

UNIHOKEJ

– SPORT DLA KAŻDEGO

HISTORIA DYSCYPLINY

Unihokej (skrót od „uniwersalnego hokeja”) – jest jedną z najmłodszych dyscyplin sportowych, niezwykle popularną w krajach skandynawskich, zwłaszcza w Szwecji. Tutaj też powstał w 1981r. pierwszy na świecie związek sportowy pod nazwą Svenska Innebandy Forbundet i z tą chwilą unihokej stał się dyscypliną sportową. Dynamicznie rozwijająca się popularność tej gry spowodowała utworzenie w 1986r. Międzynarodowej Federacji – International Floorball Federation, skupiającej obecnie 3 kraje z całego świata. Do Polski unihokej zawitał w 1991 roku za sprawą państwa Ewy i Rogera Żółtowskich. Już w 1992 zorganizowano I Ogólnopolski Festiwal Unihoca w Gdyni z udziałem 12 drużyn z całej Polski. W 1995 r. została zarejestrowana Polska Federacja Unihoca skupiająca m.in. Uczniowskie Kluby Sportowe i Ludowe Kluby Sportowe. W 1996 unihokej został włączony do programu Igrzysk Młodzieży Szkolnej jako dyscyplina obowiązkowa. W 1998 zmieniono nazwę federacji na Polską Federację Unihokeja – Floorball, a w 2002 r. powstał w jej miejsce Polski Związek Unihokeja, zrzeszający obecnie ok. 100 klubów z całej Polski.

CHARAKTERYSTYKA GRY

Unihokej – jest grą zespołową, w której uczestniczą bezpośrednio 2 drużyny, a ich celem jest zdobycie jak największej liczby bramek. Do gry używa się specjalnej konstrukcji kijów z tworzywa sztucznego i lekkiej, perforowanej piłeczki plastikowej. Unihokej jest dyscypliną o charakterze rywalizacji bezpośredniej z ograniczonym prawem kontaktu fizycznego z przeciwnikiem.

Pod względem rozwoju cech motorycznych należy do gier szybkościowo-wytrzymałościowych. Charakteryzuje się olbrzymią dynamiką gry, zmiennością tempa, niezwykle ruchliwością i częstymi zmianami pozycji. Gra uczy współdziałania w zespole, zdyscyplinowania, rozwija inwencję zawodników, sprawność motoryczną i koordynację ruchową – przestrzenną. Przede wszystkim jednak poprzez swoją atrakcyjność wyzwała wiele pozytywnych emocji i daje dużo przyjemności z uczestniczenia w grze. Uniwersalność unihokeja polega głównie na możliwościach modyfikacyjnych sprawiających, że mogą w niego grać wszyscy obojga płci, także osoby o mniejszej sprawności fizycznej a nawet niepełnosprawni. Bezsprzecznie ważne są także walory adaptacyjne tej gry, w zależności od posiadanych warunków bazowych i sprzętowych. Przy braku sali

gimnastycznej wykorzystać można hol szkolny, korytarz lub inne utwardzone nawierzchnie. Zmienione mogą być pewne zasady gry – zespoły o mniejszej liczbie grających, jednorodne lub mieszane, z bramkarzem lub bez, gra toczyć się może na bramki o różnych wymiarach (dostępne na rynku): 45x60cm, 60x90cm, 105x140cm czy też 115x160cm. Żadna z tych modyfikacji nie umniejsza atrakcyjności unihokeja, a przestrzeganie podstawowej zasady o grze kijem z przodu do wysokości kolan i do wysokości bioder w zagranu kijem z tyłu wpływa na to, że unihokej jest grą bezpieczną. Wszystkie zalety unihokeja sprawiły, że wszedł on na stałe do wielu szkół głównie podstawowych i gimnazjalnych – uprawiany jest w ramach zajęć wychowania fizycznego, stanowi uzupełnienie specjalistycznych treningów innych dyscyplin sportu. Z tych przyczyn też powstało wiele Uczniowskich Klubów Sportowych z sekcją tej dyscypliny.

ROZWÓJ UNIHOKEJA W WIELKOPOLSCE

Od początku pojawienia się unihokeja w Polsce pierwszym propagatorem tej dyscypliny był Wojewódzki Ośrodek Metodyczny w Poznaniu, który od 1992 roku organizował za sprawą Janusza Pituly konferencje metodyczne dla nauczycieli z pokazami tej gry. Przez WOM w Poznaniu wydane zostały pierwsze przepisy i zasady gry z przykładowymi ćwiczeniami do nauczania techniki i taktyki. W tym samym roku drużyna unihokeistów ze Szkoły Podstawowej nr 43 z Poznania, pod kierunkiem p. Marka Szczeszaka reprezentowała nasz region w I Ogólnopolskim Festiwalu Unihokeja w Gdyni. Później, dzięki akcjom promującym tę dyscyplinę, wiele szkół zainteresowanych wprowadzeniem unihokeja do zajęć wychowania fizycznego, przeniosło go także na zajęcia pozaszkolne, rekreacyjno – sportowe. Zaczęły też organizować liczne turnieje unihokeja jako imprezy lokalne, z biegiem czasu regionalne, a nawet o charakterze ogólnopolskim. Po włączeniu w 1996 r. tej dyscypliny do programu Igrzysk Młodzieży Szkolnej, każdego roku odbywają się zawody w unihokeja od szczebla gminnego do finału wojewódzkiego, organizowane przez Szkolny Związek Sportowy „Wielkopolska”. Dynamiczny rozwój unihokeja przejawiał się także w zmianach przepisów i zasad postępujących za zmianami rozgrywania tej dyscypliny na świecie. Początkowo była to gra koedukacyjna w zespołach pięciosobowych (bezpośrednio na boisku trzech chłopców i dwie dziewczyny) z małymi bramkami i bez bramkarza, zgodnie z ówczesnymi przepisami PFU. Z czasem wprowadzono podział w rozgrywkach federacyjnych na kat. dzieci (uczniowie klas VI i młodszych) oraz młodzików (uczniowie klas VIII i młodszych, później gimnazjalnych). Równocześnie zaczęto grać w zespołach jednorodnych z tym,

że w kat. dzieci rozgrywano mecze na małe a w kat. młodzików na duże bramki. Od sezonu 2003/2004 wprowadzono zasady gry z bramkarzem obejmujące również kat. dzieci. Szkolny Związek Sportowy „Wielkopolska”, w ślad za związkiem sportowym również dokonywał tych zmian. W bieżącym roku szkolnym następuje ostatni etap zmian, tj. wprowadza się grę z bramkarzem w rozgrywkach szkół podstawowych od szczebla finału rejonu. Zauważyć można coraz większe zainteresowanie szkół tą dyscypliną sportową. Wszystkie rozgrywki gminne, powiatowe, rejonowe i same finały wojewódzkie są w pełni obstawione przez swoje reprezentacje. W tym czasie w Wielkopolsce powstały sekcje unihokeja przy UKS-ach, których zespoły biorą udział i odnoszą sukcesy w zawodach organizowanych przez PZUnihokeja. Wiodącymi klubami w tej dyscyplinie są: UKS „Absolwent” Siedlec, MOS „Malta” Poznań i UKS „Victoria” Gułtowy – wielokrotni finaliści, mistrzowie i wicemistrzowie rozgrywanych mistrzostw Polski w kat. dzieci, młodzików, juniorów i seniorów. Wielkopolska poprzez aktywne zaangażowanie ODN w Poznaniu, SZS Wielkopolska oraz pracę nauczycieli i instruktorów unihokeja należy do najsilniejszych regionów tej dyscypliny w Polsce.

SKRÓCONE PRZEPISY GRY W UNIHOKEJA

(Z UDZIAŁEM BRAMKARZA)

Boisko gry – otoczone bandą o wysokości

0,5m o wymiarach 40x20m + 10% przy zachowaniu proporcji 2:1

Oznakowanie – linie o szerokości 4-5 cm w dobrze widocznym kolorze i są to:

- linia środkowa
- punkty rzutów sędziowskich (w formie krzyża) w odł. 1,5m od dłuższych boków boiska na domyślnych przedłużeniach linii bramkowych i linii środkowej
- strefy bramkowe o wym. 4x5m oddalone o 2,85m od krótszych boków boiska
- strefy podbramkowe o wym. 1x2,5m oddalone o 0,65m od tylnych linii stref bramkowych

Bramki – wymiary 160x115x40/65cm, linie bramkowe są tylnymi liniami stref podbramkowych

Czas gry – jest zatrzymywany wyłącznie po zdobyciu bramki, przy rzutach karnych, podczas przerwy na żądanie 30 sek i sytuacyjnie na znak sędziów (kontuzja zawodnika, zniszczenie piłeczki)

- młodziecy (uczni. szkół podstawowych) – 3x10min, 2 przerwy 5 – minutowe

(dokończenie na stronie 2)

(dokończenie ze strony 1)

- juniorzy młodsi (uczn. gimnazjów) – 3x15min, 2 przerwy 5 – minutowe
- juniorzy starsi i seniorzy – 3x20min, 2 przerwy 10 – minutowe

Zawodnicy – każda drużyna może zgłosić najwyżej 20 zawodników do protokołu meczu

- podczas gry najwyżej 6 zawodników w tym 1 bramkarz z każdej drużyny może znajdować się na boisku równocześnie
- wymiana zawodników może odbywać się w dowolnej chwili i bez ograniczeń podczas meczu
- wszystkie wymiany muszą odbywać się we własnej strefie wymiany

Sędziowie – mecz jest prowadzony przez dwóch równouprawnionych sędziów używających określonych przepisami sygnałów i znaków

Sekretariat – odpowiada za protokół meczów i mierzenie czasu

Szczególne wyposażenie bramkarza – bramkarzowi nie wolno używać kij

- bramkarz musi nosić osłonę twarzy (maskę)
- bramkarz może stosować dowolne ochraniacze ciała, ale nie pogrubiające części przeznaczonych do bronięcia bramki

Stale sytuacje

Rzut sędziowski

- ze środka boiska wykonywany na początku tercji i po uznanej bramce
- z punktu najbliższego rzutu sędziowskiego, przy którym znajdowała się piłka w momencie przerwania gry na gwizdek sędziego wykonywany jest, gdy żadnej z drużyn nie można przyznać rzutu z autu, rzutu z wolnego, rzutu karnego lub z powodu innych sytuacji (uszkodzenie piłki, zablokowanie jej na siatce bramki, przerwanie bandy, kontuzja zawodnika, niezdo- bycie bramki z rzutu karnego)
- rzut sędziowski może być skierowany bezpośrednio do bramki

Rzut z autu – zarządza się dla drużyny która nie przewiniła, gdy piłka opuści boisko

- wykonuje się 1,5m od bandy w miejscu gdzie piłka opuściła boisko, lecz nigdy poza domyślnymi przedłużeniami linii bramkowych
- rzut z autu może wpaść bezpośrednio do bramki

Rzut wolny:

- zarządza się dla drużyny, która nie popełniła wykroczenia karanego rzutem wolnym (zagranie wysokim kijem, uderzenie kijem

przeciwnika lub w jego kij, zbyt agresyw- na gra i inne)

- rzut wolny może wpaść bezpośrednio do bramki.

Rzut karny:

- zarządza się dla drużyny, która nie zawi- niła, gdy popełniono wykroczenie kara- ne rzutem karnym (rozmyślne przesuwanie bramki przez zawodnika drużyny bronią- cej podczas sytuacji bramkowej, przeby- wanie w strefie podbramkowej zawodni- ka w czasie wykonywania rzutu wolnego przez drużynę przeciwną, przeszkadzanie w powstaniu sytuacji bramkowej przez przewinięcia obłożone rzutem wolnym lub karą)
- rzut karny wykonywany jest z punktu środkowego boiska
- piłka podczas wykonywania rzutu karne- go może być zagrywana nieograniczoną liczbę razy kijem, ale musi poruszać się do przodu (nie może być cofnięta)
- w chwili, kiedy piłka dotknie bramkarza, słupków lub poprzeczki bramki zawodnik wykonujący rzut karny nie może ponownie uderzyć piłki
- rzut karny może bezpośrednio wpaść do bramki, lub pośrednio poprzez słupek, po- poprzeczkę a następnie bramkarza.

UNIHOKEJ

W SZKOLE PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM

Szkolenie techniczno – taktyczne z dziećmi i młodzieżą traktować należy zawsze jako pracę drugoplanową, wymagającą cierpliwo- ści w szkoleniu z zastosowaniem stopniowania trudności w nauczaniu bez specjalnych skoków. Pamiętać przede wszystkim należy o przestrze- ganiu kolejności zasad – w technice nauczac od głównego do drugoplanowego, natomiast w taktyce od ogólnego do szczegółowego.

Głównym zadaniem zajęć z dziećmi młod- szymi (7-9 lat) powinno być wyrobienie u nich zainteresowania unihokejem i ogólnym przy- gotowaniem do późniejszego okresu specjaliza- cji. W tym czasie należy zapoznać ćwiczących z ogólnymi zasadami i przepisami gry, wplata- jąc do zajęć podstawowe elementy techniki i gry, głównie w formie zabawowej.

W pracy z dziećmi starszymi (10-12 lat) główny akcent zajęć opierać się powinien w opanowaniu technicznych elementów oraz wprowadzaniu indywidualnych działań tak- tycznych. Głównymi formami procesu szkole- nia są w tej grupie ćwiczących gry uproszczo- na i szkolna.

Zajęcia z młodzieżą gimnazjalną nacecho- wane powinny być nauczaniem i doskonalen-

niem podstawowych działań występujących w grze właściwej. W tym czasie zawodnicy powinni zdobywać indywidualne umiejętności i nawyki ruchowe, jak i umiejętność współdzia- łania zespołowego w rozwiązywaniu zadań tak- tycznych podczas gry. Podstawowymi formami nauczania powinny być forma ścisła, fragmen- tów gry, a także zabawowa.

Efekty nauczania i doskonalenia gry w uni- hokeja w znacznej mierze zależą od stosowa- nia i wykorzystania przez nauczycieli odpo- wiednich, dostępnych dla poszczególnych grup wiekowego metod i środków wychowania fi- zycznego.

Nauczanie gry w unihokeja ma na celu wy- posażenie ćwiczącego w niezbędny zasób wia- domości, umiejętności oraz nawyki konieczne do realizacji czekających go zadań sportowych. Systematyczne, świadome i aktywne powta- rzanie ćwiczenia prowadzi do przekształcenia umiejętności ruchowej w nawyk. W prawidłow- ym kształceniu nawyku ruchowego pod- stawowe znaczenie ma opis ćwiczenia i jego poprawny pokaz, w następnych etapach – kon- trolowanie poprawności wykonania elementu techniki gry.

Podstawą każdej gry zespołowej jest jej technika, którą można zdefiniować jako sposób wykonania zadania ruchowego zgodnie z zasa- dami określonymi przez przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie sportu, z uwzględnieniem cech somatycznych, motorycznych i psychicz-

nych zawodnika. Także w unihokeju nauczanie techniki pozwala na wszechstronne i prawidłow- e opanowanie indywidualnych ruchów kijem z piłką i bez piłki a od stopnia przygotowania zawodników w tym zakresie zależy realizacja nałożonych na zespół zadań taktycznych.

Taktyka w zespołowych grach sportowych – to wiedza o grze obejmująca teorię i prakty- kę metod prowadzenia walki sportowej na bo- isku. Indywidualne wyszkolenie taktyczne za- wodników pozwala na umiejętne postępowanie w sytuacjach „jeden na jeden” oraz współdzia- łanie w zespole. Efektywna realizacja wybranej koncepcji taktycznej związana jest z poziomem sprawności zawodnika i stopniem opanowa- nia przez niego techniki, co pozwala na ekono- miczne wykonywanie czynności.

Ciąg dalszy – techniki i metodyki nauczania unihokeja w następnym numerze.

opr. Krzysztof Zawadzki

Literatura:

1. Stanisława Starzyńska: „Unihokej dla dużych i małych”, Gdańsk 2001
2. Stanisława Starzyńska, Aneta Tywoniuk-Ma- lysz: „Unihokej – podstawy techniki i takty- ki w ćwiczeniach, grach i zabawach”, Gdańsk 1998
3. Dariusz Abramuk i zespół: „Unihoc”, Warsza- wa 1994
4. Maria Bilka, Ewa Żółtowska: „Unihoc – gra dla wszystkich”, Warszawa 1996