník mezi své žáky.

Na paní Mgr. Romanu Vackovou, která působí na ZŠ Dukelských hrdinů jsem získal kontakt od svého spolužáka Petra Vacka. Ta následně rozeslala odkazy s dotazníky třídním učitelům, kteří poté zaslali dotazník svým žákům.

Na ZŠ sv. Voršily, kde momentálně pracuji jako učitel jsem dotazníky rozesílal pomocí emailů sám.

Od všech škol se mi dostalo přívětivých reakcí a s rozesláním dotazníků nebyl z jejich stran žádný problém.

4.2.2 Charakteristika výzkumného vzorku

V rámci získání potřebných dat pomocí dotazníků určených pro žáky a učitele prvního stupně byly osloveny tři základní školy: ZŠ Dolní Břežany, ZŠ Dukelských hrdinů a ZŠ sv. Voršily v Praze.

Dostalo se mi 184 odpovědí od žáků 4. – 5. ročníků. Od pedagogů 4. – 5. ročníků jsem obdržel 12 odpovědí.

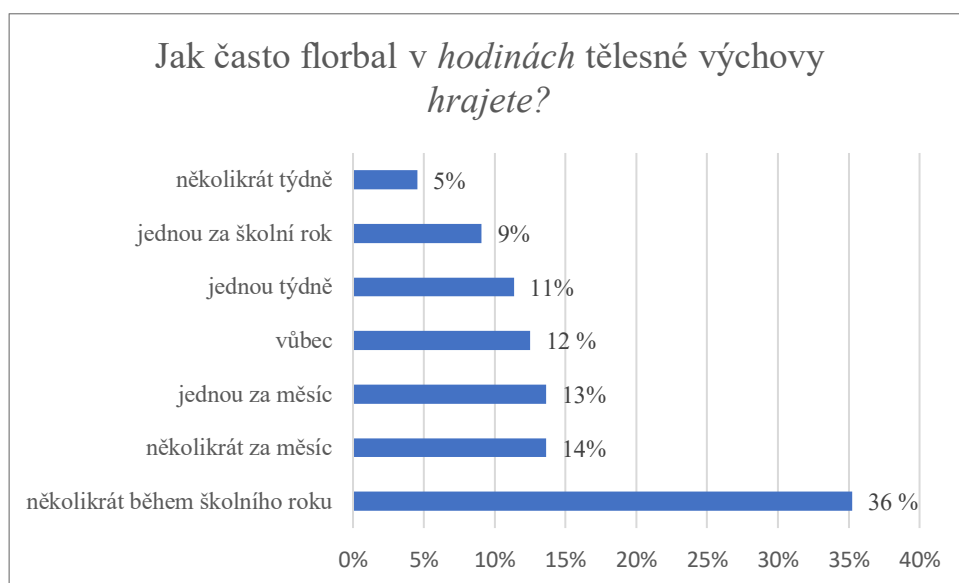
86 odpovědí se mi dostalo od žáků 4. – 5. ročníků ze ZŠ sv. Voršily v Praze. Ze ZŠ Dolní Břežany jsem od žáků 4. – 5. ročníků získal 52 odpovědí a ze ZŠ Dukelských hrdinů jsem obdržel 46 odpovědí.

Od pedagogů 4. – 5. ročníků jsem obdržel z každé školy 4 odpovědi.

4.3 Výsledky dotazníkového šetření

1. Jak často je zařazován florbal do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

Graf č. 1: Jak často florbal v hodinách tělesné výchovy hraje?¹

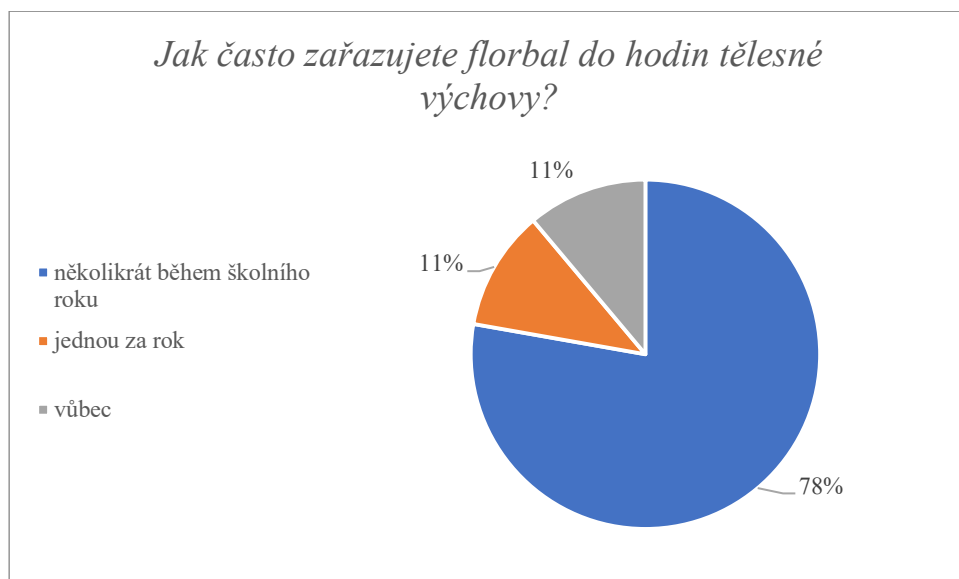


Zdroj: Vlastní

Největší procento žáků (36 %) uvedlo, že florbal hraje v hodinách tělesné výchovy několikrát během školního roku. 14 % odpovědělo, že ho hraje několikrát za měsíc. 13 % uvedlo, že ho hraje jednou za měsíc. Florbal nehraje v hodinách tělesné výchovy 12 % žáků. Jednou týdně florbal hraje 11 % žáků. 9 % uvedlo, že florbal hraje jednou za školní rok. Několikrát týdně hraje florbal 5 % žáků.

¹ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků

Graf č. 2: Jak často zařazujete florbal do hodin tělesné výchovy?²



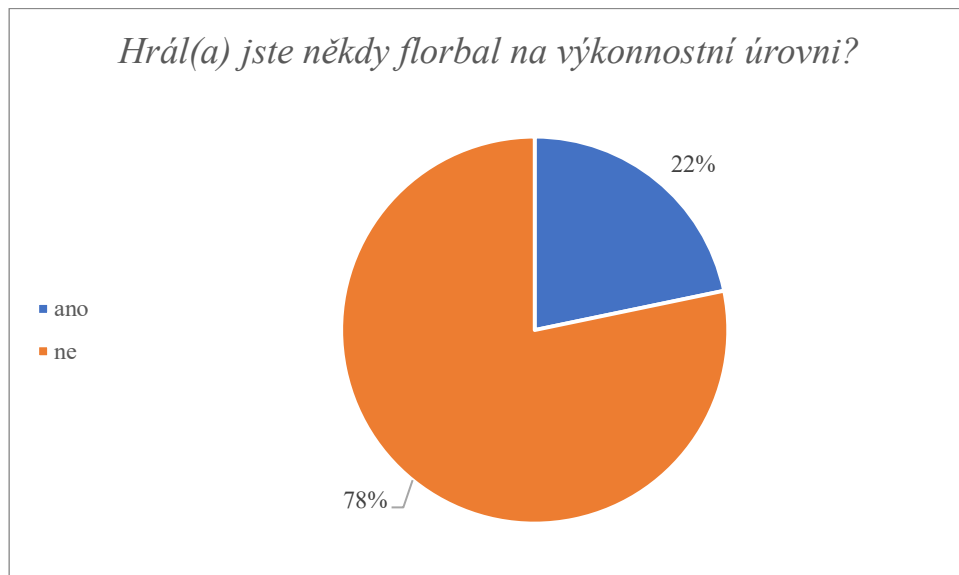
Zdroj: Vlastní

Nejvíce pedagogů (78 %) zařazuje florbal do hodin tělesné výchovy několikrát během školního roku. 11 % uvedlo, že ho buď hraje s žáky jednou za rok, nebo ho do výuky vůbec nezařazuje.

² Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

2. **Hráli někdy učitelé prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?**

Graf č. 3: *Hrál(a) jste někdy florbal na výkonnostní úrovni?*

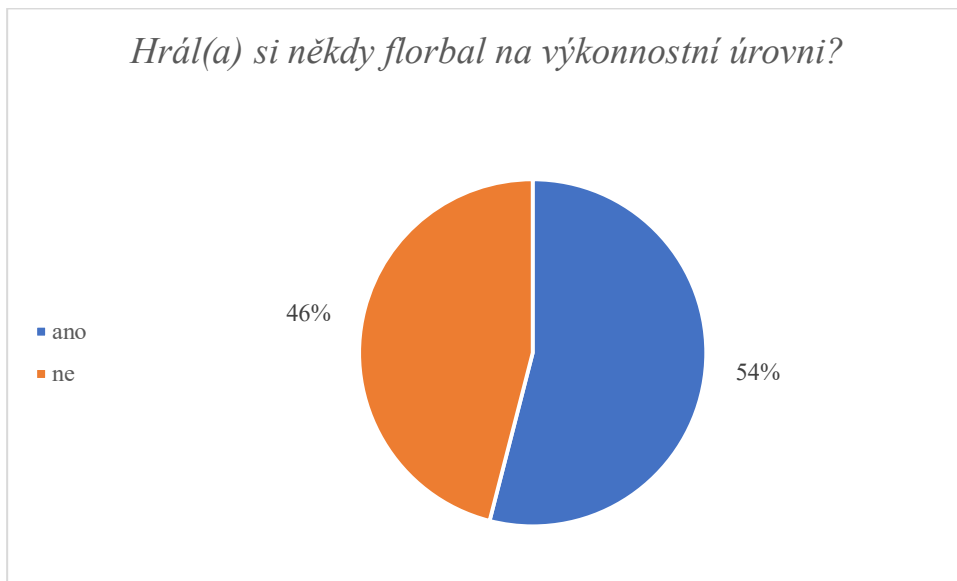


Zdroj: *Vlastní*

78 % pedagogů hrálo někdy florbal na výkonnostní úrovni. 22 % uvedlo, že nikdy florbal na výkonnostní úrovni nehrálo.

3. Hráli někdy žáci prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?

Graf č. 4: Hrál(a) si někdy florbal na výkonnostní úrovni?

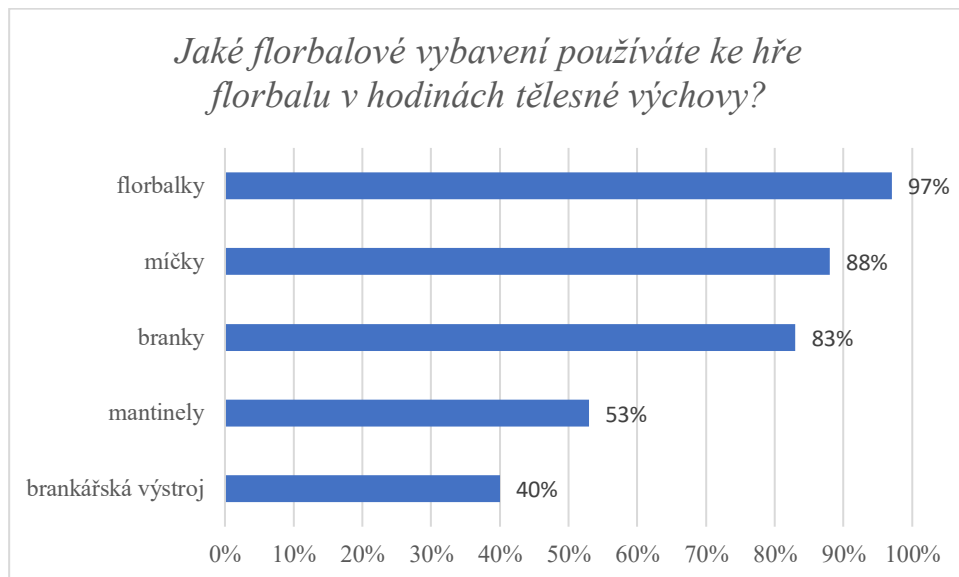


Zdroj: Vlastní

54 % žáků uvedlo, že hrálo někdy florbal na výkonnostní úrovni. 46 % odpovědělo, že florbal nikdy na výkonnostní úrovni nehrálo.

4. Jaké florbalové vybavení je využíváno ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

Graf č. 5: Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy?³

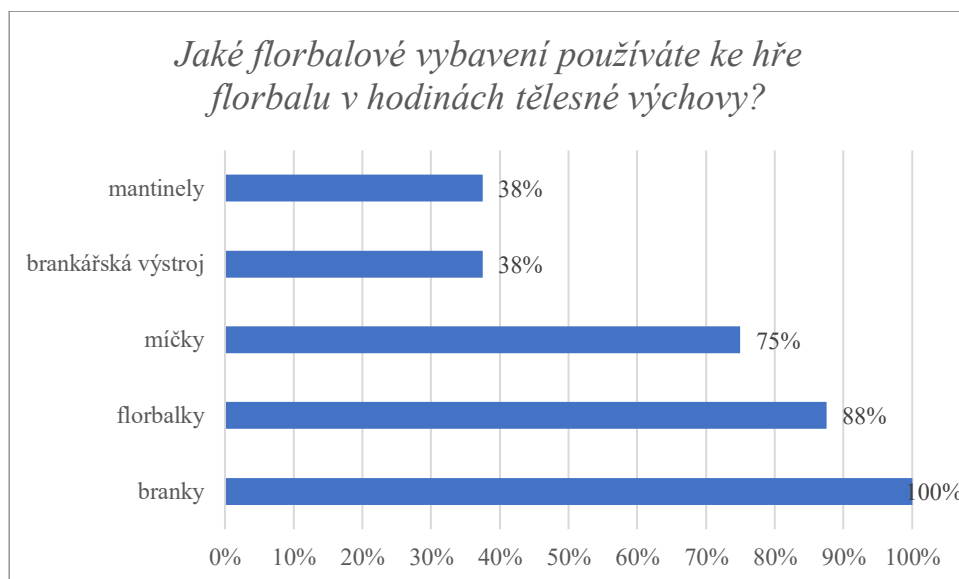


Zdroj: Vlastní

Z grafu je patrné, že téměř všichni žáci (97 %) ke hře florbalu používají florbalky. Míčky jsou podle žáků využívány ke hře florbalu jen z 88 %. Tyto dva údaje mohou být dle mého výzkumu spekulativní. Domnívám se, že zde žáci neodpovídali zcela racionálně, jelikož bez použití florbalek a míčků ze 100 % by samotná hra florbalu v hodinách tělesné výchovy nemohla být vůbec uskutečněna. Z 83 % jsou v odpovědích zastoupeny branky. Více jak polovina žáků (53 %) ke hře florbalu využívá mantinely. Ze 40 % žáci používají brankářskou výstroj.

³ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 6: Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy?⁴



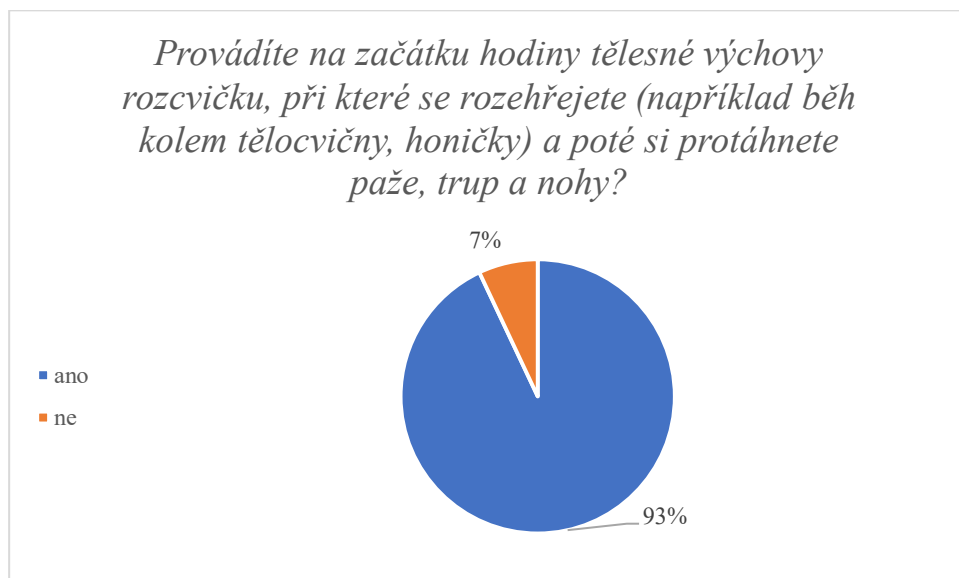
Zdroj: Vlastní

Každý pedagog používá v hodinách tělesné výchovy ke hře florbalu branky. 88 % z nich pak využívá florbalky a ze 75 % i míčky. Domnívám se, že tyto dva údaje mohou být dle mého výzkumu spekulativní. Je možné, že se pedagogové domnívali, že v rámci dotazníku lze zaškrtnout jen jednu variantu odpovědi. Bez použití míčků a florbalek ze 100 % by samotná hra florbalu v hodině tělesné výchovy nemohla být vůbec uskutečněna. Brankářská výstroj je zastoupena ze 38 %, stejně jako mantinely (38 %).

⁴ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

5. Je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu?

Graf č. 7: Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy?⁵

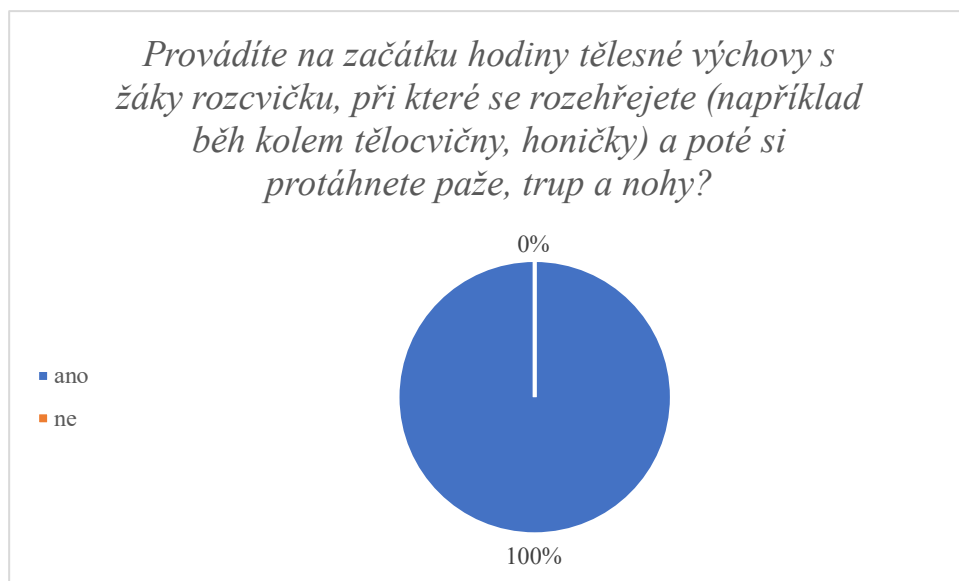


Zdroj: Vlastní

93 % žáků uvedlo, že v úvodní části vyučovací jednotky provádí strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu. Jen 7 % žáků odpovědělo, že rozcvičení neprovádí.

⁵ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 8: Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy s žáky rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy?⁶



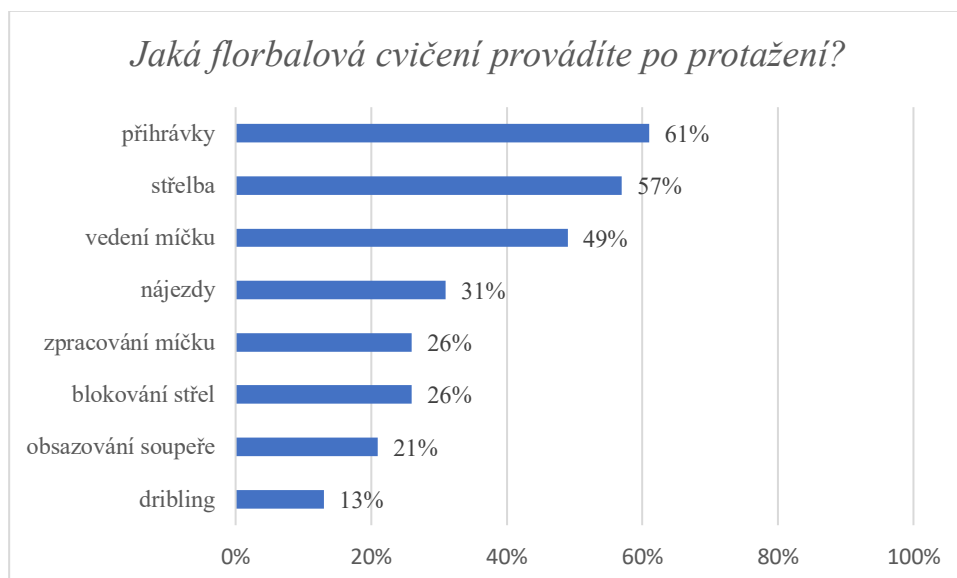
Zdroj: Vlastní

Každý pedagog provádí s žáky v úvodní části vyučovací jednotky strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.

⁶ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

6. Jaká cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce jsou zařazována v rámci hlavní části vyučovací jednotky v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

Graf č. 9: Jaká florbalová cvičení provádíte po protažení?⁷

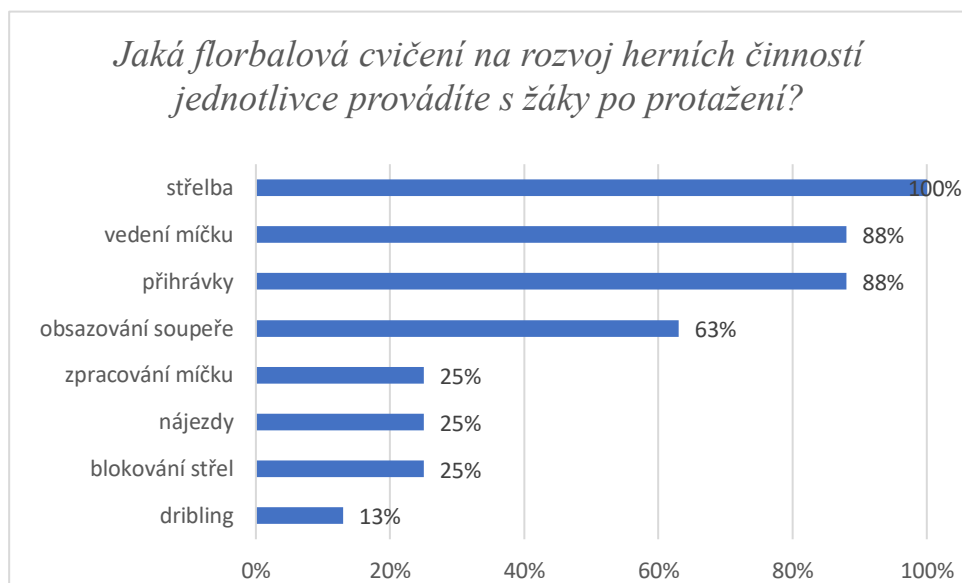


Zdroj: Vlastní

Nejčastěji (61 %) žáci nacvičují v hodinách tělesné výchovy techniky přihrávky. Více než polovina z nich (57 %) uvedla, že trénuje střelbu. Z 57 % je nacvičována technika střelby. Necelá polovina (49 %) odpověděla, že se v hodinách zaměřuje na nácvik vedení míčku. 31 % nacvičuje v hodinách tělesné výchovy nájezdy. 26 % dotazovaných uvedlo, že trénuje techniky blokování střel a techniky zpracování míčku. Obsazování soupeře je nacvičováno jen z 21 %. Nejméně žáci v hodinách trénují dribling (13 %).

⁷ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 10: Jaká florbalová cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce provádíte s žáky po protažení?⁸



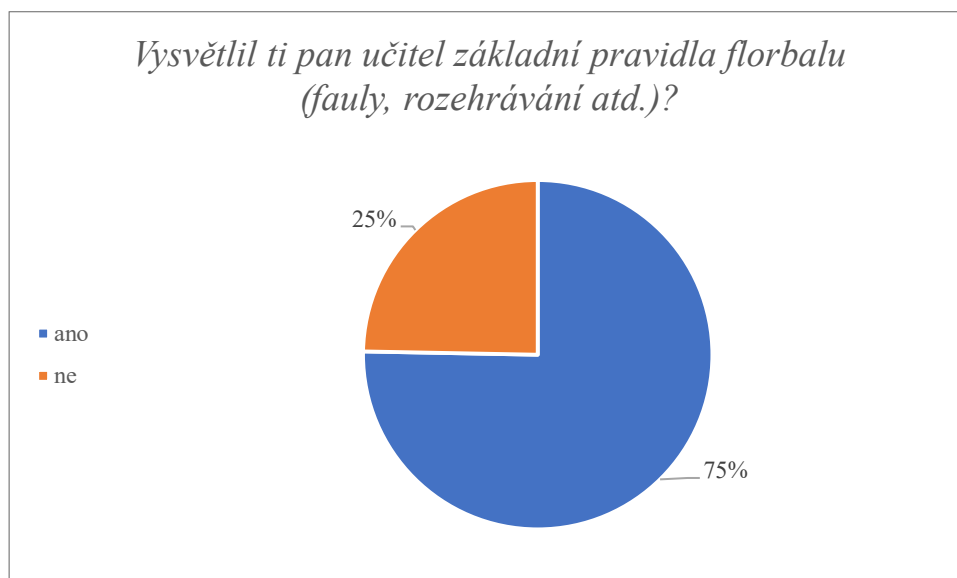
Zdroj: Vlastní

Jak je z grafu patrné, každý pedagog při výuce florbalu nacvičuje s žáky techniky střelby. Z 88 % nacvičují žáci vedení míčku a techniky přihrávky. Více jak polovina (63 %) pedagogů se zaměřuje s žáky na nácvik obsazování soupeře. Z 25 % je v hodinách trénováno blokování střel a zpracování míčku, stejně jako nácvik nájezdů. Nejméně (13 %) pedagogů s žáky trénuje dribling.

⁸ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

7. Jsou žáci prvního stupně základních škol před samotnou hrou florbalu dostatečně seznamováni s jeho základními pravidly?

Graf č. 11: Vysvětlil ti pan učitel základní pravidla florbalu (fauly, rozehrávání atd.)?⁹

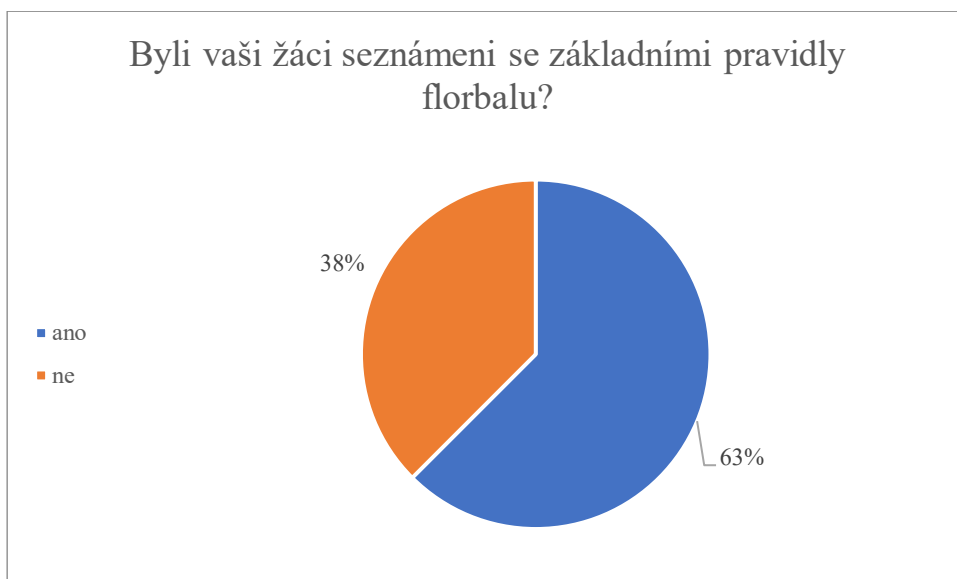


Zdroj: Vlastní

Žáci uvedli, že ze 75 % jsou učitelem seznámeni před samotnou výukou florbalu s jeho základními pravidly. 25 % uvedlo, že je pan učitel před výukou florbalu s jeho základními pravidly neseznámil.

⁹ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 12: Byli vaši žáci seznámeni se základními pravidly florbalu? ¹⁰



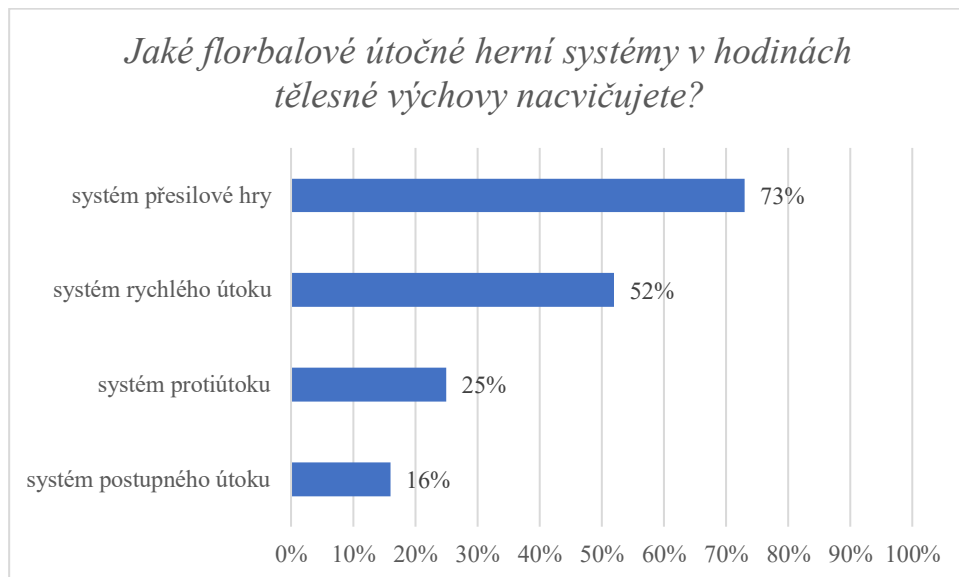
Zdroj: Vlastní

63 % pedagogů tvrdí, že žáky před samotnou výukou florbalu seznámilo s jeho základními pravidly. 38 % neseznámilo žáky s pravidly florbalu.

¹⁰ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

8. Jaké útočné a obranné herní systémy jsou zařazovány v rámci výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

*Graf č. 13: Jaké florbalové **útočné** herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete?¹¹*

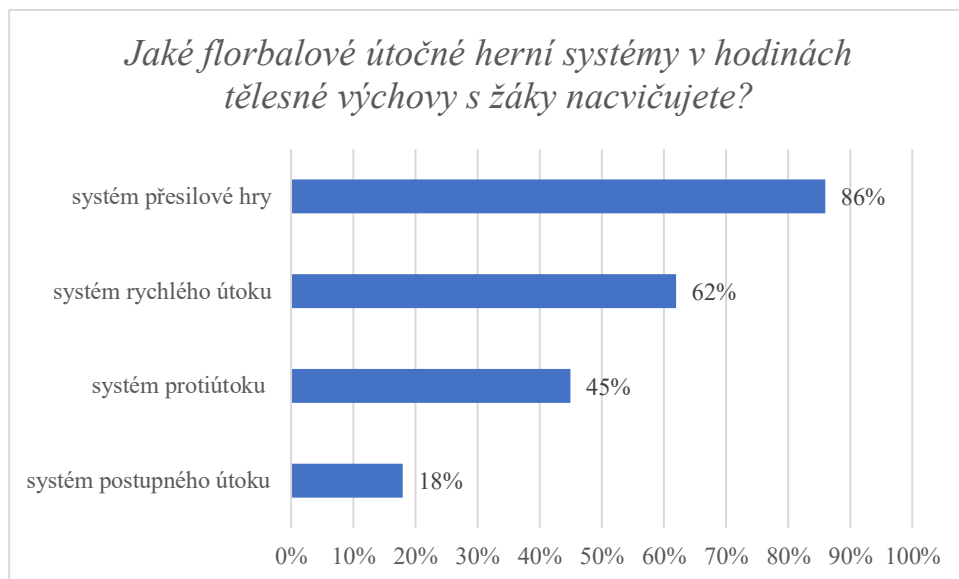


Zdroj: Vlastní

73 % žáků odpovědělo, že nacvičuje útočný Systém přesilové hry. **52 %** nacvičuje systém rychlého útoku. Systém protiútku trénuje **25 %** tázaných. Jen **16 %** dotazovaných nacvičuje Systém postupného útoku.

¹¹ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 14: Jaké florbalové **útočné** herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete?¹²

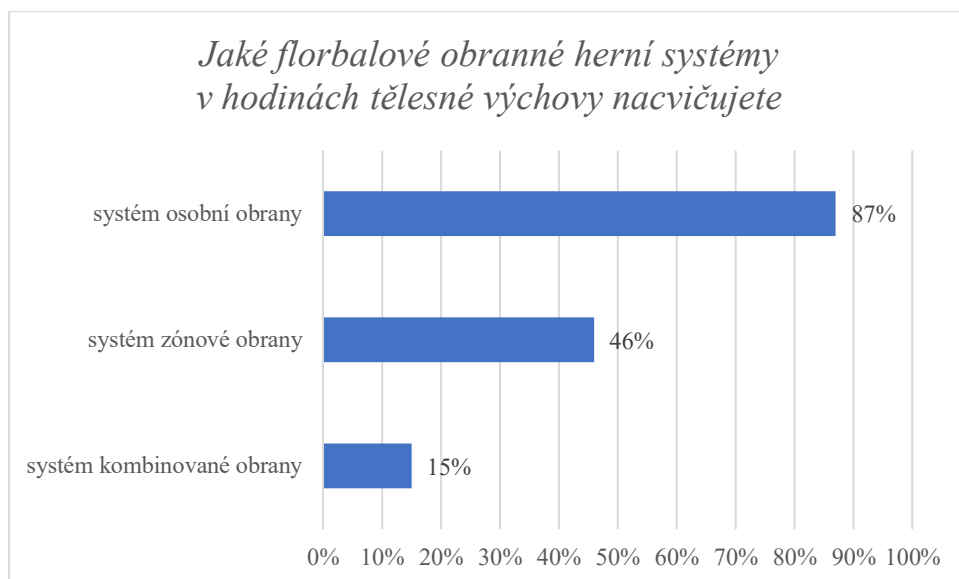


Zdroj: Vlastní

86 % pedagogů nacvičuje s žáky Systém přesilové hry. 62 % dotazovaných odpovědělo, že v hodinách nacvičuje Systém rychlého útoku. Systém protiútoku nacvičuje 45 % pedagogů. 18 % odpovědělo, že nacvičuje Systém postupného útoku.

¹² Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 15: Jaké florbalové **obranné** herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete?¹³

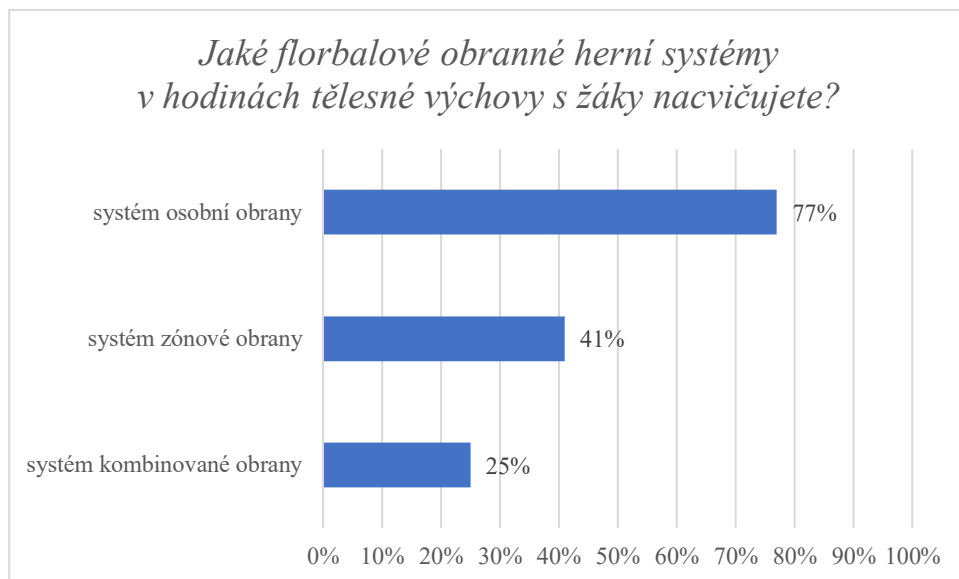


Zdroj: Vlastní

87 % žáků nacvičuje **Systém osobní obrany**. **46 %** žáků odpovědělo, že se v hodinách tělesné výchovy věnuje **Systému zónové obrany**. Jen **15 %** nacvičuje **Systém kombinované obrany**.

¹³ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 16: Jaké florbalové **obranné** herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete?¹⁴



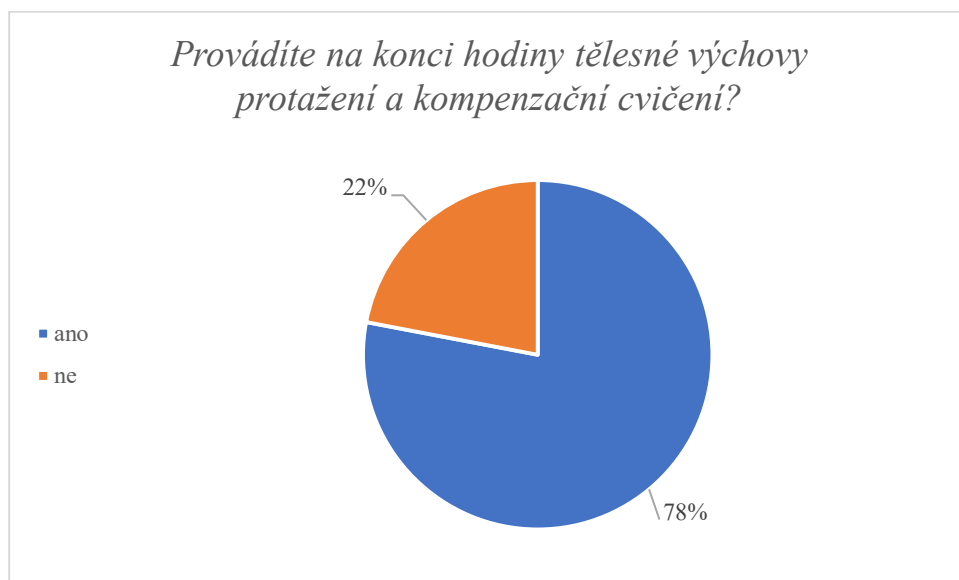
Zdroj: Vlastní

77 % pedagogů nacvičuje s žáky Systém osobní obrany. 41 % odpovědělo, že se s žáky věnuje Systému zónové obrany. 25 % nacvičuje Systém kombinované obrany.

¹⁴ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

9. Jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky?

Graf č. 17: Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy protažení a kompenzační cvičení?¹⁵



Zdroj: Vlastní

78 % žáků uvedlo, že provádí v závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cvičení. 22 % žáků uvedlo, že tato cvičení nedělá.

¹⁵ Otázka byla určena pouze žákům 4. – 5. ročníků.

Graf č. 18: Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy s žáky protažení a kompenzační cvičení?¹⁶



Zdroj: Vlastní

93 % pedagogů provádí v závěrečné části vyučovací jednotky s žáky kompenzační a protahovací cvičení. Jen 7 % z nich tato cvičení s žáky nedělá.

¹⁶ Otázka byla určena pouze pedagogům 4. – 5. ročníků.

5 Diskuze

Jak jsem již v práci zmínil, výsledky pro výzkumnou část byly získávány pomocí dvou dotazníků, s nimiž jsem oslovil jak žáky, tak i učitele. Jeden z dotazníků byl směřován na žáky 4. – 5. ročníků, druhý pak na učitele 4. – 5. ročníků. Dotazníky jsem rozeslal na tři různé školy. Základní škola sv. Voršily v Praze, kde pracuji jako učitel, mi vyšla se vším vstříc. Dále jsem oslovil Základní školu Dolní Břežany, kde pracoval můj otec a kde jsem se setkal taktéž se vstřícnou odezvou. Poslední, Základní školu Dukelských hrdinů v Karlových Varech, jsem si vybral z toho důvodu, že k ní má vazby můj kamarád a spolužák Petr Vacek. Všechny školy mi poskytly dostatečný počet odpovědí skrze dotazníky, z nichž jsem získal potřebná data pro výzkumnou část práce.

Otázky v dotaznících jsem volil tak, aby se vzájemně doplňovaly a mohl jsem díky nim kvalitně ověřit své hypotézy. Zpětně si uvědomuji, že výsledky by měly větší vypovídající hodnotu, kdybych oslovil větší počet různých základních škol a tím pádem měl rozsáhlejší výzkumný vzorek. Výsledné odpovědi žáků a učitelů se místy neshodují. Je to dáno tím, že každá skupina může mít na danou skutečnost rozdílný pohled, každý si všechny informace, na které se ptám, nepamatuje. Proto mohou být výsledky do jisté míry zkreslené. I přesto jsem s nimi spokojen a jsem přesvědčen o tom, že mohou učitelům pomoci se zavedením florbalu do hodin tělesné výchovy a mohou jim ukázat reálný obraz toho, jak je florbal praktikován v hodinách tělesné výchovy na vybraných základních školách.

Zjištěná fakta z dotazníků ne vždy korespondovala s teorií praktické části. Můžeme tedy vidět, že ne vždy jsou teoretická doporučení následně zaváděna v praxi. Každý jsme jiný a věci si často přetváříme k obrazu svému.

Stanovil jsem si 9 hypotéz, které se týkaly výuky florbalu na prvním stupni základní školy. Na základě provedeného výzkumu se některé z nich potvrdily, jiné naopak vyvrátily.

H1: Do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základní školy je florbal zařazován alespoň jednou měsíčně.

Největší procento žáků (36 %) označilo možnost, že florbal je zařazován do hodin tělesné výchovy několikrát během školního roku.

Největší procento pedagogů (78 %) zařazuje florbal do hodin tělesné výchovy několikrát během školního roku.

Ani z pohledu žáků ani z pohledu učitelů se tato hypotéza nepotvrdila.

H2: 35 % učitelů na prvním stupni základní školy někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni.

Dotazníkovým šetřením jsem zjistil, že 78 % pedagogů někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni. 22 % z nich nikdy florbal na výkonnostní úrovni nehrálo.

Tato hypotéza se nepotvrdila.

H3: 40 % žáků na prvním stupni základní školy někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni.

54 % žáků odpovědělo, že někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni. 46 % nikdy florbal na výkonnostní úrovni nehrálo.

Tato hypotéza se potvrdila.

H4: Nejpoužívanějším florbalovým vybavením ke hře florbalu v rámci tělesné výchovy na prvním stupni základní školy jsou florbalky a míčky.

Žáci uvedli, že nejčastěji používají ke hře florbalu florbalky (97 %) a míčky (88 %).

Tato hypotéza se z pohledu žáků potvrdila.

Každý oslovený pedagog používá ke hře florbalu branky. 88 % z nich uvedlo, že používá florbalky. Je možné, že se pedagogové domnívali, že v rámci dotazníku lze zaškrtnout jen jednu variantu odpovědi. Bez použití míčků a florbalek ze 100 % by samotná hra florbalu v hodině tělesné výchovy nemohla být vůbec uskutečněna.

Tato hypotéza se z pohledu pedagogů nepotvrdila.

H5: Z 80 % je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.

93 % tázaných žáků odpovědělo, že provádí v rámci úvodní části vyučovací jednotky strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu. 7 % z nich tato cvičení neprovádí.

Každý pedagog uvedl, že provádí s žáky v rámci úvodní části vyučovací jednotky strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.

Tato hypotéza se z pohledu žáků i pedagogů potvrdila.

H6: Nejvíce praktikovaná florbalová cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy jsou cvičení na zlepšení střelby a vedení míčku.

Nejčastěji (61 %) žáci uvedli, že v hodinách provádí cvičení na nácvik přihrávek. Více jak polovina z nich (57 %) odpověděla, že praktikuje cvičení na nácvik střelby.

Tato hypotéza se z pohledu žáků nepotvrdila.

Každý pedagog s žáky nacvičuje techniky střelby. 88 % z nich praktikuje s žáky cvičení na vedení míčku a cvičení na nácvik přihrávání.

Tato hypotéza se z pohledu pedagogů potvrdila.

H7: 80 % žáků je před samotnou výukou florbalu seznámeno s jeho základními pravidly.

Žáci ze 75 % procent uvedli, že je pan učitel seznámil před samotnou hrou florbalu s jeho základními pravidly. 25 % odpovědělo, že je pan učitel před výukou florbalu neseznámil s jeho základními pravidly.

Tato hypotéza se z pohledu žáků potvrdila.

Učitelé na stejnou otázku odpovídali rozdílně. Jen 63 % tvrdilo, že žáky před samotnou hrou florbalu seznámilo s jeho základními pravidly. 38 % učitelů žáky s pravidly florbalu údajně nikdy neseznámilo.

Tato hypotéza se z pohledu pedagogů nepotvrdila.

H8: Nejnacvičovanější florbalový útočný herní systém v hodinách tělesné výchovy je Systém rychlého útoku. Nenacvičovanější florbalový obranný herní systém je Systém osobní obrany.

Žáci uvedli, že nejvíce v hodinách nacvičují Systém přesilové hry (73 %) a Systém osobní obrany (87 %).

Učitelé nejvíce s žáky nacvičují Systém přesilové hry (86 %) a Systém osobní obrany (77 %).

Ani z pohledu žáků ani z pohledu učitelů se tato hypotéza nepotvrdila.

H9: Z 60 % jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky.

Žáci ze 78 % uvedli, že provádí na konci vyučovací jednotky protahovací a kompenzační cviky. 22 % uvedlo, že tyto cviky na konci hodiny nepraktikuje.

93 % tázaných pedagogů uvedlo, že kompenzační a protahovací cviky na konci hodiny s žáky praktikuje. 7 % učitelů tyto cviky na konci hodin tělesné výchovy nezařazuje.

Z pohledu žáků i pedagogů se tato hypotéza potvrdila.

6 Závěry

Na základě vlastních zkušeností mohu říct, že očekávaná teoretická doporučení nejsou vždy následně zaváděna v praxi. To potvrzuje i můj výzkum, díky kterému jsem zjistil, že poznatky sepsané v teoretické části práce nejsou vždy v hodinách tělesné výchovy praktikovány. Proto se může výuka na různých základních školách do jisté míry kvalitativně lišit. Důležitým faktorem v této věci není jen osoba pedagoga, ale i míra kvality vybavení poskytnutého školou.

Je pozitivní, že je florbal zařazován do hodin tělesné výchovy. Jak jsem již zmínil, jsem přesvědčen, že výuka florbalu přispívá k všestrannému rozvoji dětí a formuje je i v jejich osobním životě. Jako týmová hra nabízí florbal notnou dávku emocí a spolupráce a buduje v hráčích ducha fair play.

Mrzí mě, že florbal u nás není ještě tolik známým a navštěvovaným sportem. Hráči na vysokých úrovních musí kromě florbalu navíc chodit do zaměstnání a musí si finanční příjem zajišťovat jinou cestou. Proto mnoho hráčů využívá příležitosti hrát florbal mimo Českou republiku, kde se setkává s lepšími finančními podmínkami i s lepším zázemím. Zůstávám ale v tomto směru pozitivní a doufám, že se časem bude florbal stávat známějším a více financovaným sportem.

Věřím, že má práce může přispět budoucím čtenářům k realizaci florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol.

Dílčí problémy:

1. Jak často je zařazován florbal do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
 - **Z1: Největší procento žáků (36 %) uvedlo, že florbal hraje v hodinách tělesné výchovy několikrát během školního roku. 14 % odpovědělo, že ho hraje několikrát za měsíc. 13 % uvedlo, že ho hraje jednou za měsíc. Florbal nehraje v hodinách tělesné výchovy 12 % žáků. Jednou týdně florbal hraje 11 % žáků. 9 % uvedlo, že florbal hraje jednou za školní rok. Několikrát týdně hraje florbal 5 % žáků.**

Nejvíce pedagogů (78 %) zařazuje florbal do hodin tělesné výchovy několikrát během školního roku. 11 % uvedlo, že ho buď hraje s žáky jednou za rok, nebo ho do výuky vůbec nezařazuje.

2. Hráli někdy učitelé prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?
 - **Z2: 78 % pedagogů někdy hrálo florbal na výkonnostní úrovni. 22 % uvedlo, že nikdy na výkonnostní úrovni florbal nehrálo.**
3. Hráli někdy žáci prvního stupně základních škol florbal na výkonnostní úrovni?
 - **Z3: 54 % žáků uvedlo, že hrálo někdy florbal na výkonnostní úrovni. 46 % odpovědělo, že nikdy florbal na výkonnostní úrovni nehrálo.**
4. Jaké florbalové vybavení je využíváno ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?
 - **Z4: Téměř všichni žáci (97 %) ke hře florbalu používají florbalky. Míčky jsou podle žáků využívány ke hře florbalu jen z 88 %. Tyto dva údaje mohou být dle mého výzkumu spekulativní. Domnívám se, že zde žáci neodpovídali zcela racionálně, jelikož bez použití florbalek a míčků ze 100 % by samotná hra florbalu v hodinách tělesné výchovy nemohla být vůbec uskutečněna. Z 83 % jsou v odpovědích zastoupeny branky. Více jak polovina žáků (53 %) ke hře florbalu využívá mantinely. Ze 40 % žáci používají brankářskou výstroj.**

Každý pedagog používá v hodinách tělesné výchovy ke hře florbalu branky. 88 % z nich pak využívá florbalky a ze 75 % i míčky. Domnívám se, že tyto dva údaje mohou být dle mého výzkumu spekulativní. Je možné, že se pedagogové domnívali, že v rámci dotazníku lze zaškrtnout jen jednu variantu odpovědi. Bez použití míčků a florbalek ze 100 % by samotná hra florbalu v hodině tělesné výchovy nemohla být vůbec uskutečněna. Brankářská výstroj je zastoupena ze 38 %, stejně jako mantinely (38 %).

5. Je v rámci úvodní části vyučovací jednotky prováděn strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu?

- **Z5: 93 % žáků uvedlo, že v úvodní části vyučovací jednotky provádí strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu. Jen 7 % odpovědělo, že rozcvičení neprovádějí.**

Každý pedagog provádí s žáky v úvodní části vyučovací jednotky strečink se zaměřením na problémové partie namáhané při hře florbalu.

6. Jaká cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce jsou zařazována v rámci hlavní části vyučovací jednotky v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

- **Z6: Nejčastěji (61 %) žáci nacvičují v hodinách tělesné výchovy techniky přihrávky. Více než polovina z nich (57 %) uvedla, že trénuje střelbu. Z 57 % je nacvičována technika střelby. Necelá polovina (49 %) odpověděla, že se v hodinách zaměřuje na nácvik vedení míčku. 31 % nacvičuje v hodinách tělesné výchovy nájezdy. 26 % dotazovaných uvedlo, že trénuje techniky blokování střel a techniky zpracování míčku. Obsazování soupeře je nacvičováno jen z 21 %. Nejméně žáci v hodinách trénují dribling (13 %).**

Každý pedagog při výuce florbalu nacvičuje s žáky techniky střelby. Z 88 % nacvičují žáci vedení míčku a techniky přihrávky. Více jak polovina (63 %) pedagogů se zaměřuje s žáky na nácvik obsazování soupeře. Z 25 % je v hodinách trénováno blokování střel a zpracování míčku, stejně jako nácvik nájezdů. Nejméně (13 %) pedagogů s žáky trénuje dribling.

7. Jsou žáci prvního stupně základních škol před samotnou hrou florbalu dostatečně seznamováni s jeho základními pravidly?

- **Z7: Žáci uvedli, že ze 75 % jsou učitelem seznámeni před samotnou výukou florbalu s jeho základními pravidly. 25 % uvedlo, že je pan učitel před výukou florbalu s jeho základními pravidly neseznámil.**

63 % pedagogů tvrdí, že žáky před samotnou výukou florbalu seznámilo s jeho základními pravidly. 38 % neseznámilo žáky s pravidly florbalu vůbec.

8. Jaké útočné a obranné herní systémy jsou zařazovány v rámci výuky florbalu v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol?

➤ **Z8: 73 % žáků odpovědělo, že nacvičuje útočný Systém přesilové hry. 52 % nacvičuje Systém rychlého útoku. Systém protiútoků trénuje 25 % tázaných. Jen 16 % dotazovaných nacvičuje Systém postupného útoku. 87 % žáků nacvičuje Systém osobní obrany. 46 % žáků odpovědělo, že se v hodinách tělesné výchovy věnuje Systému zónové obrany. Jen 15 % nacvičuje Systém kombinované obrany.**

86 % pedagogů nacvičuje s žáky Systém přesilové hry. 62 % dotazovaných odpovědělo, že v hodinách nacvičují Systém rychlého útoku. Systém protiútoků nacvičuje 45 % pedagogů. 18 % odpovědělo, že nacvičují Systém postupného útoku. 77 % pedagogů nacvičuje s žáky systémem osobní obrany. 41 % odpovědělo, že se s žáky věnují systému zónové obrany. 25 % nacvičuje systémem kombinované obrany.

9. Jsou zařazovány do závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cviky?

➤ **Z9: 78 % žáků uvedlo, že provádí v závěrečné části vyučovací jednotky kompenzační a protahovací cvičení. 22 % uvedlo, že tato cvičení nedělá.**

93 % pedagogů provádí v závěrečné části vyučovací jednotky s žáky kompenzační a protahovací cvičení. Jen 7 % z nich tato cvičení s žáky nedělá.

7 Seznam použitých informačních zdrojů

7.1 Knižní zdroje

1. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3., přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-042-3248-5.
2. DOVADIL, Josef, Miroslav CHOUTKA, Bohumil SVOBODA, Václav HOŠEK, Tomáš PEŘIČ, Jaroslav POTMĚŠIL, Jana VRÁNOVÁ a Václav BUNC. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. KYSEL, Jiří. *Florbal kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.
4. NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN. *Strečink na anatomických základech*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5485-7.
5. PEŘIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
6. POKORNÝ, Ivan. *Pohybové hry pro školáky: 129 cvičení pro rozvoj základních pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2064-2.
7. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
8. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 80-247-1330-6.

7.2 Internetové zdroje

9. ČESKÝ FLORBAL. Co je florbal. [online]. [cit. 21. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/co-je-florbal>
10. ČESKÝ FLORBAL. Florbal v číslech. [online]. [cit. 26. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/struktura/florbal-v-cislech>
11. ČESKÝ FLORBAL. Historie florbalu v ČR. [online]. [cit. 26. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>
12. ČESKÝ FLORBAL. Historie florbalu ve světě. [online]. [cit. 21. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-ve-svete/>
13. ČESKÝ FLORBAL. Historie Superfinále. [online]. [cit. 18. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/superfinale/historie>
14. ČESKÝ FLORBAL. Olympijské hry. [online]. [cit. 25. 2. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/olympijske-hry>
15. ČESKÝ FLORBAL. Pravidla florbalu a jejich výklad – edice 2018. [online]. [cit. 1. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>
16. FLOORBALL.ORG. Rules of the game. [online]. [cit. 20. 7. 2020]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/Liitetiedostot/Regulations/2018/Rules%20of%20the%20Game%20Edition%202018.pdf>
17. FTVS. Florbal. [online]. [cit. 1. 3. 2019]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry1/florbal/index.php?c=3>
18. FTVS. Florbal. [online]. [cit. 19. 7. 2020]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry1/florbal/index.php?c=3>

19. INFO ABSOLVENT. Co jsou rámcové a vzdělávací programy. [online]. [cit. 22.7.2020]. Dostupné z: <https://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>
20. INTERNATIONAL FLOORBALL FEDERATION. Licensed players. [online]. [cit. 22. 2. 2019]. Dostupné z: <https://floorball.sport/theiff/member-associations/member-statistics/licensed-registered-players/>
21. MŠMT. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. [cit. 18. 2. 2019]. Dostupné z: <http://sdv.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1-1>
22. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. [online]. [cit. 7. 3. 2019]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/>.
23. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. Rámcové vzdělávací programy. [online]. [cit. 7. 3. 2019]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>
24. NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. RVP pro základní vzdělávání. [online]. [cit. 7. 3. 2019]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
25. YOUTUBE. IFF Rebranding 2017. [online]. [cit. 22. 2. 2019]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bhMwxHmDezo

8 Přílohy

8.1 Seznam grafů

<i>Graf č. 1: Jak často florbal v hodinách tělesné výchovy hraje?</i>	45
<i>Graf č. 2: Jak často zařazujete florbal do hodin tělesné výchovy?</i>	46
<i>Graf č. 3: Hrál(a) jste někdy florbal na výkonnostní úrovni?</i>	47
<i>Graf č. 4: Hrál(a) si někdy florbal na výkonnostní úrovni?</i>	48
<i>Graf č. 5: Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy?</i> ..	49
<i>Graf č. 6: Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy?</i> ..	50
<i>Graf č. 7: Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy?</i>	51
<i>Graf č. 8: Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy s žáky rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy?</i>	52
<i>Graf č. 9: Jaká florbalová cvičení provádíte po protažení?</i>	53
<i>Graf č. 10: Jaká florbalová cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce provádíte s žáky po protažení?</i>	54
<i>Graf č. 11: Vysvětlil ti pan učitel základní pravidla florbalu (fauly, rozehrávání atd.)?</i>	55
<i>Graf č. 12: Byli vaši žáci seznámeni se základními pravidly florbalu?</i>	56
<i>Graf č. 13: Jaké florbalové útočné herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete?</i> ..	57
<i>Graf č. 14: Jaké florbalové útočné herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete?</i>	58
<i>Graf č. 15: Jaké florbalové obranné herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete?</i> ..	59
<i>Graf č. 16: Jaké florbalové obranné herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete?</i>	60
<i>Graf č. 17: Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy protažení a kompenzační cvičení?</i>	61
<i>Graf č. 18: Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy s žáky protažení a kompenzační cvičení?</i>	62

8.2 Seznam obrázků

<i>Obrázek č. 1: Vzor certifikace Mezinárodní florbalové federace</i>	13
---	----

8.3 Seznam tabulek

<i>Tabulka č. 1: ŠVP ZŠ Dukelských hrdinů</i>	<i>27</i>
<i>Tabulka č. 2: ŠVP ZŠ sv. Vojtěcha v Praze</i>	<i>28</i>
<i>Tabulka č. 3: ŠVP ZŠ Dolní Břežany.....</i>	<i>29</i>

8.4 Dotazník pro žáky 4. – 5. ročníků

Výuka florbalu na 1. stupni ZŠ

Ahoj. Jmenuji se Matouš Budiček a jsem student Pedagogické fakulty UK oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání. V rámci praktické části své bakalářské práce provádím průzkum pomocí dotazníku. Budu rád, když si najdeš malou chvilku a vyplníš ho. Dotazník je plně anonymní. Děkuji!

Do jaké školy chodíš? *

- ZŠ Dolní Břežany
- ZŠ Dukelských hrdinů
- ZŠ sv. Voršily v Praze

Pohlaví. *

- Dívka.
- Chlapec.

Do jakého ročníku chodíš? *

- Do 4. ročníku.
- Do 5. ročníku.

Jak často florbal v hodinách tělesné výchovy hrajete? *

- Několikrát týdně.
- Jednou týdně.
- Několikrát za měsíc.
- Jednou za měsíc.
- Několikrát během školního roku.
- Jednou za školní rok.
- Vůbec.

Hrál(a) si někdy florbal na výkonnostní úrovni? *

- Ano.
- Ne.

Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy? *

- Mantinely.
- Brankářská výstroj.
- Branky.
- Míčky.
- Florbalky.

Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy? *

- Ano.
- Ne.

Jaká florbalová cvičení provádíte po protažení? *

- Dribling.
- Vedení míčku.
- Přihrávky.
- Střelba.
- Zpracování míčku.
- Obsazování soupeře.
- Blokování střel.
- Nájezdy.

Vysvětlil ti pan učitel základní pravidla florbalu (fauly, rozehrávání atd.)? *

- Ano.
- Ne.

Jaké florbalové útočné herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete? *

- Systém postupného útoku.
- Systém rychlého útoku.
- Systém protiútku.
- Systém přesilové hry.

Jaké florbalové obranné herní systémy v hodinách tělesné výchovy nacvičujete? *

- Systém osobní obrany.
- Systém zónové obrany.
- Systém kombinované obrany.

Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy protažení a kompenzační cvičení? *

- Ano.
- Ne.

8.5 Dotazník pro pedagogy 4. – 5. ročníků

Výuka florbalu na 1. stupni ZŠ

Dobrý den. Jmenuji se Matouš Budíček a jsem student Pedagogické fakulty UK oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání. V rámci praktické části své bakalářské práce provádím průzkum pomocí dotazníku. Budu rád, když si najdete malou chvilku a vyplníte ho. Dotazník je plně anonymní. Děkuji!

Na jaké škole vyučujete tělesnou výchovu? *

- ZŠ Dolní Břežany
- ZŠ Dukelských hrdinů
- ZŠ sv. Voršily v Praze

Jaký ročník učíte? *

- Učím 4. ročník.
- Učím 5. ročník.

Jak často zařazujete florbal do hodin tělesné výchovy? *

- Několikrát týdně.
- Jednou týdně.
- Několikrát za měsíc.
- Jednou za měsíc.
- Několikrát během školního roku.
- Jednou za školní rok.
- Vůbec.

Hrál(a) jste někdy florbal na výkonnostní úrovni? *

- Ano.
- Ne.

Jaké florbalové vybavení používáte ke hře florbalu v hodinách tělesné výchovy? *

- Mantinely.
- Brankářská výstroj.
- Branky.
- Míčky.
- Florbalky.

Provádíte na začátku hodiny tělesné výchovy s žáky rozcvičku, při které se rozehřejete (například běh kolem tělocvičny, honičky) a poté si protáhnete paže, trup a nohy? *

- Ano.
- Ne.

Jaká florbalová cvičení na rozvoj herních činností jednotlivce provádíte s žáky po protažení? *

- Dribling.
- Vedení míčku.
- Přihrávky.
- Střelba.
- Zpracování míčku.
- Obsazování soupeře.
- Blokování střel.
- Nájezdy.

Byli vaši žáci seznámeni se základními pravidly florbalu (fauly, rozehrávání atd.)? *

- Ano.
- Ne.

Jaké florbalové útočné herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete? *

- Systém postupného útoku.
- Systém rychlého útoku.
- Systém protiútku.
- Systém přesilové hry.

Jaké florbalové obranné herní systémy v hodinách tělesné výchovy s žáky nacvičujete? *

- Systém osobní obrany.
- Systém zónové obrany.
- Systém kombinované obrany.

Provádíte na konci hodiny tělesné výchovy s žáky protažení a kompenzační cvičení?

- Ano.
- Ne.