

**ORGANIZACJA TRENINGU UNIHOKEJA DZIECI W WIEKU 12-14 LAT NA
PRZYKŁADZIE KLUBU UKS GRÓDEK****K. Salik, 3 rok**Promotor – **A. Żurawski, doktor****Wschodnioeuropejska Akademia Nauk Stosowanych w Białymstoku
Poleski Państwowy Uniwersytet**

Wstęp. Unihokej to sport drużynowy przypominający hokej na lodzie, rozgrywany w halach sportowych z twardą nawierzchnią. Zawodnicy wyposażeni są w poliwęglanowe kije zakończone kompozytową blendą (łopatką), co pozwala im i strzelać na bramkę przeciwnika dość lekką, plastikową piłką. Zarówno taktyka, jak i technika gry jest podobna do hokeja na lodzie (5 zawodników i bramkarz). Unihokej pojawił się w latach 50-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych. W 1962 r. w Michigan został rozegrany pierwszy turniej. Wówczas unihokej nazywany był floorhockey. Wraz z upływem czasu przyjmował różne nazwy (np. plasticband, softband), przyjmująca ostatecznie nazwę floorball. Rozpatrywaną dyscyplinę w 1991 r. zaczęto nazywać w Polsce unihokejem [1, s.5].

Celem badań jest zebranie opinii na temat organizacji treningu unihokeja dzieci w wieku 12-14 lat na przykładzie Klubu UKS Gródek.

Metody badawcze: ankieta, sondaż diagnostyczny i wywiad nieskategoryzowany.

Organizacja i przebieg badań. Organizując badanie na potrzeby niniejszej pracy zdecydowano się na celowy dobór próby (rysunek 32). Wyselekcjonowano konkretne osoby ze względu na wcześniej ustalone kryteria (zawodnicy i zawodniczki sekcji unihokeja UKS Gródek mające 12-14 lat).

Wyniki. Badaniu zostało poddanych 35 osób w wieku 12-14, które biorą udział w treningach unihokeja w UKS Gródek. Zdecydowaną większość z nich stanowiły kobiety (74%). Ankietowane osoby zapytano również o ich wzrost (wykres 2) i wagę (wykres 3). Większość z nich zadeklarowała, że ich długość ciała to wynosi do 160 cm (54%). Pozostali respondenci wskazali wzrost 160-170 cm (29%) oraz więcej niż 170 cm (17%). Najwięcej osób poddanych badaniu stwierdziło, że waży do 50 kg (60%). Ponadto, 29% osób zadeklarowało wagę 50-60 kg, zaś 11% wskazało, że waży powyżej 60 kg.

Ostatnie pytanie z metryczki odnosiło się do pozycji respondentów na boisku. Większość ankietowanych wskazała, że zajmuje pozycję napastnika (57%). Pozostałe osoby zadeklarowały, że są obrońcami (34%) i bramkarzami (9%). Reasumując, większość osób poddanych badaniu to osoby płci żeńskiej, mierzące poniżej 160 cm, ważące poniżej 50 kg oraz zajmujące pozycję napastnika.

Zdecydowana większość ankietowanych młodych unihokeistów z przyjemnością uczęszcza na treningi (88% - suma odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”). Przeciwnie zdanie wyraziło 9% badanych, zaś 3% respondentów udzieliło odpowiedzi „nie wiem”.

Na pytanie „Z jakiego głównie powodu uczęszczasz na treningi unihokeja?” większość osób stwierdziła, że głównym powodem uczęszczania na treningi unihokeja jest hobby (51%). Pozostali respondenci wyróżnili w tym kontekście takie determinanty jak poprawa kondycji (23%), udział kolegów i koleżanek w zajęciach (17%) oraz „zabicie” wolnego czasu (9%).

Na pytanie „Czy na treningu zdarzają się długie przestoje (np. kolejki do ćwiczeń)?” Największy odsetek badanych stwierdził, że na treningu nie występują długie przestoje (48% - suma odpowiedzi „raczej nie” i „zdecydowanie nie”). Przeciwnie zadanie wyraziło 38% badanych (suma odpowiedzi „raczej tak” i „zdecydowanie tak”), natomiast 14% ankietowanych wskazało odpowiedź „nie wiem”.

Kolejne pytanie dotyczyło tego, czy czas przeznaczony na trening unihokeja jest odpowiedni. Prawie połowa respondentów zadeklarowała, że treningi powinny być krótsze (46%). Przeciwnie zdanie wyraziło 34% osób poddanych badaniu, natomiast co piąty ankietowany (20%) wskazał, że czas przeznaczony na trening jest odpowiedni.

Następnie respondentów zapytano o to, czy na treningach unihokeja stosowana jest forma obwodowa (wykonywane jest jedno ćwiczenie po drugim, z przerwami pomiędzy nimi, bądź bez nich). Zdaniem większości badanych ta forma nie jest wykorzystywana (71%).

Kolejne pytanie dotyczyło stosowania formy stacyjnej (na stacjach wykonuje się określone zadania ruchowe; przerwa w ćwiczeniach następuje dopiero po pokonaniu wszystkich stacji). W tym przypadku respondenci stwierdzili, że tego rodzaju forma jest wykorzystywana (63%).

Na pytanie „Jaka część treningu przeznaczana jest na ćwiczenia techniczne (np. prowadzenie piłki, strzały)?”- zdaniem zdecydowanej większości respondentów około połowa treningu poświęcana jest na ćwiczenia techniczne (77%). Pozostałe osoby wskazały, że na tego rodzaju ćwiczenia poświęcana jest więcej niż połowa (14%) oraz mniej niż połowa zajęć (9%).

Pytanie „Jaka część treningu przeznaczana jest na grę właściwą (tj. na grę – mecz – w unihokeja)?” Według większości respondentów na grę właściwą przeznaczana jest mniej niż połowa treningu (60%). Pozostali wskazali, że jest to więcej niż połowa (17%) i około połowy (6%) zajęć. Ponadto, 17% ankietowanych stwierdziło, że niekiedy trening nie kończy się meczem.

Następnie badanych zapytano o to, czy na treningu unihokeja wykorzystywane są różne przybory treningowe (np. stożki, pachołki, bramki)? Zdecydowana większość ankietowanych młodych sportowców stwierdziła, że na treningach wykorzystywane są różnego rodzaju przybory treningowe (94% - suma odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”). Przeciwnie zdanie wyraziło 3% badanych oraz 3% z nich wskazało odpowiedź „nie wiem”.

Na pytanie „Jak często na treningu mają miejsce gry sparingowe, tj. mecze z innymi drużynami?” Zdaniem praktycznie wszystkich ankietowanych gry sparingowe odbywają się bardzo rzadko (91%).

Kolejne pytanie dotyczyło opinii respondentów na temat tego, czy treningi unihokeja bywają nudne i monotonne. Zdaniem zdecydowanej większości ankietowanych osób treningi unihokeja nie bywają nudne i monotonne (74% - suma odpowiedzi „zdecydowanie nie” i „raczej nie”). Przeciwnie zdanie wyraziło 17% badanych, z kolei 9% z nich wskazało odpowiedź „nie wiem”.

Na pytanie „Czy dzięki treningom unihokeja uważasz, że odpowiednio szybko rozwijasz swoje umiejętności?” osoby poddane badaniu w większości stwierdziły, że dzięki treningom unihokeja odpowiednio szybko rozwijają swoje umiejętności (69% - suma odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”). Przeciwnie zdanie wyraziło 14% ankietowanych, zaś pozostali wskazali odpowiedź „nie wiem”.

Następnie respondentów zapytano o to, czy ich trener dobrze planuje trening. Zdaniem większości z nich robi to właściwie (66% - suma odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”). Przeciwnie zdanie wyraziło 20% badanych, natomiast 14% z nich wybrało wariant „nie wiem”.

Pytanie „Czy Twoim zdaniem trener zawsze jest przygotowany do treningu?” Zdaniem zdecydowanej większości osób poddanych badaniu trener zawsze jest dobrze przygotowany do treningu (63% - suma odpowiedzi „raczej tak” i „zdecydowanie tak”). Przeciwnie zdanie wyraziło 23% badanych, natomiast 14% respondentów wskazało odpowiedź „nie wiem”.

Ostatnie pytanie miało charakter otwarty. Młodych unihokeistów zapytano, co chcieliby zmienić w treningach unihokeja, w których uczestniczą. W tym kontekście przeważały przede wszystkim zdania na

temat większej części treningu przeznaczanej na grę właściwą. Ponadto, część respondentów zwróciła uwagę na większą liczbę ćwiczeń ogólnorozwojowych i tzw. „grę jeden na jeden”.

Wniosek. W dużym uproszczeniu można stwierdzić, że treningi unihokeja w UKS Gródek są dobrze zorganizowane.

Bibliografia

1. Oksanen ,J. Floorball. Podręcznik do nauki gry, Międzynarodowa Federacja Unihokeja. - Gdynia, 2014. – 138s.