

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



DIPLOMOVÁ PRÁCE

2008

Milan Vrzal

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Individualizace tréninkového procesu
v ročním tréninkovém cyklu ledního hokeje**

**Individualization of training process in ice-
hockey annual training cycle**

Vedoucí diplomové práce:
doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

Diplomant:
Milan Vrzal

Praha 2008

Abstrakt

Název:

Individualizace tréninkového procesu v ročním tréninkovém cyklu ledního hokeje

Cíle práce:

Mezi cíle této diplomové patří:

- analýza možností individualizace tréninkového procesu v ročním tréninkovém cyklu ledního hokeje
- zdůvodnění použití individualizace přípravy pro stimulaci projevu faktorů výkonu jednotlivce v ledním hokeji
- začlenění individualizace do ročního tréninkového cyklu a její praktické využití v ucelené podobě.

Diplomová práce má poukázat na důležitost individualizace tréninkového procesu v ledním hokeji, přestože se jedná o kolektivní sport.

Metody:

Byla provedena kvalitativní analýza odborné literatury zabývající se individualizací ve sportu a pohybových aktivitách. Dále byla provedena kvalitativní analýza možných opodstatnění této individualizace a na jejím základě byly praktické a teoretické poznatky aplikovány do tréninkového procesu hráče ledního hokeje. Pro potřeby trenérů byly navrženy možnosti způsobů individualizace v ročním tréninkovém cyklu ledního hokeje.

Výsledky:

Výsledkem je souhrn možností aplikace individualizace tréninkového procesu v rámci ročního tréninkového cyklu.

Klíčová slova :

Individualizace, Faktor výkonu, Kvalitativní analýza, Lední hokej, Optimalizace, Roční tréninkový cyklus, Sportovní trénink, Stimulace.

Abstract

Thesis name:

Individualization of training process in ice-hockey annual training cycle

Thesis aims:

The aims of this thesis are:

- analysis of individualization possibilities in training process in ice-hockey annual training cycle
- rationalization of the use of training individualization for individual performance factors of each athlete in ice-hockey
- to integrate the individualization into annual training cycle and its practical application in compact form.

The thesis should refer to the importance of the training process individualization in ice-hockey, even though it is a collective sport.

Methods:

Qualitative analysis of competent documents addressed to individualization in sport and motoric activities was carried out. Next followed qualitative analysis of possible reasons for individualization and on this basis practical and theoretical findings were applied into an ice-hockey player training process. An individualization model for ice-hockey annual training cycle was made for coaches needs.

Results:

The result is a summary of application possibilities of training process individualization in terms of annual training cycle.

Keywords :

Ice-hockey, Individualization, Optimization, Qualitative analysis, Performance factor, Sports training, Stimulation, Annual training cycle .

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat doc. PaedDr. Tomáši Peričovi, Ph.D., za odborné vedení a praktické rady, Janě Vláškové za jazykovou korekturu. Bez výše jmenovaných by tato diplomová práce nemohla vzniknout.

Čestné prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem problematiku závěrečné práce řešil samostatně, a že jsem údaje o převzatých a citovaných materiálech a názorech z odborné literatury uvedl na příslušných místech.

Milan Vrzal

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Číslo občanského průkazu:

Datum vypůjčení:

Poznámka:

Obsah

1. Úvod

1.1 Formulace problému

2. Metodologie

3. Teoretická východiska

3.1 Charakteristika výkonu v ledním hokeji

3.2 Individualizace a její charakteristika

3.3 Důvody individualizace

3.4 Individuální herní výkon

3.5 Diagnostika pro potřeby kontroly trénovanosti

3.6 Didaktika tréninkového procesu

4. Začlenění individualizace do tréninkového procesu

4.1 Tréninkové cykly

4.1.1 Přípravné období

4.1.2 Předzávodní období

4.1.3 Závodní období

4.2 Individualizace dominujících složek faktorů struktury sportovního výkonu

4.2.1 Oblast kondičních faktorů

4.2.2 Oblast faktorů techniky

4.2.2 Oblast faktorů taktiky

4.2.3 Oblast psychických faktorů

5. Možnosti individualizace v ročním tréninkovém cyklu ledního hokeje -

Praktická část

5.1 Přípravné období

5.1.1 Možnosti stimulace motorických schopností

5.1.2 Technika v přípravném období

5.1.3 Východiska pro aktuální korekce v tréninkovém plánu

5.1.4 Zdravotní způsobilost hráče

5.1.5 Sociální podmíněnost

5.1.6 Výživa

5.2 Předzávodní a závodní období

5.2.1 Herní posty

5.2.2 Kontrola kotouče

5.2.3 Střelba

5.2.4 Bruslení

5.2.5 Časová participace

5.2.6 Regulace motivace

5.2.7 Regulace aktuálních psychických stavů

5.2.8 Regulace volných vlastností

6. Diskuze

7. Závěr

8. Přehled literatury

1. ÚVOD

Lední hokej je hlavní kolektivní sportovní hra zimních olympijských her. Jedním z důvodů proč patří lední hokej v České republice mezi nejoblíbenější sportovní hry je fakt, že díky národnímu týmu, hráčům působícím v zahraničních soutěžích a v kvalitních domácích soutěžích, patří ČR mezi tradiční hokejové velmoci. Dalším důvodem je jeho značná dynamika.

Vývoj ledního hokeje směřuje neustále dopředu, hráči jsou v porovnání s minulostí lépe připraveni kondičně, technicky i takticky Nicméně stále platí, že o výsledku utkání rozhodují často detaily. Každé jednotlivé utkání má svá vlastní specifika a otevírá tak optimální prostor ke zvyšování výkonnosti jednotlivce. Je zřejmé, že nelze absolvovat herní praxi bez tréninkového procesu. Tréninkový proces se organizačně skládá z různých dlouhých tréninkových cyklů, které na sebe navazují během probíhající sezony a slouží ke stimulaci a konsolidaci výkonnosti. Cílem jednotlivých tréninkových cyklů je optimalizace projevů faktorů, které ovlivňují výkonnost hráčů a následně celého týmu.

Stejně jako jiné kolektivní sportovní hry se lední hokej časem svým charakterem mění a klade stále větší nároky na hráčovy psychologické i fyziologické procesy. Z toho vyplývá, že jsou na hráče stále častěji kladeny požadavky, které jej nutí zvýšit rozsah svých herních dovedností. Současné pojetí hry charakterizuje neustálé zvyšování požadavků na objem a intenzitu herních činností během utkání a současně stoupající složitost Hráč má na uskutečnění herních činností stále méně času a méně prostoru. Dnešní pojetí hry tedy klade požadavek na komplexnost herně dovednostního obsahu herních činností hráče. Dále klade důraz na neustálou a záměrnou stimulaci skupinové a týmové spolupráce hráčů mužstva během útočných i obranných činností. Trend dnešního hokeje předpokládá, že se každý hráč musí naučit bránit a stejně tak se musí naučit útočit, jinými slovy očekávanou devizou dnešního vrcholového hokejisty je univerzalita. Univerzalita je ovšem dovednost, které hráč dosáhne pouze za předpokladu, že se mu daří jeho herní výkon realizovat optimální úrovni projevu všech jeho faktorů výkonu .

Každý sportovec vstupuje do zvoleného sportovního odvětví s určitou mírou vrozených dispozic, jako je například jeho vhodný somatotyp. Pro sportovní hry musí být tento soubor dispozic velice široký. Jejich příznivé seskupení ovlivňuje nejen zařazení do sportovního odvětví, ale například u ledního hokeje určuje i herní pozici. Vrožené dispozice více či méně ovlivňují úroveň schopností. Na sportovním výkonu se dále podílí vnější prostředí, sportovní trénink a hráčova výkonnostní kapacita. Cílem sportovního tréninku je zvyšovat sportovní výkonnost, která je tvořena psychickými a pohybovými schopnostmi a dále sportovními dovednostmi.

V ledním hokeji rozlišujeme sportovní výkon individuální a týmový. Individuální herní výkon spoluvytváří týmový herní výkon, je jeho důležitou podmnožinou. Z toho důvodu je žádoucí analyzovat složky individuálního herního výkonu, které jsou u každého hráče v jiné míře ovlivněny výkonnostní kapacitou. Efektivním prostředkem optimalizace těchto složek je individualizace, jako organizační prostředek a sociálně-interaktivní forma tréninku.

1.1 Formulace problému

Cílem sportovního tréninku je dosahovat co možná nejvyššího sportovního výkonu. Týmový herní výkon v ledním hokeji je vedle sociálně psychologických a činnostních determinant tvořen individuálními herními výkony jednotlivých hráčů. Individuální herní výkon podmiňují projevy faktorů výkonu. Tréninkový proces v ledním hokeji se svým obsahem zaměřuje jednak na optimalizaci týmového herního výkonu a jednak na zdokonalování hráčských sportovních dovedností, pohybových a psychických schopností. Obsah tréninkového procesu vymezuje prostředky a metody k dosažení cílů. Individualizace je organizační forma tréninkového procesu sloužící k optimalizaci každého projevu faktoru výkonu jednotlivce, nebo skupiny, u níž je diagnostikováno stejné opodstatnění. Individualizovaný tréninkový proces zároveň respektuje to, že herní výkon jednotlivce může být výrazně realizován jedním nebo několika málo projevy faktorů výkonu, přičemž optimalizace zbývajících nemusí být žádoucí, aby negativně neovlivnila nosné projevy faktorů výkonu. Tématem individualizovat tréninkový proces se zabývá mnoho odborných publikací (Bukač 2005, Bompa 1999, Stiff 2004), vždy ve vztahu k popisovanému faktoru výkonu, nebo v rámci tréninkového cyklu. Pro potřeby ledního hokeje, nebo obecně sportovních her, dosud nebyly tyto prostředky tréninkového procesu nabídnuty v ucelené podobě.

2. METODOLOGIE

Cíle a úkoly diplomové práce

Cíle diplomové práce:

- popis teoretických východisek pro využití individualizace v tréninkovém procesu
- sledování a hledání opodstatnění individualizace projevů faktorů výkonu probíhajícími tréninkovými cykly

Úkoly diplomové práce jsou:

1. Analyzovat individuální herní výkon v ledním hokeji na základě literární rešerše a kvalitativní obsahové analýzy získaných informací.
2. Nalézt důvody individualizace, jednak pro podporu individuálního herního výkonu a jednak pro optimalizaci všech ukazatelů výkonu ledního hokeje.
3. Nalézt indikátory pro diagnostiku míry rozvinutí projevů faktorů, jimiž je výkon hráčů podmíněn, v rámci požadavků řízení tréninkového procesu.
4. Nalézt vhodné didaktické metody individualizovaného tréninkového procesu.
5. Navrhnout možnosti individualizace ukazatelů výkonu pro tréninkový proces na ledě a mimo ledovou plochu.

Vědecká otázka

Se stoupajícími nároky na výkon v utkání rostou nároky na kvalitu tréninkového procesu. Individualizace je jednou z možností, jak požadovaného zvýšení kvality dosáhnout. Již z významu slova individualizace vyplývá, že by se mělo jednat o vysoce efektivní tréninkový prostředek. Ovšem ne vždy je, nebo může být individualizace v tréninkovém procesu použita. Při stavbě sportovního tréninku jsou používány řídicí přístupy, které se dají shrnout do konstatování, že trénink je dávkován hromadně bez ohledu na individuální potřeby jednotlivců, nebo že je trénink individualizován nárokům hráčů. Realizace individualizace klade zvýšené nároky ve smyslu plánování činností, kdy si trenér musí uvědomit, zda je k této metodě třeba přistoupit. Pokud taková varianta nastane, je třeba ji organizačně zajistit vhodnými tréninkovými prostředky a následně realizovat vhodným didaktickým postupem. Individualizace je pro trenéra náročná především mírou interakce se svěřenci, nutnou schopností analýzy vlastních a cizích vlastností, vyžaduje didakticky orientovaného trenéra. Z uvedeného

vyplývá jednak potřeba zvýšených organizačních požadavků pro úspěšnou realizaci a jednak potřeba kvalitního personálního zajištění, které mnohdy není v možnostech klubů a vyžaduje pomoc odborníků.

Charakter výzkumu

Stěžejní výzkumnou metodou je kvalitativní obsahová analýza dostupných dokumentů, jejich interpretace a konfrontace s praktickými znalostmi a zkušenostmi výzkumníka. Kvalitativní výzkum se ukazuje být pro realizaci zadaných cílů a úkolů optimální, zároveň klade na výzkumníka nároky z hlediska odborného vhledu do problému, empatie s konkrétní situací a transfer poznatků do jednotné odborné terminologie.

Použité metody

Kvalitativní obsahová analýza dokumentů byla použita jako základní metoda. Na základě této analýzy jsem identifikoval hlavní teoretická východiska použití individualizace v tréninkovém procesu. Poté jsem tyto výzkumy rozdělil podle tématického zaměření do jednotlivých kapitol. Individualizace je sledována napříč ročním tréninkovým cyklem a ve vztahu k projevům faktorů výkonu. Pro vytvoření návrhu strategie individualizace jsem využil aplikace vybraných aktuálních teoretických základů do sportovní disciplíny ledního hokeje. Výběr těchto teoretických poznatků byl kvalitativně přizpůsoben potřebám ledního hokeje. Na základě těchto determinant byl vytvořen návrh individualizovaného tréninkového procesu. Tento návrh je dále dostatečně přizpůsobitelný jednotlivým pojetím tréninkového procesu ledního hokeje.

Technika sběru dat

Nejprve jsem začal materiály vyhledávat v elektronických databázích (pubmed, ebSCO, knihovna IIHF), dále jsem použil internetový vyhledávač Google. K vyhledávání jsem použil zadávání klíčových slov tak, aby nedošlo k preferenci jednotlivých autorů. Na základě získaných abstraktů jsem provedl jejich vyhodnocení. Získal jsem základní přehled literatury a podle odkazů jsem v knihovnách (UK FTVS, Národní knihovna ČR) získal z odborných časopisů a publikací plné texty (včetně pomoci mezinárodní výpůjční služby). Postupně jsem texty podroboval kritice a vylučoval nadbytečný materiál.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Charakteristika výkonu v ledním hokeji

Lední hokej je kolektivní sportovní hra brankového typu, kde je lokomoce zajištěna bruslením. Pravidly je umožněn přímý kontakt se soupeřem. Uplatňuje se rychlost, tvrdost, tvořivost, taktika a hráčské zkušenosti. Důležitá je zde kolektivní spolupráce i individuální herní schopnosti a dovednosti. Hra je přitažlivá rychlou změnou herních situací, velkým množstvím osobních soubojů a neustálým předváděním individuálních dovedností hráčů. Individuální dovednosti jsou projevem schopností organismu hráče a jeho hráčské techniky. Hráčská technika a její zvládnutí spolu se schopnostmi organismu určují individuální styl každého hráče. Každý hráč využívá svých předností a snaží se ve hře vyhýbat svým nedostatkům. Tak vzniká nepřeberné množství typů hráčů, které dělá lední hokej variabilnější, komplexnější a zajímavější. Přednosti hráče, úroveň schopností a dovedností vytvářejí individuální herní výkon.

Individuální herní výkon tvoří základ týmového výkonu v utkání a jeho zkvalitnění v tréninkovém procesu se projeví změnou kvality týmového herního výkonu. Optimálním adaptačním prostředím je se svou vysokou mírou specifičnosti samotné utkání. Má vždy formu herních činností jednotlivce projevujících se víceméně souvislým řetězením herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Týmový herní výkon, který je podmíněn individuálními herními výkony všech členů mužstva, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální herní výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají také vzájemnému regulačnímu působení, jako je týmová komunikace, soudržnost a týmová dynamika. Prostřednictvím analýzy sportovní činnosti jsou rozpoznatelné projevy faktorů individuálního herního výkonu a jeho struktura. Zřetelněji mohou být identifikovatelné u sportovců disponujících vrcholovou výkonností. Studium sportovních výkonů této úrovně lze získat představu o souboru požadavků na výkon v podobě schopností, dovedností, vědomostí apod., které jsou vnějším znakem adaptačních změn.

Nejnovější hokejové trendy vedou k neustálému zvyšování herních dovedností a zvyšování kondiční připravenosti. V poslední době se v České republice objevuje trend ke zmenšování hokejového kluziště na minimální pravidly povolenou mez. To má za následek zvyšující se počet osobních soubojů a výrazné zrychlování hry. Hráči musejí

být rychlejší a silnější v osobních soubojích. Jde o snahu zatraktivnit lední hokej pro diváka a tím udržet výsadní pozici ledního hokeje v České republice.

3.2 Individualizace a její charakteristika

Individualizovat tréninkové zatížení podle Dobrého (2001) znamená:

- orientovat tréninkový proces na individuální fyzické a psychické zvláštnosti hráče,
- organizovat alespoň některou část tréninkového procesu s ohledem na tyto zvláštnosti prostřednictvím individuálních forem tréninkového zatěžování,
- diferencovat celkový přístup k hráči.

Individualizace je všeobecně vnímána jako organizační forma konkrétně cíleného tréninkového procesu. Používá se ve snaze rozšířit hráčovy herní dovednosti a schopnosti bez toho, aby došlo k omezení stávajících, nosných projevů faktorů výkonu. Dalším obecným důvodem je používání individualizace ke stabilizaci a upevnění jednoho či více projevů faktorů výkonu. Individualizace je tedy konkrétní tréninkový prostředek pro optimalizaci diagnostikované hráčské výkonnostní kapacity.

Tréninkové schéma, které vyhovuje jednomu sportovci nemusí zákonitě vyhovovat druhému, proto Stiff (2004) zdůrazňuje důležitost designování individuálních programů, které vyhovují jednotlivým sportovcům i v týmových sportech. Podobně se vyjadřuje i Lyle (1996), když uvádí, že je individualizace nezbytným elementem procesu tréninku a bývá označována za jeho klíčový koncept. Dále k tomu také dodává, že každý proces tréninku je z mnoha důvodů jedinečný, protože ambice sportovců, jejich schopnosti a okolnosti se budou vždy lišit, stejně jako organizační zdroje a pracovní podmínky, v nichž trenér působí. K dosažení cílů je zapotřebí dobrá komunikace mezi trenérem a sportovcem, aplikace vědecké diagnostiky, asistence sportovního psychologa, nebo fyzioterapeuta. Individualizace respektuje odlišnou úroveň projevu faktorů výkonu. Řeší, který z faktorů utváří individuální rozdíly ve výkonnosti a hraje roli v určování, kteří hráči eventuelně disponují lepší úrovní schopností pro řešení motorických úkolů. Některé z těchto faktorů jsou pod hráčovou kontrolou (motivace, přístup, emoce), některé osobní kontrole nepodléhají (vrozené schopnosti, somatotyp, sociální podmínky). Stiff (2004) dále uvádí, že motorické schopnosti jsou geneticky podmíněné a to jak jejich trénovatelnost, tak jejich projev. Každý jedinec je vybaven svým konkrétním motorickým potenciálem, jenž je charakteristický v prezentaci sportovního

výkonu, silného v určitých svých částech a naopak slabého v jiných. Na rozdíl od schopností hovoříme o dovednostech jako o zlepšení získaném v tréninkovém procesu. Individuální schopnosti předurčují potenciál dosáhnout určité kvality v řešení pohybového úkolu. Nicméně i individualita s nižší vstupní úrovní pohybových schopností je schopna tento handicap eliminovat kvalitním cíleným tréninkovým procesem a vlastním nasazením. Trebels (1992) k tomu ve své analýze pedagogie pohybu dodává toto: „V kontextu základního konceptu sportu, se sportovní výkon nedá oddělit od procesu jeho podávání, nemůžeme na něj pohlížet jako na výsledek nezávislý na osobě, která jej vytváří...“ Proto si trenéři, plánující tréninkové programy jednotlivých sportovců, musí uvědomit, že všechny projevy faktorů výkonnosti si mohou vyžadovat speciální pozornost, ať zvlášť, či dohromady. Pro samotné sportovce budou hmatatelné dopady procesu tréninku následující: skupina cílů, tréninkové inovace zahrnuté do individuálně připravených tréninkových plánů, systém sledování a zpětné vazby, psychologická podpora a technické rady a instrukce. V ideálním případě se bude trenér, individuálního i týmového sportu, snažit individualizovat každý z uvedených aspektů tak, aby byl konkrétnímu hráči přínosem.

3.3 Důvody individualizace

Tréninková náplň ročního tréninkového cyklu profesionálního hokeje směřuje k závodnímu období, ve kterém jsou realizována až tři utkání za týden během půlroční dlouhodobé soutěže. Problém stálosti formy spočívá v psychice, v zabezpečení dynamiky bruslení a v udržení herně dovednostního základu. Proměnlivý počet utkání jednotlivých hráčů vyžaduje situačně reagovat úpravou aktuálního tréninkového obsahu i zatížení. Akumulovaná herní zátěž utváří speciální herní adaptaci, ke které musí být směřován podpůrný trénink. Geneticky vhodně vybavený hráč, nebo dobře adaptovaný jedinec, je schopen při standardním nároku na výkon krýt herní náročnost z periferních zdrojů (Bukač 2005).

Každý proces tréninkového procesu je z mnoha důvodů jedinečný. Ambice sportovců, jejich schopnosti a osobní předpoklady se podle Bompy (1994) budou vždy lišit, stejně jako organizační zdroje a pracovní podmínky, v nichž trenér působí. Efektivní tréninkový proces má za úkol rozvinout sportovce fyzicky, technicky, takticky, psychologicky a také po stránce teoretických znalostí sportu – tzn. v oblastech,

kteře jsou zásadní pro kvalitní přípravu sportovce na utkání. V souladu s tímto pohledem tak odrazuje od týmového tréninku (jenž je často používán především z organizačních důvodů), při kterém skupina sportovců podstupuje stejný tréninkový režim (Dobřý 2001). Tento problém se zdá být autorovi, zejména ve sportovních hrách, téměř neřešitelný vzhledem k "nerovnosti" psychických, bioenergetických a koordinačních determinant sportovního výkonu a různé individuální toleranci na objem a frekvenci zatížení. Tréninkový režim založený na hromadných průpravných herních cvičeních a hrách nevyvolává žádoucí diferencovaný tréninkový stres ani adaptaci potřebnou pro kultivaci individuálního výkonu. Kompenzaci tohoto nedostatku je třeba hledat v individualizaci tréninkového procesu.

Každý trenér může vyzorovat, že sportovci jednoho týmu mají rozdílné výkonové a kondiční charakteristiky, životní styly, výživové preference a reagují svým jedinečným způsobem na fyzické a sociální tréninkové prostředí. Je důležité, aby volba tréninkových programů vyhovovala těmto individuálním potřebám a podporovala snahy trenéra i sportovce o zlepšení výkonu. Časté snahy trenérů kopírovat programy vrcholných sportovců mohou vést u většiny jedinců k nesprávnému tréninkovému zatěžování (Dobřý 2001).

Potřeba individualizace v kolektivních sportech se vyvinula i ze zkušeností z oblasti tréninkového procesu v individuálních sportovních disciplínách. Přesto některé rozdíly mezi sporty (např. mezi týmovými a individuálními sporty) mohou mít významný vliv na typ možné individualizace a na to, jak často se vyskytuje. Navzdory těmto rozdílům jsou tu výkonnostní a tréninkové parametry, u nichž by měla individualizace do značné míry proběhnout. Některé z nich může trenér přímo kontrolovat (např. tréninkové metody), zatímco jiné jsou mnohem více pod kontrolou sportovce, přičemž trenér se může spoléhat pouze na schopnost svého svěřence zachovat si správný přístup. Mezi příklady k tomuto bodu jsou situace, kdy trenér musí věřit, že sportovec provozuje trénink za správné a individuálně stanovené intenzity (v tomto případě je kontrola částečně v rukou trenéra), nebo že sportovec dodržuje nejvhodnější strategii výživy pro individuálně zvolenou a preferovanou akci. V tomto případě má trenér jen malou možnost kontroly. V případě profesionálních hráčů je možné dané faktory monitorovat a regulovat důsledněji.

K hlavním parametrům, na které je třeba brát zřetel při tvorbě individualizovaných tréninků, patří podle Rushalla a Pykea (1990) tolerance a reakce jednotlivců na tréninkové zatížení, doba zotavení po tréninku, závodech a utkáních, tréninkové

potřeby, tréninkové preference, stravovací preference, tolerance na prostředí, tělesné charakteristiky, proměnlivost životního stylu, interakce ve skupině. Vzhledem k tomu, že v tréninkových odpovědích na standardní nebo skupinové tréninkové programy se projevují individuální diference, považují autoři za jedinou možnou alternativu, která vede k nejlepším individuálním výkonům, aplikaci individuálních tréninkových programů, založených na individuálních tréninkových reakcích.

Tím, kdo hráči na základě diagnostiky doporučí pracovat na zlepšení projevu konkrétního herního faktoru, může být trenér. Další apel pro individualizaci v přípravě často vychází od samotných hráčů.

Podle Slepíčky (1988) nejsou nositelem prvků psychologické přípravy ve sportovním tréninku pouze trenér a psycholog. Velmi podstatná úloha v této oblasti připadá samotnému sportovci. Psychologicky musí být sportovec považován za partnera při vytváření vysoké výkonnosti a v řadě otázek musí sám angažovaně přebírat iniciativu. Psychologická příprava bez aktivní účasti sportovce ve smyslu sebekontroly, seberegulace a sebevýchovy je nemyslitelná. Projevuje se to především v oblasti regulace aktuálních psychických stavů a v oblasti volní přípravy. Na vytváření stavu mobilizační pohotovosti musí přednostně pracovat sám sportovec.

Trenéři se více přiklánějí k individualizaci s tím, jak jejich svěřenci stárnou, získávají více zkušeností, stoupají ve výkonnosti a mentálně i fyzicky dospívají. Zatímco většina trenérů se pokouší nastavit každému sportovci tu správnou tréninkovou zátěž, Colwin (1995) poznamenal, že to může trvat několik let, než trenér plně porozumí tomu, jak který sportovec reaguje na různé úrovně zátěže. Wrightovy (1998) pohovory s osmnácti šéftrenéry navíc naznačily, že většina z nich individualizuje tréninkový proces více, když je sportovec více odhodlaný, starší nebo má vyšší postavení. Někteří se přiklánějí k větší individualizaci, když sportovec vyžaduje více pozornosti.

Proto především herně a osobnostně vyspělý jedinec je schopen si uvědomit své momentální nedostatky ve výkonnosti a může případný pokles výkonnosti zaznamenat. Pokud jedinec v kariéře neprošel optimální formou, nemá srovnání, tudíž jej nic nenutí k návratu na špici. Ve sportu obecně je pozitivní pracovat se sportovci, kteří se nespokojí s dosaženou hranicí výkonnosti, ale stále hledají cesty k sebezdokonalování. Naopak při stagnaci sportovní formy jsou schopni ji přiznat a společně s trenérem pracovat na odstranění momentálních nedostatků.

Individuální připravenost je faktorem upevňujícím pozici a úspěch. Především vynikající sportovci v individuálních sportovních disciplínách si nedovolí výpadky, protože si plně uvědomují, že prohry znamenají vyloučení z elitní společnosti a postupnou ztrátu pracně vydobytých výhod.. Přestože je v kolektivním sportu, tedy i v ledním hokeji, toto ohrožení nižší, i zde existuje. Proto hráči využívají individualizaci jako prostředek sebezprosažení.

Hráči mohou vyžadovat individuální pozornost v několika různých oblastech. Je zřejmé, že zjevné slabé stránky svěřenců budou určovat směr jejich individuální péče. Někteří sportovci potřebují pracovat na rozvoji techniky, což může dokonce vyžadovat pomoc specializovaného sportovního vědce, např. biomechanika. Jiní zase potřebují pomoc sportovního psychologa, kondičního trenéra, cvičitele-fyziologa, fyzioterapeuta, odborníka na výživu nebo praktického lékaře. V mnohých případech převezme některé z těchto rolí přímo trenér. Jen v profesionálním či mezinárodním sportu je běžné přivolat na pomoc interní specialisty, kteří doplňují roli trenéra. Individuální přístup je kombinovaný u některých sportovců, kteří potřebují pravidelný monitoring jedné, nebo více součástí procesu tréninku, někdy dokonce na delší dobu.

Nutnost plánování individuálních tréninkových strategií s sebou přináší několik otázek, k nimž se dodnes podle Crosse (1995) našlo jen málo odpovědí. Například, jaká opatření trenéři přijímají (pokud vůbec nějaká) aby se přizpůsobili potřebám prioritních hráčů? Pokud si trenéři jsou vědomi potřeby individualizace tréninkového procesu, jak se s ní vypořádají ve velké skupině svěřenců? Budou se soustředit na potřeby těch nejlepších sportovců, přijmou náročný řád tréninkového procesu a budou doufat, že tak příliš nepoškodí šance ostatních? Nebo se přizpůsobí těm nejslabším, u nichž je potřeba trenérovu pozornosti přece jen nezpochybnitelná? Spolehnou se někteří trenéři na to, že jejich nejlepší hráči se o sebe postarají sami, nebo budou dělat kompromisy u těch nejsilnějších i nejslabších?

Četnost svěřenců se zdá být významným problémem při snaze začlenit individualizaci do tréninkového procesu. Hokejový tým zahrnuje přibližně dvacet jedinců a v případě že má trenér omezený počet asistentů je obtížné vždy vyhovět individuálním požadavkům každého hráče. Tím pádem se většina trenérů musí vzdát individualizace tréninkových programů pro každého svěřence a raději se přizpůsobuje jen těm sportovcům, které považuje z nějakého důvodu za svou prioritu.

Individualizace v týmových sportech je vždy problematická, je obtížné mít zodpovědnost za velké množství sportovců. V profesionálních týmových sportech

nepůsobí jen jeden trenér, který se stará o vše, ale také další trenéři (např. profesionální hokejové týmy NHL mají trenéra pro útočníky, trenéra obrany a trenéra brankařů, psychologa). Vedle personálního nároku existuje samozřejmě potřeba materiální (na sportoviště, regeneraci, apod.). Nutnost ekonomického zajištění organizace je zřejmá. Proto se problematice individualizování tréninkového procesu mohou věnovat pouze ekonomicky zajištěné organizace.

Vedle mnoha jiných překážek, s nimiž se trenér setkává (příliš mnoho sportovců, nedostatečné vybavení atd.), stojí efektivitě tréninkového procesu a stupni individualizace v cestě v některých případech také chování a schopnosti samotných sportovců (Cross 1997). Někteří hráči například sami trénují více, než jim trenér řekne. Přílišná svědomitost v tréninkovém procesu hráče může vést až k syndromu přetrénování, jenž ovšem vyplývá spíše z neúměrně dlouhého vystavení příliš tvrdému tréninku, než z neúměrně velké zátěže při tréninku. Jiní hráči zase opomínají rady ohledně takových faktorů, jako jsou strava, odpočinek a životní styl (Cross a Lyle 1996). Také schopnost realizovat nescifickou kondiční, či kompenzační tréninkovou náplň je pro některé svěřence neřešitelné, protože ne každý hráč je schopen hrát basketbal, nebo tenis na takové úrovni, aby měla hra stimulační efekt.

Pro trenéry by bylo pozitivním zjištěním, že si jejich svěřenci počínají tak, jak je nejlepší v jejich vlastním zájmu. V praxi se, bohužel, ukazuje odůvodněná nejistota trenérů vzhledem k plnění tréninkových náplní, které stanovili (Cross 1995). Nejen, že někteří sportovci netrénují se správnou intenzitou, ale často při tréninkovém procesu bez trenérského dohledu tráví příliš času procvičováním těch aspektů jejich výkonnosti, v nichž jsou dobří, místo aby odstraňovali své slabé stránky. Je tedy možné, že i ty nejlepší tréninkové individualizované strategie jsou někdy sabotovány často právě těmi, pro něž byly navrženy.

3.4 Individuální herní výkon

Při zkoumání struktury sportovního výkonu se vychází z pohybového úkolu, který určují pravidla daného sportu. Tím jsou vymezena kritéria požadované adaptace, která se odehrává v rozličných úrovních. Interindividuální variabilita sportovního výkonu je způsobena variabilitou projevů faktorů sledovaných jedinců. V případě individuálního kolísání výkonu je pak zdrojem této variability aktuální úroveň a změna projevu jednotlivých faktorů výkonu (Dovalil a kol. 2002).

Je tedy zřejmé, že s větším množstvím kolísavých projevů faktorů výkonu a se zvyšující se úrovní kolísavosti se snižuje celkový sportovní výkon jedince. Tím, že jednotlivé faktory nestojí samostatně, dochází případně k jejich slučování nebo zastupování v realizaci pohybového úkolu, nemusí mít tudíž pokles projevu jednoho z faktorů výkonnosti vliv na celkový herní projev.

Hodnotit hráče znamená hodnotit jeho individuální herní výkon, který chápeme jako skladbu, strukturu, sumu herních dovedností, včetně jejich důležitosti při realizaci výkonu v utkání. Úroveň herních dovedností se dle Bukače (2005) posuzuje:

- Podle jistoty a techniky kontroly kotouče, což vymezuje ofenzivně orientované hráče. Účinnost a podoba útočné činnosti jedince podléhá iniciativě a plynulosti řetězení dovedností. Útok je pro každého hráče přitažlivý. Činnost s kotoučem v sobě nese prvky ovlivňování a vytváření herních situací. Zdokonalování prostřednictvím utkání poskytuje téměř vždy pozitivní zpětnou vazbu. Dobrá technika kontroly kotouče je hlavním nástrojem pro sebeprosazení a seberealizaci. Rozlišovacími znaky výkonnosti v útoku je potence tvořivosti v souladu se schopností ohrožovat soupeře a skórovat.
- Podle jistoty a techniky boje o kotouč. Orientace hráče na defenzivu je podporována povahovými dispozicemi. Síla morálně volních vlastností a vztah k povinnostem jsou základní přispívající charakterové rysy. Zodpovědně bránící hráči jsou charakterističtí enormním úsilím a snahou, dále ochotou přijímat požadované úkoly. Jejich spolehlivost je zesilována nízkou mírou herního egoismu. Tvrdá a fyzicky náročná práce zpravidla těmto hráčům nepřináší pouze krušnou a svízelnou námahu. Odezvy obtížnosti mentálně zpracovávají jako výslednou součást přitažlivě emocionálního prožívání výsledku utkání. V technicky sice náročné, ale méně lákavé herní fázi, představuje intelektuální vklad do obranných intervencí rozumová reflexe. Rozlišovacími znaky výkonnosti v obraně je spolehlivost v souladu s poziční

odpovědností, intervenční jistotou a iniciativou převzít jakoukoli povinnost za celou situaci.

V praxi se vyskytují hráči upřednostňující jedno či druhé hledisko. Současně existují hráči, kteří jsou jak v útoku, tak v obraně komplexní. Podle herního postu se mění i kondiční a technická vyspělost hráčů. Určitá herní výjimečnost si vyžaduje specifické nároky na kondici, psychiku a techniku hráče. Vývoj utkání a kvalita soupeře možnosti buď vymezuje, nebo hráči sami dokáží herní průběh řídit, ovlivňovat či kontrolovat.

Aby bylo možné rozhodnout, který z projevů faktorů výkonu realizuje průběh utkání, nebo určuje herní výjimečnost, je nutné vycházet ze struktury sportovního výkonu, která je pro každý sport specifická. Lední hokej má v množině sportovních her multifaktoriální nároky na realizaci sportovního výkonu. Podle Dovalila a kol. (2002) je faktor výkonu relativně samostatná součást sportovního výkonu.

Harre (1982) označil osobní faktory výkonnosti každého sportovce takto:

- Osobnost sportovce
- Fyzická kondice
- Technika a koordinace
- Taktické schopnosti a duševní příprava

Struktura sportovního výkonu podle Dovalila a kol. (2002):



Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku. Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu, v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů (Dovalil a kol. 2002).

Podle Bukače (2005) v ledním hokeji rozlišujeme dva základní druhy herního výkonu – týmový herní výkon (THV) a individuální herní výkon hráče (IHV). Individuální herní výkon je tvořen následujícími dispozicemi:

- Psychické předpoklady
- Dovednostní předpoklady
- Kondiční předpoklady

Tyto činitele lze označit za výkonnostní kapacitu hráče, která podmiňuje individuální herní výkon. Pokud hovoříme o tréninkovém procesu, jako o procesu zdokonalování a osvojování sportovní činnosti v rámci sportovního odvětví, pak se jeho obsah týká právě těchto předpokladů.

3.5 Diagnostika pro potřeby kontroly trénovanosti

Důsledné řešení problematiky analýzy individuálního herního výkonu souvisí s diagnostikou předpokládaných projevů faktorů výkonu. Diagnostika je nezanedbatelnou součástí sportu. V současné době se dříve subjektivní, nepřesné soudy začaly nahrazovat objektivními vyjádřeními výkonnosti, například v podobě statistik a laboratorních testů převážně kondičních faktorů výkonu (Dovalil a kol. 2002).

Podle Bompy (1999), by měl trenér k určení optimální snášenlivosti námahy analyzovat sportovcovu tréninkovou kapacitu a osobnostní rysy. Jakmile je zná, měl by být schopen naplánovat optimální obsah tréninkového procesu pro každého jednotlivce. Za tímto účelem, by měla znalost projevu faktorů ovlivňujících sportovcovu pracovní kapacitu pomoci trenérům činit přesná rozhodnutí ohledně tréninkového obsahu.

Užitečnou diagnostickou metodou tréninkového zatížení podle Dobrého (2001) je srovnávání jednotlivců v tréninkové skupině. Pokud dojde k situaci, kdy se ve skupině např. pěti sportovců projevují efekty stimulace u tří z nich pozitivně a u dvou zbývajících se zlepšení trénovanosti neprojevuje, je třeba hledat příčiny.

Hodnocení individuálního herního výkonu vzhledem k individualizaci tréninkového procesu má mnoho aspektů. Jedním z nich je pohled na statistiky hráče, které určují

podíl jedince na numerickém výsledku utkání. Sporným bodem tohoto hlediska je faktická hodnota přínosu hráče. V tomto pohledu se zdá být protichůdné porovnání statistik kanadského bodování se statistikami plusových a minusových bodů, které hodnotí účast hráče na ledě při změnách skóre. Přes preciznost, širí průběžných relativně spolehlivých statistik a subjektivní pozorování, je toto oceňování zavádějící. Dalším nejasným aspektem je vliv mužstva na individuální výkon. Hodnocení individuálního herního výkonu v upřednostňovaném kontextu s výsledkem utkání podávají o hráči stejně tak neobjektivní informace (Bukač 2005). Všechny zmíněné diagnostikované vstupní hodnoty mají svou validitu pouze při jejich začlenění do vnímání komplexu individuálního herního výkonu.

Bez cílené diagnostiky nelze tréninkový proces konkretizovat. Ovšem nelze se upínat pouze na objektivními daty podloženou diagnostiku. Čísly nelze postihnout každý indikátor výkonu v hodnocení jedince, natož interindividuální variabilitu. Pro konečné hodnocení týmového herního výkonu i individuálního herního výkonu musí kouč použít veškerou diagnostickou škálu (testování, rozhovor, pozorování, dotazník), především pak vlastní zkušenosti. Diagnostiku trénovanosti je nutno brát v úvahu pouze jako ukazatel odezvy organismu na zátěž, nikoli jako ukazatel stavu individuálního herního výkonu, jako schopnost vyrovnat se s požadavky sportu tak, aby sportovec podal optimální výkon. Pro sestavení individuálního efektivního tréninkového plánu stimulace výkonnosti je nezbytná znalost požadavků pro daný sport a znalost diagnostikované výkonnostní kapacity sportovce. Individualizace jako tréninkový prostředek může přinášet poměrně rychlé výsledky. Diagnostikovat je třeba jak její opodstatnění a zařazení do tréninkového procesu, tak následně její výsledky projevující se v trénovanosti a výkonnosti hráče Kurz (2001).

Diagnostika kondičních předpokladů:

- vytrvalost - stupňovaný zátěžový aerobní test na ergometru. Výstupem testu jsou následující parametry: aerobní výkon ($W \cdot kg^{-1}$), $VO_2 \max$ ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) (maximální dosažená spotřeba kyslíku z rozdílu mezi přijatým a spotřebovaným kyslíkem), anaerobní práh, posouzení ekonomiky funkce dýchání a krevního oběhu při zátěži a vyhodnocení reakce krevního tlaku a rytmu na zátěž,
- rychlá síla- anaerobní Wingate test na bicyklovém ergometru. Změny výkonu v průběhu testu umožňují získat základní parametry: maximální anaerobní výkon-

P_{max} . ($W \cdot kg^{-1}$), anaerobní kapacitu ($J \cdot kg^{-1}$), index únavy-IU, pozátěžová koncentrace laktátu-LA($mmol \cdot l^{-1}$),

- maximální síla – bench press, leg press,
- pohyblivost - diagnostika kloubního rozsahu,
- somatotyp – měření tvarových a funkčních tělesných znaků.

Význam diagnostiky kondice:

- zjišťuje individuální rozdíly každé složky fyzické zdatnosti, pomáhá při plánování tréninkového procesu pro každého jednotlivce,
- pomáhá předpovědět výkonnostní potenciál,
- umožňuje zhodnotit sportovcův výkonnostní vývoj podle výsledků dosažených v tréninkovém procesu.

Diagnostika herně dovednostních předpokladů:

- vysokofrekvenční kinematografická metoda pro zjištění parametrů pohybu například hole, nebo kotouče při střelbě,
- spidografická metoda k určení okamžité rychlosti a zrychlení pohybu, rychlosti kotouče, bruslení,
- synamografická metoda k zjištění průběhu sil působících během určitého pohybu, například na hokejovou hůl během střelby, nebo průběh sil při bruslařském odrazu,
- testy agility. U takto vedené diagnostiky je těžko postižitelná specifická cvičení, do výsledku se promítají další předpoklady výkonu (fyzické, osobnostní),
- pozorování hráče v průběhu utkání, výsledky jsou kvalitativně podmíněny zkušeností pozorovatele (v případě, že je jím trenér, je vhodné závěry stanovovat zpětně, po uplynutí emoční aktivity),
- konstruktivní rozhovor, dotazník (na téma: herní post, role v týmu, časová participace, spolupráce se spoluhráči).

Diagnostika psychických předpokladů:

- psychotesty (specifické, nespecifické),
- rozhovor za účelem analýzy psychiky hráče,
- pozorování chování hráče v stresových situacích.

3.6 Didaktika tréninkového procesu

Didaktika se věnuje integraci získaných poznatků, jejich hierarchickému uspořádání do samotného tréninkového procesu, vymezení obsahu a metod tréninku (Dovalil a kol. 2002). Příprava dnešních hráčů vyžaduje celkovou změnu pohledu na úlohu tréninkového procesu, trenéra a kouče. Do tréninkového procesu proniká individualizace, která nárokuje didakticky orientovaného trenéra.

Schopnost psychologické podpory je důležitým aspektem didaktického procesu a je obzvláště důležitá pro individualizaci programu. Demokratický psychologický přístup k tréninkovému procesu respektuje jedinečnost každého svěřence a umožňuje přizpůsobit trénink každému z nich. Zároveň z něj vyplývá, že každý tréninkový program by měl nabídnout možnost spolupráce mezi sportovcem a trenérem (Cross 1991). Spoluprací je míněno upřesnění a odsouhlasení strategie zaměřené na optimální efektivitu tréninkového procesu konkrétního sportovce. Společně dohodnutá strategie sice nezaručí úspěch, ale umožní sportovci určitou míru osobní kontroly nad procesem tréninku. Sportovní terminologie sice nabízí možnosti pro označení pedagogicko-psychologických postupů řízení, ale pouze u autoritářského stylu vedení tréninkového procesu je vyloučena možnost spolupráce trenér - hráč. Tato forma spolupráce není elitními sportovci vyhledávána výhradně, spíše si postupem času zvyknou věřit úsudku trenéra a cíleně se soustředí jen na vykonání uložené fyzické a technické práce (Cross 1995). Přesto spolupráce i zde znamená potřebu přinejmenším společné strategie stanovování cílů, která je ušita na míru podle potřeb a aspirací každého svěřence (Hogg 1995). Vedle liberálního, nebo také demokratického vedení, zajišťuje kooperativní styl vedení mnohem větší individualizaci tréninkového procesu než autoritářský styl. To je důležitý poznatek. Ačkoli autoritářský nebo autokratický styl bude zahrnovat méně konzultace a spolupráce, nemusí nutně obsahovat také méně individualizace. Přesto je pravděpodobné, že si trenér při malém množství konzultací neuvědomí, jak důležité jsou pro konkrétního hráče jednotlivé aspekty procesu tréninku. I v případě, že odhlédneme od uváděného psychologického přístupu, vyplývá z pouhé logiky věci, že stejné nakládání s každým členem týmu znamená přístup, který nemůže vyústit v optimální výkon. V kolektivním sportu, je maximálně důležité vždy uspokojit potřeby všech jednotlivých sportovců a je pravděpodobné, že řadu z nich bude znepokojovat lhostejnost vůči jejich konkrétním tréninkovým potřebám. Nedůsledné uspokojení potřeb svěřenců, vede ke ztrátě důvěry, snížené motivaci, nižším výkonům, a někdy i

k nespokojenosti se zvoleným sportovním odvětvím. Déle trvající nespokojenost pak může vyústit až v dřívější odchod ze sportovního života. Je zřejmé, že u týmových sportů může ztráta zkušeného a nebo zvláště nadaného jedince mít neblahý dopad na morálku týmu a potenciální úspěch (Cross 1995).

Tréninkové přístupy (Cross 1995):

Tradiční přístup:

- účinný v případě provádění jednoduché technické dovednosti (z hlediska struktury pohybu), který nevyžaduje téměř žádné rozhodovací schopnosti.
- účinný i v případě, kdy je dovednost příliš komplikovaná na to, aby byla zvládnuta najednou a hrozí riziko zranění. Zde je tradiční instruktážní metoda s drilovými prvky na místě.

Herní přístup:

- efektivnější v případě potřeby, aby se sportovec naučil základním technickým dovednostem, které jsou nutné pro další zvládnutí pohybu,
- je nejefektivnějším způsobem pro komplexní rozvoj taktických dovedností ve velmi rychle se měnících podmínkách hry,
- je vynikající v případě, kdy se sportovci učí odpovědnosti a vedení tréninku, pomáhá jim „naučit se učit“, aby byli v některých případech schopni trénovat nezávisle na trenérových pokynech.

4. ZAČLENĚNÍ INDIVIDUALIZACE DO TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Při individualizaci tréninkového procesu mají trenéři na výběr provádět ji ve vztahu k jednotlivým složkám výkonu, nebo s ohledem na právě probíhající období v rámci periodizace tréninkového procesu. Periodizace je proces rozdělení ročního tréninkového cyklu do říditelných částí s určitými tréninkovými nebo soutěžními cíli a je mezi trenéry takřka univerzální metodou. Různá období v procesu tréninku tak mohou vyžadovat méně nebo více pozornosti směrem k individualizaci během ročního tréninkového cyklu.

Jak již bylo v předchozí kapitole zmíněno, struktura sportovního výkonu je vytvářena komplexem faktorů, jejichž uspořádání a důležitost jsou pro každou sportovní disciplínu specifické. Trenér musí nejdříve určit faktory, které v rozhodující míře ovlivňují výkon. Chceme-li efektivně plánovat a řídit tréninkový proces, musíme bezpodmínečně vědět, co trénovat, znát, které schopnosti a dovednosti jsou rozhodující a mají pro výkon podstatný význam. Teprve potom lze zodpovědět hlavní otázku tréninkového procesu, jak trénovat.

Z hlediska individualizace v tréninkovém procesu můžeme říci, že se jistá míra individualizace prolíná celým ročním tréninkovým cyklem. V systému sportovního tréninku záleží na přístupu trenéra, jako řídicího subsystému a sportovce jako řízeného subsystému, zda budou tréninkové plány vycházet z důkladné znalosti schopností a dovedností svěřence, a jestli přístup bude vykazovat známky individualizace.

Sociálně interakční formou tréninkového procesu, která využívá úzké interakce mezi trenérem (jenž v této pozici plní spíše roli učitele) a hráčem, nebo malou skupinou hráčů, je individuální tréninková jednotka. Vychází z naléhavé potřeby řešit optimalizaci složek výkonu, které nemůže pokrýt týmová tréninková jednotka. Snaha o osobnostní růst výkonnosti může být iniciována jak trenérem, tak samotným hráčem. Organizační rámec má volnější charakter například tím, že rozcvičení je v režii samotného hráče, který jej provádí podle svých potřeb.

V řízení rozlišujeme 3 fáze, ve kterých má činnost trenéra svá specifika:

- fázi přípravnou (plánování),
- fázi realizační :
 - vlastní řídicí působení: trenér vybírá tréninkové metody, prostředky, postupy, formy, dávkuje tréninkové zatížení, stanovuje podmínky, ve kterých tréninkový proces probíhá,
 - získání informací o změnách aktuálního stavu trénovanosti (diagnostikování),
 - korigování tréninkového zatížení a zatěžování,
- fázi inovace řízení tréninkového procesu:

V rámci účinného řízení sportovního tréninku (Dovalil a kol. 2002) doporučuje:

- provádět diagnostiku aktuálního stavu sportovce (týmu),
- pomocí odborných diagnostických charakteristik vytvářet plánovaný cílový model stavu trénovanosti sportovce (týmu), jehož má být dosaženo,
- stanovit systém stimulačních vlivů a pokoušet se je evidovat, sumovat,
- systematicky kontrolovat změny, k nimž průběžně dochází (nebo také nedochází) a následně posoudit efektivitu zvoleného tréninkového obsahu.

Konkrétní možnosti manipulace se zatížením v tréninkovém procesu spočívají:

- v manipulaci s druhem zatížení
- v manipulaci s velikostí zatížení
- ve frekvenci zatěžování.

Řízení vychází z plánování a evidence tréninkového procesu, z kontroly trénovanosti a z vyhodnocování tréninkového procesu (Dovalil a kol. 2002). Tyto podmnožiny řízení mají smysl jako celek, neboť se vzájemně podmiňují.

Cross (2001) uvádí, že efektivita zásahů trenéra do složek výkonnosti bude do velké míry záviset na míře specifičnosti a schopnosti trenéra konkretizovat tréninkový proces pro potřeby daného hráče. Uvádí, že tyto faktory budou mít značný dopad na výkonnost sportovce. Tím pádem by přizpůsobení procesu tréninku potřebám jednotlivých sportovců, jejich věku, úrovni trénovanosti a současným dovednostem, mělo pomoci dosáhnout náročných, přesto realistických osobních výkonnostních cílů. Navíc pokud se strategie přizpůsobuje do té míry, že jednotlivá cvičení postupují podle nároků individuálního herního zatížení (což v teorii tréninku bývá popsáno jako specifičnost a

nebo modelování), pak může pomáhat stimulaci výkonnosti sportovce. V týmových sportech se tento přístup projeví jako důraz trenéra na konkrétní pozici, na níž sportovec hraje a znamená zohlednění a uplatnění rozdílů mezi tréninkovými potřebami hráčů dle jejich herního postu (útočníků a obránců). Je důležité uvědomit si, že každý přijatý model tréninku by měl být přizpůsobený konkrétnímu hráči nebo týmu. Nelze tedy v tréninkovém procesu používat stejné modely zatěžování pro všechny sportovce, přestože jsou považovány za úspěšné.. Je třeba využít znalostí, psychologického a fyziologického potenciálu každého hráče, k sestavení tréninkového modelu, který bude přizpůsoben na míru každému z nich. Současně individualizovat tréninkové programy z důvodů různých fyziologických, dovednostních a strategických požadavků. Případně také s ohledem na různé posty v týmových sportech (útočník, obránce, brankář), které mohou rovněž vyžadovat úplně jiné dovednosti a taktiku (Bompa 1999).

4.1 Tréninkové cykly

V současné termínové listině kalendáře profesionálního ledního hokeje figuruje minimum potřebného času k tréninkovému procesu. Dříve hojně využívaná periodizace a příprava rozdělená do tréninkových cyklů se v současných podmínkách stává obtížně realizovatelnou. Proto je nezbytné, aby přístup hráčů byl podobný tomu, jaký používají sportovci v individuálních sportovních disciplínách. Záruka za týmový výkon je v hokeji kolektivní, což vede některé hráče k podceňování osobní připravenosti. V zámořských soutěžích (v případě ledního hokeje je to NHL) se předpokládá osobní iniciativa hráče a jeho optimální komplexní připravenost pro absolvování roční tréninkové zátěže. V evropských poměrech je obvyklá kolektivní týmová příprava, která je realizována v tréninkových cyklech. Individualizace probíhá v rámci stimulace složek faktorů výkonu, kterých se dané tréninkové období týká. Pro individuální tréninkový proces je požadováno racionální odůvodnění. Občas bývá individualizace zneužívána. Chybné je v tomto kontextu chápání individualizace jako ulevování od tréninkové zátěže. Vyžadovaným úlevám trenéři mnohdy zbytečně podlehnou. Hráč působící v NHL si tyto úlevy nedovolí, protože by ve svém důsledku znevýhodnily jeho samotného.. Jeho výkonnost rozhoduje o jeho další kariéře, mnohdy bez přímé vazby na úspěšnost mužstva. Profesionální sport je v tomto ohledu neúprosný. Hráči soupeří se

svými protihráči, ale i mezi sebou v rámci jednoho týmu o vybudované pozice (Bukač 2005).

Aplikace individualizace do přípravy je vhodná ve všech obdobích ročního tréninkového cyklu. V každém mezocyklu se ovšem najdou jiné důvody pro její používání. Přípravné a předsoutěžní období nabízí nejširší možnost uplatnění tréninkového procesu, proto se zde nabízí i největší prostor pro individualizaci, především v rámci podmínek a specifčnosti kondičního charakteru.

Periodizace tréninkových cyklů je zaběhlou rutinou, ovšem pro hráče, kteří sehraji v závodním období počet utkání mnohdy i převyšující hranici osmdesáti startů se stává obtížně realizovatelnou. Přípravné období pro maximálně vytěžované hráče prakticky odpadá. Jeho úkoly se musejí prolínat s náplní předsoutěžního a závodního období. V závodním období se utkání střídají se specifickým tréninkem herně dovednostního základu, udržovacím tréninkem síly a regenerací.

4.1.1 Přípravné období

Je charakteristické snahou vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Jeho náplní je především zvýšení trénovanosti. Z pohledu fyzické kondice je považováno za nejdůležitější období v ročním tréninkovém cyklu. Tento úkol nelze plnit v jiných tréninkových obdobích, protože jejich náplň se ubírá jiným směrem. Zkušenosti naznačují, že podcenění tréninkového procesu v tomto období může mít za následek stagnaci výkonnosti v dalším průběhoročním tréninkovém cyklu. Aplikací vhodných stimulů dochází v tomto období k adaptaci faktorů výkonu (Dovalil a kol. 2002).

Tréninkový proces pro vrcholovou profesionální kategorii v přípravném období doporučuje 10 tréninkových jednotek týdně o délce v rozmezí 1,5-2 hodiny. Operativně je rovněž možný dvoufázový trénink. Účelem přípravného období je pomocí etapovité manipulace se zatížením zajistit postupné zvyšování síly adaptačních podnětů. Důležité je zajistit optimální průběh adaptačních procesů (Dovalil a kol. 2002). Manipulace se zatížením je vědomě kumulovaná, reguluje množství, intenzitu a použité metody. Individuálně, nebo skupinově organizovaný tréninkový proces v tomto období respektuje různou požadovanou kondiční náročnost tréninku, sociální podmíněnost, zdravotní způsobilost, časovou participaci hráčů, momentální vhodnost zařazení tréninku (Bukač 2005).

To se zpočátku děje pomocí výběru širšího spektra tréninkových cvičení a zajišťuje tak jednak potřebnou všestrannost, jako základ specializovaného tréninku, jednak prevenci a kompenzaci jednostrannosti. Podle specifičnosti sportu má tréninkový proces v přípravném období analytický charakter. Jednotlivé faktory sportovního výkonu se ovlivňují samostatně, cílem je dosáhnout co největší změny. Nespecifickými prostředky dochází ke stimulaci základních fyziologických funkcí. Specifická kondiční náročnost ledního hokeje je zřejmá, nicméně omezit se pouze na adaptaci specifického charakteru je nežádoucí. Kompenzační charakter nabízejí sportovní hry, plavání a cyklistika. Žádoucí je rovněž dostupnost ledových ploch i v přípravném období, nicméně ta je, i přes stále se zlepšující stav, stále nedostatečná. Proto zůstává realizace nespecifického tréninku mimo led v přípravném období stále využívanou tréninkovou variantou. Postupně se v přípravném období zařazuje více cvičení s vyšší mírou specifičnosti, dochází k přechodu na specializovaný trénink. Cvičení nespecifická mají nadále kompenzační a regenerační roli.

V nespecifickém kondičním rozvíjícím tréninkovém procesu je důraz kladen na nárůst síly a silové obratnosti. Míra projekce účinku do závodního období je podmíněna individuálně kvalitativní a věkovou odlišností. Tréninkový objem silového tréninku by měl dodržovat poměr zatěžování dolních a horních končetin v poměru 60% : 40%. Specificky formovaný tréninkový proces odpovídá požadavkům mladších hráčů do 25 let, kdy spolu s kondiční náročností řeší i problematiku optimalizace techniky. Pro zlepšení techniky bruslařského kroku, například jeho délky, nebo „hloubky posedu“ se využívají bruslařské trenažéry a in-line brusle. Techniku vedení kotouče střelby podporují trenažéry simulující tyto pohyby s odporem. U starších hráčů má silová příprava udržovací charakter, prolíná se celým průběhem ročního tréninkového cyklu. Týmový trénink v přípravném období je individuálně nekonkrétní. Individualizaci si vyžaduje především stimulace sílových schopností, v případě tréninku na ledě i podpora bruslení a herně dovednostního základu. Během trvání přípravného období, v evropských podmínkách hovoříme o přibližně dvouměsíčním tréninkovém období (květen, červen), lze přípravu dělit na několikátýdenní tréninkové cykly (Bukač 2005).

4.1.2 Předzávodní období

Hovoříme o zhruba šestitýdenním tréninkovém období před samotným začátkem soutěže. Je charakteristické syntetizací spojením získaných dovedností do celku

vyhovujícího herním podmínkám, vyladěním sportovní formy. Specifický trénink je doprovázen podpurným kondičním rozvíjejícím tréninkem převážně rychlostně-silového charakteru. Sportovní forma znamená stav optimální specializované připravenosti sportovce, či týmu, při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů, odpovídajících aktuálnímu stavu trénovanosti. Jejím hlavním ukazatelem a kritériem jsou samotné sportovní výkony, demonstrovány (zpravidla opakovaně) v reálných podmínkách soutěží. Sportovní formu určuje především sladění všech faktorů výkonu, jejich propojení a nejvyšší stupeň koordinace s dominancí psychických složek výkonu. Individualizace v tomto období má opodstatnění především z důvodů různé časové participace hráčů, optimalizace techniky a kondičních faktorů. „Vyladění“ sportovní formy zhodnocuje předchozí tréninkový proces (Dovalil a kol. 2002).

Realizace kondičních složek výkonu je podmíněna fungováním centrálního nervového systému. Ve všech sportovních hrách hraje rozhodující roli mozek a centrální nervový systém. Na rozdíl od hormonálního, svalového a jiného „pomalejšího“ kontrolního systému, odezva centrálního nervového systému je bezprostřední. Proto je nezbytné strukturovat tréninkový proces a tréninkové cykly tak pečlivě, aby udržovaly intenzitu cvičení a nervovou bdělost na dostatečné úrovni. Nastavení optimální stimulační úrovně je obzvláště důležité během předzávodního období tréninkového cyklu. Stiff (2004) podmiňuje dosažení nejvyšší úrovně sportovní formy v daném období vyladěním pracovní kapacity neuro-muskulárního systému, spolu s fyzickými komponenty výkonnosti v posledním týdnu před soutěží. Svým zaměřením spadá vyladění sportovní formy do samotného závěru předzávodního období. Čím delší a náročnější je přípravné období, tím delší a obtížnější je přechod na soutěžní podmínky, vyladění sportovní formy.

Toto období je obecně charakteristické snížením objemu zátěže a současně maximální mírou specifičnosti. Konkrétně je praktikována jedna tréninková jednotka denně a místo tréninkového procesu jsou zařazována utkání. Herní zatížení je vhodné rozložit na čtyři útoky a tři obranné dvojice, podobně jako v závodním období. Během vyladovacího procesu jsou kondiční nároky tréninkového procesu nahrazeny především nároky na kvalitu provedení a prodlužují se intervaly mezi cvičeními.

Dodržování životosprávy, předcházení možným zdravotním problémům, ať již v důsledku prochlazení, nebo zranění, patří také mezi důležité body vyladění sportovní formy a vyžadují osobní iniciativu sportovce. Jejich nerespektování může negativně ovlivnit průběh této etapy přípravy a tím znehodnotit několikátýdenní práci.

Mimořádného vyladění sportovní formy je, dle zkušeností z individuálních sportovních odvětví, možné dosáhnout jednou, až dvakrát v průběhu ročního tréninkového cyklu (Dovalil a kol. 2002). V případě ledního hokeje se využívá dvouvrcholového vyladění sportovní formy. Z taktického hlediska je žádoucí, aby forma mužstva gradovala na začátku závodního období, kdy si tým vytváří pozici pro celý její průběh. Druhý vrchol je pak samozřejmě vhodné směřovat na závěr závodního období, kdy probíhá play-off a soutěž vrcholí.

Dosažení žádoucí optimalizace projevů faktorů výkonu se řeší individualizací (Bukač 2005). Obsahem tréninkového procesu jsou cvičení napodobující herní situace, které se vyskytují v utkání. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj individuálních činností jednotlivce, jako je bruslařská agilita, práce s kotoučem, střelba. Také tréninkový plán v tomto období je možné přizpůsobit individuálním požadavkům. Psychologická příprava je v této fázi rovněž nezbytným doplňkem. Stupeň úrovně vyladění sportovní formy je závislý nejen na zkušenostech trenéra, ale i samotného hráče.

4.1.3 Závodní období

V současném pojetí profesionálního hokeje hráči absolvují a absorbují tři utkání v průběhu jednoho týdne dlouhodobé soutěže. Z toho vyplývá, že se utkání stává dominantní náplní závodního období. Na hráče jsou kladeny nároky pokud jde o psychickou odolnost a dlouhodobou stabilitu sportovní formy, vzhledem k vyrovnanosti současného hokeje. Tréninkový proces v tomto období má povahu udržování herně dovednostního základu, regenerační a silově podpůrnou. Důležité postavení má psychologická příprava i jako součást regulace taktického jednání (Dovalil a kol. 2002). Velký počet utkání působí sám o sobě jako dostačující kondiční stimul. Problém stálosti formy spočívá v psychice, v zabezpečení dynamiky bruslení a v technice. K tomuto požadavku směřuje podpůrný trénink, v němž se dle Bukače (2005) osvědčila aplikace prahového aerobního tempa se střídáním krátkých velice intenzivních vstupů. Tento tréninkový proces je neustále podle individuální potřeby podporován stimulací rychlostně silových a koordinačních schopností. Diagnostikované nedostatky se řeší individuálně, podobně jako v předzávodním období aplikací individuální tréninkové jednotky. Požadavky na hráče ve smyslu udržení dlouhodobé výkonnosti jsou podle Bukače (2005) podporovány:

Hospodařením s energií v utkání

Požadavek na hospodaření s energií vychází z nároků časové participace v utkání. Běžná hodnota je v rozmezí 15-20 minut. Pobyt na ledě se neobejde bez vědomé regulace energie v souvislosti s herní pozicí a herním stylem. Maximální minutová časová participace je akceptovatelná se schopností rytmizace činnosti, účelovosti, smysluplným šetřením silami a kondičním potenciálem hráče. Ten je v průběhu závodního období podporován stimulací rychlostně silových schopností.

Tréninkem herně dovednostního základu

Individualizovaný trénink herního základu se týká, vzhledem k herní pozici, optimalizace nedostatků, nebo podpory univerzálnosti hráče. Tréninkový proces probíhá na úrovních: vzorových, automatizovaných, přes částečně kontrolované, až po improvizované možnosti řešení herních cvičení. Specifické zaměření herního cvičení vyžaduje zařazení skupinové spolupráce, kde je vždy, v případě individualizovaného tréninkového procesu, kladen důraz na herní pozici konkrétního hráče. Osvojování a udržení herně dovednostního základu je podmíněno dlouhodobým trváním, pravidelností a soustavnou korekcí provedení. Tréninkový proces vhodně manipuluje se zátěží dynamického charakteru a dochází v něm k účelnému propojení s technikou. Pro tréninková cvičení je charakteristická manipulace s kotoučem spojená s užitým bruslením.

Regenerací

Je využívána podle individuálních potřeb hráčů, z důvodů odlišné časové participace v závodním období a jako odezva jejich různých reakcí na zátěž. Jednotlivé formy regeneračního tréninku doprovází celý průběh ročního tréninkového období, především podle individuální potřeby a naléhavosti. Pojem regenerace zahrnuje všechny snahy o rychlý a plnohodnotný návrat energetických ztrát, tkáňových změn, fyzických a psychických sil. Stupeň fyzického úsilí určuje hloubku únavy a míru tolerance homeostatické rovnováhy. Regenerace organismu probíhá ve fázích. Akutní fáze vznikají v průběhu utkání. Herní rytmizace, přerušování činnosti, odpočinkové intervaly a přestávky vytvářejí prostor pro návrat energetických ztrát. Fáze následující po zátěži probíhá relativně rychle. K návratu výchozího stavu dochází v rozpětí několika hodin. Plnohodnotný návrat dokončuje poslední pomalá fáze. Ta je individuálně ovlivněna:

- věkem,
- svalovou morfologií,
- somatotypem,
- způsobem krytí energie,
- oxygenační dostupností svalové tkáně,
- mentální citlivostí,
- přísunem tekutin,
- výživou,
- denním režimem.

Urychlení regenerace uskutečňují regenerační procedury, různorodých rehabilitačních technik. Jsou to procesy vzájemného působení fyziky a biologie. Spočívají ve využití fyzikálních jevů ve prospěch biologických účelů. Používají se jak v regeneraci, tak v rehabilitaci.

Psychologickou přípravou

Sport není pouhá konfrontace se soupeřem, ale i se sebou samým. Individuální herní výkon je do značné míry závislý na psychickém rozpoložení hráče. Hráč reaguje na vnější hodnocení, ale i na vnitřní sebehodnocení. Konfrontace reality a představ vyžaduje mentální odolnost. Fyzické a psychické odezvy úspěchu a selhání vyžadují dovednost psychického zpracování pocitů. Mentální síla je výsledkem tohoto procesu. Schopnost analýzy příčin výkonnosti je hlavním krokem pro udržování duševní rovnováhy.

4.2 Individualizace dominujících složek faktorů struktury sportovního výkonu

4.2.1 Oblast kondičních faktorů

Optimalizace složek kondičního faktoru výkonu si vyžaduje individualizaci hned z několika důvodů. Dobrý (2001) upozorňuje, že trenér nedosáhne optimálních výsledků u všech svěřenců jen tréninkem, který je prováděn v maximálních hodnotách, dokud se kondice nezlepší. Pro přírůstek výkonu platí, že je nepřímo úměrný úrovni adaptace organismu na zatěžování, tedy trénovanosti. V tomto smyslu je tedy nutné tréninkový plán pro každého sportovce individualizovat, zvláště co se týče: intenzity cvičení, délky intervalu mezi jednotlivými cvičeními a počtu opakování cvičení v jedné sérii. Pro individualizaci parametrů zátěže může být nápomocné neustálé sledování tréninkových hodnot jako je hladina kyseliny mléčné v krvi v průběhu, nebo po skončení tréninkové činnosti, srdeční frekvence, rychlost lokomoce, nebo přímé měření hodnot energetického výdeje. Často se totiž podle Melichny (2003) stává, že užitím určitého všeobecného tréninkového programu rozvíjíme u trénované osoby jiný druh energetického potenciálu jeho organismu než bylo původním záměrem a to v souvislosti se špatně zvoleným poměrem mezi zatížením a zotavením, který je závislý především na stupni trénovanosti konkrétního sportovce. V každém případě je kontrola intenzity, případně objemu v tréninkovém procesu, velmi užitečná vzhledem k nutnosti individualizace tréninkového procesu. V tomto kontextu (že každý sportovec je jedinečný po stránce fyziologické) se také vyjádřil Costill a kol. (1992), když poznamenal, že existuje limit ve fyziologickém a anatomickém vývoji, jehož lze dosáhnout tréninkovým procesem. Je to faktor, který je pravděpodobně předurčen geneticky. Sportovci nebyli stvořeni se stejnou schopností snášet trénink a mohou mít díky genetické rozdílnosti ve fyziologické konstituci odlišné biomotorické schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost a koordinace) (Simoneau a Bouchard 1998). Výzkumná data ze čtyř studií poskytla Simoneauovi a Bouchardovi dostatek důkazů k závěru, že velká rozdílnost v anaerobním výkonu mezi sportovci může být do značné míry připisována genetickým faktorům. Například uvádějí, že důležité činitele anaerobního výkonu, jako např. podíl jednotlivých typů svalových vláken a glykolytická kapacita enzymů kosterního svalstva, jsou také ovlivněny genetickými faktory a rozdílnost v těchto a dalších souvisejících významných parametrech může být částečně zodpovědná za

vysoký nebo nízký anaerobně-výkonnostní a tréninkový potenciál. Rushall a Pyke (1990) píšou, že genetické faktory rozhodují o tom, že někteří sportovci mají ve srovnání s jinými větší potenciál pro maximální sílu. Pro sportovce, kteří mají vyšší podíl rychlých vláken ve svalech, je výsledný efekt stimulace silových schopností větší, než u sportovců, kteří mají více pomalých vláken. To je dáno tím, že rychlá vlákna tvoří vyšší stupně napětí v průběhu silového tréninku, což vede k výrazným nárůstům velikosti svalů (hypertrofie). Anaerobní výkonnost se zdá být v přímé souvislosti s množstvím rychlých vláken ve svalech.

Při tvorbě tréninkového plánu pro sportovce musí trenér znát silné a slabé stránky sportovcovy tělesné kondice. V případě týmu povede tento předpoklad k mnoha individuálním rozdílům, protože někteří hráči potřebují pracovat více na síle, někteří na rychlosti a jiní na vytrvalosti a obratnosti.

Mnozí sportovci vstupují do utkání s osobními preferencemi, na které se chtějí zaměřit. Každý hráč přináší svůj vklad do utkání osobitým herním projevem, který je v mnoha případech odvozen z jeho fyziologických dispozic, což se projevuje hráčovou herní pozicí a stylem. V ledním hokeji se tyto dispozice projevují v herním pojetí konkrétních jedinců. Jistě, existuje modelová charakteristika hráče ledního hokeje (Dovalil a kol. 2002), kde je doporučeno zmnožení rychlých svalových vláken v 55% zastoupení, nicméně respektování skutečného procentuálního zastoupení svalových vláken typu I (pomalá červená vlákna) a II (rychlá bílá vlákna) je nutné. Tyto rozdíly jsou pro individualizaci velmi důležité. Nejen, že trenér musí zvažovat nejlepší taktické strategie pro přípravu na různá klání, ale obsah tréninkového procesu se také musí pečlivě plánovat podle energetických systémů příslušných k oběma typům svalových vláken. Proto by se parametry tréninku – množství (doba, délka dráhy, počet opakování cviku atd.), intenzita (kvalitativní složka práce vykonané za určitý časový úsek) a četnost (frekvence vystavení tréninku za jednotku času) – měly plánovat pro každého sportovce zvlášť (Bompa 1999).

Každý trenér musí pečlivě sledovat způsobnost sportovce vyrovnávat se s tréninkovým zatížením a v případě nutnosti mu upravit tréninkový režim. Znat hráčovy vhodné cykly tréninkového procesu a symptomy přetrénování je stejně nezbytné jako otevřená komunikace trenéra se sportovcem. Čas potřebný k regeneraci po tréninkovém impulsu se mezi jednotlivými sportovci značně liší (Keen 1995). Někteří sportovci vyžadují delší periody pro regeneraci než jiní a toto může být často dáno věkem sportovců (Rushall a Pyke 1990). Pro trenéry je velmi důležité, aby si byli vědomi

rychlosti regenerace u každého ze svých sportovců a dosáhli tak superkompenzace. Cyklus tréninkových impulsů, únava, zotavení a superkompenzace zajišťují, že sportovec prokáže vyšší úroveň tréninkové adaptace a vyšší úroveň homeostázy (Bompa 1999).

Parametry zatížení v kondiční přípravě:

- výběr cvičení (zaměření, specifická),
- pořadí cvičení (posloupnost stimulace obratnosti, rychlosti, síly),
- intenzita cvičení (použití prahové nebo podprahové intenzity),
- objem cvičení (doba trvání tréninkové jednotky, počet cvičení, sérií),
- frekvence tréninků (počet tréninkových jednotek za den, týden, měsíc),
- délka a charakter odpočinku.

Optimalizace kondičních faktorů z důvodů věkových odlišností

Věková odlišnost hráčů, resp. jejich biologický věk, jsou důvody pro individualizaci stimulace kondičních faktorů výkonu. Pod vlivem tréninkového zatížení se mladí sportovci unaví i zotaví rychleji, než ve starším věku. Je prokázáno, že poznání reaktivity na tréninkové podněty je důležitou podmínkou individuální diferenciaci tréninkového zatěžování (Dobry 2001).

Stimulace kondičních schopností spadá především do přípravného období. Individualizace v tomto období je nutná zejména pro starší hráče. Čistě kondiční rozvojový trénink mimo led má i dnes své důležité opodstatnění. Je především nutností pro mladé hráče, zhruba do věku 25 let. V dalším období obvykle dochází k fyzické ustálenosti. Kondiční kapacita je vyhraněná a stabilizovaná. Problémem starších hráčů je způsob kondičního udržování. Nespecifický tréninkový proces pro takové hráče má především udržovací a kompenzační charakter, protože by u nich následně mohlo v závodním období, po obtížné a nespecifické letní přípravě, dojít k psychickému i fyzickému útlumu. Při dlouhodobějším opakování možná i ke zkrácení délky sportovní kariéry. Účinky mnohaleté profesní zátěže vyžadují citlivě regulované zotavení a vhodné kondiční udržování. Jako vhodné se jeví stimulovat silové schopnosti. Standardizovaný výkon těží z anaerobních metabolických mechanismů, respektive vnitřních zásob energetických zdrojů. Tento fakt dokumentují četné příklady starších hráčů. Přestože u nich dochází k fyzickému ochabování mohou na profesionální hokejové scéně stále excelovat. Pro starší hráče je upravováno přípravné období na 6-8

týdnů s frekvencí 5-8 tréninkových jednotek v týdnu. Hráčům v tomto období je doporučována kontrola hmotnosti, strečink, regenerace (Bukač 2005). Pro hráče nad 25 let má nespecifický tréninkový proces v přípravném období, regenerační, udržovací a kompenzační charakter. Sportovní hry mohou nabízet pro starší hráče požadovaný kondiční stimul. Zátěž ve formě sportovních her aktivně regeneruje organismus unavený specifičností ledního hokeje. Aerobní režim koordinačních aktivit pomáhá udržovat fyzickou zdatnost.

S tímto názorem souhlasí i Bompa (1999), když uvádí, že v průběhu od post puberty do věku zhruba 28 let, může tělo tolerovat vyšší tréninkové objemy a intenzitu než v období 29-33 let. Vycházel ze zkušeností profesionálních sportovců. Alan Tait (skotský ragbyový internacionál) měl po své třicítce ve srovnání s mladšími spoluhráči např. velmi redukovaný tréninkový program co se týká objemu a intenzity. Jeho opakovaný výběr do Skotského národního týmu a standardně vysoké výkony na mezinárodním poli mohou znamenat, že tento způsob individualizace jeho tréninkového programu měla extrémně pozitivní efekt.

Odlišné věkové hranice s sebou v přípravném období přinášejí nutnost úpravy tréninkového obsahu z hlediska jeho specifičnosti. Pro mladší hráče zhruba do věku 25 let má tréninkový proces, díky vysoké míře specifičnosti, ještě rozvíjející charakter. To znamená, že se tréninkové zatížení bude pohybovat z pohledu energetické náročnosti na úrovni metabolického krytí odpovídajícího utkání, mnohdy nadhraničního charakteru. Dominuje stimulace rychlostně silových schopností.

U některých mladých hráčů, začleněných do přípravy seniorského mužstva, již došlo ke zvýšení sekrece testosteronu, u jiných ne. U dříve dospělých se vyvine rychleji svalová síla. Příčinou diferencovaných reakcí na silový trénink je tedy stadium dospívání v pubertě. Dva stejně staří jedinci budou proto různě reagovat na stimulaci silových schopností. Bez ohledu na množství podstoupeného silového tréninku musí jedinec, který dospívá později, čekat na příchod puberty a na následné významné silové přírůstky. Avšak i po příchodu puberty se budou jedinci lišit jak ve svých charakteristických reakcích na tréninkové programy, tak v úrovních svých výkonů. Někteří jedinci se jednoduše nemohou stát silnějšími než jiní (Bompa 1999).

Optimalizace kondičních faktorů z důvodu odlišné časové participace

Časová participace hráčů v utkání je velmi různorodá. Běžně se pohybuje na hranici od maxima 25 min. až po minimum 2 - 5 min. v utkání. Z těchto příčin, a dále pak z důvodů nárůstu obtížnosti techniky, dnešní tréninkový proces vyžaduje dodatečnou individualizaci. Samostatný týmový tréninkový proces je nedostačující (Bukač 2005).

Každý hráč usiluje o herní prostor. Čas strávený ve hře je oceněním hráčova přínosu pro tým. V současně stále se zvyšující kvalitě soutěží často dochází k tomu, že o výsledek utkání bojují týmy do posledních minut. To s sebou samozřejmě přináší i zvýšené nároky na kvalitu týmového herního výkonu. Ten realizují hráči, proto rozhodující fáze utkání rozhodují ti s nejlepší výkonností. Při vyrovnanosti družstev je ovšem každá minuta ve hře důležitá, a proto je výše uvedena vysoká minutová časová participace hráčů během jediného utkání. Úspěšní jedinci pak na základě svých výkonů v klubu nezdědka dostávají pozvánky na reprezentační akce. Tím se jim závodní období nahustí a v případě mistrovství světa, zařazeného na jeho závěr, také prodlouží.

Je tedy zřejmé, že časová participace hráče má dvě roviny. Jednak jde o časovou participaci hráče během jednoho konkrétního utkání. Druhou polohou je respektování časové participace hráče z pohledu ročního tréninkového cyklu.

Časovou participaci jednotlivých hráčů v utkání je nutno brát v úvahu. Model energetického krytí aktivit v utkání silně ovlivňují požadavky na hráče, kolísavost pohybu, intervaly přerušování ve hře. Technický hráč, který odehraje v utkání 25 minut čisté hrací doby, využívá odlišných cest metabolismu než hráč, který je využíván na specifické herní situace v utkání (Bukač 2005). U takových hráčů je zapotřebí herní praxi doprovázet tréninkem udržovacím a zotavným.

Pro méně vytěžované hráče v utkání pak připadá v úvahu tréninkový proces respektující důvod jejich méně častého nasazování do hry. Jedná se o důvody speciálních herních funkcí, kde ne každé utkání si vyžaduje časté nasazování úzce profilovaného hráče, ovšem tento důvod se s postupujícími nároky na univerzálnost stává druhořadým. A tak je nízká časová participace hráče ve hře ukazatelem jeho momentální slabší sportovní formy. V takovém případě se hráč ve větší míře věnuje stimulaci herně dovednostního základu, individuálnímu nácviku, případně stimulaci pohybových schopností.

4.2.2 Oblast faktorů techniky

Realizace techniky je podmíněna energetickým krytím svalů zapojených do motorického projevu. Stupeň zakyselení svalu má zásadní vliv na harmonizaci pohybu. Aerobní energetické krytí je podmínkou optimální nervosvalové koordinace. Z toho vyplývá kondiční podmíněnost při realizaci technických prvků. Zároveň racionální zapojení svalů ve smyslu intenzity činnosti výrazně zvyšuje efektivitu výkonu. Nicméně anaerobní krytí výkonu může být pro realizaci techniky pohybu až destruktivní (Bukač 2005).

Technika je dovednost citlivá na adaptaci a automatizaci, její účinnost je podmíněna senzomotorickým mechanismům, analyzátoru zrakovému, sluchovému, vestibulárnímu, hmatovému, pohybovým analyzátorům a jejich přenosu do sensorických center mozku, kde se analyzují a mozek si vytváří představu o nastalé situaci. Do vyhodnocování pohybového jednání vstupují motivace (určitý stupeň aktivace ovlivnění vnitřními a vnějšími pohnutkami) a anticipace (předvídání, vytváření modelu možných řešení, s rostoucími zkušenostmi se zlepšuje). Výběr optimálního řešení pohybového jednání se uskutečňuje složitými psychickými procesy, označovanými jako programování. Jejich obsahem jsou myšlení, emoce a motorická paměť. V ní se aktivně a dynamicky zpracovávají, uchovávají a znovu vybavují informace o faktech, dějích, procesech, prožitcích, ale i o složitých vzorcích jednání a chování. V teorii se rozlišují reprodukční, produktivní a tvořivé formy myšlení a jednání. Výsledná kvalita provedení závisí na individuálních somatických a osobnostních zvláštích, dále pak na biomechanických zákonitostech vedených pohybů. V rovině neurofyziologické jde o tréninkem naučené a zpevněné struktury vybraného pohybového programu, pohybové dovednosti. Přitom jde o komplexní projev, v němž se uplatňuje propojení psychických procesů s funkcemi různých systémů organismu a energetickým zajištěním výkonu (Dovalil a kol. 2002).

Harmonizaci svalové činnosti vyžadují herně strukturované podněty. Stimuly vycházející z herní praxe jsou svou vysokou mírou specifčnosti nejučinnějšími podněty. Právě z analýzy herního výkonu vyplývají klíčové nároky pro optimalizaci faktorů techniky. Kritická místa představují balanční momenty ve hře, jako například náhlé rychlé změny směrů, osobní souboje, obraty. Souvisle kontrolovaná dynamická rovnováha umožňuje časné a biomechanicky správné vedení pohybů v nestabilních polohách. Motoriku a amortizaci setrvačných sil zajišťuje segment dolních končetin a zpevněná páteř. Dovednostní úkony a stabilitu zabezpečuje osový svalový korzet. Tyto

dovednosti, podporující balanční a silově obratnostní trénink, se také nazývá core strenght training. Cvičení pro osvojování techniky podléhá nárokům na opakování s cílenou výslednou automatizací pohybu. Výsledný projev zvládnuté techniky rozbití pohybového stereotypu doprovází automatizace vedení jednoho pohybu bez přímé účasti volní kontroly, za současně vedeného druhého pohybu již pod volní kontrolou. Hokejová technika dovedností a herní účinnost nejsou tak přesně závislé na biomechanické přesnosti, jako je tomu například u golfu, nebo tenisu. Při analýze techniky individuálního herního výkonu hodnotíme účast jednotlivých segmentů a výslednou realizaci cílených úkolů (střelba, změna směru, vedení kotouče, přihrávka). Řetězení vychází z lokomočního pohybu, tedy má svůj základ v bruslení. Pohyb prochází celým tělem a při bruslení probíhá regulace odspoda (největší svalové skupiny) vzhůru k dále se připojujícím segmentům (fintování- dolní končetiny jako základna uvolněných ramenou a paží, střelba - kolena, boky, ramena, paže) (Bukač 2005) .

Analýza vzestupného průběhu techniky dle Bukače (2005):

- nohy (bruslení a změny směrů),
- boky (převod pohybů v kinematickém řetězci),
- trup (úpravy rovnováhy a těžiště, rozbití pohybového stereotypu),
- ramena a paže (vedení pohybu s holí),
- hlava (přesnost vedených pohybů).

Přechody propojených kinematických segmentů zprostředkovává pánev. Rozbívá pohybové souhyby a podporuje realizaci pohybového úkolu. Časování a regulování kinematických sil v řetězení pohybů umožňuje dle Bukače (2005):

- okamžitou silovou a rychlostní podporu cíleného pohybového úkolu (dynamičnost), *bruslení, rovnováha, opěrná motorika,*
- zlepšenou kontrolu vedených pohybů (přesnost, rozsah a změny), *diferenciace pohybu, zapojení motorických jednotek podle potřeby k realizaci pohybu,*
- plynulost a ekonomičnost pohybů (šetření energie), *mezisvalová koordinace, rytmizace.*

Naopak nesoulady kinematické spřaženosti a chyby v technice se dějí důsledku:

- slabého silového potenciálu dolních končetin, *projevuje se například neschopností realizovat rychlé změny směru v důsledku málo sníženého těžiště,*
- neúplného, nevhodného, nebo kompenzovaného průběhu kineziologického řetězce (špatná dynamická rovnováha, silově slabá segmentální synergie), *vychází z neschopnosti realizovat daný pohyb pouze příslušnými segmenty, dochází sice ke kvalitní realizaci pohybu, ale pouze k jedné.*
- časové disproporce v načítání silových účinků (současně příliš rychlé nohy – bruslení proti rukám, nevhodný předstih pohybu nohou a rukou, špatná dynamická rovnováha), *základní nezvládnutí techniky, například vedoucí k souhybům kontraproduktivním při realizaci bruslařského kroku,*
- nedostatečného příspěvku některých segmentů těla (vedoucí k mdlému projevu dovednosti), *silné nohy, silné paže, slabý trup, slabá střelba*
- zapojování nadbytečné segmentální účasti (narušení rytmizace a ekonomičnosti pohybu), *může být projevem nezvládnutí techniky, ale také projevem vysoké míry motivace, tedy nedostatečnou regulací aktuálních psychických stavů, nebo automatizovanými pohybovými stereotypy.*

Hlavní roli v motorickém učení hraje senzomotorická výbava každého hráče. Vnější projev senzomotoriky je herní projev realizovaný technikou a intelektem. Na konečnou realizaci projevu faktorů techniky mají vliv celková motorická vybavenost hráče a somatotyp. Hodnotícím kritériem techniky je její účinnost, umění hráče akci rozvinout, zjednodušit nebo zakončit. Znaky účelné a účinné techniky jsou (Bukač 2005):

- často situované klamání,
- pestrá paleta kliček,
- jistota v přechodu 1-1,
- jistota kontroly kotouče pod tlakem,
- orientace s kotoučem v plné rychlosti a na malém prostoru,
- jistota ve zpracování nepřesných přihrávek,
- průniková přihrávka a přímočarost akcí,
- včasnost a přesnost první přihrávky, zejména dlouhé přihrávky,
- přímý tah na branku a její ohrožování,
- střelba bez přípravy a zakončení po uvolnění,

- střílecká účinnost.

Psychologickým základem technické přípravy jsou psychologické poznatky o motorickém učení, o ideomotorickém tréninku, případně o psychologických prostředcích odstraňování strachu z nácviku riskantních pohybových struktur (Slepička 1988).

Osvojení a zdokonalování technických dovedností tradičním způsobem :

- Představení technických dovedností: ideomotorická představa provedení pohybu.
- Ukázka a vysvětlení technických dovedností: jedná se o primární způsoby, které mají pomoci sportovcům zvládnout danou techniku.

Metodami: - slovní (slovní instrukce),

- názorná (využití video ukázky, grafický náčrt),
- praktická (předcvičení).

- Procvičování technických dovedností metodami:
 - v celku, nebo po částech. Trénink po částech je v podstatě dílčí trénink, následně spojený do komplexního tréninku – např. hrou,
 - koncentrace, distribuce. Manipulace s řazením učiva.
 - manipulace se zatížením. Stimulace techniky v kondičně specifických podmínkách.
- Stabilizace a variabilita získané techniky v herním projevu.
 - Dalším procvičováním ve specifický situacích.
 - Spojováním osvojených dovedností.
 - Realizací v diskomfortu.
 - Reakcí na změny.

Hráči se učí dovednostem různým způsobem. Někteří potřebují slyšet, jak se technický prvek naučit, jiní zase preferují názornou ukázkou. Jak vysvětlení, tak ukázkou by měly spoluvytvářet specifickou zpětnou vazbu. Pozitivní zpětnou vazbu je vhodné používat pro zdůraznění týmové soudržnosti. Negativní hodnocení by mělo zůstat na individuální diskusi. Trenér musí dobře zhodnotit, v jaké míře jednotlivé metody tradičního přístupu uplatnit v závislosti na znalosti svých svěřenců. V případě praktického nácviku uvážit, jaký počet opakování bude nezbytně nutný.

Tento postup se jeví účinným v případě provádění jednoduché technické dovednosti (z hlediska struktury pohybu), který nevyžaduje téměř žádné rozhodovací schopnosti. Dále i v případě, kdy je dovednost příliš komplikovaná na to, aby byla zvládnuta najednou a hrozí riziko zranění. Tady je tradiční instruktážní metoda s drilovými prvky na místě.

Osvojení a zdokonalování technických dovedností herním přístupem:

- efektivnější v případě, kdy je důležité, aby se sportovec naučil základním technickým dovednostem, které jsou potřebné pro další zvládnutí pohybu (užití bruslení, kontrola kotouče, herní vidění, apod.).
- je nejefektivnějším způsobem pro komplexní rozvoj taktické dovednosti ve velmi rychle se měnících podmínkách hry.
- pomáhá naučit se způsobu, jak se učit trénovat nezávisle na trenérových pokynech.

4.2.3 Oblast faktorů taktiky

Osvojení a zdokonalování taktických dovedností je úzce spjaté s technickou vyspělostí hráče. Stejně jako trenér určuje taktiku na každé utkání podle znalosti všech proměnných, tak i hráč realizuje svůj momentální herní výkon na základě analýzy svých schopností. Proto vznikají nepředvídatelné herní situace vzniklé aplikací improvizace v částečně předvídatelné situaci užitím algoritmů, nebo hráči používají vzorce, jako přesně popsany model jednání. Optimální variantou je, když hráči používají varianty taktického rozhodování v situacích, které si je vyžadují.

Naučit své svěřence používat dobrou taktiku vyžaduje znalost pravidel, schopnost určit taktiku v závislosti na znalosti soupeře, prostředí a podmínek sportovního výkonu. Nezbytná je důkladná znalost svěřenců a znalost protivníka. Sportovci s lepšími poznávacími schopnostmi, vnímáním, pozorností a koncentrací, jsou schopni lépe odhadnout záměr soupeře. Jedním z nejpodstatnějších kritérií ovlivňujících pozornost a koncentraci je sportovcův stav stimulace, neboli nabuzení.

Taktické dovednosti se skládají z:

- čtení a analýzy hry nebo herní situace,
- získání znalostí potřebných pro vhodné taktické dovednosti,
- aplikování vybraného taktického rozhodnutí ve hře.

Taktický faktor výkonu lze dle (Slepičky 2006) zařadit do nesespecifické části vycházející z psychologických poznatků věnujících se vedení utkání. Individualizace taktické přípravy psychologického základu se týká poznatků o vlastním taktickém jednání (zvažování rizika, využití soupeřových těžkostí, maskování vlastního záměru, převzetí iniciativy, udržení klidu).

Při uvědomění si taktického faktoru výkonu snad nejvíce vynikají multifaktoriální nároky na výkon v ledním hokeji. I proto, že se stále zvyšují nároky na hráče a díky zkvalitňujícímu se tréninkovému procesu dochází k tomu, že se hráči vyrovnávají především v kondičním zabezpečení herního projevu. Široké spektrum nároků na hráče nelze pokrýt paušalizovanou šablonou do které se vejdou všichni hráči týmu. Stejně jako lední hokej nabízí pestré herní situace, musí být pestré i týmové složení. Výše uvedené nároky na realizaci taktických záměrů psychologického základu stále lépe zvládnou hráči, kteří na řešení takových situací mají předpoklady, nebo tréninkovým procesem podpořenou specializaci. Z toho vyplývají nároky na přípravu, kde se jim musí přizpůsobit tréninkový program k jejich herním funkcím.

Herní posty

Sledované herní posty jsou součástí systému hry. V taktickém rejstříku koučů se v současnosti objevuje specializace hráčů na konkrétní plnění herních úkolů. Význam specializace hráčů na určité posty spočívá v tom, že zajišťují dokonalejší plnění herních úkolů a přispívají k úspěchu hry týmu. Úkoly jsou určeny pravidly hry, nebo jsou dány systémem hry, který tým zvolil. Pro herní posty jsou typické prostory, ve kterých jsou plněny herní úkoly a ze kterých hráči zpravidla začínají své akce (Bukač 2005). Obecně lze uvést, že se hráči dělí na obránce a útočníky. Specializace toto rozdělení více prohlubuje.

Dnes se setkáváme se specialisty na hru v oslabení. Tyto hráči vynikají v osobních soubojích, ovládají zónové bránění v obraném pásmu, svou obětavost demonstrují ochotou a uměním blokovat střely soupeře. Naproti tomu hra v početní výhodě klade nároky na tvorbu speciálních útočných formací. Ty se obvykle rekrutují z kreativních

hráčů, z hráčů s vysokou produktivitou a se schopností zakončení. Tyto nároky ovšem klade na hráče prakticky celý průběh utkání. Tak se právě u hráčů tohoto produktivního charakteru setkáváme s problematikou vysoké časové participace v utkáních. A s nutností individualizovat jim tréninkový program.

Zajímavou specializovanou skupinou hráčů je takzvaná „checking line“. Tato většinou pouze útočná formace má za úkol během svého velice krátkého, ale o to intenzivnějšího, vstupu vyvinout na soupeře tlak vysoce aktivním napadáním i v hloubce útočného pásma, bez přímé aspirace na ohrožení soupeřovy branky. Tuto taktickou variantu uplatňují kouči proti produktivním formacím soupeře. Jedná se o snahu narušit soupeři secvičené modely založení útoku, změnit rytmus hry, případně vyburcovat vlastní tým k většímu pohybu. Tato role připadá většinou na čtvrtou útočnou formaci, která se nedostane tak často do hry, jako například první dva elitní útoky. O to větší je problém tuto formaci udržet v herním rytmu. To se týká jak herního rytmu v konkrétním daném utkání, kdy se počet střídání čtvrté formace omezí i na dvě, tak je nutné tuto problematiku řešit v komplexním pohledu úpravou a individualizací tréninkového zatížení.

Metody rozvoje taktického rozhodování:

- Rozvoj taktiky v celku a teprve potom po částech. Metoda pro nově zapracovávané hráče do systému, nebo kombinací.
- Pozorování rozhodovacích schopností jiných. Didaktická metoda především pro méně zkušené a mladší hráče.
- Pozorování hráčů navzájem. Zajišťuje vysokou variabilitu a pochopení improvizace v herních situacích. Zvládnutí si vyžaduje dlouhodobou spolupráci a herní inteligenci.
- Variabilní trénink. Pokrývá požadavky hráčů s nižší herní praxí.
- Kontrolní zpětná vazba. Hodnocení výběru a realizace taktického jednání
- Komunikace. Individuální, nebo skupinová konfrontace používané taktiky vzhledem k hráčským pozicím a předpokladům.

4.2.4 Oblast psychických faktorů

V tréninkovém procesu se podle Slepíčky (1988) střetávají dvě tendence, které se sice teoreticky vzájemně nevylučují, ale při nesprávném chápání mohou v praxi způsobovat nedorozumění. Jde o tendenci k unifikaci a tendenci k individualizaci. Praktickým výrazem unifikačních tendencí je kopírování úspěšných tréninkových postupů. Individualizační tendence nacházejí svůj výraz v psychologicko-pedagogickém požadavku individuálního přístupu k osobnosti sportovce. Psycholog vystupuje proti deformovanému pojetí unifikace, které spočívá ve snaze paušalizovat tréninkový proces a tím prakticky potlačí princip individualizace v přípravě. Unifikačním tendencím v praxi trenéři ochotněji podléhají, protože tyto tendence mají povahu konkrétních paušálních návodů, které jako recepty na přípravu ulehčují práci v oblasti intelektuální.

Nutnost individualizace vyžaduje, aby trenér poznal především svou vlastní osobnost, své přednosti a nedostatky ve srovnání s vlastnostmi úspěšných trenérů. Zvýhodňující individuální prvky je třeba prohlubovat, uvědomělé vlastní handicapy je třeba minimalizovat.

Druhým předpokladem individualizace je soustavné poznávání osobností svěřenců v průběhu tréninkového procesu i soutěžní činnosti. Kromě vlastních posuzovacích možností by nemělo být luxusem využití odborných služeb psychologa s širokými psychodiagnostickými možnostmi a s perspektivou konzultace některých sporných otázek, jak přistupovat k určitým jedincům.

Třetím předpokladem uplatnění individuálního přístupu je systematický rozvoj sociálně-psychologických dovedností trenérů při využívání vlastních a sportovcových osobnostních rysů. Prostředkem je neustálá sebevýchova, která je věcí samotného trenéra a systematický výcvik v jednání s lidmi, který je věcí přípravy trenérů. Empirické příklady z činnosti trenérů jasně ukazují frekvenci a význam momentů, kdy trenér v sociální interakci využívá své dovednosti působení na sportovce, vzbuzuje např. jeho motivační zaujetí, vyvolává sympatie, provokuje identifikaci, sugestivně uklidňuje nebo podněcuje, řeší sociální konflikty různých typů, navozuje v týmu vztahy konkurence a spolupráce a přetváří postoje sportovců. K tomu potřebuje být autoritou a mít příslušné schopnosti v operativním rozhodování při jednání s lidmi. Bez uplatnění principu individualizace, který spočívá ve schopnosti analyzovat vlastní i cizí osobnostní vlastnosti a stavy a poté na tuto analýzu navázat účinné syntetické působení

na sportovce, bude efektivita trenérské práce nižší a málo psychologicky účinná (Slepička 1988).

Psychologickou přípravu lze dle Slepičky (1988) rozdělit na její nespecifickou část, která je obsažena v ostatních faktorech sportovního výkonu. Druhá část psychologické přípravy je relativně specifická, tj. plní přednostně psychologický účel. Patří do ní především: zvyšování psychické odolnosti cestou modelovaného tréninku, regulace aktuálních psychických stavů, úprava meziosobních vztahů a některé prostředky přetváření postojů. Také zde má vedoucí úlohu trenér, ale podíl odborné psychologické účasti může být větší. Sportovec se vedle trenéra a sportovního psychologa musí sám podílet na úspěšné psychologické přípravě cestou sebevýchovy. Vlastním obsahem jeho podílu je psychologická sebezpráva, která zahrnuje především pravidla duševní hygieny a prvky autoregulační. Výchozím momentem je systematické sebepoznávání, dále koncentrační techniky, prostředky psychického přeladění, zefektivnění odpočinku, ideomotorický trénink a trénink vůle. Konkrétní obsah jednotlivých postupů může pomoci sportovci zvládnout specializovaný psycholog, ať už z popudu trenéra nebo z vlastní iniciativy sportovce. Psycholog sportu může mít v psychologické přípravě především úlohu poradenskou a kontrolní. Kromě toho by měl v rámci spolupráce s trenérem formou expertiz zajišťovat některé specializované služby (psychodiagnostiku, psychoterapii, specializované nácviky regulačních postupů, psychohygienické plánování apod.). O jeho přímé práci se sportovcem by měl trenér vědět, měl by znát její smysl a souhlasit s postupem. Jinak vznikají nedorozumění a jen těžko potom může být trenér garantem veškeré přípravy (Slepička 1988).

Podle Collinse (1999) neexistuje obecně použitelný tréninkový program vhodný pro všechny sportovce z důvodů jejich odlišných psychických schopností, proto je nutné tyto programy plánovat pro každého svěřence zvlášť. Jedinečnost osobnosti je u tohoto typu plánování pravděpodobně nejvíce rozhodující. Schinke (1999) popisuje potřebu individualizace tak, že sportovci nejsou homogenní skupina lidí se shodnými potřebami, jistotami a nejistotami. V postatě, repertoár nebo soubor metod duševních tréninkových technik nelze považovat za bezezbytku vyhovující pro všechny sportovce. Bez ohledu na to, zda to jsou trenéři, sportovní psychologové nebo jiní členové týmu kolem sportovce, jejich zásahy musí brát v potaz individuální rozdíly a různorodost každého projevu výkonu a každé situace. Collins (1999) dává dobrý příklad individualizace, když diskutuje pro trenéry nutnou potřebu osvojit si různé strategie pro řešení projevů úzkosti u rozdílných jedinců. Zapojil se do projektu Sport England, aby pronikl do

úzkosti při závodu a usoudil, že různé typy jedinců a různá časová období vyžadují použití rozdílných strategií motivace a tréninku. Jednoduše řečeno zastává názor, že více úzkostní sportovci potřebují motivaci v situacích, kdy jsou pod menším tlakem, kde jsou ti méně úzkostní úspěšnější. Pod velkým tlakem ti méně úzkostní motivaci získávají, zatímco ti více úzkostní potřebují povzbuzení a rozptýlení. Důležité je, že úzkost je velmi individuální, je ovlivněna sociálně a stále se dynamicky mění (Collins 1999). Trenéři by proto měli odhadnout individuální rysy úzkosti u svých svěřenců a nepřetržitě sledovat, jak se jejich povaha mění.

5. MOŽNOSTI INDIVIDUALIZACE V ROČNÍM TRÉNINKOVÉM CYKLU LEDNÍHO HOKEJE - PRAKTICKÁ ČÁST

Stejně jako se střídají období ročního tréninkového cyklu, je třeba střídat i způsoby individualizace. Každé období má svá výše zmíněná specifika, která vyvedou do popředí dané priority tréninkového procesu. Do příslušných období ročního tréninkového cyklu byly na základě kvalitativní analýzy teoreticko-empirických poznatků navrženy konkrétní možnosti, dle kterých je možné individualizovat tréninkový proces v ledním hokeji.

Přípravné období je charakteristické převládajícím nesespecifickou stimulací motorických schopností mimo ledovou plochu s využitím kompenzačních pohybových aktivit. Naléhavosti stimulace techniky se řeší použitím trenažerů, které simulují průběh pohybu. Se stále se zlepšující dostupností ledových ploch je i v tomto období možný tréninkový proces herně dovednostního základu ve specifických podmínkách.

V předzávodním a závodním období převládá specifický tréninkový proces na ledě s důrazem na rozvoj technicko - taktických faktorů výkonu, intenzita tréninkového procesu respektuje herní zátěž. Současně je v těchto obdobích doporučována i stimulace rychlostně silových schopností.

Náplní nesespecifického tréninkového procesu mimo ledovou plochu je všeobecný rozvoj motorických schopností. Rychlostně a dynamicko-silově zaměřená kondiční příprava mimo ledovou plochu by měla být zařazována do tréninkového programu v průběhu celého průběhu ročního tréninkového cyklu. Intenzita podpůrného tréninku respektuje individuální nároky na jednotlivé hráče. Snižuje se tak riziko ztráty trénovanosti v průběhu soutěžního období. Celý průběh ročního tréninkového cyklu hráče provází jak specifický tréninkový proces na ledě, tak i nesespecifický tréninkový proces mimo ledovou plochu, obě formy tréninkového procesu se situačně prolínají a doplňují, což vyplývá i z kvalitativní analýzy. Pro zpřehlednění bude v přípravném období následně uveden tréninkový proces nesespecifického charakteru, dominující mimo ledovou plochu. Specifický tréninkový proces na ledě bude situován do předzávodního a závodního období.

5.1 Přípravné období

V přípravném období dominuje stimulace speciálních motorických schopností. Pro lední hokej jsou to pohybové schopnosti: síla, rychlost, rychlostně-silová vytrvalost, aerobní vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Mimoto mohou být používány specifické formy tréninkového procesu, které svým zaměřením zasahují až ke stimulaci technických dovedností. Manipulace se zatížením je vědomě kumulovaná, reguluje množství, intenzitu a použité metody. Individuálně, nebo skupinově organizovaný tréninkový proces v tomto období respektuje:

- různou úroveň rozvoje motorických schopností,
- zdravotní způsobilost,
- korekce v tréninkovém plánu,
- časovou participaci hráčů,
- technickou vyspělost,
- sociální podmíněnost.

Zpočátku tohoto období je vhodné diagnostikovat hráčovu trénovanost:

- silné a slabé kondiční stránky jedince,
- vrozené dispozice ke stimulaci (rychlá/pomalá svalová vlákna),
- somatotyp.

Podle získaných hodnot lze případně sestavit individuální tréninkový plán, který reaguje na potřeby jednotlivců úpravou tréninkových mikrocyklů v přípravném období. Tyto mikrocykly jsou zaměřeny na stimulace pohybových schopností, psychických schopností a sportovních dovedností jednotlivce mimo tréninkový týmový plán. Dále lze takto jednotlivcům individuálně upravovat parametry zatížení v rámci týmového tréninkového procesu. Například tím, že mu bude situačně přizpůsobena velikost zatížení, nebo délka a charakter odpočinku.

5.1.1 Možnosti stimulace motorických schopností

Stimulace rychlostně silových schopností

Jedná se o podporu realizace acyklického pohybu s různě velkým odporem, který určuje velikost maximální rychlosti a kvalitu provedení (Dovalil a kol. 2002). V herní praxi stupeň rozvoje rychlostně silových schopností ovlivňuje například následující herní činnosti: střelbu, start, vhazování. Stimulace rychlostně silových schopností provází celý roční tréninkový cyklus, graduje v závěru přípravného období. Wingate

testem je možné diagnostikovat stupeň rozvoje rychlostně silových schopností. Jako dostatečná hodnota pro uplatnění hráče v extralize ledního hokeje se podle Šťastného (2005) ukázala hodnota $14,1 \text{ W}\cdot\text{kg}^{-1}$

Optimální předpoklady stimulace rychlostně silových schopností jsou: převaha FG a FOG vláken, jejich kvalitní nitrosvalová a mezisvalová koordinace, rychlost nervových vzruchů, pohyblivost, technika provedení jednotlivých cvičení, maximální síla, mezomorfní somatotyp. Naopak kontraindikací ke stimulaci rychlostně silových schopností jsou: nízká obratnost, spolu s pohyblivostí, nedostatečná mezisvalová a nitrosvalová koordinace.

Rychlostně silový trénink v přípravném období dominuje. Vhodnou metodou stimulace rychlostně silových schopností dolních končetin může být plyometrické cvičení využívající kombinaci 6 -10 horizontálních (40-80cm) a vertikálních skoků ve 4 - 6 sériích s intervaly odpočinku 1 : 6-8. Rychlostně silový trénink je vhodné aplikovat maximálně 3x týdně, energetické krytí zajišťuje ATP-CP zóna. Využívání plyometrických cvičení, především jejich četnost, je třeba zvažovat hlavně u hráčů s vyšší hmotností, z důvodu náročnosti této metody na kosterní a svalový aparát (Dovalil a kol. 2002). Stimulaci rychlostně silových schopností podporuje rozvoj maximálních síly. Pro její stimulaci se pracuje se zatížením: 80%-100% OM, 1-4 opakování ve 4-6 sériích, interval odpočinku 1:8-10. Stimulace maximální síly by měl být řazený mimo stimulaci techniky.

Pro stimulaci absolutní rychlosti je vhodný například kontrastní silový trénink, využívající následující parametry zatížení: kombinaci 60% a 30% velikosti odporu OM v poměru 1:1, 6-8 opakování ve 4 sériích. Pro výsledný tréninkový efekt je podstatná rychlost změny velikosti odporu ze 60% na 30% OM, tak aby se zdokonalovaly kinestetické pocity rozdílu ve velikosti odporu (Dovalil a kol. 2002). Touto metodou silového tréninku dochází ke stimulaci mezisvalové a nitrosvalové koordinace. S podobnými parametry zatížení manipuluje i rychlostně kontrastní běžecký trénink. Zde je v případě 15 metrového sprintu využíván 5 metrový seběh z mírného svahu. Stimulace akceleračních schopností využívá nemaximálního odporu: výběhy do schodů, horizontální víceskoky, tlačení, nebo tažení závaží. Stimulace rychlostně silových schopností pracuje s parametry zatížení vždy do 15s a intervalem odpočinku 1:8-10. Hlavním pokynem pro cvičení je maximální intenzita provedení. Počet sérií a počet opakování je třeba individuálně přizpůsobit potřebám jednotlivců. Pokud se intenzita

cvičení snižuje, je třeba prodloužit intervaly odpočinku, případně zkrátit interval zatížení, nebo omezit počet cvičení v sérii.

Vysoká úroveň rozvoje rychlostně silových schopností vytváří předpoklad, že je individuální herní výkon hrazen z velké části právě motorickými schopnostmi. Takto kondičně vybavený hráč je charakteristický vynikající střelbou, užitým bruslením a rovnováhou v osobních soubojích. Za předpokladu zvládnutí techniky je všestranný vzhledem k herním pozicím. Naproti tomu hráč s nedostatečným stupněm rozvoje rychlostně silových schopností obvykle ektomorfního somatotypu realizuje individuální herní výkon technicko-taktickým faktorem výkonu, obratnostními schopnostmi, nevyhledává osobní souboje. Pro takového hráče je vhodné směřovat stimulaci rychlostně silových schopností, přizpůsobením úpravou parametrů zatížení, jako stimulaci koordinačních schopností. Pro endomorfní somatotyp hráče je vhodné upravit parametry a prostředky rychlostně silového tréninku tak, aby bylo odlehčeno pohybovému aparátu. V tréninkovém procesu je možné využít bazén, rotoped. Individuální herní výkon tyto hráči realizují taktickým, pozičním pojetím hry. Jsou silní v osobních soubojích, mají přehled ve hře.

Stimulace aerobní vytrvalosti

Aerobní vytrvalost je kondičním základem, má pro realizaci herního výkonu vliv v mezích zajištění návratu fyziologických klidových hodnot během regenerace. Stimulaci vytrvalostních schopností je vhodné směřovat do prvních týdnů přípravného období. Stupňovaným zátěžovým testem je možné diagnostikovat stupeň rozvoje aerobní vytrvalosti. Ta je vyjadřována hodnotou aerobního výkonu $VO_2 \text{ max}$. Agre a kol. (1988) uvádí jako průměrnou hodnotu spotřeby kyslíku vyplývající z výzkumu u profesionálních hráčů ledního hokeje NHL $53,4 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$

Předpoklady aerobní vytrvalosti jsou: kvalitní mechanika dýchání, difúze plynů, vyšší aerobní kapacita, vitální kapacita, maximální minutová ventilace, přenos O_2 do periférií, ekonomičnost práce. Stimulace kardio-respiračního aparátu podporuje dostatečný kondiční základ pro udržení herního nasazení a kapilarizaci velkých svalových skupin. Vedlejším efektem stimulace vytrvalostních schopností je individuálně odůvodněná redukce tělesné hmotnosti. Schopnost odolávat vytrvalostnímu zatěžování stimuluje rozvoj morálně volních vlastností jednotlivců.

Stimulace aerobně vytrvalostních schopností je charakteristická používáním nepřerušovaných, nebo intervalových metod. Znalost hodnot $VO_2 \text{ max}$, případně

hodnoty anaerobního prahu hráče, je žádoucí především z důvodů určení optimální doby zatěžování při zvolené intenzitě (Dovalil a kol. 2002). Parametry zatížení se pohybují v rozmezí 3-20min, interval odpočinku 1:0,5-1, energetické krytí zajišťuje O₂ zóna. Řazení stimulace vytrvalostních schopností je individuálně přizpůsobováno požadavkům časové participace ročního tréninkového cyklu hráče. Pro hráče s vysokou herní participací (okolo 80 utkání a více) stimulace vytrvalostních schopností prakticky odpadá, přípravnému období dominuje stimulace rychlostně silových schopností. Pro hráče, kteří absolvovali přechodové období, je zpočátku přípravného období pro zapracování do tréninkového procesu vhodný vytrvalostní trénink se svou nízkou intenzitou a současně komplexním zapojením velkého počtu svalových skupin. Možností stimulace vytrvalosti je silově vytrvalostní metoda formou kruhového tréninku, pracující se zatížením 30% OM, 20s-40s, s intervalem odpočinku 1:1, která klade nároky a různé svalové skupiny. Silově vytrvalostní trénink může plnit také kompenzační individuálně diagnostikované nároky vyrovnávání svalových disbalancí, vznikajících jednostranným zatěžováním (Hošková, Matoušová 2005). Vytrvalostní schopnosti mohou být stimulovány také vhodně organizovanými sportovními hrami, manipulujícími s nepřerušovaným zatížením. Jejich zařazení do tréninkového procesu má, v mnohdy monotónním průběhu přípravného období, psychologicko kompenzační význam. Pro hráče s kontraindikací k pohybovým aktivitám (po zranění), je doporučováno kolo nebo bazén, jako optimální tréninkové prostředky.

Vytrvalostní schopnosti vytvářejí předpoklad pro realizaci individuálního herního výkonu v celém průběhu utkání a opakovaně. Umožňují vysokou pohybovou aktivitu se schopností pokrytí herního prostoru. Míra rozvoje vytrvalostních schopností spolupomáhá zvládnutí vysokou časovou participací v utkání (ice time). Zároveň ale může tuto herní náročnost splňovat hráč vybavený herně dovednostním základem, disponující schopností ekonomizovat pohyb na ledě. Hráč s těmito herními dovednostmi plní roli herního dispečera, má schopnost číst hru a vytvářet nebo zakončovat brankové příležitosti. Takto realizovaný individuální herní výkon ovšem předpokládá vysokou podporu týmového herního výkonu ve prospěch klíčového hráče.

Stimulace koordinačních schopností

Základním požadavkem pro stimulaci koordinačních schopností je vytvářet obecné až speciální koordinačně náročné podmínky, kde hráč musí řídit a regulovat pohyb. Koordinační schopnosti jsou základem herních činností, souvisí s technickou přípravou (Dovalil a kol. 2002).

Úroveň koordinačních schopností je individuálně podmíněna kvalitní činností centrální nervové soustavy, rychlostí, včasností a momentální pohotovostí reakce na podněty. Dále je podmíněna jistotou, ekonomičností provedení, diferenciací pohybu, přizpůsobivostí měnícím se podmínkám a výběru adekvátních pohybových řešení, odpovídajících dané situaci. Stimulace koordinačních schopností vyžaduje kondiční podporu (rychlostní vytrvalost) a vysoký stupeň motivace. Naopak kontraindikací nácviku je nekvalitní vnímání situace kinestetickými analyzátory, což může být způsobené nedostatečnou koncentrací. Dále stimulaci koordinačních schopností omezuje nepřesná nitrosvalová a mezisvalová koordinace a nedostatečné fyziologické zajištění realizace.

Pro stimulaci koordinačních schopností je vhodná manipulace se zatížením rychlostně silového charakteru. Tréninkový proces pracuje s parametry rychlostně silového zatížení a současně se stoupající obtížností provedení a se změnou podmínek provedení. Základním pokynem realizace cvičení je maximální soustředění na provedení. Obratnostní cvičení podléhají zásadám rozvoje obratnostních schopností. Používání široké palety sportovních her je optimální prostředek stimulace koordinačních schopností. Vhodným obdobím stimulace je věk 10 -12 let. V pozdějším věku již k výraznému rozvoji koordinačních schopností nedochází. Individuálně řazený rozvoj koordinačních schopností je praktikován především z důvodů návratu k výchozí úrovni rozvoje koordinačních schopností, například po zranění. Zpočátku hráč zlepšuje posturální stabilitu na vratkých plošinách, nebo na gymballu. Cvičení je vhodné provádět v obměnách se zvyšující se složitostí, spojováním a přizpůsobováním pohybu daným podmínkám v rámci stimulace rychlosti a rychlostní vytrvalosti. Vrcholem přípravy by mělo být provedení gymnastických prvků (například salto, přemet).

Dostatečná úroveň rozvoje koordinačních schopností nabízí vysoký předpoklad komplexní realizace individuálního herního výkonu. Koordinačně dobře vybavený hráč dominuje především v technických herních činnostech, jako jsou například kontrola kotouče, improvizace, kombinace, schopnost řešit více úkolů najednou. Naopak hráč s nedostatečně rozvinutými koordinačními schopnostmi je odkázán na

úzce profilovaný individuální herní výkon, který je realizovaný kondičními faktory výkonu. Jedná se především o pohybové schopnosti cyklického charakteru (maximální rychlost bruslení) a acyklického charakteru (hrubá maximální síla dominující v osobních soubojích).

Stimulace anaerobní vytrvalosti

Pro potřeby realizace herního výkonu v ledním hokeji se jedná o schopnost odolávat zakyselení organismu a podávat výkon maximální intenzity nad 20s, nebo opakovaně. Jako formy stimulace anaerobní vytrvalosti jsou vhodné silově vytrvalostní -dynamický, nebo krátkodobě vytrvalostní trénink. Tento tréninkový proces je řazen především do přípravného období a vždy až v druhé polovině tréninkové jednotky, mimo stimulaci techniky. Stimulaci anaerobní krátkodobé vytrvalosti podmiňuje dostatek energetických rezerv v podobě svalového glykogenu, svalová hypertrofie FG a FOG svalových vláken, volní odolnosti. Kontraindikátory stimulace krátkodobě vytrvalostních schopností jsou neschopnost zajištění intenzity pohybu po celou dobu zátěže, nízká odolnost vůči zakyselení organismu, nízká obecná vytrvalost a nízký stupeň rozvoje rychlostních schopností.

Stimulaci krátkodobě vytrvalostních schopností je vhodné řadit do první poloviny přípravného období. Přípravnému období stále dominuje stimulace rychlostně silových schopností. V přípravě je nutné případně upravovat parametry zatížení, tak aby stimulace rychlosti nepřešla ve stimulaci rychlostní vytrvalosti. Krátkodobě vytrvalostní cvičení pracuje s parametry zatížení 30-90s, aktivním způsobem odpočinku v intervalu 1:1-3, intenzita cvičení je maximálně konstantní nad 180 tepů.min⁻¹. Laktátový trénink je vhodné praktikovat max. 2x týdně. Počet opakování a sérií lze situačně upravovat podle individuální tolerance únavy.

Rozvoj krátkodobé vytrvalosti předurčuje k realizaci individuálního herního výkonu především kondičními pohybovými předpoklady. Zůstává otázkou, do jaké míry je hráč schopen skloubit časté anaerobní vstupy s technickými dovednostmi. U hráče je předpoklad nevyhraněnosti vzhledem k herní pozici a stylu. Proto je zde vhodná specializace na herní funkci (bránící útočník s velkým akčním rádiem, nebo útočník člen checking-line). U hráčů s nedostatečně rozvinutými anaerobně vytrvalostními schopnostmi existuje předpoklad realizace individuálního herního výkonu technicko-taktickými dovednostmi. Tito hráči nejsou schopni realizovat konstantní výkon v celém průběhu utkání. Jejich přínos týmovému hernímu výkonu spočívá ve vysoké

specializaci na herní pozici, ze které jsou schopni zakončit, vytvářet brankové příležitosti, rozhodovat utkání.

Stimulace pohyblivosti

Rozsah kloubního aparátu by měl odpovídat u kyčelního kloubu při zanožení 10°, přednožení 120° a unožení 45°. Rozsah kolenního kloubu by měl odpovídat u flexe 135° (Pavliš 1995). V případě ledního hokeje je nedostatečnou pohyblivostí postižena oblast především dolních končetin. Pohyblivost kyčelních a kolenních kloubů je omezena vlivem zkrácení hýžd'ových, stehenních, lýtkových svalů (Hošková, Matoušová 2005).

Stimulace pohyblivosti vyžaduje soustavnost, pravidelnost a osobní iniciativu. Důležitou instrukcí pro provedení je koncentrace na cvičení, uvědomění si míry protažení a pravidelné dýchání. Metodou stimulace pohyblivosti je například opakovací metoda, která využívá fázi mírného protažení, kdy pomalu zvětšujeme rozsah a napětí ve svalu pomalu ubývá po dobu 10 - 15 vteřin a fázi uvolnění 2 - 3 vteřiny, fázi rozvíjejícího protažení doprovází nenásilný, příjemný pocit, ubývání napětí po dobu 10 - 30 vteřin. Pro hráče s nižším rozsahem pohyblivosti jsou před protahovacím cvičením doporučována cvičení uvolňovací. Dále je doporučována metoda postizometrické relaxace, která opět pracuje se třemi fázemi a využívá v napínací fázi odporové síly proti směru žádaného protažení, tahem či tlakem proti fiktivní nebo proti pevné překážce. Tato fáze trvá 4 - 8 vteřin, následuje fáze uvolnění 2 - 3 vteřiny, pokračuje fáze natažení a setrvání v krajní poloze po dobu 10 - 30 vteřin.

Pohyblivost podporuje realizaci individuálního herního výkonu technickým faktorem výkonu, zkvalitňuje koordinaci a rozsah pohybu, což má přímý vliv na bruslení, střelbu, vedení kotouče. Stimulace pohyblivosti má také regenerační a kompenzační aspekty, když protahováním svalů s tendencí ke zkrácení posilujeme svaly s tendencí k ochabování (Hošková, Matoušová 2005). Protahovací cvičení jsou po zahřátí organismu aerobní činností součástí každého rozcvičení. Dále jsou využívány podle charakteru cvičení. Pro rozvoj rychlostně silových schopností je to bezprostředně po zátěži, z důvodu zachování požadované svalové pružnosti. Naopak protahovat svaly těsně před silovým tréninkem je nežádoucí, protože se tím snižuje svalové klidové napětí (Bompa 1999).

Stimulace motorických schopností musí být podřízena somatotypu hráče. Pokud hráč realizuje individuální herní výkon mohutností postavy, kterou využívá v osobních soubojích, směřuje obsah tréninkového procesu k podpoře hráčových předností za současné adekvátní podpory kondičních pohybových předpokladů. Stimulace silových schopností je přizpůsobena možností jí realizovat s větším odporem. Při stimulaci koordinačních, rychlostně silových a vytrvalostních pohybových schopností je třeba věnovat zvýšenou pozornost kloubnímu aparátu. Klouby je třeba zbytečně nepřetěžovat dopady, proto je vhodné zařadit tréninkové prostředky: jízda na kole (s těžšími převody), plavecký intervalový trénink (šlapání vody i bez použití horních končetin, odskoky v různých hloubkách), nebo například lze stimulovat rychlostně silové schopnosti v nezpevněném terénu (hluboký písek).

5.1.2 Technika v přípravném období

K optimální stimulaci techniky dochází až v dalších specifických tréninkových cyklech na ledě. Ledové plochy jsou částečně dostupné i v letních měsících, nicméně v přípravném období je možné využívat různých tréninkových trenažerů simulujících střelbu a dribling, nebo imitaci bruslařské lokomoce. Rozvoj techniky vyžaduje neustálou stimulaci v průběhu ročního tréninkového cyklu, je nosným faktorem výkonu. Pro nácvik techniky je nutná maximální koncentrace na provedení. Apely pro stimulaci technických dovedností vycházejí z osobní iniciativy hráče, trenérova pozorování, nebo biomechanického testování (kinematografické, spidografické, dynamografické metody).

Střelba - hráč používá hůl a rukavice, dále desku z materiálu s malým odporem tření (minimální rozměry 50cm x 150cm) a kotouč. Pro střelu golfovým úderem je rozhodujícím kritériem razance střely dynamická rychlost fáze švihů před interakcí s kotoučem. Pro střelu krátkým přiklepnutím je rozhodující rychlost realizace fáze interakce (kotouč, čepel hole) (Pavliš 1995). Důležité je, aby si hráč zautomatizoval pohybový stereotyp realizující střelbu krátkým přiklepnutím: kolena, boky, ramena a paže. Obě varianty střelby je možné provádět ze stoje, nebo ze tří kroků, v případě levého držení hole je postup dolních končetin: pravá, levá, pravá. Jedná se o rychlostně silový pohybový projev, realizaci techniky zajišťuje ATP-CP systém, proto je vhodné zařadit mezi pokusy interval 20s. Vícenásobné opakování nabízí silový stimul. Pro hráče vyžadující pro realizaci střelby podporu silových schopností se nabízí silově

specifická stimulace využívající expanderů, které brzdí hokejovou hůl v průběhu švihové fáze.

Dribling – hráč opět použije hůl a rukavice, ovšem vhodným prostorem je například tělocvična a kotouč nahradí tvrdý pryžový míček (s jeho stoupající elasticitou stoupá obtížnost provedení). Metody provedení mohou být analyticko – syntetická: zpočátku ve stoje, dribling na zemi, o zeď, žonglování (bez dopadu na zem), v různých obměnách:

- frekvenčně (dribling zápěstím v rozsahu 30-50cm, maximální frekvence),
- ve velkém rozsahu (vedení míčku do maximálního protažení), postupně přidáváme do realizace překážky (kužele, položená hůl na zemi),
- v pohybu (maximální rychlost provedení driblingu slalomovou drahou v různých obměnách), zatížení do 10s, interval odpočinku 1: 6-8.

Rychlostně silovým podpurným specifickým tréninkovým prostředkem může být imitace driblingu se závažím použitým místo kotouče/míčku.

Bruslení – o optimalizaci techniky bruslařského kroku v přípravném období hovoříme při jeho cyklickém provedení. Je podmíněn silovou podporou příslušných svalových skupin, dodržováním odpovídajících úhlových poměrů jednooporového postavení, dostatečnou délkou skluzu. Vhodný je podpurný:

- balančně silový trénink, využívající ztížených podmínek na nestabilní plošině, kde hráč například provádí dřepy, chytá plné míče, dribluje,
- trénink využívající krátkých expanderů, připevněných na kotníky specificky imituje odpor extenze odrazové a švihové nohy během imitace bruslařského kroku.

Vysoce specifickým prostředkem podpory techniky bruslení jsou in-line brusle. Pro automatizaci bruslařského postoje a odrazu je vhodné zatížení aerobně vytrvalostního charakteru, kdy má hráč možnost uvědomit si dráhu „skluzu“ v jednooporovém postavení. Tato forma tréninku zaručuje optimální úhlový rozsah pohybu v jednotlivých kloubech (kolení kloub 125°-160°, kyčelní kloub 90°-100°). Také v rozvoji silových schopností dolních končetin je žádoucí, aby byl rozsah pohybu v uvedených hodnotách, což přináší větší efekt pro fázi odrazu (Pavliš 1995). Během takto specifického tréninku je vhodné z realizace pohybu vyjmout horní končetiny. Tím dojde k fixaci trupu, většímu zapojení svalových skupin dolních končetin a v neposlední řadě dochází

k potřebnému oddělování pohybových souhybů. Pro vlastní realizaci herního výkonu je třeba oddělit jednotlivé segmenty, které jej realizují (dolní končetiny zajišťují lokomoci, trup a horní končetiny vedení kotouče). Někteří hráči s tím mají problémy. Například při střele, nebo přihrávce přerušují bruslení. Tuto problematiku distribuce pozornosti pomáhá řešit zautomatizování dílčích pohybových úkolů a rozbití pohybových stereotypů vedoucích k nežádoucím souhybům. Bederní oblast a oblast dolních břišních svalů tyto pohybové souhyby odděluje. Vhodným podpurným tréninkovým prostředkem je například jízda na rotopedu a současné chytání a odhody plného míče, vhodnou alternativou mohou být i sportovní hry (tenis, basketbal, házená).

5.1.3 Východiska pro aktuální korekce v tréninkovém plánu

Tréninkový plán je možné individuálně upravovat podle momentální psychické připravenosti k jejímu absolvování a z důvodu fyziologické připravenosti organismu. Fyziologickou připravenost k tréninkovému procesu je možné zjistit podle hodnot tepové frekvence, které si hráč odečítá ze sporttesteru ihned ráno po probuzení. Takto stanovená průměrná hodnota zjištěná z minimálně deseti měření během tréninkového cyklu je výchozí hodnotou. Ranní tepová frekvence je v dalším průběhu tréninkového období ukazatelem vhodnosti absolvování, nebo přístupu k tréninkové jednotce. Hodnota 5% nad naměřeným průměrem je indikací k sestavení méně náročné, případně regenerační tréninkové jednotky. Hodnota 10% indikuje nevhodnost absolvovat tréninkový proces. Naopak nižší naměřená ranní tepová frekvence například 5% pod průměr indikuje to, že je organismus připraven snášet tréninkové zatížení (Jelínek, Kuchař 2007).

Tréninkový plán lze měnit podle motivační struktury hráče. Apelem motivace hráče může být jeho morálně volní kredit, projevující se schopností snášet modelovaný nadhraniční trénink. Takto vybavený hráč si umí v tréninkovém procesu poručit. Různé projevy zvládnutí stimulace kondičních schopností převážně vytrvalostního charakteru mohou být pro trenéra indikací individuálních morálních vlastností hráče. Podle schopnosti hráče vypořádat se zatížením, schopností jít nad sebe, disciplínou v přístupu, svědomitostí při plnění zadaných úkolů, schopností najít si motivaci pro realizaci stresových stimulů, lze odvodit jak se bude hráč chovat v krizových situacích závodního období. Vnitřní motivaci pro snášení tréninkové zátěže je třeba využít i v případech, kdy je na hráči pozorovatelný zápal do hry, takto může posloužit například tenisové utkání.

Obě varianty naznačují, jak využít motivaci pro nastavení tréninkové zátěže oproti tréninkovému plánu. Pouze specifická herní motivace je důvodem, proč někteří hráči nejsou schopni realizovat přípravné období na odpovídající úrovni, jejich hodnoty výstupních testů po přípravném období jsou nevyhovující, a přesto jsou takoví jedinci schopni podávat vynikající výkony v soutěžních utkáních navazujícího závodního období.

5.1.4 Zdravotní způsobilost hráče

Hráči se vyrovnávají se zdravotními problémy vzniklými především vlivem traumatologických zranění. Obsah tréninkového procesu po zranění je určen charakterem zranění a délkou regenerace. Používané elektroléčby a fotoléčby jsou součástí regeneračních a rehabilitačních procedur. Jsou zařazované jako podpora a urychlení léčby traumatologických úrazů. Pro hráče po delší pauze je třeba začít se zapracováním do tréninkového procesu formou aerobního vytrvalostního charakteru. Podle charakteru zranění je třeba volit prostředky zatěžování. Pro nejčastěji postižené partie dolních končetin se doporučuje cyklistický, plavecký (kraulové nohy, šlapání vody) trénink. Plavecký trénink je vhodný i jako regenerační trénink po úrazech horních končetin. Ochablé svalové skupiny je vhodné zpočátku zatěžovat reflexně-balančním cvičením, například používáním indoboardu¹ k posílení posturálních svalů.

5.1.5 Sociální podmíněnost

Hledáním nových tréninkových přístupů a metod se mnozí trenéři snaží rozbít monotónnost přípravného období. Individualizace nabízí možnost realizovat tréninkový obsah ve skupinovém uspořádání podle uvážení samotných hráčů. Trénink je pro hráče v takto svobodně utvořené skupině příjemnější vzhledem k přátelským meziosobním vztahům. Absolvovat tréninkový proces v takto utvořených skupinách je vhodné i z důvodu, že jsou si hráči blízcí nejen lidsky, ale často také úrovní výkonnosti a jejich tréninková jednotka tak může mít stejnou náplň.

¹Trenažér rovnováhy - speciálně vytvarované oválná deska vyvážená na dlouhém válci. Sportovní náčiní určené ke stimulaci rovnováhy a silových schopností.

5.1.6 Výživa

Individualizace výživy je vhodná k ovlivňování tělesné kompozice a hmotnosti. Strava s vyšším množstvím vitamínů a minerálů o vyšším dávkování, než je uváděno pro běžnou populaci, je z hlediska výkonnostního sportovce zcela nezbytná. Vyváženost poměru a množství proteinů, tuků a sacharidů je potom závislá na aktuální potřebě. Pokud nebudeme brát v úvahu trvalejší nedostatky a deficiencie ve stravě, individualizujeme v ledním hokeji tři základní stravovací cíle. A to:

- udržování aktuálního stavu tělesné kompozice,
- zvyšování aktivní tělesné hmoty,
- snižování hmotnosti se zachováním aktivní tělesné hmoty.

V prvním případě je třeba zjistit individuální denní potřebu sacharidů. Ta je odvislá od množství aktivní tělesné hmoty a míře tělesné aktivity. Sacharidy jsou přijímány především v průběhu dne, zatímco večer dominuje příjem proteinů. Poměr proteinů by neměl přesahovat hodnotu $2,5\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$ tělesné hmotnosti. A tuky poté cca 15%-20% denní dávky (Dlouhá 1998).

Zvyšování aktivní tělesné hmoty znamená v podstatě nabírat objem svalové hmoty, a tím i zvyšovat tělesnou hmotnost. Zatímco množství tuku zůstává stejné. K tomuto efektu je vždy třeba současně provádět silový trénink zaměřený na hypertrofii. Reálně to znamená tyto parametry zatížení: 8-15 opakování ve 3-5sériích, zatížení 75- 90% opakovacího maxima v daném cviku. Zde se výživa a tréninkový proces striktně doplňují. Hypertrofie není možná bez specifického tréninku a rovněž není hypertrofie možná bez adekvátní stravy. Výživa musí být mírně nadbytečná ve všech třech energetických zdrojích. Proteiny mohou dosahovat hodnot až $5\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$ denně, nejnižší potřebné množství je udáváno $2,5\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$. Sacharidy musí rovněž mírně přesahovat denní potřebu, a to jak v průběhu dne, tak i navečer. Je zde však obtížné určit, kolik je mírně zvýšené množství a kolik již zbytečně vysoké. Tato potřeba musí být stanovena individuálně. Ani žádné dostupné měření není schopno toto přesněji určit, záleží totiž na rychlosti a efektivitě vlastní peristaltiky, která se může měnit den ze dne a také na anabolickém efektu cvičení, jehož variabilita je ještě vyšší. Poměr tuků je třeba zachovat, ale je vhodné dbát na vyšší poměr esenciálních tuků, které hypertrofii podpoří. Neopomenutelný je i vyšší příjem tekutin (Brooks 2005).

Snížením hmotnosti se zachováním aktivní tělesné hmoty je primárně myšleno snížení přebytečných tukových zásob (přestože k tomu může dojít i ztrátou H₂O či části glykogenu). V tomto případě je třeba radikálně snížit příjem tuků a přijímat jen esenciální tuky v poměru 5% maximálně 10% denní stravy. Příjem sacharidů je mírně snížen, přičemž se nedoporučuje přijímat téměř žádné sacharidy navečer. Příjem proteinů je cca 2,5 - 3 g.kg⁻¹ tak, aby byl zachován dostatek aminokyselin k resyntéze proteinů (Brooks 2005).

5.2 Předzávodní a závodní období

Jedním z úkolů předzávodního období je převedení obecné nespecifické úrovně trénovanosti na specifickou, nebo-li vyladění sportovní formy. Úkolem závodního období je realizace a udržení sportovní výkonnosti. Obsahem tréninkového procesu v těchto obdobích je stimulace herních schopností a dovedností. Individualizace tréninkového procesu v závodním a předzávodním období ročního tréninkového cyklu se týká těchto společných témat:

- herní posty,
- kontrola kotouče,
- střelba,
- bruslení,
- časová participace,
- motivace,
- regulace aktuálních psychických stavů,
- volní vlastnosti,
- výživa.

5.2.1 Herní posty

Tréninkový proces podporující individuální herní základ vzhledem k hernímu postu se týká optimalizace nedostatků, nebo podpory univerzálnosti hráče. Optimalizace nedostatků je diagnostikovatelná pozorováním a statistikami z utkání. Apely k univerzalizaci hráče vycházejí ze snahy využít jeho předností na jiných postech. Optimální výkon na pozici zajišťují zkušenosti, kreativita (Bukač 2005).

Hráč neopustí nácvik herních cvičení, se zatížením 5-15s, interval odpočinku 1: 6-10, nebo průpravné hry manipulující se zatížením vzhledem k probíhajícímu

mikrocyklu 30- 60s, interval odpočinku 1:4- 6. Důležitá je individuální interakce trenér - hráč, kdy trenér zřetelně vytýčí cíle cvičení pomocí slovního výkladu, grafické, nebo názorné ukázky. Během herní realizace hráč dodržuje individuální pokyny týkající se herního postu, jako jsou: výběr místa, najetí na přihrávku, načasování akce, vizuální kontrola a přehled ve hře. Dále standardizuje, algoritmizuje a improvizuje možnosti řešení herních situací v konkrétním herním prostoru, volí řešení osobních soubojů, možnosti zakončení. Pro získání zpětné informace je možné aby hráč absolvoval herní cvičení v roli soupeře (bránícího hráče). Kontrolu a hodnocení provedení, případně opravu chyb provádí trenér v podle závažnosti, přerušением cvičení, mezi cvičeními, v intervalech mezi průpravnou hrou, hodnocení odpovídá psychologickému profilu sportovce.

5.2.2 Kontrola kotouče

Technika hole je základní předpoklad hráče pro uvolňování se s kotoučem, kombinaci se spoluhráči, improvizaci, fintování a mnohé řetězení dovedností. Tato dovednost je diagnostikovatelná především pozorováním v herní zátěži. Je podmíněna kvalitou a rychlostí intersvalového a mezisvalového přenosu, aktivitou CNS, mírou rozvoje silových schopností, tvořivostí, mírou rozvoje koordinačních schopností, motorickou nezávislostí na lokomoci, soustředěním.

Příklady možností stimulace techniky mohou být: cvičení v různých obměnách - dribling mezi skupinou kotoučů (intenzita bruslení nízká, intenzita driblingu maximální), dribling - osmička mezi dvěma kotouči ve vzdálenosti 2,5m (pouze vedení kotouče), dribling v polohách (klek, leh). Manipulace se zatížením (variabilita rychlosti provedení). Cvičení lze provádět jako samostatná průpravná cvičení tréninkové jednotky, nebo v energetickém diskomfortu, například po herním cvičení.

5.2.3 Střelba

Realizuje základní snahu ve hře - vsítit branku. V rámci možnosti ohrožení soupeřovy branky je podpora střeleckých dovedností žádoucí pro všechny herní posty. Techniku střelby lze diagnostikovat například laboratorně kinematografickou metodou, zde se jedná o technické provedení pohybu. Dále statistikami z utkání lze zjistit účinnost střelby (počet branek, zásahů brankářů apod.) a četnost střelby hráče. Kvalita technického provedení je podmíněna rozvojem dynamicko silových schopností, kvalitou

úchopu hole, rychlostí švihů, intersvalovou a mezisvalovou koordinací. Četnost střelby je podmíněna především herním postem a dále psychologickým profilem hráče. Individuální regulace psychologického profilu hráče vzhledem k podpoře střelecké aktivity směřuje do oblasti motivace hráče.

Stimulovat střelecké dovednosti je možné volbou různých variant zakončení v závěru, nebo průběhu herních cvičení. Dále jako individualizovaný tréninkový proces v různých variantách herních pozic vzhledem k hráčským postům, při měnících se podmínkách kvality ledové plochy, se současnou podporou motivační složky (soutěže).

Střelba z pohybu: pro útočníky po vyjetí z rohu, po uvolnění od mantinelu. Pro obránce po přihrávce a odbruslení od hrazení na modré čáře, zatížení 3 - 10s, interval odpočinku 1:6-10.

Střelba po přihrávce: útočníci z mezikruží krátkým přiklepnutím, golfovým úderem. Obránci od modré čáry golfovým úderem.

Střelba ze stoje: ze střeleckých pozic, série střel.

5.2.4 Bruslení

Bruslení vytváří herní prostor pro další herní realizaci (spolupráci, zakončení), zároveň omezuje herní prostor soupeři. Proto je kvalita techniky bruslení důležitá pro hráče na všech herních postech. Techniku skluzu lze zjistit například laboratorně vysokofrekvenční metodou. Nebo například terénním testem, kde má hráč za úkol, během nájezdu maximální rychlostí do oblouku středového kruhu, udržet poloměr oblouku a rychlost lokomoce v překládání. Kvalita užitého bruslení je nejlépe diagnostikovatelná pozorováním v herním cvičení a utkání. Bruslařské dovednosti podporuje míra rozvoje pohybových schopností, především pak rychlostně silových. Dále technika provedení, pohyblivost, mezisvalová koordinace, energetické zajištění.

Příklady možností stimulace techniky bruslení mohou být analytická cvičení na snížení těžiště hráče (úhly v koleních kloubech 90°), využívající tréninkové prostředky například: sbírání předmětů z ledové plochy v průjezdu obloukem, specifické bruslařské manévry vzhledem k herní pozici a prostoru, až po syntetická herní cvičení spojená s manipulací s kotoučem (dribling a uvolnění na malém prostoru, najetí na příjem přihrávky).

Pro stimulaci techniky bruslení je vhodné používat také metodu manipulace se zatížením. Zde je možné individuálně pracovat s parametry zatížení podle herní pozice,

herního stylu, kondičních předpokladů hráče a jeho časové participaci. Parametry zatížení jsou 5 - 20s, interval odpočinku 1 : 6-10, intenzita a kvalita provedení je maximální.

Příklady cvičení pro obránce (Bukač 2005):

- plynulé či přerušované přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak,
- oblouky s kotoučem,
- manévrování s kotoučem za brankou,
- přímé přihrávky, průnikové přihrávky, přihrávky z prostoru za brankou,
- kontrola kotouče u hrazení pod tlakem,
- manévrování s kotoučem ve volném prostoru,
- odebírání kotouče od hrazení.

Příklady cvičení pro útočníky (Bukač 2005):

- bruslení s náhlými změnami plynulosti, směrů a obrátů (na menším prostoru),
- včleňování klamání do pohybu, přihrávání a střelba,
- obraty za jízdy vpřed do směru přes ruku,
- manévrování s kotoučem v rozích,
- kontrola kotouče podél hrazení,
- zpracování kotouče u hrazení,
- kontrola kotouče u hrazení pod tlakem.

5.2.5 Časová participace

Pokud tým absolvuje v závodním období, například v průběhu jednoho týdne, tři utkání, je nutné přistoupit k úpravě tréninkového zatížení u hráčů podle času stráveného na ledě (ice time). Individualizovaný tréninkový proces pak odpovídá v utkáních diagnostikovaným nárokům (střelba, vhazování, bruslení), herní cvičení jsou zaměřena na herní posty. Dále je tréninková náplň přizpůsobena potřebám hráče, obsahem tréninku může být regenerační, silově podpůrný trénink. Parametry zatížení v tréninkovém procesu je nutné upravovat podle časové participace v utkání a hráčových subjektivních pocitů.

Pro hráče, u nichž časová participace v utkání přesahuje 20 minut, je náplní bezprostřední činnosti po utkání aktivní 20-30 minutová regenerace, TF 130-150 tepů.min⁻¹. Prostředky regeneračního tréninku mohou být rotoped, nebo výběh.

Pasivní regenerace využívá prostředky regenerační masáže, případně vířivé vany. Jako podpora obnovy glykogenů ve svalech je doporučována konzumace jídel s vysokým glykemickým indexem (rýžový nákyp, palačinky aj.) (Dlouhá 1998).

Obsahem nespecifického tréninkového procesu po utkání je opět pasivní regenerace sauna, vířivá koupel. Dále silově kompenzační trénink, který je zaměřen především na spodní část břišních svalů, rotátory a vzpřimovače páteře, metodou opakovaných úsilí. Parametry zatížení jsou: 60%-80% OM, 8-12 opakování ve 3-5 sériích s intervaly odpočinku 1:8-10.

Specifický trénink herně dovednostního základu na ledě má pro tuto skupinu nebo jednotlivce délku trvání 30- 40 min. Obsahem tréninkového procesu jsou především herní cvičení realizovaná v aerobním režimu, doplňovaná krátkými rychlostními vstupy maximální intenzity, které pracují s poměry zatížení a odpočinek 1:6-8.

Tréninkové jednotky po utkání mají pro takto vytěžované hráče kompenzační charakter, jejich cílem je udržení sportovní výkonnosti.

Pro hráče u nichž se časová participace v utkání pohybuje mezi 10 a 20 minutami je náplní bezprostřední činnosti po utkání aktivní regenerace, se zatížením do 30 minut, při TF 130-150 tepů.min⁻¹. Prostředky regenerační tréninkové jednotky mohou být rotoped, výběh, nebo silově vytrvalostní zatížení.

Obsahem nespecifického tréninkového procesu po utkání je pasivní regenerace. A dále silově kompenzační trénink, zaměřený na stimulaci velkých svalových skupin, především dolních končetin, metodou opakovaných úsilí. Parametry zatížení jsou: 60%-80% OM, 8-12 opakování ve 4-6 sériích s intervaly odpočinku 1:8-10.

Specifický trénink herně dovednostního základu pro tuto skupinu, nebo jednotlivce je v délce trvání 40-60 min. Obsahem tréninkové jednotky jsou především herní cvičení realizované maximální intenzitou pohybu s intervaly odpočinku 1:6-8.

Hráči, kteří na utkání participují do 10 minut mohou bezprostředně po skončení utkání podstoupit podpurný tréninkovou jednotku stimulující rychlostně silové schopnosti. Tréninkovými prostředky mohou být vertikální skoky, výběhy do schodů. Zatížení 8-15s maximální intenzity, interval odpočinku 1:6-8.

Cílem nespecifického i specifického tréninkového procesu pro hráče s nižší časovou participací v utkání je dosažení optimální herní výkonnosti, v případě ztráty sportovní formy. Dále může být nižší participace v utkání způsobena herní specializací hráče. Tomu odpovídá obsah tréninku. Náplní nespecifického tréninkového procesu je potom stimulace především výkonově nosných pohybových schopností, což může být

například pro defenzivního obránce stimulace silových schopností metodou maximálních úsilí: trh, nadhoz, hluboký dřep, 80-100% OM, 1-3 opakování ve 4-6 sériích, zatížení 1:10-12. Specifická tréninková jednotka zaměřená na rozvoj herně dovednostního základu je pro takové jedince v délce trvání až 90 minut. Obsahem tréninkové jednotky jsou především průpravné a herní cvičení realizované s maximálním úsilím, intervaly odpočinku 1:6-8.

Individualizace psychické přípravy

Diagnostika psychiky hráče probíhá v průběhu celého ročního tréninkového cyklu, jedním z hlavních nástrojů, ale zároveň i regulačním prostředkem, jsou individuální pohovory s hráči. Individuální pohovor je prostředek jednak k optimalizaci výkonnosti hráče, ale může pro hráče být i regulantem duševní hygieny. Na základě rozhovoru je možná operativní úprava například hráčových individuálních cílů, výběr ideálního herního postu, nebo ujištěním se trenérovou přízní.

Individualizace psychické přípravy se týká následujících oblastí:

- regulace motivace,
- regulace aktuálních psychických stavů,
- regulace volných vlastností.

5.2.6 Regulace motivace

Je nutností vyžadující si osobní přístup ke každému jednotlivci, pro komunikaci je třeba najít pravý čas a být schopen diplomatického jednání. Nelze například vytýkat hráči nedostatky před utkáním, nebo před play-off. Motivaci je třeba individuálně konkretizovat. Jsou jedinci, na které je nutné zvýšit hlas vždy a před kolektivem, dále jedinci, kteří nepotřebují individuální regulaci, až po hráče, kteří pozitivně reagují pouze na osobně sdělené apely. Motivační řeč před utkáním nemůže mít optimální dopad na každého. Proto je dobrá znalost psychiky každého hráče výhodou. Vyžaduje si čas na individuální pohovory, nebo seznámení se s hráči, například formou dotazníku vyplněného před závodním obdobím. Na základě těchto dotazníků je možné rozdělit hráče do skupin vhodných pro danou komunikaci s důrazem na role jedinců v komunitě: vůdce, obětí beránek, motivátor.

Snahou trenéra by mělo být nalezení rovnováhy mezi vnitřní (odpovědnost, ctižádostivost, apod.) a vnější (prémie, rozumová argumentace, apod.) motivací hráče a eliminace výkyvů. Motivačně stimulační formou pro hráče s problémy se optimálně namotivovat do každého utkání je modelový trénink (Slepička 1988). Motivovat hráče demotivované velkým počtem utkání v závodním období lze například: aplikací kondičního mikrocyklu, změnou spoluhráčů, změnou herního postu, v naléhavých případech hostování v jiném týmu.

5.2.7 Regulace aktuálních psychických stavů APS

Řeší optimální nastavení aktivační úrovně. Každý z hráčů vstupuje do utkání s jiným zájmem, jako je například: možnost uplatnění herního intelektu, sebeprosazení, absolvování utkání bez zranění, vítězství.

Předsoutěžní APS: Možnosti regulace vysoké aktivační úrovně: soustředění, jako izolace od okolí a rodiny hráče (médiá, agenti, malé dítě-hráč se nemůže vyspat, nemoc v rodině), dechová uklidňující cvičení (hluboký nádech pomalý pozvolný výdech), odvrácení pozornosti (humorem, hudbou), ideomotorický trénink (hráč si představuje ideální scénář průběhu utkání), osobní rituály.

Možnosti regulace nízké aktivační úrovně jsou: koncentrační cvičení, sportovní tonizující masáž, dynamické rozcvičení.

Soutěžní APS: psychologické působení kouče ve smyslu: posilování sebevědomí a pocitu jistoty, regulace herních prožitků, emocí, zvyšování bojové agresivity.

Posoutěžní APS: individuální hodnocení kouče podílu hráče na výsledku utkání. Hodnocení musí respektovat osobnostní profil hráče. Možnosti snižování negativních dopadů výsledku utkání jsou: zúčastněné vyslechnutí, herní kompenzace, odvedení pozornosti (Slepička 1988).

5.2.8 Regulace volních vlastností

Nastavení mysli na iniciativu a boj vyžaduje vůli, úsilí a okamžitou snahu zrychlit všechny funkce organismu (Bukač 2005). Optimálním postupem je využít hráčových předností autoregulace spíše, než se za každou cenu snažit přetvářet jeho osobnost vzhledem k volním vlastnostem. Volní předpoklady vymezují zařazení hráče na herní post, zároveň konkretizují individuální využití v rámci herních situací. Volní předpoklady jsou následující:

- disciplína- schopnost podřídit se cíli za cenu sebezpotlačení,
- cílevědomost- schopnost překonávat překážky i v dlouhodobém časovém horizontu,
- bojovnost - vůle jít za vítězstvím bez ohledu na momentální situaci,
- sebeobětování - osobní statečnost ve prospěch kolektivu,
- vytrvalost- rezistence k stresovým situacím,
- odvaha - snaha dosáhnout úspěchu, riskovat zklamání z neúspěchu,
- temperament- schopnost herní improvizace, pestrosti realizace,
- zodpovědnost- schopnost podílet se na výsledku utkání i v klíčových situacích.

6. DISKUZE

Trenéři mají na výběr individualizovat tréninkový proces jednak ve vztahu k jednotlivým faktorům výkonu a pak také s ohledem na právě probíhající období v rámci periodizace tréninkového procesu. Periodizace je proces rozdělení ročního tréninkového cyklu do říditelných částí s určitými tréninkovými nebo soutěžními cíli a je mezi trenéry takřka univerzální metodou. V literatuře (Bompa 1999, Cross 1997, Stiff 2004) je individualizace jako prostředek realizace tréninkového procesu doporučována při regulaci jednotlivých projevů faktorů výkonu, aniž by bylo zdůrazněno jakého tréninkového období se má týkat. Pouze stimulace kondičních schopností je situována do přípravného období. Individualizace kondičních schopností je téměř samozřejmostí, pravděpodobně proto, že je dobře diagnostikovatelná. Realizace výkonu v ledním hokeji má multifaktoriální nároky. Vedle kondičního faktoru výkonu jsou to faktory techniky, taktiky a psychiky. Diagnostika těchto faktorů je složitější, nedá se postihnout čísly, proto může být i jejich následná individualizace náročnější.

V práci je respektována zaběhlá periodizace ročního tréninkového cyklu na přípravné, předzávodní, závodní a přechodové období. Možnosti individualizace v ročním tréninkovém cyklu však byly rozděleny pouze do dvou období – nespecifického (přípravné období) a specifického (předzávodní a závodní období). Toto rozdělení je z důvodu zpřehlednění práce, nicméně obsahy tréninkového procesu jsou použitelné v obou obdobích. Metodika přípravy v těchto obdobích pracuje se zatížením s různým stupněm specifičnosti. Ta vzrůstá od hrubé kondiční přípravy přípravného období, až po trénink herně dovednostního základu v období závodním. Opodstatněná naléhavost optimalizovat jakýkoliv faktor výkonu probíhajícím obdobím je dnes vzhledem k dostupnosti ledových ploch možná. Kondiční tréninkový proces v přípravném období lze tedy situovat na led, stejně jako mimo ledovou plochu v období závodním. Proto jsou možnosti individualizace popisovány izolovaně pro nespecifický tréninkový proces v přípravném období a specifický tréninkový proces technicko-taktického charakteru na ledě je situován do předzávodního a závodního období, což se z rešerše jeví jako nejčastěji používaná varianta.

Přechodové období je charakteristické především regeneračním obsahem, který je pro hráče využitelný podle časové participace v závodním období. Je individuálně

organizováno, hráčům jsou doporučovány kompenzační pohybové aktivity pro udržení fyzické kondice. Díky tomuto úzce profilovanému zaměření a zároveň proto, že období závodní nebo přípravné svou náplní zasahují do přechodového vzhledem k časové participaci, není přechodové období v práci podrobněji zmiňováno.

Možnosti individualizace v praktické části jsou sestaveny pouze jako příklady. Nebylo cílem vytvořit tréninkový model. Taková konkrétní aplikace by musela odpovídat parametrům konkrétního hráče. Také uváděné parametry zatížení musí být brány jako orientační, i vzhledem k nutnosti je přizpůsobovat potřebám hráčů, což je jedno z hlavních opodstatnění individualizace. Hledat a popisovat případně nové tréninkové metody nebylo cílem práce. Cílem však bylo postihnout v daném období všechny důvody proč individualizovat a pro jednotlivé důvody pak následně uvést jedny z možností jejich stimulace.

Na popisované kapitoly (např. bruslení) je třeba nahlížet pouze jako na náměty, které si vyžadují individualizaci. Na tato témata se nabalují další a dávají celou problematiku do souvislostí. Je na uvážení, zda by nebylo vhodnější pro zpřehlednění vypsát všechna opodstatnění individualizace, ta by se ale následně obtížně dávala do souvislostí. Takto je například v kapitole věnované časové participaci hráčů v utkání zmiňován podíl kondičního, herně dovednostního a regeneračního tréninku. Také například stimulace kondičních schopností nestojí samostatně, ale je uváděna jako podpora techniky bruslení, nebo při individualizaci obsahu tréninkového procesu hráče z důvodu jeho odlišné časové participace v utkání.

Práce uvádí individualizaci jako tréninkový prostředek použitelný v určitých sterilních, ideálních podmínkách. V praxi je bohužel využití individualizace z mnoha důvodů komplikované. Jsou to především důvody organizační, které vyžadují kvalitní personální a materiální zajištění.

Individualizovaný tréninkový proces v žádném případě nesmí omezovat nároky kolektivní přípravy. Zároveň kolektivní trénink dává prostor k individuálnímu růstu. Těžko si lze představit nácvik například specifických technických dovedností (střelba, přihrávání, fintování, atd.) bez spolupráce se spoluhráči, respektive odporu soupeře.

Individualizace vzhledem k herním postům je v práci uvedena bez upozornění na post brankáře. Tréninkový proces pro tuto pozici je natolik specifický, že je nad rámec této diplomové práce, která se zabývá obecnými možnostmi individualizace tréninkového procesu.

Individualizace je jistě vysoce efektivní prostředek realizace tréninkového procesu. Nicméně na její možnou kontraindikaci začleňování do tréninkového procesu upozorňuje Bukač (2005), když připomíná, že kolektivní snášení tréninkového zatěžování je cesta budování týmové soudržnosti. Týmem špatně pochopená sociálně interakční forma individualizovaného tréninkového zatížení jednoho, nebo skupiny hráčů může napáchat nenapravitelné škody projevující se na týmové kohezi. Nelze od trenéra očekávat, že bude individualizaci aplikovat, hrozí-li mu bojkot tréninkového procesu od hráčů, kteří do individualizovaného programu nebyli zařazeni například z důvodu svého somatotypu.

Vzhledem k tomu, že tato diplomová práce uvádí individualizaci tréninkového procesu v obecné rovině. Především hledá důvody jejího využití. Bylo by zajímavým tématem pro zpracování sestavení modelu individualizovaného tréninkového procesu například pro hráče, který realizuje individuální herní výkon výrazně jedním z faktorů výkonu. Zda by bylo cílem tréninkového procesu podporovat hráčovy předpoklady, nebo jej univerzalizovat i za cenu potlačení jeho předností.

7. ZÁVĚR

V této práci je zdůrazněna důležitost individualizace jako prostředku realizace tréninkového procesu. Práce upozorňuje na to jak je důležité, aby trenéři vždy individualizovali všechny aspekty tréninkového procesu. Byly nalezeny důvody individualizace tréninkového procesu, mezi něž patří například fyziologické předpoklady, věkové odlišnosti, zkušenosti a úroveň dovedností, stav trénovanosti, probíhající fáze tréninkového procesu, ale i sociální postavení sportovce, odhodlání, časová participace, zodpovědnost.

Tato analýza není míněna jako vzor, podle nějž se musí trenéři řídit. Přesto poukazuje na to, že i na nejvyšších úrovních, nebo právě na nich je dostatek místa pro maximální zefektivnění tréninkového procesu. Individualizace je důležitý prostředek mnohostranného procesu tréninku. Na začátku práce je uvedeno, že pokud má být tréninkový proces pro každého sportovce maximálně účinný, je třeba zvážit individuální předpoklady, stupeň zvládnutí techniky a taktiky, nároky utkání, fyzické, psychologické a emocionální založení svěřence. To vše se musí zvážit v kontextu s praktickými překážkami kompletní individualizace, obzvláště v týmovém sportu, ledním hokeji.

Cílem tréninkového procesu v kolektivních sportech je mít tým, který vyhrává, začleňovat do něj mladé hráče, kterým bude lední hokej přinášet radost a zábavu, radost z vítězství a pomoci hráčům ve fyzickém, psychickém a společenském rozvoji. K dosažení těchto cílů existuje celá řada individualizačních strategií. Ty sahají od individuálního stanovování cílů, přes individuálně zaměřenou tréninkovou náplň, monitoring pro zajištění individuální zpětné vazby, až po jasné rozlišení mezi psychologickým zásahem ve skupině a vůči jednotlivci.

Individualizace přináší mnoho především organizačních obtíží, ale to nesmí být výmluvou pro nedostatečně detailní plánování nebo neochotu trenérů zvažovat konkrétní potřeby jednotlivých sportovců. Nelze hledat příčiny nedostatečné progresy výkonu jednotlivce v jeho malé vůli, neochotě snášet tréninkové zatížení, v jeho nešikovnosti atd. Příčiny mohou být v geneticky limitovaných schopnostech, nevyhovujícím tréninkovém režimu apod. Trenér by se neměl za každou cenu snažit o jednoduchou selekci na základě aktuálního výkonu, ale hledat příčiny i v sobě.

Bez uplatnění principu individualizace, který spočívá ve schopnosti analyzovat vlastní i cizí osobnostní vlastnosti a schopnosti, a na tuto analýzu navázat účinné syntetické působení na sportovce, bude trenérské práce málo efektivní.

8. PŘEHLED LITERATURY

1. AGRE, J C., Professional ice-hockey players: physiologic, anthropometric, and musculoskeletal characteristics. PMID: 3348718 [PubMed - indexed for MEDLINE].
2. BOMPA, T., O., *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics, 1999. ISBN 0-88011-851-2.
3. BUKAČ, L., *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji*. Praha : Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
4. COLLINS, D., *In the Event: how does anxiety affect performance?* *Faster Higher Stronger*. 1995, 5, 26-29.
5. COLWIN, C., *Gold that doesn't glitter*. *Swimming Tech.*,(1995) 32(2), 7-8
6. COSTIL, D. a kol., *Swimming*. Blackwell Scientific, 1992.
7. CROSS, N., *Arguments in favour of a humanistic coaching process*. *Swimming Times*, LXVIII, 17- 18
8. CROSS, N., *Coaching efectivness in hockey: A scotish perspective*, *Scot. J. Physical Ed.*, (1995), 23(1), 27-29.
9. CROSS, N., *Overtraining: A swimming coach perspective*. *Scot Centre Res. Pápera Sport Leisure Soc.*, (1997), 2, 114- 25.
10. CROSS, N., LYLE, J., *Overtraining and the coaching process: Implication for the management of coaching practise*. *Scot. J. Physical Ed.*,(1996), 24(3), 28-43.
11. DLOUHÁ, R., *Výživa: přehled základní problematiky*. Praha: Karolinum, 1998.
12. DOBRÝ, L., *K tréninkovému zatěžování i testování je třeba přistupovat v praxi diferencovaně*. *Tělesná výchova a sport mládeže*, (2001b), 67(7), 2-8.
13. DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
14. HARRE, D. a kol., *Trainingslehre*. Berlin: Sportvelarg, 1982.
15. HENDL, J., *Úvod do kvalitativního výzkumu.*, Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.
16. HOGG, J.M., *Mental skills for Swim Coaches*. Sport Excel Publishing, 1995.
17. HOŠKOVÁ, B.,MATOUŠOVÁ, M., *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-621-X.

18. JELÍNEK, M., KUCHARŤ, J., *Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli*. Praha: Eminent, 2006.
19. KEEN, G., *The Prevention of Overtraining: a time to re-examine training philosophy?* Coaching Focus, (1995), 28, 12-13.
20. KURZ, T., *Science of sports training: how to plan control training for peak performance*. 2001.
21. LYLE, J., *A conceptual appreciation of the sport coaching process*. Scot. Centre Res. Papers Sport Leisure soc.(1996), 1 15-37.
22. MELICHNA, J., *Sportovní trénink*. v: HAVLÍČKOVÁ, L. a kol., *Fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Karolinum, 2003. 88-113, ISBN 80-7184-875-1.
23. PAVLIŠ, Z. , PERIČ, T., *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha : ČSLH, 1995. ISBN 80-9000-63-8-8.
24. RUSHALL, B.S., PYKE, F.S., *Training for sports and fitness*. Melbourne, Australia: Macmillan, 1990.
25. SCHINKE, R., *Psychology intervention and Performance Enhancement*. Coaches Report, 1999, 5(3), 22-23.
26. SIMONEAU, J. A., BOUCHARD, C., *Pediatric Anaerobic Performance*. In : E. van PRAAGH a kol., *Pediatric Anaerobic Performance*. 1998.
27. SLEPIČKA, P., *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988.
28. ŠŤASTNÝ, P., *Kondiční předpoklady Extraligových hokejistů z juniorské kategorie podle anaerobního Wingate testu*. Praha, 2005.
29. TREBELS, A., *Individualizing of movements action-a Fundamentals problem of movement pedagogy, Int. 1. Physical Ed. (1992) XXIX(4), 9-14*
30. WRIGHT, I., *Individualization of training programmes in competitive swimming*. Unpublished MSc thesis, Faculty of Education, University of Edinburgh, 1998.