Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Školní metodika – Metodické výstupy a doporučení

Vážené učitelky, vážení učitelé, vážení lektoři a rodiče dětí,
dovolte nám představit Vám metodický materiál sumarizující poznatky nejen o metodice pohybové činnosti dětí, ale stanovující si za cíl pomoci Vám nadšeným mentorům dětí nejen v prvních, ale i navazujících krůčcích dětí v rámci školního a předškolního sportování.

Text materiálu je koncipován tak, že odkazuje na jednotlivé nástroje, databáze cvičení či konkrétní tematické práce nebo dílčí metodické materiály. Materiál současně propojuje s interaktivními formami vzdělávání a získávání informací, jako je E-Learning pro školní lektory případně školní web www.hrajhokejbal.cz

Věříme, že tento text Vám bude nejen inspirací v náročné, ale velmi obohacující práci s dětmi, ale také zdrojem nápadů, nových informací případně cestou k dalšímu sebevzdělávání.

Mnoho zážitků a radosti z pohybu přeje kolektiv autorů

Hlavní myšlenkou, kterou bychom při sportování dětí a mládeže měli mít na vědomí, je nejen položení základů dynamických sportovních stereotypů, ale výchova mladých jedinců k pevným hodnotám a prožitek ze sportu v podobě pozitivních emocí.

Doporučené didaktické zásady

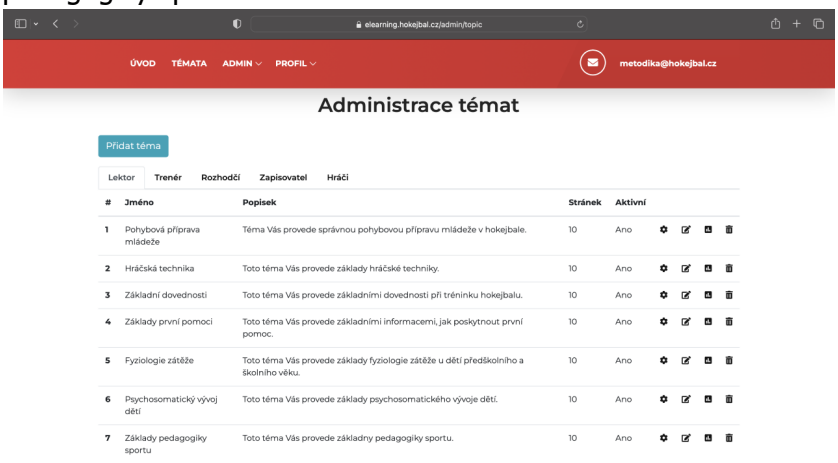
Při nácviku jakékoliv činnosti, jakéhokoliv pohybu, je dobré brát v potaz didaktické zásady. To jsou zásady, které na základě dlouhodobých zkušeností ukazují, že při jejich dodržení přinášejí požadovaný vliv a výsledek při nácviku dovednosti/pohybu.

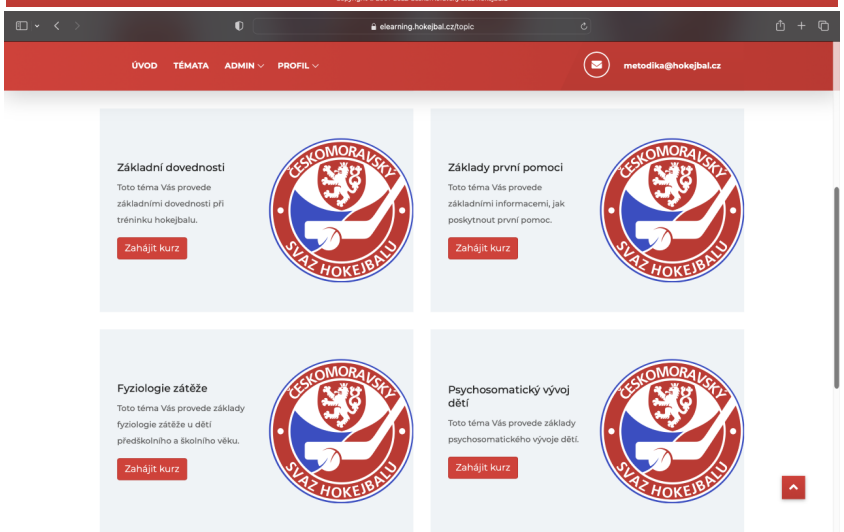
- Zásada názornosti – hráči si vytvářejí představy na základě bezprostředního vidění učené dovednosti.
- Zásada uvědomělosti a aktivity – hráči přistupují k učení se dovednosti na základě chápání jejího smyslu.
- Zásada soustavnosti – osvojovaná dovednost má tvořit pevnou soustavu, ucelený systém.
- Zásada přiměřenosti – způsob učení se dovednosti musí být vždy přizpůsoben věku a stupni vývoje hráče.
- Zásada trvalosti - dbát na to, aby osvojení dovednosti bylo trvalé a hráči ji dokázali kdykoliv použít.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Kde získat další informace:

a) E-Learning – vzdělávací portál pro učitele a lektory. Portál nabízí možnost získat informace o řadě zvolených témat včetně sumárního přehledu metodických materiálů a videí.
Platforma je dostupná na adrese https://elearning.hokejbal.cz
Dostupná vzdělávací témata:
- Pohybová příprava mládeže
- Hráčská technika
- Základní dovednosti
- Základy první pomoci
- Fyziologie zátěže
- Psychosomatický vývoj
- Základy pedagogiky sportu



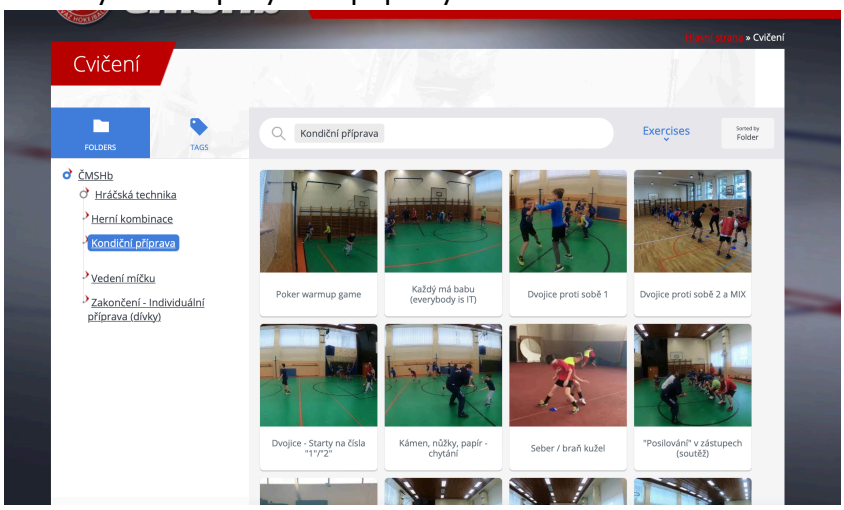


Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

b) Web hrajhokejbal – sekce pro trenéry a učitele: https://www.hrajhokejbal.cz
Dostupná témata:
- Školní projekty
- Metodické materiály a Ukázka cvičení
- Mobilní hřiště
- Co neopomenout

c) Sbírka metodických materiálů – veřejně dostupná na webu hrajhokejbal.cz nebo cmshb.cz
Přehled databází materiálů:
- https://www.hrajhokejbal.cz/stranka/metodicke-materialy/15
- https://www.cmshb.cz/zacinajici-trener
- https://www.cmshb.cz/metodicke-materialy

d) Sbírka cvičení a video ukázek TJ – veřejně dostupná na webu treneri.hokejbal.cz
Kde najít cvičení a videa?! = http://treneri.hokejbal.cz/cviceni/
Tip pro učitele – doporučujeme zvolit sekci „Exercises" – „Kondiční příprava" jsou zde dostupné videoukázky cvičení pohybové přípravy



e) Videoukázky soutěží pro děti a mládež – doplňováno o nové tipy a triky:
Jaké materiály použít?!
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLM24gCFFDcGE64V6C9IySx8B9F-7PvUmF
- https://www.youtube.com/watch?v=CXuTCIvW-Ig&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=8
- https://www.youtube.com/watch?v=YKfEteqbTLs&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=9
- https://www.youtube.com/watch?v=OdjEpIHxNBk&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=10
- https://www.youtube.com/watch?v=2WBUjKdJ-zk&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=11
- https://www.youtube.com/watch?v=0riFs7pkjnE&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=12

- https://www.youtube.com/watch?v=yjoucGMPPQw&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=13
- https://hokejbal.cz/docs/karta-hokejbalovy-vi-ceboj.pdf

Obecné informace

Osobnost pedagoga, lektora, učitele, trenéra …

Sportování mládeže je založeno nejen na zájmu dětí, ale také na prostředí a hodnotách, které lektor nebo pedagog vytváří. Trenér by také měl využívat jedinečnou příležitost učit prostřednictvím sportu důležité předpoklady pro život – tvrdá práce pro vzdálený cíl, fair play, spolupráce, odolnost, bojovat tvrdě ale čestně. Činy a slova trenérů, ať dobré nebo špatné, si mohou jejich svěřenci pamatovat po celý život.

Trenér, který dokáže s dětmi hovořit přísně, a přitom zůstat pozitivní a optimistický, jim mnohem spíše pomůže se v jejich sportovní činnosti zlepšit. A kouč, který vybuduje pozitivní týmovou kulturu, pomůže mladým hráčům rozvinout vášeň ke hře a hráči na něj budou vzpomínat ještě dlouho. A také by trenér mládeže nikdy neměl zapomínat, že jeho kritériem úspěchu je, jestli děti budou chtít sportovat i v příštím roce.

Tipy a triky:

- Buďte vždy optimističtí!
- Respektujte, že emoce jsou nakažlivé!
- Vnímejte sebe jako hlavního tvůrce pozitivní atmosféry pro růst a rozvoj dětí!

BOZP a první pomoc

Školení první pomoci a BOZP je primárním prvkem, jak z pohledu dětí, tak učitelů a trenérů. Tvoří základ pro zábavné a současně bezpečné sportovní aktivity napříč věkovými skupinami.

Další informace k tématu:

- Sekce „Co neopomenout" - https://www.hrajhokejbal.cz/stranka/co-neopomenout/40
- Modul E-Learningu - https://elearning.hokejbal.cz

Vývojová stadia dětí včetně anatomických zvláštností a psychosomatického vývoje

Každá školní nebo věková kategorie vzhledem k psychologickému i somatickému vývoji dítěte vyžaduje určité odlišnosti v přístupu učitele/trenéra ke svým svěřencům. Odlišnosti ve vývoji dětí napříč. věkovými skupinami a pohlavím popisují a specifikují Senzitivní období.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Mladší školní věk (U9)

Děti mají o vše zájem, projevují elán. Snadno a účinně se učí novým dovednostem a mají nejlepší předpoklady k provádění pohybů. Mají však horší jemnou motoriku, což činí potíže např. při střelbě. Mají plynulý nárůst výšky a váhy a velmi rychle regenerují.

V tomto období děti ale udrží pozornost jen po krátkou chvíli (max. do 5 minut). Mají též slabě vyvinutou vůli a abstraktní pojmy jim nic neříkají. Děti dokáží v zápase prodat jen to, co je naučil trenér v tréninku.

Role trenéra spočívá v tom, aby děti nadchnul do pohybu a aby jim sport zprostředkovával zábavnou a radostnou formou. Je také potřeba, aby u dětí vytvořil co největší pohybový základ.

Mladší školní věk (U11)

Děti mají o vše zájem, projevují elán, jsou poměrně velmi dobře ovladatelné, a proto stačí mnohdy málo, aby je trenér nadchnul. Jedná se také o období zlatého věku motoriky, kdy se děti snadno a účinně učí novým dovednostem a mají nejlepší předpoklady k provádění pohybů. Stačí jim de facto jen výborná ukázka. Jedná se také o ideální období pro trénink rychlosti a obratnosti.

V tomto období děti ale udrží pozornost jen po krátkou chvíli (4 – 6 minut), proto by se měl trenér oprostit od dlouhých projevů (např. o taktice). Děti brzy přestanou vnímat. Mají též slabě vyvinutou vůli a abstraktní pojmy jim nic neříkají. Významně se vyvíjí však paměť a představivost. Role trenéra je v tomto období velmi významná, mnohdy má větší autoritu než rodič. Proto by měl být pro děti vzorem a jít jim příkladem.

Starší školní věk (U15)

Je to období pedagogicky velmi problematické, neboť na jeho konci jsou hráči biologicky již téměř dospělí, z hlediska psychického a sociálního jsou ale stále ještě dětmi. Vzhledem ke skokovému růstu a pomalejšímu nárůstu svaloviny jsou děti často méně koordinované. Také jsou často náchylnější k poruchám a zraněním pohybového aparátu a trenér by tak měl dbát na správné držení těla a přiměřenou kompenzaci zatížení.

Dochází k tvorbě dlouhodobějších přátelství a začíná období náklonnosti k opačnému pohlaví, což může mít pozitivní i negativní vliv na vztah hráče ke sportu. Snaha prosadit své já často vede k hrubosti a siláctví a v případě, že není usměrňována, může vést až k sociálně negativním jevům
Vzhledem k výše zmíněnému trenérský přístup k dětem v pubertě vyžaduje rozsáhlé znalosti a zkušenosti. Trenér by měl být taktní a diskrétní, neboť většina problémů je daná věkem a sama přejde. Trenér by tak měl zasahovat pouze tam, kde chování již přesahuje únosnou mez. Trenér v tomto období nesmí být k hráčům nevšímavý. Také by se měl vyvarovat veřejným kritikám jednotlivců, mentorování a ironizování dětí. Měl by být spíše starším, rozumnějším a chápajícím přítelem, jehož osobní příklad je nenahraditelný.

Trenér by měl podporovat talentované jedince, nesmí ale přehlížet ani ostatní. Je vhodné, když trenér směřuje své svěřence i na jiné zájmy, hlavně na plnění školních povinností.

ČLEN MEZINÁRODNÍ HOKEJBALOVÉ FEDERACE www.isbhf.com
Českomoravský svaz hokejbalu
Zátopkova 100/2
PO BOX 40
160 17 Praha 6
tel./fax: +420 266 313 766
mobil: +420 603 469 494
email: hokejbal@hokejbal.cz
web: www.hokejbal.cz
bankovní spojení:
Moneta Money Bank, a. s.
číslo účtu: 1724200504/0600
IČ: 49626485, DIČ: CZ49626485
Zapsán ve spolkovém rejstříku u Městského soudu v Praze, spisová značka L 753.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Další informace k tématu:

- Dokument senzitivní období - https://www.hokejbal.cz/docs/senzitivni_obdobi.pdf
- Sekce „Co neopomenout" - https://www.hrajhokejbal.cz/stranka/co-neopomenout/40
- Modul E-Learningu - https://elearning.hokejbal.cz
- Specifický náhled z pohledu HČJ - https://www.hokejbal.cz/docs/vekove-kategorie.pdf

Specifika fyziologické zátěže dětí

MŠ:

- Rozvoj hrubé motoriky
- Rozvoj obratnosti a budování pohybových stereotypů
- Hlavním aspektem pohybové aktivity je zábavnost
- Limitem soustředěnost a koncentrace
- Hlavním nástroje učení je hra nebo formy implicitního učení

ZŠ (1. – 2.třída)

- Důležitý celkový pohybový rozvoj
- Obecné pohybové dovednosti a budování všestranosti
- Spojování pohybů v linii obratnost, koordinace a rovnováha
- Akcept na rychlost (vyvarovat se vytrvalosti)
- Cvičení pouze s vlastní vahou, běžecká abeceda (v úvodní části TJ se vyvarovat statickým prvkům)

Nezapomínejme, že rozvoj dovedností na základě principů motorického učení má přesah právě do fyziologie zátěže.

Další informace k tématu:

- Sekce „Co neopomenout" - https://www.hrajhokejbal.cz/stranka/co-neopomenout/40
- Modul E-Learningu - https://elearning.hokejbal.cz

Psychologie a pedagogika sportu u dětí

Pohyb a sportovní aktivity jsou založeny na celostním rozvoji sportovce, zjednodušeně řečeno se jedná a o celkový rozvoj osobnosti dítěte. Do cvičení bychom tedy měli zařadit pět níže uvedených oblastí rozvoje sportovce:

- rozvoj samostatnosti,
- rozvoj sebedůvěry,
- rozvoj spolupráce,
- rozvoj soutěživosti,
- rozvoj učenlivosti.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Nezapomínejme uplatňovat výše uvedené didaktické zásady.

Další informace k tématu:

- Sekce „Co neopomenout" - https://www.hrajhokejbal.cz/stranka/co-neopomenout/40
- Modul E-Learningu - https://elearning.hokejbal.cz

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Metodický materiál pro MŠ

Rozsah metodicko-organizačních forem pro jednotlivce

Hlavním cílem a poslání pro věkovou kategorii dětí v MŠ je zlepšování koordinace pohybu a ovládání těla. Dětí se učí pohybové všestrannosti a postupným, nenásilným zapojováním hokejbalových prvků (střela na branku, hra s míčkem aj.) a to vždy v kontextu dalších sportovních aktivit. Hlavní forma osvojení všech prvků a dovedností je hra.

Příklady her:
Na žraloka

- Trenér představuje žraloka a chytá dětí, které přebíhají z ostrova na ostrov
- Později možné obměna – žralok je jedno z dětí
- Jako ostrovy možné využít žíněnky, terče nebo míče

Zvířecí (opičí) dráha

- Každé dítě představující libovolné zvíře překonává obratností dráhu
- Později možná obměna a využití míče nebo míčku, které dítě nese v rámci rozvoje rovnováhy
- Dráha by neměla být moc dlouhá, tak aby děti dlouho nečekaly na pohybovou aktivitu

Rozsah metodicko-organizačních forem pro dvojice

Zařazování prvků pro dvojice vychází zejména z potřeby kooperovat, spolupracovat a může přinášet sociální, zábavné a soutěžní výstupy.

Příklady her:
Ocásky

- Jedno z dětí má za pasem rozlišovací dres, druhý se mu jej snaží vzít
- Možnost změny z dvojic do skupinové formy

Obři

- Variace hry na babu – kdy jeden hráč chytá druhého ve dvojici, který je v držení míčku, míče
- Možnost změny a modifikace do trojic nebo menší skupiny

Rozsah metodicko-organizačních forem pro skupiny

V kategorii dětí do 6 let věku je vhodné zařazovat hru maximálně do formátu 2-2. Tedy menší skupinky, pokud již děti principy hry nebo utkání, soutěže znají je možné zařadit i formát 3-3. Z pohledu vnímání prostoru je zcela nevhodné zařadit nerovnovážné číselné formace, struktury hry.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Příklady her:
Na buchtičky

- Pohybová hra je určena pro děti od 4 do 5 let a působí na jejich motorickou oblast. Pomocí hry si děti rozvíjejí svou pohotovost a učí se udržet vlastní rovnováhu. Nejdříve dětem vysvětlete, jaké pohybové úkony budou při hře používat.
- Pokud řeknete buchtičky, děti poskočí, džus znamená chůzi a polévka zase otáčení kolem vlastní osy.
- Když si tyto pokyny osvojí, hra pokračuje tím, že školkaři kráčejí dokola kruhu a dítě se uvnitř pohybuje v jejich protisměru. Během chůze si zpívají říkanku: „Do kolečka dokola, chodíme si zvesela, hrajeme si a bavíme, na jídlo se těšíme."
- Do hry se zapojíte tím, že vyslovíte některé dohodnuté slovíčko. Pokud řeknete buchtičky, děti musí vyskočit do výšky. Postupně můžete kombinovat i několik slov najednou.

Molekuly:

- Děti se volně pohybují v prostoru mateřské školky jako atomy až do chvíle, než učitel vykřikne jakékoliv číslo. Následně vytvoří skupinku (molekulu) se stejným počtem členů jako vámi vyslovené číslo. Nezařazené děti z hry vypadávají a vítězem se stává dvojice, která v závěru této hry tvoří poslední molekulu.
- Pohybová hra Na molekuly je vhodná pro děti od 5 do 6 let a učí je strategicky přemýšlet, sdružovat se do skupin a počítat.

Další vhodné hry: Hra 2-2 na malém prostoru, štafetové závody, hra s více brankami aj.

Popis metodicko-organizačních forem včetně popisu pomůcek, obměn a tipů pro učitele

Potřebné pomůcky:

- Kužele, terče
- Švihadla, lano
- Minibranky a minimolitany
- Míče a hokejbalové míčky
- Tyče a dřevěné hole

Tipy her obměn pro učitele:

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLM24gCFFDcGE64V6C9IySx8B9F-7PvUmF
- https://www.youtube.com/watch?v=CXuTCIvW-Ig&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=8
- https://www.youtube.com/watch?v=YKfEteqbTLs&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=9
- https://www.youtube.com/watch?v=OdjEpIHxNBk&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=10

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Další důležité dokumenty:

- https://www.hokejbal.cz/docs/1515-metodicko_organizacni_formy.pdf
- https://hokejbal.cz/docs/prirucka_pro_trenery_rodice.pdf
- https://www.hokejbal.cz/docs/1947-parametry-zati-z-eni-v-hokejbale.pdf

Metodický materiál pro ZŠ (zaměření na 1. a 2.třídu ZŠ)

Rozsah metodicko-organizačních forem pro jednotlivce

Obsah a formy TJ pro 1. a 2.stupeň vychází z principů činnosti v MŠ. Toto období se vyznačuje možnosti zapojování více pohybových prvků a jejich spojování v plynulé pohyby. Podstatné je dosáhnout dostatečného počtu opakování. Obsah je doplněn o prvky vedení míčku a vzájemné soutěživosti ve dvojici v rámci osobního souboje.

Metodika pro další třídy ZŠ je uvedena rozvinuta v materiálu. Sportuj ve škole.

Příklady her:

- Zrcadlení, Malý čtverec, Tunel mistrů aj.

Rozsah metodicko-organizačních forem pro dvojice

Jak z pohledu obratnosti a pohybových prvků, tak z pohledu práce s holí je velmi vhodné zařazovat soupeření, přetlačování a rychlostní souboj v situaci 1-1.

Příklady her:

- Přetahování lanem nebo holí, Na lékaře, Opičák, 1-1 na malé branky, 1-1 se čtveřicí branek aj.

Rozsah metodicko-organizačních forem pro skupiny

Význam cvičení a forem přípravy ve skupině přináší nad rámec spolupráce prvky vedoucí k rozhodování, přemýšlení a rozvoji herního myšlení. V této situaci dochází k vyhodnocování a volbě správných řešení již na straně hráče (nejen trenéra), trenér by měl umět hráče motivovat při nezdarech a také se zeptat, poradit, aby na řešení nebo správné provedení hráč přišel sám.

Příklady her:

- Přenášená, bago ve skupinkách, Na lovce, Hry 2-2 a 3-3 na malém prostoru nebo na zmenšené branky

Popis metodicko-organizačních forem včetně popisu pomůcek, obměn a tipů pro učitele

Uplatnění a využití metodicko-organizačních forem se řídí samostatným dokumentem včetně doporučení prvků pro úvodní část TJ.

Korespondenční adresa: Erno Košťála 1010, 530 12 Pardubice, e-mail: km@hokejbal.cz
Předseda komise: Mgr. Martin Komárek, tel: +420 773 781 132, e-mail: komarek@hokejbal.cz

Potřebné pomůcky:

- Kužele, terče
- Švihadla, lano
- Minibranky a minimolitany, minimantinely
- Míče a hokejbalové míčky
- Tyče a dřevěné hole

Tipy her obměn pro učitele:

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLM24gCFFDcGE64V6C9IySx8B9F-7PvUmF
- https://www.youtube.com/watch?v=2WBUjKdJ-zk&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=11
- https://www.youtube.com/watch?v=0riFs7pkjnE&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=12
- https://www.youtube.com/watch?v=yjoucGMPPQw&list=PLCsBYq8c5rihfwJPUxhET_-cn0BuyoIua&index=13

Další důležité dokumenty:

- https://www.hokejbal.cz/docs/sportujveskole.pdf
- https://www.hokejbal.cz/docs/1515-metodicko_organizacni_formy.pdf
- https://hokejbal.cz/docs/prirucka_pro_trenery_rodice.pdf
- https://www.hokejbal.cz/docs/1947-parametry-zati-z-eni-v-hokejbale.pdf
- https://www.hokejbal.cz/docs/s-kolni-pomu-cky-rozs-i-r-eni.pdf

V sekci školní projekty naleznete také ukázkové hodiny a modelové hodiny pro učitele ZŠ.

V Praze, 1. dubna 2022 (aktualizováno)