



Středoškolská technika 2022

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

TRÉNINK PŘÍPRAVKY

Veronika Přibíková

Gymnázium Zikmunda Wintra
náměstí Jana Žižky 186, Rakovník

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Trénink přípravy

**Veronika Přibíková
Středočeský kraj**

Rakovník 12. 02. 2022

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Trénink přípravky

Training of children under the age of 10 (U10)

Autoři: Veronika Přibíková

Škola: Gymnázium Zikmunda Wintra, Žižkovo náměstí 186, 269 01
Rakovník

Kraj: Středočeský kraj

Konzultant: Mgr. Klára Kunftová

Rakovník 12. 02. 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Rakovníku dne 12. 02. 2022.....

Veronika Přibíková

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Kláře Hejdové za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování ročníkové práce. Dále mé poděkování patří Mgr. Ondřeji Kounovskému za vypůjčení knižních materiálů.

Anotace

Tato práce se zabývá tréninkem dětí do 10 let, jeho strukturou a obsahem. Konkrétněji je zde rozepsán trénink pozemního hokeje, rychlostní a koordinační trénink. Cílem této ročníkové práce je seznámit okolí s trénováním dětí do 10 let, na co se zaměřit a co vynechat.

Klíčová slova

trénink; rychlost; pozemní hokej; koordinace; trenér

Annotation

This essay deals with the training of children under 10 years, its structure and content. More specifically is described here the field hockey training, speed, and coordination training. The aim of this essay is to show others the best way how to train children under 10 years of age, what to focus on and what is possible to omit.

Keywords

a training; a speed; a field hockey; a coordination; a coach

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Co je trénink.....	8
3	Pomůcky	9
3.1	Balanční pomůcky.....	9
3.2	Další speciální pomůcky pro trénink přípravky	11
4	Přípravka.....	12
4.1	Vývoj dětí v období přípravky	12
4.1.1	Tělesný vývoj.....	12
4.1.2	Psychický vývoj.....	12
4.1.3	Pohybový vývoj	12
4.1.4	Sociální vývoj	13
5	Sportovní výchova	14
5.1	Fair play	14
6	Životospráva	15
6.1	Regenerace	15
6.1.1	Spánek.....	15
6.1.2	Aktivní regenerace	15
6.2	Strava.....	15
6.2.1	Sacharidy	16
6.2.2	Tuky.....	16
6.2.3	Bílkoviny	17
6.2.4	Mikroživiny	17
7	Role a aspekty trenéra.....	18
8	Důsledky vlivů na děti	19
9	Pozemní hokej a jeho trénink.....	20
9.1	Pozemní hokej.....	20
9.1.1	Stručná historie	20
9.1.2	Vybavení.....	21
9.1.3	Pravidla hry pro kategorii přípravky	22
9.2	Hrací systémy přípravky	22
9.3	Hokejové dovednosti.....	22
9.4	Zásobník cvičení	23

10	Rychlost a její trénink	26
10.1	Rychlostní schopnosti.....	26
10.2	Trénink rychlostních schopností.....	27
10.2.1	Trénink rychlosti reakce	27
10.2.2	Trénink jednotlivého pohybu.....	27
10.2.3	Trénink lokomoce	27
10.3	Rychlost v pozemním hokeji	28
10.4	Zásobník cvičení.....	28
11	Koordinace a její trénink.....	31
11.1	Koordinační schopnosti	31
11.2	Obecná koordinace	31
11.3	Speciální koordinace	31
11.4	Trénink koordinace.....	32
11.5	Koordinace v pozemním hokeji.....	32
11.6	Zásobník cvičení.....	32
12	Praktická část	36
12.1	Tréninková jednotka	36
12.1.1	Úvod tréninkové jednotky	36
12.1.2	Hlavní část tréninkové jednotky	36
12.1.3	Závěrečná část tréninkové jednotky	36
12.2	Ukázka tréninkové jednotky.....	37
13	Závěr	40
14	Použitá literatura	41
14.1	Knižní zdroje	41
14.2	Internetové zdroje.....	41
15	Seznam obrázků.....	44
16	Seznam tabulek.....	44

1 ÚVOD

Ročníkovou práci s názvem trénink dětí zejména napíšu pro okruh lidí, kteří se pohybují ve sportovním okolí a rádi by se do trénování dětí zapojili. Hlavním cílem této ročníkové práce je zjistit a ukázat, jak správně děti trénovat, na co se zaměřit, na co dát pozor či jak správně složit tréninkovou jednotku.

Ročníková práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část. Obě části budou nadále členěny do podkapitol.

V teoretické části prvně objasním pojem trénink a co vše si pro něj připravit. Poté bude pozornost věnována přípravce. Zde ujasním, jaká věková kategorie do přípravy patří. Bude zde rozebrán i její celkový vývoj. Nadále se pokusím vysvětlit, jak velkou roli hraje výchova dětí obecně, sportovní výchova či jejich životospráva. Objasním, co je dobré zařadit do dětského jídelníčku a co naopak omezit. Dále se budu zabývat správným přístupem a chováním trenéra. Zda je dobré, aby trenér upřednostňoval výhru před radostí dětí. Také se pokusím vysvětlit, co ovlivňuje děti ve sportovním světě. V nejdůležitější části ročníkové práce rozeberu trénink pozemního hokeje, rychlostní a koordinační trénink. Nejprve představím sport pozemní hokej. Poté se zaměřím na správné výkonnostní předpoklady dětí a jejich rozvoj. Ke každému typu tréninku přiložím zásobník cvičení, kde se budou nacházet cviky, které rozvíjí dané předpoklady a lze je s dětmi ve věku přípravy dělat.

Do praktické části připravím ukázky tréninkových jednotek přípravy v pozemním hokeji. Praktickou částí bych ráda ukázala, jak dlouho by tréninková jednotka měla trvat, jak ji rozdělit a správně koncipovat.

Doufám, že ročníkovou práci zaujmu každého, kdo se o trénování dětí zajímá, a že v ní najdou pomocné informace, které budou moci využít v praxi.

2 CO JE TRÉNINK

Každý si pod pojmem trénink představí něco jiného. Pro někoho může být trénink procházka se psem nebo vyšlapání schodů do 7. patra panelákového domu. Pro někoho trénink znamená strávení celého dne v posilovně nebo běhání na atletickém oválu. Někdo si pod ním představí večerní meditaci či ranní jógu.[1]

Trénink má mnoho podob, ale obecně uznávaná definice tréninku zní: „Trénink je příprava a vylepšení se v určité dovednosti.“ Během každého tréninku lze získat mnoho nových informací, zkušeností a návyků. Za celý svůj život se potkáme s mnoha jeho formami. Mezi nejznámější patří např. silový, mentální, atletický či dovednostní.[2]

3 POMŮCKY

Velmi důležitou součástí tréninku jsou pomůcky. Bez nich by nebylo možné trénink sestavit. Mezi základní používané pomůcky patří kužele a mety. K sestavení překážkových drah a k rozvoji pohybových předpokladů dětí jsou využívány tzv. speciální pomůcky (balanční pomůcky, reakční míče, žebříky, překážky).



Obrázek 1 Kužele [4]



Obrázek 2 Mety [5]

3.1 Balanční pomůcky

Balanční pomůcky rozvíjejí svalovou koordinaci, odstraňují svalovou nerovnováhu, podporují uvědomění si polohy těla a slouží ke zpestření a zkvalitnění tréninku. Při jejich použití musí děti „balancovat“. Balancování podporuje rozvoj rovnovážných schopností. Balanční pomůcky lze rozdělit do dvou hlavních kategorií.

První kategorii jsou vzduchové úseče, což jsou předměty především kruhového nebo oválného tvaru vytvořené z plastového materiálu a naplněné vzduchem. Když mají vzduchové úseče kruhovou, oválnou či obdélníkovou základnu nazýváme je balanční polokoule. Pokud základnu nemají jsou to balanční čočky. Speciálním typem vzduchové úseče jsou tzv. nášlapné a senzomotorické kameny. Jedná se o půlkruhy z tvrdého plastu.



Obrázek 3 Vzduchové úseče [3]

Druhá kategorie jsou pěnové podložky, které jsou vyrobeny z polyetylenové pěny. Mají texturovaný a protiskluzový povrch. Kromě rozvoje rovnováhy jsou vhodné k rehabilitaci poranění kotníku či kolena.



Obrázek 4 Pěnová balanční podložka [6]

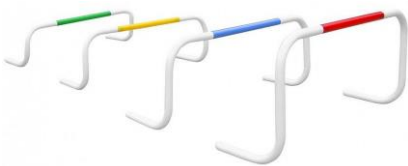
3.2 Další speciální pomůcky pro trénink přípravky

Reakční míč je pryžová pomůcka ve tvaru atomu se šesti výstupky. Díky výstupkům míček po dopadu mění předpokládanou trasu odrazu. Jedná se o pomůcku, která rozvíjí koordinaci dětí, jejich rychlost reakce a postřehu.



Obrázek 5 Reakční míče [7]

Překážky jsou všestranné pomůcky, které se využívají především k rozvoji odrazu. Pro přípravku je vhodné volit překážky do 15 cm. Překážky se mohou poskládat za sebe do řad, aby je děti mohly přeskakovat či překračovat.



Obrázek 6 Překážky [8]

Běžecský žebřík je velmi využívaná pomůcka. Základním typem je „plochý“ běžecský žebřík. Z tohoto typu vznikl kombinací překážek žebřík překážkově koordinační. Posledním známým druhem je variabilní koordinační žebřík. Všechny typy žebříků se využívají k rozvoji rychlosti nohou, odrazové techniky a frekvenci pohybu. [3]



Obrázek 7 Překážkový žebřík [3]



Obrázek 8 Variabilní žebřík [3]

4 PŘÍPRAVKA

Přípravka je označení pro věkovou kategorii U10, což znamená věkové období dětí od 8-10 let. Termín přípravka se používá v souvislosti se sportem. [9]

Toto věkové období je považováno za nejradostnější čas v životě. Děti si již uvědomují svoji existenci a plně si ji začínají užívat, a přitom nemusí řešit zásadní životní problémy. [10]

4.1 Vývoj dětí v období přípravy

4.1.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a rovnoměrným příbytkem hmotnosti. Dítě ročně vyroste o 6-8 cm. Začínají se mu zaoblovat tělesné tvary. [11] Často se stává, že dívky jsou vyšší a těžší než chlapci, působí vyspěleji. [10] Dále se také prořezávají trvalé zuby. [11] S tím souvisí i částečné změny v obličeji. Z dětského obličeje se začíná stávat obličej dospělého člověka. [10] Zároveň dochází k rozvoji orgánů, krevního oběhu, plic. Vitální kapacita plic se průběžně zvyšuje. Velmi důležitou změnou je ustálení zakřivení páteře. I přes to, že dochází k rychlé osifikaci (kostnatění) kostí, klouby nadále zůstávají velmi měkké a pružné.

4.1.2 Psychický vývoj

V této věkové kategorii dochází k velmi rychlému rozvíjení paměti a představivosti. S tím souvisí i lavinové přibývání nových vědomostí. Na druhou stranu zaostává vnímání a chápání abstraktních pojmů. Z tohoto důvodu se můžeme bavit o období konkrétního (reálného) nazírání. Děti snadněji pochopí situace a pojmy, které mohou „uchopit“. Zde často dochází k chybě komunikace mezi trenérem a dětmi. Dětem nestačí pouze říct, co mají udělat. Pro ně je potřeba vizuální ukázka.

Osobnosti nejsou plně ustáleny, jsou impulzivní a jsou schopny rychle přecházet z radosti do smutku a naopak. Koncentrace dětí je velmi krátká, pohybuje se okolo 4-5 minut. [9]

Od předškolního věku se hlavně liší způsobem řešení úkolů. Již převážně nepoužívají emoce, ale zaměřují se, aby přijmuly úkol jako takový. Pomalu jim dochází, co znamená povinnost, a stávají se více samostatnými. [10]

4.1.3 Pohybový vývoj

Období mezi osmi až deseti lety je považováno za „zlatý věk motoriky“. Na velmi dobré úrovni je schopnost učit se nové pohyby. Děti jsou schopné zvládnout určité pohyby na první pokus. Důležitým prvkem pohybu je rovnováha, která se začíná ustalovat. Kolem desátého roku jsou děti schopny již složitějších koordinačních pohybů. Ve věku přípravy je proto vhodné zapracovat na rychlosti a koordinaci.[9]

Typické pro děti ve věku přípravky je rychlé vyčerpání energie. Děti jsou schopné v krátkém časovém úseku vydat maximální energetický výkon, při kterém ale rychle vyčerpají svůj energetický potenciál. Na rozdíl od starších věkových kategorií jsou schopny ho nabrat zpátky poměrně rychle. [10]

4.1.4 Sociální vývoj

Toto věkové období ovlivňují dvě velké události. První z nich je začátek povinné školní docházky a tou druhou je tzv. období kritičnosti.

Díky nástupu do školy se děti začleňují do kolektivu. S tím je spojeno i podřízení se ostatním a komunikace. [9] Zprvu dětem chybí kritéria pro rozlišování společenského a sociálního postavení. Z tohoto důvodu považují učitele za „ty nejlepší“, kteří dokážou vyřešit každý problém a o všem mají přehled. [12]

Koncem období nastává tzv. fáze kritičnosti, která se projevuje tendencemi k negativnímu hodnocení okolního světa a snížením přirozené autority dospělých. Děti hledají své idoly, které často nacházejí mezi svými vrstevníky nebo na sociálních sítích.

Velkým prvkem sociálního vývoje dětí do 10 let je začlenění se do společnosti. Děti si mezi sebou vytvářejí důležité meziosobní kontakty. Vznikají první přátelské vztahy, které často trvají po celý život. Ovšem velkou hrozbou dnešní doby se stávají sociální sítě. Děti dávají přednost internetovému světu před tím reálným, poněvadž v imaginárním světě je jednodušší si tvořit přátelství. Děti si sice najdou přátele přes sociální sítě, ale v reálném životě poté mají problémy s navazováním kontaktů a se začleněním se do společnosti. [9]

5 SPORTOVNÍ VÝCHOVA

Sportovní výchovou se rozumí přizpůsobení se nárokům sportovního života a přispění k rozvoji osobnosti sportovce. Lze sem zařadit: postoje ke všem jevům sportovního života (tým, soupeři, rozhodčí atd.), interpersonální vztahy (rovnováha soutěžení a spolupráce, týmové cíle vs. individuální) a utváření potřebných návyků.

Na správnou sportovní výchovu by se měl klást velký důraz již v dětském věku. Sport nemusí mít pouze příznivý vliv na vývoj dítěte, nýbrž i záporný. Pod nevhodným vedením jsou děti často uváděny do situací, kdy musí uspokojovat ambice rodičů, trenérů či federací, nebo jsou nepřiměřeně tlačeny do vítězství.

5.1 Fair play

Fair play vyjadřuje, jak by mělo dění ve sportu vypadat. [13] Definice zní „Je to mnohem více než jen hra podle pravidel. Zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých sportovců a chování vždy v duchu pravého sportu. Fair play je definována jako způsob myšlení, ne pouze jako způsob chování. Součástí je i eliminace podvádění a používání nedovolených prostředků, dopingu, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupce.“ [14] Je to velmi důležitá součást hry, poněvadž přispívá k přátelství mezi soupeřícími týmy.

O fair play není možné pouze vědět, každý hráč či hráčka si musí svůj přístup postupně vybudovat. Proto je důležité již u dětí s pojmem fair play pracovat. Ve věku přípravky se děti seznamují se sportovními normami a snaží se jim přizpůsobit, ale nejsou schopny si je osvojit. Z tohoto důvodu je nutné dětem vštěpovat správné chování a na porušení sportovních norem je upozornit. Pokud budeme nechávat děti porušovat normy, mohou mít v budoucnu problémy s chováním na hřišti nebo respektováním soupeře, což by mohlo mít závažné důsledky pro osobní i sportovní vývoj.

6 ŽIVOTOSPRAVA

Děti a mládež si představí pod pojmem sport či trénink pouze sportovní činnost a už jim nedochází, co vše ostatní je s tím spojeno. Mezi nejdůležitější věci lze zahrnout pravidelnost celodenního rytmu, jídla a pití, hygienu a regeneraci.

6.1 Regenerace

Regenerací rozumíme veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalé uzdravení. Má mnoho podob – pasivní odpočinek (spánek), aktivní regeneraci (vyklusání, procházka, vyplavání) či strečink. [13]

Regenerace dospělých a dětí se v mnoha ohledech liší. Regenerace dětí musí být propracovanější, pečlivější a promyšlenější. Její zanedbání by se mohlo promítnout do celého jejich života. Proto bychom měli dohlížet na uspořádání jejich denního režimu, tak aby nedošlo k přetížení. I dětskou regeneraci lze rozdělit do mnoha podob, mezi nejdůležitější ovšem patří spánek a aktivní regenerace.

6.1.1 Spánek

Spánek u dětí by měl trvat nepřerušeně 8-9 hodin. [15] Ve spánku totiž dochází ke snížení řady fyziologických funkcí a psychického napětí. Pokud by děti nedodržovaly svůj doporučený spánkový režim, nemělo by to dobrý vliv na jejich zdraví. [13]

6.1.2 Aktivní regenerace

Aktivní odpočinek či regenerace pohybem by měly být pravidelnou součástí života dětí. Jedná se o regeneraci, při které se využívají koordinačně jednodušší cvičení s nízkou intenzitou (procházky, vyklusání atd.). [14] Při aktivní regeneraci dochází k posílení přetěžovaných nebo málo používaných svalů, a zároveň dochází k uvolnění psychického napětí. [15]

Mezi nejpoužívanější metody aktivního odpočinku zařazujeme strečink (z anglického slova stretch – natažení, protažení). Při strečinku dochází k pomalému vědomému uvolňování svalů. Základy strečinku by děti měly dělat již od útlého věku, a to po každé sportovní činnosti. [13]

6.2 Strava

Stravu lze definovat jako základní předpoklad k zajištění obnovy a růstu tkání, a především jako zabezpečení energetických požadavků organismu. Ze všech vnějších faktorů je to právě strava, která nejvíce ovlivňuje naše zdraví. Pokud chce sportovec (i dětský) vydávat kvalitní výkony, potřebuje k tomu dostatečnou energii získanou vyváženou stravou.

Dětský organismus vyžaduje zvýšený příjem makroživin (sacharidů, bílkovin, tuků) a mikroživin (zejména vitamínů a minerálů) v přepočtu na kilogram tělesné hmotnosti oproti dospělému člověku. Doplněním mikroživin a makroživin dochází k vyrovnání ztrát z tréninku a k zajištění růstu a vývoje mladého organismu. Sportující dítě by mělo jíst i šestkrát denně: snídaně, dopolední svačina, oběd, svačina před tréninkem, svačina po tréninku, večeře. [9]

VĚK	CHLAPCI (kcal)	DÍVKY (kcal)
5-6	1740	1680
7-8	1900	1740
9-11	2280	2025
12-14	2640	2150
15-17	2880	2150

Tabulka 1 Odhadovaný energetický výdej dětí [9]

6.2.1 Sacharidy

Sacharidy se dělí na jednoduché a složené, či na vysokoglykemické (schopné vyvolat enormní zvýšení glukózy) a nízkoglykemické (mírný vliv na hladinu cukru). Mají v těle mnoho funkcí: jsou hlavním a nejpohotovějším zdrojem energie, regulují metabolismus tuků a bílkovin, závisí na nich nervový systém, je z nich syntetizován svalový a jaterní glykogen. Ovoce, obiloviny, mléko, zelenina a koncentrované sladkosti patří mezi hlavní zdroje cukrů. [13]

U dětí by měla být věnována pozornost, kdy a jaké cukry dítě během dne přijímá. Vysokoglykemické cukry (ovoce) je neoptimálnější přijmout před, během nebo po tréninku (do 45 minut). Za to nízkoglykemické jídlo (rýže, brambory, pečivo) je dobré přijmout 1,5 hodiny po sportovní činnosti. [9]

6.2.2 Tuky

Tuky řadíme mezi organické sloučeniny, které mají omezenou rozpustnost ve vodě. Tuk je nezbytnou složkou buněčných membrán a nervových vláken, poskytuje tělu až 70 % energie, podporuje a chrání orgány a udržuje tělesné teplo. [13]

Konzumace tuků je pro děti velmi potřebná, ovšem pouze těch správných. V jídelníčku dětí by se měly pravidelně objevovat olejnaté mořské ryby (makrela, sled' či losos), ořechy (především vlašské) či lněná semínka, což jsou zdroje velmi důležitých omega-3 mastných kyselin. Ovšem hydrogenované tuky, které se nachází ve sladkém pečivu, zmrzlinách či v margarínech, se doporučují omezit. [9]

6.2.3 Bílkoviny

Bílkoviny jsou sloučeniny tvořené aminokyselinami obsahující dusík. V těle jsou bílkoviny hlavní strukturální částí buněk, potřebné pro růst, regeneraci, udržování tělesných tkání, tvorbu hormonů a protilátek. Dělíme je na neesenciální (tělo si je syntetizuje samo) a esenciální (musí se přijímat v potravě). [13] Nejhojněji jsou zastoupeny v mase, mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách a rybách.

Výrobky s vysokým obsahem bílkovin by se měly často objevovat ve stravě sportujících dětí, protože jsou zcela nezbytné pro tvorbu a růst svalových tkání. Nedostatek bílkovin může dětem vyvolat časté nemoci či zhoršení výkonosti. [9]

6.2.4 Mikroživiny

Vitamíny jsou organické sloučeniny specifických funkcí: podporují růst a udržují zdraví.

Minerály patří mezi anorganické sloučeniny nezbytné pro normální buněčné funkce.

U dětí není potřeba podávat velké dávky vitamínů a minerálů. Konzumace doporučené denní dávky multivitaminu uvedené na výrobku je pro děti dostačující.

7 ROLE A ASPEKTY TRENÉRA

Hlavní funkcí trenéra je předat svěřencům své osobní i sportovní zkušenosti a naučit je něco nového. S tím úzce souvisí i jeho role, tj. jeho očekávané chování.

Trenér-pedagog je optimální role, kterou by trenér měl při tréninku dětí zastávat. Během tréninku by měl respektovat vývojové zvláštnosti dětí a neměl by opomíjet rozvoj svých svěřenců. Pro děti by měl být vzorem a jít jim příkladem. Děti ho berou jako svůj idol, který dělá vše správně. Měl by umět dávat najevo, že v životě jsou i důležitější věci než výhra. Měl by být spravedlivý a projevovat sympatie a pozornost ke všem dětem stejně, budovat u dětí sebevědomí a sebekontrolu. Velmi důležité je umět najít hranici mezi chválením a káráním nebo vědět, jak vytvářet správné prostředí, kde se děti cítí bezpečně. [13]

Cílem každého trenéra je vyhrávat, ale pokud pracuje s dětmi, výhra by neměla být jediným kritériem úspěchu. Pro trenéry dětí platí trenérská zásada: „Nejdříve děti, potom vítězství!“ Tato zásada nám říká, že na prvním místě by se trenér měl při rozhodování zajímat o děti a až poté o výhru. Měl by mít na paměti, že sport je pro děti převážně radostí, prožitkem a učením se něčeho nového.

Na druhou stranu je to právě trenér dětí, který podporuje sounáležitosti v týmu, vytváří dobré vztahy, atmosféru přátelství. Děti budou pospolu v jednom družstvu mnoho let a přátelské vztahy budou muset překonat nespočet překážek, které ovšem nepřekonají samy. [9]

8 DŮSLEDKY VLIVŮ NA DĚTI

Sportování dětí je velmi často ovlivněno okolím, především rodinou, internetem a trenéry.

O osudu dětí většinou rozhodují rodiče. Jsou to právě oni, kteří své děti přihlásí na sport nebo na sportovní kroužek. Podpora od rodičů je důležitá. Děti si nejsou schopné zaplatit všechny náklady či dostat se na místo tréninku. Bohužel čím dál častěji nastávají situace, kdy rodiče nehledí na zájmy dětí, ale plní si své vlastní nesplněné sny. Snaží se skrz děti dosáhnout toho, co se jim samotným nepovedlo. Děti poté sportují z donucení a bez radosti, což často vede ke konci jejich sportovní kariéry.

Poslední dobou patří internet mezi jedny z hlavních faktorů ovlivňující děti. Pozitivně na děti působí v rozvoji myšlení, ve všeobecném přehledu a zisku nových informací. Negativní vliv internetu se především promítá v osobní komunikaci mezi dětmi a ve sportovní aktivitě. Děti jsou kvůli sociálním sítím méně aktivní, poněvadž vybírají pasivnější formy zábavy, které jsou pro ně pohodlnější např. hraní her na počítači, sledování videí na YouTube či trávení času na sociálních sítích. Z těchto důvodů ubývá sportujících dětí.

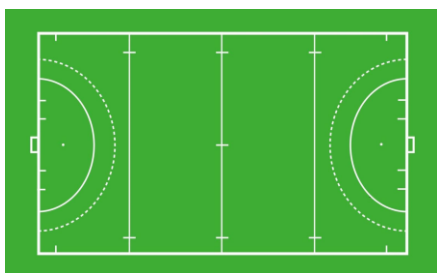
Při tréninku velmi záleží na vztahu mezi trenérem a dítětem. Trenér svým chováním ovlivňuje nejen náladu v týmu, nýbrž i chuť dětí trénovat. Běžně se stává, že trenér zvýhodňuje jedno dítě před druhým. Znevýhodněné dítě se může cítit méněcenné, propadat frustraci a následně ztratit zájem o sport. Konec dětí nemusí být vyvolán pouze zvýhodňováním některého ze svěřenců. Častým důvodem je nesprávné chování trenéra, který používá vulgární výrazy a neustále na děti křičí. [16]

9 POZEMNÍ HOKEJ A JEHO TRÉNINK

9.1 Pozemní hokej

Pozemní hokej patří mezi kolektivní sporty o 11 hráčích. Jedná se o celoroční sport vhodný pro všechny věkové kategorie mužů i žen. Podzimní a jarní sezóna se hraje na venkovním hřišti s umělou trávou. Zimní sezóna se odehrává v kryté sportovní hale. Pozemní hokej se hraje pouze pravou placatou stranou hokejky, dále je zakázáno hrát jakoukoliv částí těla (kromě brankářů). Rozdělení soutěží pozemního hokeje v České republice se stanovilo na 6 kategorií – benjamínci, přípravka, mladší žáci a žákyně, starší žáci a žákyně, dorostenci a dorostenky, ženy a muži. Každá věková kategorie má svůj vlastní hrací systém.

Hřiště na pozemní hokej lze velikostně přirovnat fotbalovému a je rozděleno na čtvrtiny. V minulosti se hrálo na škváře či na živém trávníku. V současné době se přechází na vodně zavlažovanou umělou travu. Na hřišti jsou vyznačené střelecké kruhy, z nichž mohou hráči dávat góly. [17]



Obrázek 9 Hřiště na pozemní hokej [18]

9.1.1 Stručná historie

Pozemní hokej má kořeny již v Persii 2000 let před našim letopočtem, kde se hrála hra jemu podobná nazývaná Shinty. Moderní hokej dosáhl podoby v Anglii na přelomu 18. a 19. století. Od roku 1908 patří mužský pozemní hokej mezi olympijské sporty, ženský se na olympijské hry dostal až o 72 let později. Český pozemní hokej vybojoval pouze jedinou olympijskou medaili, a to stříbrnou v ženském hokeji v roce 1980. [19]



Obrázek 10 Starověká hra Shinty [20]

9.1.2 Vybavení

Hlavní součástí vybavení pozemního hokejisty je hokejka. Na spodní straně je zahnutá směrem nahoru, takže mírně připomíná písmeno „J“. Z jedné strany je placatá a z druhé zakulacená. Dle pravidel je povoleno hrát pouze placatou stranou a hokejku lze držet pouze na pravou stranu.



Obrázek 11 Hokejka na pozemní hokej [21]

Míček je velikostně podobný tenisáku nebo míčku na hokejbal, jenže tvrdostí se nepochodá ani jednomu z nich. Je vyroben z tvrdého plastu a jeho váha by se dala přirovnat hmotnosti puku na lední hokej.



Obrázek 12 Míček na pozemní hokej [22]

Povinnou výbavou hráče jsou holenní chrániče, bez kterých není možno hrát. Většina hráčů, převážně v ženském hokeji, nosí na levé ruce rukavičku. Do hráčské výbavy se v posledních letech dostaly také chrániče na zuby. Brankáři mají jiné vybavení než hráči (viz. obrázek). [17]



Obrázek 13 Holenní chrániče [23]



Obrázek 14 Chrániče na zuby [24]



Obrázek 15 Brankářská výstroj [25]

9.1.3 Pravidla hry pro kategorii přípravky

Děti ve věku přípravky nehrají na celé hřiště. Jejich hřiště odpovídá jedné čtvrtině celkové rozlohy pozemkářského hřiště. Nastupují proti sobě dva týmy. Na hřišti smějí být v jeden čas maximálně 4 hráči a 1 brankář a na střídačce je povoleno mít neomezený počet dětí, které lze během hry několikrát vystřídat.

Pozemní hokej je jedním z nejsložitějších sportů z pohledu pochopení pravidel. Pro přípravku jsou pravidla velmi zjednodušena. Z důvodu bezpečnosti jsou dětem povoleny pouze některé údery (puš, zametený úder, zametený backhand) a nemají povoleno hrát vysoké balóny.

Přestupky a fauly nejsou v této kategorii trestány v takové míře jako v kategorii dospělé. Při turnajích jsou dětem dovoleny mírné přestupky, aby si děti zahrály a hra nestála. V dospělé kategorii se za faul ve střeleckém kruhu trestá trestným rohem. V přípravce se jezdí tzv. nájezdy. Při nájezdu jede jeden určený hráč proti brankáři a má 10 sekund na vstřelení gólu – dorážky jsou povoleny. [26]

9.2 Hrací systémy přípravky

V přípravce začíná taktická příprava na zápas. Děti by měly začít rozeznávat rozdíl mezi zónovou a osobní obranou. V útočné fázi by se děti měly seznámit s rychlým protiútokem. [27]

Prvním typem obrany, s kterým by se děti měly seznámit, je osobní. Při této obraně se každý hráč orientuje na jednoho protihráče. Většinou se útočník orientuje na obránce a obránce na útočníka. [28] Tento typ obrany lze trénovat soubojem jeden na jednoho.

Zónová obrana je určitý typ bránění, při kterém má každý hráč zodpovědnost za svůj prostor. Hráči se neorientují na hráče jako při osobní obraně, nýbrž drží určitou kompaktní formaci. [27]

Protiútok je určitý typ tahu na bránu, při kterém je velmi důležitá rychlost. Jedná se o odebrání míčku a rychlý přechod do útoku. V nejlepším případě se protihráči nestíhají vrátit a dochází k přečíslení hry. To znamená, že útočící hráče brání méně obránců.

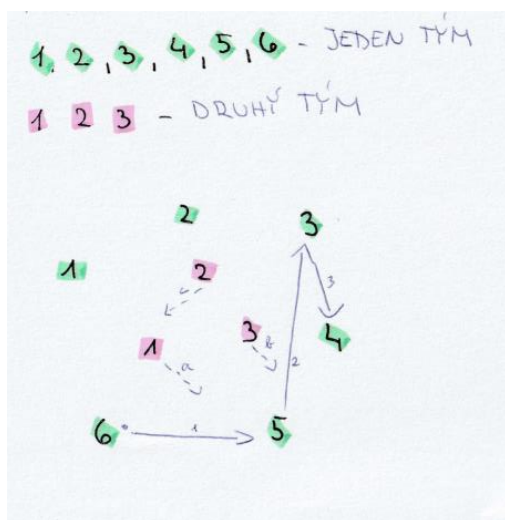
9.3 Hokejové dovednosti

Z předešlých kategorií by měly děti již zvládat vedení míčku, driblink (kličky) na místě i v pohybu, nahrávky puší (typ úderu, při kterém má hráč ruce od sebe a spodní strana hokejky se po celou dobu dotýká země) a příklepem (úder podobný puši, ale během nápřahu se hokejka nedotýká země), odebírání míčku levou nohou vepředu. Hra na 4 branky by jim měla být také známá.

Období přípravky by se dalo nazvat „šikovná hokejka“. Právě v tomto období dostávají děti do hokejky cit a je velmi důležité pracovat s dětmi i po technické stránce. Z pomalé přihrávky puší se přechází na složitější úder nazývaný zametený úder, který je specifický tím, že děti mají ruce u sebe a hokejka jede celou dobu po zemi. Důležitou věcí k naučení je odebírání míčku

backhendem. Při této akci musí děti propojit více dovedností dohromady. Musejí se naučit udržet hokejku v jedné ruce, aniž by porušovaly pravidlo kulaté strany hokejky a nadále musí prvně trefit míček nežli soupeřovu hokejku. Zpracování míčku ze vzduchu a dělání kličky 3D (hráč operuje s míčkem ve vzduchu) patří mezi nejsložitější prvky tohoto období. K výše uvedeným dovednostem je potřeba výborné odhadnutí trajektorie míčku a vynikající představitivost, kam by míček měl přibližně dopadnout. Nejedná se o lehké prvky, a proto je nutné s nimi začínat již v mladém věku. [29]

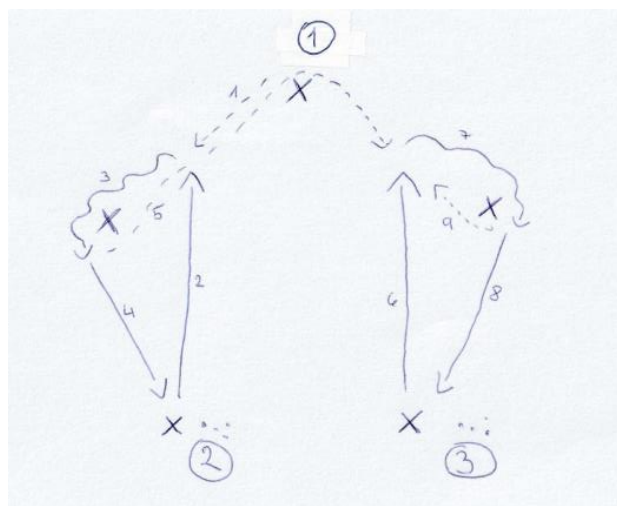
9.4 Zásobník cvičení



Obrázek 16 Bago [30]

Cvičení 1: Bago

Při bago stojí proti sobě dva týmy. Zelený tým stojí v obrazci připomínající kruh a má za úkol si dát co nejvíce přihrávek. Úkolem růžového týmu je jim přihrávky, jakkoliv překazit.

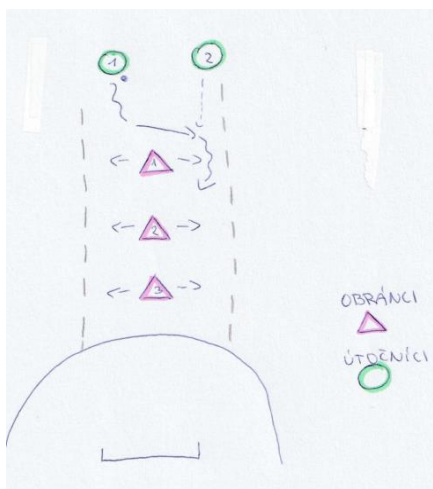


Obrázek 17 Přihrávky do pohybu [30]

Cvičení 2: Přihrávky do pohybu

Hráč č.1 rozjždí akci. Nabíhá si a mezi kužely dostává přihrávku do pohybu od hráče č. 2, poté obíhá venkovní kužel a přihrávkou vrací míček zpět hráči č. 2. Hráč č. 1 se otáčí a obíhá kužel, od kterého akce začínala. Stejnou výměnu míčku provede i na druhou stranu s hráčem č. 3.

Cvičení 3: 2v1.

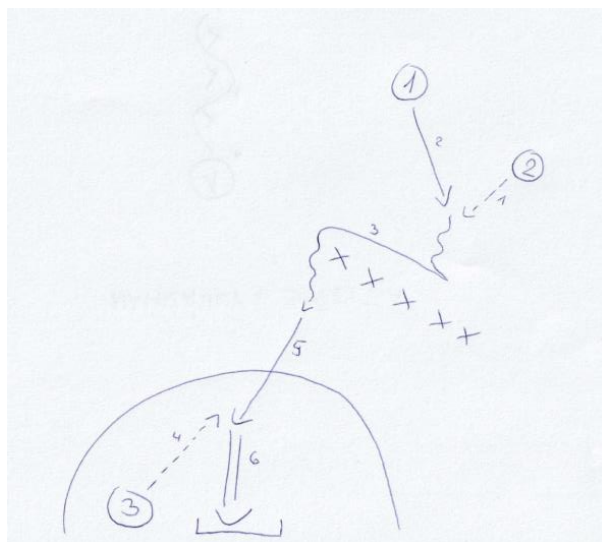


Obrázek 18 2v1 [30]

Trenér z kuželů postaví koridor, přibližně 4 metry široký. Dále určí 3 obránce, zbytek dětí budou útočníci. Útočníci se rozdělí do dvojic a obránci se postaví do koridoru (viz obrázek 18).

Jedna dvojice útočníků rozjízdí akci, jejich úkolem je za pomoci přihrávek překonat 3 obránce a zakončit střelou do brány. Obránci se smějí pohybovat pouze ze strany na stranu. Snaží se překazit rozjetou akci útočníků. Akce končí střelou na bránu nebo odebrání míčku obráncem.

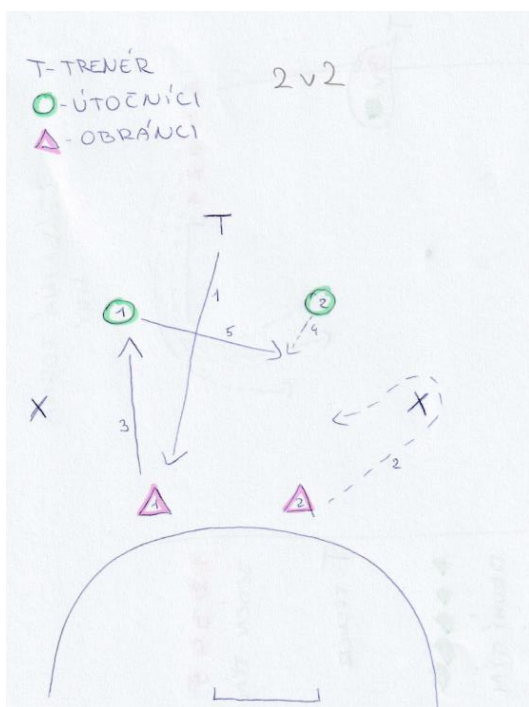
Cvičení 4: Kombinace se zakončením



Obrázek 19 Kombinace se zakončením [30]

Akci rozjízdí hráči č. 1 a 2. Hráč č. 2 se rozebíhá a dostává od hráče č. 1 přihrávku do pohybu. Po zpracování přihrávky udělá před vytvořenou překážkou, která symbolizuje protihráče, dlouhou kličku. Po kličce hráč zrychlí kolem překážky a přihrává míček na rozebíhajícího se hráče č. 3, který míček zpracovává a zakončuje do branky.

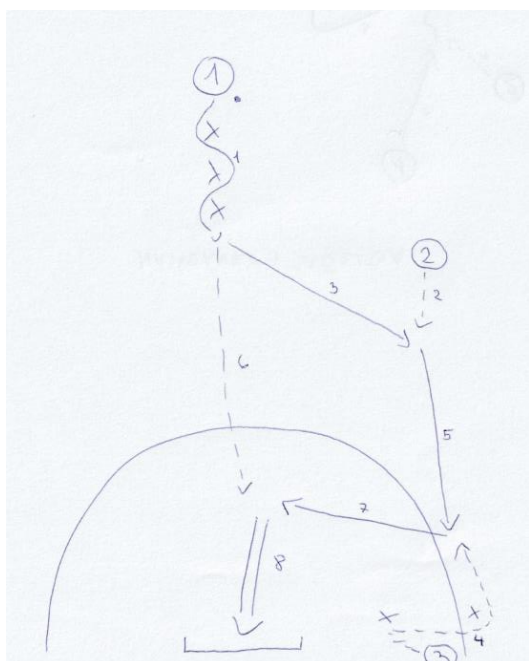
Cvičení 5: Návčik protiúroku



Obrázek 20 Návčik protiúroku [30]

Tentokrát akci rozjíždí trenér. Přihrává míč na jednoho z obránců (viz obrázek 20). Jakmile obránce č. 1 zpracuje míček, přihráje ho na útočníka č. 1. Ten s útočníkem č. 2 zakládá protiútok. Mezitím, co útočník č. 1 zpracovává míček, rozbíhá se obránce č. 2 a obíhá kužel. Po oběhnutí kužele se vrací zpátky na pomoc obránci č. 1. Akce končí střelou na branku nebo odebráním míčku obráncem.

Cvičení 6: Simulace zápasové akce



Obrázek 21 Simulace zápasové akce [30]

Akci rozjíždí hráč č. 1 projetím slalomu a nahrávkou do běhu na hráče č. 2, který kolmě posílá míček na hráče č. 3. Ten nečeká na místě, ale vystihne správný okamžik a začne obíhat kužely (viz obrázek 21), tak aby dostal od hráče č.2 míček do pohybu. Po zpracování míčku hráčem č. 3 přichází přihrávka na hráče č. 1, který si nabíhá směrem na bránu. Po zpracování zakončuje do brány. [30]

10 RYCHLOST A JEJÍ TRÉNINK

Ve fyzice je rychlost definována jako dráha za čas ($v = s.t$), ale ve sportu se jedná spíše o krátký úsek s maximální intenzitou a minimálním vnějším odporem. [13]

10.1 Rychlostní schopnosti

Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí mezi jedny z priorit. Kvůli velkému podílu vrozených předpokladů, je lze rozvíjet pouze omezeně.

Rychlostní schopnosti ve sportu charakterizuje krátký časový úsek, maximální intenzita a minimální vnější odpor. Závisí na nervosvalové koordinaci, typu svalových vláken a velikosti svalové síly.

Nervosvalová koordinace je předpoklad, který se dá ve věku dětí dobře ovlivnit. Spočívá ve schopnosti střídát co nejrychleji kontrakci (stah) a relaxaci (uvolnění) svalového vlákna.

Typ svalových vláken patří k nejdůležitějším vrozeným předpokladům na dosažení maximální rychlosti. Svalová vlákna rozdělujeme na 2 základní typy. Prvními z nich jsou červená (neboli pomalá) svalová vlákna, jenž umožňují pracovat dlouho, ale pomalu. Druhým typem jsou vlákna bílá (neboli rychlá), která pracují velmi rychle po krátkou dobu. Jak již bylo řečeno, jedná se o vrozené předpoklady, které lze ovlivnit pouze minimálně. Každý z nás má podíl červených a bílých vláken jiný. Pokud se v lidském těle nachází větší počet bílých vláken, dotýčný bude mít spíše sklony k rychlosti nežli k vytrvalosti.

Velikost svalové síly je důležitá pro rychlost a mohutnost svalové kontrakce. Nabíráním svalové hmoty by se mělo ovšem začínat až kolem puberty.

Rychlostní schopnosti lze rozdělit dle struktury, která se projevuje v různých rychlostních pohybech, do 3 forem – rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu, rychlost lokomoce. Rychlost reakce neboli reakční čas určuje, jak rychle je sportovec schopen zareagovat na určitý podnět (výběh na míček). Rychlost, u které jsme schopni rozlišit začátek a konec, se nazývá rychlost jednotlivého pohybu (rychlost přihrávky). Rychlost lokomoce se dále dělí na rychlost akcelerace (co nejprudší zrychlení), rychlost frekvence (pohyby s co největší frekvencí) a rychlost se změnou směru (slalomy, zrychlení a zpomalení). Toto členění je pro trénink rychlostních schopností velmi důležité, protože každý sport využívá jiné.

10.2 Trénink rychlostních schopností

Nejlepší čas na rozvoj rychlostní schopností nastává u dětí ve věku přípravky, a to především v oblasti nervosvalové koordinace.

Rychlost nelze cvičit stejně dlouhou dobu jako vytrvalost. Děti by během tréninku měly pracovat s maximálním výkonem při maximální intenzitě. Rozsah rychlostního tréninku pro děti je 1-3 série o 3-5 opakování. Délka jednoho opakování by měla trvat okolo 5-10 s (u dospělých 15-20s), poté totiž nastává pokles rychlosti. Následovat by měl poměrně dlouhý odpočinek. U dětí se doporučuje poměr 1:6 (10s zatížení, 60s odpočinek). Pokud nebude odpočinek dostačující, dítě poté nemůže vydat maximální výkon. Během odpočinku se doporučuje se neustálý pohyb, a proto by si děti neměly lehat a sedat.

V tréninku se rychlost často prolíná s koordinací a explozivní silou. Ovšem rychlost je vhodné rozvíjet pravidelně. Tato pravidelnost je důležitá pro rozvoj nervosvalové koordinace a pro zatížení rychlých svalových vláken.

Při rychlostním tréninku dětí je důležité jejich napětí a chuť soutěžit, proto by se cvičení neměla často opakovat.

10.2.1 Trénink rychlosti reakce

U dětí rozvíjíme rychlost reakce za pomoci podnětů a reakcí na ně. Aby děti mohly podat maximální výkon, musí být po celou dobu cvičení plně připravené a koncentrované. Cvičení na reakční rychlost mohou mít několik podob, např. stejné podněty a stejné odpovědi (pokaždé, co trenér tleskne, děti udělají dřep), různé podněty a různé odpovědi (na tlesknutí trenéra děti vyskočí, ale na jeho písknutí udělají kotoul).

Mezi nejčastěji využívané prostředky patří cvičení ve dvojicích, starty z různých poloh, využívání reakčních míčů.

10.2.2 Trénink jednotlivého pohybu

Při tréninku jednotlivého pohybu dochází k provedení jednoho konkrétního cviku s co největší rychlostí (střela v pozemním hokeji, smeč ve volejbale). Ve věku přípravky je důležité zařazovat co nejširší spektrum cviků, které zapojí všechny partie těla.

Do tréninku jednotlivého pohybu je vhodné přidat různé formy skokových cvičení, přeskoků přes švihadlo či házení míčem do dálky. [9]

10.2.3 Trénink lokomoce

Nejčastějšími chybami při tréninku lokomoce jsou špatně koncipovaná cvičení. Nestací pouze běhat krátké sprinterské úseky (30, 40 a 50 metrů), ale do tréninku by se měly zahrnout i akcelerační a frekvenční cvičení (výběhy schodů, skoky přes švihadlo atd.). [15]

Mezi základní tréninkové prostředky patří stupňované rovinky, štafetové hry, zrcadlová cvičení ve dvojicích, různé formy běžeckých cvičení (běžecká abeceda). [1]

Pro děti jsou nejčastěji využívána agility cvičení. Agility (mrštnost, hbitost) je zábavná forma tréninku, která využívá vysokou frekvenci pohybu, zpomalení a zrychlení, změny směru, obraty, boční pohyby apod. Úkolem dětí je za co nejlepší čas absolvovat speciální dráhy, které se skládají z překážek, provazových žebříků, slalomů atd.

10.3 Rychlost v pozemním hokeji

V pozemním hokeji narazíme na všechny typy výše zmíněných rychlostí. Během jednoho zápasu vykoná hráč mnoho cyklických i acyklických pohybů s míčkem i bez. Zejména se jedná o akceleraci (zrychlení) na odražený míček, skok brankáře, rychlé vedení míčku či střelba na branku. [15]

10.4 Zásobník cvičení

Cvičení 7: Běžecká abeceda

Běžecká abeceda je rychlostní cvičení složené z několika po sobě jdoucích cviků. Běhá se ve vzdálenosti 10-15 m a na původní místo se hráči vrací klusem, potom následuje další cvik, popř. opakování cviku v sérii. Prvním cvikem je lifting neboli prošlapování. Při liftingu je důležitá práce kotníků. Lze provádět s malým posunem vpřed či na místě. Špičky zůstávají na místě a paty se zvedají co nejvýše. Jedno koleno se dostává dopředu a druhé se protlačuje vzad. Po liftingu následuje skipink (vysoká kolena). Skipink je běh s důrazem na výzdvih kolen do pravého úhlu. Trup by měl být vzpřímený. Dalším cvikem je zakopávání, kdy děti zakopávají nohy tak, že se paty téměř dotýkají hýždí. Do běžecké abecedy lze zařadit i poskoky stranou či do výšky. [31]

Cvičení 8: Přeskok překážky bokem



Obrázek 22 Přeskok překážky bokem [3]

Rozestavíme překážky tak, aby vizuálně připadaly slalom (viz obrázek 22). Děti stojí bokem u první překážky, přeskočí ji a udělají pár rychlých frekvenčních kroků vpřed k další překážce. Po přeskočení překážky udělají frekvenční kroky vzad ke 3. překážce. Takto překonají celou řadu překážek.

Cvičení 9: Cvik s reakční míčkem



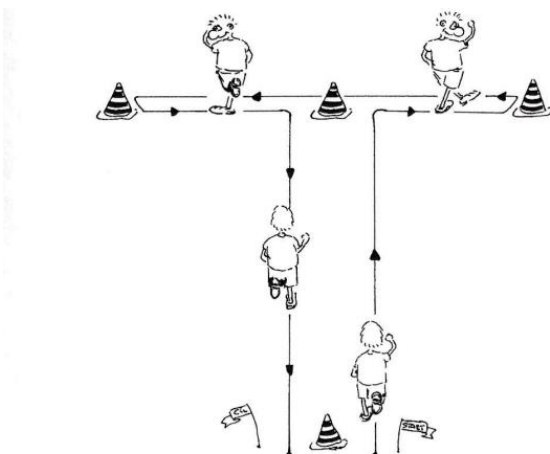
Pro toto cvičení je potřebné udělat čtverec přibližně 2x2 metry, který je vymezený 4 kužely jiné barvy. Do čtverce se postaví jedno dítě. Trenér stojí 2-3 metry před čtvercem a drží v ruce reakční míček.

Celou akci startuje trenér. Vyhazuje reakční míček do vzduchu a přitom říká barvu jednoho z kuželů. Dítě ve čtverci má za úkol se co nejrychleji dotknout řečené barvy a následně chytit reakční míček. [3]



Obrázek 23 Cvik s reakčním míčkem [3]

Cvičení 10: T-běh



Rozestavíme 4 kužele do písmene T přibližně 10 metrů od sebe. Děti vybíhají od dolního kuželu a běží vpřed. Od druhého kuželu dělají cval stranou vpravo k 3. kuželu, poté cval stranou vlevo ke 4. kuželu. Od 4. kuželu se cvalem stranou vrací k 2. kuželu, odkud běží ke začátečnímu kuželu pozadu.

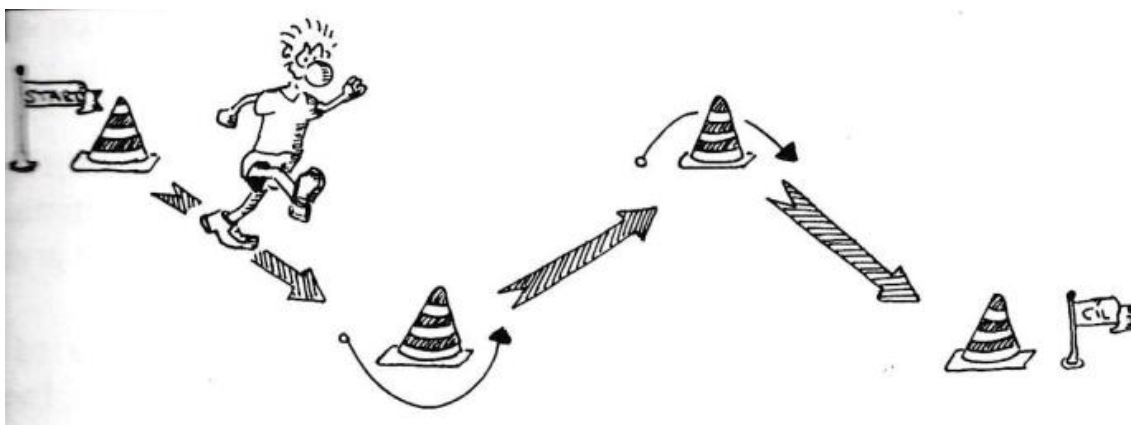
Obrázek 24 T-běh [31]

Cvičení 11: Běžecská štafeta

Trenér rozdělí děti do týmů po 5-6. Dále rozestaví mety ve vzdálenosti přibližně 10 metrů, které budou děti obíhat. Děti startují z různých poloh- z lehu na zádech, ze sedu, z dřepu či ze vzporu klečmo. Poté co trenér odstartuje, mají děti za úkol co nejrychleji oběhnout danou metu a předat štafetu dalšímu. K metě nemusí děti vždy běhat. Trenér může vymyslet různé variace např. skoky snožmo, „kačenky“, skoky po jedné noze atd.

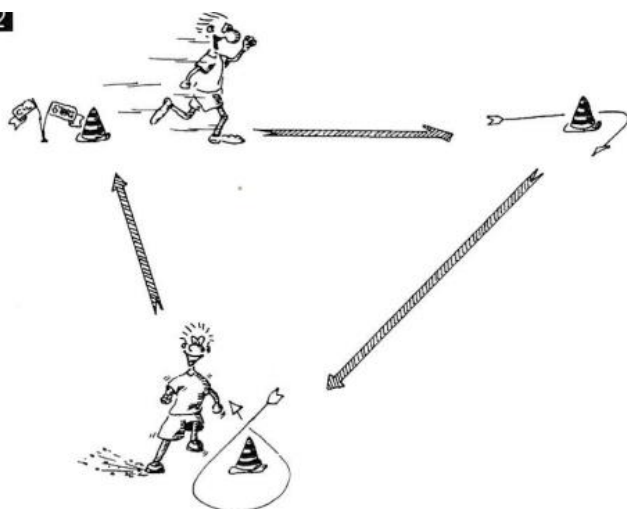
Cvičení 12: Z-dráha

Kužele jsou rozestavěné do tvaru hada. Děti začínají u prvního kužele. Jejich úkolem je po vyběhnutí oběhnout všechny kužele za co nejrychlejší čas.



Obrázek 25 Z-dráha [31]

Cvičení 13: Obíhání kuželů



Do tvaru trojúhelníku rozmístíme 3 kužele. U prvního kužele děti začínají, druhý oběhnou z levé strany a třetí z pravé strany. Poté se vrací k prvnímu kuželu. [31]

Obrázek 26 Obíhání kuželů [31]

11 KOORDINACE A JEJÍ TRÉNINK

Koordinace (obratnost) má ve sportu velký význam. Často úzce souvisí s rychlostí. [15] Většina lidí se přiklání k definici, že koordinace se popisuje jako schopnost orientovat své pohyby podle stanovené potřeby a rychlé přizpůsobení se pohybům novým. Dělí se na obecnou a speciální.

Není náhoda, že se období přípravy nazývá „zlatý věk motoriky“. Koordinace je totiž považována za schopnost, která má nezastupitelnou roli ve sportovní přípravě přípravy. Měla by jí být věnována největší pozornost. [9] Nejenže se dětem rozvíjí mozek a jsou schopny si osvojit nové pohyby, ale také koordinace rozvíjí všeobecné pohybové nadání dětí, základy pro techniku dané sportovní disciplíny a lepší zvládání nečekaných situací při soutěžích. Z těchto důvodů by měla být koordinace součástí každého sportovního tréninku přípravy. [15]

11.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti zauímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo, protože mezi nimi tvoří „most“. Z definice koordinace vyplývá, že koordinační schopnosti jsou propojené s pohybem. Na rozdíl od rychlostních, vytrvalostních a silových schopností nejsou závislé na množství energie dodávané do svalů, nýbrž na řízení pohybu. Koordinační schopnosti úzce souvisí s činností centrální nervové soustavy (CNS), která řídí a organizuje oblasti důležité pro konkrétní pohyb.

Mezi hlavní oblasti ovládané CNS byly zařazeny činnosti analyzátorů (zrakové, sluchové, ve svalch a kloubech), činnosti jednotlivých funkčních systémů (oběhového, dýchacího apod., které zabezpečují přísun energetických zdrojů do svalů zapojených v daném cviku), nervosvalové koordinace (podávání informací prostřednictvím nervů kdy, jak rychle, jakou silou se mají svaly stáhnout) a psychologické procesy (důležitost vůle, pozornosti a motivace pro daný cvik). [13]

11.2 Obecná koordinace

Obecná koordinace je schopnost provádět motorické dovednosti bez ohledu na sportovní specializaci. Všeobecným rozvojem koordinace by si měl projít každý sportovec, proto je nejlepší začít již v dětském věku. Předpokládá se, že dětský sportovec s lepší sportovní přípravou si snadněji osvojí speciální koordinaci požadovaného sportovního odvětví lépe než dítě s menší známostí sportu.

11.3 Speciální koordinace

Speciální koordinace představuje schopnost provádět různé pohyby v určitém sportovním odvětví rychle, precizně a lehce. Úzce souvisí s dovednostmi a schopnostmi. Získává se pravidelným cvičením daných prvků v průběhu celé kariéry. Každá, ze schopností speciální koordinace, má vlastní zvláštnosti, které ji charakterizují. Jsou předpokladem pro osvojené řady pohybových činností.

Příkladem speciální koordinace je schopnost spojování pohybů, kdy děti mají za úkol propojit již osvojené pohybové dovednosti v složitější prvek (přijmutí přihrávky ve výskoku a střelba), či schopnost rozlišovat polohu a pohyb jednotlivých částí těla (střelba na cíl, hod míče na koš).

11.4 Trénink koordinace

Cviky na koordinaci jsou náročné na pozornost a soustředění, proto je dobré je zařadit na začátek tréninkové jednotky. Cvičení by neměla trvat dlouhou dobu a trenér by je měl pravidelně obměňovat.

K hlavním prostředkům rozvoje koordinace patří všechny druhy akrobatických prvků (kotoul, přeskoky), překážkové dráhy, cviky na ovládání a manipulaci míčů či asymetrické pohyby.

11.5 Koordinace v pozemním hokeji

Dobře zvládnutá pohybová koordinace pomůže dětem provést složité pohybové činnosti během herních situací. Zároveň rozvojem koordinace se dětem zlepšuje prostorové vnímání a orientace na hřišti, zvyšuje se cit pro míč či přispívá k rychlému vyhodnocení situací.

Koordinální schopnosti při pozemním hokeji se dají rozčlenit na určitá odvětví např. orientační (rychlé a přesné určení vzájemných stavů hráče, spoluhráče a míčku), reakční (reakce na odražený míček), diferenciací (schopnost rozlišit prostor a čas pro vhodnou nahrávku) atd. [9]

11.6 Zásobník cvičení

Cvičení 14: Přejít balančních čoček

Děti mají za úkol přejít rozestavené balanční čočky. Čočky lze rozestavět do rovné řady či do dvou řad.



Obrázek 27 Přejít balančních čoček [3]

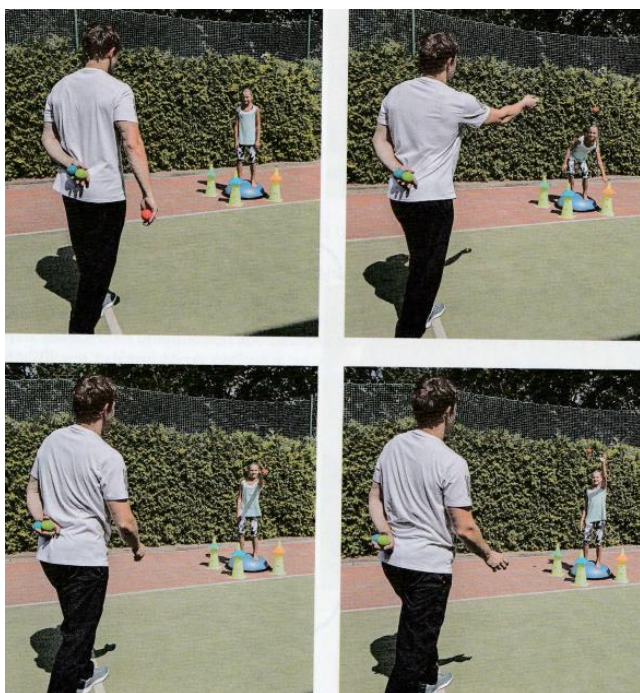
Cvičení 15: Přeskoky na senzomotorických kamenech



Obrázek 28 Přeskoky na senzomotorických kamenech [3]

Senzomotorické kameny vyskládáme za sebe do řady. Děti položí pravou nohu na kámen a levou nohu budou mít mimo něj. V tomto postavení jdou děti do podřepu. Poté přeskočí na druhý kámen tak, že budou mít pravou nohu mimo kámen a levou nohu na něm. Stejným způsobem pokračují až k poslednímu kamenu.

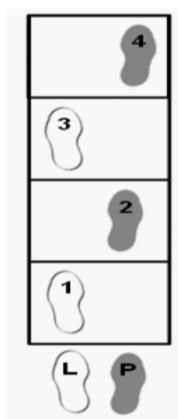
Cvičení 16: Cvik na balanční polokouli



Obrázek 29 Cvik na balanční polokouli [3]

Jedná se o cvičení, na které je potřeba dítě i trenér. Dítě se postaví na balanční polokouli, vedle které jsou do trojúhelníku rozmístěny 3 kužele různých barev. Trenér stojí přibližně 4 metry od balanční polokoule a drží v ruce 3 míčky barevně odpovídající kuželům. Trenér se snaží držet míčky tak, aby je dítě nevidělo. Hodí jeden z míčků, dítě se dotkne stejně barevného kužele a poté chytne míček, který ihned odhazuje zpět. Po celou dobu cvičení musí dítě stát na balanční polokouli. [3]

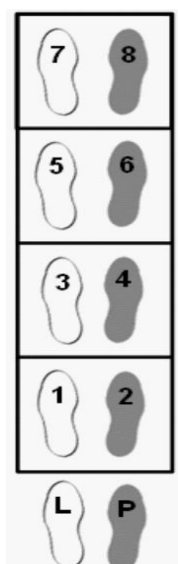
Cvičení 17: Tři cviky na běžeckém žebříku



Cvik č. 1

Při cviku č. 1 probíhají děti žebříkem, kladou přitom 1 nohu do každého okénka žebříku.

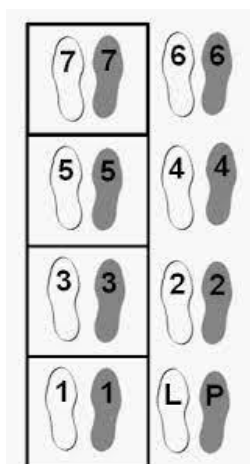
Obrázek 30 Žebřík – cvik 1 [32]



Cvik č. 2

Tento cvik je velmi podobný cviku č. 1. Rozdíl je v tom, že děti musí vkročit každou nohou do každého okénka žebříku.

Obrázek 31 Žebřík-cvik 2 [32]



Cvik č. 3

Děti začínají zvenku na pravé straně žebříku. Prvně skočí snožmo do 1. okénka žebříku a následně vyskočí zpět na pravou stranu, tentokrát ovšem na úroveň 2. okénka. Tímto způsobem pokračují až na konec běžeckého žebříku. [32]

Obrázek 32 Žebřík- cvik č. 3 [32]

Cvičení 18: Školka s míčem

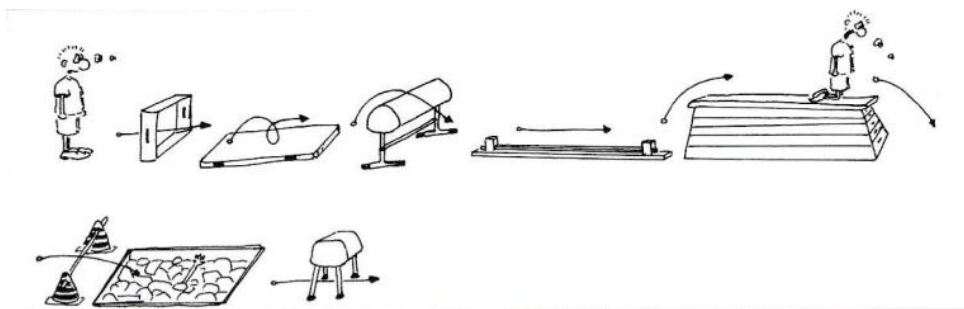
Ve školce s míčem se nachází 10 cviků (viz tabulka 2). Jsou seřazeny od nejjednoduššího cviku po nejtěžší a s každým cvikem se snižuje povinný počet opakování. První cvik je potřeba udělat 10 krát, aby děti prošly k dalšímu cviku. Poslední 10. cvik stačí zvládnout pouze 1. Cvičení končí tehdy, až děti zvládnou všechny cviky. [33]

1. cvik	Vyhození míče a následné chycení do obou rukou
2. cvik	Vyhození míče, tlesknutí pod nohou, chycení míče do obou rukou
3. cvik	Vyhození míče, tlesknutí před a za tělem, chycení míče do obou rukou
4. cvik	Vyhození míče, chycení míče pouze pravou rukou
5. cvik	Vyhození míče, chycení míče pouze levou rukou
6. cvik	Vyhození míče pod pravou nohou, chycení míče oběma rukama
7. cvik	Vyhození míče pod levou nohou, chycení míče oběma rukama
8. cvik	Pinkání si pravou rukou míčem o zeď, po 3. hodů chycení míče oběma rukama
9. cvik	Pinkání si levou rukou míčem o stěnu, po 3. hodů míč chycení míče oběma rukama
10. cvik	Hození míče o stěnu, otočka o 360°, chycení míče do obou rukou

Tabulka 2 Školka s míčem- cviky [33]

Cvičení 19: Překážková dráha

Překážková dráha začíná prolezením skrz 1 díl švédské bedny, pokračuje přes kotoul na žíněnce k přeskočení překážky (lze použít gymnastickou kozu, gymnastického koně nebo pěnovou krychli). Po přeskočení překážky následuje přeběhnutí lavičky či kladiny, výlez na švédskou bednu a následný seskok, přeskok laťky do doskočiště a podlezení gymnastické kozy. [31]



Obrázek 33 Překážková dráha [31]

12 PRAKTICKÁ ČÁST

12.1 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka, zkráceně trénink, se považuje za základní a hlavní organizační formu sportovního cyklu. Realizují se zde úkoly a cíle dané koncepční přípravy, která závisí na věku účastníků tréninkové jednotky. Každá tréninková jednotka je rozdělena do 3 částí – úvodní, hlavní a závěrečnou a časově je dlouhá přibližně 90 minut.[9]

12.1.1 Úvod tréninkové jednotky

Je umístěna na začátek tréninkové jednotky. Slouží k připravení a rozhýbání organismu. Dále se dělí na psychickou přípravu a rozcvičení.

Psychickou přípravou rozumíme formální zahájení tréninku. Důležitým úkolem je naladit děti na trénink. Musí si uvědomit, že již nejsou v šatně, nýbrž na tréninku. Potřebujeme je dostat do potřebné mentální roviny. [13]

Rozcvičení je velmi důležitou složkou tréninku. Pomocí rozcvičení si zahřejeme a prokrvíme organismus. Jako dobrým příkladem je rozklusání či drobné závodivé hry (hra na babu, mrazík). Dále se nesmí zapomínat na protažení svalů, které by na začátku tréninku mělo být spíše dynamické než statické. Výborným způsobem rozcvičení je atletická abeceda. [9]

12.1.2 Hlavní část tréninkové jednotky



Úkolem hlavní části je naplnit cíl tréninku. Je zde situováno hlavní zatížení. Může obsahovat i několik pohybových schopností, která musí být ve vhodné posloupnosti. Posloupnost vychází ze dvou fyziologických zákonitostí. První je množství energetických zdrojů, druhou je aktivita a únava centrální nervové soustavy. [9]

Na základě výše uvedených zákonitostí je posloupnost cviků následovná. Jako první by se měli dělat koordinačně náročná cvičení, které následují rychlostní prvky. Na oba typy cvičení je potřeba vysoké úrovně aktivity centrální soustavy a dostatek energie. Zatímco na cviky, které následují poté, může být hladina energie i aktivity centrální nervové soustavy menší. Mezi takové cviky zařazujeme silové a vytrvalostní. [13]

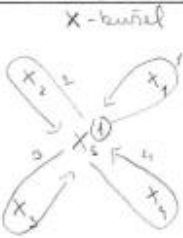

12.1.3 Závěrečná část tréninkové jednotky

Závěrečnou část může mnoho sportovců i trenérů podceňovat, i přes to že je velmi důležitou součástí tréninku. Slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Závěrečná část zahrnuje část dynamickou, kam patří lehké vyklusání či drobné hry, a část statickou, kde se důkladně protahují svaly tzv. strečink.[13]




12.2 Ukázka tréninkových jednotek

POZEMNÍ HOKEJ				
TÉMA: Nahrávky do pohybu				
VĚKOVÁ KATEGORIE: Přípravka (U10)				
POMŮCKY: kužele, míče, hokejky				
ČÁST HODINY	OBSAH	NÁKRES	ORGANIZAČNÍ FORMA	POZNÁMKY
Úvodní část	Docházka, představení tréninkové jednotky		Hromadná	
10 min	Drobné hry (baba, mrazík, rybičky...),		Hromadná	
10 min	Běžecská abeceda		Hromadná	Dát pozor na správné provedení
10 min	Běžecský žebřík		Hromadná	Rychlá frekvence nohou
Hlavní část	Každý hráč stojí na čáře a má míč. Na pokyn trenéra vedou míček na hokejce na druhou stranu hřiště.		Cvičení jednotlivce	Lze prokládat otočkou o 360° nebo kličkou
15 min	Hráč č.1 rozjždí akci. Nabíhá si a mezi kužely dostává přihrávku do pohybu od hráče č. 2, poté obíhá venkovní kužel a přihrávkou vrací míček zpět hráči č. 2. Hráč č. 1 se otáčí a obíhá kužel, od kterého akce začínala. Stejnou výměnu míčku provede i na druhou stranu s hráčem č. 3.		Cvičení ve trojicích	Hráči si třikrát vystřídají všechny pozice.
15 min	Akci rozjždí hráči č. 1 a 2. Hráč č. 2 se rozebíhá a dostává od hráče č. 1 přihrávku do pohybu. Po zpracování přihrávky udělá před vytvořenou překážkou, která symbolizuje protihráče, dlouhou kličku. Po kličce hráč zrychlí kolem překážky a přihrává míček na rozebíhajícího se hráče č. 3, který míček zpracovává a zakončuje do branky.		Skupinová	Rozvoj přesných nahrávek do pohybu a rychlého zakončení
10 min	Tréninkový zápas		2 družstva	Dbát na správné držení systémů, které děti budou hrát na turnajích
Závěrečná část	Vyklusání, závěrečné protažení a vydýchání		Hromadná	Velmi pomalý běh, téměř chůze důkladné protažení
10 min	Zhodnocení tréninku, pochválení, rozloučení		Hromadná	Zjistit, zda jsou děti spokojené

Obrázek 34 Tréninková jednotka

POZEMNÍ HOKEJ				
TÉMA: Rozvoj technických dovedností				
VĚKOVÁ KATEGORIE: Přípravka (U10)				
POMŮCKY: kužele, míče, hokejky				
ČÁST HODINY	OBSAH	NÁKRES	ORGANIZAČNÍ FORMA	POZNÁMKY
Úvodní část	Docházka, představení tréninkové jednotky		Hromadná	
10 min	Rozběhání- 2 kolečka		Hromadná	Varianta- házení míčem během běhu
10 min	Běžecká abeceda		Hromadná	Dát pozor na správné provedení
10 min	Sprinterské starty		Hromadná	Rychlá reakce
Hlavní část	Soutěže s hokejkou a míčkem		2 družstva	Postavit 2 dráhy- měnit cvičení- slalom, kličky atd
10 min				
15 min	Jeden hráč se postaví ke střednímu kuželi. Jeho úkolem je udělat dlouhou kličku kolem prvního kužele a vrátit se zpět ke středovému. Následně udělá stejnou kličku i ke druhému, třetímu a čtvrtému kuželi.		Skupinová	Preciznost kliček Po dokončení jednoho kola se hráči na pozici vymění- každý pojede 3 krát.
15 min	Hráč se postaví k prvnímu kuželi. Jeho úkolem je celým tělem projíždět brankami, aniž by se míčkem nebo částí těla dotknul kuželů. Mezi jednotlivými brankami se na stranách nachází kužele, kolem kterých musí hráči udělat dlouho kličku. Poté objíždí poslední kužel a vrací se stejnou drahou zpět.		Skupinová	Dbát na správné vedení míčku skrz branky + rychlá klička do strany Každý hráč projede dráhu 4 krát
10 min	Tréninkový zápas		2 družstva	Dbát na správné držení systémů, které děti budou hrát na turnajích
Závěrečná část	Vyklusání, závěrečné protažení a vydýchání		Hromadná	Velmi pomalý běh, téměř chůze důkladné protažení
10 min	Zhodnocení tréninku, pochválení, rozloučení		Hromadná	Zjistit, zda jsou děti spokojené

Obrázek 35 Tréninková jednotka 2

POZEMNÍ HOKEJ				
TÉMA: Střelba				
VĚKOVÁ KATEGORIE: Přípravka (U10)				
POMŮCKY: kužele, míče, hokeyjky				
ČÁST HODINY	OBSAH	NÁKRES	ORGANIZAČNÍ FORMA	POZNÁMKY
Úvodní část	Docházka, představení tréninkové jednotky		Hromadná	
10 min	Drobné hry- mrazík, baba, lištičky		Hromadná	
10 min	Běžecá abeceda		Hromadná	Dát pozor na správné provedení
10 min	Házení reakčních míčků dvěma hráčům.		Dvojice	Rychlá reakce, rychlý start
Hlavní část 10 min	Akci rozjždí hráč č. 1, který vyjede a vystřelí. Jakmile vystřelí vyjždí hráč č. 2 a dělá úplně to stejné jako hráč č. 1. Následuje hráč č. 3 ...		Hromadné	Soustředěnost na pěkné vedení míčku a výbornou střelbu
15 min	Hráči se rozdělí do 3 skupin. Každá skupina projede určitou dráhu ve formě slalomu a vystřelí.		Skupinová	Po 4 střelách každého hráče ze skupiny, výměna stanovišť
15 min	Hráč č. 1 bere míček. Nahrává hráči č. 2, který míček pouze sklepně na levou či pravou stranu. Hráč č. 1 míček doběhne a vystřelí.		Skupinová	Po vystřelení jde hráč č. 1 na stanoviště hráče č. 2 a ten jde do fronty. Dbát na přesné nahrávky
10 min	Tréninkový zápas		2 družstva	Dbát na správné držení systémů, které děti budou hrát na turnajích
Závěrečná část 10 min	Vyklusání, závěrečné protažení a vydýchání		Hromadná	Velmi pomalý běh, téměř chůze důkladné protažení
	Zhodnocení tréninku, pochválení, rozloučení		Hromadná	Zjistit, zda jsou děti spokojené

Obrázek 36 Tréninková jednotka 3

13 ZÁVĚR

Trénink dětí ve věku přípravy jsem si vybrala, protože se v tomto prostředí pravidelně pohybuji a chtěla jsem ukázat okolí, jak správně trénovat děti. Postupně jsem objasnila, co vše je ve věku přípravy důležité a na co se nesmí zapomínat. Pro lepší představu jsem připravila ukázkové tréninky.

Trénování dětí je poslední dobou obtížnější. Děti začínají od sportování ustupovat a spíše si všimají internetu a sociálních sítí. Z tohoto důvodu si myslím, že má každý trenér vědět, jak správně děti trénovat a zaujmout. U dětí je velmi důležité, aby je trénink bavil, jinak ztrácí pozornost a začínají se nudit. Velkou roli hraje trenér, který je pro děti v této věkové kategorii vzorem. Pokud děti vidí, že trenér chodí na tréninky připravený, ve sportovním oblečení, nepoužívá vulgarismy nýbrž slova chvály, učí se nenásilnou formou základy správného sportovního chování. Zatímco děti trénované trenérem „hulvátém“ se naučí nesprávné navyky-používání vulgarismů, agresivitu a rivalitu na hřišti. Tímto jsem chtěla ukázat, jak je důležité, aby trenéři byli příkladem pro děti.

I správný trenér se může cítit unavený a bez nálady, ale na hřišti to na sobě nesmí dát znát. Děti musí cítit jeho pozitivní energii. S tím, dle mého názoru, souvisí další důležitý aspekt trenéra, trpělivost. Děti budou během tréninku dělat chyby. Od toho je tu právě trenér, který by je měl podpořit, pomoci jim chyby napravit a vysvětlit jim, že každý dělá chyby. Právě chybami a jejich napravením se člověk učí. Nikdy by jim neměl za chyby vynadat nebo na ně přehnaně křičet. V dětech to totiž vyvolá pocit, že chybování je špatné.

Na závěr bych ráda řekla, že každý je schopen trénovat děti. Ovšem perfektním trenérem se nikdo nestane přes noc. Bude to trvat měsíce či roky, ale poté to bude stát za to. Radost, která z dětí po správně udělaném tréninku září, je odměna, na kterou se vyplatí si počkat.

14 POUŽITÁ LITERATURA

14.1 Knižní zdroje

[3] ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

[9] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

[13] DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

[14] Kód sportovní etiky vydaný Radou Evropy 1993

[15] JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0.

[31] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4219-9.

14.2 Internetové zdroje

[1] Co je vlastně trénink? | Sportvital. Sportvital [online]. Copyright © 2017 sportvital s.r.o [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.sportvital.cz/sport/co-je-vlastne-trenink>

[2] Trénink – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A9nink>
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Tr%C3%A9nink>

[4] *Sportovni-pomucky.cz* [online]. Copyright © [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.sportovni-pomucky.cz/thumbs/fd141039c7a6546375702c55cec1f380.jpg>

[5] [online] Dostupné z: https://cdn.myshoptet.com/usr/www.imsport.cz/user/shop/big/82878_field-vytycovaci-mety--sada-4x4-ks.jpg?60dc5385

[6] Nestabilní plocha AIREX - Balance Pad - balanční podložka. *Pomůcky pro zdravotní cvičení a rehabilitaci - Cvičební-pomůcky.cz* [online]. Dostupné z: <https://www.cvicebni-pomucky.cz/cocky-valce-kliny/1860-airex-balance-pad-48-x-40-x-6-cm-7613005009362.html>

- [7] Máme stroje a vybavení za bezkonkurenční ceny | Domáci Fitness. *Máme stroje a vybavení za bezkonkurenční ceny | Domáci Fitness* [online]. Dostupné z: <https://www.domaci-fitness.cz/reakcni-micek-10-cm>
- [8] Samostavěcí překážka | Sportovní potřeby. *Sportovní potřeby* [online]. Copyright © [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.sport-potreby.cz/prekazky/samostaveci-prekazka>
- [10] Mladší školní věk | Šance Dětem. *homepage | Šance Dětem* [online]. Copyright © [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek#psychicky-vyvoj>
- [11] Dětství – Wikipedie. [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C4%9Btstv%C3%AD#Mlad%C5%A1%C3%AD_%C5%A1koln%C3%AD_v%C4%9Bk
- [12] Psychický, tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku | Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ | Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity. *Informační systém* [online]. Copyright © 2016 Masarykova univerzita [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/01-vyvoj.html
- [16] Specifika sportovní přípravy dětí. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity | MUNI SPORT* [online]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>
- [17] Co je to pozemní hokej – Pozemní Hokej. [online]. Copyright © Pozemní hokej 2015 [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.pozemnihokej.cz/2019/03/27/co-je-to-pozemni-hokej/>
- [18] Field hockey pitch [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vecteezy.com%2Fvector-art%2F2634946-field-hockey-pitch-top-view-vector-Field+hockey+pitch> [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vecteezy.com%2Fvector-art%2F2634946-field-hockey-pitch-top-view-vector->
- [19] Historie pozemního hokeje – Pozemní Hokej. *Pozemní Hokej – oficiální stránky Českého svazu pozemního hokeje* [online]. Copyright © Pozemní hokej 2015 [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.pozemnihokej.cz/2019/02/27/historie-pozemniho-hokeje/>
- [20] Relief pentelic marble [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://www.pozemnihokej.cz/wp-content/uploads/2019/02/Relief_pentelic_marble_Ball_Players_510-500_BC_NAMA_3476_102587-500x327.jpg
- [21] Hokejka [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://dks.scene7.com/is/image/GolfGalaxy/18GYSYGRYSBRSTXXXFHS_Purple?qlt=70&wid=600&fmt=pjpeg

- [22] Míček [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://cdn.shopify.com/s/files/1/2315/3279/products/DIMPLED-WHITE_large.png?v=1543558282https://cdn.shopify.com/s/files/1/2315/3279/products/DIMPLED-WHITE_large.png?v=1543558282
- [23] Holenní chrániče [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: http://cdn.shopify.com/s/files/1/1711/8003/products/F91067_HDW_photo_front_transparent_1024x1024.png?v=1566672173http://cdn.shopify.com/s/files/1/1711/8003/products/F91067_HDW_photo_front_transparent_1024x1024.png?v=1566672173
- [24] Chrániče na zuby [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://i5.walmartimages.com/asr/462b77a1-62a0-43f5-9429-fb3da52622f9_1.8de80a923411fd22570461648043f596.jpeg?odnHeight=612&odnWidth=612&odnBg=FFFFFF
- [25] Brankář [online]. [cit. 2021-12-05]. Dostupné z: https://cdn.shopify.com/s/files/1/1754/9525/files/products-dropdown-figure_530x.png?v=1572995549
- [26] Stručná pravidla pro fanoušky – Pozemní Hokej. *Pozemní Hokej – oficiální stránky Českého svazu pozemního hokeje* [online]. Copyright © Pozemní hokej 2015 [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.pozemnihokej.cz/2018/10/27/zkracena-pravidla-pozemniho-hokeje-pro-rozhodci-3-strany/>
- [27] Herní trénink: Teorie zónové obrany. *www.trenink.com* [online]. Dostupné z: <http://www.trenink.com/index.php/trenink/herni-trenink/1913-herni-trenink-teorie-zonove-obrany>
- [28] Jazyk basketbalu. Nesportovní a technický faul, osobní a zónová obrana | VTB United League. Единая Лига ВТБ Официальный сайт — Баскетбол | Единая Лига ВТБ [online]. Dostupné z: <http://old.vtb-league.com/cz/news/yazyk-basketbola-nesportivnyy-i-tehnicheskij-fol-lichnaya-i-zonnaya-zaschita.htm>
- [29] Metodika – HC 1972 Rakovník. *HC 1972 Rakovník – Klub pozemního hokeje* [online]. Dostupné z: <http://hc1972rakovnik.cz/pro-trenery/metodika/>
- [30] Pro trenéry - PH Litice. *Úvod - PH Litice* [online]. Dostupné z: <https://www.ph-litice.cz/informace/pro-trenery/>
- [32] [online]. Copyright © [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.drahanskysport.cz/wp-content/uploads/2015/09/koordina%C4%8Dn%C3%AD-%C5%BEEb%C5%99%C3%ADk-cviky.pdf>
- [33] hra.cz | Školka s míčem. *hra.cz - Ecyklopedie her* [online]. Copyright © 1998 [cit. 30.11.2021]. Dostupné z: <https://www.hra.cz/hra/skolka-s-micem>

15 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Kužele [4].....	9
Obrázek 2 Mety [5].....	9
Obrázek 3 Vzduchové úseče [3]	10
Obrázek 4 Pěnová balanční podložka [6]	10
Obrázek 5 Reakční míče [7]	11
Obrázek 6 Překážky [8]	11
Obrázek 7 Překážkový žebřík [3] Obrázek 8 Variabilní žebřík [3].....	11
Obrázek 9 Hřiště na pozemní hokej [18]	20
Obrázek 10 Starověká hra Shinty [20].....	20
Obrázek 11 Hokejka na pozemní hokej [21]	21
Obrázek 12 Míčec na pozemní hokej [22].....	21
Obrázek 13 Holenní chrániče [23] Obrázek 14 Chrániče na zuby [24] Obrázek 15 Brankářská výstroj [25]	21
Obrázek 16 Bago [30].....	23
Obrázek 17 Přihrávky do pohybu [30]	23
Obrázek 18 2v1 [30]	24
Obrázek 19 Kombinace se zakončením [30]	24
Obrázek 20 Nácvik protiútoků [30].....	25
Obrázek 21 Simulace zápasové akce [30]	25
Obrázek 22 Přeskok překážky bokem [3].....	28
Obrázek 23 Cvik s reakčním míčkem [3]	29
Obrázek 24 T-běh [31].....	29
Obrázek 25 Z-dráha [31].....	30
Obrázek 26 Obíhání kuželů [31].....	30
Obrázek 27 Přejít balancních čocěk [3]	32
Obrázek 28 Přeskoky na senzomotorických kamenech [3]	33
Obrázek 29 Cvik na balanční polokouli [3].....	33
Obrázek 30 Žebřík – cvik 1 [32].....	34
Obrázek 31 Žebřík-cvik 2 [32]	34
Obrázek 32 Žebřík- cvik č. 3 [32].....	34
Obrázek 33 Překážková dráha [31].....	35
Obrázek 34 Tréninková jednotka.....	37
Obrázek 35 Tréninková jednotka 2.....	38
Obrázek 36 Tréninková jednotka 3.....	39

16 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Odhadovaný energetický výdej dětí [9].....	16
Tabulka 2 Školka s míčem- cviky [33].....	35