

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
ÚSTAV PROFESNÍHO VÝVOJE VE ŠKOLSTVÍ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

TRÉNINK HOKEJOVÉHO BRANKÁŘE
TRAINING OF HOCKEY GOALIE

Bakalářská práce

AUTOR
Štěpán Laštovička

VEDOUcí PRÁCE
PaedDr. Ladislav Pokorný

PRAHA 2012

TRÉNINK HOKEJOVÉHO BRANKÁŘE

Anotace:

Obsahem předkládané bakalářské práce je charakterizovat a vyhodnotit tréninkovou činnost brankáře v ledním hokeji, a to prostřednictvím porovnání tréninkové činnosti brankářů hokejového klubu HC Rytíři Kladno v různých věkových kategoriích. Teoretická část práce obsahuje informace o ledním hokeji, jeho historii, pravidlech a postavení v ČR, a také základní teoretická východiska pro brankářský trénink. Cílem práce je posoudit rozdíly v tréninku brankářů různých věkových a výkonnostních kategoriích.

Klíčová slova:

- Lední hokej;
- Hokejový brankář;
- Tréninková činnost;
- Tréninková plocha.

TRAINING OF HOCKEY GOALIE

Summary:

The content of presented thesis is to characterize a training activity of hockey goalie and it all through the comparison of training activities of goalies in different age categories in hockey club HC Rytíři Kladno. The theoretical part contains information about ice hockey, its history, rules and status in Czech Republic and also the theoretical methods for goalies training. The goal of the work is to assess the differences in goalies training in different ages and performance categories.

Keywords:

- Ice hockey;
- Hockey goalie;
- Training activity;
- Training area.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval a napsal samostatně.

Odborným vedoucím práce byl PaedDr. Ladislav Pokorný.

Uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje.

V Praze dne 9. 4. 2012

Štěpán Laštovička

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, cenné rady a velmi vstřícný postoj a spolupráci k vypracování bakalářské práce.

Poděkování patří dále Marcelu Kučerovi a Jindřichu Lidickému za odborné rady a možnost pracovat s hokejovými brankáři v praxi.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE	9
	2.1 CÍLE PRÁCE	9
	2.2 PROBLÉMY PRÁCE.....	9
3	TEORETICKÁ ČÁST	10
	3.1 HOKEJ	10
	3.1.1 Historie.....	10
	3.1.2 Pravidla	11
	3.1.3 Nejslavnější brankáři	12
	3.1.4 Hokej v České republice	13
	3.2 TRÉNINK HOKEJOVÉHO BRANKÁŘE	15
	3.2.1 Hra hokejového brankáře.....	16
	3.2.2 Technická příprava.....	17
	3.2.3 Individuální příprava v jednotlivých cyklech	23
	3.2.4 Taktická příprava	27
	3.2.5 Psychologická příprava.....	30
4	HYPOTÉZY PRÁCE.....	33
5	METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	35
	5.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ MEZI TRENÉRY KLUBU	35
	5.2 VÝHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	36
6	POROVNÁNÍ TRÉNINKU HOKEJOVÝ BRANKÁŘŮ KLUBU HC RYTÍŘI KLADNO	38
	6.1 VÝBĚR KLUBU A KONKRÉTNÍCH BRANKÁŘŮ.....	38
	6.1.1 Základní informace o klubu.....	39
	6.1.2 Základní informace o vybraných brankářích	40
	6.2 POROVNÁNÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI VYBRANÝCH BRANKÁŘŮ.....	41
	6.2.1 Způsob přípravy brankářů HC Kladno	41
	6.2.2 Porovnání individuální fyzické přípravy brankářů	44
	6.2.3 Porovnání technické přípravy brankářů	50
	6.2.4 Porovnání taktické přípravy brankářů	54
	6.2.5 Porovnání psychologické přípravy brankářů.....	56
7	DISKUSE	62

	7.1 HODNOCENÍ VÝZKUMU A POZNATKŮ.....	62
	7.2 VERIFIKACE HYPOTÉZ.....	63
8	ZÁVĚRY	65
9	BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE	67
10	PŘÍLOHY	69

1 ÚVOD

Obsahem předkládané bakalářské práce je analýza tréninkové činnosti hokejového brankáře, a to prostřednictvím porovnání tréninkové činnosti brankářů konkrétního hokejového klubu v různých věkových a výkonnostních kategoriích.

Téma mé bakalářské práce jsem zvolil zejména z toho důvodu, že jsem právě post hokejového brankáře sám dlouhá léta aktivně zastával, a to na nejrůznějších výkonnostních úrovních a pod vedením mnoha trenérů. Dovolím si tedy tvrdit, že mám v tomto oboru velké množství praktických zkušeností. Prostřednictvím vypracování této bakalářské práce bych si, s výjimkou stanovených cílů, rád udělal také malé osobní srovnání, podle jakých teoretických pouček jsou dnes vedeni hokejoví brankáři a jak probíhá praktická část tréninku ve srovnání s obdobím, kdy jsem já sám lední hokej aktivně provozoval. Dalším důvodem pro výběr tohoto tématu byla skutečnost, že lední hokej je v České republice jedním ze dvou nejsledovanějších, potažmo nejpopulárnějších sportů. Tato skutečnost je podložena zejména mnoha historickými úspěchy naší reprezentace, a také individuálními úspěchy našich hráčů v zámořské NHL.

Česká brankářská škola byla vždy světově vyhlášenou školou, ze které vzešly takové osobnosti jako Jiří Králík, Jiří Holecěk či Dominik Hašek, kteří se ve své době stali osobnostmi ledního hokeje a jejich umění obdivují fanoušci prostřednictvím televizních záběrů dodnes. Zejména Dominik Hašek je žijící legendou mezi hokejovými brankáři, a to díky jeho nenapodobitelnému stylu a fyzické kondici. Jeho jméno bylo povýšeno na legendu na nejslavnějším hokejovém turnaji všech dob, který byl součástí programu Olympijských her v Naganu v roce 1998. Haškovy výkony na tzv. Turnaji století položily základ pozdějšímu nejslavnějšímu vítězství národního mužstva v hokejové historii. V následujících veleúspěšných hokejových letech na jeho výkony navázali jeho následovníci – např. Milan Hnilička nebo Roman Čechmánek, kteří patřili k oporám národního týmu při vítězstvích na světových šampionátech a medailových umístěních na olympijských hrách.

Právě výchova vlastních hokejových brankářů byla vždy devizou českých ligových klubů, které si velmi dobře uvědomovaly a uvědomují, že výchova vlastních hráčů je vždy výrazně levnější záležitostí, než pozdější nákup hráčů z ostatních klubů či ciziny. Hokejové kluby se tak snaží především investovat prostředky do vzdělávání

svých trenérů a zkvalitňování podmínek pro trénink, jež pomáhají úspěšnému tréninkovému procesu.

Pro vypracování této bakalářské práce jsem zvolil porovnání tréninkové činnosti brankářů v hokejovém klubu HC Rytíři Kladno. Jedná se o tradiční hokejový klub, z jehož mládežnické líhně vzešli takoví hráči, jako je např. Jaromír Jágr, Martin Procházka, Tomáš Plekanec, nebo právě mladý talentovaný brankář Ondřej Pavelec, který zazářil na loňském mistrovství světa. Tato jména jsou důkazem, že se v kladenském hokejovém klubu s mládeží pracuje dobře, a to i přes finanční problémy, které klub zasáhly v minulých letech a v jednu chvíli dokonce vážně ohrožovaly existenci klubu. Tato krize však byla zažehnána příchodem silného obchodního partnera v podobě společnosti SAZKA, v jehož příchodu hrála velkou roli přítomnost Jaromíra Jágra ml., který se stal v roce 2011 majitelem klubu. V současné době se tak hráči a zaměstnanci klubu mohou soustředit pouze na svou činnost, bez obav týkajících se další budoucnosti klubu.

2 CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE

2.1 Cíle práce

Hlavním cílem předkládané bakalářské práce je na základě získaných informací zmapovat tréninkové metody, prostředky a formy tréninku brankářů ledního hokeje v hokejovém klubu HC Rytíři Kladno, a to v mužstvech žákovských a juniorských kategoriích. Na základě této analýzy pak popsat a porovnat tréninkovou činnost zmíněných brankářů ve smyslu přípravy kondiční, technické, taktické a psychologické.

2.2 Problémy práce

Jako základní problémy řešené v této bakalářské práci jsem zvolil zodpovězení následujících otázek:

Jsou v klubu HC Rytíři Kladno dodržovány principy efektivního tréninku hokejových brankářů?

Je v klubu věnován dostatek času samostatnému brankářskému tréninku?

Jaký je podíl jednotlivých typů příprav na tréninkovém procesu mladých brankářů?

Jak se liší vliv technické, kondiční, taktické a psychologické stránky na výkonnost hokejových brankářů v různých věkových kategoriích?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Hokej

Lední hokej je kolektivní sport, při kterém se hráči pohybují na bruslích po ledě s cílem, vstřelit soupeři branku, a to pomocí hokejové hole. Jeden z nejuznávanějších českých odborníků na tento sport a úspěšný hokejový trenér p. Luděk Bukač definuje v jedné ze svých publikací lední hokej následovně: „*Lední hokej je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše a je tvořen činností všech hráčů, zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby bruslíci hráči vstřelili kotouč vedený hokejovou holí do branky soupeře.*“¹

Lední hokej je rychlý a kontaktní sport, právě tento fakt je jedním z důvodů jeho divácké atraktivity a popularity po celém světě. Hokejisté se po ledě pohybují velkou rychlostí a puk vystřelený z jejich holí pak dosahuje rychlosti až 160 km/hod. Jedná se o fyzicky velmi náročný sport, zejména z důvodu velkého množství rychlých startů, obrátů a častých změn pohybu hráče. O jeho náročnosti svědčí fakt, že špičkoví hráči najezdí během jednoho hokejového zápasu až 6 km.² Nejslavnější hokejovou soutěží je kanadsko-americká NHL, jejíž vítěz získává trofej pojmenovanou podle významné osobnosti hokejové historie Lordu Stanleymu – Stanley Cup.

3.1.1 Historie

Základy této populární hry lze hledat již v 16. století, kdy muži provozovali sport, jenž by se dal nazvat jako golf na ledě. Hrací plochou byl led, avšak hráči mířili svými holemi na určitý cíl, bez protihráčů. V následujících letech vznikaly další podobné hry. V Americe např. hra zvaná Lacross, která se sice hrála na ledě i na suchu, ale bez bruslí. Angličané žijící v Kanadě pak provozovali jakousi obdobu dnešního pozemního hokeje. Obě tyto hry se staly základem ledního hokeje v podobě, v jaké je známý dnes. V roce 1856 se do Kanady přemístil anglický pluk Royal Canadian Rifles, jehož příslušníci se učili v době volna bruslit a napadlo je, přemístit obě zmíněné hry na led. O poslední

¹ BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., Lední hokej, str. 9

² GRASGRUBER, P., CACEK, J., Sportovní geny, str. 480

krok ke vzniku ledního hokeje se zasloužili studenti McGillovy university v Montrealu, kteří do branky postavili brankáře a vypracovali první pravidla ledního hokeje. Na půdě této university se také, dle informací historiků, uskutečnilo 1. března 1875 první hokejové utkání pod střechou hrané hokejovým pukem ve formě plochého a kulatého kusu dřeva. Klasický gumový puk vytvořil o dva roky později student F. W. Robertson, a to odříznutím horní a dolní části kulatého míče. V dalších letech se do branek, z důvodu zvýšení bezpečnosti diváků, zavěsily sítě a pro snadnější udržení puku na ledové ploše vznikly mantinely. Základ ledního hokeje byl položen.³

O rozšíření ledního hokeje do Evropy se zasloužili zejména angličtí studenti a vojáci vracející se z Kanady. V době vzniku ledního hokeje v Kanadě se hrál v Evropě tzv. bandy hokej, který se hrál na ledě a s kulatým míčkem. Lední hokej se následně stal jeho pokračovatelem. V roce 1908 pak byla založena první federace ledního hokeje – LIHG, předchůdce dnešní IIHF. Zakládajícími členy byly Čechy, Francie, Anglie, Švýcarsko a Belgie. V roce 1920 byly za členy přijaty USA a Kanada. Téhož roku byl pak lední hokej poprvé součástí programu olympijských her na OH v Antverpách. Vznikly tak první organizované mezistátní turnaje, předchůdci dnešních mistrovství světa, olympijských turnajů či světového poháru.⁴

3.1.2 Pravidla

Lední hokej se hraje na ledové ploše o minimálních rozměrech 56 x 26 m a maximálních rozměrech 61 x 30 m, rohy hrací plochy jsou zaobleny hrazením. Hraje se v počtu šesti hráčů, kteří mají na nohou brusle a cílem je, vstřelit více branek než soupeř. Hraje se malým gumovým předmětem ve tvaru plochého válce o průměru 75,2 mm, výšce 25,4 mm a hmotnosti 170 g, jenž se nazývá puk. Rozměry hřiště či puku se však mohou měnit, např. s ohledem na věkovou kategorii hráčů. Hráči kontrolují puk pomocí dlouhých holí s čepelí, které jsou na konci zahnuté a nazývají se hokejky. Pohyb puku mohou hráči měnit též svým tělem a bruslemi, avšak s výjimkou docílení branky pomocí kopnutí puku do branky soupeře a přihrávky puku spoluhráči rukou.

³ *Hokejisti* [online]. 2011 [cit. 2011-09-01]. Historie hokeje. Dostupné z WWW: <<http://www.hokejisti.estranky.cz/clanky/historie.html>>

⁴ JENŠÍK, M., *Kronika českého hokeje*, str. 19

Hráči mužstva se dělí na brankáře, obránce a útočníky. Brankář má, jako jediný z mužstva, možnost zastavit hru prostřednictvím přikrytí puku. Naprostá většina mužstev hraje systémem s dvěma obránci a třemi útočníky, kteří hrají v tzv. útočných lajnách. Střídání hráčů je možné provádět v libovolném čase utkání včetně přerušení hry, většinou se vyměňuje celá formace hráčů najednou.

Hokejová utkání řídí dva hlavní a dva čároví rozhodčí. Úkolem hlavních rozhodčích je posuzování faulů, čároví rozhodčí posuzují tzv. ofsajdy neboli postavení mimo hru. V případě, že rozhodčí posoudí počínání hráče jako nedovolené, následuje osobní trest, který může mít podobu dvouminutového, pětiminutového nebo osobního desetiminutového trestu. Nejvyšším trestem je trest do konce utkání, kdy musí potrestaný hráč zamířit do kabin. V případě dvouminutového trestu se hráč vrací do hry v případě, že jeho tým obdrží branku. Pětiminutový trest se uděluje při hrubém faulu, kdy se na ledě objeví krev a potrestaný hráč musí na trestné lavici zůstat po celou dobu trestu. Osobní desetiminutový trest je trestem jen pro potrestaného hráče, kdy mužstvo může hrát ve standardním počtu hráčů. V případě přerušené hry uvádí následně rozhodčí puk do hry vhašováním, tzv. buly.⁵

3.1.3 Nejslavnější brankáři

Hokejová historie pamatuje velké množství brankářských osobností, které byly ve své době oporami svých týmů, kterým pomáhaly vyhrávat trofeje a jejich výkony byly oceňovány individuálními trofejemi

Zřejmě nejslavnějším brankářem české a československé hokejové historie byl a je Dominik Hašek. Pardubický rodák dostal příležitost v nejvyšší soutěži již 16 letech a v 18 letech se stal nejmladším hokejovým brankářem, který byl nominován do, tehdy československého, národního mužstva. Po skončení vojenské služby, během které působil v mužstvu Dukly Jihlava, odešel do zámoří, kde chytal nejprve v nižší soutěži, ale následně byl vyměněn do mužstva Buffalo Sabres, kde strávil 9 let kariéry. Následně přestoupil do mužstva Detroit Red Wings, se kterým získal také svůj první Stanley Cup. V roce 2004 zde poprvé ukončil svou hokejovou kariéru. Následně se však ještě dvakrát

⁵ ČSLH [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Pravidla ledního hokeje. Dostupné z WWW: <http://www.cslh.cz/dokumenty.html?search_text=pravidla&id_category=>.

vrátil a ještě v loňské sezoně (ve 46 letech) působil v ruské Kontinentální hokejové lize.⁶

Pokud se jedná o úspěchy a individuální ocenění, může se s Dominikem Haškem rovnat pouze jeden muž, jeho vrstevník a zároveň největší konkurent během působení v NHL – Patrick Roy. Tento kanadský brankář strávil celou svou kariéru v NHL ve dvou mužstvech, jako dvacetiletý začal sbírat starty v Montrealu Canadiens, se kterým v následných 12 sezonách získal dvakrát Stanley Cup a celkem třikrát individuální ocenění pro nejlepšího brankáře soutěže. V roce 1995 byl po neshodách s vedením klubu na vlastní žádost vyměněn do týmu Colorado Avalanche a hned v témže ročníku dokázal svému novému klubu pomoci k vítězství ve Stanley Cupu. Pohár pro vítěze soutěže pak zvednul nad hlavu ještě jednou, a to v sezoně 2000/2001. Svou úspěšnou kariéru ukončil v roce 2003 ve věku 38 let.⁷

I hokejová velmoc Ruska či bývalého Sovětského svazu dokázala vychovat úspěšné brankáře. Tím nejúspěšnějším a nejznámějším byl bezesporu Vladislav Tretjak, který hájil branku ruské sborné v 70. a 80. letech minulého století. Svou kariéru spojil s mužstvem CSKA Moskva, se kterým se stal celkem třináctkrát mistrem Sovětského svazu. Je trojnásobným olympijským vítězem a desetinásobným mistrem světa. Mezinárodní hokejová federace ho dokonce vyhlásila nejlepším hráčem 20. století.⁸

3.1.4 Hokej v České republice

První pokus o založení Českého hokejového svazu učinil sportovní organizátor Josef Gruss na počátku roku 1907. S tímto pokusem sice neuspěl, ale přinesl jednu zásadní otázku: Budou hrát Češi hokej kanadský nebo v Evropě dosud zavedený bandy hokej? O rok později učinil druhý pokus o založení svazu Emil Procházka. Tento pokus byl již úspěšný a v prosinci roku 1908 proběhla ustanovující valná hromada národního

⁶ ADAMS, A., ALLEN, K., HAGBERGH, P., PETTERSON, J., KNAP, K., Hvězdy NHL + Češi a Slováci v sezóně 98/99, str. 7

⁷ ADAMS, A., ALLEN, K., HAGBERGH, P., PETTERSON, J., KNAP, K., Hvězdy NHL + Češi a Slováci v sezóně 98/99, str. 9

⁸ *Wikipedie* [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Vladislav Tretjak. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vladislav_Tretjak>.

svazu.⁹ První hokejová akce, které se národní mužstvo zúčastnilo, byl mezinárodní turnaj v Chamonix v lednu roku 1909. Mužstvo sice všechny zápasy turnaje prohrálo vysokým rozdílem, avšak po návratu domů se stalo středem zájmu a stoupající zájem o hokej způsobil, že hned tentýž rok se konalo mistrovství republiky. O dva roky později pak národní mužstvo slavilo prvenství na historicky druhém Mistrovství Evropy v Berlíně. Po skončení 1. světové války obsadilo národní mužstvo třetí místo na hokejovém turnaji konaném v rámci OH v Antverpách v roce 1920 a od roku 1930 se začalo pravidelně zúčastňovat mistrovství světa, které se v roce 1933 konalo poprvé také v Praze. Další poválečná doba odstartovala po hokejové stránce výborně, československý národní tým dokázal v pěti poválečných letech vyhrát dvakrát mistrovství světa. Následně však došlo k politickému procesu s několika hráči a 11 členů národního týmu zamířilo za mříže k vykonání mnohaletých trestů. Tento čin ovlivnil český lední hokej na dlouhou dobu.

60. a 70. léta byla v českém hokeji především ve znamení lých bojů se Sovětským svazem, které měly, zejména po roce 1968, také politický podtext. Tak se zrodilo i jedno z největších vítězství československé historie, kdy národní tým dokázal půl roku po okupaci sovětskými vojsky dvakrát porazit sovětský tým v rámci MS ve Švédsku. V roce 1976 pak národní mužstvo dokázalo v rámci Canada Cupu porazit hrdé domácí mužstvo Kanady.¹⁰

Zlatou éru tuzemského hokeje odstartoval světový šampionát konaný ve Vídni v roce 1996, český tým se stal po 11 letech mistrem světa po finálovém vítězství nad Kanadou a začaly medailové žně českého hokeje. V roce 1998 dokázala stejná generace hráčů zvítězit na olympijském turnaji v Naganu, kterého se poprvé v historii zúčastnili profesionálové z NHL. V letech 1999 až 2001 vyhrála česká reprezentace třikrát mistrovství světa, což se předtím povedlo jen Kanadě a SSSR a na zlatý hattrick pak navázala vítězstvími na světových šampionátech v letech 2005 a 2010.

Nejvyšší českou hokejovou soutěží je Tipsport extraliga, ve které hraje 14 mužstev. Po základní části, která má 52 hracích kol, postupuje 6 nejlepších mužstev přímo do 1. kola play-off, mužstva umístěná na 7. – 10. místě pak hrají tzv. předkolo

⁹ GUT, K., PRCHAL, J. Český hokej, str. 19

¹⁰ JENŠÍK, M., Kronika českého hokeje, str. 24

play-off, z něhož následně 2 mužstva postupují do finálové osmičky. Dále hrají mužstva vyřazovacím způsobem na 4 vítězné zápasy až do finále, ze kterého následně vzejde mistr ČR. Tým, který se v základní části umístí na posledním místě, hraje sérii zápasů hranou na čtyři vítězná utkání s vítězem play-off druhé nejvyšší soutěže. Ve druhé nejvyšší soutěži působí také 14 mužstev, její vítěz má právo bojovat o postup do extraligy, poslední dvě mužstva pak bojují v baráži se dvěma nejlepšími mužstvy ze třetí nejvyšší soutěže o zachování ligové příslušnosti. Další soutěží v hierarchii je třetí nejvyšší soutěž, která se hraje systémem tří skupin, do kterých jsou mužstva zařazena dle regionální příslušnosti. Následují krajské hokejové soutěže, které mají různý počet účastníků, dle počtu přihlášených mužstev. Podobnou strukturu jako dospělé soutěže mají též soutěže juniorů a dorostu.¹¹

3.2 Trénink hokejového brankáře

Hokejový brankář je nedílnou součástí každého hokejového družstva, jeho postavení je však v mnoha ohledech odlišné od postavení ostatních členů družstva. Základní rozdíl oproti ostatním hráčům je už v základní činnosti brankáře, zatímco úkolem ostatních hráčů je střílet a připravovat branky, úkolem brankáře je chytat kotouče a brankám zabráňovat. Hráči se na ledě střídají většinou po několika desítkách sekund, brankář je na ledě obvykle celé utkání bez přerušení. Ostatní hráči si mohou během hokejového utkání pomáhat, brankář je v brance sám.¹² Luděk Bukač charakterizuje hokejového brankáře takto: „*Brankář je hráč hokejového družstva, jehož činnost má charakter speciálních činností jednotlivce.*“¹³

Samozřejmostí je specifická hokejová výstroj brankáře, která je, až na malé detaily, naprosto odlišná od výstroje ostatních hráčů v poli. Liší se především v míře ochrany těla a také v jednotlivých částech výstroje, která je uzpůsobena předpokladům dobře chytit kotouč.

¹¹ ČSLH [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Hokejové soutěže. Dostupné z WWW: <<http://www.cslh.cz/hokejove-souteze.html>>.

¹² PERIČ, T., Lední hokej, str. 106

¹³ BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., Lední hokej, str. 98

3.2.1 Hra hokejového brankáře

Účinnost hry brankáře závisí zejména na úrovni fyzické přípravy, ovládnutí brankářské techniky a především na stavu psychické odolnosti. Individuální rozhodnutí brankáře ve hře ukončuje obrannou činnost družstva nebo zahajuje jeho útočnou činnost. Požadavky, jež jsou na brankáře kladeny, jsou v mnoha ohledech protichůdné. Brankář musí být rychlý a s absolutní reakcí, ale na druhé straně musí být klidný. Měl by být důrazný a rozhodný, ale precizní, musí být vždy maximálně koncentrován, ale na druhou stranu musí sledovat vývoj jednotlivých herních situací a řídit družstvo. Pokud se k těmto nárokům připočtou navíc nároky na kloubní pohyblivost, hmotnost brankářské výstroje a další aspekty, je nutné konstatovat, že být brankářem je role poměrně obtížná. Činnost brankáře během hokejového utkání vychází především ze hry útočícího družstva. Z pohledu laika sice vypadá hra brankáře tak, že stojí v brance a občas chytne letící kotouč, avšak zejména u vyšších věkových kategorií létá kotouč takovou rychlostí, že brankář je hodnocen za to, co udělal před tím, než útočící hráč vystřelil. V momentě kdy už kotouč letí, má totiž brankář tak málo času na zásah, že spoléhá na to, aby jej kotouč alespoň trefil.¹⁴

Jak již bylo zmíněno v úvodu této kapitoly, aby brankář zvládl mnohostranně náročnou činnost, musí mít pro ni fyzické a psychické předpoklady. Brankářská činnost působí v organismu jedince funkční odezvu, kterou je možno přirovnat k výkonům maximální a střední intenzity. V činnosti brankáře je možné nalézt všechny typy zatížení, a to ve zcela nepravidelném pořadí a odlišné intenzitě. Pohybovou činnost brankáře ledního hokeje lze rozdělit na tři vzájemně se prolínající fáze:

- vnímání herní situace, jež je hlavním předpokladem aktivního zapojení brankáře do hry;
- rozbor a řešení konkrétní herní situace a předvídaní dalšího vývoje hry;
- vlastní pohybová činnost vycházející z předcházejících fází herních činností, jež vyústí ve finální pohybový celek.

Hra hokejového brankáře je považována hlavně za rychlostní výkon. Hlavními formami projevu rychlosti jsou: latentní doba pohybové reakce, rychlost jednotlivého pohybu při malém vnějším odporu a frekvence pohybu. Tyto formy jsou na sobě

¹⁴ PERIČ, T., Lední hokej, str. 106

relativně nezávislé, což se projevuje mezi rychlostí reakce a dalšími ukazateli rychlosti pohybu. Pro činnost brankáře je typická obtížná doba reakce, střelec má totiž několik variant, kam kotouč umístit a je na brankáři, aby vybral odpovídající řešení. Brankář musí mít pro svou činnost též psychické předpoklady, především nesmí mít strach z rychle letícího kotouče, ale také ze skrumáží před brankou či z ataků útočících hráčů. Velmi důležitým faktorem je také udržení soustředěnosti a pozornosti, jelikož stačí malá chvilka nepozornosti a kotouč je v brance.¹⁵ Základní principy tréninku jednotlivých činností brankáře jsou obsahem následujících kapitol.

3.2.2 Technická příprava

Technická příprava je jednou ze základních složek přípravy hokejového brankáře. Nedostatky v technice, které si mladý brankář v mládí „osvojí“ se později stávají významnými limitujícími faktory růstu jeho výkonnosti. Mezi hlavní příčiny osvojení chyb patří nedostatek odpovídajícího časového prostoru pro speciální brankářský výcvik. Mezi hlavní činnosti, které si musí brankář bezpodmínečně osvojit a neustále je rozvíjet patří:

- základní postoj;
- brankářské bruslení;
- chytání kotouče a hra holí;
- řešení herních situací.¹⁶

Základní postoj

Všechny činnosti brankáře vycházejí z tzv. základního postoje (obr. 1). Jde o speciální postavení, ze kterého brankář zahajuje svou činnost a během utkání jej často mění. Základní brankářský postoj vypadá asi takto: nohy jsou mírně od sebe, přibližně v šíři ramen, kolena jsou od sebe a chrániče holení směřují spíše k ledu. Brankářskou hůl drží brankář u její rozšířené části tou rukou, kterou by držel útočnickou hůl nahoře.

¹⁵ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 4

¹⁶ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 5

Druhá ruka je pokrčená v lokti, mírně vysunutá vpřed a dlaní otevřená do hry. Hůl je položena celou hranou čepele na led, a to přibližně 10 cm před bruslemi. Základní postoj brankáře musí být uvolněný, aby umožňoval co nejrychlejší zásah proti kotouči. Chytat by měla v ideálním případě co největší část těla brankáře a jeho výzbroje. V momentě, kdy není přímo ohrožena branka, měl by se brankář ze základního postoje narovnat a uvolnit zatížené svaly.¹⁷



Obr. 1: Základní postoj hokejového brankáře

Zdroj: Šindel, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 13

Brankářské bruslení

„Bruslení je základní předpoklad k pohybování se brankáře po ledě. Umožňuje aktivní účast ve hře a všeobecně se pokládá za základ hry brankáře.“¹⁸ Tak charakterizuje tuto činnost český odborník na brankářský trénink a sám bývalý vynikající brankář Jaromír Šindel. Bruslení brankáře se dělí z hlediska techniky na bruslení v brankovišti, v prostoru před brankou, za brankou a okolo branky.

Bruslení v brankovišti

Brankář v tomto případě reaguje na hru za brankou prostřednictvím přejetí od jedné tyčky k tyčce druhé. Tyto přesuny jsou prováděny buď úkrokem, nebo vybruslením. Nácvik pohybu brankáře v brance se děje pomocí speciálních cvičení,

¹⁷ PERIČ, T., Lední hokej, str. 107

¹⁸ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 8

kteřá vytvářejí z pohledu brankáře různé obrazce, které odpovídají herním situacím. Brankář tato cvičení provádí v základním postoji a zrakem sleduje pomyslný kotouč. Jedná se o poměrně náročná cvičení, proto je nutné je proložit přiměřeným odpočinkem.

Bruslení v prostoru před brankou

Cílem využití bruslařské techniky v tomto prostoru hřiště je zaujmutí správné polohy tak, aby v okamžiku střely útočícího hráče brankář zakryl svým tělem co největší prostor branky. Brankář se musí naučit dodržovat několik zásad důležitých pro pohyb před brankou, např. nacvičovat správné výchozí postavení v brance, poznat poměr mezi kotoučem a brankou v různých situacích či naučit se prostorově vnímat svou vlastní obrannou třetinu. Hokejový brankář musí neustále sledovat kotouč, pohyb hráčů a vývoj herních situací. Současně musí mít neustálý přehled o svém postavení v brance. K nácvičování přesunů a orientace jsou vhodná cvičení, při kterých brankář střídavě vyjíždí z branky a vrací se zpět do základního postavení – tzv. výpady.

Bruslení za brankou a okolo branky

V tomto prostoru používá brankář stejné bruslení jako hráč. Jeho výjezdy a hra kolem branky musí být dokonale seřány s ostatními hráči v poli, vyjíždět musí s rozvahou a dobře ovládat hru holí.¹⁹

Chytání kotouče a hra holí

Úspěšnost brankáře vychází z počtu chycených kotoučů, cílem je vystřelený kotouč chytit, vyrazení totiž znamená nebezpečí opakované střely – dorážky. Zákroky brankáře, které se používají pro vykrytí jednotlivých prostorů, se dělí podle charakteru střely.

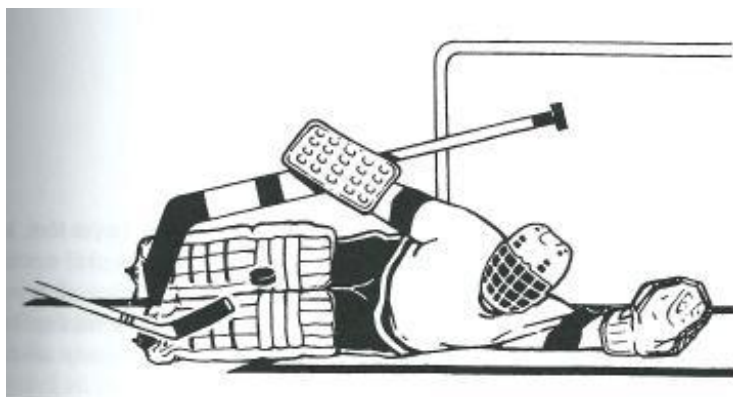
Střely po ledě

Střely po ledě nebo těsně nad ledem se chytají nejčastěji čepelí hole, polovičním rozklekem, celým rozklekem, nebo skluzem. Holí chytá brankář především střely, které jdou přímo do jeho prostoru. Hůl by měla ležet asi 20 cm před bruslí a zákrok by měl být jištěn chráničem. Chytání polovičním rozklekem se provádí ze základního postoje, a to klekem na obě kolena s vytočením jednoho chrániče do hřiště, hůl chrání prostor mezi nohama, ruce chrání horní polovinu branky. Střely, které letí do prostoru mezi

¹⁹ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 11

brankářovy chrániče, se chytají pomocí rozkleku. Přechod do rozkleku se děje klekem na obě kolena a současným roznožováním s vytáčením chráničů do hřiště. Hůl opět chrání prostor mezi nohama a ruce horní polovinu branky. U všech zákroků, u kterých brankář opouští základní postoj je velmi důležitý co nejrychlejší návrat do základního postoje.

Dalším způsobem, jak čelit střelám po ledě, je tzv. skluz (obr. 2). Používá se především při střelách z bezprostřední blízkosti, či při řešení samostatných nájezdů. Skluz se provádí ve dvou na sebe navazujících fázích. První je nedokončený klek, druhou je podmetení spodní nohy a srovnání obou chráničů nad sebe. Skluz je zákrokem velmi rychlým a důležitý je i zpětný pohyb do základního postavení.



Obr. 2: Poslední fáze skluzu hokejového brankáře

Zdroj: Šindel, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 17

Střely nad ledem

Střely, které jsou vedeny nad ledem, chytá brankář rukama, tělem či chrániči nohou („betony“). Tyto situace by měl v ideálním případě brankář řešit chycením, nikoli vyražením kotouče před sebe, pokud už musí nezbytně k vyražení kotouče dojít, měl by být vyražen do rohu kluziště. Prvním způsobem je chytání do volné ruky (lapačky), kdy je rukavice co nejvíce otevřena a vytočena proti kotouči. V okamžiku zachycení kotouče dochází k pohybu vzad a nahoru a lapačka se zároveň zavře. Důležité je sledovat dráhu kotouče po celou dobu a korigovat pohyb ruky podle letu kotouče. Dalším způsobem je chytání do ruky s holí (vyrážecí), kdy se dá kotouč po dopadu na vyrážecí přiklopit druhou rukou a zabránit tak pokračování akce. Nejbezpečnějším způsobem zachycení kotouče je chytání tělem, neboť brankář pokrývá velkou plochu.

Na druhou stranu s sebou tento způsob chytání přináší poměrně velké riziko bolestivého zásahu.²⁰

Hra holí

Ovládání hole je v dnešní době jednou z výrazných úloh hokejového brankáře. Správná volba hole má pro brankáře velký význam, při jejím výběru je nutné zohlednit výšku, sílu a styl brankáře, dalšími důležitými body pro výběr hole je její úhel a způsob držení brankářem. Brankář musí hůl držet pevně, ale nikoli křečovitě, musí si zvolit správnou hmotnost hole a v základním postoji by měla hůl být celou plochou na ledě mezi bruslemi.

Hlavními činnostmi, které brankář pomocí hole provádí, jsou: zastavení kotouče, vypíchnutí kotouče (obr. 3) a rozehrání kotouče. Brankář musí během hry často za branku, aby zastavil kotouč nahozený podél hrazení. Následně kotouč zastavuje pro svého obránce a vrací se do branky, nebo ho sám rozehraje. Vyjede-li brankář za branku, musí být přesvědčen, že se ke kotouči dostane jako první. Musí vyjet na tu stranu, na kterou byl kotouč nastřelen a tou samou stranou se vrátit zpět do branky. Při snaze o vypíchnutí kotouče je pro brankáře důležité posoudit, jakým způsobem hodlá hráč vedoucí kotouč postupovat. Technicky se vypíchnutí kotouče provádí následovně: protihráč proniká k brance, brankář mu zmenšuje povyjetím úhel, protihráč proniká směrem ke středu kolem obránce a v okamžiku, kdy se podívá na kotouč, podjíždí brankář ještě dál a vyrazí holí proti kotouči, který vypíchne. Vypíchnutí používá brankář též v situacích, kdy se snaží překazit přihrávku zpoza branky a před prostorem branky. Rozehrávání kotouče vychází z plynulého přechodu od chycení kotouče, přes jeho položení na led. Nejčastější chybou při rozehrávání kotouče je přehazování hole z jedné ruky do druhé. Drží-li brankář hůl v pravé ruce, vysune pravou ruku na konec hole, levou uchopí střed hole a rozehrává jako levák. Výhodou je, pokud brankář ovládá více způsobů možných nahrávek, jednoruč i obouruč.²¹

²⁰ PERIČ, T., Lední hokej, str. 112

²¹ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 29



Obr. 3: Vypíchnutí kotouče

Zdroj: Šindel, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 30

Řešení herních situací

Situace během hokejového utkání, při kterých brankář nejčastěji zasahuje, se dají rozdělit do následujících základních oblastí: samostatné nájezdy a situace 2 na 0, rovnovážné situace a nerovnovážné situace.

Samostatné nájezdy a situace 2 na 0

Hlavním předpokladem zvládnutí samostatného nájezdu útočícího hráče je perfektní zvládnutí techniky bruslení a schopnost předvídat. Samostatný nájezd končí buď střelbou, nebo kličkou do strany, tzv. blafákem. Nájezd protihráče řeší brankář vyjetím z branky a zmenšením střeleckého úhlu, následným navázáním kontaktu s protihráčem a postupným zpětným vybruslením se brankář snaží o co nejbližší kontakt s protihráčem. Rozhodující krok pak brankář provádí až na hranici brankoviště, kdy se rozhodne pro vybruslení, vypíchnutí kotouče, poloviční rozklek nebo skluz. Podstatně obtížnější je řešení situace, kdy na brankáře najíždějí dva protihráči a akci mohou zakončit oba dva. V této situaci nesmí brankář vyjíždět víc, aby neodkryl část branky, a naopak se musí snažit, vytvořit si pozici pro možné vypíchnutí kotouče. V případě zakončení hráče pak volí ve většině případů skluz.

Rovnovážné situace

V těchto situacích má brankář možnost spolupráce s vlastními obránci. V případě situace 1 na 1 může brankář vyjet poměrně daleko z branky a vykrýt střelecký úhel. V situaci 2 na 2 pak spíše vyčkává v brance v očekávání přihrávky či střelby druhého hráče.

Nerovnovážné situace

V případě situací 2 na 1 a 3 na 2 brankář nevyjíždí daleko z branky, spíše sleduje činnost hráče s kotoučem a je připraven na přesun při přihrávce. Obránce se snaží vytlačit hráče s kotoučem co nejvíce do úhlu, aby případná střela byla co nejméně nebezpečná. V situaci 3 na 1 musí brankář, podobně jako u výše zmíněné situace 2 na 0, manévrovat mezi přihrávajícími hráči a snažit se ve spolupráci s obráncem vytlačit hráče s pukem co nejvíce do strany.

Trénink techniky je pochopitelně uzpůsoben v závislosti na věkové kategorii brankáře. S vyšší věkovou kategorií se přirozeně zvyšuje kvalita protihráčů, což klade na brankáře vyšší nároky z pohledu rychlosti reakcí. V přípravce by se brankář měl naučit základní orientaci v brankovišti, základní postoj a zásady techniky chytání, lehce se může začít s přípravou na trénink skluzu a rozkleku. V žákovské kategorii brankář pracuje na zdokonalování těchto činností a učí se základy speciálního bruslení, blokování střel rukama a nohama a hry s holí. Postupem času by se měl prostřednictvím roze hry zapojovat do útočných akcí svého družstva. V kategoriích dorostu a juniorů by měl pak brankář všechny technické dovednosti ovládat v maximální možné míře.²²

3.2.3 Individuální příprava v jednotlivých cyklech

Lední hokej patří v současnosti k celoročním sportům, kdy tréninky probíhají nejen v zimě, ale i letních měsících. Jelikož klimatické a finanční podmínky v Česku neumožňují mít led po dobu celého roku a není též vhodné po celý rok pouze bruslit, neprobíhá trénink pouze na ledě. Příprava mimo led probíhá zpravidla od konce dubna do konce června a zaměřuje se na rozvoj všech hlavních pohybových schopností. U mladších věkových kategorií je důležité vytvoření širokého pohybového základu (děti se učí běhat, skákat, gymnastiku atd.). Dílčím cílem tohoto období je také odpočinek po dlouhé sezoně na ledě. Trénink na ledě začíná kolem poloviny srpna, kdy probíhají různá soustředění či tréninkové tábory.²³

²² ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 35

²³ PERIČ, T., Lední hokej, str. 28

Trénink hokejového brankáře lze rozdělit do následujících tréninkových cyklů:

- trénink v přípravném období;
- trénink na ledě v předzávodním období;
- trénink na ledě v závodním období;
- trénink v přechodném období.

Trénink v přípravném období

Přípravné období je v tréninkovém cyklu brankáře zaměřeno především na zvyšování všestranných základů sportovní výkonnosti. V závislosti na plánovaných úkolech se přípravné období dělí na dvě etapy. První etapa se zaměřuje na zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů, a to pomocí zvyšování objemu tréninku. Výsledkem je pak zvýšení předpokladů v oblasti pohybových schopností, psychických vlastností, techniky a taktiky. Druhá etapa tohoto období se zaměřuje na převedení obecné trénovanosti na trénovanost speciální. Tréninková zátěž se postupně snižuje, zvyšuje se však její intenzita.

Základní parametry tréninkové jednotky v přípravném období se liší podle věkové kategorie.

Přípravka – brankáři trénují s mužstvem, speciální brankářské přípravě se věnují jednou týdně po dobu 60 minut.

Mladší žáci – brankáři trénují s mužstvem, speciální brankářské přípravě se věnují jednou týdně po dobu 90 minut.

Starší žáci – specifickým požadavkům tréninku brankáře by se měli trenéři věnovat každou tréninkovou jednotku po dobu alespoň 20 minut a jednou týdně věnovat speciálnímu tréninku čas 90 minut.

Dorost – v přípravě hráčů a brankářů se objevují odlišnosti, brankáři např. vynechávají trénink absolutní síly a nahrazují ho tréninkem rychlostních schopností. V oblasti silových schopností se brankáři zaměřují na trénink explozivní síly dolních končetin. Speciálnímu tréninku by se měli brankáři věnovat dvakrát týdně po dobu 90 minut.

Junioři – brankáři se s mužstvem připravují v první etapě, ve druhé absolvují s mužstvem pouze ty cvičení, které negativně nepůsobí na rozvoj pohyblivosti a rychlosti reakce. Speciálnímu tréninku by se měli brankáři věnovat jednou až dvakrát týdně po dobu 90 minut.

Ukázky vybraných cvičení speciální přípravy brankáře jsou součástí přílohy č. 1 této práce.

Při tréninkové přípravě brankářů v přípravném období by mělo být dodrženo několik zásad: brankáři se musí před každou tréninkovou jednotkou řádně rozcvičit, tréninková jednotka by měla trvat maximálně 90 minut a obsahovat cvičení krátké a vysoké intenzity s dostatečnou dobou odpočinku, při tréninku se osvědčuje soutěživost, na závěr každé tréninkové jednotky by měla být zařazena regenerace a kompenzační cvičení.²⁴

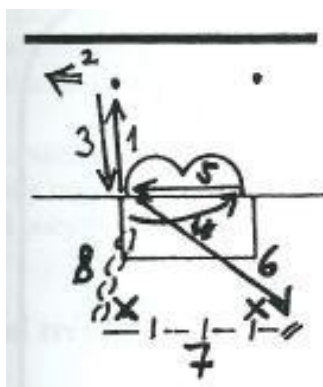
Trénink na ledě v předzávodním období

V úvodních tréninkových jednotkách předzávodního období je potřeba zaměřit se především na nácvik techniky a osvojení bruslařské pohyblivosti. V této fázi je nutné dbát zejména na správnost techniky prováděných pohybů. V další fázi období přicházejí tréninkové jednotky zaměřené na objem a intenzitu zátěže.

Ke konci tohoto období je vhodné absolvovat kontrolní testy bruslařských dovedností. Příkladem takového testu může být test akčního bruslení v prostoru kolem branky. Tento test probíhá následovně: brankář stojí v základním postoji u tyče s bruslemi na brankové čáře, na pokyn trenéra vyráží ke kotouči umístěnému v prostoru za brankou, kotouč odehrává po mantinelu, vrací se do brankoviště a dobruslí k základnímu postoji u tyče, bočně se přesouvá ke druhé tyči, vyjíždí do předbrankového prostoru v základním postoji a přibrzdí, následuje přesun drobným úkrokem a návrat jízdou vzad k tyči.²⁵ Schéma zmíněného testu je zobrazeno na obr. 4.

²⁴ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 42

²⁵ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 48



Obr. 4: Test akčního bruslení

Zdroj: Šindel, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 49

Trénink na ledě v závodním období

Hlavní úkol trenéra v závodním období spočívá ve skutečnosti, udržet brankáře co nejdéle v optimální výkonnosti. V tomto období se brankář zaměřuje na odstranění nedostatků, případně co nejrychlejší návrat ztracené formy prostřednictvím zařazování cvičení od těch nejjednodušších, po ty složitější. Cílem tohoto procesu je návrat sebedůvěry brankáře. Individuální trénink brankáře má formu rychlostního tréninku – tzn. jednotlivá cvičení jsou prováděna krátce a intenzivně. Obsahem tréninku by měly být cvičení na koordinaci, akční pohyblivost, zdokonalování techniky a taktiky.

Týdenní tréninkový cyklus dorosteneckého či juniorského brankáře by měl vypadat asi takto:

Pondělí (dvoufázový trénink) – dopolední fáze by měla obsahovat 20 minut protahovacích cvičení a 60 minut speciálního individuálního tréninku na ledě, odpolední fáze 20 minut účelové gymnastiky a zbylý čas trénink s družstvem.

Úterý (dvoufázový trénink) – dopolední fáze by měla trvat přibližně 45 minut a obsahovat cvičení na obratnost a postřeh, odpolední fáze 20 minut účelové gymnastiky a tréninku s družstvem.

Středa – 20 minut protahovacích cvičení a zbylý čas trénink s družstvem.

Čtvrtek – utkání.

Pátek – 20 minut protahovacích cvičení a zbylý čas trénink s družstvem.

Sobota – utkání.

Neděle – 45 minut relaxačních cvičení a hodnocení předešlých utkání.

Při speciálním tréninku brankáře na ledě je třeba dodržovat zejména intenzitu prováděných cvičení, jelikož rozvláčný trénink je pro brankáře únavný a v jeho průběhu ztrácí schopnost rychlé reakce. Podobně jako u předzávodního období je nutné dodržovat určité zásady. Střelci by si měli uvědomit, že trénink je určen pro brankáře a dodržovat potřebnou kázeň. Čas tréninkové jednotky by neměl přesáhnout dobu 60 minut.

Tréninková jednotka probíhá na čtyřech stanovištích a cvičení se vybírají tak, aby brankáři nedělali podobné zákroky v následném cvičení. Hlavní cvičení probíhají ve třetinách. Cvičení ve středním pásmu mají spíše doplňkový charakter. Model speciální tréninkové jednotky se zaměřením na poziční hru a hru holí vypadá asi takto:

1. 20 minut – protahovací cviky v šatně.
2. 15 minut – rozbruslení, stimulace zákroků.
3. 45 minut – cvičení na jednotlivých stanovištích zaměřená na hru holí, kontrolu kotouče za brankou, poziční hru po přihrávce, chytání kotouče rukama a rozehrání.
4. 10 minut – vybruslení a strečink.

Trénink v přechodném období

Vzhledem k velkému psychickému zatížení, kterému je brankář po celou sezónu vystaven, se doporučuje volit takový tréninkový program, jenž mu umožní odreagování a relaxaci od celoročního stereotypu. Objem a intenzita tréninku by se měly snížit na minimum. Tréninkový proces by měl obsahovat především hry, kompenzační a relaxační cvičení.²⁶

3.2.4 Taktická příprava

Luděk Bukač: „*Taktiku chápeme jako souhrn poznatků o vedení utkání a o jednání hráče v herních situacích.*“ Cílem taktické přípravy je dosáhnout optimálního výsledku. Taktická příprava zahrnuje individuální i kolektivní činnost hráče, které tvoří následně

²⁶ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 50

v utkání jeden celek. Jednotlivci svým taktickým jednáním vytvářejí celkovou taktiku hry mužstva.²⁷

Taktická hra brankáře v mnoha případech jeho hru zviditelňuje a usnadňuje jeho práci. K hlavním taktickým činnostem brankáře patří:

- správné postavení tak, aby zakryl co největší prostor branky;
- omezení používání brankářských pádů na minimum;
- klamání útočícího hráče prostřednictvím odkrytí prostoru, který brankář perfektně ovládá;
- zrychlení či zpomalení hry podle vývoje utkání a pokynů trenéra;
- řízení spoluhráčů v prostoru před vlastní brankou a jejím okolím;
- určování postavení hráčů při vhazování ve vlastním obranném pásmu a dirigování hráče, který vhazování hraje;
- správné používání hole, které umožňuje dostat spoluhráče do přečíslení a zvýšit tak možnost vstřelení branky;
- dostatečná aktivita brankáře ve vymezeném prostoru a výpomoc spoluhráčům při jeho bránění.

Taktická hra brankáře v herních situacích

V základním postoji je nutné, aby brankář zaujímal taktické postavení, tzn. stát v brance takovým způsobem, aby zakryl co největší prostor. V každé situaci se tedy staví proti kotouči a taktickým manévrováním kryje prostory volné pro střelbu. Tento postoj umožňuje brankáři nejvhodnější krytí prostoru branky.

Zmenšování střeleckého úhlu

Zmenšování střeleckého úhlu pomocí vyjetí z branky je ve hře velmi důležité, jelikož brankář tímto manévrem značně mění brankový prostor. Z této činnosti následně vycházejí všechny ostatní činnosti brankáře. Při vykrývání střeleckého úhlu z levé strany, provádí brankář předjetí kolmo na kotouč. V závěru předjetí brankář přibrzdí

²⁷ BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., Lední hokej, str. 37

na obou nohách plužením na vnitřních hranách brusle, v úplném závěru dobržďuje a přenáší váhu na levou nohu, tím je pravá noha uvolněna a levá tyč je vykryta. Při vykryvání střeleckého úhlu z druhé strany je situace opačná.

Záměrem tréninkových cvičení na vykryvání střeleckého úhlu je trénink správného postavení brankáře vůči hráči s kotoučem. Brankář musí v těchto cvičeních brát ohled na to, zda je útočník levého či pravého držení. Při těchto cvičeních vždy zaujímá takové postavení, aby jeho tělo bylo mezi kotoučem a osou branky.

Taktické řešení samostatných nájezdů

V kapitole týkající se technické přípravy brankáře byly popsány zákroky pro řešení samostatných nájezdů. Z taktického hlediska musí brankář dodržet takové zásady, aby donutil najíždějícího hráče k zakončení, o kterém si myslí, že bude úspěšné. Úspěšnost brankáře v této situaci ovlivňuje zejména sledování držení hole najíždějícího hráče, postavení jeho nohou a kotouče. Brankář by měl následně vyhodnotit situaci a zvolit vhodnou taktiku. Následně brankář navazuje stejnou rychlost při zpětném pohybu s hráčem a klamáním, případně poodkrytím části branky nutí hráče k zakončení na svou silnější stranu. Zárok by neměl uspěchat a provádět ho až na hranici brankoviště, výjimkou jsou situace, kdy je brankář přesvědčen o úspěšnosti výpadu holí proti kotouči.

Činnost při zakrytém výhledu

Situace, kdy hráči brankáři záměrně zakrývají střelecký úhel, jsou poměrně časté a hráči tyto situace záměrně nacvičují. Aby brankář dokázal kotouč sledovat i v nepřehledných situacích, je nutná speciální příprava. V tréninku se objevují cvičení zaměřená na tečování, clonění či bránění ve výhledu. Při těchto cvičeních je důležité, aby se brankář snažil, i za cenu špatného postavení, vidět kotouč. V případě, že ho nevidí, snažit se alespoň předvídat vývoj situace. Při tečovaných střelách je pak základním předpokladem zvýšení úspěšnosti zákroku, dostat se co nejbližší k hokejce hráče, který kotouč tečuje.

Činnost při hře za brankou

Při hře za brankou musí brankář především vyhodnotit situaci a předvídat činnost útočníka. Dále musí dodržovat některá zásadní pravidla, např. neotáčet se za kotoučem tělem, ale pouze hlavou. Klíčovou roli pak hraje především komunikace s vlastními obránci. Této činnosti je vhodné se věnovat již při základním brankářském tréninku.

Mezi hlavní taktické zásady při hře za brankou patří zejména zaujmout takový postoj, který umožňuje pohyb na obě strany, s výjimkou horní části těla se neodvracet od hráčů před brankou, ze středu branky se přesunovat na tu stranu, na kterou se přesunuje hráč za brankou a zůstat co možná nejbližší brankové čáře.²⁸

3.2.5 Psychologická příprava

Obsahem psychologické přípravy je působení na hráče ve smyslu výchovy, kdy je formována a upevňována morálně volní stránka jeho osobnosti a vytváření jeho postojů. V užším slova smyslu jde pak o formování a posilování pozitivních psychogenních faktorů a eliminaci negativních vlivů při zabezpečování co nejvyšší sportovní výkonnosti. Na základě výsledků nejrůznějších výzkumů osobnosti vrcholových hokejistů lze konstatovat, že v ledním hokeji se uplatňují zejména jedinci dominantní, sebejistí, s tendencí k soutěživosti a agresivitě. Kromě toho musí mít značnou dávku pohotovosti, pozitivního myšlení a entuziasmu, výhodou je vysoká míra svědomitosti, vytrvalosti a rozhodnosti.²⁹

Psychologická stránka je u hokejového brankáře klíčovou složkou jeho výkonu, jelikož brankář je v družstvu tím hráčem, jemuž je věnována nejvyšší pozornost a je také nejvíce exponován. Brankář musí být psychicky silný, aby dokázal zvládat všechny situace v utkání a zůstal soustředěný po celou dobu utkání. V tréninku se tak brankáři musí připravovat nejen technicko-takticky, ale také psychicky, aby byli připraveni na všechny situace, které mohou během utkání nastat. Každý brankář má ve hře tzv. problémovou situaci, kdy se stává nervózním, ztrácí koncentraci a jeho hra se technicky zhoršuje. Součástí tréninku by tak měl být mentální trénink, jehož smysl spočívá ve vytvoření menšího napětí a vytváření mentálních obrazů. Účelem tohoto typu tréninku je, aby se dotyčný zbavil se zavřenýma očima všeho kolem sebe, klidně dýchal a se sníženým napětím intenzivně myslel na konkrétní zápasovou situaci, která mu činí potíže. Toto cvičení by měl provádět po dobu 30-40 sekund a následně se soustředit na dýchání. Důležité je, aby si brankář nacvičil schopnost snižovat napětí před tím, než se začne zabývat problémovými situacemi. Dalším důležitým bodem psychického tréninku

²⁸ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 58

²⁹ BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V., Lední hokej, str. 41

brankáře je jeho vlastní stimul, který ho motivuje k další práci. Před každým tréninkem a utkáním by si měl brankář stanovit individuální cíl, kterého bude chtít dosáhnout. Hlavním cílem brankáře je přirozeně udržet během zápasu čisté konto, splnit tento cíl v každém utkání je však v podstatě nereálné, proto je vhodnější, aby si brankář stanovil za cíl např. udržet čisté konto v prvních deseti minutách utkání a následně si stanovit další dílčí cíl. V případě, že si brankář klade moc vysoké a nereálné cíle, může to mít za následek vyvolání pocitu neúspěšnosti.

V psychologické přípravě brankáře hraje velkou roli trenér družstva. Je důležité, aby měl trenér pochopení pro psychické potřeby brankáře a věnoval mu určitou pozornost. Během utkání spolu brankář a trenér komunikovat nemohou, proto je vhodné, udržet společný kontakt pomocí gestikulace a čas přestávky využít pro udělování pozitivních rad trenérem. Trenér musí zajistit, aby byl brankář dobře informován o systému hry družstva a umožnit mu komunikovat se spoluhráči během hry, jelikož brankář nejlépe vidí hru protihráčů. Nejpodstatnější je role trenéra při obdržené brance. Chyba brankáře má totiž, na rozdíl od chyb ostatních hráčů v poli, většinou následek v podobě obdržené branky. V této chvíli musí sehrát pozitivní roli právě trenér a brankáře psychicky podpořit. Jinak je ale potřeba brát brankáře jako každého jiného hráče v družstvu, tzn. kritizovat ho nejen za obdržené branky, ale také za špatně vyražené kotouče atd. Kritika by se však měla odehrávat individuálně a měla by být především konstruktivní.

Psychická příprava k utkání a během utkání

Psychická příprava by měla být součástí rozcvičky brankáře před každým utkáním. Rozcvička je určena k postupnému fyzickému zatěžování, ale také zatěžování psychické a nervosvalové koordinace. Po psychické stránce se může brankář připravovat na utkání pomocí soustředění se na dýchání a vhodný způsob uvolnění. Prostřednictvím vizualizace si brankář vytváří konkrétní okamžiky utkání, ve kterých je úspěšný a posiluje tak svojí sebedůvěru. Během utkání je nutná naprostá soustředěnost, o přestávce by si tak brankář měl psychicky odpočinout a v duchu si zopakovat některé opakující se situace ze třetiny. Po skončení utkání by měla být brankáři poskytnuta

možnost relaxace a teprve po jejím skončení může začít hodnocení a rozebírání jednotlivých herních situací.³⁰

³⁰ ŠINDEL, J., Příprava brankáře v ledním hokeji, str. 66

4 HYPOTÉZY PRÁCE

Praktická část bakalářské práce bude věnována především analýze tréninkových metod, prostředků a forem tréninku brankářů hokejového klubu HC Rytíři Kladno. Pro analýzu tréninkové činnosti byli vybráni brankáři tří různých věkových a výkonnostních kategorií – mladší žákovské, žákovské a juniorské. Hlavním cílem praktické části práce je porovnání tréninkové činnosti vybraných brankářů, a to z pohledu jejich technické, fyzické, taktické a psychologické přípravy. Obsahem syntetické části budou rovněž základní informace o kladenském hokejovém klubu.

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že v tréninku brankářů v ledním hokeji je u starších žáků věnován technické přípravě čas minimálně o 20% vyšší než v kategorii juniorů.

Potvrzení či vyvrácení první hypotézy práce bude provedeno na základě analýzy vycházející z informací získaných prostřednictvím dotazníkového šetření a osobního rozhovoru s trenéry jednotlivých věkových kategorií a porovnání výsledků analýzy s teoretickými principy.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že kondiční příprava brankářů v mládežnických kategoriích je totožná s kondiční přípravou ostatních herních postů.

Potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 2 bude provedeno rovněž na základě informací získaných z dotazníků a osobního rozhovoru s trenéry klubu a porovnání výsledků výzkumu s odbornou literaturou.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že psychologická příprava brankářů v ledním hokeji je využívána především ve starších věkových kategoriích.

Potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 3 bude provedeno na základě porovnání teoretických pouček vyplývajících z odborné literatury a skutečnosti vyplývající z trenérů klubu během dotazníkového šetření a osobního dotazování.

Hypotéza č. 4

Taktické přípravě je u mládežnických kategorií věnován dostatečný prostor.

Potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 4 bude provedeno porovnáním z výzkumu získaných skutečností a faktů zmíněných v odborných publikacích.

5 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA

5.1 Dotazníkové šetření mezi trenéry klubu

K získání relevantních informací potřebných pro vypracování analytické (praktické) části práce, jsem využil zejména kontaktů, které mám na kladenském zimním stadionu mezi pracovníky klubu. Vzhledem k charakteru získávaných informací bylo předem jasné, že nebude možnost použít informace, které již byly získány pro účely jiného výzkumu. Z toho důvodu jsem použil kombinaci dvou metod určených pro získávání primárních dat výzkumu – elektronické a osobní dotazování. Dotazování lze definovat jako: „*Pokládání otázek dotazovaným, které se uskutečňuje pomocí nástrojů a vhodně zvoleného kontaktu s nositelem informací – dotazovaným. Dotazování může probíhat přímou nebo nepřímou formou komunikací s respondentem.*“³¹

Ještě před samotným zpracováním otázek výzkumu jsem oslovil šéftrenéra mládeže kladenského hokejového klubu, zda by byl ochotný zodpovědět mi, ve spolupráci s trenéry vybraných týmů, několik otázek. Jelikož byla odpověď kladná, začal jsem pracovat na samotném výzkumu. V jeho první fázi jsem připravil soubor otázek, ze kterých následně vznikl krátký finální dotazník, jenž jsem odeslal zmíněnému šéftrenérovi mládeže. Použil jsem tedy elektronickou formu dotazování, které je moderní formou písemného dotazování, kdy jsou otázky zaslány respondentovi elektronickou poštou. Velkou výhodou této formy dotazování je, že většina domácností a kanceláří disponuje připojením k internetu a respondent má možnost vyplnit dotazník v době, kterou uzná za vhodnou.³²

Cílem dotazníku bylo zjistit, zda a jakým způsobem probíhá v klubu specializovaný trénink brankářů. Dále jaká je forma a rozsah brankářských tréninků v jednotlivých věkových kategoriích a jednotlivých tréninkových obdobích.

Ve druhé části výzkumu jsem si domluvil osobní schůzku na kladenském hokejovém stadionu, které se účastnil jak šéftrenér mládeže, tak trenér starších juniorů a starších žáků HC Kladno. Tuto schůzku jsem využil k osobnímu dotazování zúčastněných osob. Metoda osobního dotazování je založena na získávání informací

³¹ SIMOVÁ, J., Marketingový výzkum, str. 65

³² SIMOVÁ, J., Marketingový výzkum, str. 66

osobním kontaktem s dotazovaným. Hlavní výhodou této metody, kterou jsem si v praxi ověřil, je především okamžitá odezva, flexibilita a možnost získání velkého množství informací v krátkém časovém období.³³ Na schůzku s pracovníky klubu jsem si připravil konkrétní doplňující otázky k zaslanému dotazníku. V první části schůzky jsme se věnovali rozboru otázek, které byly součástí dotazníků, ve druhé části pak přišly na řadu moje doplňující dotazy. Zmíněné osobní dotazování mi následně pomohlo zkompletovat všechny požadované informace nutné pro potřeby výzkumu a výzkum byl tímto krokem dokončen.

5.2 Vyhodnocení a interpretace výsledků šetření

Po dokončení výzkumné části práce a sběru potřebných dat jsem přistoupil k vyhodnocení výzkumu a interpretaci výsledků. Získaná data byla rozdělena do několika tabulek, a to vždy podle věkové kategorie a sledovaného parametru. Následně jsem tak měl možnost porovnat konkrétní tréninkové parametry u jednotlivých věkových kategorií. Brankářská příprava v každé věkové kategorii byla hodnocena z pohledu těchto kritérií:

- počet týdenních tréninkových jednotek v přípravném období (mimo led);
- počet týdenních tréninkových jednotek v předzávodním období;
- počet týdenních tréninkových jednotek v závodním období;
- procentuální náplň tréninkových jednotek brankářů v jednotlivých obdobích sezóny.

Tyto informace byly získány prostřednictvím výše zmíněného dotazníku. Podrobnější informace k jednotlivým tréninkovým jednotkám byly získány pomocí osobního dotazování na schůzce s trenéry klubu. Osobní dotazování mi umožnilo získat informace o specializované tréninkové přípravě brankářů klubu, tedy zda probíhají specializované tréninky brankářů, kdo je zodpovědný za jejich vedení a kvalitu, zda trénují brankáři klubu v jedné tréninkové skupině, či je jejich příprava věcí individuálního tréninku v rámci přípravy celého družstva atd.

³³ SIMOVÁ, J., Marketingový výzkum, str. 66

Výsledky výzkumu jsou interpretovány prostřednictvím vypracování analytické (praktické) části práce, a též následným potvrzením či vyvrácením hypotéz práce.

6 POROVNÁNÍ TRÉNINKU HOKEJOVÝ BRANKÁŘŮ KLUBU HC RYTÍŘI Kladno

Hlavní a klíčovou částí předkládané bakalářské práce je porovnání tréninkové činnosti vybraných brankářů hokejového klubu HC Rytíři Kladno, a to prostřednictvím analýzy rozsahu a formy specializovaných brankářských tréninků v jednotlivých věkových kategoriích. V teoretické části práci byly vysvětleny a popsány základní principy specializované tréninkové přípravy brankářů. Tyto principy budou v praktické části práce porovnány se skutečností v přípravě kladenských hokejových brankářů.

Cílem praktické části práce je především potvrdit či vyvrátit hypotézy stanovené v kapitole č. 4, tedy jak velký čas je věnován u brankářů jednotlivých kategorií technické přípravě, zda je kondiční příprava mládežnických brankářů podobná kondiční přípravě ostatních členů týmu (obránci a útočníci), v jakých mládežnických kategoriích je využívána psychologická příprava a jakou formou probíhá v klubu příprava taktická.

Sběr informací potřebných pro vypracování praktické části práce probíhal dle postupů popsaných v kapitole č. 5.

6.1 Výběr klubu a konkrétních brankářů

Jak již bylo zmíněno, pro účely zpracování praktické části práce byli vybráni brankáři hokejového klubu HC Rytíři Kladno. Důvodem výběru tohoto konkrétního klubu byly především dobré možnosti a předpoklady pro získání odpovídající informací, a to v požadovaném rozsahu a časovém období. Druhým podstatným důvodem byla skutečnost, že kladenský hokejový klub má pověst klubu, ve kterém se velmi dobře pracuje s mládeží a je zde velmi dobře nastaven systém celkové koncepce přípravy a vzdělávání trenérů. U mládežnických týmů tak působí trenéři s potřebnou kvalifikací, které je jedním ze základních předpokladů pro rozvoj individuálních schopností každého hráče. Výsledkem kvalitní práce s mládeží je pak zapracování mladých hráčů do extraligového mužstva, které klubu pomáhá nejen šetřit náklady vynaložené na přestupy a hostování hráčů směrem do klubu, ale dává mu rovněž možnost budoucího zpeněžení talentovaných hráčů z vlastní líhně a ocenění práce mládežnických trenérů.

6.1.1 Základní informace o klubu

Hokejový klub HC Rytíři Kladno patří k nejslavnějším a nejtradičnějším klubům naší hokejové historie. Sídlo klubu se nachází ve stejnojmenném středočeském městě, ve kterém žije přibližně 70 tis. Obyvatel. Lední hokej je v Kladně historicky sportem č. 1. I přes fakt, že ve městě působí desítky dalších menších sportovních klubů, udržuje si hokej stále své výsadní postavení a pracuje s největší členskou základnou. V minulých letech se mu snažil přiblížit fotbalový oddíl SK Kladno, který působil dvě sezony v české nejvyšší fotbalové soutěži, avšak v současné době se potýká s ekonomickými problémy a stojí na pokraji krachu.

Historie hokejového klubu sahá až do dvacátých let minulého století. Klub byl založen pod názvem HOSK Kladno již v roce 1924 a od svého založení vystřídal několik názvů ovlivněných obchodní situací v klubu i politickou situací. V posledních pěti letech klub měnil několikrát název tak, jak se měnila finanční struktura klubu a generální partneři. V současné době klub působí pod zmiňovaným názvem HC Rytíři Kladno. Klub je držitelem šesti domácích titulů, přičemž nejúspěšnějším obdobím kladenského hokeje byla sedmdesátá léta, kdy klub získal celkem pět ze svých šesti titulů mistra republiky a v roce 1979 se stal dokonce vítězem Poháru mistrů evropských zemí. Moderní historie klubu již tak úspěšná není. Nejlepším umístěním klubu v novodobé historii extraligy je třetí místo ze sezony 1993/94. V roce 2002 vyvrcholila výsledková mizérie klubu dokonce sestupem do nižší soutěže. V současnosti patří mužstvo dospělých k průměrným klubům extraligy, většinou se pohybuje na hraně postupu do předkola play-off.

Hokejový klub hraje svá domácí utkání na kladenském zimním stadionu, jehož kapacita je 8600 míst, z nichž je 1600 míst k sezení. Vlastníkem hokejového stadionu je město Kladno. Stadion disponuje dvěma ledovými plochami, které jsou využívány jak k tréninkům a zápasům družstev hokejového klubu, tak pro účely tréninku krasobruslařů či veřejnému bruslení. Druhá ledová plocha je vybavena též umělým podkladem pro in-line hokej a in-line bruslaře z řad veřejnosti. V prostoru stadionu sídlí rovněž kanceláře pracovníků klubu a celý klub je tak řízen právě z tohoto místa.

Finanční zabezpečení klubu má na starosti především město Kladno, které přispívá do rozpočtu ročně částkou 30 mil. Kč, přičemž polovina těchto peněz jde na provoz zimního stadionu, zbytek peněz se pak dělí rovným dílem mezi dospělé mužstvo

a mládežnické týmy. Zbývající část finančního zajištění klubu tvoří příjmy od sponzorů, příjmy z hospodářské činnosti, ze vstupného a členských příspěvků, a také příjmy ze svazových dotací. Hlavním partnerem klubu je loterijní společnost SAZKA, jenž přispívá do rozpočtu klubu ročně částkou blížící se 10 mil. Kč. Právě majitel klubu – p. Jaromír Jágr ml. se stal po podpisu smlouvy hlavní mediální tváří této společnosti.³⁴

6.1.2 Základní informace o vybraných brankářích

Hokejový klub HC Rytíři Kladno registruje přibližně 400 hráčů v nejrůznějších věkových kategoriích od přípravky po dospělé. Hráči mládežnických kategorií klubu jsou dále rozděleny do dvou samostatných klubů – HC Kladno a PZ Kladno. Nejmladší věkové kategorie nepůsobí v žádných organizovaných soutěžích, náplň jejich činnosti se skládá z tréninků a pravidelných turnajů. Žákovské týmy působí v žákovských ligách ČR, každý ze dvou samostatných mládežnických klubů v jiné skupině. Dorostenecké a juniorské týmy působí rovněž v celostátních soutěžích - extraliga a 1.liga. Mužský tým působí v české extralize.

Tabulka č. 1: Soutěže mládežnických týmů HC a PZ Kladno

HC Kladno		PZ Kladno	
Věk. kategorie	Soutěž	Věk. kategorie	Soutěž
Přípravka	žádná	Přípravka	žádná
3. a 4. třída	turnaje	3. a 4. třída	turnaje
5. - 8. třída	žákovská liga	5. - 8. třída	žákovská liga
Ml. dorost	extraliga	Ml. dorost	extraliga
St. dorost	extraliga	St. dorost	extraliga
Junioři	extraliga	Junioři	liga

Pro účely porovnání tréninkové činnosti brankářů klubu byli zvoleni následující brankáři klubu HC Kladno:

³⁴ Rytíři Kladno [online]. 2010 [cit. 2011-09-28]. Klub. Dostupné z WWW: <<http://www.hc-kladno.cz/rozcestnik.asp?sekce=1>>.

- mladší žáci (turnaje);
- starší žáci (žakovská liga);
- junioři (juniorská extraliga).

Při výběru konkrétních věkových kategorií byl brát potaz cíl práce, zohlednit při porovnání tréninkové činnosti mladých brankářů co nejširšího věkového rozptylu tak, aby bylo možné vyhodnotit hlavní rozdíly v jejich přípravě. Příprava brankáře věkové kategorie mladších žáků se tak dá obecně zařadit do přípravy věkového rozmezí 9 – 12 let, příprava brankáře starší žakovské kategorie do věkového rozmezí 13 – 15 let a příprava juniorského brankáře pak do rozmezí 16 - 20 let.

6.2 Porovnání tréninkové činnosti vybraných brankářů

Porovnání tréninkové činnosti vybraných brankářů bude provedeno prostřednictvím analýzy následujících složek, ze kterých se skládá tréninková činnost brankáře:

- individuální fyzická příprava;
- technická příprava;
- taktická příprava;
- psychologická příprava.

V první fázi bude analyzován celkový proces tréninku brankářů v kladenském hokejovém klubu, tedy zda, případně jak často se brankářům věnuje trenér vyčleněný pro jejich přípravu, zda trénují brankáři společně nebo se jim tento trenér věnuje individuálně. V další fázi budou analyzovány výše zmíněné složky tréninku u vybraných brankářů, tedy jak často a v jakém období se věnují konkrétnímu typu tréninku, jaká konkrétní cvičení a v jakém rozsahu vykonávají atd. V poslední fázi budou tyto jejich činnosti porovnány.

6.2.1 Způsob přípravy brankářů HC Kladno

Trénink hokejových brankářů klubu HC Rytíři Kladno probíhá ve dvou základních formách:

- společná příprava s týmem;
- specializovaný brankářský trénink.

Příprava brankářů probíhá v týdenních tréninkových cyklech, na jejichž zpracování se podílí šéftrenér mládeže, společně s trenéry jednotlivých týmů. Tréninkový cyklus je vždy uzpůsoben zápasovému programu týmu (závodní období). Časový harmonogram jednotlivých týmů se specifikací individuální přípravy brankářů dostává k dispozici profesionální trenér brankářů, který podle něj sestavuje konkrétní plán tréninkových činností pro brankáře jednotlivých týmů či tréninkové skupiny. Příprava hokejových brankářů klubu se skládá ze čtyř základních částí – individuální fyzická příprava, technická příprava, taktická příprava a psychologická příprava. Procentuální rozložení náplně tréninku brankářů vybraných věkových kategorií v jednotlivých fázích hokejové sezony je zobrazeno v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2: Náplň tréninku hokejových brankářů HC Rytíři Kladno

Druh přípravy	Ml. žáci	Starší žáci	Junioři
Přípravné období	%	%	%
Ind. fyzická	85	85	75
Technická	10	5	10
Taktická	0	0	0
Psychologická	5	10	15
Předzávodní období	%	%	%
Ind. fyzická	30	30	40
Technická	35	30	35
Taktická	30	30	10
Psychologická	5	10	15
Závodní období	%	%	%
Ind. fyzická	45	50	35
Technická	30	30	35
Taktická	5	5	10
Psychologická	10	15	20

Společná příprava s týmem

Během společné přípravy s týmem se brankářům klubu věnují vlastní trenéři a asistenti trenérů konkrétních týmů. Počet tréninkových jednotek, které brankáři absolvují s týmem, se liší v závislosti na věkové kategorii a fázi hokejové sezony. Přehled počtu tréninkových jednotek v konkrétních obdobích sezony (přípravné období, předzávodní období, závodní období) je zobrazen v tabulce č. 3.

V přípravném období se brankáři věnují, společně s týmem, především nabírání fyzické kondice pro hlavní část sezony. Fyzická příprava v tomto období tak tvoří více tři čtvrtiny obsahové náplně tréninkových jednotek. Během některých cvičení rozvíjejících silové schopnosti, jsou brankáři z tréninku vyjmuti a pod vedením asistentů trenéra se věnují speciálním brankářským cvičením v podobě kompenzačních a protahovacích cviků. Zbývající část obsahové náplně přípravného období brankářů pak tvoří technická a psychologická příprava, které se brankáři věnují rovněž v rámci tréninkových jednotek mužstva, a to buď individuálně, nebo pod vedením asistentů trenérů. V předzávodním a závodním období, kdy probíhá tréninková příprava zčásti na ledě (2/3 obsahové náplně) a zčásti mimo led (1/3 obsahové náplně), se během společné přípravy s mužstvem brankáři klubu věnují především nácviku řešení konkrétních herních situací ve spolupráci s ostatními členy týmu a nácviku taktických variant hry. Dále se věnují tréninku individuálních schopností v rámci hry celého mužstva, např. konstruktivní rozehrávka, zákroky při střelách z různých vzdáleností či chytání samostatných nájezdů.

Tabulka č. 3: Počet tréninkových jednotek mládežnických týmů HC Rytíři Kladno v jednotlivých obdobích sezony

Období	Ml. žáci	Starší žáci	Junioři
Přípravné	4	5	6
Předzávodní - led	4	5	6
Předzávodní - mimo led	2	2	3
Závodní - led	4	4	4
Závodní - mimo led	2	2	2

Specializovaný brankářský trénink

Klub zaměstnává pro účely specializovaného brankářského tréninku profesionálního trenéra brankářů, který je držitelem nejvyšší trenérské licence. Služby tohoto trenéra využívají jednotlivé týmy v určitých obdobích a předem vypsanych časových periodách. Zmíněný profesionální trenér brankářů je tedy především zodpovědný za tvorbu tréninkových plánů pro brankáře jednotlivých týmů a realizaci specializovaných brankářských tréninků. Při své činnosti úzce spolupracuje s realizačními týmy družstev a dalšími pracovníky klubu, vzhledem k nutnosti komunikace týkající se zajištění tréninkových ploch potřebných pro trénink brankářů (ledové plochy, tělocvičny, rozcvičovny atd.). Jednotlivé týmy mají také možnost, vyžádat si přítomnost profesionálního trenéra brankářů na lavičce během svých zápasů. Tuto možnost využívají především dorostenecké a juniorské týmy, a to při důležitých střetnutí během vyřazovacích částí svých soutěží, jelikož právě tyto zápasy jsou na psychiku brankářů nejnáročnější. V mladších věkových kategoriích přípravky, mladších a starších žáků probíhá specializovaný brankářský trénink společnou formou 1x týdně. Brankářům starších věkových kategorií se věnuje trenér brankářů individuálně v rámci každého týmu.

6.2.2 Porovnání individuální fyzické přípravy brankářů

Dobrá fyzická připravenost je základním předpokladem pro výkon brankářského povolání, ale také základním elementem výkonu každého sportovce. V přípravném období se sledovaní brankáři připravují společně s týmem, avšak některá cvičení vynechávají a pod vedení asistentů se věnují speciálním cvičením, např. na posílení dolních končetin. V ostatních obdobích sezony se individuálnímu tréninku věnují kromě společných tréninků týmu mimo led také během specializovaných brankářských tréninků.

K fyzické přípravě mimo led využívají sledované týmy následující prostory a sportoviště:

- Letní stadion Sletiště – víceúčelový areál disponující atletickým oválem, hřištěm s travnatým a umělým povrchem;
- školní hřiště – sportovní areály kladenských škol;

- plavecký bazén;
- Sportovní hala Bios – víceúčelová hala disponující dvěma sály, malý sál vybavený žíněnkami a velký sál s umělým povrchem;
- Městský zimní stadion – posilovna, rozcvičována a ostatní prostory stadionu (schody, ochozy atd.).

K tréninku na ledě pak týmy využívají obě ledové plochy městského zimního stadionu v rozsahu dle týdenního časového harmonogramu.

Mladší žáci

Přípravné období

V této věkové kategorii je přípravné období nejdůležitějším obdobím sezony. V kladenském klubu je fyzické přípravě brankáře věnováno 85% času tréninku. Brankáři trénují 3x týdně společně s týmem a 1x týdně se věnují speciální fyzické přípravě pod vedením asistenta trenéra. Harmonogram týdenního tréninku brankáře mladších žáků v přípravném období je následující:

Pondělí - společná fyzická příprava s týmem

Úterý - společná fyzická příprava s týmem

Středa - volno

Čtvrtek - specializovaný brankářský trénink

Pátek - společná fyzická příprava s týmem

Během společných tréninků, které probíhají střídavě v areálu stadionu Sletiště a v areálu 12. ZŠ Kladno, se věnují týmovému nabírání fyzické kondice a rozvoji pohybových schopností. Účastní se tak všech běžeckých, posilovacích i obratnostních cvičení. Trenéři zařazují do přípravy také doplňkové sporty v podobě basketbalu či kopané. V rámci specializované brankářské přípravy, která probíhá v tělocvičně zmíněné základní školy, provádějí speciální cvičení na rozvoj brankářských dovedností. Průběh tohoto specializovaného tréninku je následující:

10 min rozcvička

15 min obratnostní cvičení (kotouly, přeskoky, cvičení na žíněnkách apod.)

- 20 min cvičení na rozvoj techniky chytání (žonglování s míčky apod.)
- 15 min strečinková cvičení
- 15 min závěrečné vyklusání s týmem

Předzávodní období

Kladenští trenéři kladou v tomto období důraz zejména na všestrannost tréninku, proto je rozsah fyzické, technické a taktické přípravy podobný. V tomto období absolvují brankáři 3 společné tréninky s týmem na ledě a 2 tréninky mimo led. 1 trénink na ledě je specializovaný brankářský pod vedením trenéra brankářů. Fyzická příprava mimo led se skládá z rychlostních a obratnostních cvičení, které brankáři provádějí s týmem. Intenzita tréninků se postupem času zvyšuje. Fyzická příprava na ledě během specializovaných tréninků je spíše v pozadí přípravy technické. Příprava mimo led se odehrává v tělocvičnách základních škol, příprava na ledě pak hlavně na druhé ledové ploše zimního stadionu.

Závodní období

Kladenští mladší žáci hrají turnajové zápasy pouze o víkendech, i během závodního období tak mají trenéři možnost zařazovat do přípravy fyzicky náročnější cvičení. Individuální fyzická příprava tvoří téměř polovinu (40%) tréninkové zátěže brankáře a je záležitostí společných tréninků, kde se však brankářům věnuje samostatně asistent trenéra. Cvičení jsou zaměřena následovně:

- obratnost – trénink gymnastických cvičení za využití tyčí, švihadel či míčů;
- pohyblivost – švihová cvičení;
- vytrvalost – doplňkové sporty (basketbal, fotbal);
- rychlost – chytání různě rychlých odražených míčků;
- síla – cviky v podřepu simulující činnost brankáře.

Starší žáci

Přípravné období

V této věkové kategorii vrcholí období změn v organismu hokejového brankáře. Trenéři klubu proto pokračují v tvrdé fyzické přípravě, která tvoří většinu náplně

přípravného období (85%). Během přípravného období využívají trenéři nejen letní stadion a areály kladenských škol, ale také např. plavecký bazén. Individuální cvičení pro brankáře jsou obsahem většiny společných tréninků, 1x týdně se brankáři připravují specializovaně a 1x týdně je na programu regenerační trénink v podobě návštěvy bazénu. Harmonogram týdenního tréninku brankáře starších žáků je následující:

Pondělí - společná fyzická příprava s týmem + individuální příprava

Úterý - společná fyzická příprava s týmem + individuální příprava

Středa - společná fyzická příprava s týmem

Čtvrtek - specializovaný brankářský trénink

Pátek - společný regenerační trénink s týmem

Během společných tréninků se brankáři věnují nabírání fyzické kondice prostřednictvím absolvování běžeckých úseků různé délky, posilovacími cvičeními, a dále se věnují rozvoji obratnosti. Během dvou ze tří společných týmových tréninků je brankářům vyčleněn časový úsek, kdy se věnují speciálním cvičením na posilování partií důležitých pro jejich činnost (zejména dolní končetiny). Specializovaná příprava probíhá v následujícím harmonogramu:

10 min rozcvička

20 min obratnostní cvičení (kotouly, přeskoky, cvičení na žíněnkách apod.)

15 min kruhový trénink (medicimbaly, výskoky, přeskoky přes lavičku, švihadlo apod.)

20 min cvičení na zdokonalování techniky chytání (chytání míčku rukavicí apod.)

20 min strečinková a dýchací cvičení

Předzávodní období

Brankáři starších žáků HC Kladno absolvují specializovanou přípravu s trenérem brankářů společně s brankáři mladších žáků. S výjimkou rozcvičky je většina cvičení zaměřena na zdokonalování technicko-taktické stránky. Fyzická příprava přichází ke slovu během společných tréninků s týmem mimo ledovou plochu, ke kterému jsou využívány prostory tělocvičen základních škol a také prostory zimního stadionu, především pro trénink odrazové síly a posilování dolních končetin. Předzávodní období

je zakončeno testem bruslařských dovedností brankářů, kde se na připravené bruslařské ploše kloubí technické a fyzické dovednosti brankářů. Průběh testování a jeho hodnocení má na starost trenér brankářů, který na základě výsledků testů upravuje brankářský trénink během sezony.

Závodní období

Brankáři starších žáků HC Rytíři Kladno absolvují fyzickou přípravu v závodním období také pod vedením asistentů trenéra, kteří však náplň jednotlivých tréninků diskutují s trenérem brankářů, jelikož se jedná o fyzicky těžké období z pohledu vývinu svalů a kostí. Hráči využívají dovednosti získané ze speciálních tréninků v kategorii mladších žáků a náplň jejich fyzického tréninku je zaměřena následovně:

- obratnost – složitější gymnastické a akrobatické cviky v podobě přemetů, kotoulů vpřed i vzad, cvičení se švihadlem či na švédské bedně;
- pohyblivost – cviky na rozvoj kloubního rozsahu;
- vytrvalost – trénink obecné vytrvalosti;
- rychlost – cviky na rychlost reakcí (brankář např. reaguje na jedno tlesknutí otočkou, na dvě tlesknutí otočkou na druhou stranu apod.);
- síla – cviky na posilování zádových a břišních svalů.

Junioři

Přípravné období

Fyzická příprava v přípravném období juniorů probíhá v podobné intenzitě jako příprava mužů. Kladenští juniorští brankáři se s týmem připravují hlavně během první fáze přípravy charakteristické velkým objemem tréninku, ve druhé fázi přípravy se připravují ve větší míře individuálně. V této fázi trénují 3x týdně s týmem, 2x týdně se absolvují specializovaný trénink a 1x týdně se účastní týmové regenerace. Harmonogram týdenního tréninku brankáře juniorů je následující:

Pondělí - společná fyzická příprava s týmem + individuální příprava

Úterý - dvoufázový trénink

- dopoledne: společná fyzická příprava s týmem

- odpoledne: specializovaný brankářský trénink

Středa - společná fyzická příprava s týmem + individuální příprava

Čtvrtek - specializovaný brankářský trénink

Pátek - společný regenerační trénink s týmem

Společné tréninky týmu, kterých se brankáři účastní, probíhají střídavě na letním stadionu, sportovní hale BIOS a v případě potřeby také ve sportovních areálech kladenských škol. Trenéři určují místo tréninku vždy podle naplánovaného obsahu tréninku. Během týmových tréninků se brankáři často oddělí od zbytku mužstva a pod dohledem asistenta trenéra provádění speciální cviky na rozvoj síly a pohyblivosti. Při specializovaných brankářských trénincích se věnují především rozvoji jednotlivých brankářských pohybů a cvičením na techniku a rychlost reakcí. Průběh specializovaného brankářského tréninku juniorů je následující:

15 min rozcvička

20 min obratnostní cvičení (akrobacie na žíněnkách apod.)

5 min relaxační cvičení

15 min rychlostně obratnostní cvičení („opičí“ dráha apod.)

15 min cvičení na rozvoj techniky chytání (žonglování s míčky apod.)

15 min cvičení na suplování chytání v zatížení (chytání míče po provedení obratnostního prvku apod.)

15 min strečink a relaxace

Předzávodní období

V předzávodním období je veškerá příprava směřována k mistrovským soutěžím, kladenští trenéři se tak snaží o velký objem a intenzitu tréninků, i na úkor výsledků přípravných střetnutí a sportovní formy brankářů. Fyzická příprava kladenských juniorských brankářů tvoří přibližně 40% tréninkové zátěže. Příprava probíhá pod vedením trenérů mužstva. Hlavním cílem je vyladění fyzické kondice brankářů, zařazovány jsou tak především intenzivní kruhové posilovací tréninky, tréninky odrazové síly a rychlosti. Předzávodní období na ledě je zakončeno rovněž testy, jejichž výsledky jsou porovnávány s výsledky minulých příprav. Z výsledků testů trenéři vycházejí při tvorbě tréninkových plánů na další sezonu.

Závodní období

Fyzická příprava kladenských juniorů je specifická kvůli počtu a rychlém střídání utkání během sezony. Specializovaný trénink tak musí být uzpůsoben týdennímu programu mužstva, někteří brankáři se účastní též tréninku dospělého mužstva, např. při zranění některého z brankářů mužů. Fyzická příprava se velmi podobá přípravě mužů a zaměřena je následovně:

- obratnost – náročné soustavy gymnastických cviků;
- pohyblivost – strečinková cvičení v době před, i po tréninku;
- vytrvalost – zatížení anerobního charakteru;
- rychlost – cviky na rozvoj rychlosti vlastního pohybu;
- síla – cvičení s menšími činkami, cviky na posílení břišních a zádočných svalů.

6.2.3 Porovnání technické přípravy brankářů

Technická příprava brankářů HC Rytíři Kladno se odehrává především na ledě v předzávodním a závodním období, jelikož jejím účelem je především trénovat přesuny v bráně, techniku bruslení a práci s holí. K tréninku tak využívají obě ledové plochy městského stadionu. Technická příprava mimo led během přípravného období se odehrává v tělocvičnách kladenských škol a malém sále sportovní haly BIOS. Technické přípravě se brankáři věnují z velké většiny během specializovaných brankářských tréninků.

Mladší žáci

Přípravné období

V přípravném období brankářů mladších žáků tvoří technická příprava asi 10% náplně tréninku. Tréninku techniky se brankáři věnují během 60ti minutového specializovaného tréninku v tělocvičně. Trénink techniky v době tohoto tréninku trvá asi 20 minut a jeho obsahem jsou cvičení na rozvoj techniky chytání. Brankáři se tak učí

žonglovat s míčky a chytat míčky v brankářských rukavicích. Dále pilují základní techniky brankářského postoje za využití vybavení tělocvičny (žíněny apod.).

Předzávodní období

V období předzávodním se brankáři věnují tréninku techniky v rámci společného tréninku s ostatními mladými brankáři. Náplní tréninku je hlavně zdokonalování základního postoje a rychlého návratu do základního postoje z různých poloh. Dále brankáři trénují speciální bruslení a bruslení v prostoru brankoviště a jeho okolí, blokování střel různými částmi těla a práci s holí. Roli útočícího hráče většinou plní trenér brankářů, který si na některé tréninky zve také hráče ostatních postů, kteří tyto tréninky zároveň využívají pro trénink střelby. Technická příprava v předzávodním období je náplní cca 30% tréninku.

Závodní období

Závodní období je v kategorii mladších žáků vyplněno víkendovými turnaji, trenéři tak mají během týdne prostor pro trénink techniky brankářů. Technická příprava v tomto období tvoří 30% programu tréninků. V největší míře se technické přípravě brankářů věnuje trenér brankářů. Během společných tréninků s týmem je obsahem přípravy řešení samostatných nájezdů, zmenšování střeleckého úhlu v konkrétních situacích a blokování střel. Při specializovaném brankářském tréninku brankáři pilují bruslařské dovednosti a práci s holí, a to pomocí různých cvičení, kdy se přesouvají do různých prostorů hřiště a učí se zastavovat a rozehrávat kotouč.

Starší žáci

Přípravné období

Technická příprava brankářů starších žáků v přípravném období probíhá v podobném rozsahu a formě jako v kategorii mladších žáků. Technické přípravě se brankáři věnují během pravidelného specializovaného tréninku, který absolvují 1x týdně v tělocvičně základní školy. Trénink techniky obsahuje obdobná cvičení jako u mladší kategorie, avšak trenéři zařazují tato cvičení v obtížnější formě. Brankáři se tak učí žonglovat s více míčky, chytat míčky odrážené od zdi různou rychlostí, zařazována jsou též cvičení s větším míčem (dribling, chytání z různých poloh, provlékání míče apod.).

Předzávodní období

V předzávodním období na ledě se brankáři věnují dalšímu zdokonalování a rozvíjení základních činností hokejového brankáře. Technická příprava probíhá v podobném rozsahu jako individuální fyzická a taktická příprava. Brankáři se věnují cvičením pro pilování bruslařských dovedností, blokování střel a práci s holí. Přibývají také cvičení na specifické činnosti brankáře – reakce na situace, kdy má brankář zakrytý výhled, řízení spoluhráčů či zakládání útočných akcí svého týmu. V oblasti individuální technické přípravy se brankáři učí blokovat střely klekem a rozklekem, k čemuž slouží střelecké tréninky týmu. Toto období je zakončeno testováním technických dovedností brankářů (společně s fyzickými – kap. 6.2.2.). Testování probíhá pomocí sestavení dráhy složené z různých cviků, které suplují činnost brankáře při hokejovém utkání. Na základě výsledků testů pak trenér upravuje technickou přípravu jednotlivých brankářů během závodního období.

Závodní období

Závodní období je proloženo mistrovskými utkáními, trenér brankářů se proto věnuje zejména odstranění individuálních technických nedostatků jednotlivých brankářů vyplývajících z předsezónního testování a mistrovských utkání. Během společných tréninků s týmem brankáři pilují souhru s ostatními hráči, a to formou trénování zakládání útočných akcí a práce s holí ve vlastním obranném pásmu. Technická příprava tvoří 30% tréninkové náplně závodního období.

Junioři

Přípravné období

V přípravném období kladenských juniorských brankářů tvoří technická příprava 10% náplně tohoto období. Juniorští brankáři absolvují v přípravném období dva specializované brankářské tréninky, jejichž náplň je především technického a fyzického charakteru. Trénink techniky je zajištěn cvičeními s malými míčky (žonglování, chytání do rukavice apod.), většími míči (chytání míče z různých poloh – po kotoulu apod.) či tyčí (přeskakování apod.). Dalšími cviky na trénink techniky jsou cviky suplující brankářské polohy. Brankář např. stojí na žíněnce v základním postoji a na pokyn trenéra provede rozklek a návrat do základního postoje.

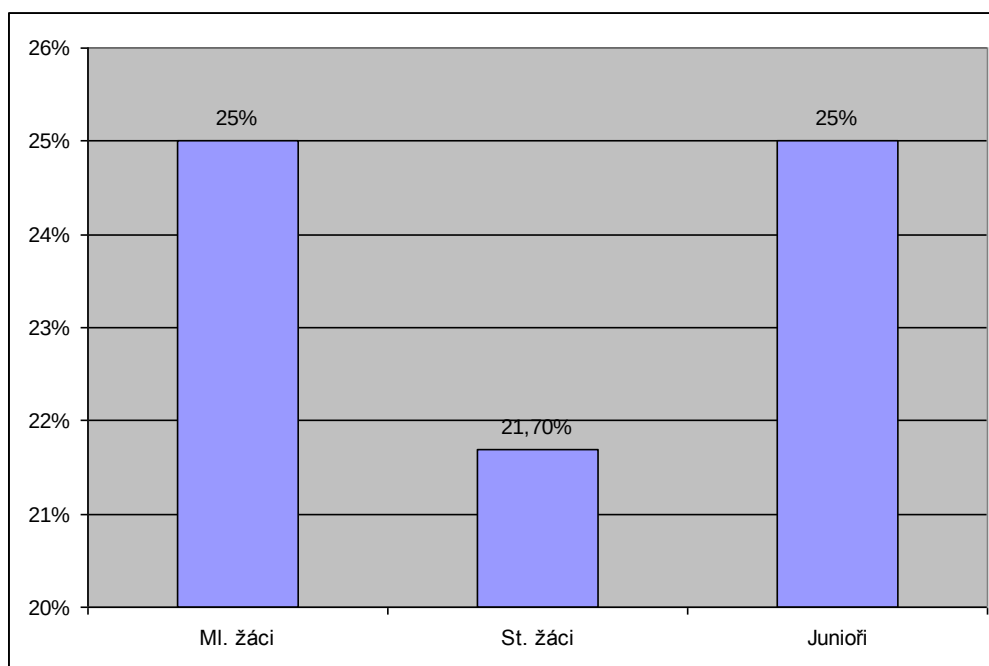
Předzávodní období

Předzávodní období juniorů obsahuje cvičení pro zdokonalování činností brankáře tak, aby byl připraven na přechod do dospělé kategorie. V této kategorii již dostávají prostor individuální potřeby brankáře, který se buduje svůj vlastní styl chytání. Trenér brankářů tak působí spíše v roli poradce, jelikož brankáři již základní činnosti dobře ovládají. Předzávodní období je rovněž zakončeno fyzicko-technickými testy brankářských dovedností, jež jsou však spíše nápomocné samotným brankářům, kteří se na základě jejich výsledků mohou zaměřit na konkrétní složku tréninku během přípravy v závodním období.

Závodní období

Trénink techniky je v závodním období kladenských juniorů většinou individuální záležitostí. Během individuálních specializovaných tréninků brankáři rozebírají s trenérem konkrétní zápasové situace a hodnotí, zda byl způsob reakce adekvátní dané situaci. Technická příprava s týmem pak spočívá v zakládání útočných akcí (zapojení se do útočné činnosti mužstva) a obranné činnosti během modelových tréninkových utkání hraných ve vysokém tempu. Brankáři si mohou během těchto utkání vyzkoušet některé věci přenesené ze specializovaného tréninku.

Grafické znázornění č. 1: porovnání podílu času věnovaného technické přípravě u jednotlivých věkových kategorií



6.2.4 Porovnání taktické přípravy brankářů

Taktická příprava brankáře se uskutečňuje především na ledě, brankáři kladenského klubu se jí tedy věnují pouze v předzávodním a závodním období sezony, a to jak v rámci kolektivní přípravy s týmem, tak v rámci individuální taktické přípravy koordinované klubovým trenérem brankářů.

Mladší žáci

Předzávodní období

Taktická příprava brankářů mladších žáků klubu HC Rytíři Kladno je neintensivnější právě v tomto období sezony, kdy tvoří téměř třetinu náplně jejich tréninku (30%). V této věkové kategorii se brankáři stále učí správnému postavení v bráně, proto jsou do jejich tréninku zařazovány činnosti na podporu této činnosti, kterým se věnují hlavně během specializovaných brankářských tréninků. Roli útočícího hráče v tomto případě supluje trenér brankářů, který na brankáře najíždí z různých pozic a učí je vykrývat správně prostor branky.

Druhou hlavní částí taktické přípravy, které se brankáři této kategorie věnují během specializovaných tréninků, jsou cvičení na ovládání brankářské hole. Trenér brankářů je učí, za jakých situací zastavovat kotouč v různých prostorech brankoviště a rozehrávat kotouč podél mantinelu, či do konkrétního prostoru hrací plochy.

Během společných tréninků s týmem se brankáři učí dirigovat spoluhráče před sebou prostřednictvím modelování konkrétních herních situací. Brankáři si osvojují základní hokejové pokyny pro koordinování činnosti týmu a jejich srozumitelnost pro spoluhráče.

Závodní období

Náplň taktického tréninku mladších žáků v závodním období se příliš neliší od období předzávodního, jeho rozsah je však přibližně třetinový. Brankáři prohlubují své dovednosti týkající se postavení v brankovišti a rozehrávky (změny rytmu utkání), a to během brankářských tréninků, kdy se trenér brankářů zaměřuje na pilování situací, kde mají konkrétní brankáři nedostatky, nebo je během zápasů nevyřešili dobře. Během společných tréninků s týmem brankáři pilují dirigování svých spoluhráčů a postupně

jsou zařazovány cvičení na taktické řešení nájezdů přesily hráčů. Tyto dovednosti brankáři procvičují prostřednictvím modelových utkání v rámci týmu, která supluje soutěžní utkání.

Starší žáci

Předzávodní období

V předzávodním období tvoří taktická příprava této kategorie asi 30% náplně tréninků. Brankáři již ovládají základní postavení v brance, tudíž se během tréninku věnují speciálním činnostem, jako je řešení samostatných nájezdů nebo činnost při hře za brankou. Ve specializovaném tréninku brankářů tyto činnosti brankáři pilují pod vedením trenéra brankářů, při kolektivních trénincích se k nácviku situací přidává také taktické řešení situací, kdy má brankář zakrytý výhled. Taktická příprava probíhá prostřednictvím modelových utkání, během kterých trenéři zastavují hru a upravují postavení hráčů, a také během tréninku ofenzivních činností, kdy sice brankáři působí jako sparing partneři útočníků, ale přesto trénují své konkrétní činnosti.

Závodní období

V závodním období se význam taktické přípravy snižuje. V tomto období má přednost příprava fyzická a technická, jelikož brankáři již mají osvojené automatismy při hře. Věnují se tak především činnostem, které nebyly během konkrétních zápasů v pořádku. Tyto činnosti pilují během brankářských tréninků. Při společné přípravě s týmem pokračují brankáři v nácviku taktické souhry se zbytkem týmu a postavení jednotlivých hráčů při řešení obranných situací.

Junioři

Předzávodní období

Juniorská kategorie je kategorií, kde již brankáři disponují značnou mírou taktické vyspělosti. Kladenší juniorští brankáři tak v předzávodním období pilují zejména souhru s novými spoluhráči, jelikož fluktuace hráčů je v této kategorii vyšší než v kategoriích mladších. Prostor dostává trénink obranných situací, které nastávají

během utkání, jako jsou oslabení či bulky v obranném pásmu. Během specializovaných tréninků se brankáři věnují taktické přípravě pouze okrajově.

Závodní období

V závodním období přichází taktická příprava ke slovu hlavně ve vyřazovací části soutěže, kde už rozhoduje každá maličkost. Brankáři se tak cíleně připravují na konkrétní hráče soupeře, tedy jak řeší konkrétní zápasové situace a kde mají silné a slabé stránky. Tato forma taktické přípravy probíhá během týmových sezení a porad před utkáními. Trenér brankářů je během play-off přítomen na lavičce jak při trénincích, tak při utkáních, má tak možnost, ovlivňovat brankáře např. před začátkem samostatných nájezdů. Během hodnocení utkání se brankáři následně věnují rozboru a analýze konkrétních situací, tyto situace pak operativně zařazují do programu specializovaných brankářských tréninků.

6.2.5 Porovnání psychologické přípravy brankářů

Psychologická příprava brankářů kladenského hokejového klubu je především v kompetenci profesionálního trenéra brankářů, menším dílem se na ni podílejí trenéři jednotlivých týmů, a to zejména v přípravném období sezony. U zkoumaných brankářů tvoří obecně psychologická příprava nejmenší část tréninkové náplně ve sledovaných obdobích.

Mladší žáci

Přípravné období

Psychologická příprava v přípravném období tvoří zhruba 5% tréninkové náplně brankářů zmíněné věkové kategorie. Během přípravného období se brankáři věnují mentálnímu tréninku pod vedením hlavního trenéra a jeho asistenta. Jelikož se jedná o mladší věkovou kategorii (10 – 12 let), uzpůsobuje trenér tento typ tréninku věku brankářů a jejich mentální vyspělosti. Náplní psychologické přípravy jsou tak především rozmluvy s brankáři, aby si uvědomili svou roli v týmu a úkoly, které se od nich očekávají během utkání, tedy řídit hru celého týmu a dirigovat spoluhráče. Trenéři dále používají základní relaxační cvičení, kterých se účastní celý tým. Tato cvičení

spočívají v uvolnění mysli po náročnější fyzické zátěži a jsou přibližně 2x týdně na konec tréninku.

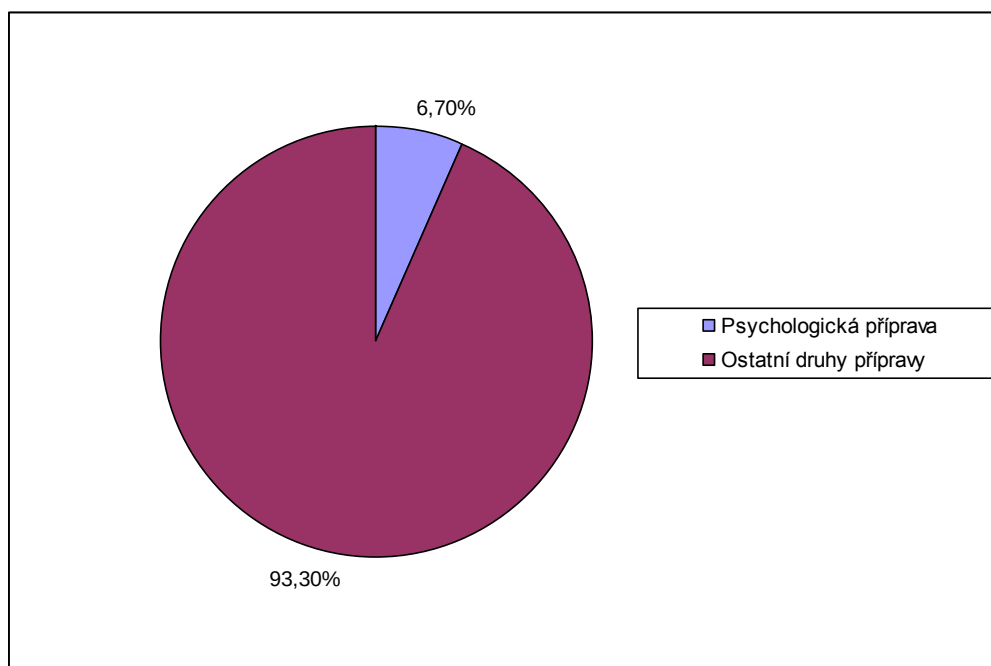
Předzávodní období

Podobně jako u přípravného období tvoří psychologická příprava brankářů této kategorie přibližně 5% obsahu tréninku. Roli motivátora postupně přebírá klubový trenér brankářů, který věnuje psychologické přípravě část pravidelných skupinových tréninků brankářů, kdy na brankáři působí ve smyslu přípravy na mistrovská utkání a turnaje. Jelikož se jedná o věkovou kategorii, kde není nouze o porážky vyšším brankovým rozdílem, připravuje trenér brankářů své svěřence v tom smyslu, že není možné zabránit všem gólům v jejich síti. Trenér dále zařazuje do tréninku cvičení na udržení pozornosti a soustředění během utkání. Relaxační cvičení provádějí brankáři mladších žáků během společných tréninků s týmem mimo led.

Závodní období

V závodním období se poměr psychologické přípravy vůči ostatním druhům přípravy postupně zvyšuje. Brankáři mladších žáků si musí zvyknout na pravidelný režim sezony. Trenér brankářů je tak učí, pomocí individuálních a kolektivních rozhovorů, jak se efektivně a kvalitně připravit na trénink a zápas, a to z pohledu stravování, pitného režimu, odpočinku a celkového předzápasového režimu. Trenér předvádí brankářům konkrétní cviky potřebné pro zahřátí organismu a protažení svalů před fyzickou zátěží (trénink či zápas), a také je učí, jakých druhů relaxačních cvičení využívat pro uvolnění mysli před utkáním a zajištění vysoké soustředěnosti.

Grafické znázornění č. 2: průměrný podíl psychologické přípravy v tréninku mladších žáků



Starší žáci

Přípravné období

V tréninkovém procesu brankářů starších žáků během tohoto období zaujímá psychologická příprava asi 10% času. Větší části psychologické přípravy se již brankáři věnují sami, jelikož s postupujícím věkem již ovládají základní principy mentálního tréninku. Kolektivní část psychologické přípravy, které se brankáři věnují společně s týmem, spočívá v provádění relaxačních a dýchacích cvičení. Tato fáze sezony se vyznačuje zvýšenou fyzickou zátěží, proto je většina cviků zaměřena na prodýchání se v různých polohách a se zavřenými očima. Tento typ uvolnění týmy provozují po každé tréninkové jednotce v rámci přípravného období, a to přibližně v čase 10 minut. Po skončení tréninku pak mají brankáři prostor pro individuální psychickou přípravu.

Předzávodní období

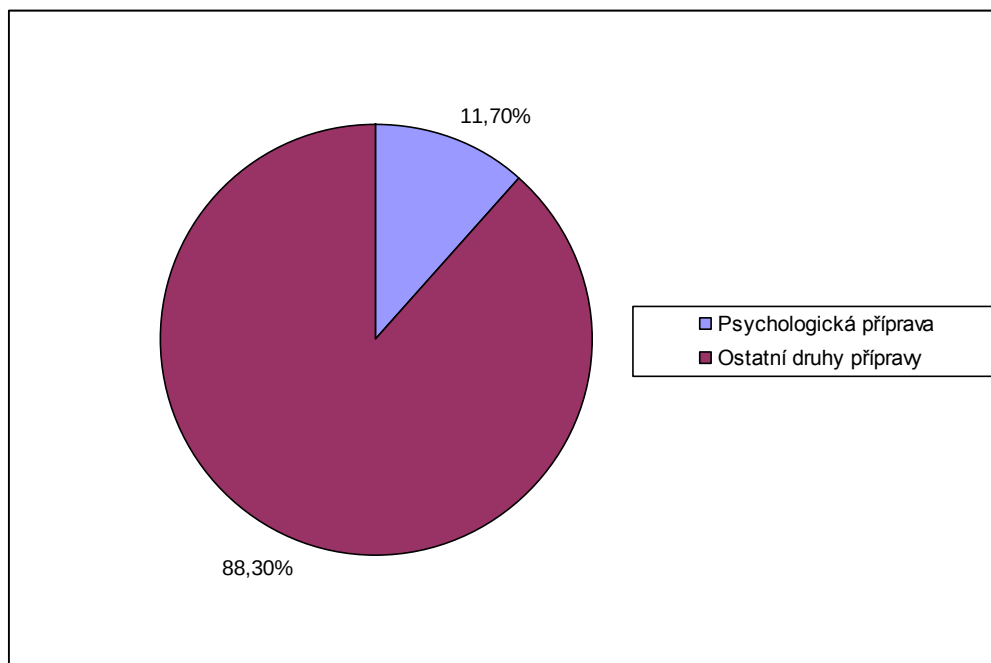
V předzávodním období tvoří psychologická příprava brankářů starších žáků také 10% času tréninku. Psychologické přípravě se věnují pod dohledem klubového trenéra brankářů během společných specializovaných tréninků, kterých se účastní i brankáři mladších věkových kategorií. Vzhledem k mentální vyspělosti těchto brankářů,

kteří si již uvědomují význam psychologické přípravy, převažují cviky na snižování napětí zaměřené na hluboké dýchání, pomalé nádechy a výdechy do břicha. Během společných tréninků se brankáři věnují stejným relaxačním a protahovacím cvičením jako ostatní členové týmu.

Závodní období

Starší žáci klubu působí v žákovské hokejové lize, která již patří k soutěžím náročným na cestování a začíná také tlak na hráče z pohledu tlaku na úspěšné výsledky týmu. Brankáři si tak musí pomalu zvykat na zvyšující se psychickou zátěž spojenou s vyšším počtem náročných zápasů, navíc se začíná projevovat faktor konkurence a soutěživosti v rámci jednoho týmu, tudíž význam psychologické přípravy roste. Psychologická příprava v této fázi sezony spočívá v rozhovorech brankářů s trenéry týmu a trenérem brankářů o své roli v týmu. Brankáři již mají osvojený systém a harmonogram přípravy na tréninky a utkání.

Grafické znázornění č. 3: průměrný podíl psychologické přípravy v tréninku starších žáků



Junioři

Přípravné období

V juniorské kategorii již působí hráči stojící na prahu dospělosti. Význam psychologické složky si tedy plně uvědomují a mentální trénink je tak na maximální možné úrovni. Již během přípravného období zařazují trenéři juniorů do tréninku některé prvky mentálního tréninku, jehož se účastní celý tým, včetně brankářů. Mentální trénink je zařazován zpravidla na začátek tréninkové jednotky, kdy hráči sedí na rovné plošce a se zavřenýma očima si, za hlubokého dýchání, přehrávají konkrétní okamžiky tréninku. Mentální trénink je pak často doplněn relaxačními a dýchacími technikami zařazovanými na konec tréninku, které mají za úkol částečně setřást únavu z náročné přípravy, které se podobá mužské kategorii.

Předzávodní období

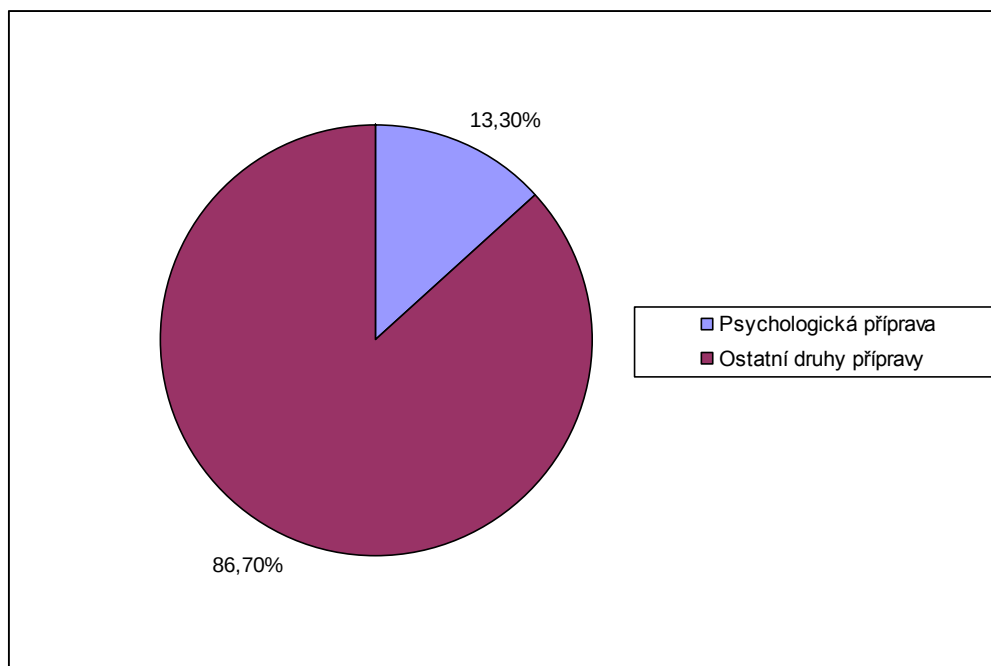
Psychologická příprava juniorských brankářů v předzávodním období tvoří 15% náplně tréninku a podílí se na ni především klubový trenér brankářů společně s konkrétními brankáři. V této kategorii probíhají specializované tréninky brankářů individuálně v rámci týmu, což trenérovi dává větší prostor pro komunikaci s brankáři a aplikaci prvků mentálního tréninku. Brankáři této kategorie jsou již téměř dospělými jedinci, proto mají možnost, upravovat si rozsah a formu psychologické přípravy částečně podle sebe. V předzávodním období je snahou trenéra především připravit hráče na náročné období hlavní sezony.

Závodní období

Juniorská liga je velmi náročnou soutěží. Vzhledem ke geografické rozloženosti mužstev je náročná na cestování, navíc se zápasy střídají v rychlém sledu. Kladenský klub proto klade velký důraz na mentální a fyzickou připravenost členů juniorských týmů. U brankářů tvoří psychická a mentální příprava dokonce 20% tréninkového času, přičemž jednou za měsíc se konají speciální mentální tréninky. Velkou část mentálního tréninku absolvují brankáři individuálně. Příkladem mentálního cvičení aplikovaného v rámci kladenského klubu je např. cvik, kdy brankář sedí před zápasem v kabině a se zavřenýma očima si přehrává možné situace, které mohou během utkání nastat, během tohoto cvičení musí zhluboka dýchat a nesmí být rušen. Součástí psychologické přípravy v této kategorii jsou také taktické porady celého týmu, kde má každý jeho člen

možnost, vyjádřit se k systému hry mužstva. Relaxační a dýchací cvičení jsou pravidelnou součástí společných tréninků týmů mimo ledovou plochu.

Grafické znázornění č. 4: průměrný podíl psychologické přípravy v tréninku juniorů



7 DISKUSE

7.1 Hodnocení výzkumu a poznatků

Hokejový klub HC Rytíři Kladno patří z pohledu ekonomické síly k malým klubům, a to i v rámci České republiky. Tyto typy klubů jsou všeobecně odkázány na výchovu vlastních talentů. Tento systém fungování klubu přináší řadu výhod. Kladenský klub má pod kontrolou správný vývoj svých hokejových talentů, ve kterých buduje také vztah k mateřskému klubu. Mladí hráči dostávají často již v dorosteneckém věku, aby se předvedli trenérovi prvního týmu a nahlédli do kabiny extraligového mužstva. Ty nejtalentovanější jedinci mohou následně klub opustit a zamířit do zámoří či kvalitních evropských týmů, z čehož pak profituje klubová pokladna a získané peníze mohou být investovány do dalšího zkvalitňování přípravy mládeže.

Na základě provedeného výzkumu mohu konstatovat, že tréninková příprava mládežnických brankářů klubu probíhá na vysoké úrovni. Brankářům se věnují nejen zkušení a kvalifikovaní trenéři v rámci jednotlivých týmů, ale pravidelně též profesionální trenér brankářů, který je zaměstnáván klubem. Klubový trenér brankářů se podílí s jednotlivými trenéry na tvorbě tréninkových plánů a brankářům se následně věnuje během specializovaných brankářských tréninků. Brankáři kategorie přípravky, mladších a starších žáků trénují v jedné tréninkové skupině, kde se věnují hlavně osvojování základních technicko-taktických dovedností a také základům mentálního tréninku, který je důležitou složkou výkonu brankáře. Brankáři kategorie dorostu a juniorů absolvují specializovaný trénink individuální formou. Během tréninku se věnují zdokonalování činností osvojených v mladších věkových kategoriích. V těchto věkových kategoriích mají brankáři možnost sami ovlivňovat formu a průběh tréninku, a to na základě dohody s trenérem.

K brankářskému tréninku brankáři využívají všechny dostupné tréninkové plochy, které jsou klubu k dispozici (letní stadion, zimní stadion, tělocvičny, sportovní hala, plavecký bazén). Tréninky v přípravném období probíhají výhradně mimo led, v předzávodním a závodním období probíhají tréninky na ledě i mimo něj v poměru 2:1.

Náplň tréninků se mění v závislosti na tréninkovém období a věkové kategorii. V zásadě však obsahují cviky zaměřené na všechny formy tréninku brankáře, a to z pohledu fyzické, technické, taktické i psychologické přípravy. Procentuální rozložení přípravy podle různých typů je v kompetenci trenéra brankářů, který ho konzultuje

s trenéry jednotlivých týmů. Od kategorie starších žáků jsou brankáři na konci předzávodního období pravidelně testovány, prostřednictvím cvičení simulujících zápasové zatížení. Výsledky testování následně trenérům pomáhají při sestavování dalšího plánu individuální brankářské přípravy.

7.2 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v tréninku brankářů v ledním hokeji je u starších žáků věnován technické přípravě čas minimálně o 20% vyšší než v kategorii juniorů.

Na základě výsledků výzkumu hypotézu č. 1 práce vyvracím. Zvládnutí technických dovedností je nejdůležitějším faktorem úspěšnosti hokejového brankáře, jelikož brankář se musí v první řadě naučit ovládat svou hůl, správně se postavit v brankovišti a efektivně blokovat střely soupeře. Výzkum v kladenském klubu neprokázal, že by bylo technické přípravě věnováno více prostoru v kategorii starších žáků, než v kategorii juniorů.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že kondiční příprava brankářů v mládežnických kategoriích je totožná s kondiční přípravou ostatních herních postů.

Druhou hypotézu práce potvrzuji. Kondiční příprava brankáře je náplní tréninků v přípravném období, kdy je kladen velký důraz na nabírání všeobecné kondice. Nabírání kondice se uskutečňuje prostřednictvím vytrvalostních běhů, které absolvuje celý tým, včetně brankářů. Dostatečná kondice pomáhá brankářům udržet stabilní výkonnost po celou dobu utkání, urychluje proces regenerace a pomáhá k udržení výkonnosti během činností velké intenzity (např. hra v oslabení).

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že psychologická příprava brankářů v ledním hokeji je využívána především ve starších věkových kategoriích.

V pořadí třetí hypotézu práce potvrzuji. Psychologická stránka je důležitou součástí výkonu brankáře, jelikož z brankáře musí především vyzařovat klad, a to za

každé situace a musí být naprosto soustředěný v každém okamžiku utkání. Zařazování psychologické přípravy je tedy logickým krokem při snaze o zvyšování brankářské připravenosti. Na základě výzkumu provedeného v kladenském klubu je možné konstatovat, že objem psychologické přípravy se zvyšuje v závislosti na věkové kategorii a je využíván zejména v kategorii juniorů. Zatímco v kategorii mladších žáků tvoří psychologická příprava pouze 6,7% objemu přípravy, v kategorii juniorů je tento podíl dvojnásobný.

Hypotéza č. 4: Taktické přípravě je u mládežnických kategorií věnován dostatečný prostor.

Rovněž hypotézu č. 4 potvrzují. V mladších věkových kategoriích je pro brankáře důležité zejména naučit se dirigovat ostatní spoluhráče při konkrétních zápasových situacích. Kladenský hokejový klub klade na taktickou vyspělost brankářů podstatný důraz, o čemž svědčí fakt, že 30% náplně tréninku v předzávodním období žákovských týmů tvoří právě trénink taktiky. Od kategorie juniorů se pak brankáři učí připravovat na konkrétního soupeře a jeho nejnebezpečnější hráče, čímž mají usnadněný přechod do kategorie mužů, kde je taková příprava běžnou praxí.

8 ZÁVĚRY

Cílem předkládané bakalářské práce bylo, analyzovat tréninkový proces mládežnických brankářů hokejového klubu HC Rytíři Kladno. Na základě provedené analýzy a výzkumu pak vzájemně porovnat jejich tréninkovou činnost z pohledu obsahové náplně tréninku. V návaznosti dále provést verifikaci hypotéz.

1. Výkon hokejového brankáře je ovlivňován řadou faktorů. Základem pro úspěšnou činnost brankáře je jeho připravenost po stránce tělesné, technické, taktické a psychické. Za kvalitativní růst brankářů nesou odpovědnost v první řadě trenéři, kteří musí správně nastavit tréninkový proces. Od určitého věku je však úspěšnost brankáře podmíněna jeho odpovědností za vlastní přípravu. Postavení brankáře v týmu vždy bylo a je specifickou záležitostí. Z toho důvodu je nutné, aby v přípravě vyvíjel vždy maximální úsilí, kterým si získá důvěru vlastních spoluhráčů. Cílem výchovy dobrého brankáře je, aby uměl nést odpovědnost a řídit hru celé obrany tak, aby byly vzniklé herní situace co nejméně nebezpečné pro ohrožení branky.

2. Kladenský hokejový klub si uvědomuje důležitost správné přípravy brankářů a při jejich tréninku tak neponechává nic náhodě. Pro přípravu brankářů najímá specializovaného trenéra, který je držitelem nejvyšší trenérské licence a poskytuje mu kompletní servis ve smyslu, aby měl klid pouze na trenérskou práci. Brankáři tak mají k dispozici veškeré tréninkové prostory, které jsou klubu k dispozici a mohou se tak soustředit na kvalitní tréninkovou přípravu. Výkonnost brankářů je během sezony pravidelně vyhodnocována a na základě tohoto hodnocení je upravován tréninkový proces v rámci dosažení jeho potřebné efektivity. Výsledky úspěšné tréninkové práce s brankáři se však neprojeví hned, cílem trenérů je vychovat jednou za čas úspěšného brankáře, který se prosadí i v reprezentaci, potažmo zahraničních ligách, jako se to povedlo třeba v případě Ondřeje Pavelce, který dnes patří k oporám české reprezentace a působí v nejprestižnější lize světa, kanadsko-americké NHL.

Domnívám se, že cíle práce byly splněny, a to především díky výborné spolupráci s pracovníky klubu, kteří mi ochotně poskytli potřebné informace a umožnili mi též mítink s několika trenéry klubu, díky kterému jsem získal množství doplňujících informací. Vypracovanou práci bych rád poskytl k nahlédnutí alespoň šéftrenérovi mládeže kladenského klubu a trenérovi brankářů, aby si mohli udělat celkový obrázek o

tréninkové náplni brankářských tréninků a zamyslet se případně nad zavedením dalších moderních forem tréninku.

Použitelnost a doporučení Bakalářské práce.

Doporučuji publikaci všem začínajícím trenérům ledního hokeje a tím spíše pro trenéry hokejových brankářů, jako základní manuál k trenérské práci.

9 BIBLIOGRAFICKÉ ZDROJE

Použitá literatura

1. ADAMS, A., ALLEN, K., HAGBERGH, P., PETTERSON, J., KNAP, K. *Hvězdy NHL + Češi a Slováci v sezóně 98/99*. 1. vydání. Egmont ČR, Praha 1999. ISBN 80-7186-400-5.
2. BUKAČ, L., KOSTKA, V., ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej*. 1. vydání. SPN, Praha 1986, č. 36-06-24/1.
3. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. OLYMPIA, Praha 2002. ISBN 80-7033-760-5.
4. DOVALIL, J., CHOUTKA, M. *Sportovní trénink*. 2. vydání. OLYMPIA, Praha 1991. ISBN 80-7033-099-6.
5. GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. 1. vydání. Computer Presss, Brno 2008. ISBN: 978-80-251-1873-3.
6. GUT, K., PRCHAL, J. *Český hokej*. 1. vydání. OLYMPIA, Praha 1998. ISBN 80-7033-525-4.
7. JENŠÍK, M. *Kronika českého hokeje 1894 – 2000*. 1. vydání. OLYMPIA, Praha 2001, ISBN 80-7033-711-7.
8. PERIČ, T., *Lední hokej*. 1. vydání. GRADA Publishing, Praha 2002, ISBN 80-247-0472-2.
9. SIMOVÁ, J. *Marketingový výzkum*. 1. vydání. TUL Liberec, Liberec 2005. ISBN 80-7372-014-0.
10. ŠINDEL, J., *Příprava brankáře v ledním hokeji*. 1. vydání. Český svaz ledního hokeje, Praha 2003. ISBN 80-239-1853-2.

Internetové zdroje

11. ČSLH [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Hokejové soutěže. Dostupné z WWW: <<http://www.cslh.cz/hokejove-souteze.html>>.
12. ČSLH [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Pravidla ledního hokeje. Dostupné z WWW: <http://www.cslh.cz/dokumenty.html?search_text=pravidla&id_category=>.

13. *Hokejisti* [online]. 2011 [cit. 2011-09-01]. Historie hokeje. Dostupné z WWW: <<http://www.hokejisti.estranky.cz/clanky/historie.html>>.
14. *Rytíři Kladno* [online]. 2010 [cit. 2011-09-28]. Klub. Dostupné z WWW: <<http://www.hc-kladno.cz/rozcestnik.asp?sekce=1>>.
15. *Wikipedie* [online]. 2011 [cit. 2011-12-11]. Vladislav Tretjak. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Vladislav_Tretjak>.

10 PŘÍLOHY

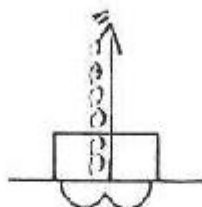
Příloha č. 1 – Vybraná cvičení speciální přípravy brankáře

Příloha č. 2 – Logo hokejového klubu HC Rytíři Kladno

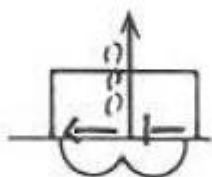
Příloha č. 3 – Fotografie brankářů

Příloha č. 4 - Dotazník

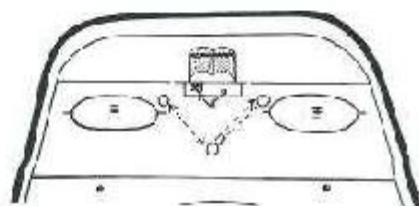
Příklady cvičení brankáře na ledě v závodním období



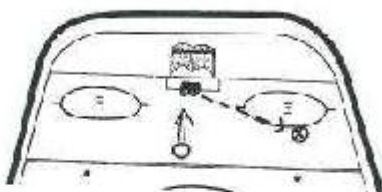
Brankář vybruslí za hranici brankoviště a poté jízdu vzad na základní čáru.



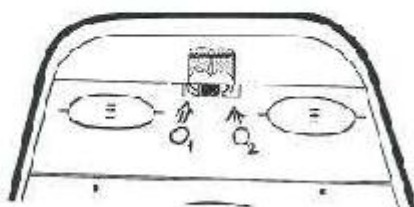
Brankář bruslí úkrokem od tyče na brankové čáře do středu, jízdu vpřed se přesunuje na hranici brankoviště, jízdu vzad zpět a úkrokem k tyči.



Brankář se pohybuje podle přihrávek, trojice brankářů si přihrává libovolně. Brankář se snaží kotouč dosáhnout holí, přesuny provádí opět do postavení odpovídajícímu situaci.



Jeden hráč střílí ze vzdálenosti 8 m opakovaně na jednu ruku, brankář po chycení pokládá kotouč na led a rozehrává na určené místo.



Hráč č. 1 střílí na branku po ledě k pravé tyči, brankář provádí ze středu branky rozklek nebo skluz, jakmile se vrátí do základního postoje, střílí po ledě k opačné tyči hráč č. 2, brankář reaguje stejně.

Logo hokejového klubu HC Rytíři Kladno



Vybrané fotografie pro ukázkou postojů brankářů v praxi.



obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 4



obr. 5



obr. 6

Trénink hokejových brankářů HC Kladno - dotazník

1. Má klub vyčleněného jednoho speciálního trenéra pro trénink brankářů?
ANO.....NE
2. Věnují se specializovanému brankářskému tréninku také trenéři jednotlivých družstev?
ANO.....NE
3. Probíhají specializované tréninky více brankářů dohromady v jeden čas a odděleně od tréninků jednotlivých družstev?
Odpověď:
4. Probíhají specializované tréninky brankářů pouze na ledě nebo i mimo něj?
- např. provádění speciálních cvičení na rozvoj rychlosti reakcí (tělocvična atd.)
Odpověď:
5. Jaký je počet tréninkových jednotek jednotlivých mužstev v porovnání se specializovanými tréninky brankářů v jednotlivých obdobích sezóny:

Přípravné období – mimo led

Počet týdenních tréninků:

	Počet tréninků – družstvo	Počet tréninků – brankáři
Mladší žáci		
Starší žáci		
Junioři		

Předzávodní období

Počet týdenních tréninků:

	Počet tréninků – družstvo (led)	Počet tréninků – brankáři (led)	Počet tréninků – družstvo (mimo led)	Počet tréninků – brankáři (mimo led)
Mladší žáci				
Starší žáci				
Junioři				

Závodní období

Počet týdenních tréninků:

	Počet tréninků – družstvo (led)	Počet tréninků – brankáři (led)	Počet tréninků – družstvo (mimo led)	Počet tréninků – brankáři (mimo led)
Mladší žáci				
Starší žáci				
Junioři				

6. Jaká je procentuální náplň tréninkových jednotek brankářů v jednotlivých obdobích sezóny:

Přípravné období – mimo led

Počet týdenních tréninků:

	Technická příprava (%)	Individuální fyz. příprava (%)	Taktická příprava (%)	Psychologická příprava (%)
Starší žáci				
Dorost				
Junioři				

Předzávodní období

Počet týdenních tréninků:

	Technická příprava (%)	Individuální fyz. příprava (%)	Taktická příprava (%)	Psychologická příprava (%)
Starší žáci				
Dorost				
Junioři				

Závodní období

Počet týdenních tréninků:

	Technická příprava (%)	Individuální fyz. příprava (%)	Taktická příprava (%)	Psychologická příprava (%)
Starší žáci				
Dorost				
Junioři				