

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Motoricko-funkční příprava pro základní dovednosti ve florbalu v kategorii starší žáci

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marek Mandelbaum

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 30. června 2014

.....
vlastnoruční podpis

Touto cestou bych chtěl poděkovat mé vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za čas, který mi věnovala, odborné vedení práce, konzultace při zpracovávání mé práce a za cenné připomínky. Dále děkuji za ochotu vedení klubu Slavia VŠ Plzeň, které mi umožnilo tuto práci zrealizovat. Rád bych zde také poděkoval mé rodině, přítelkyni a přátelům za velkou podporu po celou dobu mého studia.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ
PRÁCE.**

1	ÚVOD	4
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
2.1	CÍL	5
2.2	ÚKOLY.....	5
3	TEORETICKÁ ČÁST	6
3.1	MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA VE FLORBALU	6
3.2	ROZDĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	6
3.2.1	Koordinační schopnosti.....	7
3.2.2	Rychlostní schopnosti.....	12
3.2.3	Vytrvalostní schopnosti.....	16
3.2.4	Silové schopnosti.....	20
3.3	POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI.....	25
3.4	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE.....	28
3.4.1	Grafické rozdělení herních činností jednotlivce	29
3.4.2	Herní činnosti jednotlivce - útočné.....	29
3.4.3	Obranné herní činnosti jednotlivce.....	33
3.4.4	Herní činnosti brankáře	36
3.5	FLORBAL	37
3.5.1	Historie florbalu ve světě	38
3.5.2	Historie florbalu v České republice.....	39
3.5.3	Stručná pravidla florbalu	39
3.5.4	Specifika brankáře.....	41
3.5.5	Vybavení hráče.....	42
3.6	VĚKOVÁ A VÝVOJOVÁ SPECIFIKA.....	42
3.6.1	Starší školní věk	42
3.6.2	Senzitivní období.....	45
3.7	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ VE FLORBALU.....	46
3.7.1	Etapa seznamování se sportem.....	47
3.7.2	Etapa základního tréninku	48
4	PRAKTICKÁ ČÁST	50

4.1 DRIBLINK	50
4.1.1 Cvičení pro zdokonalení rytmizace pohybu, sdružování a rovnovážné schopnosti.....	50
4.1.2 Cvičení pro zlepšení jemné motoriky (diferenciační koordinace), rovnovážové schopnosti a orientaci v prostoru	51
4.2 VEDENÍ MÍČKU.....	51
4.2.1 Cvičení pro nácvik rovnovážové schopnosti.....	51
4.2.2 Cvičení pro rozvoj orientace	52
4.2.3 Cvičení pro rozvoj rychlostních schopností	52
4.2.4 Cvičení pro rozvoj silové obratnosti.....	53
4.2.5 Cvičení pro rozvoj diferenční schopnosti	53
4.3 PŘIHRÁVÁNÍ MÍČKU	54
4.3.1 Cvičení pro rozvoj rychlé síly horních končetin.....	54
4.3.2 Cvičení pro rozvoj rovnovážových schopností	55
4.3.3 Cvičení pro rozvíjení koordinačních schopností sdružování a schopnosti rovnováhy	55
4.3.4 Cvičení pro pro rozvíjení orientačních, diferenčních a reakčních schopností	56
4.4 STŘELBA.....	57
4.4.1 Cvičení pro rozvíjení acyklické síly horních končetin	57
4.4.2 Cvičení rozvoj silové obratnosti.....	58
4.4.3 Cvičení pro rozvoj reakčních a orientačních schopností	58
4.4.4 Cvičení pro rozvíjení schopnosti sdružování.....	59
4.5 OBSAZOVÁNÍ SOUPEŘE BEZ MÍČKU.....	60
4.5.1 Cvičení pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti, orientačních schopností a reakční rychlosti	60
4.5.2 Cvičení pro rozvoj rovnovážových schopností	60
4.5.3 Cvičení pro rozvoj silové obratnosti.....	61
4.6 OBSAZOVÁNÍ SOUPEŘE S MÍČKEM.....	62
4.6.1 Cvičení pro rozvoj reakční rychlosti	62
4.6.2 Cvičení pro rozvoj rovnovážových schopností	63
4.6.3 Cvičení pro rozvoj silové obratnosti, rychlé síly dolních končetin, krátkodobé vytrvalosti a orientační schopnosti	63
4.7 ODEBÍRÁNÍ MÍČKU	64
4.7.1 Cvičení pro rozvoj reakční schopnosti	64
4.7.2 Cvičení pro rozvoj rovnovážové schopnosti a silové obratnosti	65
4.7.3 Cvičení pro rozvoj schopnosti sdružování a rychlé síly	65
4.8 BLOKOVÁNÍ STŘEL.....	66
4.8.1 Cvičení pro rozvoj reakčních schopností, orientačních schopností a rychlé síly dolních končetin ..	66
.....	66

4.8.2	Cvičení pro rozvoj silové obratnosti.....	66
4.9	HRA TĚLEM	67
4.9.1	Cvičení pro rozvoj silové obratnosti, rychlé explozivní síly	67
4.9.2	Cvičení pro rozvoj rovnováhových schopností	68
4.9.3	Cvičení na rozvoj krátkodobé vytrvalosti a komplexní rychlosti	68
4.10	BRANKÁŘ - CHYTÁNÍ A VYRÁŽENÍ STŘEL	69
4.10.1	Cvičení pro rozvoj reakčních a orientačních schopností	69
4.10.2	Cvičení pro rozvoj rovnováhové schopnosti.....	69
4.10.3	Cvičení pro rozvoj rychlé síly dolních končetin	70
4.11	BRANKÁŘ - PŘESUNY A ZMENŠOVÁNÍ STŘELECKÉHO ÚHLU	71
4.11.1	Cvičení pro rozvoj rychlé síly a schopnost orientace	71
4.12	BRANKÁŘ - VÝHOZY.....	72
4.12.1	Cvičení pro rozvoj rovnováhy a síly horních končetin	72
4.12.2	Cvičení pro rozvoj silové obratnosti.....	72
4.12.3	Cvičení pro rozvoj orientačních schopností.....	73
4.13	ROZVOJ POHYBLIVOSTI	73
4.13.1	Cvičení pro rozvoj pohyblivosti	73
5	DISKUZE	75
6	ZÁVĚR	77
7	SOUHRN	78
8	RESUMÉ	78
9	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
10	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	80
10.1	SEZNAM OBRÁZKŮ	80
10.2	SEZNAM TABULEK	82
10.3	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	82

1 ÚVOD

Motoricko-funkční příprava je velmi důležitá část pohybové přípravy jakéhokoliv sportovce, bez které se trénink neobejde. Ve florbalu tomu není jinak. Tento sport, který se neustále rozvíjí a rozšiřuje, má podle mě obrovskou budoucnost a kvalitní motoricko-funkční přípravu potřebuje.

U každého florbalisty, zejména v kategorii staršího školního věku, je nezbytné rozvíjet koordinační a rychlostní schopnosti. Bohužel ne každý oddíl na těchto schopnostech dostatečně a správně pracuje. Velký problém tohoto sportu je nejen nedostatek publikací, které se zabývají touto problematikou, ale také nedostatek kvalifikovaných trenérů. Tento sport hrají již 16 let a problému nedostatečné připravenosti a účelnosti tréninků jsem si již dávno všiml. Chtěl bych se jednou stát kvalitním trenérem, a proto jsem si toto téma vybral pro svou bakalářskou práci. Aby byla tato problematika zpracována co nejkomplexněji, je námět rozdělen do dvou základních úseků, k nimž patří teoretická a praktická část.

Teoretický úsek zahrnuje několik kapitol, které se věnují přípravě dětí staršího školního věku pro florbal z odborné sportovní literatury. Představuje tedy základní pohybové činnosti, které jsou přiřazovány k potřebným florbalovým herním dovednostem jednotlivce. Zároveň je představena stručná historie samotné hry a její základní pravidla, která jsou nezbytná pro pochopení zpracovávané problematiky.

Praktická část bakalářské práce se zabývá výběrem vhodných motoricko-funkčních cvičení pro rozvoj koordinačních, rychlostních, silových a vytrvalostních schopností přiřazených k jednotlivým florbalovým dovednostem. Ke každému cvičení je přiložena fotodokumentace.

Práce by mohla být vzorovým podkladem pro trenéry a v rámci vedení a zlepšení tréninkových jednotek, z hlediska motoricko-funkční přípravy, a k rozvoji jednotlivých herních činností jednotlivce. Díky tomu by mohlo dojít ke zvýšení úrovně přípravy florbalistů.

Klíčová slova: motoricko-funkční příprava, florbal, pohybové dovednosti, sport, herní činnosti jednotlivce, starší školní věk

Keywords: motoric-functional scheme training, floorball, movement skills, sport, role of each player, older school age

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL

Cílem práce je vytvoření souboru cvičení z motoricko-funkční přípravy pro zkvalitnění pohybových dovedností ve florbalu.

2.2 ÚKOLY

- klasifikace jednotlivých dovedností (herních činností jednotlivce) ve florbalu a jejich analýza vzhledem k rozvoji motorických schopností
- výběr vhodných cvičení pro rozvoj motorických schopností s ohledem na pohybové dovednosti ve florbalu
- vytvoření fotodokumentace cvičení, z motoricko-funkční přípravy, vhodných pro florbal

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA VE FLORBALU

„Cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu hesla „naučit se účelně pohybovat“, který by neměl být redukován na přístup „učit se cvikům“.“ (KRIŠTOFIČ, 2004, str. 16) Každý sport včetně florbalu je omezen tím, že má nějaké parametry, které musíme plnit, abychom jej mohli hrát. Nejvíc je tím ovlivněn samotný tréninkový proces, který bývá zejména zaměřen pro trénink konkrétní pohybové dovednosti a obecná motoricko-funkční příprava hráče tím zaostává. Pro vysokou výkonnost nestačí jen příprava pro florbal, ale je potřeba rozvíjet celkový pohyb a zlepšovat pohybovou vybavenost. Motoricko-funkční příprava je základní kámen pro vytvoření správných sportovních návyků, mechanismů a této celé pohybové funkce do daného sportu. Zejména u dětí je velmi důležité směřovat přípravu na rozvoj pohybových dovedností a schopností. U dětí tvoříme základy pro výkony v pozdějším věku. Pokud této problematice nebudeme věnovat velkou pozornost, tak můžeme mladé hráče poškozovat. Florbal je jedním z nejdynamičtějších sportů, který vyžaduje celou řadu pohybových schopností. Úspěšný florbalista musí být kromě herní vybavenosti také výborně koordinačně, rychlostně a silově vybaven. Je důležité se tedy věnovat posílení oběhového aparátu a celkové odolnosti organismu hráče vůči zatížení. Florbalová příprava nebude potřebovat celou motoricko-funkční gymnastickou přípravu popsanou například Křištofičem, ale vybrané části a cvičení se velmi často uplatňují. V přípravě rozvíjíme celou řadu schopností, které musíme ve cvičeních propojovat, abychom je rozvíjeli současně. Například schopnosti kondiční a koordinační spolu velmi úzce souvisejí. Každý sportovec může rozvíjet pohybové funkce v určitém rozsahu, který je individuální. Měli bychom tedy po celou dobu přípravy sledovat vliv motoricko-funkční přípravy na rozvoj pohybových funkcí a všimnout si zlepšování jedinců ve vybraných pohybových funkcích. Cílem cvičení by nemělo být pouze splnění cviku, ale také správnost a způsob provedení, který nám šetří energii. Díky ekonomičnosti a účelnosti pohybového úkonu můžeme cvičení opakovat bez zdravotní újmy. V motoricko-funkční přípravě používáme obecná pravidla sportovního tréninku, do kterého mimo jiné patří kvalitní rozcvičení, které provádíme jako první. (KYSEL, 2010; KRIŠTOFIČ, 2004).

3.2 ROZDĚLENÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Pohybové schopnosti člověka se dělí na 5 základních pohybových schopností:

- koordinace
- rychlost
- síla
- vytrvalost
- pohyblivost

Vysoký stupeň rozvoje všech těchto schopností, které jsou spolu v určitém navzájem propojeném komplexu, znamená, že jedinec je v dobré fyzické kondici. Chceme-li tedy tyto schopnosti rozvíjet ve sportovním tréninku, musíme je rozvíjet nejlépe všechny najednou. Mluvíme potom o rozvoji kondice sportovce v tréninku, který musí mít svoji pevnou koncepci. Úroveň kondice je u sportovců závislá na činnosti srdce, které krví transportuje kyslík do svalů a tkání a dále na rozvoji našich funkčních systémů. Hlavně dýchacího, kterým se dostává do krve kyslík. Transportní možnosti krve, její schopnost doplňovat zásoby energetických zdrojů pro pohyb a schopnost organismu odstraňovat negativní zplodiny metabolismu ve svalech, jsou pro úroveň kondice sportovce zcela zásadní.

3.2.1 KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI

Koordinální schopnosti jsou psychomotorické předpoklady člověka k motorické činnosti. Nazývají se také schopnostmi obratnostními. Jejich analýza je velice náročná, a proto také jejich definice a používaná terminologie nejsou jednotné a ani jejich problematika není ještě zcela dořešena. Jedná se o komplex předpokladů složený z celé řady dílčích pohybových schopností, který je primárně podmíněn centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu. Koordinální schopnost je schopnost člověka orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby. Pomáhá mu provést daný pohyb účelně a efektivně. Koordinální schopnosti nejsou předpoklady kondičními, ale jsou s nimi mnohostranně spojeny, a proto se říká, že koordinální schopnosti určují stupeň využití schopností kondičních (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012).

U koordinace jsou zásadní nároky kladeny na řízení pohybové činnosti. Koordinální schopnosti nejsou tolik závislé na energetickém zásobování svalů tak, jako jsou schopnosti silové a vytrvalostní. Jsou spojeny s činností CNS (centrální nervová soustava), která řídí a organizuje oblasti a centra důležitá pro výkon konkrétních pohybů. Hlavní oblasti řízené CNS:

- oblast činnosti analyzátorů (ve svalech, kloubech a šlachách - tzv. proprioreceptory a analyzátorů zrakového a sluchového)
- oblast činnosti jednotlivých funkčních systémů (oběhového, dýchacího, atd.), které zajišťují přísun energie do svalů a buněk, které jsou zapojeny do konkrétních pohybů
- oblast nervosvalové koordinace - jedná se o programovou vybavenost mozku, který dává prostřednictvím CNS informace např. o tom, jak rychle, kdy, s jakou silou a na jak dlouho se mají jednotlivé svaly stáhnout k vykonání daného pohybu
- oblast psychologických procesů zahrnující prvky např. pozornosti, vůle a motivace k provedení daného cviku

Koordinace jako taková je, z hlediska její struktury velmi složitá pohybová činnost. Dílčí, relativně samostatné schopnosti, ze kterých se komplex koordinačních schopností skládá:

- schopnost spojování pohybových prvků
- orientace
- diferenciací
- přizpůsobování
- rovnováhy
- dodržování rytmu

(BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; RUBÁŠ, 1996)

Schopnost spojování pohybů

Jedná se o schopnost pospojování již dříve naučených jednodušších pohybových prvků do složitějších celků

Schopnost orientační

Pro tuto schopnost využívá sportovec funkci analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního a vestibulárního). Je díky nim schopen sledovat především sám sebe, ale i ostatní spoluhráče i protihráče a jejich pohyb po hřišti

Schopnost diferenciacce

Umožňuje pohyb jednotlivých částí těla, a to z hlediska prostoru, času, rychlosti a složitosti pohybu. Tato schopnost umožňuje sportovci zaujmout přesnou polohu těla nebo jeho části a tuto polohu pak nejen vnímat, ale i hodnotit.

Schopnost přizpůsobování

Jedná se o schopnost přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám, ve kterých se pohyb provádí. Význam má ve všech sportech, odehrávajících se v proměnlivých podmínkách. Změny podmínek mohou být náhlé nebo postupné, očekávané nebo neočekávané. (Např. změny povrchů hřiště, změny počasí, změny vodního proudu, změny kvality sněhu, atd.). V souvislosti s touto schopností jsou kladeny vyšší nároky na tvůrčí činnost sportovce.

Schopnost reakce

Je důležitá všude tam, kde je nutné rychle reagovat na podněty z vnějšího prostředí. Může jít o reakci okamžitou nebo účelovou. Sportovec jí potřebuje k včasnému zahájení určité činnosti. Při rozvoji schopnosti reakce se učí, jak nejefektivněji zareagovat na podněty z vnějšího prostředí nebo jak rychle a přesně zpracovat, přijmout a zrealizovat správné rozhodnutí. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012)

Schopnost rovnováhy

S její pomocí je zabezpečována optimální poloha těla vzhledem k měnícím se podmínkám v prostoru. Vyžaduje vysokou úroveň činnosti vestibulárního analyzátoru ve spojení s orientačními schopnostmi. Její mechanismus je závislý na funkci vestibulárního aparátu, na psychickém stavu cvičence a na poloze jeho těžiště těla. Rozlišujeme:

- rovnováhu statickou (tj. na místě anebo v klidových situacích)
- rovnováhu dynamickou (během průběhu pohybu nebo při změnách polohy těla)
- balancování (balanční techniky jsou vhodným prostředkem pro spojení společného rozvoje kondičních a koordinačních předpokladů. Stojí na principu zmenšení plochy opory. Při navození takového stavu je tělo nuceno nemaximální silou vyvažovat labilní polohu. Nebo se z jedné polohy kontrovaným pohybem přemísťovat do polohy druhé. Balancováním dostane cvičenec pod kontrolu polohu

a pohyb těžiště těla vůči opoře. Děje se tak za pomoci koordinované aktivity svalů tělesného středu. (KRIŠTOFIČ, 2006)

Schopnost rytmická

Každý pohyb má svůj rytmus, a proto se tato schopnost vztahuje ke všem sportovním pohybovým činnostem. Např. schopnost optimálního rytmického střídání kontrakce a relaxace ve svalových skupinách je důležitá pro odstraňování jejich nežádoucího napětí. Rozeznáváme rytmus stálý, tj. pravidelný anebo proměnlivý s mnoha změnami. Rytmická schopnost se dále projevuje ve dvou základních variantách v souvislosti, jedná-li se o vnější, zadaný rytmus (hudba, metronom, bubínek, tleskání, atd.), kterému se pohyb přizpůsobuje, anebo jedná-li se o provádění pohybových úkolů ve vlastním účelném rytmu.

Schopnost pohybové učenlivosti

Pohybová, motorická učenlivost (docilita), se projevuje rychlostí a kvalitou učení se novým pohybovým dovednostem. Toto má praktický význam pro zvládnutí učení se pohybům po technické stránce v jednotlivých sportovních disciplínách. Všechny koordinační schopnosti, s přihlédnutím k mnoha dalším faktorům, jsou vzájemně značně propojeny a nazýváme je psychomotorickým komplexem.

Koordinaci rozdělujeme na obecnou a speciální. Obecná koordinace a její zvládnutí je důležitým předpokladem pro rozvoj pozdější speciální koordinace, a tedy i pro zvládnutí techniky dané sportovní disciplíny. Zahrnuje mnoho základních motorických dovedností, při kterých se u sportujícího dítěte rozvíjí schopnost je účelně provádět. Doporučuje se proto, začít s rozvíjením obecné koordinace hned, jak se dítě začne věnovat sportovnímu tréninku. Ideálním obdobím je doba před pubertou. Aby dítě získalo přiměřenou úroveň obecné koordinace, musí projít jejím všeobecným rozvojem. Jedině na kvalitním zvládnutí obecné koordinace se dá v pozdějším věku stavět koordinace speciální, kterou bude dítě potřebovat pro trénink zvolené disciplíny nebo druhu sportu.

Speciální koordinace je schopnost sportovce provádět potřebné speciální pohybové dovednosti ve zvoleném sportu bez chyb. To znamená efektivně, precizně, rychle a technicky správně. Schopnost speciální koordinace se pak rozvíjí pravidelným procvičováním potřebných prvků po celou jeho sportovní kariéru.

Schopnosti koordinace by měla být v tréninku dětí věnována největší pozornost. Mezi hlavní zásady jejího rozvoje patří:

- mít na paměti, že dominující složkou zatížení je obsah pohybové činnosti a její složitost
- trénink koordinace zařazovat spíše na začátek hlavní části tréninkové jednotky
- volit koordinačně přiměřeně náročné cviky a jejich náročnost zvyšovat postupně
- koordinačně již zvládnutý cvik nacvičovat v různých obměnách a modifikacích
- provádět nácvik koordinačních pohybových dovedností v měnících se vnějších podmínkách
- provádět cviky se změnou rytmu, ve kterých se musí proměnlivý rytmus většiny sportovních disciplín přizpůsobovat konkrétním situacím v tréninku i v závodě
- provádět několik činností jdoucích po sobě v různých spojeních, kombinacích, sestavách, sériích a štafetách
- uplatňovat druhy cvičení, ve kterých se provádí několik činností současně
- záměrně zmenšovat prostor, ve kterém je cvičení prováděno
- zařazovat cvičení s vyloučením nebo omezením zrakového analyzátoru
- u balančních technik zmenšit plochu opory
- zařazovat cvičení „pod tlakem“ (např. v časovém limitu)
- dbát na plnou koncentraci, přesnost, plynulost a rytmus provedení
- vědět, že koordinační stimulace vede zvláště u dětí k rychlé únavě, proto je nutné dodržovat čas pro odpočinek a nevyžadovat, aby byla jednotlivá cvičení vícekrát opakovaná

Sportovce musíme, při stimulaci koordinačních schopností, záměrně a opakovaně stavět do situací, v nichž musí řešit různé pohybové úkoly a zvládnout různě složitou, a tím i koordinačně náročnou pohybovou činnost. Čím bohatší je pohybový obsah zvoleného sportu, tím větší jsou nároky kladené na koordinaci, tím rychlejší a složitější je lokomoce (přemísťování v prostoru) a tím složitější může být i manipulace se cvičebním náčiním a náradím. (BURSOVÁ, VOTÍK 1996; DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; RUBÁŠ, 1996)

3.2.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Tyto schopnosti jsou předpokladem jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase. Rychlost je tedy schopnost sportovce realizovat určitý pohybový úkol s vysokou frekvencí s minimálním vnějším odporem. Rychlost je součástí výkonu ve velkém množství sportů. Rychlostní schopnosti patří k základním pohybovým a kondičním schopnostem člověka, ke kterým je zapotřebí nervosvalová koordinace, což je schopnost rychlého střídání stahu (kontrakce) a uvolnění (relaxace) svalových vláken. V tréninku dětí se dá nervosvalová koordinace velice dobře rozvíjet.

Rozeznáváme dva typy svalových vláken:

- **červená** (neboli pomalá) - dokážou pracovat dlouho a pomaleji se unaví
- **bílá** (rychlá) - dokážou pracovat velmi rychle, ale ve velmi krátké době se unaví, pro vysokou úroveň rychlostních dovedností mají ale zásadní význam

Typ svalových vláken a jejich vzájemný poměr je důležitým předpokladem pro dosažení maximální rychlosti. Tento poměr se dá v tréninku jen velmi málo ovlivnit, protože je vrozený. U běžné populace je tento vzájemný poměr červených a bílých vláken v těle téměř shodný. (U špičkových sprinterů je podíl rychlých vláken vůči bílým přes 90 %). Trénink rychlostních schopností není jednoduchou záležitostí. Rychlostní schopnosti jedince jsou určeny genetickou dispozicí a možnost jejich rozvoje v tréninku je velmi omezená. (DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Dalším předpokladem rychlosti, o jejíž úrovni rozhoduje také mohutnost svalové kontrakce, je velikost svalové síly. A ta se dá tréninkem poměrně dobře ovlivnit. Rozvoj velikosti svalové síly, závisí na rozvoji velikosti svalů, a proto se pro trénink malých dětí nezařazuje. S jejím tréninkem se začíná až u pubertálních svěřenců.

Struktura rychlostních schopností se člení do tří základních forem:

- reakční rychlostní schopnost
- akční (realizační) rychlostní schopnost
- lokomoční (frekvenční) rychlostní schopnost

V tréninku má toto členění velký význam, protože u těchto tří základních forem rychlostních schopností existuje relativní nezávislost. To znamená, že rozvojem jedné formy nerozvíjíme ty druhé a naopak. A také, že vysoká úroveň jednoho pohybového projevu rychlosti automaticky neznamená stejně velkou úroveň projevu druhého. Při vedení sportovního tréninku se tedy není třeba snažit rozvíjet rychlost jako „univerzální“ schopnost, ale rozvíjíme jednotlivé formy samostatně. (DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Nervový základ rychlostních projevů se formuje už ve věku 12 - 13 let. Proto je toto období ideální pro jejich rozvoj. Po 14. a 15. roce se přirozená dispozice pro „čistou“ rychlost sníží. Maxima v jejich úrovni se dosahují v 18 - 21 letech. Ke zlepšení rychlostních projevů pomáhá v tréninku dětí i rozvoj dalších pohybových schopností, jako je koordinace, explozivní (výbušná) síla, vytrvalost a pohyblivost. Pravidelná stimulace nervosvalové koordinace je pro rozvoj rychlostních dovedností u dětí zcela zásadní.

Pohyb s maximální intenzitou je pohyb, pro který je vyvinuta maximální rychlost. Je základním požadavkem při tréninku rychlosti. Ze vztahu mezi intenzitou zatížení a jejím objemem je známo, že cvičit s maximální intenzitou není možné moc dlouho. Délka zatížení u dětí se pohybuje kolem 5 - 10 sekund. Pak musí přijít dostatečně dlouhý odpočinek, aby bylo možné doplnit potřebné zdroje novou energií. Ideální poměr mezi zatížením a dobou odpočinku by měl být 1 : 6. To znamená 10 sekund zatížení a 60 sekund odpočinek. Ještě lepší je poměr 1 : 10. Do dalšího rychlostního úseku by se mělo dítě v tréninku pouštět, až když je opět schopné maximální intenzity rychlostního výkonu. Během odpočinku se doporučuje zařazení různých odpočinkových aktivit a cviků. Rychlostní úseky, které dítě během jednoho tréninku absolvuje, by se neměly opakovat více než 3 - 5krát. Trénink rychlostních schopností zařazuje trenér nejméně jedenkrát týdně, nejlépe však do každé tréninkové jednotky, a to nejlépe v její první polovině. Neodmyslitelnou roli hraje motivace a psychický stav dětí, dále prostředí a klimatické podmínky, ve kterých trénink probíhá. (DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Rozvoj reakčně rychlostních schopností

Reakčně rychlostní schopnosti jsou předpoklady jedince reagovat pohybem na určitý podnět a provést tento pohyb v co nejkratším čase. Kritériem této schopnosti je doba, která uběhne od vzniku podnětu k první pohybové reakci. Tuto dobu nazýváme dobou latentní.

Podle množství podnětů a reakcí rozlišujeme reakční dobu (doba pohybové odpovědi) na:

- jednoduchou, v níž se jedná o jeden podnět a jednu reakci, a to buď ve stabilních anebo v proměnlivých podmínkách. Pohybová odpověď je kratší. Kolem 0.1 s. (např. výstřel z pistole a vyběhnutí z bloků). Délka reakční doby má vliv na výsledek rychlostního provedení celého pohybu.
- složitou (výběrovou), v níž se jedná o několik podnětů, na něž je pak více reakcí. Pohybová odpověď je delší. Kolem 0.3 s. (např. pohyby a reakce brankáře v brance).

Ve sportu rozlišujeme tyto druhy podnětů:

- optický (vizuální)
- sluchový (akustický)
- dotykový (taktilní)

Reakční rychlost rozvíjíme u dětí formou opakování podnětů a reakcí na ně.

Cvičení mohou mít tyto varianty:

- stejné podněty a stejné odpovědi
- různé podněty a stejné odpovědi
- stejné podněty a různé odpovědi
- různé podněty a různé odpovědi

Doba reakce závisí např.: na věku dítěte, na druhu podnětu, na úrovni rozcvičení, na vnější teplotě, na kvalitě nervových drah, na citlivosti receptorů, atd.

Ovlivnit reakční rychlost, zejména reakce složitějšího charakteru, patří k obtížným tréninkovým úkolům a trénuje se velmi dlouho.

Tréninkové prostředky: reakční cvičení se změnami poloh těla, zrcadlová cvičení, cvičení ve dvojicích, pohybové hry s reakčními prvky, starty z různých poloh, cvičení s dodatečnými informacemi, atd.

Metody používané ke stimulaci reakční rychlosti:

- metoda opakování

Tato metoda navodí záměrně situace, v nichž se požaduje co nejrychlejší reakce na určitý signál. Konkrétní reakce může být:

- a) jednoduchá na očekávaný nebo neočekávaný signál
- b) výběrová, ve které se dítě rozhoduje mezi dvěma a více řešeními

- metoda analytická

V této metodě se pohybová struktura rozdělí na dílčí části, které jsou pak stimulována odděleně

- metoda senzorická

Tato metoda využívá vztahu rychlosti reakce ke schopnosti vědomě rozlišovat časové mikrointervaly. (Pro každý další pokus se předem stanoví doba reakce a cílem sportovce je zadaného času dosáhnout. Požadovaná doba reakce se obměňuje. I tato málo obvyklá metoda může při stimulaci reakční rychlosti přinést užitek. Na podkladě signální činnosti se formuje schopnost racionálně předvídat vývoj situace tj. anticipace na hřišti, dovolující sportovci reagovat na některé podněty s jistým předstihem)

Rozvoj akčních (realizačních) rychlostních schopností - rozvoj rychlosti jednotlivého pohybu

Jedná se o provedení jednoho konkrétního pohybu v co nejkratším čase od započetí pohybu (bez reakční doby).

Ve sportovní praxi se setkáváme se dvěma typy akčních rychlostních schopností:

- segmentové rychlostní schopnosti - jde o pohyb jednoduchý (elementární)
- frekvenční rychlostní schopnosti - jde o komplexní pohybové akty

Tréninkové prostředky: změny poloh těla, házení míčkem do dálky, cvičení s gymnastickými tyčemi, cvičení se švihadly, s velkými lany, skoková cvičení, cvičení s míči, atd.

Ve sportovním tréninku dětí je třeba rozvíjet rychlost jednotlivého pohybu všestranně. Rozvíjet rychlost všech částí těla – trupu, rukou i nohou. Nezastupitelnou roli hraje opět motivace.

Rozvoj lokomočních (frekvenčních) rychlostních schopností

Při tréninku lokomoční rychlostní schopnosti je rozhodující odpovídající stimulace prostřednictvím rychlostního zatížení (intenzity). Tento postup je základní metodou pro rozvoj všech forem rychlostních schopností, známý jako opakovací metoda. Označuje se podle optimálních intervalů odpočinku. Při stimulaci lokomoční rychlostní schopnosti respektujeme tyto komponenty:

- intenzitu cvičení (zatížení)
- dobu trvání cvičení
- interval odpočinku
- počet opakování
- způsob odpočinku

Při rozvoji lokomoční rychlostní schopnosti má význam určitý stupeň pohyblivosti, svalové pružnosti a relaxace. V pozdějším specializovaném tréninku je třeba zařazovat různé formy rychlosti lokomoce, jako jsou různá akcelerační cvičení, frekvenční cvičení, cvičení se změnou směru apod.

Tréninkové prostředky: krátké sprinty, štafetové hry, obratnostní dráhy, slalomy se změnou směru, různé formy běžeckých cvičení, stupňované rovinky, zrcadlová cvičení ve dvojicích atd. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; DOVALIL a kol., 2002; PERIČ a kol., 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

3.2.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalost je schopnost člověka vykonávat pohybovou činnost určité intenzity po dlouhou dobu. Je to také schopnost odolávat únavě, ale pokud k ní dojde, tak se z ní umět co nejrychleji zotavit. Sportovně-kondiční výkonnost vychází právě ze stupně vytrvalosti člověka. Velký podíl na vytrvalostních výkonech mají aspekty psychologické, spojené s dobou trvání vytrvalostní činnosti, s překonáváním nepříjemných pocitů, bolestí, dále s otázkami motivace, vůle a osobní morálky. Výkonnost dýchacího a srdečně-cévního systému rozhoduje o úrovni vytrvalostních schopností. Jde o přijímání a transport kyslíku a energetických zdrojů do činných svalů. O stavu vytrvalostních schopností jedince rozhoduje též úroveň jeho metabolismu (látkové výměny a uvolňování energie ve svalu), dále pak jeho schopnost „hospodaření“ s kyslíkem v případě jeho nedostatku. Dalším důležitým faktorem je schopnost organismu vytvářet si optimální zásoby energie

a schopnost jejich mobilizace. Jedná se o enzymatický systém svalů. Řídící roli sehrává i nervový systém. Řada fyziologických funkcí, spojených s projevy vytrvalosti dosahuje hraničních hodnot. Při dlouhodobém vytrvalostním výkonu se můžeme dostat do situace, kdy potřeba kyslíku bude vyšší, než naše transportní možnosti. Svaly začnou pracovat jakoby „na dluh“, protože potřebují větší množství kyslíku, než plíce, srdce a cévy mohou dodat. Hovoříme pak o „kyslíkovém dluhu“. K jeho kompenzaci dojde až po skončení vytrvalostního výkonu. Další negativní produkt při dlouhodobém zatěžování svalstva je laktát, produkt aerobních procesů, kyselina mléčná. Organismus ji začne v této situaci produkovat a způsobí si tím mírné až střední okyselení, tzv. acidózu. U dětí je produkce laktátu menší než u dospělých. CNS je na zvýšenou koncentraci laktátu citlivá. Nervová regulace pohybu je narušena, začne se objevovat diskoordinace, začíná bolest ve svalech, jejich činnost se postupně snižuje, až se úplně zastaví. (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Druhy vytrvalostních schopností:

Dělení vytrvalostních schopností je možno realizovat na základě mnoha kritérií (např. hledisko doby trvání zatížení, hledisko charakteru pohybové činnosti atd.)

Podle typu svalové kontrakce:

- statická - bez pohybové činnosti (např. dlouhodobá výdrž v určité pevné pozici těla)
- dynamická - v pohybu (běh, plavání, bruslení atd.)

Podle účasti svalových skupin = podle strukturálního hlediska:

- celková - globální, při které pracují více jak 2/3 svalstva. Jedná se o vytrvalostní projev komplexního rázu a je vykonáván velkými svalovými skupinami. Je limitován dýchacím a srdečně cévním systémem.
- lokální, při které se pohybu účastní méně než 1/3 svalstva. Jedná se o vytrvalostní projev se zapojením menších svalových skupin.

Podle podílu uvolněné energie:

- **aerobní** vytrvalostní cvičení má relativně nižší tempo, ale může být vykonáváno po dlouhou dobu. Svaly pracují s menší potřebou kyslíku a jejich kyslíkový dluh je nízký. Pracují aerobně. Srdeční frekvence není vysoká. Pohybuje se mezi 130 -

170 tepy za minutu. K aerobní práci svalů dochází přibližně po 5 minutách tréninkového zatížení. Lidské tělo je v tomto režimu schopno pracovat i hodiny.

- **anaerobní** vytrvalostní cvičení má vysoké tempo, ale může trvat jen krátce. Maximálně 3 – 4 minuty. Svaly mají při vysoké zátěži vysoké požadavky na přísun kyslíku. Srdce i plíce pracují až téměř na hranici možností. Projevuje se to velmi vysokou srdeční frekvencí, jejíž hodnoty jsou 190 – 200 tepů za minutu.

Podle délky trvání

- **rychlostní** - souvisí s tréninkem rychlosti. U začátečníků jde o dobu zatížení 10 sekund, u vrcholových sportovců 20 sekund. Zadané vytrvalostní cvičení je konáno s maximální intenzitou. Rychlostní vytrvalostní cvičení jsou zajištěná zónou systému ATP - CP (aerobně).
- **krátkodobá** - cvičení jsou prováděna v zónách okolo aerobního prahu, což je zlomová hranice potřeby kyslíku pro zatížený organismus. Krátkodobá vytrvalost je stěžejní pro trénink sportovců, kteří jsou v závodě zatíženi cca 30 sekund - 3 minuty. (např. atleti - běžci, plavci, hokejisté, gymnasti atd.). Jedná se tzv. o „nejbolestivější délku“ zatížení, protože k němu dochází v aerobním režimu - v systému LA = krátkodobé vytrvalosti s nedostatečným přísunem kyslíku a s následným uvolňováním laktátu do svalů.
- **střednědobá** - je charakterizována značně rozdílným časovým rozpětím, což je dáno mírou intenzity cvičení. Pohybuje se v širokých hranicích mezi cca 90 sekundami - 20 minutami. Proniká tak do vytrvalostí krátkodobé i dlouhodobé. Její pohybová činnost se odehrává v kritické intenzitě. Nároky na aerobní systém dosahují maxima, část energetického požadavku je hrazena anaerobně. Stimulace aerobních procesů zůstává v tréninku rozhodující, ale současně se stimuluje i LA systém (krátkodobá anaerobní vytrvalost). Významným přínosem pro středně i dlouhodobý trénink je pro sportovce vysokohorská turistika. Déle trvajícím a opakovaným působením nadmořské výšky kolem 2000 m zvyšuje transportní kapacitu krve a vede ve vytrvalostním tréninku k mnoha pozitivním změnám.
- **dlouhodobá vytrvalostní činnost** probíhá ve střední až mírné intenzitě. Trvá od 8 minut až po několik hodin. Energie se získává oxidativní cestou (aerobně).

(BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

V tréninku dětí má dlouhodobá vytrvalostní činnost hlavní pozici. Anaerobní trénink se ale nezařazuje do dětského tréninku vůbec. Nízká produkce určitých enzymů v dětském věku neumožňuje odbourávat laktát ze svalů. Malé děti mají vytrvalost na horní hranici svých individuálních možností. Proto se ve věku do 10 let cílený rozvoj žádného druhu vytrvalosti do tréninku nezařazuje. Dobré předpoklady pro dlouhodobý vytrvalostní trénink se začínají vytvářet kolem 11. - 12. roku. Je nutné ale sledovat intenzitu jejich zatížení. Jejím nejvhodnějším ukazatelem je srdeční tepová frekvence. Dá se monitorovat palpačně. Aerobní vytrvalost zlepšuje zdravotní stav dětí a zvyšuje odolnost dětského organismu, který je pak lépe schopen překonávat tréninkovou zátěž. (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012)

Tréninkové prostředky: překážkové dráhy, běžecké disciplíny, úpolová cvičení, švihadla, jízda na kolečkových bruslích, na kole, běh na lyžích, plavání, turistika atd.

Tréninkové metody stimulace vytrvalostních schopností

- **souvislá metoda-** se vyznačuje delší dobou zatížení, které by u nejmenších dětí nemělo trvat déle než 10 - 15 minut. U starších dětí, v souvislosti s rozvojem jejich vytrvalostních schopností, 30 minut a více. Prodlužování by mělo být postupné. Intenzita zatížení není u této metody vysoká, mezi 130 – 150 tepy za minutu. V průběhu cvičení je možné ji stanovit „mluvním testem“. Dokud jsou děti schopné při souvislé metodě mluvit, její intenzita zatížení je přiměřená a naopak. (Příkladem souvislé metody jsou různé formy běhu, cyklistika, běh na lyžích, plavání atd.)
- **fartleková metoda** neboli hra s během, která se k nám rozšířila ze Švédska. Jako tréninkového prostředku se využívá běhu v terénu. Hlavní rozdíl mezi touto metodou a souvislou je ve střídání intenzity. Program běhu je libovolný, skládá se z rovnoměrného běhu prokládaného různě dlouhými zrychlenými úseky. U menších dětí by délka fartlekové metody neměla přesáhnout 10 - 15 minut a u starších dětí pak 30 - 60 minut. Její princip spočívá v tom, že sportovec svůj vytrvalostní výkon přizpůsobuje např. profilu běžecké tratě, jejímu terénu. Intenzita tepové frekvence se v pomalejších úsecích pohybuje mezi 130 - 150 tepy a v pomalejších úsecích mezi 150 - 170 tepy za minutu. K jejím výhodám patří, že během vytrvalostní činnosti dochází k zapojení různých druhů svalových

vláken a že si děti mohou samy zvolit střídání úrovně intenzity jednotlivých činností, podle jejich chuti a dispozic.

- **intervalové metody** nejsou příliš vhodné pro trénink dětí a mládeže. Obecně je charakterizuje pravidelné střídání intervalů zatížení a odpočinku. Doba zatížení je vykonávána s téměř maximálním výkonem a po ní následuje jen krátký nedostatečný odpočinek.

Pokud jsou využívány v tréninku dětí, dělí se do dvou skupin:

- **intenzivní** - doba jejího trvání je poměrně krátká, 20 – 60 sekund, ale její intenzita je co možná nejvyšší. Délka odpočinku je v poměru 1 : 1 - 2. To znamená, že délka zatížení je 30 sekund a odpočinek trvá 60 sekund. Jedna série trvá 10 - 15 minut a do tréninku jí zařazujeme 2 - 3krát.
- **extenzivní** - doba trvání zátěže je 2 - 5 minut, intenzita jejího zatížení není tak vysoká. Doba pro odpočinek je stejně dlouhá, jako pro zátěž. Délka série je 15 - 20 minut a do tréninku jí zařazujeme 2 - 3krát. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

3.2.4 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Obecně je chápeme jako schopnosti překonat nebo udržet vnější odpor svalovým úsilím. Svalová kontrakce je příčinou projevu silových schopností. Okolností, které ovlivňují úroveň síly, je celá řada. Mezi nejdůležitější patří např.: stav nervových center, složení svalů a vzájemný poměr rychlých a pomalých svalových vláken, schopnost svalové koordinace, technika provádění svalově podmíněného pohybu. (PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Z hlediska průběhu pohybu se svalová kontrakce rozděluje na:

- dynamickou, která se dále rozděluje na:
- výbušnou
- rychlou
- pomalou
- vytrvalostní
- absolutní

- relativní
- statickou

Dynamická síla je síla, kterou může svalová skupina vyvinout proti odporu v průběhu, kdy dochází k pohybu těla nebo jeho části. K pohybu dochází při svalové činnosti a délka svalových vláken se při něm buď zkracuje anebo prodlužuje. (např. kliky, dřepy, shyby atd.) Její rozdělení vychází ze tří základních ukazatelů, popisujících hmotnost (břemeno), se kterým sportovec cvičí.

Ukazatele dynamické síly:

- jak velká je hmotnost břemene
- kolikrát po sobě ji zvedneme
- jak rychle ji budeme zvedat

(BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; PERIČ, 2012)

Statická síla je síla, u které nedochází k pohybu těla nebo jeho části. Daný odpor se snažíme udržet v jedné pozici (vzpor na bradlech, vis na hrazdě apod.). Jde o izometrickou kontrakci, kdy se ve svalu nemění jeho délka, ale napětí. Protože u statické síly nedochází k pohybu, rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost vynaloženého úsilí. Přičemž úsilí vychází z naší vůle a není tedy ničím a nijak měřitelné. V praxi nám jde tedy o to, jak velké břemeno udržíme a po jak dlouhou dobu.

Rozvoj silových schopností u dětí bychom si neměli plést s posilovacím tréninkem dospělých. V této oblasti sportovní činnosti platí zásada: „Pomalou a přiměřeně!“ Je nutné přihlížet k věkovým zákonitostem, k biologickému věku a senzitivnímu období malých svěřenců. Věk puberty, kolem 15 – 16 let, je tím správným časem, kdy můžeme začít s náročnějším silovým tréninkem. Ačkoliv spolu jednotlivé druhy silových schopností souvisí, tak je na druhé straně dobré vědět, že se jedná o víceméně samostatné komponenty. Vždy je v tréninku dobré rozlišit, jaký druh síly budeme u sportovců rozvíjet. To nám totiž pomůže určit, jaké metody k tomu použijeme. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; RUBÁŠ, 1996)

Stimulace silových schopností u dětí do 10 let

Kostra i svalová hmota se stále vyvíjí a nejsou ještě připravené na cílenější tréninkové činnosti. V tomto období by lehká silová cvičení měla být zařazována do tréninku

jen okrajově. Je vhodné se zaměřit na rychlostní a obratnostní cvičení, při kterých dochází k rozvoji síly přirozenou cestou. Cvičení by měla rozvíjet velké svalové partie trupu, svaly pletence ramenního a kyčelního. Během cvičení by děti měly překonávat různé překážky a vyvíjet k tomu přiměřené svalové úsilí. Velmi vhodné je posilování přirozenou formou. (PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Příklady tréninkových prostředků: lezení na žebřinách, šplh, ručkování na hrazdě, cvičení v přírodě, různé visy a úpolová cvičení (různé druhy přetahování, přetlačování, zápasy dvojic). Velmi oblíbená jsou cvičení s náčiním a s nářadím: např. s plnými míči, se švihadly, s tyčemi. Cvičení v podmínkách, kde děti čeká překonávání různých překážek: hry v přírodě, v kopci, ve vodě, v hlubokém písku, v lese atd.

Všechna cvičení by měla být krátká, pestrá, všestranná, měla by mít hravou formu a měla by být přiměřená věku a schopnostem dětí. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; PERIČ, 2012; RUBÁŠ, 1996)

V období 10 - 12 let

Svaly a kosterní systém stále nejsou na silový trénink připravené. Nervová regulace svalové činnosti se však zdokonaluje. V tréninku by mělo být harmonicky rozvíjeno svalstvo celého těla, a to krátkodobými rychlostně silovými cvičeními. Tréninkové prostředky kategorie dětí do 10 let by měly být obohacené o pohybové hry s různými skoky, hody, vrhy. Vhodné je také začít zařazovat cvičení, které využívá hmotnosti vlastního těla dítěte. Např. kliky, dřepy, shyby, sklapovačky, cvičení na kruzích, na bradlech, různé šplhy, ručkování a cviky ve dvojicích.

Výborná je také v tomto věku metoda tzv. silových vstupů, kdy je běžná tréninková činnost náhle přerušena krátkým silovým cvičením.

Pro cvičení této věkové kategorie platí téměř to samé jako pro děti do 10 let. Může se začít s tréninkem základů techniky silových cvičení. Vždy se musí dbát na fixaci páteře a správné dýchání při cvičení. Do síly výdech a při uvolnění nádech. Na závěr je dobré zařadit vyrovnávací a kompenzační cvičení.

V období 13 - 15 let

Zvýšená produkce růstových a pohlavních hormonů vyvolává v tomto věku změny ve svalové struktuře. Dochází k nárůstu svalové hmoty a jednotlivé svaly svojí efektivností

práce zvyšují. Silový trénink je možné zahájit, ale jeho charakter by měl být stále ještě jenom přípravný. Ne u každého jedince probíhají tyto změny stejně rychle a tak je potřeba ze strany trenéra zvolit nejen individuální přístup k jednotlivým svěřencům, ale i individuální dávkování silových cviků. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; PERIČ, 2012; MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; RUBÁŠ, 1996)

Tři základní oblasti silového rozvoje:

- **Nácvik techniky posilování.** Cviky jsou zaměřené na manipulaci s osou činky. Ne však činky opravdivé, ale jen s její vylehčenou napodobeninou. Používá se lehká plastická trubka, násada od koštěte nebo ulomená hokejka. Děti s těmito osami cvičí speciální cviky, jako jsou techniky přemísťování osy činky při nadhozu, trhu či vyražení od prsou.
- **Všeobecná silová průprava.** Vhodné je zvolit formu hromadné organizace při cvičeních nebo jednoduchého kruhového tréninku. Hlavními tréninkovými prostředky jsou např.: cvičení s malými činkami, cvičení ve dvojicích, cvičení s využitím vlastní váhy těla, cvičení s plnými míči, s lehkými gumovými expandéry, s těžkými tyčemi, s gymstickem, s velkou deskou flowin, se závěsným cvičebním systémem TRX atd.
- **Využití speciálních metod** rozvoje silových schopností. Mezi základní metody patří:
 - rychlostní
 - vytrvalostní
 - opakovaných úsilí

Metoda rychlostní

Představuje cvičení s odporem s nízkou hmotností, pohyb se provádí s maximální rychlostí, počet opakování je malý 10 - 15krát. Je vhodná pro rozvoj rychlé a výbušné síly. Je výhradně zaměřená jen na velké svalové skupiny. Je vhodná především pro rozvoj rychlostně silových schopností. Rozhodujícím kritériem je udržení požadované rychlosti silového cvičení. Tréninkovým prostředkem jsou různá skoková a odrazová cvičení.

Např.: výskoky na zvýšenou plochu, skoky přes překážky, víceskoky, výběhy a skoky do schodů atd. Patří sem i různé typy odhodových cvičení. Např.: hod do výšky, do dálky, ve dvojicích. Při odhodech můžeme používat i těžší tělesa, jako jsou plné míče

nebo atletické koule. Trenér musí při těchto cvičení dbát bezpodmínečně na bezpečnost dětí. Mimořádně důležitá je při silově rychlostní metodě motivace dětí.

Metoda vytrvalostní

Představuje také cvičení s odporem s nízkou až s velmi nízkou hmotností. Cvičení však trvá delší dobu (20 - 30 s.), počet opakování je vyšší, neměl by ale být maximální. Odpočinek slouží jen k přechodu na další stanoviště a je tedy minimální. Metoda je velmi vhodná také pro rozvoj srdce, oběhového systému a hlubokého dýchání. Cviky na stanovištích by měly využívat váhy vlastního těla cvičenců, měly by to být různé varianty skoků a přeskoků, cvičení s malými činkami nebo s těžkými tyčemi, s plnými míči nebo se švihadly. Zařazena mohou být také různá akrobatická cvičení na gymnastickém nářadí. Počet stanovišť by neměl přesáhnout 10 - 15.

Metoda opakovaných úsilí

Do silového tréninku jí můžeme zařadit na konci tohoto věkového období. Velikost zatížení může být u 15letých chlapců kolem 60 % maximální zátěže. U děvčat méně. Počet opakování se pohybuje kolem 10. Cvik by měl být prováděn rychleji, ale není to nutnost. Cvičenci by pro použití této metody měli mít za sebou 2 – 3letou silovou přípravu a neměli by být biologicky retardováni.

Důkladné zapracování a rozcvičení by mělo předcházet každému silovému cvičení. Žádné ze cvičení, nesmí v těchto věkových kategoriích, nadměrně zatěžovat páteř a velké klouby. V důsledku jejich nedovyvinutosti by na nich mohlo dojít k negativním změnám a poškození. Na konci každého tréninku by mělo dojít k protažení zatěžovaného svalstva a měla by vždy být zařazena vyrovnávací a kompenzační cvičení.

Metod silového tréninku je velké množství. Velká většina z nich ale není vhodná pro trénink dětí a mládeže, a proto je nutné je zásadně vyloučit. Hlavně ty, co překonávají vysoké až maximální odpory.

Speciálním tématem je stimulace silových schopností u děvčat. Hlavní doporučení se týkají používání lehčí zátěže k posilovacím cvikům a vyhýbat se posilování partií pánevního dna. (BURSOVÁ, VOTÍK, 1996; PERIČ, 2012)

3.3 POHYBLIVOSTNÍ SCHOPNOSTI

Jsou to předpoklady jedince pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Těto schopnosti, vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu, se také říká ohebnost. V každém sportu, v každé disciplíně se využívá možností kloubní pohyblivosti jinak. (PERIČ, 2012)

Rozsah kloubní pohyblivosti je:

- **maximální** (např. ve sportovní nebo umělecké gymnastice)
- **specializovaný**, který využívá pohyblivosti kloubů také, ale jen některých (např. bojové sporty - kyčelní klouby, plavání - kotníky a ramena, vzpírání - kolena, kyčle, ramena)

Většina sportů však pohyblivosti kloubů využívá jako nepřímou součást kondice.

Úroveň pohyblivosti je u každého jedince jiná a ovlivňuje jí celá řada skutečností, jako např. tvar kloubu, pružnost vazivového kloubního aparátu, síla svalů (agonistů a antagonistů) kolem daného kloubu, aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách, pohlaví, denní doba, teplota vzduchu a úroveň rozcvičení. (PERIČ, 2012)

Druhy kloubní pohyblivosti:

- **snížená**, kdy je rozsah omezený
- **normální**, kdy je rozsah standardní a slouží jako kritérium pro hodnocení obou krajností
- **hypermobilita**, u které je rozsah vrozeně velký a uvolněnost svalů je nadměrná

Metody rozvoje pohyblivosti rozdělujeme podle kritérií, která lze mezi sebou kombinovat.

- **aktivity pohybu** - aktivní pohyb, který je prováděn vlastní silou, pasivní pohyb, který je prováděn s pomocí působení vnější síly (partnera, trenéra, gravitace atd.)
- **dynamiky provedení** - dynamické provedení (při použití této metody se cviky provádějí švihovým způsobem)

Rozdělení dle dynamiky pohybu:

- **dynamické provedení** (při použití této metody se cviky provádějí švihovým způsobem).
- **statické provedení** - metoda strečinkových cvičení, kdy se dosáhne určité polohy těla a chvíli se v ní setrvá.

- **speciální metody** - cíleného rozvoje kloubní pohyblivosti ve vybraných kloubech se dosáhne např. metodou Andersonovou, postizometrickou relaxací atd.

Metody dynamických provedení:

- **metoda dynamických cvičení** využívá k rozvoji pohybových schopností tzv. hmitů. Hmity jsou švihová cvičení, která využívají pohybové energie jednotlivých částí těla. Švihy jsou rytmické a rozsah pohybu při nich postupně roste, až se dosáhne krajní polohy. Nutné je cvičit měkce, opatrně a s velkým počtem opakování jednoho hmitu (15 - 30krát)
- **metoda statických cvičení = strečink** neboli speciální pomalé uvědomělé protahovací cvičení, při kterých setrváváme určitou dobu v jedné poloze (10 – 30 s.) při počtu opakování 1 - 3krát.

Cíle strečinku:

- **rozcvičení** - příprava pohybového aparátu na zátěž
- **odpočinek po zátěži** – důležitost kompenzačních cvičení a aktivní regenerace
- **zvětšení pohybového rozsahu kloubů**

Metody strečinku:

- **aktivní strečink** - cvičíme sami
- **pasivní strečink** - s dopomocí (má větší efekt)

Při cvičení strečinkových metod nikdy nezapomínáme na důležitost rovnoměrného dýchání a na maximální soustředěnost. Nikdy necvičíme jeden cvik, ale celou sérii. K jeho cvičení využíváme jednoduché pomůcky (židle, žebřiny, lavičky, švédské bedny, ručník, švihadlo). (PERIČ, 2012)

Kompenzační cvičení v dětském věku

Současná sportovní příprava dětí je charakterizována velkou jednostranností zátěže a přetížením. Děti jsou díky tomu vystavované problémům s páteří a s oslabeností některých svalových skupin. Proto máme celé variabilní soubory jednoduchých cviků, kterými se cíleně působí na jednotlivé složky pohybového systému. Jsou to kompenzační (vyrovnávací) cvičení. Tato cvičení, pomáhají předcházet funkčním poruchám pohyblivosti, zmírnit problémy nebo dokonce i úplně odstranit. Jedná se o individuálně zvolené soubory cviků, které jsou možné obměňovat a k jejich cvičení používat opět různá náčiní a nářadí. (PERIČ, 2012)

Kompenzační cvičení zařazujeme:

- při jednostranném sportovním zatížení
- po delší rekonvalescenci a přestávce ve sportovní činnosti
- při sedavém způsobu života (problém dnešní „sedící populace“)

Nejčastější poruchy:

- vertebrogenní potíže, jsou poruchy páteře vznikající při sedavém způsobu života nebo při nadměrném přetěžování některých částí těla při sportu
- dysbalance neboli svalová nerovnováha v oblasti páteře a kloubů. Některé svalové skupiny mají tendenci se zkracovat, jiné ochabují. Následkem je vadné držení těla.
- bolesti a přetěžování kloubů následkem opakovaných úrazů nebo poranění ve sportu

Cíle kompenzačních cvičení:

- předcházet vzniku svalové nerovnováhy
- vyrovnávat kloubní nestabilitu
- snížit svalovou únavu
- přispět k prevenci zranění pohybového systému
- předcházet bolestem v oblasti páteře a kloubů
- vytvářet nové ekonomicko-pohybové stereotypy
- vést k upevnění správného držení těla atd.

Kompenzační cvičení je vhodné zařazovat do tréninkového procesu 1 -2krát týdně na 20 minut do hlavní části tréninkové jednotky.

(PERIČ, 2012)

Kompenzační cvičební jednotka je specifickou formou tréninkové jednotky

Má tři části:

- úvodní
- hlavní
- závěrečnou

Podmínkou její účinnosti je dodržování posloupnosti jednotlivých cvičení:

- **zahřívací část a uvolňovací cvičení** - trvání 5 - 10 minut pohybové aktivity s nízkou intenzitou zátěže, dále uvolňovací cviky s cílem připravit kloubní struktury na protahování

- **protahovací metody** - o tom, které budou použity, rozhoduje situace či sport, před nebo po kterém se budou cvičit.
Nejčastěji se používá:
 - statická metoda- strečink
 - postizometrická metoda
 - Andersonova metoda (Děti by se neměly protahovat a srovnávat navzájem a cvičit jen pod dohledem dospělého).
- **posilovací metody** - způsob posilování v kompenzační jednotce je poněkud jiný, než když u dětí rozvíjíme silové schopnosti.

V kompenzačním cvičení jde o posilování pro zdraví, které má tyto cíle:

- vyrovnávání svalových nerovnováh
- zvýšení funkčnosti oslabených svalových skupin
- zlepšení souhry svalů, které se účastní pohybu

(PERIČ, 2012)

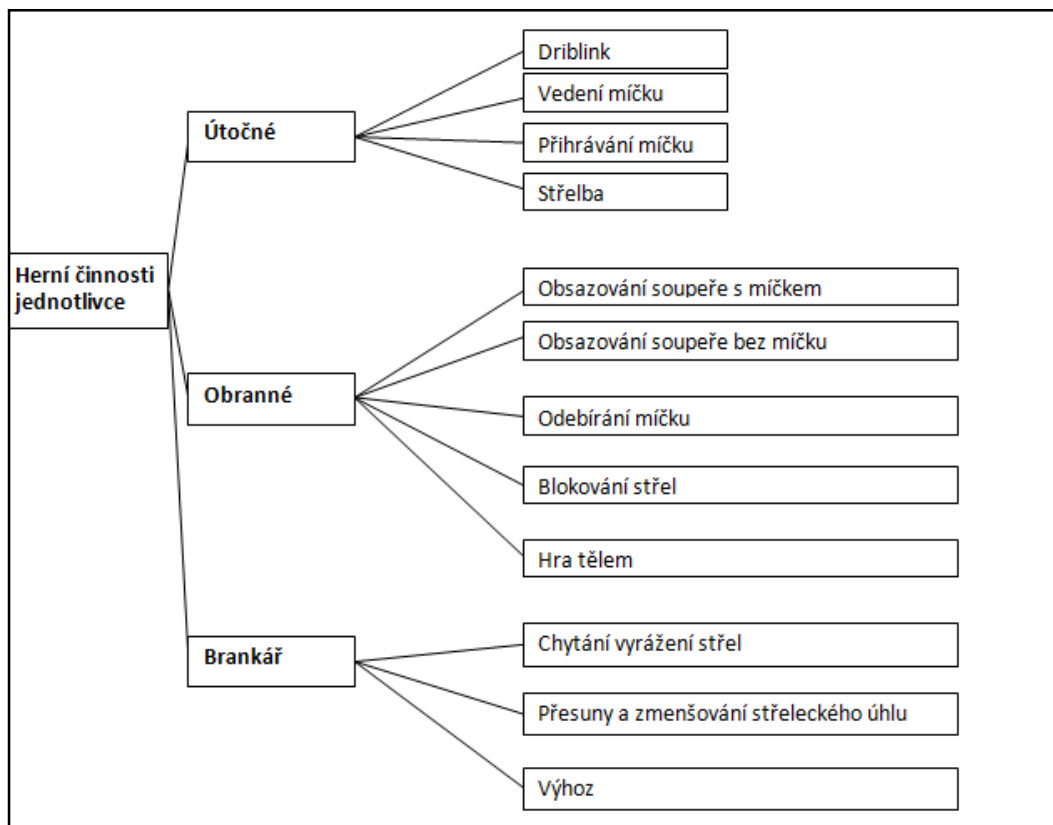
3.4 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Individuální činnost jednotlivce je založena na základním postoji a držení hokejky. Držení hole se rozděluje na levé a na pravé. Horní rukou uchopujeme hůl ze strany (ne shora). Držení hole by nemělo být pevné, protože trocha prostoru nám umožní lepší práci s holí. Úchop spodní může být více individuální, zpravidla na konci omotávky. Vzdálenost mezi rukama se mění podle toho, jakou herní činnost provádíme. Širší úchop je lepší pro střelbu příklepem, protože je pevnější. Naopak pro slalom, různé otočky nebo kličky, je lepší užší úchop, kdy je práce s hokejkou snazší. Důležité je mít čepel stále připravenou při zemi. Reakce na balonek je pak daleko efektivnější.

Florbalový střežový postoj je podobný jako v mnoha dalších sportech. Tento postoj umožňuje pohyb libovolným směrem. Obranný postoj je specifický tím, že hráč stojí s bokem a hokejku, kterou drží jen jednou rukou nahoře, má před sebou. Nejdůležitějším bodem u základního obranného postoje je mít snížené těžiště kvůli rychlé reakci. Rozdílný je základní útočný postoj, kde hráč stojí přímo proti soupeři a hůl drží oběma rukama. Důležité je pokrčení v kolenou a rovná záda. Hlavně u mladších florbalistů je nezbytné

základní postoj kontrolovat, aby nedošlo ke zdravotním potížím. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005, MARTÍNKOVÁ, 2009).

3.4.1 GRAFICKÉ ROZDĚLENÍ HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



Graf 1- Rozdělení herních činností jednotlivce

(KYSEL, 2010)

3.4.2 HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE - ÚTOČNÉ

Driblink

Ve florbalu máme dva základní typy driblinku. Klasický florbalový a jednodušší hokejový. Při nácviku hokejového driblinku, který začínáme pomalým vedeným pohybem, v nízké rychlosti kontrolujeme stabilitu postoje. Lepší je mít předsunutou jednu nohu. Při držení hole doleva pravou a u pravého držení naopak levou nohu. U florbalového driblinku zapojujeme pouze forhendovou stranu čepele a pohyb hole vykresluje obrazec připomínající osmičku. Pohyb je na rozdíl od pravolevého hokejového driblinku předozadní a vyžaduje přetáčení obou zápěstí. Florbalový driblink se využívá daleko méně než hokejový. Na místě je daleko jednodušší hokejový driblink. Je ale důležité, aby

florbalista uměl i techniku florbalového driblinku, protože florbalisté se často uvolňují otočkami a florbalový driblink je pro tato uvolnění základní přípravou (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku driblinku je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- koordinační rytmickou (rytmizace pohybu)
- koordinační orientační (driblink bez zrakové kontroly)
- koordinační diferenciační (manipulace s hokejkou a míčkem)
- koordinační sdružovací (koordinace horních a dolních končetin)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Vedení míčku

Na driblink navazujeme vedením míčku, které rozdělujeme na vedení míčku jednoruč a obouřuč, bekhendem a forhendem nebo driblinkem. Vedení míčku probíhá výhradně za pohybu a patří sem velmi důležitá florbalová dovednost a to je uvolnění. Vedení míčku s uvolňováním velmi blízce souvisí. Uvolňování driblinkem nacvičujeme ve všech směrech a používáme florbalový i hokejový driblink. Pro pokročilé zvládnutí této dovednosti je důležité umět pracovat s balonkem na čepeli bez očního kontaktu. Uvolnění hráče s driblinkem není jen za pomoci driblinku, ale také tažením a tlačáním míčku. Tažení je specifické tím, že hráč táhne míček za tělem. Je výhodné tím, že ve florbalu je takto hráč neustále připravený nejen k uvolnění, ale také přihrát nebo vystřelit a je tak stále nebezpečný. Tlačení používají hráči při rychlém přesunu a drží hůl jen v jedné ruce (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku driblinku je nutné rozvíjet následující (motorické) schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (orientace v prostoru při hře)
- rychlostní schopnost (akcelerace pohybu)
- silová obratnost
- diferenční koordinaci (udržení míčku na hokejce)
- schopnost rovnováhy (rovnováha v osobních soubojích)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Přihrávání míčku

Nejsnazší přihrávka je forhendová, kterou začínáme. Základní postoj je stoj rozkročný bokem k cíli, kam hráč přihrává. Míček je pod kontrolou uprostřed čepele, spodní ruka je natažena za tělem, váhu směřujeme na zadní nohu, přední je skoro natažena. S pohybem míčku vpřed se přesunuje také těžiště těla ze zadní nohy na přední. Po odehrání míčku se hráčovo těžiště dostane téměř celé na přední nohu. Důležité je mladé florbalisty naučit, aby pohyb začínali za tělem a byl prováděn tahem (důležité také pro střelbu).

Bekhendová přihrávka se nacvičuje z druhé strany než forhendová. Také dáváme pozor na správné přenášení těžiště. Jelikož je provedení z bekhendu obtížnější, tak kvůli větší razanci učíme žáky také úderový způsob přihrávky.

Po dokonalém zvládnutí techniky přihrávek není znatelné přenášení těžiště třeba, hlavně při přihrávce ve vysoké rychlosti. Dále také doba mezi zpracováním a odehráním balonku se zkracuje na minimum a oční kontakt mezi hráčem a míčkem na čepeli by v pokročilém stadiu učení měla téměř zmizet.

Příjem přihrávky spojujeme s uvolněním hráče bez balonu. Příjem přihrávky vypadá stejně jako odehrání přihrávky, ale jen v opačném směru. Základní postavení hráče pro příjem přihrávky je stejné jako po vypuštění přihrávky. Těsně před příjmem míčku hráč hokejkou couvá, tak aby ztlumil přihrávku na střed čepele (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005, MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku driblinku je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (umístění a příjem přihrávky)
- reakční schopnost (vnímat přihrávku a rychle ji odehrát)
- diferenční koordinaci (udržení míčku na hokejce)
- schopnost rovnováhy (stabilita při odehrání míčku)
- schopnost sdružování (přihrávka za pohybu)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Střelba

Naučit se ve florbalu výborně střílet není vůbec jednoduché, protože metodických prvků a překážek, které před dokonalým zvládnutím musí hráč projít, není málo.

Rozlišujeme střelbu:

- Tahem (švihem)
- Krátkým švihem (zápěstím)
- Přiklepnutím
- Golfovým úderem

Nejprve hráče učíme střelbu **forhendovým tahem**, protože provedení je podobné přihrávce. Rozdílná je jen dynamika a trajektorie. Základní postavení je bokem k cíli střely. Hráči schovávají napřáhnutou hokejku s míčkem za tělo, aby byl míč krytý před soupeřem a zároveň byl v dostatečném nápřahu vzhledem k razanci střely. Důležitý faktor u florbalové střely je prohnutí hokejky při tažení míčku. Prohnutá hokejka doslova katapultuje míček a zvětší tím razanci střely.

Následně učíme hráče střílet **zápěstím** (krátkým švihem), kde doba kontaktu hole s míčkem je daleko kratší. Tento druh střelby pokládáme za nejpřesnější. Nejsložitější na zvládnutí techniky je zkoordinování pohybu horních a dolních končetin. Po této střele by měl pohyb hráče dále pokračovat směrem k brance pro případnou dorážku.

Střelba přiklepnutím není natolik přesná jako střela švihem, ale používá se, když hráč chce vystřelit hned při prvním dotyku s balonkem (bez zpracování). Míček není tedy tažen, ale je zasažen na úrovni přední nohy.

Golfový úder je podobný střele s přiklepnutím, ale hlavní rozdíl mezi střelbou přiklepnutím a golfovým úderem spočívá v napřáhnuté hokejce. U golfového úderu je náprah nad povrchem (do výše kolen) a dotkne se povrchu těsně před kontaktem s balonkem. U střely s přiklepnutím je celý pohyb hole po povrchu. Golfová střela je nejméně přesná, ale naopak velmi razantní.

Bekhendové střely používáme o dost méně než forhendové. Bekhendová střela tahem se téměř nevyužívá vzhledem k malé razanci. Střelba přiklepnutím může být velmi razantní, ale také nepřesná. Je mnoho hráčů, kteří natolik ovládají bekhendový úder, že jsou z bekhendu někdy více nebezpeční, než z forhendu (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku střelby je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (přesnost střelby)
- acyklická rychlost horních končetin (rychlost a prudkost střely)
- rychlá explozivní síla dolních končetin (výpad do střelby)
- schopnost rovnováhy (stabilita při střelbě)
- schopnost sdružování (odlišná práce dolních a horních končetin)
- silová obratnost (stabilita hráče)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

3.4.3 OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

Obsazování hráče bez míčku

V této obranné herní činnosti se hráč snaží zamezovat převzetí míčku soupeřem. Jde hlavně o správné a včasné obsazení útočícího hráče. Rozlišujeme bránění volné a těsné. Z pravidla čím blíže je útočící hráč k bráně, tím těsněji by se měl hráč obsadit. Bránící hráč musí být postaven tak, aby měl přehled, jak o pozici míčku, tak i o svém hráči. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009)

Pro správnou techniku obsazení hráče bez míčku je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (orientace na hřišti)
- krátkodobá vytrvalost (udržení kontaktu se soupeřem)
- reakční rychlost (reakce na pohyb soupeře)
- schopnost rovnováhy (stabilita při hře)
- silová obratnost

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Obsazování hráče s míčkem

Známe obsazení atakováním, pohybem nebo postavením. To znamená dostat se k soupeři do osobního kontaktu, zamezit ohrožení branky a vytlačit jej, narušit nebo přerušit jeho akci. Hráč obsazuje pasivně nebo aktivně. Při pasivním obsazení má útočící hráč míček pod kontrolou a je čelem k bránícímu. Při aktivním je soupeř zády k bránícímu hráči a nemá míček pod kontrolou (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005, MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku obsazení hráče s míčkem je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (orientace na hřišti)
- krátkodobá vytrvalost (udržení kontaktu se soupeřem)
- reakční rychlost (reakce na pohyb soupeře)
- rychlá síla (výpad k protihráči)
- schopnost rovnováhy (stabilita při hře)
- silová obratnost

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Odebírání míčku

Odebírání míčku je druhou fází předchozí pohybové dovednosti. Největší šance na odebrání balonku je, když soupeř nemá míček zcela pod kontrolou nebo těsně po ztrátě, kdy je největší možnost vybojovat míček zpět. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009)

Pro správnou techniku odebírání míčku je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- reakční rychlost (reakce na pohyb soupeře)
- rychlá síla (výpad k protihráči)
- schopnost rovnováhy (stabilita při hře)
- schopnost sdružován (souhra odlišné práce dolních a horních končetin)
- schopnost orientační (orientace na hřišti)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Blokování střel

Tato obranná činnost může mít velký podíl na celkovém výsledku utkání. Známe klasické blokování čepelí, při kterém jsme v těsném kontaktu se soupeřem. Dále blokování střel tělem ve stoji a blokování střel tělem v kleku. Blokování střel v kleku je účinnější, ale déle hráči trvá, než zaujme pozici k blokování střely. Hráč se míčku nesmí bát a všechny soupeřovy střely se snaží zablokovat. Častou chybou blokování střel bývá, že bránící hráč zaujme postavení proti tělu soupeře a nikoli proti čepeli s míčkem (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009).

Pro správnou techniku blokování střel je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- schopnost orientační (orientace na hřišti)
- rychlá síla dolních končetin (výpad proti hráči)
- reakční schopnost (reakce na balon)
- silová obratnost (zpevnění hráče při hře)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

Hra tělem

Florbal původně vznikl jako bezkontaktní sport, ale moderní florbal toto téměř vyvrátil. V každém utkání vidíme mnoho tvrdých soubojů u mantinelu, přetlačování ramen a mnoho dalších soubojů, které momentální pravidla umožňují. Hra tělem je v obranné fázi nesmírně důležitá a nezbytná. Kontakt je povolen zejména ramenem na rameno s lokty

u těla a pouze pokud bránící hráč se snaží získat míček. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2005; MARTÍNKOVÁ, 2009)

Pro správnou techniku hry tělem je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- silová obratnost (zpevnění hráče při hře)
- rychlá explozivní síla (výbušná síla při herních soubojích)
- schopnost rovnováhy (udržení rovnováha v souboji)
- krátkodobá vytrvalost (udržení kontaktu s protihráčem)
- komplexní rychlost

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005; PERIČ, 2012)

3.4.4 HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE

Činnost brankáře se také dělí na útočnou a obrannou. Do útočných herních činností patří výhoz brankáře. Do obranných především chytání a vyrážení střel, dále také přesuny a zmenšování střeleckého úhlu. (KYSEL, 2010)

Chytání a vyrážení střel

Brankář chytá míček do ruky mezi prsty a dlaň. Pokud brankář chytá míček jen dlaní, tak je velká pravděpodobnost, že se míček odrazí. Pokud má míček velkou rychlost nebo brankář míček do poslední chvíle nevidí, tak je nezbytné míček vyrazit do bezpečí. V přehledné situaci a při nízké rychlosti míčku by se měl brankář naučit míček chytat do rukou, aby jej mohl hned sám rozehrát a usnadnil tak práci celému týmu. (KYSEL, 2010; MARTÍNKOVÁ, 2009)

Pro správnou techniku chytání a vyrážení střel je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- reakční schopnost (reakce na střelu)
- schopnost rovnováhy (pohyb v brankovišti)
- rychlá síla (rychlý pohyb v brankovišti)
- schopnost orientační (orientace v brankovišti)

(MĚKOTA, NOVOSAD, 2005)

Přesuny zmenšování střeleckého úhlu

Brankář se přemísťuje v brankovišti po kolenou pomocí špiček chodidel. Velmi důležitá je pro brankáře prostorová orientace. Přesuny proti střelci nazýváme zmenšování střeleckého úhlu. Tato účinná zbraň snižuje šanci útočícího hráče vstřelit branku. Při vysunutí z branky je důležité, aby brankář měl ruce níž než v klasickém v postoji a byl připraven na zpětný přesun do branky. (Kysel, 2010; Martínková, 2009)

Pro správnou techniku přesunů a zmenšování střeleckého úhlu je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- Rychlá síla (rychlý pohyb proti střelci)
- Schopnost orientační (orientace v brankovišti proti střelci)

Výhozy

U brankáře rozlišujeme dva výhozy. Výhoz vrchem a výhoz spodem. Výhoz vrchem využívá většinou brankář na přihrávku nebo zahození balonku do větší vzdálenosti. Výhoz spodem používá brankář k rozehrání na krátkou vzdálenost. (Kysel 2010; Martínková 2009).

Pro správnou techniku přesunů a zmenšování střeleckého úhlu je nutné rozvíjet následující motorické schopnosti, jejichž úroveň má vliv na kvalitu provedení:

- výbušná síla horních končetin (odhoz míčku)
- schopnost orientační (orientace v prostoru)
- silová obratnost (zpevnění při odhozu)
- schopnost rovnováhy (stabilita při odhozu míčku)

(Měkota, Novosad, 2005)

3.5 FLORBAL

Florbal je atraktivní heuristicko-kolektivní hrou míčového charakteru, kde rozhoduje, které z hráčích družstev vstřelí v utkání více branek. Je to mladý sport, který se velmi rychle rozvíjí. V mnoha směrech se tento sport podobá hokeji, ale florbal se nehraje na ledě, nýbrž na pevném povrchu převážně ve sportovních halách. Svou dynamičností, atraktivitou směřuje florbal k tomu, aby se stal jedním z nejpopulárnějších tuzemských sportů. Je to sport, který není náročný na pravidla ani na množství vybavení. Proměnlivý

děj, vysoké tempo, nespočet chytrých a přímočarých akcí a neustálé změny ve skóre, to jsou důvody, proč začal florbal přitahovat i diváky. Dospělí florbalisté jsou ve většině případů vysokoškolští studenti, a proto je možné, aby hráči v amatérských podmínkách mohli věnovat svůj čas velkému počtu náročných tréninkových jednotek a podávat profesionální výkony. I proto, že florbal není sport „zkažený“ penězi, tak si všichni zakládají na přátelství a snaží se tento sport hrát v duchu fair-play. Vývoj florbalu je až nevídaně rychlý, tak proto se dá očekávat, že podmínky se v blízké době budou blížit k těm profesionálním. (KYSEL, 2010)

Florbal se hraje na hřišti s tvrdým gumovým povrchem, který se nazývá Taraflex nebo případně na klasické dřevěné palubovce. Hřiště je ohraničené 50 cm vysokými mantinely vyrobené z plastu a spojené gumou. Ke hře nastupují dva týmy proti sobě, každý tým může mít na hrací ploše pět hráčů a jednoho brankáře, kteří proti sobě soupeří. Brankáři chytají bez hokejek míčky letící rychlostí, až 200 km/hod. Hru kontrolují a dohlíží na dodržování pravidel dva rozhodčí. (KYSEL, 2010)

Florbal klade vysoké požadavky na poznávací a senzomotorické procesy hráčů. Hra je velmi rychlá, neustále se střídá obranná a útočná fáze hry. Technická vyspělost hráče odpovídá schopnostem motorického učení. Na vysoké úrovni vyžaduje florbal kvalitně fyzicky vybavené hráče, kteří opakovaně provádějí explozivně rychlostní pohybovou činnost, při které se střídají po pěticích. (KYSEL, 2010)

3.5.1 HISTORIE FLORBALU VE SVĚTĚ

Za místo, kde se florbal zrodil, považujeme Skandinávský poloostrov. Ale úplné začátky tohoto sportu sahají na opačnou stranu země, a to konkrétně do USA, kde ve městě Minneapolis tamní dělníci z továrny na plasty vyrobili plastové hokejky, s kterými již v roce 1958 hráli hru, která se nazývala floorhockey. Dalšího rozkvětu se florbal dočkal, až ve Švédsku, kam byly v roce 1968 převezeny plastové hole. V tomto státě, kde je velké množství tělocvičen a zapálených sportovců, se hra s plastovými hokejkami dočkala velké popularity a začaly se vyrábět první napružené florbalové hole tzv. fiberky. Děrovaný míček se přejal od amerických basebalistů, kteří podobný míček používali pro zimní přípravu v tělocvičně. Ve Švédsku tento nový sport hráli v počátcích zejména hokejisté během letní přípravy. Florbal byl považovaný za modifikovaný hokej a dostal jméno innebandy. Dalšími zájemci tohoto sportu byli sportovci, kteří nebyli příliš zdatní bruslaři nebo jen chtěli provozovat sport podobný hokeji. Florbal se rychle dostal

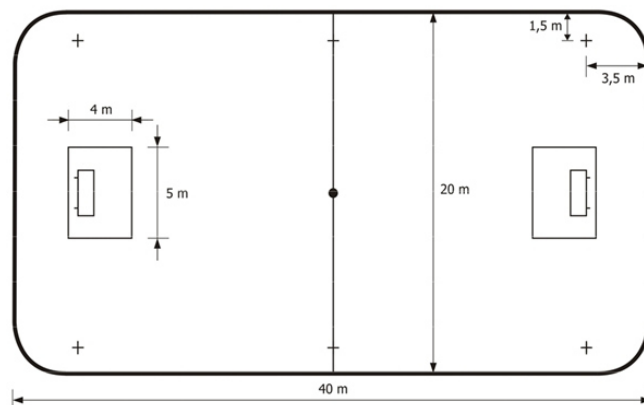
také do sousedního Finska, kde získal jméno salibandy. Florbal vznikl i ve Švýcarsku, kde pravidla tamního unihockey byla odlišná. Hlavním rozdílem bylo, že se hrál v malé tělocvičně systémem 3+1 hráči v poli. Až v roce 1986, kdy byla založena mezinárodní florbalová federace, došlo ke sjednocení pravidel. Mezi další státy, které se staly součástí federace, patří: Norsko, Maďarsko, Rusko a v roce 1993 také Česká republika. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2004)

3.5.2 HISTORIE FLORBALU V ČESKÉ REPUBLICE

Za první kontakt s florballem pokládáme výměnný pobyt se stockholmskou univerzitou v roce 1984. Švédští studenti zanechali v České republice 12 hokejek s míčky jako dar. Studenti hráli florbal, dokud se hokejky nezlámaly, poté studenti florbalu na nějaký čas zanechali. Po šestileté pauze byl důležitý rok 1992, kdy bratři Vaculíkové dokázali ze Švédska dovézt florbalové vybavení. Od firmy Unihoc koupili 100 hokejek a z Maďarska dovezli první florbalové mantinely, se kterými se odehrávali všechny turnaje a první utkání. Dále se začal florbal rozvíjet kromě Prahy také v Ostravě, Liberci, Brně. Díky tomuto postupnému rozvoji se také v roce 1994 odehrál první ročník národní ligy, kterou vyhrál pražský tým IBK Forza Tatran (nyní TJ Tatran Střešovice). Česká florbalová unie (Čfbu) zajišťující florbal v ČR, vznikla v roce 1992 a prvním prezidentem se stal Martin Vaculík. Díky skvělé práci unie se podařilo v Praze a v Brně uspořádat historicky druhé mistrovství světa. Tato velkolepá akce se konala v roce 1998 v Praze a v Brně. Florbal touto postupnou prací u nás začal lidi lákat a již v roce 1998 měla téměř 4 500 registrovaných hráčů. Nyní toto číslo dosahuje 60 000 hráčů a postupně se stává druhým nejrozšířenějším českým sportem po kopané. (KYSEL, 2010; SKRUŽNÝ, 2004)

3.5.3 STRUČNÁ PRAVIDLA FLORBALU

Současné znění florbalových pravidel je schváleno od roku 2010 a každý rok procházejí drobnými změnami. Rozměr hřiště je 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku (viz obr. č 1.). U dětí jsou rozměry dle věkových kategorií menší. Na středové čáře jsou vyznačeny 3 body k vhazování. Na celé ploše hřiště se těchto bodů nachází celkově 7. Hřiště je ohraničeno 50 cm vysokými mantinely vyrobenými z plastu. Mantinely jsou spojeny pevnou gumou a za nimi je bezpečnostní výběhová zóna. Vše je zkonstruováno tak, aby během utkání nedocházelo k zbytečným zraněním. Branky jsou 160 cm široké, 115 cm vysoké a 65 cm hluboké. Na obou stranách hřiště jsou velká a malá brankoviště.



Obrázek 1- Florbalové hřiště

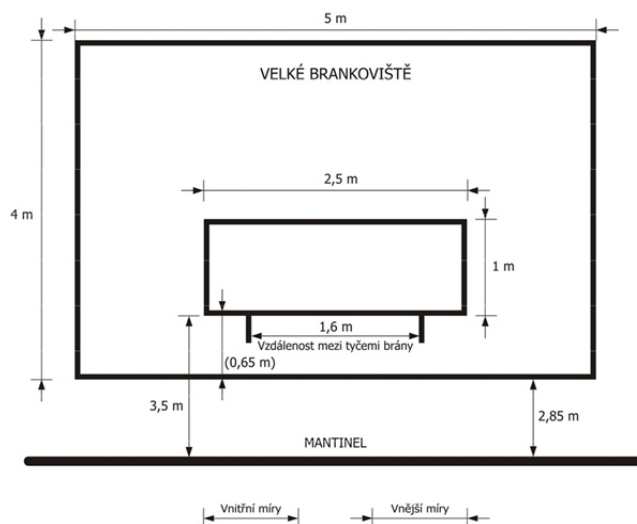
Zdroj: Pravidla. *Tepsport*. [online]. [cit. 2014-05-27].

Dostupný z: <http://tepsport.wz.cz/pravidla/_florbal.html>

Velké brankoviště 4 x 5 metrů veliké, je určeno pouze pro vyznačení prostoru pro brankáře. Malé obdélníkové brankoviště má rozměry 1 x 2,5 metru a slouží k vymezení prostoru, kam nesmí vstoupit žádný hráč kromě brankáře (viz obr. č. 2.). Zadní čára malého brankoviště tvoří, také brankovou čáru. Na mantinelech jsou výrazně vyznačené 10 metrů dlouhé prostory pro střídání. Stůl pro zapisovatele a trestná lavice bývají ve středu hřiště naproti střídačkám.

Hrací doba je 3 x 20 minut čistého času se dvěma desetiminutovými přestávkami. Každé družstvo má nárok na jeden oddechový čas (time-out). Oddechový čas je 30 vteřin dlouhý a může o něj požádat kapitán, případně člen realizačního týmu, v době, kdy je hra přerušena. Pokud je po 60 minutách hry stav nerozhodný, tak se po dvouminutové přestávce se hra prodlužuje o 10 minut. V prodloužení rozhoduje pravidlo zlatého gólu. Není-li v nastaveném hracím čase rozhodnuto o vítězi, tak dojde k sérii trestných střelení. Trestné střelení ve florbalu je specifické tím, že míček musí být po celou dobu v neustálém pohybu vpřed. Pokud se míček zastaví, nebo provede pohyb zpět, tak rozhodčí hvizdem okamžitě nájezd ukončí bez možnosti opakování.

Střídání hráčů je stejné jako v hokeji. Kdykoliv během hry se střídá hráč za hráče. Družstvo může mít v zápise uvedených maximálně 20 hráčů připravených zasáhnout do hry. Na hřišti však smí být maximálně 5 hráčů a jeden brankář, případně při power-play 6 hráčů v poli.



Obrázek 2- brankoviště

Zdroj:Pravidla. *Tepsport*. [online]. [cit. 2014-05-27].

Dostupný z: <http://tepsport.wz.cz/pravidla/_florbal.html>

Branku smí hráč vstřelit pouze hokejkou. Branka platí pouze tehdy, když děrovaný míček přejde brankovou čárou celým objemem. Hrát míček nad úrovní kolen není dovoleno. Dále je také zakázáno hrát míček rukou, hlavou, ve výskoku nebo vleže. Mezi další přestupky se považuje sekání do soupeřovy hole, nadzvedávání hole, blokování hole, vrážení do soupeře, bránění soupeři ve hře. Ve florbalu jsou tyto přestupky rozdílně potrestány. Malé přestupky se trestají standardní situací a ty větší vyloučením hráče. Délka vyloučení je určena rozhodčím podle závažnosti faulu. Menší trest je dvouminutový. Jelikož se florbal hraje bez jakékoliv výstroje, tak nebezpečné a zákeřné fauly se trestají pětiminutovým vyloučením, případně červenou kartou. V pravidlech jsou tři rozdílné stupně červené karty ČK-1 (hráč je vyloučen do konce utkání), ČK-2 (hráč je vyloučen do konce utkání a také nesmí nastoupit do hry v následujícím), ČK-3 (hráč je vyloučen do konce utkání a dále se jeho přestupkem bude zabývat disciplinární komise, která rozhodne o výši jeho trestu). Pokud je hráč vyloučen do konce utkání, tak družstvo faulujícího hráče dostává také 5 minutový trest, který musí odsedět jiný hráč z týmu. (KYSEL, 2010)

3.5.4 SPECIFIKA BRANKÁŘE

Základním brankářským postojem je vzpřímený klek. Ruce jsou upaženy povýš nebo poníž. Brankář se v tomto postavení pohybuje v brankovišti po kolenou a holeních. Brankář smí chytat míček výhradně do rukou, které může mít chráněné pouze tenkými

florbalovými rukavicemi. Brankář chytá bez florbalové hole. Základní výstroj brankáře obsahuje kolenní chrániče, ochranou vestu, suspenzor, speciální brankářské kalhoty, dres a lehkou helmu. Důležitým pravidlem pro brankáře je pravidlo „tří vteřin“. Toto pravidlo znamená, že brankář má po zachycení míčku na odhození maximálně 3 vteřiny. Míček z výhozu musí dopadnout do hřiště před půlicí čáru. (KYSEL, 2010)

3.5.5 VYBAVENÍ HRÁČE

Výhodou florbalu je, že ke hře není potřeba příliš mnoho vybavení. Hráč potřebuje jen běžnou halovou obuv, dres a florbalovou hůl. Florbalová hůl je velmi lehká tyč vyrobená z karbonových vláken. Jakékoliv chrániče kromě ochranných brýlí jsou zakázány. (KYSEL, 2010)

3.6 VĚKOVÁ A VÝVOJOVÁ SPECIFIKA

„Určité anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím.“ (PERIČ, 2012, s. 23).

Dle Periče je dětství považováno za období od 6 do 15 let a dále jej dělí do dvou odlišných etap, k nimž patří mladší školní věk (6 - 10 let) a starší školní věk (11 - 15 let). Přechod mezi obdobími není touto charakteristikou pevně stanoven, ale odvíjí se od individuální vyspělosti.

3.6.1 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Také toto období je doprovázeno bouřlivými biologicko-psychosociálními změnami. Endokrinní žlázy začínají produkovat obrovské množství nových hormonů a dětský organizmus prochází v této fázi nerovnoměrným vývojem směrem k dospělosti. (PERIČ, 2012)

Můžeme je rozdělit do dvou fází:

- prepubescence, která vrcholí kolem 13. roku věku
- puberta, která končí kolem 15. roku věku dítěte

Tělesný vývoj

Tělesný vývoj se ve starším školním věku mění velmi rychle a nerovnoměrně. Dítě roste do výšky, rychle se mění jeho hmotnost a pohybové ústrojí jakoby „předbíhá“ vývoji vnitřních orgánů. Tyto prudké změny s sebou přinášejí i možné poruchy hybného ústrojí. Vestibulární aparát, spolu s ostatními analyzátory dozrává zhruba okolo 11. roku. Motorická kontrola je již v tomto věku dobudována. Mezi procesy útlumu a vzruchu v centrální nervové soustavě dochází ke stále větší rovnováze a podmíněné reflexy se daleko lépe a rychleji upevňují. Z důvodu růstové akcelerace a hormonálního dozrávání může dojít k výkyvům v úrovni pohybových dovedností. Sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami začínají být daleko markantnější. (PERIČ, 2012)

Psychický vývoj

Psychický vývoj je pro prepubescenty i pubescenty nesmírně citlivou kapitolou. V celém období psychického vývoje člověka je čas puberty ten nejdůležitější. Průvodním jevem fyziologického dospívání jsou i změny a prudké výkyvy v emoční sféře dětské psychiky. Dítě mění velmi rychle názory, nálady, je někdy až přecitlivělé, velmi kritické a nevyrovnané. Pubescent hledá nové emotivní vztahy nejen k sobě samotnému, k druhému pohlaví, k autoritám a ke svému okolí. Na druhé straně, ale daleko více uvažuje logicky, začíná projevovat duševní aktivitu, rozšiřují se mu nové obzory, rozvíjí se paměť a začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování. Formuje si též vztah ke vzdělání, ke svým koníčkům a ke sportu. (PERIČ, 2012)

Pohybový vývoj

Pohybový vývoj je ve starším školním věku též ovlivňován velkou nerovnoměrností, kterou s sebou nese období fyziologického dospívání. Pokračující vývoj a růst jedince i nadále omezuje jeho pohybové možnosti stejně tak, jako pokračující osifikace kostí, která ještě není dokončena. Trenér toto musí v tréninku starších žáků zohlednit. Na druhé straně se v pohybové výbavě dítěte okolo 11-12 roku objevují prvky, jako je větší přizpůsobivost, mrštnost, přesnost, větší ekonomičnost provedení pohybů a schopnost předvídat (anticipace). Z hlediska celkového vývoje člověka je i motorický vývoj mezi 11-12 rokem dítěte ve fázi svého vrcholu. Motorické učení probíhá „na první ráz“ a pohyby naučené v tomto věku jsou daleko pevnější než ty, které se pak učíme v dospělosti. U dětí mezi 13 -

15 rokem, které právě prožívají pubertu, rychlý a nerovnoměrný růst a vývoj těla, způsobují, dočasně zhoršenou schopnost koordinace a plynulosti pohybů. (PERIČ, 2012)

Sociální vývoj

Sociální vývoj je v tomto složitém období dítěte také poznamenán velkými změnami v jeho organismu, díky nimž se dítě ocitá v nových sociálních situacích. Z extrovertně projevujícího se dítěte se v období puberty stává jedinec s introvertními projevy chování. Dítě je náhle daleko více zaměřeno samo na sebe. Je citlivější, emočně vnímavější, utváří si nové společenské vztahy a stále více si začíná uvědomovat i svou účast na společenském životě. V tomto věku je třeba sledovat i vliv různých vzorů, idolů, „hrdinů“ i autorit, kterým dítě v tomto věku snadno podléhá a které na ně mohou mít vliv i značně negativní. (PERIČ, 2012)

Trenérský přístup

Trenérský přístup ve starším školním věku vyžaduje od trenéra hodně zkušeností a vědomostí, které mu dovolí chápat specifika sportovního tréninku pubertálních svěřenců. Trenér by měl k těmto dětem přistupovat s velkou dávkou pochopení, taktu a diskrétnosti. Neměl by např. řešit problémy a přestupky v době, kdy jsou tzv. „horké“ a do většiny dětských projevů by měl zasahovat, až když je to opravdu nutné. Ideální je, jestliže se trenér umí vžít do role staršího rádce, zkušenějšího a chápavého přítele. V tomto období už sport přestává být pro dítě pouhou hrou, ale začíná být jistým druhem povinnosti a jeho hlubším zájmem. Trenér by spolu s rodiči měl u dítěte budovat i nadále lásku k pohybu a ke sportu. Musí v něm však rozvíjet také vědomost, že na světě, kromě sportu, existuje ještě mnoho a mnoho dalších činností, hodnot a zájmů, kterým se děti mohou nebo i musí věnovat. Prioritou nad vším by měly být především školní povinnosti. (PERIČ, 2012)

Princip individualizace by měl být pro každého trenéra, který pracuje s mládeží této věkové kategorie, samozřejmostí. V praxi to pak pro něj znamená vědět, že pracuje s individualitami jednotlivých svěřenců, o kterých ví, že se všichni nevyvíjí stejně rychle. Musí zohlednit, že jsou zde různé etapy vývoje jednotlivých funkcí organismu, různé podmínky a vlivy, za kterých daný jedinec vyrůstá atd. U každého dítěte jeho fyzický i duševní vývoj probíhá jinak a jindy. Individuální přístup trenéra k jednotlivci je v tomto složitém období dobrou cestou, jak budovat mezi ním a dítětem atmosféru důvěry a spolupráce, která může vést k možným budoucím úspěchům. (PERIČ, 2012)

3.6.2 SENZITIVNÍ OBDOBÍ

Různá období v životě člověka jsou více či méně vhodná pro rozvoj určitých schopností nebo dovedností. Sledujeme například, že je nutné rozlišovat, kdy a koho chceme něčemu novému naučit. Jestliže trenér zná specifika jednotlivých citlivých období, která jsou na učení se dané dovednosti senzitivní, má možnost dosahovat v těchto obdobích nejlepších výsledků. Senzitivní období jsou časové úseky, které jsou v životě dítěte nutné nepropásnout a využít je k rozvoji a k fixaci řady pohybů. Tyto etapy jsou sice ohraničené časově, ale více než s kalendářním věkem dítěte souvisí s věkem biologickým. Děvčata dozrávají biologicky dříve než chlapci, proto i jejich senzitivní období nastávají a končí jindy než u stejně starých chlapců. Vývoj je pohlavně diferencovaný. Chlapecké senzitivní období začíná mezi 7. - 12. rokem a u děvčat končí přibližně o rok dříve. Chlapec nebo dívka, procházející pubertou, začne někdy reagovat na probíhající změny v těle útlumem, někdy až stagnací. Je tedy dobré si uvědomit, že z toho, co se děti naučí v době tzv. „zlatého věku motoriky“ (tj. mezi 8. - 10. rokem), budou čerpat po celý zbytek jejich pohybově-aktivního života.

Důležité principy, na které je nutno se zaměřit, při rozvoji pohybových schopností dětí v senzitivním období:

- pohybové schopnosti rozvíjet pravidelně a plánovitě, tj. rozdělit je do jednotlivých cyklů
- fyzické zatížení dětí zvyšovat postupně a adekvátně k jejich vývojovým předpokladům
- postupně zkoušet děti přivykat jejich maximální zátěži (s ohledem na rozdílnosti v jejich individualitách)
- plně využít příhodnosti senzitivního období k rozvoji pohybových dovedností
- pohybové dovednosti u dítěte rozvíjet jen v období jeho plného zdraví
- dbát na správnou životosprávu
- spojovat rozvoj pohybových dovedností nejen s výchovou, ale i s procesem vzdělávání
- dosažené výsledky pravidelně kontrolovat, testovat a s dětmi je následně konzultovat

(RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 1995)

V průběhu ontogeneze se jednotlivé svalové skupiny nerozvíjí rovnoměrně. Velkým svalovým partiím, které zajišťují správné držení těla, je potřeba věnovat dostatek času a pozornosti. Ohýbače (flexory) se u horních končetin rozvíjejí rychleji. Stejně tak napínače (extenzory) u dolních končetin a vzpřimovače u trupu. Pomaleji se pak rozvíjí svalstvo v oblasti břicha. Způsobem života a jednostrannou fyzickou zátěží dochází ke svalovým dysbalancím (nerovnováhám), které mívají za následek spoustu vad a budoucích problémů s pohybovou soustavou. Je proto nutné zařazovat různá kompenzační cvičení, která posilují svalstvo, které ochabuje. Se záměrným rozvojem svalové síly jdou ruku v ruce i cvičení relaxační, protahovací s důrazem na správné dýchání. (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ 1995)

Koordinační schopnosti vycházejí z vývoje centrální nervové soustavy. Základními předpoklady pro jejich efektivní rozvoj je vysoká plasticita CNS s její schopností střídat vzruch a útlum, podpořená činností analyzátorů.

Rychlostní schopnosti souvisí také s vývojem CNS, a proto na ty koordinační plynule navazují. Je vhodné je rozvíjet brzy. Už mezi 7. – 14. rokem věku dítěte.

Silové schopnosti jsou velmi ovlivňovány produkcí růstových hormonů, proto k jejich plnému rozvoji může docházet až později. Tempo rozvoje síly jedince je značně individuální a závisí také na intenzitě absolvované tréninkové zátěže. U chlapců se nejlepších výsledků v rozvoji silových schopností dá dosáhnout mezi 13. – 15. rokem a u děvčat mezi 10. - 13. rokem.

Vytrvalostní schopnosti jsou natolik univerzální, že se u člověka mohou rozvíjet v kterémkoliv věku. Souvisí hlavně se schopností lidského organismu přenášet kyslík krví do ostatních tkání. Úroveň tohoto přenosu je podmíněna řadou dalších fyziologických funkcí. Všeobecně se jedná o schopnost jedince odolávat únavě. U sportovců je pak důležitý i proces rychlosti postupu zotavovacích procesů po námaze. (PERIČ, 2012)

3.7 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ VE FLORBALU

Sportovní trenér florbalové mládeže musí mít na paměti, že cíle a úkoly sportovní přípravy dětí jsou naprosto odlišné od přípravy dospělých.

Tréninkový proces rozdělujeme do 4 základních etap:

- Etapa seznamování se sportem

- Etapa základního tréninku
- Etapa specializovaného tréninku
- Etapa vrcholového tréninku

V této bakalářské práci, vzhledem k tématu, jsou pro nás důležité první dvě etapy.

Jednotlivé etapy trvají přibližně 3 - 4 roky. Prolínají se, navazují na sebe a jedna druhou ovlivňuje. Dodržení jejich sledu a doby trvání je velmi žádoucí. (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012)

3.7.1 ETAPA SEZNAMOVÁNÍ SE SPORTEM

Tato etapa seznamování se sportem se dělí na 2 základní období:

- Období pohybové průpravy. Dítě se učí základním pohybovým dovednostem (skoky, běh, házení, chytání, kopání míče, dále např. plavání, lyžování, jízda na kole, atd.).
- Období všestranné přípravy, ve kterém se dítě seznamuje se širokou škálou pohybů. Je v něm zahrnuta především všeobecná i specializovaná všestrannost.

Mezi základní úkoly této etapy patří:

- rozvíjení zájmu dítěte o sport a pravidelné cvičení
- formování dítěte fyzicky i psychicky
- zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte
- snaha o upevňování jeho zdraví

Začátek této etapy můžeme zařadit někdy mezi 6. - 8. rok věku dítěte. Konec až k 10. roku. Jedná se o období, kdy by měly být u dítěte vytvořeny všeobecné sportovní základy. Všestranná cvičení by měla být hlavním prostředkem, jak budovat a upevňovat v dítěti vztah ke sportu. Cvičení by mělo být pestré, emocionální, s nízkou razancí a prováděné soutěživou, ale stále ještě hlavně herní, formou.

Po absolvování této etapy by dítě mělo být schopno:

- pravidelně trénovat
- plnit všechny podmínky tréninku
- dodržovat a znát pravidla zvoleného sportu nebo disciplíny
- umět se podřídit způsobu tréninku kolektivu
- vystupovat samostatně a ukázněně v tréninku i v soutěžích

Tréninkový čas by měl být věnován především základům sportovní techniky a rozvoji pohybových dovedností. Učit děti v této etapě různým soutěžním prvkům a taktickým variantám není reálné. Myšlení dětí není ještě dostatečně rozvinuté. (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012)

3.7.2 ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

Etapa základního tréninku zajišťuje postupný růst speciální výkonnosti dětí, které se v tomto důležitém období dosahuje pomocí všestranné přípravy. Tato etapa trvá přibližně od 10. do 13. roku dítěte a je možné ji označit za etapu, ve které se od sportovních her pomalu přechází k opravdovému sportovnímu tréninku.

Rozděluje ji na 2 na sebe navazující části:

- období základního tréninku, kdy se děti seznamují se sportovním tréninkem i jako s druhem určité povinnosti
- období základů soutěžení, ve kterém se děti učí úspěšnému zvládnutí sportovního boje

Mezi základní úkoly této etapy patří:

- pohybové dovednosti, které už dítě získalo v etapě minulé, všestranně rozvíjet
- cíleně si osvojovat dovednosti další, složitější, namáhavější, atd.
- ve zvoleném sportu nebo disciplíně postupně začít zvládat základy její techniky i taktiky
- pěstovat v dítěti trvalý zájem o systematický trénink
- ve zvolené disciplíně či sportu se snažit dozvědět co nejvíce nových vědomostí

Trénink v této etapě stále ještě v sobě zahrnuje specifika etapy předešlé. To znamená, že velkou úlohu zde hraje např. jeho pestrost, sociálnost, všestrannost a dostatek času na relaxaci. Velká pozornost by měla být věnována dokonalejšímu zvládnutí již získaných základních dovedností. Pomalu však už můžeme začít zařazovat cvičení složitější, se stále větší intenzitou zatížení. Postupně prodlužujeme i dobu, po kterou je cvičení dítětem prováděno. Trenér může začít klást důraz na dětskou techniku konkrétního cvičení a podle druhu sportovní specializace začít zařazovat nácvik taktických variant a situací. Různá průpravná cvičení a pohybové hry jsou trenérovi v tomto ohledu výborným pomocníkem. Dítě se v této etapě učí schopnosti se na jednotlivé tréninkové úkoly soustředit. Důraz

je kladen na rozvoj koordinačních schopností a na zvyšování objemu tréninkového zatížení. Trenér nesmí zapomínat také na rozvoj a upevňování volných, morálních a rozumových schopností dítěte, protože vliv psychiky začíná také hrát určitou roli. Výkon není v této etapě hlavní motivací dětí ani trenéra. Pro možnosti tréninku v budoucnosti a pro dlouhodobý sportovní vývoj jedince, má tato etapa mimořádnou důležitost. Jakékoliv zkracování doby jejího trvání není dobré. Od trenéra, se kromě jiného, v této etapě očekává velká trpělivost. (DOVALIL, 2002; PERIČ, 2012)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části nalezneme výběr vhodných motoricko-funkčních cvičení pro rozvoj koordinačních, rychlostních, silových a vytrvalostních schopností přiřazených k jednotlivým florbalovým dovednostem. Ke cvičením je přiložena fotodokumentace.

4.1 DRIBLINK

4.1.1 CVIČENÍ PRO ZDOKONALENÍ RYTMIZACE POHYBU, SDRUŽOVÁNÍ A ROVNOVÁŽNÝCH SCHOPNOSTÍ

“Balanční házení s tyčemi“



Obrázek 3- Balanční házení 1



Obrázek 4- Balanční házení 2

Popis cvičení:

- dvojice žáků proti sobě
- stojí na balančních podložkách (balanční deska, medicinbal)
- stojí cca 10 m od sebe
- na tlesknutí přehazují tyč
- chytají do odhodové ruky
- výměna rukou přibližně po 10 odhodech

Chyby:

- nedostatečné zpevnění těla
- špatná rytmizace pohybu

4.1.2 CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ JEMNÉ MOTORIKY (DIFERENCIAČNÍ KOORDINACE), ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ A ORIENTACI V PROSTORU

“Hod’ a stůj“



Obrázek 5- Hod’ a stůj

Popis cvičení:

- žáci stojí na balančních podložkách (balanční deska, medicinbal)
- žák mezi nimi prochází a střídavě přihrává jednotlivým spoluhráčům
- výměna pozic

4.2 VEDENÍ MÍČKU

4.2.1 CVIČENÍ PRO NÁCVIK ROVNOVÁHOVÉ SCHOPNOSTI

“Podřepy ve stoji na medicinbalech“



Obrázek 6- Podřepy ve stoji na medicinbalech

Popis cvičení:

- žák se postaví do mírného podřepu na medicinbaly a snaží se udržet rovnováhu.

4.2.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ORIENTACE

“Barevné kruhy“



Obrázek 7- Barevné kruhy 1



Obrázek 8- Barevné kruhy 2

Popis cvičení:

- žáci stojí proti sobě (cca 10 metrů)
- mezi nimi jsou obruče různých barev
- žáci startují u met
- jeden žák řekne barvu obruče a druhý žák se musí této obruči co nejrychleji dotknout a vrátit se zpět ke své metě
- po návratu k metě určuje barvu druhému žákovi
- takto několikrát opakujeme

4.2.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

“Starty z různých poloh“



Obrázek 9- Start ze vzporu ležmo



Obrázek 10 - Start ze sedu

Popis cvičení:

- krátké 10 - 20 metrů dlouhé sprinty z různých poloh (vzporu, sedu, lehu)

4.2.4 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI

“Podpor na předloktí“



Obrázek 11- Podpor na předloktí 1



Obrázek 12- Podpor na předloktí 2

Popis cvičení:

- podpor na předloktí ležmo
- maximální zpevnění těla

Chyby:

- prohnutí v zádech (viz obr. 12)

4.2.5 CVIČENÍ PRO ROZVOJ DIFERENCIAČNÍ SCHOPNOSTI

“Házení tenisovými míčky o zed“



Obrázek 13- Házení tenisovými míčky 1



Obrázek 14- Házení tenisovými míčky 2

Popis cvičení:

- žák stojí cca 2 metry od stěny
- střídavě si přihrává o stěnu jeden nebo oba míčky

4.3 PŘIHRÁVÁNÍ MÍČKU

4.3.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLÉ SÍLY HORNÍCH KONČETIN

“Autové hody medicinbalem“



Obrázek 15- Autové hody medicinbalem 1



Obrázek 16- Autové hody medicinbalem 2

Popis cvičení:

- žáci leží přibližně metr od sebe, nohama k sobě
- s přechodem do sedu si autovými hody přihrávají medicinbal

4.3.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ

“Výpady na balanční podložku“



Obrázek 17- Výpady na balanční podložku 1



Obrázek 18- Výpady na balanční podložku 2

Popis cvičení:

- žák ze stoje spojně provede výpad na balanční podložku
- výpad provádí střídavě pravou a pak levou nohou

Chyby:

- ohnutá záda
- nezpevnění těla

4.3.3 CVIČENÍ PRO ROZVÍJENÍ KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI SDRUŽOVÁNÍ A SCHOPNOSTI ROVNOVÁHY

“Balanční házená“



Obrázek 19- Balanční házená 1



Obrázek 20- Balanční házená 2

Popis cvičení:

- žáci stojí proti sobě cca 3 metry na balančních pomůckách (balanční podložka, medicinbal)
- přehazují si dva míčky

4.3.4 CVIČENÍ PRO ROZVÍJENÍ ORIENTAČNÍCH, DIFERENCIAČNÍ A REAKČNÍCH SCHOPNOSTÍ

“Hra na reakci“



Obrázek 21- Hra na reakci 1



Obrázek 22- Hra na reakci 2

Popis:

- dva žáci jsou zády ke třetímu cca 3 metry
- Na tlesnutí se otáčejí a třetí žák přihrává míček jednomu z nich

Chyby:

- pomalá reakce
- nechycení míčku

4.4 STŘELBA

4.4.1 CVIČENÍ PRO ROZVIJENÍ ACYKlickÉ SÍLY HORNÍCH KONČETIN

“ Rotační házení s medicinbalem“



Obrázek 23- Boční odhody medicinbalem 1



Obrázek 24- Boční odhody medicinbalem 2

Popis:

- žáci stojí cca 3 metry od sebe
- bočně si odhazují medicinbal

Chyby:

- nezpevnění těla
- nedostatečný odhod
- nedostatečná rotace

(MARTÍNKOVÁ, 2009)

4.4.2 CVIČENÍ PRO ROZVÍJENÍ SILOVÉ OBRATNOSTI

“Vzpor na boku“



Obrázek 25- Vzpor na boku

Popis:

- výdrž ve vzporu ležmo na P/L boku

Chyby:

- nedostatečné zpevnění těla

(KRIŠTOFIČ, 2004)

4.4.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ REAKČNÍCH A ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

“Podbíhání pod švihadlem“



Obrázek 26- Podbíhání pod švihadlem

Popis cvičení:

- žáci podbíhají pod velkým švihadlem

Chyby:

- špatné načasování pohybu

4.4.4 CVIČENÍ PRO ROZVÍJENÍ SCHOPNOSTI SDRUŽOVÁNÍ**“Přeskoky přes švihadlo“**

Obrázek 27- Přeskoky přes švihadlo

Popis:

- přeskoky přes švihadlo s meziskokem a bez meziskoku
- přeskoky vpřed i vzad

Chyby:

- špatná koordinace horních a dolních končetin

4.5 OBSAZOVÁNÍ SOUPEŘE BEZ MÍČKU

4.5.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ KRÁTKODOBÉ VYTRVALOSTI, ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ A REAKČNÍ RYCHLOSTI

“Zrcadla“



Obrázek 28- Zrcadla 1



Obrázek 29- Zrcadla 2

Popis cvičení:

- vymežíme metami dvě čtvercová pole (viz obr. č. 29). Vzdálenost met je přibližně 10 metrů. Jeden žák má úkol předcvičovat a druhý žák kopíruje zrcadlově pohyby.

4.5.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ

“Pavouček“



Obrázek 30- Pavouček

Popis cvičení:

- sed roznožný skrčmo, uchopit chodila, dopnout nohy.

Chyby:

- neudržení rovnováhy
- nedopnuté nohy

4.5.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI

“Proti působení“



Obrázek 31- Protipůsobení

Popis cvičení:

- žák je v lehu na zádech, zvedne hlavu a paže nad podložku (přibližně 20 cm)
- druhý žák tlačí na nohy a hrudník spoluhráče, snaží se ho dostat na zem
- výměna pozic

Chyby:

- Nezpevněné tělo
- Záklon hlavy

(KRIŠTOFIČ, 2004)

4.6 OBSAZOVÁNÍ SOUPEŘE S MÍČKEM

4.6.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ REAKČNÍ RYCHLOSTI

“Zrychlování“



Obrázek 32- Zrychlování 1



Obrázek 33- Zrychlování 2

Popis cvičení:

- rozmístíme tři mety po 15 metrové vzdálenosti
- žáci startují u první mety výklusem, u druhé mety žák zrychlí na maximální možnou rychlost až k třetí metě. Zpět výklus.
- 3 - 5 opakování

Chyby:

- špatná technika běhu

4.6.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHY

“Vzpor ležmo na desce“



Obrázek 34- Vzpor ležmo na desce 1



Obrázek 35- Vzpor ležmo na desce 2

Popis cvičení:

- vzpor ležmo na balanční desce
- žák zanožuje střídavě levou a pravou nohu a snaží udržet rovnováhu

Chyby:

- nedostatečné zpevnění těla
- pokrčení rukou

4.6.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI, RYCHLÉ SÍLY DOLNÍCH KONČETIN, KRÁTKODOBÉ VYTRVALOSTI A ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

“Dotkni se steh“



Obrázek 36- Dotkni se steh 1



Obrázek 37- Dotkni se steh 2

Popis cvičení:

- žák se snaží dotknout stehen protihráče
- žák získává bod, pokud se dotkne soupeřova stehna
- délka hry je přibližně 30 - 40 s.

(MARTÍNKOVÁ, 2009)

4.7 ODEBÍRÁNÍ MÍČKU

4.7.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ REAKČNÍ SCHOPNOSTI

“Starty z vysokých poloh na zvukový signál“



Obrázek 38- Starty ze stoje



Obrázek 39- Starty ze stoje pozadu

Popis cvičení:

- Starty z vysokých poloh na zvukový signál
- Sprint na 10 - 20 metrů.

Chyby:

- pomalá reakce

(MARTÍNKOVÁ, 2009)

4.7.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ A SILOVÉ OBRATNOSTI

“Přetlačovaná“



Obrázek 40- Přetlačovaná 1



Obrázek 41- Přetlačovaná 2

Popis cvičení:

- žáci stojí proti sobě na medicinbalech cca 0,5 metru od sebe
- drží se za ramena a mají za úkol přetlačit soupeře, aby šlápl na zem dřív než on

4.7.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SCHOPNOSTI SDRUŽOVÁNÍ A RYCHLÉ SÍLY

“Překážková dráha s postřehem“



Obrázek 42- Překážková dráha 1



Obrázek 43- překážková dráha 2

Popis cvičení:

- žák má za úkol, co nejrychleji, frekvenčně proběhnout dráhu a přitom si přihrávat s druhým žákem

Chyby:

- špatná koordinace horních a dolních končetin

4.8 BLOKOVÁNÍ STŘEL

4.8.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ REAKČNÍCH SCHOPNOSTÍ, ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ A RYCHLÉ SÍLY DOLNÍCH KONČETIN

“Najdi správný míček“



Obrázek 44- Najdi správný míček 1



Obrázek 45- Najdi správný míček 2

Popis cvičení:

- žák stojí zády k druhému, který startuje pomocí zvukového signálu
- ukazuje nad hlavou balonek (tenisový míček, florbalový míček, neposedný míček), který žák se jako první po otočení snaží, co nejrychleji najít v kruhu s dalšími míčky
- donese jej do otočené mety

4.8.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI

“Ručkování s koberečkem“



Obrázek 46- Ručkování s koberečkem 1



Obrázek 47- Ručkování s koberečkem 2

Popis cvičení:

- vzpor ležmo
- střídavě žák přitahuje pod sebe kobereček
- dál se posunuje ručkováním a následným přitahem nohou

Chyby:

- pokrčené nohy
- prohnutí v zádech
- pokrčení paží

4.9 HRA TĚLEM

4.9.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI, RYCHLÉ EXPLOZIVNÍ SÍLY

“Vytlačovaná“



Obrázek 48- Vytlačovaná 1



Obrázek 49- Vytlačovaná 2

Popis cvičení:

- dva žáci stojí proti sobě v kruhu, který je vyznačen švihadly
- žáci se snaží vzájemně vytlačovat z kruhu

4.9.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHY

“Rovnováha na fitballu“



Obrázek 50- Rovnováha na fitballu

Popis cvičení:

- žák se snaží udržet rovnováhu vsedě na fitballu

Chyby:

- nezpevnění těla

4.9.3 CVIČENÍ NA ROZVOJ KRÁTKODOBÉ VYTRVALOSTI A KOMPLEXNÍ RYCHLOSTI

“Zrcadla“

(viz Obsazování soupeře bez míčku cvičení Zrcadla)

4.10 BRANKÁŘ - CHYTÁNÍ A VYRÁŽENÍ STŘEL

4.10.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ REAKČNÍCH A ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

“Otoč se a chyt’“



Obrázek 51- Otoč se a chyt' 1



Obrázek 52- Otoč se a chyt' 2

Popis cvičení:

- žáci stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 3 metry
- první z žáků na zvukový signál přihrává tenisový míček (neposedný míček) druhému
- druhý žák se snaží co nejrychleji otočit a míček zachytit
- přihrávky mohou být o zem, přímo nebo do stran

4.10.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ

“Hody medicinbalem při stoji na balanční pomůcce“



Obrázek 53- Hody medicinbalem 1



Obrázek 54- Hody medicinbalem 2

Popis cvičení:

- žáci stojí proti sobě na balančních pomůckách (balanční deska, medicinbal)
- přehazují si medicinbalem

(PERIČ, 2012)

4.10.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLÉ SÍLY DOLNÍCH KONČETIN

“Žabáci“



Obrázek 55- Žabáci 1



Obrázek 56- Žabáci 2

Popis cvičení:

- opakované výskoky vpřed ze vzporu dřepmo o vzporu dřepmo

Chyby:

- odraz z jedné nohy

4.11 BRANKÁŘ - PŘESUNY A ZMENŠOVÁNÍ STŘELECKÉHO ÚHLU

4.11.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ RYCHLÉ SÍLY A SCHOPNOST ORIENTACE

“Hra na pozornost“



Obrázek 57- Hra na pozornost

Popis cvičení:

- žáci stojí cca 10 metrů od sebe
- doprostřed mezi žáky rozložíme dvě švihadla
- švihadla označíme čísly nebo barvami
- první žák řekne číslo švihadla
- druhý žák musí co nejrychleji doběhnout ke správnému švihadlu a vyměnit si přihrávku míčem
- žák se vrací zpět

4.12 BRANKÁŘ - VÝHOZY

4.12.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ROVNOVÁHY A SÍLY HORNÍCH KONČETIN

“Autové hody medicinbalem na balanční pomůcce“



Obrázek 58- Autové hody medicinbalem 1



Obrázek 59- Autové hody medicinbalem 2

Popis cvičení:

- žáci stojí cca 10 metrů od sebe ve stoji rozkročném (případně na jedné noze)
- autovými hody si přehazují medicinbal
- modifikace: žáci stojí na jedné noze nebo na balanční pomůcce

4.12.2 CVIČENÍ PRO ROZVOJ SILOVÉ OBRATNOSTI

“Deska“



Obrázek 60- Deska 1



Obrázek 61- Deska 2

Popis cvičení:

- první žák je v lehu na zádech
- druhý žák ho uchopí za kotníky a zvedne ho do výše vlastních boků

- střídavě pouští levou a pravou dolní končetinu
- první žák se snaží puštěnou končetinu udržet u druhé

Chyby:

- nezpevnění těla
- vysazení pánve (přednoží pouze nohy)

(KRIŠTOFIČ, 2004)

4.12.3 CVIČENÍ PRO ROZVOJ ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

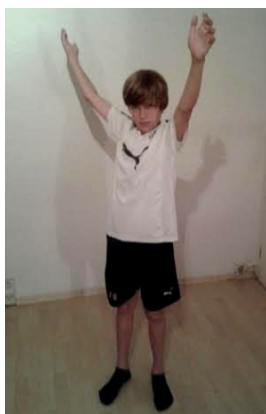
(viz kapitola 6.10.1, cvičení: Otoč se a chyt’)

4.13 ROZVOJ POHYBLIVOSTI

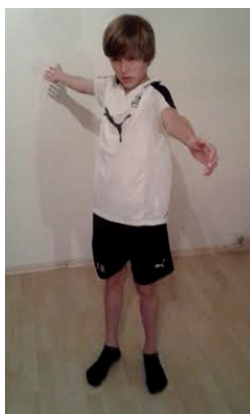
Rozvoj pohyblivosti je nedílnou součástí všech zmíněných, dovedností a proto je nutné ji zařazovat do každé tréninkové jednotky.

4.13.1 CVIČENÍ PRO ROZVOJ POHYBLIVOSTI

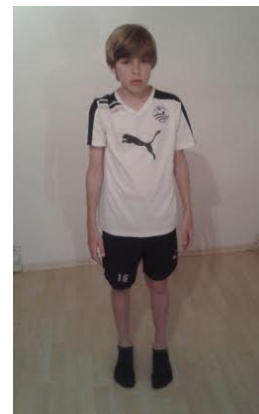
“Protisměrné kruhy paží“



Obrázek 62- Protisměrné kruhy 1



Obrázek 63- Protisměrné kruhy 2



Obrázek 64- Protisměrné kruhy 3

Popis cvičení:

- žák ve stoji rozkročném vzpaží
- střídavě krouží svými pažemi vpravo a vlevo

Chyby:

- Přetáčení trupu, prohýbání v bedrech

“Ohnutý předklon v sedu“



Obrázek 65- Ohnutý předklon

Popis cvičení:

- Sed roznožný, ohnutý předklon - ruce na kolena

Chyby:

- Pokrčené nohy

5 DISKUZE

K napsání této práce mě vedlo zjištění několika zásadních nedostatků v motoricko-funkční přípravě starších žáků, ve florbalu. S těmito nedostatky jsem se setkával během mého mnohaletého působení v tomto sportu a to z pohledu hráčského i trenérského. Z pozice aktivního hráče jsem si všiml, že v tréninkových jednotkách florbalistů je věnována jen malá až téměř žádná pozornost motoricko-funkční přípravě. A to ve všech věkových kategoriích, kterými jsem si během mého 16tiletého působení ve florbalu prošel. Z pozice trenéra jsem vždy postrádal odbornou literaturu, která by se věnovala motoricko-funkční přípravě florbalistů. Motoricko-funkční přípravu, já osobně pokládám, za stavební kámen pro budoucí kariéru začínajícího florbalisty. Nedostatky v této přípravě se pak často projevují v pozdějším věku. Proto jsem si vybral toto téma pro mojí bakalářskou práci a chtěl bych jí věnovat jako možný teoretický materiál florbalovým trenérům. Chtěl bych, aby se neinspirovali jen mými postřehy, ale i souborem vhodných motoricko-funkčních cvičení, kterými se zabývám v praktické části.

V teoretické části mé práce jsem si stanovil úkol klasifikovat jednotlivé dovednosti ve florbalu a analyzovat je vzhledem k rozvoji motorických schopností. Zaměřil jsem se především na přiřazení pohybových schopností k jednotlivým herním činnostem jednotlivce, na představení florbalu, jako sportu obecně a na věková a vývojová specifika žáků ve věku 12 – 15 let (starší školní věk). Posouzení vhodnosti jednotlivých pohybových schopností k jednotlivým herním činnostem, bylo pro mě poměrně složitým úkolem vzhledem k velkému množství pohybových schopností, které jsem chtěl k jednotlivým herním činnostem jednotlivce přiřadit. Například jen ke správnému zvládnutí techniky střelby na bránu, je potřeba rozvíjet mnoho různých motorických schopností. Nebylo tedy jednoduché se rozhodnout, které pohybové schopnosti jsou k tomuto účelu nejvhodnější vybrat.

V praktické části jsem si stanovil úkol vybrat vhodné cviky pro rozvoj motorických schopností s ohledem na pohybové dovednosti ve florbalu. K tomuto účelu jsem vytvořil ukázkou souboru vhodných cvičení a přiložil názornou fotodokumentaci. K vytvoření fotodokumentace jsem si vybral jeden z největších plzeňských florbalových klubů, kde trénuje také moje vybraná věková kategorie. Se svolením vedení klubu Slavia VŠ Plzeň jsem se zúčastnil několika tréninkových jednotek starších žáků, abychom se vzájemně poznali. Současně jsem seznámil děti i jejich trenéry s tématem a úkoly mé bakalářské práce a požádal je o spolupráci. V rozmezí 14 dnů jsem s dětmi nafotil

dostatek fotomateriálu k předem připraveným cvičením, tak abych mohl vytvořit názornou ukázkou zásobníku cviků. Děti ochotně a soustředěně spolupracovaly a s radostí zkoušely nové pohybové dovednosti podle mnou shromážděných cvičení a her.

Doufám tedy, že by zpracované téma v mé bakalářské práci mohlo posloužit trenérům, k obohacení tréninkových jednotek starších žáků o mnou shromážděná cvičení. Svěřenci klubu se budou účastnit letního sportovního soustředění na Šumavě, kterého se také zúčastním a doufám, že dojde k použití mnou vytvořeného souboru cvičení v praxi. Na tomto soustředění bych také rád zjistil, zda výběr mých cvičení pro rozvoj motorických schopností byl opravdu vhodný a pomohl dětem ke zlepšení jejich individuálních pohybových výkonů.

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit soubor cvičení z motoricko-funkční přípravy pro zkvalitnění pohybových dovedností ve florbalu. Tato práce je určena pro kategorii starších žáků. Ve své práci jsem přiřadil k jednotlivým herním dovednostem jednotlivé pohybové schopnosti, které daná herní činnost vyžaduje.

Na základě kategorizace jsem vytvořil výběr vhodných cvičení k jednotlivým herním činnostem jednotlivce. Vzhledem k množství herních činností jednotlivce byla kategorizace jednotlivých pohybových dovedností náročná. Tato práce by mohla sloužit trenérům, jako podklad k vytvoření kvalitní tréninkové jednotky, která pomůže k rozvíjení pohybových dovedností ve florbalu.

Domnívám se, že cíl práce byl splněn, protože jsem popsal teorii motoricko-funkční přípravy a vytvořil jsem na základě nashromážděných podkladů soubor cvičení z motoricko-funkční přípravy pro starší žáky. Trenéři se mohou inspirovat z několika příkladů cvičení, které by měly sloužit ke zlepšení pohybových dovedností potřebných k zvládnutí například techniky střelby, přihrávky, vedení míčku apod. Vybraná cvičení mohou obohatit tréninkovou jednotku a zlepšit tak celkovou přípravu florbalistů. Všechna mnou navrhnuta cvičení jsou názorně ukázána v přiložené fotodokumentaci.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce pojednává o problematice motoricko-funkční přípravy dětí staršího školního věku ve florbalu.

V teoretické části nalezneme stručná pravidla a historii florbalu, charakteristiku pohybových dovedností a rozdělení herních činností jednotlivce. Dále také věková a vývojová specifika zaměřená na starší školní věk.

Praktická část bakalářské práce je věnována zásobníku cvičení určených k rozvoji jednotlivých herních činností každého hráče.

8 RESUMÉ

This Bachelor's thesis is focused on motoric-functional preparing the children between the 12 and 15 years of age for floorball play.

In theoretical part are briefly described basic rules and history of floorball, characteristics of movement skills and role of each player. Specifications of age and development features are included in this report too.

The practical part of this report is focused on schedule of motoric exercises, for each player position and responsibility.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: OLYMPIA, 2002. ISBN 80-1033-160-5.
2. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava pro sportovce*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
3. KYSEL, J. *Florbal – kompletní průvodce*. 1. VYD. PRAHA: GRADA, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.
4. MARTÍNKOVÁ, Z. *Praktický průvodce tréninkem mládeže*. 1. Vyd. Praha: Česká florbalová unie, 2009.
5. MĚKOTA, K, NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
6. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
7. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí 2*. 2. vyd. Praha: GRADA, 2012. ISBN 978-80-247-4219-9.
8. RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-294-5.
9. SKRUŽNÝ, Z. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2005. ISBN 80-247-0383-1.
10. VOTÍK, J., BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. 1. vyd. Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7043-202-0.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

10.1 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1- Florbalové hřiště	40
Obrázek 2- Brankoviště	41
Obrázek 3- Balanční házení 1	50
Obrázek 4- Balanční házení 2	50
Obrázek 5- Hod' a stůj	51
Obrázek 6- Podřepy ve stoji na medicimbalech	51
Obrázek 7- Barevné kruhy 1	52
Obrázek 8- Barevné kruhy 2	52
Obrázek 9- Start ze sedu	52
Obrázek 10- Start ze vzporu ležmo	52
Obrázek 11- Podpor na předloktí 1	53
Obrázek 12- Podpor na předloktí 2	53
Obrázek 13- Házení tenisovými míčky 1	53
Obrázek 14- Házení tenisovými míčky 2	53
Obrázek 15- Autové hody medicimbalem 1	54
Obrázek 16- Autové hody medicimbalem 2	54
Obrázek 17- Výpady na balanční podložku 1	55
Obrázek 18- Výpady na balanční podložku 2	55
Obrázek 19- Balanční házená 1	55
Obrázek 20- Balanční házená 2	55
Obrázek 21- Hra na reakci 1	56
Obrázek 22- Hra na reakci 2	56
Obrázek 23- Boční odhody medicimbalem 1	57
Obrázek 24- Boční odhody medicimbalem 2	57
Obrázek 25- Vzpor na boku	58
Obrázek 26- Podbíhání pod švihadlem	58
Obrázek 27- Přeskoky přes švihadlo	59
Obrázek 28- Zrcadla 1	60
Obrázek 29- Zrcadla 2	60
Obrázek 30- Pavouček	60
Obrázek 31- Protipůsobení	61

Obrázek 32- Zrychlování 1	62
Obrázek 33- Zrychlování 2.....	62
Obrázek 34- Vzpor ležmo na desce 1	63
Obrázek 35- Vzpor ležmo na desce 2.....	63
Obrázek 36- Dotkni se stehen 1	63
Obrázek 37- Dotkni se stehen 2.....	63
Obrázek 38- Starty ze stoje pozadu	64
Obrázek 39- Starty ze stoje.....	64
Obrázek 40- Přetlačovaná 1	65
Obrázek 41- Přetlačovaná 2.....	65
Obrázek 42- Překážková dráha 1	65
Obrázek 43- Překážková dráha 2.....	65
Obrázek 44- Najdi správný míček 1	66
Obrázek 45- Najdi správný míček 2	66
Obrázek 46- Ručkování s koberečkem 1	66
Obrázek 47- Ručkování s koberečkem 2	66
Obrázek 48- Vytlačovaná 1	67
Obrázek 49- Vytlačovaná 2	67
Obrázek 50- Rovnováha na fitballu.....	68
Obrázek 51- Otoč se a chyt' 1	69
Obrázek 52- Otoč se a chyt' 2	69
Obrázek 53- Hody medicinbalem 1	69
Obrázek 54- Hody medicinbalem 2.....	69
Obrázek 55- Žabáci 1	70
Obrázek 56- Žabáci 2	70
Obrázek 57- Hra na pozornost.....	71
Obrázek 58- Autové hody medicinbalem 1	72
Obrázek 59- Autové hody medicinbalem 2.....	72
Obrázek 60- Deska 1	72
Obrázek 61- Deska 2	72
Obrázek 62- Protisměrné kruhy 1	73
Obrázek 63- Protisměrné kruhy 2.....	73
Obrázek 64- Protisměrné kruhy 3.....	73
Obrázek 65- Ohnutý předklon	74

10.2 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1- Rozdělení herních činností jednotlivce	29
---	----

10.3 SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. **Zdroj:**Pravidla. *Tepsport*. [online]. [cit. 2014-05-27].

Dostupný z: <http://tepsport.wz.cz/pravidla/_florbal.html>