UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Důsledky vládních opatření na možnosti vedení tréninkového procesu v ledním hokeji (U10-U12)

Consequences of government measures on the possibilities of leading a training process in ice hockey

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Vypracoval:
Jan Bečka

PRAHA DUBEN 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne ……

Jan Bečka

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat prof. PhDr. Jiřímu Suchému Ph.D., za cenné rady, konzultace, lidskost a odborné vedení této bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat své rodině a blízkým.

ABSTRAKT

Název: Důsledky vládních opatření na možnosti vedení tréninkového procesu v ledním hokeji (U10-U12)

Cíle práce: Cílem této práce je zjistit jak trenéři ledního hokeje reagovali na vládní omezení kvůli pandemii Covid-19. Přiblížit práci trenéra ledního hokeje ve ztížených podmínkách a pokusit se odhadnout vliv infekčního onemocnění Covid-19 na mládežnický hokej v České republice. Dalším cílem této práce je zjištění názoru na vydaná opatření v průběhu pandemie a řízení a organizování tréninku v časech, kdy nebylo možné navštěvovat zimní stadiony a jiná vnitřní sportoviště. Dílčím cílem této práce je, zjistit jak jsou trenéři mládežnických kategorií U10-U12 vzdělaní a jak jsou kvalifikováni k vykonávání práce trenéra ledního hokeje.

Metody: Na úvod byla zpracována literární rešerše na základě dostupných zdrojů, které pocházejí z odborných publikací, časopisů z ověřených zdrojů a článků z portálu Webofknowledge, Google Scholar, ResearchGate, Scopus. Zpočátku jsem zamýšlel, využít také některé diplomové a bakalářské práce, ale vzhledem k tomu, že pandemie Covid-19 proběhla relativně nedávno, není ještě publikováno tolik závěrečných prací na téma tréninku ledního hokeje během pandemie. Klíčovými slovy pro vyhledávání zahraničních odborných článků byly: ice hockey practise, sport during pandemic, ice hockey coach; pro texty v českém jazyce: trénink ledního hokeje, mládežnický sport během pandemie, sportovní trenéři během pandemie. Ke sběru dat do výzkumné části bylo využito dotazníkové šetření.

Výsledky: Prostudoval jsem odbornou literaturu týkající se omezení sportu během pandemie onemocnění Covid-19 a dalších souvisejících témat. Z výsledků dotazníkového šetření se mi podařilo zjistit, že trenéři i nadále organizovali trénink, i když nemohli využívat zimní stadiony. Trenéři uváděli, že tréninkovou jednotku absolvovali v menším počtu účastníků venku a primárně rozvíjeli fyzickou zdatnost hráčů. V období, kdy bylo zakázané se setkávat i v menších skupinách, využívali trenéři distanční formu tréninku. Přes aplikace pro distanční komunikaci hráčům zasílali tréninkové plány. Třetina dotazovaných trenérů (tj. 32%) přiznala, že se jim aspoň jeden svěřenec nevrátil po dlouhé pauze způsobené zavřenými sportovišti v ČR a nemožností navštěvovat zimní stadiony.

Klíčová slova: lední hokej, pandemie covid-19, vládní opatření, trenér, sportovní trénink, dotazník

ABSTRACT

Title: Consequences of government measures on the possibilities of leading a training process in ice hockey

Objectives: The aim of this work is to find out how ice hockey coaches reacted to government restrictions due to the covid-19 pandemic. To present the work of an ice hockey coach in difficult conditions and to try to estimate the impact of the infectious disease covid - 19 on youth hockey in the Czech Republic. Another goal of this work is to find out the opinion on the measures taken during the pandemic and to manage and organize training at times when it was not possible to attend winter stadiums and other indoor sports facilities. The partial goal of this work is to find out how the coaches of youth categories U10-U12 are educated and how they are qualified to perform the job of ice hockey coach.

Methods: At the beginning, a literary search was made on the basis of available sources, which come from professional publications, journals from verified sources, articles from the Webofknowledge portal, Google Scholar, ResearchGate, Scopus, and initially I intended to use some diploma and bachelor theses, but due to that the coronavirus pandemic took place relatively recently, so many final papers on ice hockey training during a pandemic have not yet been published. The key words for searching the literature were for English texts: ice hockey practice, pandemic sport, ice hockey coach; for texts in the Czech language: ice hockey training, youth sports during a pandemic, sports coaches during a pandemic. A questionnaire survey was used to collect data for the research part.

Results: I have studied the literature on the limitations of sport during the Covid 19 pandemic and other related topics. From the results of the questionnaire survey, I was able to find out that the coaches continued to organize training even though they could not use the winter stadiums. The coaches stated that they completed the training unit with a smaller number of participants outside and primarily developed the physical fitness of the players. At a time when it was forbidden to meet in smaller groups, the coaches used a distance form of training. Through remote communication applications, they sent training plans to players. One third of the interviewed coaches (ie 32%) of coaches admit that at least one ward did not return to them after a long break caused by closed sports grounds in the Czech Republic and the inability to attend winter stadiums.

Keywords: ice hockey, covid-19 pandemic, government restrictions, coach, sport training, questionnair

OBSAH

1. ÚVOD 9
2. TEORETICKÁ ČÁST 10
2.1 Charakteristika ledního hokeje 10
2.1.1 Struktura sportovního výkonu v ledním hokeji 11
2.2 Onemocnění Covid-19 13
2.2.1 Původ a vznik onemocnění 13
2.2.2 Charakteristika onemocnění 14
2.2.3 Vývoj epidemie a vládní nařízení 16
2.3 Věkové a vývojové zákonitosti 17
2.3.1 Mladší školní věk 17
2.3.2 Starší školní věk 19
2.4 Sportovní trénink 21
2.4.1 Stavba sportovního tréninku 21
2.4.2 Řízení sportovního tréninku 24
2.5 Trenér 25
2.5.1 Trenérské styly 26
2.6.2 Vzdělání trenéra 27
2.7 Online formy komunikace (MS Teams, Zoom) 29
2.8 Přehled odborných článků souvisejících s tématem 30
3 VÝZKUMNÁ ČÁST 32
3.1 Cíle práce 32
3.2 Úkoly práce 32
3.3 Stanovení výzkumných otázek 32
3.4 Metodika práce 33
3.5 Charakteristika respondentů 33
3.6 Seznam otázek 34
3.7 Metody analýzy dat 35
4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST 36
5 DISKUZE 54

6 ZÁVĚR 58

7 ZDROJE 59

1. ÚVOD

K tématu bakalářské práce mě přivedla situace, kterou s sebou přineslo onemocnění Covid-19. Sport byl v útlumu a jinak tomu nebylo ani u ledního hokeje v České republice. Rád bych se podíval na problematiku řízení tréninku ve ztížených podmínkách, se kterými se trenéři mládežnických kategorií museli potýkat. Původně bylo mým záměrem psát bakalářskou práci na jiné téma, jehož součásti by bylo terénní šetření a testování technických dovedností u mladých hráčů ledního hokeje. Avšak nemožnost se setkávat ve větších skupinách z důvodu vládních opatření mi tuto představu neumožnila. Oslovil jsem tedy prof. PhDr. Jiřího Suchého Ph.D, který publikoval článek o dopadech, které zavřená sportoviště a zrušení tělesné výchovy má. Výběr ledního hokeje je celkem přirozený, protože se tomuto sportu věnuji již od útlého dětství.

Každý sportovec, který v sobě má vášeň a zápal pro sport, se chce účastnit utkání, závodů nebo jiných soutěží. Pokud se zeptáme mladých hráčů ledního hokeje, proč hrají hokej, velmi často odpoví, že tam mají kamarády, baví je samotná hra, střílení branek a vítězit v utkáních. Co nastane, když o všechny zmíněné radosti na delší časový úsek přijdou? Budou hráči mít motivaci, po několika měsících bez utkání, se naplno začít věnovat tréninku? Také bude zajímavé pozorovat, zda dojde k úbytku mladých hráčů, z důvodu nemožnosti uskutečnit nábory během pandemie.

Pohybová aktivita by měla být součástí našeho zdravého životního stylu. Krom rozvoje tělesné kondice a fyzického zdraví, slouží pohyb také jako prevence mnoha onemocnění. Díky pohybu snižujeme riziko infarktu či obezity a také bylo prokázáno, že pohyb prospívá duševnímu zdraví. Vzhledem k omezení pohybu v průběhu světové pandemie, lze očekávat nárůst zmíněných onemocnění.

2. TEORETICKÁ ČÁST

V této kapitole se věnujeme teoretickým východiskům, která tvoří základ této bakalářské práce a její výzkumné části. Charakterizujeme si lední hokej, onemocnění Covid-19 a věkové zákonitosti mladšího a školního věku. Velká část kapitoly popisuje sportovní trénink, jeho periodizaci a osobu trenéra i jeho úlohu v tréninkovém procesu.

2.1 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je sportovní týmová hra, která je populární především v Severní Americe a Evropě, jejíž děj se odehrává na ledové ploše, kde mezi sebou soupeří dva týmy. Za normálních okolností mají týmy na ledě po šesti hráčích, z toho je jeden brankář a pět hráčů v poli. Cílem hráčů je dostat kotouč pomocí hokejové hole do branky soupeře. Hrací doba je dlouhá 60 minut, přičemž je rozdělena na tři dvacetiminutové třetiny. Lední hokej vyžaduje vydání velkého fyzického úsilí, které vede k častému střídání hráčů na ledové ploše. Hráč na ledě stráví mezi 30-60 vteřinami, které absolvuje v maximální intenzitě. *„Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání napětí a uvolnění stejně jako akcí vázaných na různý bruslařský pohyb i různou techniku ovládání hole a kotouče.“* (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).

„Šířka variant činností a rychlost jejich provádění je dána jejich velkým počtem, rozděleným podle účelu na herní činnosti jednotlivce, skupin nebo celého družstva.“ (Kostka, Bukač, Šafařík, 1986).

Lední hokej je v současné době jeden z nejrychlejších kolektivních sportů. Mluvíme-li o ledním hokeji jako o týmovém sportu, musíme zmínit, že se tým skládá ze všech jednotlivců, kteří do něj patří. Aby jeden tým přehrál protivníka a dovedl utkání k vítěznému konci, musí se zde objevovat spolupráce všech hráčů na ledě. To jsou důvody, proč se lední hokej řadí do kategorie kolektivních sportů (Perič, 2002).

Vojta, Hojka a Jebavý (2014) uvádí, že lední hokej klade mimořádné nároky na všestrannou fyzickou připravenost hráčů a lední hokej taktéž popisují jako nejrychlejší kolektivní hru a také jí řadí k nejtvrdším sportovním hrám.

Dle Periče (2002) je pro lední hokej charakteristické velké množství neobvyklých činností. Ať už jde o ovládání kotouče pomocí hokejové hole, či způsob lokomoce v podobě bruslení. To vše probíhá v přítomnosti neustálého fyzického kontaktu se soupeřem. Také je

potřeba brát v potaz tvar a váhu chráničů, které hráče chrání před údery kotoučem či soupeřů. Lední hokej tak vyžaduje poměrně dlouhou dobu učení.

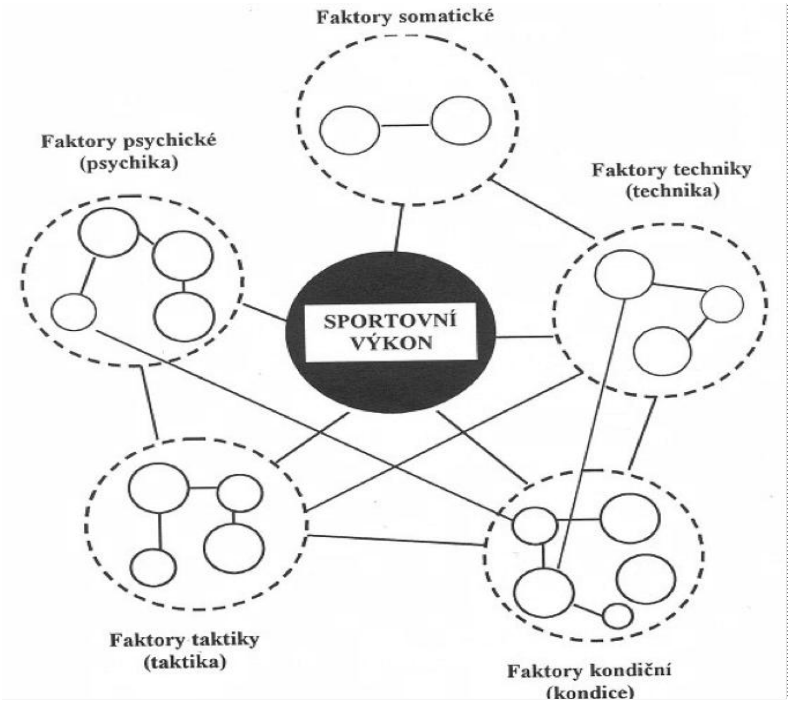
V poslední dekádě došlo ke změnám pravidel, které mají za cíl podpořit rychlejší a ofenzivnější hru. Vývoj, jakým hokej prochází, lze vidět napříč soutěžemi po celém světě. Hráči jsou ceněni především pro svou rychlost, vytrvalost a dovednost. Hráči schopni tyto schopnosti a dovednosti převést do utkání pak dominují světovému hokeji. Sportovci dále hledají jakékoliv možnosti jak zlepšit svůj výkon a do tréninkového režimu tak zařadili regeneraci, zdravou stravu a celkově kvalitní životosprávu (Terry, Goodman, 2019).

2.1.1 Struktura sportovního výkonu v ledním hokeji

Sportovní výkon se realizuje ve specifických pohybových činnostech, jejichž náplní je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly daného sportu, v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů (Dovalil a kol., 2012).

Do této kategorie spadá mnoho faktorů, které nám dávají výsledek tj. sportovní výkon. Struktura se skládá z:

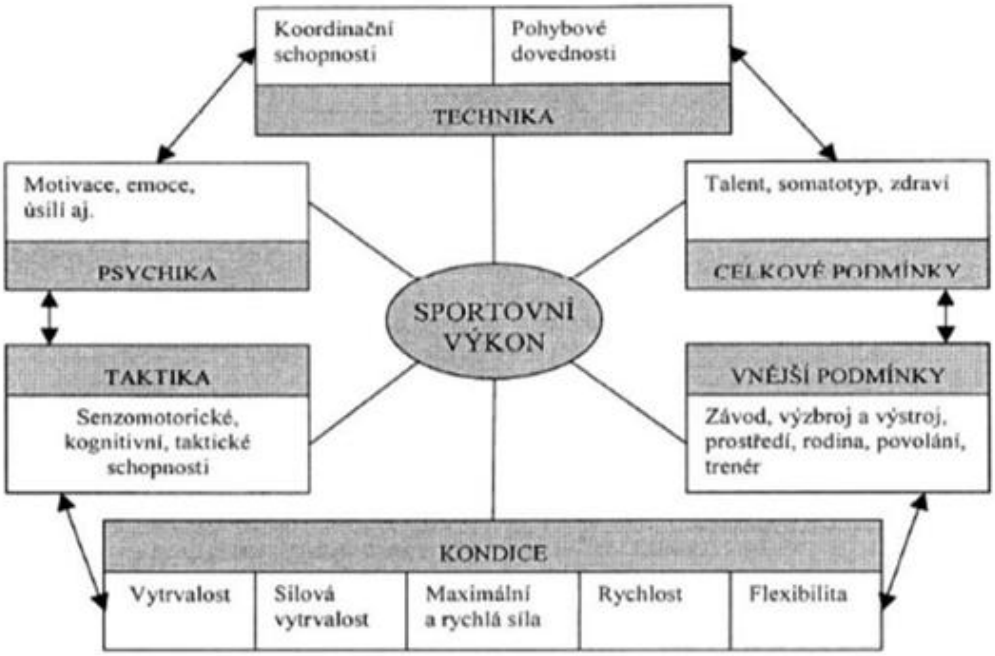
- somatických faktorů,
- technických faktorů,
- taktických faktorů,
- kondičních faktorů,
- psychických faktorů.



Obrázek 1 - Schéma struktury faktorů (Dovalil a kol., 2012)

Tyto faktory by nám měli pomoci ukázat ideálního jedince v daném sportu. Lední hokej od sportovců vyžaduje dostatečnou připravenost v každém faktoru. Například, když by hráč byl výborně takticky připraven, ale kondičně a technicky by na tom nebyl nejlépe, jeho přínos pro tým by byl prakticky nulový. Lední hokej se tak řadí k tzv. multifaktoriálním sportům a každý faktor zde má svou roli.

V německé odborné literatuře je velmi frekventovaně citován model (obrázek č. 2) od německých autorů Grossera a Zintla (1994). Ti sportovní výkon charakterizují jako komplex různých komponent, které jsou rozlišitelné, ale ne jednoznačně oddělitelné. Autoři zmiňují, že komponenty (také nazývány jako faktory), jsou navzájem propojené a přechody mezi nimi jsou plynulé a flexibilní.



Obrázek 2 - Sportovní výkon a jeho možné komponenty (Grosser & Zintl, 1994)

2.2 Onemocnění Covid-19

2.2.1 Původ a vznik onemocnění

Na konci roku 2019 je v Asii, konkrétně ve městě Wu-chan, zaznamenán první případ virového onemocnění covid-19. Nemoc se postupně rozšířila do celého světa včetně Evropy. Světová zdravotnická organizace (WHO) 11. března 2020 vydala prohlášení, kde nazvala šíření Covid-19 globální pandemií. Díky šíření tohoto viru pak následovaly reakce jednotlivých zemí, kdy zaváděli vládní opatření (WHO, 2020). Na oficiálním webu ministerstva zdravotnictví České republiky je uvedeno: *"Označení koronavirus se používá pro jakýkoli virus, patřící do podčeledi Coronaviridae. Může způsobit běžné obtíže, jako je nachlazení, kašel, dýchací obtíže, teploty. Ale také smrtící choroby, jako je dýchací onemocnění zvané těžký akutní respirační syndrom SARS či infekci MERS. Nový typ koronaviru SARS-CoV-2 (původně označený jako 2019nCoV), se objevil poprvé v na začátku prosince 2019 v čínské provincii Chu-pej, v níž se nachází jedenáctimilionové město Wu-chan. Vědci už dokázali popsat genetickou strukturu viru. Čína tyto údaje uvolnila veřejnosti, takže na výzkumu nyní pracuje řada odborných pracovišť po celém světě. Onemocnění, které tento koronavirus způsobuje, dostalo označení covid-19"* (vlada.cz, 2020).

2.2.2 Charakteristika onemocnění

Covid-19 je vysoce infekční nemoc a způsobuje ji vir SARS-CoV 2. Mezi symptomy se řadí horečka, kašel, zvýšená únava, ztráta čichu či chutí, bolesti celého těla nebo dušnost. Mezi lidi v ohrožené skupině patří spíše lidé staršího věku, obézní lidé nebo chronicky nemocní lidé. Tito jedinci, avšak ve spoustu případech i lidé nepatřící do ohrožené skupiny, byli hospitalizováni v nemocnici, kde byli nuceni být pod intenzivní péčí zdravotnického personálu. Nakonec si nemoc po celém světě vyžádala přibližně 6 milionů obětí (SZÚ, 2020).

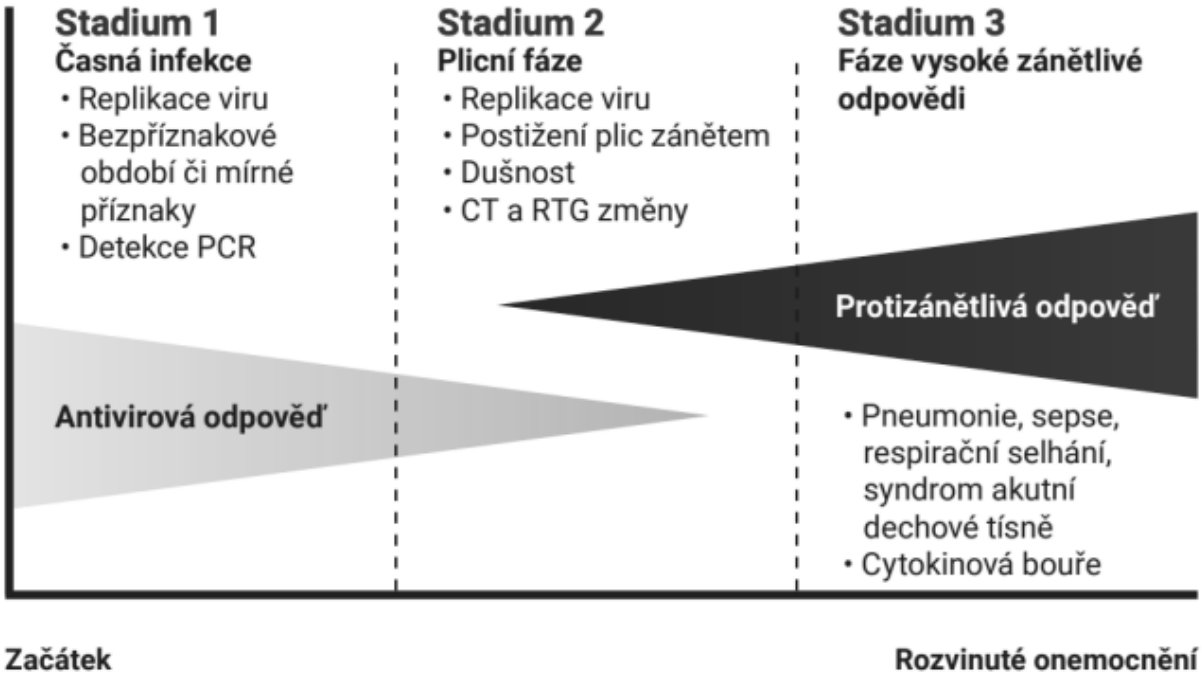
Tabulka 1 - Pravděpodobnost a délka hospitalizace (www.ockovani.opendatalab.cz)

Věková skupina	Hospitalizace	Hospitalizace na JIP		Těžký stav		Úmrtí
	Podíl	Podíl	Délka	Podíl	Délka	Podíl
0-9	0,9 %	0,1 %	4	0,0 %	6	0,0 %
10-19	0,2 %	0,0 %	5	0,0 %	7	0,0 %
20-29	0,5 %	0,0 %	4	0,0 %	4	0,0 %
30-39	0,6 %	0,1 %	7	0,0 %	9	0,0 %
40-49	0,7 %	0,1 %	8	0,1 %	9	0,0 %
50-59	1,5 %	0,3 %	9	0,2 %	10	0,1 %
60-69	5,2 %	1,0 %	10	0,9 %	10	0,5 %
70-79	16,6 %	2,6 %	8	2,4 %	8	2,4 %
80-89	38,2 %	3,4 %	7	3,8 %	5	7,6 %
90+	49,7 %	2,9 %	6	3,5 %	4	12,7 %

Vysvětlivky – Podíl pozitivně testovaných, délka průměrné hospitalizace

Nemoc Covid-19 se přenáší z člověka na člověka pomocí infekčních kapének. Dostane se tedy člověk do kontaktu s infekčním člověkem, může se pomocí mluvení, kýchání či odkašlání infekční nemocí nakazit. Proto se zaváděla vládou povinná karanténa (v drtivé většině případů na 14 dní), aby infikovaný jedinec nemohl nemoc dále šířit. WHO vydala doporučení jak zamezit šíření této infekce. Například fyzický odstup, potenciální přenašeče umístit do již zmíněné karantény, větrání vnitřních prostorů, zakrývání úst a nosu, častější mytí rukou a používání dezinfekce. Mezi další restrikce patřilo zakrytí nosu a úst, což bylo povinné ve všech vnitřních prostorách, v březnu 2020 také venku, pokud osoby nejedné domácnosti k sobě byly blíže než 2 metry. V současné době jsou dostupné vakcíny proti této nemoci od více firem zabývajících se výzkumem a výrobou vakcín, například společnost Pfizer, Moderna nebo AstraZeneca (WHO, 2020).

Co se týče průběhu nemoci, doba od nákazy po propuknutí příznaků, se nazývá inkubační dobou. Tato doba a se pohybuje mezi 2 – 14 dny, průměrně to však bývá mezi 5 – 6 dny (nzip.cz, 2021). Na obrázku č. 3 jsou popsány jednotlivé stadia nemoci.



Obrázek 3- Stadia nemoci covid-19 (www.vsc.cz)

2.2.3 Vývoj epidemie a vládní nařízení

Epidemie onemocnění Covid-19 s sebou přinesla i naprostou paralýzu obyvatelstva.

Na základě zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky vyhlásila vláda ČR pro území ČR nouzový stav z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s výskytem Covid-19 SARS-Cov-2 s platností od 12. března 2020 do 11. dubna 2020. Vláda také rozhodla o omezení volného pohybu osob na území celé České republiky a to s účinností od 16. března, čímž je jakýkoliv sport, ať už amatérský či vrcholový zakázán. K prvnímu z mnoha rozvolnění dochází 11. května 2020, kdy vláda ČR povoluje na venkovních sportovištích souběžně sportovat maximálně 100 osob, ale nesmí se používat jakékoliv vnitřní zázemí sportovišť, jako jsou třeba sprchy či šatny. Organizovaný trénink ve vnitřních prostorách smí probíhat pouze za dodržení rozestupu minimálně 2 metry. Tímto byly velmi omezeny všechny týmové a kontaktní sporty, jako je třeba lední hokej. Při dodržování 2 m rozestupu, sportovci nemusí nosit ochranu dýchacích cest (Usnesení vlády ČR ze dne 30. dubna 2020). Následující měsíce byly ve znamení dalšího rozvolňování a o prázdninách roku 2020 nic nenasvědčovalo tomu, že by se opatření omezující pohyb měla vracet. Ale na podzim se epidemická situace dramaticky zhoršovala a vláda ČR tak opět zavedla opatření proti šíření nemoci. Od 10. září 2020 opět platila povinnost nosit ochranu dýchacích cest ve veřejné dopravě a dalších vnitřních prostorách veřejných budov zahrnující úřady, školy a zdravotnických zařízeních. O týden později, tj. 18. září 2020, začala platit povinnost nosit ochranu dýchacích cest ve všech vnitřních prostorách bez výjimky. Od 5. října nesměli diváci navštěvovat sportovní akce a následující den, 6. října 2020, bylo rozhodnuto o uzavření fitness center, bazénů a podobných zařízení, které podporovaly pohyb. A 7. října došlo k úplnému zákazu sportovních aktivit a studenti středních a vysokých škol přecházeli na distanční výuku. Všechny ostatní školy byly uzavřeny o dva dny později a čeští žáci tak byli odkázáni pouze na distanční výuku. Závěrem října, konkrétně 28. 10. 2020 vláda vyhlásila tzv. úplný lockdown, kdy byl zakázán volný pohyb po ČR od 21 do 5 hodin.

Částečné rozvolnění a otevření škol přichází 25. listopadu 2020, kdy se do škol k prezenční výuce mohli vrátit žáci posledních ročníků středních škol a byla obnovena praktická výuka, tedy i sportovní příprava (Informace k provozu škol a školských zařízení, 2020) Nakažených v průběhu Vánoc 2020 však přibývalo, a tak Vláda ČR od 4. ledna opět přistoupila k distanční výuce. Tento stav pak trval až do 11. dubna 2021. Při nemožnosti navštěvovat školu, je logické, že veškeré sportovní mládežnické soutěže byly v tomto období taktéž nepovoleny (Vláda ČR, 2020).

2.3 Věkové a vývojové zákonitosti

Dovalil a kol. (2012) definují věkové zákonitosti jako „*změny tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti.*“ Z toho plyne, že dochází k růstu a vývoji a člověk se až do dospělosti mění. K těmto změnám nedochází stejnoměrně, ale v určitých „vlnách“.

Dochází k intenzivnímu růstu, kdy se u dětí změní výška i o 50 a více cm a tím pádem také zvýší hmotnost i o 30 kg a více. Rostou i orgány (například srdce, plíce atd.), mohou ale i dozrávat, což často mění jejich funkčnost a úlohu (například činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí atd.). Co se týče psychického a sociálního vývoje, mění se vztah ke společnosti a okolním lidem, ale i k sobě samotnému. Děti totiž začínají více chápat a vnímat okolní svět. Změna dochází samozřejmě i z hlediska pohybu. Přirozeně dochází ke zvyšování výkonnosti. Všechny změny by měl trenér při tréninku respektovat. Dětství je definované od 6 do 15 let a rozděluje se do věkových kategorií jako mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let), které zvlášť podrobněji popíšeme (Perič, 2020).

V následujících kapitolách charakterizujeme mladší školní věk i starší školní věk. Je to z toho důvodu, že práce se zabývá kategoriemi U10-U12, které jsou na přelomu těchto období.

2.3.1 Mladší školní věk

Perič (2020) uvádí, že mladší školní věk je období dynamického rozvoje ve všech směrech a je charakterizován jako všeobecně šťastné období. První dva roky tohoto období označujeme jako „etapu latence“. V této etapě je ukončen psychosexuální vývoj. Pudová energie o sobě ještě nedává vědět, projeví se až s nástupem dospívání (Ružbarská a Turek, 2007).

Tělesný vývoj

Tento vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Dle Matějčka (1986) je potřeba dětem umožnit co nejvíce pohybového uvolnění, aby nedocházelo k nástupu únavy a neklidu. Perič (2020) zmiňuje, že právě tělesná výška je důkaz dynamického rozvoje u dětí. Ročně dojde k nárůstu tělesné výšky o 6-8 centimetrů. Zvětšují se vnitřní orgány a ustaluje se zakřivení páteře. Vývoj vnitřních orgánů má za důsledek zvětšování krevního oběhu, plic nebo vitální kapacity. I přesto, že velmi rychle pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení jsou nadále velmi pružná a měkká. Růst mozku,

jakožto centra řízení pohybu, se téměř zastavuje po 6. roce života, přestože vývoj stále pokračuje. Je však schopen řešit složitější a koordinačně náročnější pohyby. Dětské tělo se ale nevyvíjejí rovnoměrně. Poměr velikosti hlavy dítěte v porovnání s trupem je oproti dospělému člověku zcela jiný. Důvod je známý, může za to fakt, že dětský mozek dosahuje již 90% velikosti dospělého mozku (Krištofič, 2006).

Pohybový vývoj

V tomto období je pohybový vývoj charakterizován vysokou a spontánní aktivitou. Perič (2004) píše, že rozdíl mezi dospělými a dětmi v tomto období spočívá v tom, že dětské motorice chybí jakákoliv úspora pohybu. Dynamika nervových procesů se stále vyvíjí, avšak pořád převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Z tohoto důvodu, můžeme u dětí pozorovat tzv. „pohybový luxus“, kdy každý pohyb a každou činnost doprovází množství dalších pohybů. Perič (2004) i Vrbas (2010) zmiňují, že období mladšího školního věku je nejpříznivější pro motorický vývoj. Často se také nazývá „zlatý věk motoriky“. Vyznačuje se zrychleným procesem učení nových pohybů. Děti jsou v podstatě schopny realizovat nové pohyby na základě perfektní ukázky. Dále se zvyšuje jistota v provádění činnosti a potíže, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace, se bez větších problému odstraňují. Na konci tohoto období jsou děti schopné provádět i těžší cvičení z hlediska koordinace. Je potřeba toto období využít co nejvíce a zařazovat koordinační cvičení pravidelně do tréninku.

Sociální vývoj

Sociální vývoj v mladším školním věku zná dvě období. První je vstup do školy a druhým je fáze kritičnosti. Vstup do školy je velmi podobné období jako prvotní začlenění do sportovního kolektivu (týmu). Dítě zažívá jaké je to nebýt středem pozornosti rodičů a je nuceno se přizpůsobit tomu, že vše už není jen hra, ale nastává i vážná činnost jako je trénink či učení. Dítě chce aktivně poznávat svět a typická je pro něj extroverze. Velký vliv v tomto období mají autority. Ve sportovním prostředí tuto roli představuje trenér a jeho vliv může u některých dětí být větší než rodič samotný. Děti si v kolektivu budují své postavení a se svými vrstevníky si vytváří určité mezilidské vztahy. Utváří se skupinky a vznikají kamarádské vazby. Mezi dětmi je vidět soutěživost a snaha k vítězství pomoci co nejvíce. Ke konci tohoto období přichází fáze kritičnosti v hodnocení podnětů a jevů ze sociálního prostředí (rodina, škola, sportovní oddíl). Obecně se začne snižovat přirozená autorita dospělých a dítě začne mít sklony k negativnímu hodnocení reality. Děti si začnou hledat nové přirozené autority a velmi často je nachází mezi svými vrstevníky, ať už z řad spolužáků

či spoluhráčů ze sportovního klubu. S přebíráním zodpovědnosti za své chování a činy, se prohlubuje zapojení do nových skupin (Paulík, 2006).

2.3.2 Starší školní věk

Starší školní věk se definuje jako období přechodu od dětství k dospělosti. Dochází ke značným anatomicko-fyziologickým změnám, které mají vliv i na změny psychické. Tělesný, pohybový, sociální a psychický vývoj není rovnoměrný. Starší školní věk se rozděluje na dvě části: prepubescence a puberta. Prepubescence vrcholí okolo třináctého roku a puberta končí kolem roku patnáctého (Perič, 2012). Jansa (2012) zmiňuje, že v období staršího školního věku se viditelně zvětšují rozdíly mezi dívčí a chlapeckou populací. Důvodem těchto rozdílů jsou právě anatomicko-fyziologické změny spojené s pohlavním dospíváním.

Tělesný vývoj

Především velký nárůst tělesné výšky a hmotnosti, je charakteristický pro období staršího školního věku. Tyto dva somatické faktory se v tomto období mění více než v jakékoliv jiné fázi dospívání a po 13. roce se to může negativně projevit na kvalitě pohybů. Celkově jsou pohyby nekoordinované a vedou ke špatným návykům držení těla, přičemž pubertální věk je pro tento návyk velmi důležitý. Končetiny rostou rychleji než trup a Perič (2012) to popisuje spojením *„samá ruka, samá noha“*. Především ve druhé fázi staršího školního věku, dochází k tomu, že růst pohybového ústrojí předbíhá růst vnitřních orgánů. Mozek je už plně vyvinutý a centrální nervová soustava je stabilizovaná a její plasticita vytváří dobré předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností. Období 10 - 13 let je považováno za období velice příznivé pro získání tzv. "rychlostního základu" (Dovalil, Choutková 1988). Nevyužití tohoto období, se v pozdější fázi tréninkového procesu velmi těžce kompenzuje. Jansa (2012) uvádí, že růstové procesy spotřebují vydatné množství energie na úkor nevyvinutého svalového aparátu. Určitá proporcionalita se dostavuje až na konci 15. roku. Toto období sebou také přináší vývoj primárních a vznik sekundárních pohlavních znaků. Na konci tohoto období je možné pozorovat výraznější sexuální rozdíly mezi dívkami a chlapci.

Pohybový vývoj

Už zmíněná nerovnoměrnost vývoje výrazně ovlivňuje možnosti pohybového aparátu. V tomto období jsou děti schopné se přizpůsobit, což vytváří dobré předpoklady k tréninku. Perič (2012) charakterizuje první polovinu pohybového vývoje ve starším školním věku následovně: *„Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazné účelnosti a ekonomičnosti,*

přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (sportovní hry) i pohybu náčiní a dalších sportovních předmětů (míč, lyže atd.). Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám.“

Děti dokážou na vysoké úrovni anticipovat pohyby náčiní a sportovních předmětů, pohyby ostatních účastníků a také svoje vlastní pohyby. Omezujícím činitelem tréninku je především nedokončená osifikace, která limituje výkonnost. V druhé polovině staršího školního věku (v pubertě), dochází u dětí ke zhoršení plynulosti a přesnosti pohybů. Nejvíce je to pozorovatelné u koordinačních schopností. Zahájením puberty dochází hlavně u chlapců, k rozvoji síly. V období puberty rostou kosti rychleji než svaly a šlachy, a tak se zaměřujeme také na trénink flexibility, aby nedocházelo k jejímu zhoršení (Krištofič, 2006).

Psychický a sociální vývoj

Pubescence je zásadní období ve vývoji psychiky. Emotivní vztahy a projevy dětí jsou ovlivněny hormonální aktivitou. Hormony můžou působit na chování pozitivně i negativně. Vágnerová (2000) píše, že emoční reakce ve vztahu k vyvolávajícím podnětům jsou zpravidla u dětí staršího školního věku výraznější, ale jsou přeci jen kratší. Averzi k jakékoliv činnosti střídá nadšení a usilovné snažení. Nadále pokračuje rozumový vývoj a objevují se znaky abstraktního a logického chápání a dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodnění. Končeková (1996) uvádí, že velké fyziologické změny, kterými si dítě v pubertě prochází, můžou mít za následek přechodné snížení koncentrace. Následkem toho, může dojít ke zhoršení školního prospěchu, na který je v tomto období kladen důraz ze strany okolí. Zlepšení koncentrace a pozornosti přichází ke konci puberty. Zdokonaluje se rozsah pozornosti a stálost. Pubescentům chybí větší míra sebeovládání a nadřazenost autorit uznávají, jen pokud si jí zaslouží. Pubescenti se tak s jakoukoliv autoritou snadněji dostanou do konfliktu, ať už se jedná o rodiče či pedagogy. Učení nové činnosti už nepotřebuje tolik opakování a proces se zrychluje. Jansa a kol. (2014) zmiňují, že chlapci v pubertě nemají problém s motivací ke sportu, když jim daná aktivita dá možnost se předvést a demonstrovat své schopnosti. Naopak u dívek je to s motivací k pohybové aktivitě složitější. Je potřeba je zaujmout, např. formováním své postavy.

2.4 Sportovní trénink

„*Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*" (Choutka a Dovalil, 1991).

„*Sportovní trénink probíhá ve skutečnosti jako komplexní proces. Teoretické vysvětlení podstaty tréninku, které má usnadnit jeho praktické zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti. Na tomto základě lze potom zodpovědně volit adekvátní obsah tréninku, jeho koncepci a stavbu, vhodné tréninkové metody apod.*" (Dovalil a kol., 2012).

„*Tréninkový proces lze chápat, jako plánovité a systematické rozvíjení vrozených schopností, získaných dovedností a volních vlastností, který by sportovci měl pomoct k dosažení nejvyšší výkonnosti v daném sportovním odvětví. V průběhu zmíněného tréninkového procesu, dochází u sportovce ke změnám. Vlivem tréninku se může změnit jeho chování i samotné vlastnosti sportovce*" (Haare, 1973).

2.4.1 Stavba sportovního tréninku

Sportovní trénink je proces, kde by neměla chybět promyšlená a z logiky věci vycházející kontinuita. Díky kontinuitě se dá omezit na minimum nahodilost ve výběru a posloupnosti tréninkového procesu. Trenér by po organizační stránce tréninku měl využívat různě dlouhé tréninkové cykly (Dovalil, 2002). Modely zatěžování se mění na základě celoročního tréninkového cyklu. Stavba a realizace ročního tréninkového cyklu podléhá potřebám formování, rozvoje a udržování výkonnosti v optimální rovině. Dovalil (2002) ve sportovním prostředí cyklus definuje jako relativně ukončený sled, celek proměnlivých a opakujících se časových úseků tréninkového procesu. Za normálních okolností, rozlišujeme tři druhy cyklů - makrocykly, mezocykly a mikrocykly.

Makrocykly

Typickým představitelem makrocyklu je roční tréninkový cyklus, který se udává za nejzákladnější jednotku v oblasti dlouhodobé organizované sportovní činnosti. Cílem ročního tréninkového cyklu je, aby sportovec dosahoval maximální výkonnosti v nejvhodnější fázi sezóny. Z tohoto primárního cíle, jako je kulminace výkonnosti v požadovaném čase, nám vychází rámcová periodizace. V následující tabulce č. 2 je představeno, jaká období ročního tréninkového cyklu rozlišujeme.

Tabulka 2- Schéma periodizace ročního tréninkového cyklu (Dovalil, 2002)

Období	**Hlavní úkol daného období**
Přípravné	Rozvoj trénovanosti
Předzávodní	Vyladění sportovní formy
Závodní	Udržování vysoké výkonnosti
Přechodné	Zotavení

Přípravné období

V této fázi ročního cyklu, se z pravidla neobjevují žádné soutěže. Cílem daného období je vytvořit dostatečné základy budoucího výkonu. Z toho vyplývá, že primárním cílem je zvýšit trénovanost. Trenér dohlíží na to, aby nedošlo k podcenění tréninku, což by mohlo mít za následek stagnaci výkonnosti. Rozlišujeme také trénovanost obecnou a trénovanost speciální. První etapa přípravného období obsahuje větší část právě obecné složky a v druhé části období dochází k rozvoji speciálních pohybových dovedností. Širší výběr tréninkových cvičení v první etapě přípravného období zajišťuje potřebnou všestrannost, která slouží jako kompenzace a prevence před jednostranností. Všestrannost je taktéž brána jako základ do speciálního tréninku (Dovalil, 2002).

Předzávodní období

Předzávodní období obvykle předchází startu mistrovských soutěží. V rámci ročního tréninkového cyklu plní zásadní roli, a to dosáhnout v této fázi optimální sportovní formy. V počátku je sice ještě přítomný vysoký objem a intenzita tréninku, ale ke konci tohoto období přichází na řadu ladění již zmíněné sportovní formy. Při ladění sportovní formy jsou jisté zásady:

- snížení objemu zatížení, zároveň udržení vysoké intenzity tréninku,
- důraz na kvalitu tréninkového procesu,
- využívání metod kontrastu (v tréninku střídáme situace ve ztížených a zjednodušených podmínkách),
- dodržení dostatečné regenerace a odpočinku,
- postupné zvyšování počtu tréninkových jednotek,
- odehrání přípravných a kontrolních utkání a zařazení tréninkových jednotek, modelující podmínky v utkání,

- vyšší význam psychologické přípravy.

Hlavní období

Období, kdy na řadu přicházejí mistrovské soutěže. Cílem je dosáhnout co nejlepších výkonů a zhodnotit tak dosavadní tréninkovou činnost. Tréninky v hlavním období jsou přizpůsobeny soutěžím a jejich korekce je vázána na aktuální potřeby hráčů. Obecně ale platí, že objem tréninků je nižší a dominantním faktorem je intenzita. V tréninku převládá kvalita nad kvantitou. U ledního hokeje, jehož závodní období trvá více než půl roku, se v průběhu závodního období, zařazují mikrocykly s cílem znovu vyladit sportovní formu. Odborná literatura totiž uvádí, že sportovní formu lze udržovat nejdéle 2-3 měsíce.

Přechodné období

Primárním cílem je zotavení sportovce. Nejde pouze o fyzické zotavení, ale velký důraz je také kladen na psychické zotavení. V tréninku se objevují cvičení rozvíjející všestrannost a individuální dovednosti. Trénink může být na pár dní přerušen, ale nesmí docházet k výraznému poklesu trénovanosti, neboť přechodné období formuje předpoklady pro zdařilý roční cyklus, který následuje.

Mezocykly

Pojem mezocyklus lze chápat jako období tréninku, které trvá déle jak dva mikrocykly, ale zároveň není tak dlouhé, aby mohlo být bráno jako makrocyklus. Obsah a struktura mezocyklů je určena zvláštnostmi obsahu tréninků v rozdílných obdobích ročního tréninkového cyklu. Zaměření mezocyklů je různé a vzniká z potřeb a cílů makrocyklů, které jsou jim nadřazeny (Perič a Dovalil, 2010).

Mikrocykly

Mikrocykly jsou podřízené potřebám a úkolům mezocyklu, ale v praktické organizaci tréninku mají zásadní úlohu a jsou nejdůležitějším tréninkovým cyklem. Jejich rozsah je 2-10 dní, většinou se ale využívá týdenního formátu, který je vhodný pro orientaci v tréninkovém plánu jak pro sportovce, tak i trenéry. Existuje více typů mikrocyklů, následuje tabulka č. 3 s jejich stručnou charakteristikou.

Tabulka 3 - Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2002)

Typ mikrocyklu	**Primární úkol mikrocyklu**	**Obsah**	**Celkové zatížení**	**Využití v RTC**
Úvodní	Příprava k vysokému objemu a intenzitě tréninku	Specifická i nespecifická cvičení	Nízké	Úvod přípravného období
Rozvíjející	Stimulace, rozvoj trénovanosti	Specifická i nespecifická cvičení	Vysoké	Přípravné období
Stabilizační	Udržení dosažených změn	Specifický	Střední	Přípravné období
Kontrolní	Hodnocení a analýza aktuálního stavu	Utkání, testy a kontroly trénovanosti	Střední až vysoké	Přípravné, předzávodní, závodní období
Vylaďovací	Ladění sportovní formy	Specifický, utkání	Střední až nízké	Předzádvodní
Soutěžní	Předvedení výkonu a udržení sportovní formy	Účast na mistrovských utkáních	Střední	Závodní období
Regenerační	Zotavení	Nespecifická cvičení, všestrannost, odpočinek	Nízké	Přípravné, závodní i přechodné období

2.4.2 Řízení sportovního tréninku

Röthig a kol. (1985) uvádí, že s přispěním různých opatření a dalších vlivů, je možné průběh tréninkového procesu řídit a regulovat do optimální míry. Dále autoři píší, že řízení sportovního tréninku může být definováno jako výše postavený pojem pro optimální nastavení opatření v tréninkovém procesu za pomoci řízení, plánování a kontroly se zřetelem na konkrétní cíl.

Dovalil a Perič (2010) naopak definují řízení sportovního tréninku jako racionální, vědomé a zdůvodněné zásahy a pokyny do tréninku. Do řízení tréninku spadá sociálně-psychologická stránka tréninkového procesu, která obsahuje vedení lidí z hlediska pedagogiky a didaktiky. *„K samotné technologii tréninkového procesu, tedy ke konkrétnímu stanovení zatížení, jeho druhu (tzn. cvičení) a velikosti, k jeho racionálnímu rozložení v čase (např.*

v ročním tréninkovém cyklu) a k dynamice jeho parametrů podle dosahovaných změn ve stavu trénovanosti, které lze postihnout vhodnou kontrolou" (Dovalil a Perič, 2010).

Důležitý je v řízení sportovního tréninku také pojem kontrola trénovanosti. Tu autoři definují jako činnost, která slouží k získávání nezbytných informací o změnách, které jsou způsobeny v důsledku tréninkového procesu. Řízení tréninkového procesu ve smyslu technologickém, můžeme chápat jako cílené, vědomé ovlivňování stavu trénovanosti sportovce. Pomocí promyšlené organizace tréninkového procesu se trenér snaží o změnu výchozího stavu trénovanosti u svých svěřenců do naplánovaného stavu, který určil na základě diagnostiky sportovce. Do celého procesu vstupuje velká řada neznámých a proměnlivých, která nám nedává možnost určit, jak nejlépe rozvíjet sportovní výkonnost. Existují ale obecné základní pravidla a zákonitosti, která doporučují:

- pravidelně provádět diagnostiku stavu trénovanosti hráče či týmu,
- vytvoření cílového modelu stavu trénovanosti, kterého má být dosaženo,
- určit systém tréninkových vlivů, poznamenat si je a dále je opakovat,
- důkladně kontrolovat změny, ke kterým dochází a poté posoudit účinky zvoleného tréninku.

Právě zpětná vazba v podobě kontroly trénovanosti je klíčová. Informace, které získáme, slouží k tomu, abychom rozhodli o dalším postupu v tréninku. Pokud dosavadní změny nevedou ke stanovenému cíli, je potřeba korekce tréninkového plánu. Trenér by měl po celý roční tréninkový cyklus sbírat přesná data o svých svěřencích a tyto ukazatele by trenérovi měli usnadnit řízení tréninku. Ve vrcholovém sportu se dnes setkáváme s celou řadou specialistů, kteří mají v realizačním týmu právě funkci kontroly trénovanosti sportovců (Dovalil a Perič, 2010).

2.5 Trenér

S vývojem ledního hokeje, se neustále vyvíjí i trenérská profese. Nároky na trenéra se zvyšují a bez odborných znalostí je v dnešní době velmi těžké být úspěšný. Kostka (1984) píše, že trenér je zejména tělovýchovný pedagog. Práce jakéhokoliv pedagoga, ať už trenéra či učitele, by měla být systematická a perspektivní. Výsledek trenérovi práce se nedá očekávat hned, je potřeba dát trenérovi prostor a čas a až po důkladné analýze vyhodnotit jeho výsledky. Velmi často se můžeme setkat s tím, že sportovec po ukončení aktivní kariéry ihned začne s trenérstvím. Má sice dobré předpoklady a určitou výhodu oproti trenérům bez

sportovních úspěchů ve vlastní kariéře, ale těmto bývalým vrcholovým hráčům často chybí již zmiňované odborné znalosti. Není tedy dáno, že úspěšný sportovec bude také úspěšný trenér.

Choutka a Dovalil (1991) uvádí, že je nutné, aby trenér disponoval odbornými znalostmi, na základě kterých poté zvolí vhodný obsah a strukturu tréninku. Při dodržení těchto kritérií se u dětí rozvíjí výkonnost přirozenou metodou a připravuje vhodné základy do budoucího tréninku.

Úloha trenéra

U mládežnického sportu by se neměla úspěšnost trenéra posuzovat na základě vítězných utkání. Dle Periče (2012) by měl trenér mládeže odsunout svoje osobní ambice a na prvním místě mít vždy děti, často na úkor vítězství týmu v utkání. Cílem jeho snažení by měl být primárně rozvoj a perspektivní příprava dětí, ale také jim poskytnout prožitek a zábavu. Nemůže sice dosahovat dokonalých výsledků, naopak může po svých svěřencích požadovat snahu se zlepšovat a touhu vyhrávat. Trenér mládeže by ve svém týmu měl šířit dobrou náladu a příjemnou atmosféru, protože dobře nastavené klima v tréninkovém prostředí, dokáže překonat potíže plynoucí z velkého množství času, které tráví děti spolu. Za jednu z největších chyb se považuje, když trenér k dětem přistupuje jako k dospělým. Jiná somatická stavba neumožňuje aplikovat u dětí trénink dospělých. Nedokončená osifikace znamená při tréninku například s těžšími břemeny nebezpečí úrazu.

2.5.1 Trenérské styly

Martens (2006) ve svém díle popisuje tři základní trenérské styly:

1. Autoritativní styl (trenér diktátor) – V tomto stylu má trenér vše co se v týmu děje pevně v moci. Všechna důležitá rozhodnutí provádí sám, nemá potřebu s nikým nic konzultovat či diskutovat. Vychází ze svých zkušeností, kterých má dostatek a svým svěřencům udává přesné pokyny co a jak dělat.
2. Submisivní styl (trenér - opatrovník) - Trenéři, kteří využívají tento styl, rozhodují co nejméně to jde. Občas se k popisu tohoto stylu také využívá anglické spojení „throw out the ball and have a good time“ což by se dalo přeložit jako „dej jim míč a nic víc nedělej“. Trenér podává velmi málo pokynů a rad a nijak zvlášť se neprojevuje v organizaci tréninku. Důvodů proč někteří trenéři tento styl využívají, může být více. Například jim chybí dostatek odborných znalostí a zkušeností, jsou líní a neochotní vyžadovat po hráčích jistou činnost a úkoly nebo zjednodušené neví co dělat.

Obecně se tento trenérský styl nedoporučuje a v dlouhodobém kontextu nepřináší valné výsledky.

3. Kooperativní styl (učitel) - Trenéři, kteří se rozhodnou využívat tento styl, konzultují a diskutují svá rozhodnutí se svými svěřenci. Trenér spolupracuje společně se sportovci na vybrání toho nejlepšího rozhodnutí pro tým. Uvědomují si, že nesou za tým zodpovědnost, ale věří, že mladí sportovci se nestanou zodpovědnými bez učení se dělat rozhodnutí. Největší výzvou tohoto stylu je, najít správnou rovnováhu mezi řízením týmu a nechat samotný tým rozhodovat.

Perič (2012) píše, že autoritativní styl, kdy trenér realizuje všechny rozhodnutí, se využívá především u malých dětí, kde není možné diskutovat o problémech a je nutné najít rychlé řešení. Tento styl se dá použít i u starších kategorií, v případě že se týmu nedaří a je potřeba dodržovat disciplínu a plnění daných úkolů.

Kooperativní styl Perič (2012) doporučuje také zařadit už od dětských kategorií a s přibývajícím věkem je tento styl důležitější aplikovat, aby se hráči naučili přebírat již zmíněnou odpovědnost za svá rozhodnutí a v pubertálním věku tak může přijít diskuze mezi trenérem a hráči na téma zvolené strategie v utkání či výběrem cvičení, které hráči považují za vhodné z hlediska jejich využití v utkání. Děti v takové chvíli cítí, že je trenér bere vážně a respektuje. Přes všechny již zmíněné výhody, by trenér měl mít vždy poslední slovo.

U submisivního stylu Perič (2012) zmiňuje, že existují situace, kdy lze tento styl vhodně využít. Například v přechodném období ročního tréninkového cyklu, necháváme hráčům volnost a děti samy mají možnost si určit, jak chtějí trénink absolvovat.

2.6.2 Vzdělání trenéra

Český svaz ledního hokeje na svém webu uvádí informace o možnosti vzdělání v oblasti trenérství v českém hokeji (ceskyhokej.cz). Tato forma vzdělávání trenérů funguje ve většině hokejových zemí a primárně školení trenérů organizuje svaz.

Přehled typů trenérských licencí:

1. **Trenér "Licence A“**

Nejvyšší možné vzdělání trenéru v českém hokeji, pro které musí uchazeč absolvovat studium, zaštiťuje Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (dále jako FTVS UK Praha). Uchazeči nesmí být méně než 23 let, musí být aktivní trenér a aspoň jeden rok být držitelem licence B. Dále je požadováno středoškolské vzdělání zakončeno maturitou.

Studium je dvouleté a obsahuje třídenní bloky, během kterých budoucí trenéři absolvují přednášky z oblasti pedagogiky, sportovního tréninku nebo fyziologie. Celkový rozsah trenérské školy je 500 hodin. Na závěr studia musí uchazeči napsat Závěrečnou práci na zadané téma a uspět ve státních závěrečných zkouškách. Možností, jak také dosáhnout licence A, je dokončení magisterského studia FTVS UK Praha se specializací lední hokej.

2. **Trenér "Licence B“**

Licence B je středním stupněm trenérské kvalifikace a vyšší je pouze již zmíněná licence A. Školení organizují FTVS UK Praha, Fakulta sportovních studií v Brně či vyšší odborná škola české unie sportu ve spolupráci s českým svazem ledního hokeje. Podobně jako u licence C+, se doporučuje pořádat školení maximálně při 30 účastnících z důvodu snadnější organizace. Uchazeč již musí vlastnit licenci C+ mládež nebo C hráč a mít za sebou dva roky trenérské praxe. Povinností je dokončené středoškolské vzdělání. Teoretická a praktická výuka probíhá formou tří týdenních konzultací v celkovém rozsahu 150 hodin. V teoretické části se opět objevuje pedagogika sportu, sportovní trénink, anatomie, kineziologie či psychologie sportu a v praktické části se trenéři 13 hodin věnují tréninku mimo led a 21 hodin tréninku na ledě.

3. **Trenér "Licence C+ mládež“**

Licence C je základní licencí, jejíž získání je předpokladem pro další zvyšování trenérské kvalifikace. Školení zaštiťuje a organizuje trenérsko-metodická komise krajského výkonného výboru českého hokeje. Vnitřní směrnice nařizují pořádat toto školení minimálně jednou do roka, při větším počtu zájemců to může být i častěji. Z důvodů snadnější organizace, se doporučuje maximálně 30 účastníků během jednoho školení. K podmínkám pro přijetí patří odpovídající úroveň bruslařských a herních dovedností a zvládnutí přijímacího pohovoru. Hlásit se budoucí trenéři mohou již v šestnácti letech, ale licence jim bude vydána až při dosažení dospělosti. Celkový rozsah školení licence C+ je 36 hodin, z toho 22 hodin teorie a 14 hodin praxe. Pokud student UK FTVS úspěšně absolvuje třetí semestr studia se specializací v ledním hokeji, je mu licence C+ taktéž udělena.

Trenér "Licence C-hráč“

Tato licence slouží jako prostředek okamžitého zapojení vrcholových hráčů do trenérské praxe. Podmínkou je odehrání minimálně 200 mistrovských utkání nejvyšší soutěže seniorů v zemi, která je příslušníkem nejvyšší výkonností skupiny mistrovství světa seniorů.

Platnost licence trvá 4 roky a nelze ji prodloužit nebo o ní opět zažádat. Pokud tedy chtějí trenéři pokračovat v trenérství, jsou nuceni absolvovat doškolovací seminář v rozsahu 6 hodin, po kterém jim bude udělena licence C+ mládež.

Finanční ohodnocení trenérů v českém hokeji je závislé na více faktorech. Jedním z nich je trénovaná kategorie. Obecně platí, že pokud trenér vede starší kategorie, nárokuje si tak vyšší plat. Dále se zohledňuje trenérská kvalifikace neboli licence a zkušenosti trenéra.

2.7 Online formy komunikace (MS Teams, Zoom)

Internet a virtuální život se staly součástí lidské existence ve 21. století. V této době jsou lidé schopni trávit na internetu až desítky hodin týdně. Dnes už se to týká lidí v každém věku. Už i senioři dokážou bez problémů „surfovat“ na internetu. Generace dnešních adolescentů už od útlého dětství vyrůstala v digitální éře a můžeme tak diskutovat o dopadech, které budou mít moderní technologie při jejich dospívání (Anderson et al., 2017). Dle německé studie, došlo u 71 % tamních obyvatel k nárůstu používání internetu během lockdownu (Lemenager et al., 2020).

Facebook messenger

Facebook je sociální síť, kterou v roce 2004 založil student Harvardské univerzity Mark Zuckerberg. Facebook se postupně stal největší sociální aplikací na světě se skoro třemi miliardami uživatelů, z čehož téměř miliarda a půl používá Facebook každý den. Uživatel si může bezplatně založit profil, kohokoliv požádat o přátelství a tím s ním sdílet fotky, videa a informace na hlavní stránce svého profilu, která se nazývá „timeline“. Nahrané fotky a další věci, je možné ukládat do alb a fotky si kdykoliv prohlédnout. Založení účtu je sice bez poplatku, ale společnost má vysoké zisky především z reklamy, která je v dnešní době na Facebooku všudypřítomná. Facebook si nejvíc fanoušků získal díky možnosti „chatovat“, neboli psát s přáteli. Stačí připojení k internetu a uživatel může být ve spojení odkudkoliv (Hall, 2021).

WhatsAapp messenger

Aplikace WhatsApp messenger, zkráceně pouze WhatsApp, vznikla jako alternativa k SMS zprávám a nyní jí využívá více jak dvě miliardy lidí až ve 180 zemích světa k udržování kontaktu s kýmkoliv a odkudkoliv. WhatsApp je taktéž bezplatný a nabízí jak chatování,

tak i možnost hovoru. Populární je taktéž posílání libovolných médií, jako jsou fotky, dokumenty či videa (Whatsapp.com).

Microsoft Teams

Microsoft Teams je komunikační platforma spadající pod Microsoft office 365 a její význam v poslední době roste, především díky distanční výuce ve školách. Aplikace kombinuje chatovaní, videokonference a ukládání souborů. Uživatelé, kteří jsou pozváni do jedné skupiny, tvoří tzv. tým a v rámci týmu mohou členové dohromady spravovat soubory a být přitom neustále ve spojení. Aplikace také umožňuje učitelům distribuovat učební látku, poskytovat zpětnou vazbu a hodnotit úkoly studentů odevzdané prostřednictvím společného týmu. Učitel také může vytvořit test, který je studentům otevřen až v daný čas. Velmi oblíbená je také možnost plánování videokonference, kde členové týmu jasně vidí, kdy začne další hovor (microsoft.fandom.com).

Zoom

Zoom je video konferenční platforma, která může být využívána pomocí počítače či jiného zařízení, které se dokáže připojit k internetu. Uživatel se může spojit přes hovor, video nebo live chat. Podobně jako Microsoft Teams i aplikace Zoom nabrala na popularitě během pandemie Covid-19. Zoom je možné stáhnout zdarma a poté využívat buď bezplatnou verzi, která je omezena 100 uživateli na jeden videohovor a nebo si zaplatit premium verzi, ve které nejsou žádná omezení (webwise.com).

Skype

Skype je veřejnosti známý jako průkopník mezi aplikacemi, které umožňují videohovor pouze s pomocí internetového připojení. Princip je stejný jako u ostatních aplikací, které již byly zmíněny. Skupinové hovory, live chat, sdílení souborů, to vše skype samozřejmě nabízí. Novinkou poslední doby je placená verze Skype, která umožňuje posílání SMS a volání přes mobil (support.skype.com).

2.8 Přehled odborných článků souvisejících s tématem

Vzhledem k tomu, jaké následky měla pandemie Covid-19 na všechny aspekty lidského života, je jasné, že se začalo publikovat velké množství článků souvisejících s onemocněním Covid-19. Seale a kol. (2020) ve své práci přibližují ochotu lidí dodržovat společenská omezení, včetně uzavírání škol. Kanadská studie, která byla publikována v renomovaném časopise BMC Public Health, zkoumá dopad pandemie na úroveň fyzické

aktivity dětí a dále se zaobírá pocity dětí ohledně jejich návratu do prostředí sportovních oddílů (BMC Public Health, 2021). Velké množství článků se věnuje tématu distanční výuky ve školách. Raballo a kol. (2020) ve své studii zmiňují problematiku duševního zdraví žáků, z důvodu omezení sociálních kontaktů. Specifika online výuky popisuje Moscardino a kol. (2021). Lindblad a kol. (2021) provedli analýzu postupu uzavírání škol v osmi evropských státech. Výsledky studie jsou velmi různorodé a státy povětšinou postupovaly na základě vlastních dat o šíření nemoci. Yücekaya (2021) popisuje, jak učitelé využívali moderní technologie k vedení distanční výuky tělesné výchovy. Kelly a kol. (2020) zmiňují, že dopad pandemie na mládežnický sport, by měl být podroben dalšímu zkoumání.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem této práce je zjistit, jak trenéři daných kategorií ledního hokeje reagovali na vládní omezení kvůli pandemii Covid-19. Přiblížit práci trenéra ledního hokeje ve ztížených podmínkách a pokusit se odhadnout vliv infekčního onemocnění Covid-19 na mládežnický hokej v České republice. Dalším cílem této práce je zjištění názoru na vydaná opatření v průběhu pandemie a řízení a organizování tréninku v časech, kdy nebylo možné navštěvovat zimní stadiony a jiná vnitřní sportoviště. Dílčím cílem této práce je, zjistit jak jsou trenéři mládežnických kategorií U10-U12 vzdělaní a jak jsou kvalifikováni k vykonávání práce trenéra ledního hokeje.

3.2 Úkoly práce

1) Seznámení se s problematikou,

2) provedení literární rešerše české i zahraniční literatury,

3) stanovení pracovního postupu,

4) sestavení dotazníku pro vlastní výzkumné šetření,

5) pilotáž,

6) realizování dotazníku na spolupracujících trenérech,

7) hodnocení výsledku dotazníku,

8) interpretace dat do výsledkové části,

9) shrnutí výsledků a doporučení pro praxi.

3.3 Stanovení výzkumných otázek

1. Jak reagovali trenéři kategorií U10-U12 na omezené možnosti tréninku?
2. Využívali trenéři online formy vedení tréninku?
3. Jakým typem trenérské licence disponují dotazovaní trenéři?

3.4 Metodika práce

Tato práce byla realizována jako dílčí součást výzkumu, který vedl vedoucí práce.

K získání potřebných dat byla použita metoda dotazování, konkrétně nestandardizovaný online dotazník. Tento způsob získání dat jsme zvolili především kvůli časové nenáročnosti. Otázky k dotazníku byly vybrány na počátku roku 2021 a kompletní dotazník byl trenérům zaslán na jaře 2021.

Dotazníkové šetření

Oppenheim (2000) uvádí, že dotazník je skupina otázek. Ty by měly být vytvořeny na základě stanovených cílů výzkumu a výzkumných otázek. Tvůrce dotazníku by měl podrobně studovat danou problematiku, aby se poté vyhnul irelevantním otázkám. Otázky také musí být srozumitelné, jasně formulované a zavádějících dotazů by se výzkumník měl vyvarovat. Na začátku dotazníku pak nesmí chybět krátký úvod, který sděluje respondentovi základní informace o výzkumu. V případě, že je dotazník anonymní, ani tato informace v jeho úvodu nesmí chybět. Zikmund (2003) pak zmiňuje tři druhy otázek, které se mohou objevit v dotaznících. Jsou to otázky otevřené, uzavřené a polouzravřené. V této práci se objevují všechny tři typy zmíněných otázek. Oppenheim (2000) dále jmenuje i výhody anket. Výhody dotazníkové metody spočívají v lepší kvantifikaci dat, v úspoře času a finančních prostředků. Naopak za největší nedostatek anket považuje nemožnost doplňujících otázek nebo vysvětlení otázek v případě jejich neporozumění a nemožnost dalších oprav. Aby respondent udržel pozornost během vyplňování dotazníku, je potřeba otázky formulovat do přiměřené délky. Příliš dlouhé otázky nejsou vhodné. Distribuce online dotazníku má svá určitá specifika. Hubatková (2021) zmiňuje, že online dotazování je obecně chápáno jako flexibilnější, levnější, rychlejší a ve většině případů pro respondenty i pohodlnější. Nevýhodou online dotazníku ale je, že odpadá osobní kontakt s respondenty a nelze tudíž zachytit jejich neverbální komunikaci či to, zda dotazovaní odpovídají pravdivě.

3.5 Charakteristika respondentů

Cílovou skupinou dotazníku jsou trenéři ledního hokeje, kteří trénují mládežnické kategorie v rozmezí U10-U12. Půjde o soubor 22 trenérů, z nichž je 21 mužů a jedna žena. Největší část respondentů se nachází ve věku 31-45 let, zhruba polovina. Stejné množství dotazovaných je jak z věkové skupiny 20-36 let, tak ze skupiny 46 a starší. Věková struktura

respondentů je velmi pestrá, každá generace je obsažena a dotazníkové šetření je tudíž relevantní.

3.6 Seznam otázek

1. Jaké je vaše pohlaví?
2. Uveďte Váš věk.
3. Jakou kategorii trénujete?
4. Jaká je vaše trenérská kvalifikace?
5. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
6. Jak dlouhá (kolik let) je vaše trenérská praxe?
7. Jak organizujete trénink, pokud jsou sportoviště uzavřená?
8. Využíváte aktuálně možností distančních forem organizace k řízení tréninku?
9. Pokud ano, pak přibližně o kolik % více ve srovnání s tréninkem v běžné době:
10. V čem spatřujete hlavní pozitiva a negativa distančního vedení tréninku?
11. Využíváte nástroje pro distanční komunikaci (např. Zoom, MsTeams)?
12. Pokud ano, o jaké se jedná?
13. Budete na základě současných zkušeností, některé nově využívané prostředky zavádět do běžné komunikační praxe se sportovci?
14. Do jaké míry Vás v tréninku omezila opatření: scházet se ve větším počtu, zvýšení hygienických standardů, nařízení nosit ochranu dýchacích cest, karantény pro členy týmu a omezená možnost vycestovat.
15. Vedla situace související s opatřeními kvůli Covid 19 ke snížení Vašeho příjmu za trénování?
16. Pokud ano, o kolik % se Váš příjem snížil?
17. Byl jste nucen hledat další zdroje příjmu?
18. Jak jste využil/a čas, který nemohl být věnován tréninku a účast na soutěžích?
19. Předpokládáte, že se opatření v souvislosti s nemocí Covid-19 (chápáno v obecné rovině participace ve sportu) a s nimi související omezení možnosti tréninku zásadním způsobem projeví ve vašem sportovním odvětví?
20. Do jaké míry jste průměrně snížili objem tréninku za týdenní mikrocyklus?
21. Na co se v období omezení přímé účasti na tréninku a zavřených sportovištích v tréninku převážně zaměřujete?
22. Dosahovali Vaši svěřenci v kontrolních trénincích v roce 2019 v porovnání s rokem 2020 výkonnosti:

23. Jak motivujete sportovce v nezvykle dlouhém období, kdy vedete tréninky distančně?
24. Jak obecně vnímáte vládní zákazy (společných) tréninků a zavírání sportovišť a jaké očekáváte dopady u Vašich svěřenců?
25. Došlo v roce 2020 k rušení soutěží zařazených do ročního tréninkového cyklu?
26. Jak dle Vašeho názoru vnímají absenci soutěží Vaši svěřenci?
27. Připravili jste nebo realizovali jste nějaké náhradní soutěže, výzvy apod. pro Vaše svěřence, které alespoň částečně nahradily výpadek soutěžní praxe a možnosti vzájemného srovnání?
28. Jak v době restrikcí kontrolujete plnění tréninkového plánu?
29. Ukončil některý z Vašich svěřenců kvůli demotivaci v souvislosti s rušením soutěží předčasně sportovní kariéru?

3.7 Metody analýzy dat

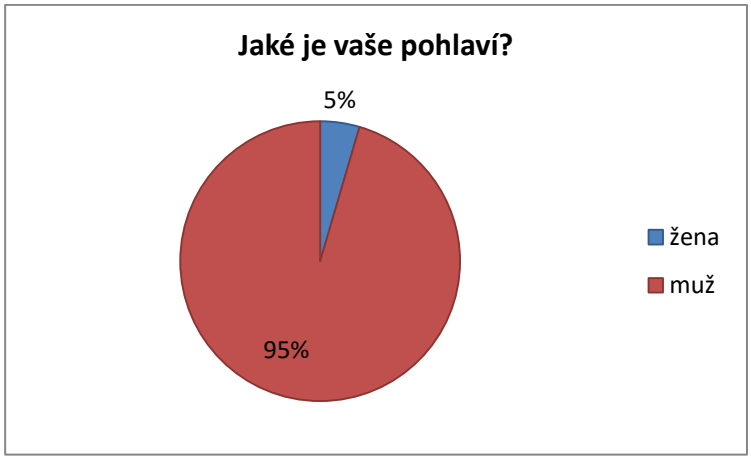
Data, která obdržím od respondentů formou dotazníku, se automaticky uloží do programu Google formuláře. Následně s nimi mohu pracovat v programu Microsoft Word a Microsoft Excel. Poté, co byl vytvořen dotazník, proběhla pilotáž. Na základě pilotáže, došlo k úpravám otázek a jejich formulace. Některé otázky byly také vyřazeny. Například otázka, která měla za cíl zjistit, zda u dětí dochází k nárůstu obezity, byla na základě pilotáže vyřazena, jelikož respondenti uváděli, že k případné odpovědi nemají žádná relevantní data a je potřeba počkat na výzkumy, které se tímto problémem budou dále zabývat.

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Realizace proběhla v souladu se stanovenou metodikou.

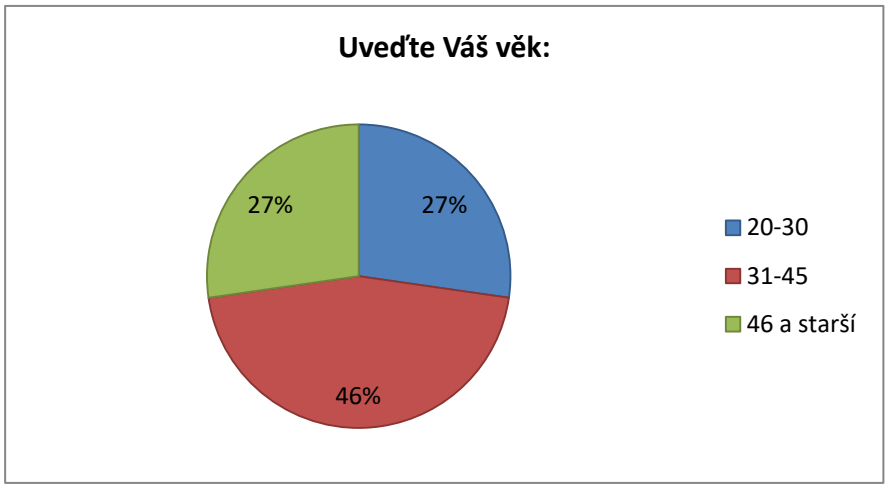
Z důvodu přehlednosti, je každý graf či tabulka ihned doplněn stručným komentářem k danému výsledku.

1) Graf 1 - Pohlaví



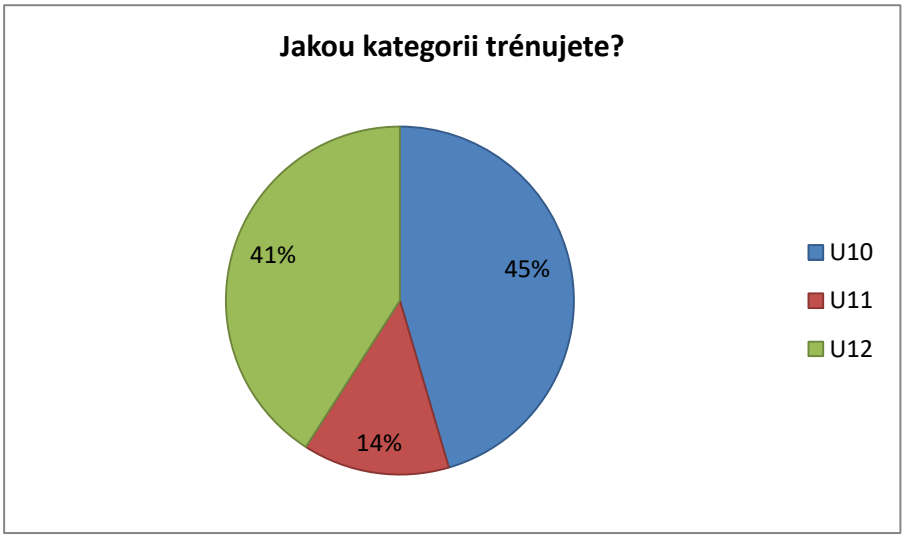
Stručný komentář: Graf č. 1 nám zobrazuje rozložení respondentů, přičemž z celkového počtu n=22 je 21 mužů a jedna žena. V českém hokejovém prostředí se jedná o tradiční jev, kdy jako trenéři převládají muži.

2) Graf 2 - Věk



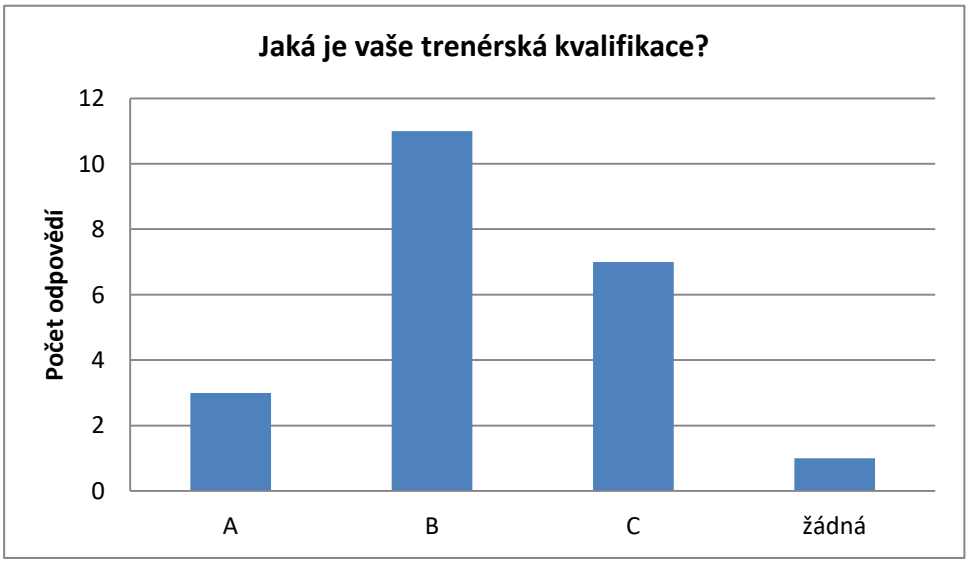
Stručný komentář: Největší část respondentů se nachází ve věku 31-45 let, zhruba polovina. Stejné množství dotazovaných je jak z věkové skupiny 20-36 let, tak ze skupiny 46 a starší. Věková struktura respondentů je velmi pestrá, každá generace je obsažena a dotazníkové šetření je tudíž relevantní.

3) Graf 3 - Trénovaná kategorie



Stručný komentář: Graf č. 3 ukazuje, že oslovení respondenti jsou trenéři kategorií U10-U12. Nejvíce je zastoupená kategorie U10 a to celkem u 41 % trenérů, n=10 Následuje U12 s 9 trenéry a U11 s 3.

4) Graf 4 - Úroveň trenérské kvalifikace

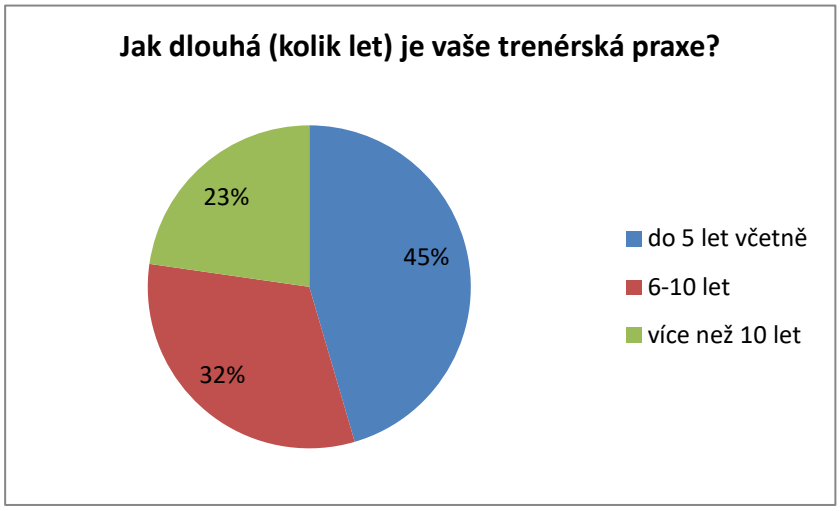


Stručný komentář: Nejvíce respondentů vlastní trenérskou licenci B, celkem 11. Třetina respondentů má licenci C. Nejvyšší možné trenérské vzděláni v českém hokeji, licenci A, vlastní 3 dotazovaní trenéři a jeden respondent je naopak bez jakéhokoliv trenérské kvalifikace.

5) Graf 5 - Nejvyšší dosažené vzdělání

Stručný komentář: Z grafu č. 5 je evidentní, že středoškolské vzdělání dominuje mezi ostatními možnostmi vzdělávání. Celkový počet trenéru se středoškolským vzděláním, je u respondentů trojnásobný oproti druhé nejčastější odpovědi, kterou trenéři uvedli. Vysokoškolsky vzdělaných respondentů je 5.

6) Graf 6 - Délka trenérské praxe (počet let)



Stručný komentář: Z grafu č. 6 je vidět, že více jak polovina respondentů (n=10), má trenérskou praxi maximálně 5 let. Zhruba třetina dotazovaných (n=7) trénuje lední hokej 6-10 let a o dva trenéry méně, tedy n=5, má trenérskou praxi delší než 10 let. Trenéři, kteří v předchozí části dotazníku uvedli, že mají nejvyšší trenérskou licenci A, mají všichni trenérskou praxi více jak 10 let.

7) Jak organizujete trénink, pokud jsou sportoviště uzavřená?

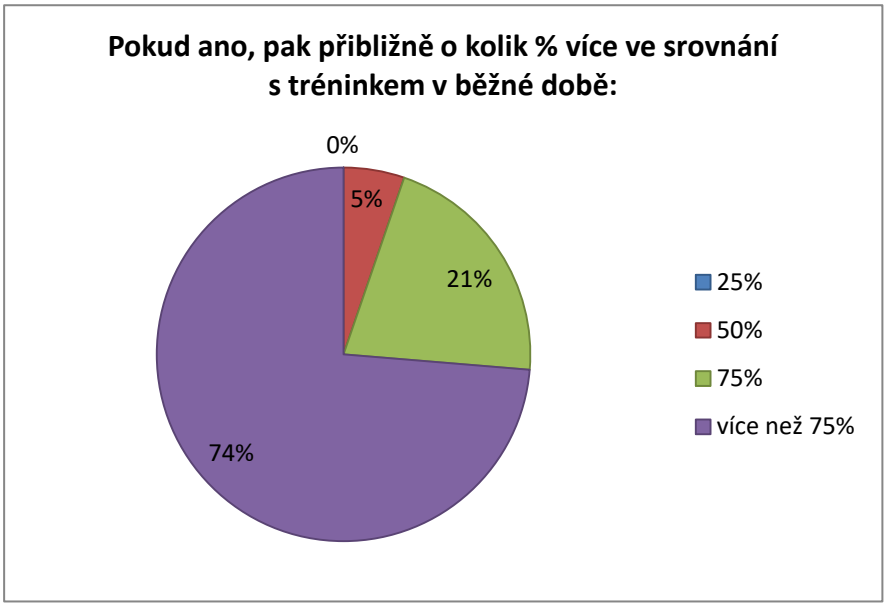
- Online komunikací (2x)
- Neorganizuji (3x)
- Individuálně jsme se scházeli mimo klub v menších skupinkách se souhlasem rodičů (14x)
- Individuální plán, apel na rodiče, aby se děti hýbaly (3x)

Stručný komentář: V otázce č. 7 celkem 14 trenérů uvedlo, že trénink organizovali po menších skupinkách, protože opatření neumožňovala se scházet ve větším počtu. Tři trenéři napsali, že svým svěřencům sestavili individuální plány a apelovali na rodiče, aby mladí sportovci tyto plány plnili. Stejný počet uvedl, že jejich týmy se v případě uzavřeného areálu zimního stadionu vůbec nescházejí a nic jiného pro své hráče nepřipravují. Dva trenéři organizovali trénink pomocí online komunikace.

8) Graf 7 - Využití distančních forem k řízení tréninku

Stručný komentář: Z grafu č. 7 je jasné, že protipandemická opatření donutila změnit formát tréninku a 86% trenérů (n=19) se rozhodlo zařadit možnost distančního tréninku.

9) Graf 8 - Pokud ano, porovnání s tréninkem v běžné době, různé odměny



Stručný komentář: Graf č. 8 ukazuje, že z trenérů, kteří uvedli, že začali do tréninkového procesu zařazovat distanční formu tréninku, hned 74% trenérů (n=14) zařadilo tuto formu tréninku o více než 75% oproti době bez jakýchkoliv restrikcí. Pětina respondentů uvedla, že organizovala trénink distanční formou o 75% více než dříve a jeden respondent uvedl, že o 50% více než v době, kdy byla možnost organizovat trénink bez omezení. Žádný respondent neuvedl, že by zařadil distanční trénink o 25% méně oproti dřívější době.

10) V čem spatřujete hlavní pozitiva a negativa distančního vedení tréninku?

1) Pozitivní
   - Individuálnější přístup k jedinci (1x)
   - Děti si najdou čas na pohyb doma a aspoň nemusejí dojíždět. (1x)
   - Žádná pozitiva nejsou. (8x)
   - Změna oproti normálu, změna stereotypu, aspoň můžeme zkoušet nové věci. (6x)
   - Ti co se hýbali s rodiči, si udrželi sportovní režim, rodiče se snažili (6x)
2) Negativní
   - Nízké emoční působení na svěřence (1x)
   - Nemožnost zpětné vazby, horší kontrola trénovanosti (3x)
   - Chyběl osobní kontakt (9x)
   - Odvyknutí na režim tréninků, snížená kondice (18x)
   - Zvýšená obezita po ročním nesportování, nárůst tukových tkání (6x)
   - Horší pozornost a disciplína na tréninku (2x)

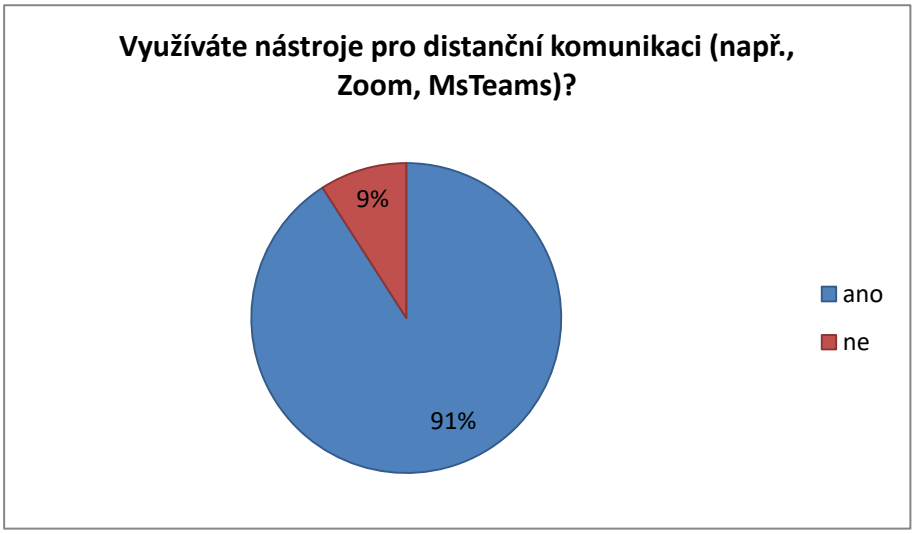
- Snížená možnost se zlepšovat (2x)
- Nevyužití nejlepšího věku pro trénink techniky - zlatý věk motoriky (4x)

Stručný komentář: V první části měli respondenti možnost vyjmenovat pozitiva distančního tréninku, avšak hned 8 trenérů uvedlo, že žádná pozitiva nevidí. Celkem 6 trenérů si našli pozitivum v tom, že je to určitá změna stereotypu v trenérské práci a také se trenéři mohli naučit nové věci, jako jsou online platformy a vedení tréninku distančně. Dalších 6 trenérů chválí rodiče za to, že se snažili o to, aby děti sportovaly i v omezených podmínkách doma.

Ve druhé části, kde trenéři měli vyjmenovat negativa, se nejčastěji objevila odpověď, která poukazuje na odvyknutí režimu. Podle těchto respondentů, mladí sportovci potřebují trénink v pravidelných intervalech a dlouhodobý výpadek jim neprospěje. S tím souvisí také odpověď, ve které respondenti poukazují na to, že na hráčích je vidět zvýšená obezita a nárůst tukových tkání. Tuto odpověď dávají do kontextu s ročním nesportováním. Zhruba polovině, celkem 9 trenérům, chyběl osobní kontakt s hráči. Čtyřikrát se také objevila odpověď, že kvůli nemožnosti trénovat na ledové ploše, se nevyužil u hráčů tzv. zlatý věk motoriky, který je v ledním hokeji důležitý pro zlepšení technických dovedností.

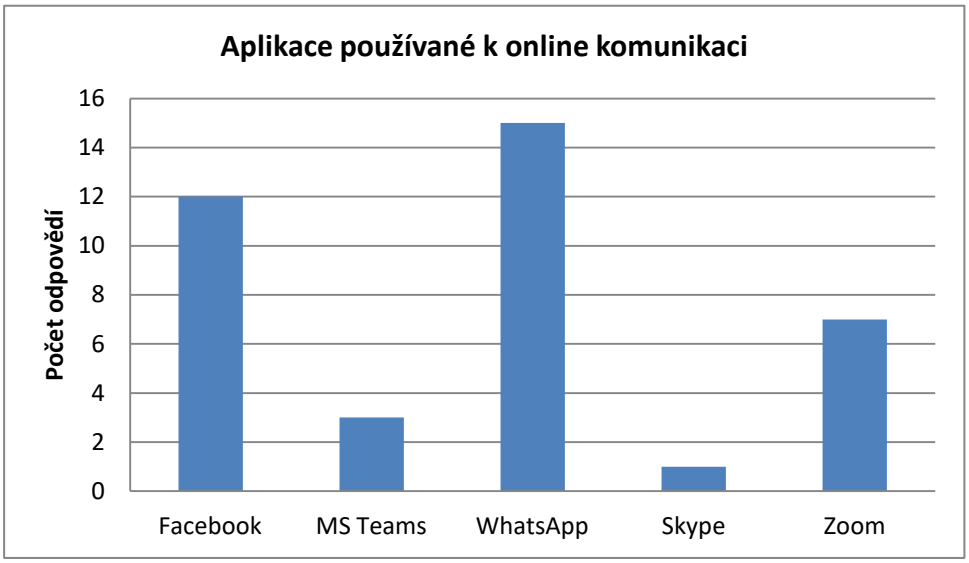
Někteří respondenti zahrnuli více odpovědí, které se opakovali, proto jsou četnosti u jednotlivých odpovědí vyšší, než počet respondentů.

11) Graf 9 - Využití aplikací pro online komunikaci



Stručný komentář: Až na dva dotazované, zbytek uvedl, že využíval nástroje pro distanční komunikaci. To potvrzuje stále větší důležitost aplikací umožňující takovou komunikaci.

12) Graf 10 - Pokud ano, o jaké se jedná



Stručný komentář: Jako nejpoužívanější aplikací pro online komunikaci uvedli respondenti WhatsApp s celkovým počtem 15 odpovědí. Následuje Facebook s 12 odpovědi. Dále byly využívány platformy Zoom, MS Teams a jeden respondent uvedl, že komunikuje se svými svěřenci přes Skype.

Celkem odpovědělo 20 respondentů a někteří uvedli více aplikací, proto je počet dohromady vyšší.

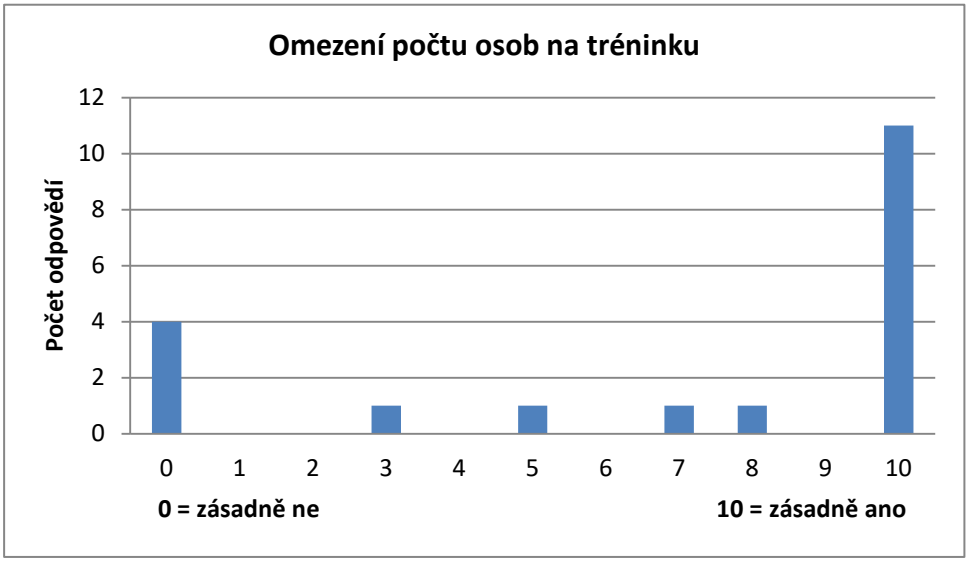
13) Graf 11 - Využití těchto prostředků a zkušeností v budoucí běžné praxi

Stručný komentář: V grafu č. 11 je znázorněno, že n=15 (68%) respondentů nemá v plánu zařazovat nové prostředky online komunikace. Zbylá třetina dotazovaných uvedla, že bude i nadále využívat možnost distanční komunikace se svými svěřenci, kterou začali využívat při nemožnosti se setkávat osobně.

14) Uveďte, jak moc tyto restrikce vyhlášené vládou v důsledku pandemie Covid 19 mají dopad na trénink Vašich svěřenců.

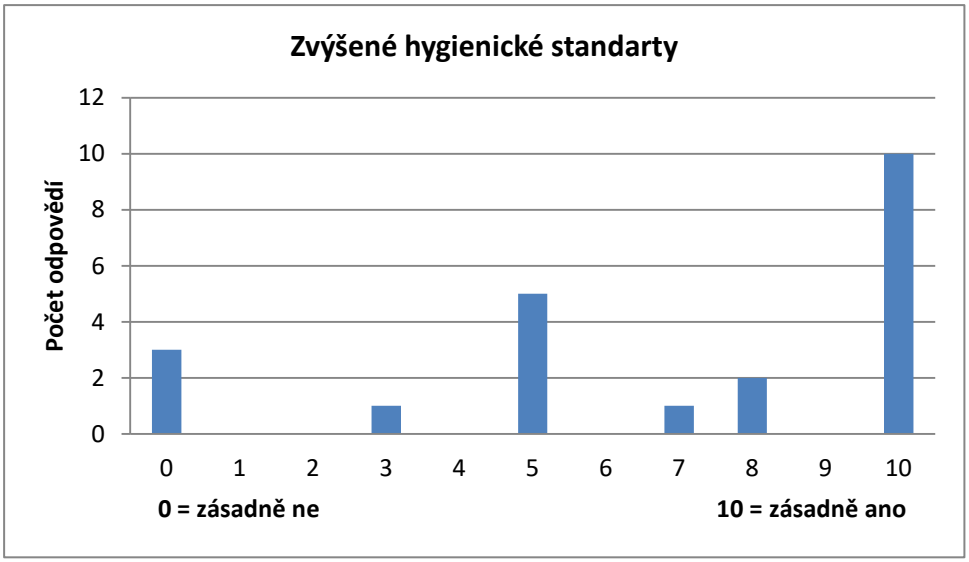
Poznámka: Respondenti měli zaškrtnout číslo na číselné ose od 0-10. Přičemž 0 znamená zásadně ne a 10 zásadně ano.

Graf 12 - Omezení počtu osob na trénink



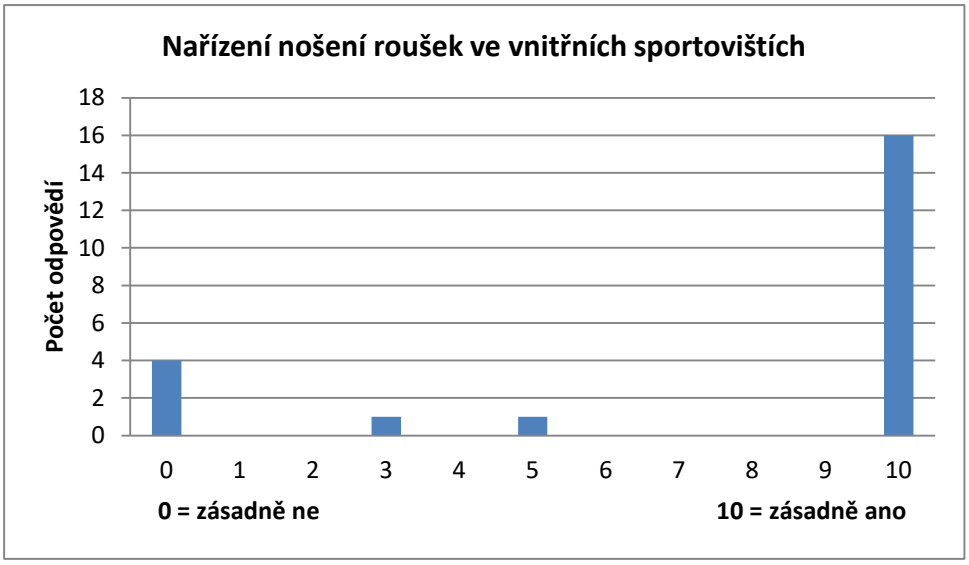
Stručný komentář: Podle grafu č. 12 můžeme usuzovat, že jsou dvě dominantní kategorie. První z nich je skupina respondentů, která uvedla, že se jich omezení počtu osob na tréninkové jednotce dotklo velmi intenzivně. Naopak 4 trenéři uvedli, že se jim tohle omezení nijak nebránilo pokračovat v tréninku. Všichni tito respondenti trénují v klubech, kde není počet hráčů v týmu až tak vysoký.

Graf 13 - Zvýšené hygienické standarty



Stručný komentář: Graf č. 13 nám zobrazuje, že 10 dotazovaných omezovali zvýšené hygienické standarty během tréninkového procesu v nejvyšší možné míře. Naopak tři respondenty neomezovaly zvýšené hygienické standarty vůbec. Pětkrát se v grafu objevuje bod číslo 5, který vyjadřuje neutrální postoj k otázce, a respondenti nebyli nijak ovlivnění během tréninkového procesu.

Graf 14 - Nařízení nošení roušek ve vnitřních sportovištích

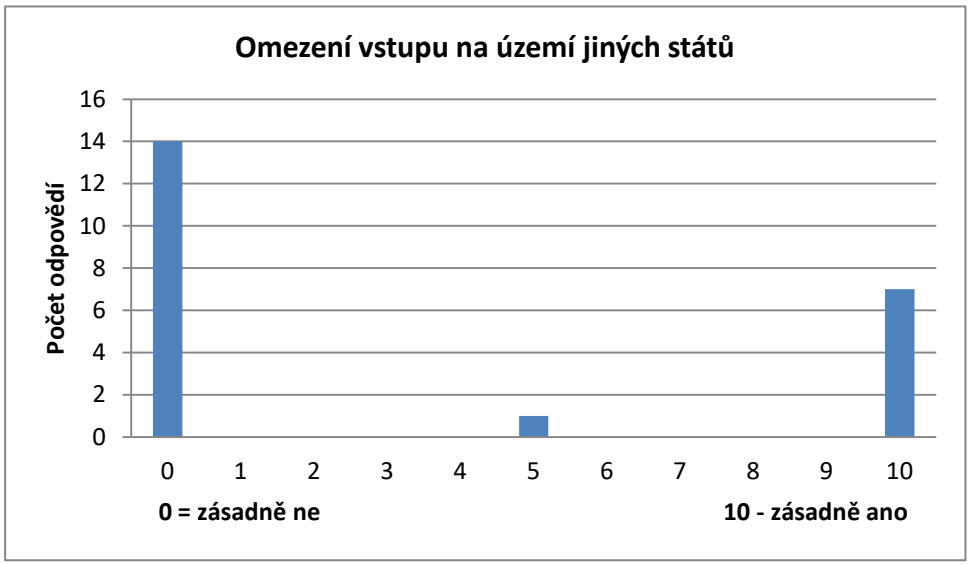


Stručný komentář: Z grafu je jasné, že většina respondentů vnímá povinnost mít zakrytá ústa i ve vnitřních prostorách velmi negativně a 16 trenérů vybralo možnost zásadně ano. Čtyři dotazovaní naopak uvedli, že je toto nařízení vůbec neomezovalo a po jednom zástupci mají na škále 1-10 body 3 a 5.

Graf 15 - Karantény sportovců a realizačního týmu

Stručný komentář: Celkem 12 dotazovaných trenérů uvedlo, že je karantény sportovců a realizačního týmu omezily v maximální možné míře. Naopak 3 trenéry a jejich týmy tyto nařízení neomezila vůbec. Dále dva trenéři vybrali neutrální odpověď a 5 respondentů vybralo na bodové škále možnost 3.

Graf 16 - Omezení vstupu na území jiných států

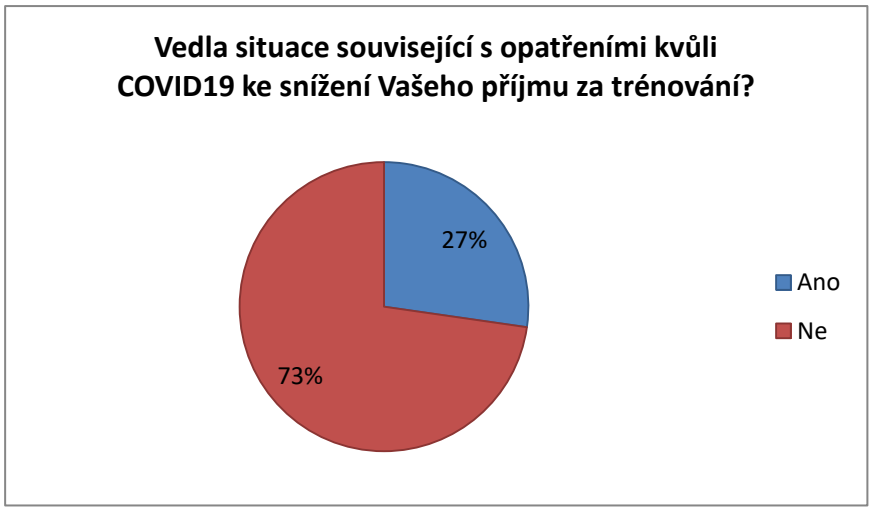


Stručný komentář: Graf č. 16 znázorňuje, že uzavření hranic zásadně omezilo 7 respondentů a jejich týmy. Nejčastěji uváděli, že přišli o možnost atraktivních zahraničních turnajů. Celkem 14 dotazovaných naopak uvedlo, že je omezení cestování za hranice nijak neovlivnilo. Jeden respondent vybral na škále neutrální bod 5.

Jiné:

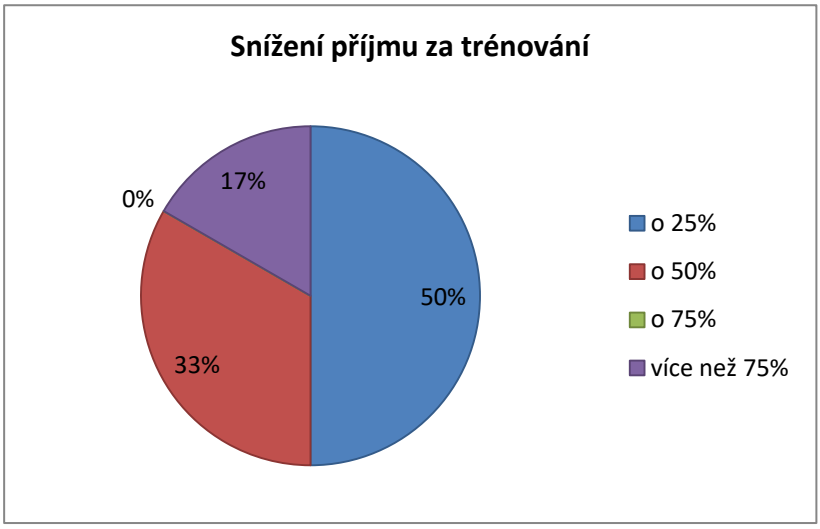
- Nemožnost přejíždět mezi okresy, když to bylo zakázané

15) Graf 17 - Snížení příjmu související s opatřením kvůli Covidu 19 za trénování



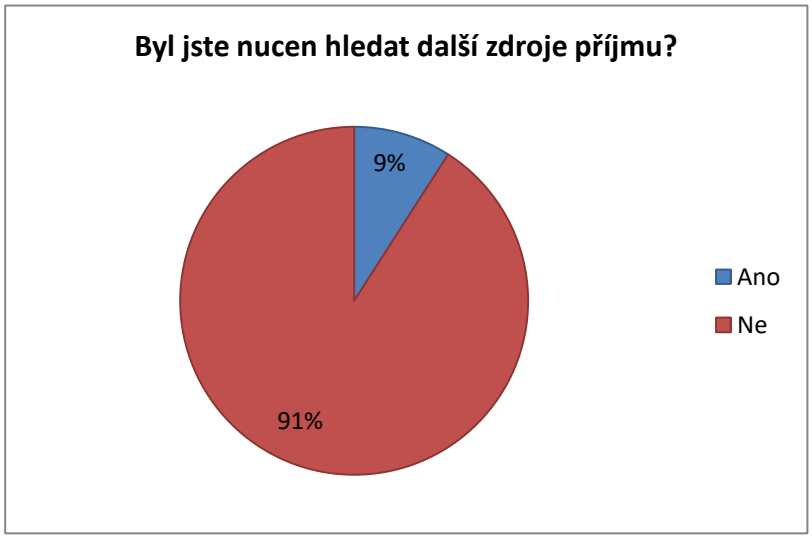
Stručný komentář: Graf č. 17 nám zobrazuje, že u n=16 (73%) respondentů nedošlo ke snížení příjmů za trénování ledního hokeje. Zbytek dotazovaných, tedy n=6 (27%) uvedl, že se jejich příjem snížil.

16) Graf 18 - Snížení příjmu za trénování o konkrétní procento



Stručný komentář: Polovina z dotazovaných trenérů, kteří zaškrtli, že došlo ke snížení jejich příjmů, uvedla, že se jejich příjem snížil maximálně o 25%. Naopak jeden respondent vybral možnost, která uvádí, že se jeho příjem snížil o 75% oproti trénování v době bez restrikcí. Dva trenéři uvedli, že se jejich příjem snížil o polovinu.

17) Graf 19 - Hledání dalšího příjmu

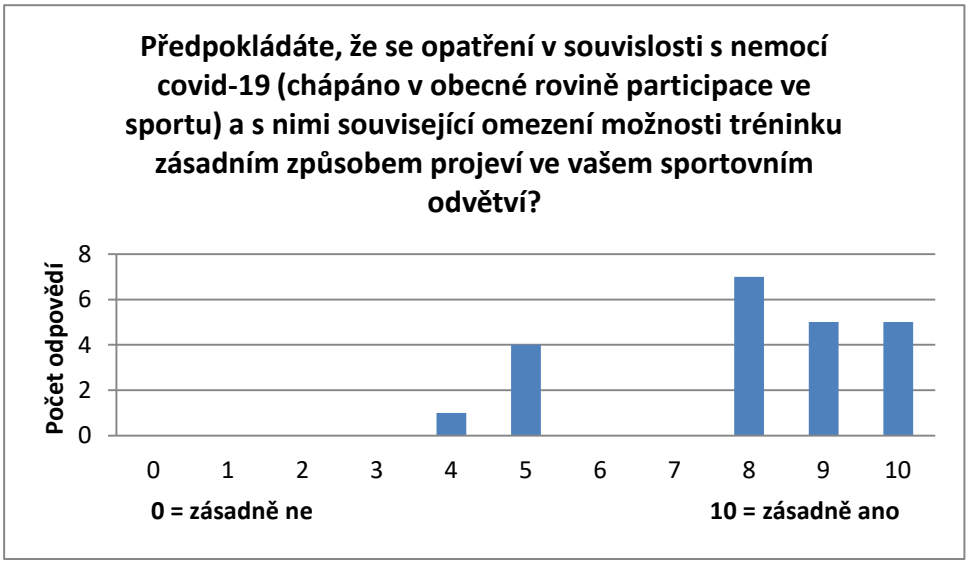


Stručný komentář: Více než 91% respondentů nebylo nuceno hledat další zdroje příjmu i když 27% dotazovaných v předchozí části uvedlo, že došlo ke snížení jejich příjmů za trénování ledního hokeje.

18) Graf 20 - Využití času nevěnovaný tréninku a soutěžím

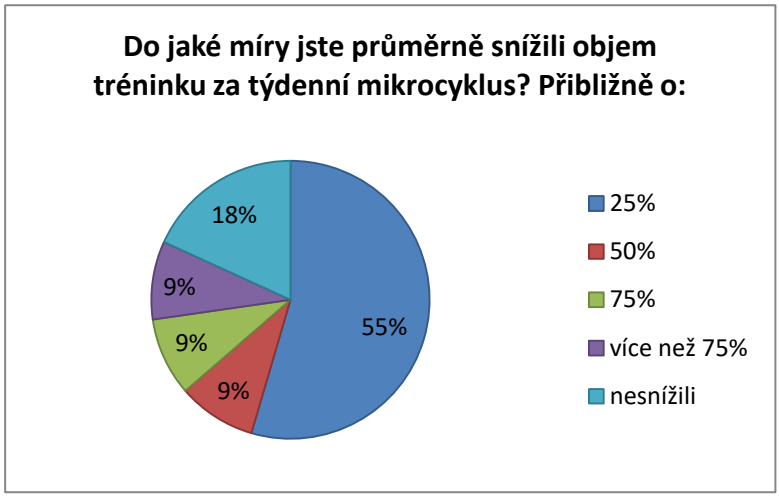
Stručný komentář: Hned 14 respondentů uvedlo, že nejvíce využili svůj čas, který nemohl být věnován aktivitám spojeným s trénováním ledního hokeje na posílení rodinných a partnerských vztahů. Celkem 7 krát byla zvolena také možnost sebevzdělávání a zvyšování kondice. Dále byly také jmenovány činnosti jako regenerace, odpočinek, jiné sporty a koníčky.

19) Graf 21 - Vliv restrikcí na lední hokej do budoucna



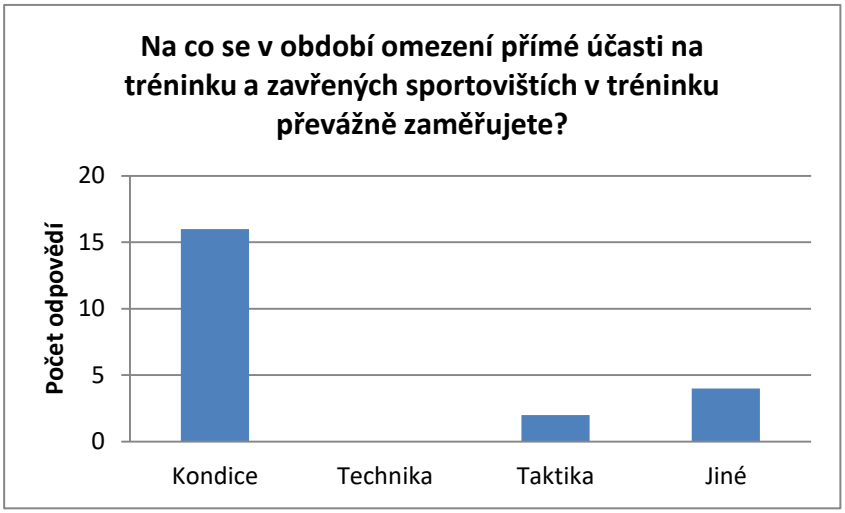
Stručný komentář: Až na jednoho respondenta se ostatní domnívají, že restrikce, které způsobily omezení a rušení tréninku či utkání, bude mít v budoucnu vliv na úroveň ledního hokeje v ČR. Jde pouze o odhad respondentů, ale hned 17 (89%) z nich vybrali na bodové škále tři nejvyšší hodnoty.

20) Graf 22 - Snížení objemu tréninku za týdenní mikrocyklus



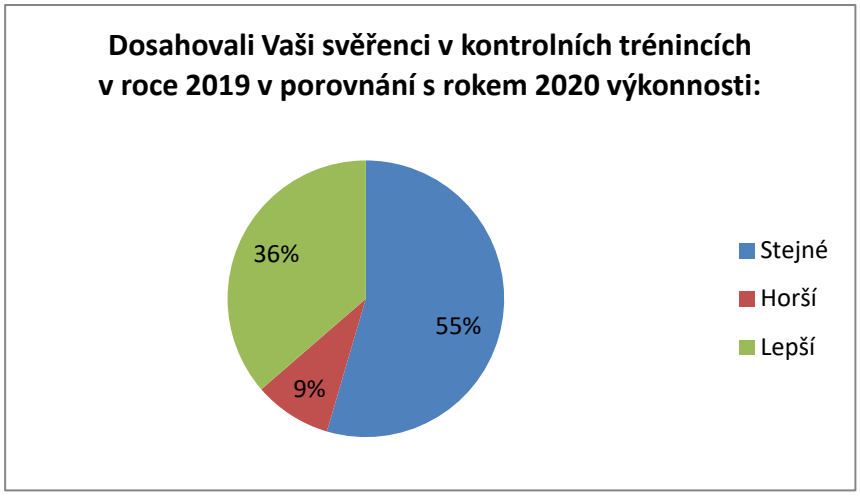
Stručný komentář: Celkem 12 (55%) respondentů uvedlo, že snížili objem týdenního tréninku o 25%. Po dvou trenérech snížilo objem u svých týmů o 50, 75 nebo dokonce více než 75%. Naopak 4 (18%) dotazovaní trenéři nesnížili objem svých tréninků vůbec.

21) Graf 23 - Zaměření tréninku při omezení přímé účasti na tréninku a zavřených sportovištích



Stručný komentář: Respondenti uvedli, že nejvíce se při omezení zavřených sportovišť věnovali rozvoji kondiční složky. Tuto možnost zvolilo hned 16 trenérů. Žádný z dotazovaných nezvolil možnost tréninku techniky. Je jasné, že podmínky pro nácvik technických dovedností nebyly optimální vzhledem ke specifickým potřebám ledního hokeje. Čtyřikrát se také objevila odpověď „jiné“. A dva trenéři také uvedli, že se věnovali taktické přípravě, primárně přes online platformy a aplikace.

22) Graf 24 - Úroveň výkonnosti svěřenců v letech 2019 a 2020



Stručný komentář: Trenéři v 55 % případech uvádí, že výkonnost jejich svěřenců je stejná jako před začátkem pandemie Covid-19. Pouze 9% z oslovených „koučů“ si myslí, že mladí hráči jsou na tom výkonnostně hůře. A naopak 36% trenérů uvedlo, že se jejich svěřenci zlepšili i přes omezenou možnost tréninku.

23) Jak motivujete sportovce v nezvykle dlouhém období, kdy vedete tréninky distančně?

- Vzory, motivační videa, Jaromírem Jágrem, videa NHL hráčů (7x)
- Soutěžemi, online challenge, motivace navzájem (8x)
- Osobním přístupem – každého jinak (1x)
- Nemotivuji, je to na nich (2x)
- Důležitější je motivace od rodičů a od nich samotných (4x)

Stručný komentář: Nejvíce (8 trenérů) uvedlo, že svoje svěřence motivuje pomocí různých soutěží, převážně přes online komunikaci, jako je např. zaslání videa přes WhatsApp. Dalších 7 trenérů nejčastěji volilo jako formu motivace nějaký vzor. Ať už se jedná o profesionální hráče z NHL nebo také trenéři uváděli Jaromíra Jágra. Dále se u 4 respondentů objevila odpověď, ve které poukazují na to, že je důležitější motivace od rodičů a jako vzor mít rodiče a sportovci by s motivací neměli mít problém. Dva trenéři své svěřence nemotivovali v době distančního tréninku vůbec a jeden trenér měl individuální přístup a každého hráče motivoval na základě osobního přístupu.

24) Jak obecně vnímáte vládní zákazy (společných) tréninků a zavírání sportovišť, jaké očekáváte dopady u Vašich svěřenců?

- Předčasné ukončení kariéry, ztráta zájmu, negativní dopad na rozvoj technických dovedností (5x)

- Nárůst obezity, zlenivělost (10x)
- Nízká kondice, zhoršení výkonnosti (5x)
- Horší disciplína, hráči tolik nevnímají na tréninkové jednotce (2x)

Stručný komentář: Nejvíce respondentů, celkově 10, uvedlo, že očekává u svých svěřenců nárůst obezity a sníženou motivaci do tréninku. Po pěti trenérech zmínilo, že očekávají zhoršení výkonnosti, technických dovedností, které je potřeba obzvlášť v tomto věku rozvíjet. Dva trenéři uvedli, že hráči mají problém soustředit se na tréninkové jednotce. Popisují také sníženou disciplínu během tréninku.

25) Graf 25 - Rušení soutěží v roce 2020

Stručný komentář: Z grafu č. 25 je evidentní, že vládní opatření zakázala jakékoliv utkání a rušeny byly jak dlouhodobé ligové soutěž tak i turnaje či přípravná utkání.

26) Jak dle Vašeho názoru vnímají absenci soutěží Vaši svěřenci?

- Demotivuje je to (2x)
- Nebaví je jen trénovat, jsou smutný – zápasy jsou zdroj zábavy a měření sil (8x)
- Ze začátku negativně, pak si zvykly být doma a pauza jim vyhovovala – nahradilo hraní na počítači a jiné herní konzole (8x)
- Chybí jim kamarádi, kolektiv (4x)

Stručný komentář: Nejvíce respondentů, celkem 8, se domnívá, že mladé hráče nebaví pouze trénovat a pokud jim delší dobu chybí utkání, chybí jim poté zábava a prožitek, který se tréninkem nedá nahradit. Stejné množství trenérů si myslí, že sportovci ze začátku lockdownu byli z absence ledního hokeje nešťastní, avšak poté si doma našli jiné koníčky a hokej už jim

tolik nescházel. Jako náhradu za hokej u mladých sportovců uvádí respondenti počítač a jiné herní konzole.

27) Připravili jste nebo realizovali jste nějaké náhradní soutěže, výzvy apod. pro Vaše svěřence, které alespoň částečně nahradily výpadek soutěžní praxe a možnosti vzájemného srovnání?

- Ne (5x)
- Vyhodnocování naběhaných km a počtů opakování v jednotlivých cvikách (5x)
- Online výzvy – například žonglování, švihadlo, soutěž v dřepech, kliky atd. (10x)
- Zorganizování s rodiči turnaje ve venkovních sportech, např. fotbal, tenis atd. (2x)

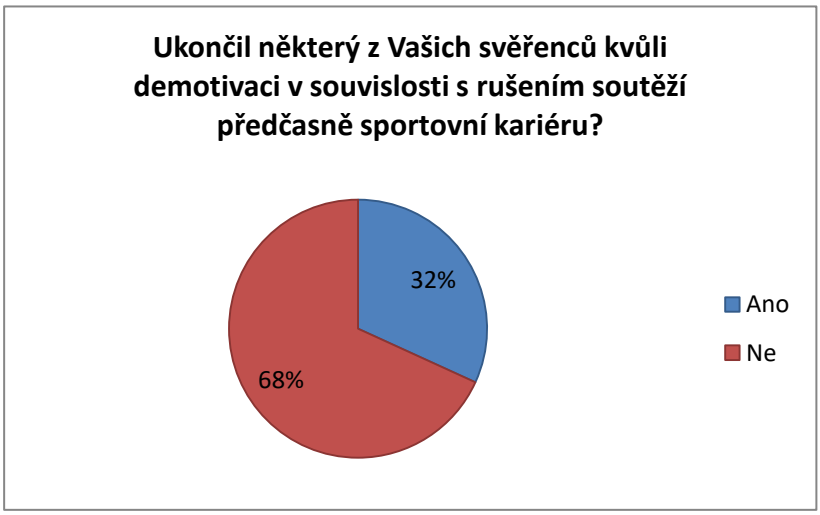
Stručný komentář: Celkem 10 trenérů uvedlo, že pro své svěřence připravovali online výzvy, které posílali pomocí online aplikací. Téměř čtvrtina respondentů trénink během omezených možností nenahrazovala. Dalších 5 trenérů naopak hráče motivovali k běhu a k jednoduchým cvikům, které lze provádět v podstatě kdekoliv. Potom tyto cviky kontrolovali skrze online aplikace a děti tak mezi sebou soutěžily.

28) Jak v době restrikcí kontrolujete plnění tréninkového plánu?

- Rodiče (8x)
- Nekontroluji, je to na nich (6x)
- Pomocí videa nebo aplikace (8x)

Stručný komentář: Osm respondentů uvedlo, že kontrolu plnění tréninkového plánu nechávají na rodičích a stejné množství respondentů využívá ke kontrole moderní technologie. Naopak 6 trenérů uvedlo, že nijak sportovce nekontrolují a nechávají to čistě na nich.

29) Graf 26 - Předčasné ukončení hokejové kariéry vašich svěřenců z důvodu přerušení soutěží



Stručný komentář: Graf č. 26 nám zobrazuje, že 32% (n=7) trenérů přiznává, že se jim aspoň jeden svěřenec nevrátil po dlouhé pauze způsobené zavřenými sportovišti v ČR a nemožností navštěvovat zimní stadiony.

5 DISKUZE

Psát bakalářskou práci na toto téma nebylo mým záměrem. Původně jsem chtěl testovat technické dovednosti u mladých hokejistů, ale uzavření sportovišť a s tím nemožnost tréninku na zimním stadionu mě přivedly k tomuto tématu, který mi nabídl vedoucí této práce. Tím jak pandemie Covidu-19 zasáhla svět, se ve velkém množství začali objevovat různé studie a výzkumy související s onemocněním Covid-19. V polovině roku 2021 se daly dohledat desetitisíce článků a studií. Ovšem relativně malé množství studií zkoumalo sport dětí a ještě méně výzkumů bylo provedeno u mládežnického hokeje. Tím, jak se poprvé v novodobé historii uzavíraly školy po celém světě, začalo přibývat studií zkoumajících dopady na žáky a studenty. Některé z těchto studií jsou citovány v této práci.

Zvolená metodika měla svá pro i proti. Ke sběru dat jsem využil dotazníkové šetření. Pokud bych měl výzkum provádět znovu, kromě online dotazníku bych přistoupil také k řízeným rozhovorům s trenéry a více bych diskutoval některé otázky, například vliv uzavření sportovišť na pohyb dětí v České republice. S některými respondenty, jsem absolvoval neformální rozhovor, ve kterém mi také poskytli užitečné informace, které dále využívám v této práci. Kladně hodnotím význam pilotáže, která mi poskytla užitečné informace. Na základě pilotáže byly některé otázky jinak formulovány a některé byly vyřazeny úplně. V této práci nevyslovujeme žádné hypotézy, jelikož bakalářská práce je práce heuristická neexperimentálního typu a formulovat hypotézy by bylo obtížné.

Zpětně se domníváme, že by bylo bývalo vhodné, položit otázku, jak si trenéři představovali podporu ze svazu českého hokeje v období omezeného pohybu. V neformálních rozhovorech trenéři uváděli, že by uvítali větší zapojení českých vrcholových sportovců do různých motivačních videí, výzev a dalších úkolů pro děti a mládež. To vše pod záštitou svazu českého hokeje. Ve výsledkové části lze vidět, že hned 10 trenérů si pro své svěřence různé soutěže připravovali a i v omezených podmínkách se snažili hráče motivovat k pohybu. Naopak celkem 5 trenérů uvedlo, že v období, kdy nebylo možné se scházet na tréninkové jednotky, nerealizovali náhradní program pro děti. Na druhou stranu, sport se v podobné situaci objevil poprvé v novodobé historii a řešení této situace určitě nebylo nijak jednoduché. V zahraničí se objevovaly postupy k distančnímu tréninku a také k vedení tělesné výchovy online, přes školní platformu, která se využívala k vyučování dalších předmětů.

Byl jsem překvapen, že nedošlo k výraznému snížení finančních příjmů. V neformálním rozhovoru nám někteří trenéři poskytli jejich názory na to, proč zrovna v hokejovém prostředí nedošlo k rapidnímu snížení příjmů. Nejčastěji trenéři uváděli, že se k nim klub zachoval vstřícně a nadále vyplácel trenérům kontrakt v plné výši. Poté zmiňovali, že jsou přeci jen trenéři mládeže a nejsou nijak vázáni na hospodaření dospělého týmu na vrcholové úrovni. Kelly a kol. (2020) zmiňují, že s náhlým zastavením organizovaného sportu, byli trenéři nuceni se přizpůsobit neustále se měnícím okolnostem. Autoři také vyzývají k dalšímu vědeckému zkoumání, jak pandemie trenéry mládežnického sportu zasáhla. Výsledky této práce ukazují, že trenéři ledního hokeje se v době uzavřených sportovišť věnovali primárně rodinným vztahům a sebevzdělávání. Kelly a kol. (2020) dále píší, že pokud by se opět uzavíraly sportoviště a trenéři by opět nemohli vykonávat své povolání, je možné, že by to některé odradilo od návratu zpět k tréninku.

Profesionální kluby v českém hokeji registrují finanční výpadek, který byl způsoben zastavením soutěží a poté přes rok trvající nemožností vyprodat svá domácí utkání. Majitelé klubů přes média vzkazovali, že jejich ztráty jdou do desítek milionů korun (irozhlas.cz). Až 1. 3. 2022, takřka přesně po dvou letech, bylo klubům umožněno dát do prodeje 100 % vstupenek. Osobně mě zarazilo, že kluby v tomto ohledu nebyly více slyšet a nijak proti nařízením, které omezovaly kapacitu na zimních stadionech, nebojovaly. Například ve Švýcarsku, v tamní nejvyšší soutěži, mohli diváci stadion vyprodat již od léta 2021. Jediné co ke vstupu na stadion stačilo, bylo prokázat se certifikátem o dokončeném očkování. Další velkou ranou pro český sport byl fakt, že začátkem roku 2021 se v zahraničí rozvolňovali opatření proti pandemii a například ve skandinávských zemích hokejisté měli možnost tréninku na zimních stadionech. Jelikož je lední hokej hrou, kde se hráči pohybují specifickou lokomocí, je nezbytné absolvovat určitý počet tréninkových jednotek na ledové ploše. Při delším výpadku z tohoto procesu, je jakékoliv zlepšení kvality bruslení velmi obtížné. Pokud si k tomu přidáme úpadek kvality ledního hokeje v českých zemích a vyklizení medailových pozic z velkých světových akcí, dočasná nemožnost mládeže aspoň trénovat, může mít do budoucna na český hokej zcela zásadní vliv. Až na jednoho respondenta, se dotazovaní trenéři domnívají, že restrikce, které způsobily omezení a rušení tréninku či utkání, bude mít v budoucnu vliv na úroveň ledního hokeje v ČR. Jde pouze o odhad respondentů, ale hned 17 (89%) z nich vybrali na bodové škále tři nejvyšší hodnoty.

Ve výsledkové části této práce, jsem z vyjádření respondentů také čekal, že budou více zdůrazňovat nárůst obezity u dětí. Dotazovaní trenéři uváděli, že momentálně se soustředí

primárně na návrat pokud možno všech hráčů zpět do oddílu a také přivést nové děti k lednímu hokeji. Sigmundová a Sigmund (2015) uvádějí, že se pohybové aktivity dětí a dospívajících ve 21. století velmi změnily. Ubývá dětí, co sportují a některé sportovní organizace mají nedostatek členů. Tím pádem chybí konkurence ve sportovních oddílech, která mladé sportovce motivuje k tréninku. Pyšná a kol. (2022) se ve své studii sledovali fyzickou aktivitu a BMI před a po pandemii Covid-19 u žáků základních škol v České republice. Byl zaznamenán významný rozdíl mezi dětmi s normální hmotností. Téměř o 2 % přibylo dětí s obezitou 1. stupně a nárůst o 6,24 % byl zaznamenán u dětí, které spadají do kategorie s podváhou. V první fázi výzkumu, tedy před vypuknutím pandemie Covid-19, bylo zjištěno, že 69 % žáků ve svém volném čase nesplňovalo doporučené množství sportovní aktivity, což je alespoň 7 hodin týdně (tj. hodina denně). Ve druhé fázi výzkumu, tedy po pandemii Covid-19, byl naměřen 5 % nárůst. Bunc (1995) uvádí, že tělesná zdatnost a zdraví spolu úzce souvisí. Právě pohybová aktivita slouží k dosažení cíle zdravého a přirozeného vývoje dětí.

Výzkum dále zjišťoval, jak jsou respondenti kvalifikovaní k práci trenéra ledního hokeje. Nejvíce respondentů vlastní trenérskou licenci B. Třetina respondentů má licenci C. Nejvyšší možné trenérské vzděláni v českém hokeji, licenci A, vlastní 3 dotazovaní trenéři. Z mého pohledu, by se mělo dbát na to, aby u mladých hokejistů a hokejistek pracovali pokud možno trenéři s nejvyšší možnou licencí. Samozřejmě, že trenérská licence A nezaručí, že trenér bude úspěšný, ale určitý předpoklad to znamená.

Nijak jsem naopak nebyl překvapen odpověďmi trenérů, na co se svými svěřenci zaměřili při nemožnosti využít ledovou plochu a jiné vnitřní prostory. Respondenti uvedli, že nejvíce se při omezení zavřených sportovišť věnovali rozvoji kondiční složky. Tuto možnost zvolilo hned 16 trenérů. Lze předpokládat, že hráči prováděli aerobní aktivitu, konkrétně běh. Tuto formu tréninku bylo možné aplikovat i v době omezení počtu hráčů na tréninkové jednotce. Žádný z respondentů nezvolil možnost tréninku techniky. Je jasné, že podmínky pro nácvik technických dovedností nebyly optimální vzhledem ke specifickým potřebám ledního hokeje. V dnešní době se čím dál víc klade důraz na nácvik technických dovedností. Právě výpadek tréninku na ledě a téměř nulový rozvoj dovedností, může být v budoucnu patrný. Dva trenéři také uvedli, že se věnovali taktické přípravě, primárně přes online platformy a aplikace. Právě online platformy a sociální sítě jsou u mládeže velmi oblíbené. Pyšná a kol. (2022) zmiňují, že děti tráví u počítače v průměru přes 5 hodin týdně a na mobilním telefonu jsou některé děti více jak 14 hodin týdně. Jedna z mála výhod, které

tyto čísla přinášejí, je fakt, že děti během pandemie relativně bez problému ovládaly aplikace, které byly využívány k distanční výuce nebo ke komunikaci. Z výsledků této práce je jasné, že trenéři ledního hokeje využívali aplikace pro podporu distančního tréninku také. Celkem 19 respondentů, z celkových 21 uvedlo, že aplikace používají. Ale hned 15 trenérů uvedlo, že nemají v plánu zařazovat distanční komunikaci do tréninkového cyklu v „normální“ době. Jako nejpoužívanější aplikací pro online komunikaci uvedli respondenti WhatsApp, následovaný aplikací Facebook. Dále byly využívány platformy Zoom, MS Teams a Skype.

6 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit, jaký vliv měla opatření proti šíření nemoci Covid-19 na mládežnické kategorie U10-U12 ledního hokeje a jejich trenéry. K dosažení cílů práce bylo využito dotazníkové šetření. Dotazníky byly rozeslány elektronickou formou pomocí emailu trenérům daných kategorií. Poté, co byla provedena rešerše související literatury, byla stanovena teoretická východiska, které tvoří základ jak pro teoretickou část tak i výzkumnou část práce. V teoretické části charakterizujeme lední hokej, onemocnění Covid-19 a věkové zákonitosti mladšího a školního věku. Velká část kapitoly popisuje sportovní trénink, jeho periodizaci a osobu trenéra i jeho úlohu v tréninkovém procesu.

Z dat, která poskytla výsledková část práce, lze odpovědět na všechny výzkumné otázky. Trenéři i nadále organizovali trénink, přestože nemohli využívat zimní stadiony. Trenéři uváděli, že tréninkovou jednotku absolvovali v menším počtu účastníků venku a primárně rozvíjeli fyzickou zdatnost hráčů. V období, kdy bylo zakázané se setkávat i v menších skupinách, využívali trenéři distanční formu tréninku. Přes aplikace pro distanční komunikaci hráčům zasílali tréninkové plány. Nejvíce respondentů vlastní trenérskou licenci B, celkem 11. Třetina respondentů má licenci C. Nejvyšší možné trenérské vzděláni v českém hokeji, licenci A, vlastní tři dotazovaní trenéři. Celkem sedm trenérů (32%) přiznává, že se jim aspoň jeden svěřenec nevrátil po dlouhé pauze způsobené zavřenými sportovišti v ČR a nemožností navštěvovat zimní stadiony na tréninky.

7 ZDROJE

1) ANDERSON, E. L., STEEN, E., & STAVROPOULOS, V. Internet use and problematic internet use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017, 22(4), 430–454. https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716
2) BUNC, V. *Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek*. Tělesná výchova a sport mládeže. 1995, roč. 61, č. 5, s. 6-9.
3) DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988.
4) DOVALIL, J., JANSA P., *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007.
5) DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink.* Dotisk [1. vyd.]. Praha: Karolinum, 1992.
6) GROSSER, M., & ZINTL, F. *Training der konditionellen Fähigkeiten*. Schorndorf: Hofmann. 1994.
7) HALL, M. Facebook. *Encyclopedia Britannica* [online]. 2021 [cit. 2022-04-21]. Dostupné z: https://www.britannica.com/topic/Facebook
8) HAVLÍČEK I. *Športový výkon*. In: F. Sýkora et al. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: Filozofická fakulta Univerzity Komenského. 1995.
9) *IRozhlas* [online]. 2020 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/sport/hokej/hokej-koronavirus-extraliiga-penize-ztraty-finance-ekonomika-krize-pandemie_2006060754_mim
10) JEBAVÝ, R., HOJKA, V., VOJTA, Z., *Úroveň explosivní síly u extraligových hráčů ledního hokeje v průběhu RTC.* Kondičný tréning, 49.
11) KELLY, A. L., ERICKSON, K., TURNNIDGE. J. Youth sport in the time of COVID-19: considerations for researchers and practitioners. *Managing Sport and Leisure* [online]. 2022, **27**(1-2), 62-72 [cit. 2022-05-12]. ISSN 2375-0472. Dostupné z: doi:10.1080/23750472.2020.1788975
12) KOSTKA, V., L. BUKAČ a V. ŠAFAŘÍK. *Lední hokej: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy.
13) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí, kondiční a koordinační gymnastická cvičení.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2006.

14) LEMENAGER, T., NEISSNER, M., KOOPMANN, A., REINHARD, I., GEORGIADOU, E., MULLER, A., KIEFERR, F., & HILLEMACHER, T. Covid 19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 18(1), 14. https://doi.org/10.3390/ijerph18010014
15) LINDBLAD, S., WARWIK, G-B., BERNDTSSON, I., et al. School lockdown? Comparative analyses of responses to the COVID-19 pandemic in European countries. *European Educational Research Journal*. 2021, 20(5), s. 564-583. doi:10.1177/14749041211041237
16) MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2006.
17) MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál. 1994.
18) Microsoft [online]. Dostupné z: https://microsoft.fandom.com/wiki/Microsoft_Teams
19) MOSCARDINO, U., DICATALDO, R., ROCH, M., et. al. Parental stress during COVID-19: A brief report on the role of distance education and family resources in an Italian sample. *Current Psychology.* 2021.
20) OPPENHEIM, A. N., Questionnaire Design. *United Kingdom: Bloomsbury Publishing PLC*. 2000.
21) PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2006.
22) PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010.
23) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012.
24) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí I. Teoretická východiska* [online]. Prešov, 2020 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: https://cunicz.sharepoint.com/sites/Sportovnppravadt/Vukov%20materily/Sportovn%C3%AD%20p%C5%99%C3%ADrava%20d%C4%9Bt%C3%AD%20I_d%C3%ADl.pdf?wdOrigin=TEAMS-ELECTRON.teams.undefined&CT=1646933467421
25) PYŠNÁ, J., PYŠNÝ, L., CIHLÁŘ, D., PETRŮ, D., MÜLLEROVÁ, LH., ČTVRTEČKA, L., ČECHOVÁ, A., SUCHÝ, J. Physical Activity and BMI before and after the Situation Caused by COVID-19 in Upper Primary School Pupils in the Czech Republic. International *Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19(5):3068. https://doi.org/10.3390/ijerph19053068
26) RABALLO, A., POLETTI, M, VALMAGGIA, L, et. al. Rethinking child and adolescent mental health care after COVID-19. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 2020.

27) RÖTHIG, P. a kol. *Sportwissenschaftliches Lexikon.* Schondorf, 1985.
28) RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolného a mladšího školného veku*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2007.
29) SEALE, H, DYER, CEF, ABDI, I, et al. Improving the impact of non-pharmaceutical interventions during COVID-19: Examining the factors that influence engagement and the impact on individuals. BMC Infectious Diseases. 2020, 20: 607.
30) SZPUNAR, M., VANDERLOO, L.M., BRUIJNS, B.A. *et al.* Children and parents' perspectives of the impact of the COVID-19 pandemic on Ontario children's physical activity, play, and sport behaviours. *BMC Public Health.* 2021, 21, 2271. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12344-w
31) SZÚ. *Základní informace o onemocnění novým koronavirem – covid-19 (coronavirus disease)* [online]. [cit. 02.03. 2022]. 2020. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Zakladni_info/20200212_Onemocneni_novym_koronavirem_2019.pdf
32) TERRY, M. A. a P. GOODMAN. *Hockey anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.
33) Usnesení vlády ČR ze dne 30. dubna 2020 č. 490. 2020. Načteno z vlada.cr: https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/tiskovezpravy/9.pdf
34) Usnesení vlády ČR ze dne 26. února 2021 č. 200. 2021. Načteno z vlada.cr: https://www.vlada.cz/cz/epidemiekoronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-sbojem-proti-epidemii-180608/
35) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000.
36) VRBAS, J. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku*. Brno: Masarykova Univerzita, 2010.
37) Whatsapp [online]. Dostupné z: https://www.whatsapp.com/about/?lang=en
38) What is skype. *Skype* [online]. Dostupné z: https://support.skype.com/en/faq/FA6/what-is-skype
39) WHO. WHO Director - *General´s opening remarks at the media briefing on COVID-19* - 11 March 2020. WHO - World Health Organization [online]. Publikováno 11. 3. 2020 [cit. 08. 04. 2021]. Dostupné z: https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

40) Yücekaya, M. A., SAĞIN, A. E., & Uğraş, S. Physical Education and Sports Lesson in Distance Education: Content Analysis of Videos on Youtube. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*. 2021, 15, s. 533–551. https://doi.org/10.46661/ijeri.5766
41) ZIKMUND, W. G. *Exploring marketing research.* Eight edition. Thomson/South-Western, 2003.
42) Zoom. *Webwise* [online]. Dostupné z: https://www.webwise.ie/parents/explainers/explained-what-is-zoom/

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Schéma struktury faktorů (Dovalil a kol., 2012) 12

Obrázek 2 - Sportovní výkon a jeho možné komponenty (Grosser & Zintl, 1994) 13

Obrázek 3- Stadia nemoci covid-19 (www.vsc.cz) 15

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Pravděpodobnost a délka hospitalizace (www.ockovani.opendatalab.cz) 14

Tabulka 2- Schéma periodizace ročního tréninkového cyklu (Dovalil, 2002) 22

Tabulka 3 - Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2002) 24

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Pohlaví 36

Graf 2 - Věk 36

Graf 3 - Trénovaná kategorie 37

Graf 4 - Úroveň trenérské kvalifikace 37

Graf 5 - Nejvyšší dosažené vzdělání 38

Graf 6 - Délka trenérské praxe (počet let) 38

Graf 7 - Využití distančních forem k řízení tréninku 39

Graf 8 - Pokud ano, porovnání s tréninkem v běžné době, různé odměny 40

Graf 9 - Využití aplikací pro online komunikaci 42

Graf 10 - Pokud ano, o jaké se jedná 42

Graf 11 - Využití těchto prostředků a zkušeností v budoucí běžné praxi 43

Graf 12 - Omezení počtu osob na trénink 43

Graf 13 - Zvýšené hygienické standarty 44

Graf 14 - Nařízení nošení roušek ve vnitřních sportovištích 44

Graf 15 - Karantény sportovců a realizačního týmu 45

Graf 16 - Omezení vstupu na území jiných států 45

Graf 17 - Snížení příjmu související s opatřením kvůli Covidu 19 za trénování 46

Graf 18 - Snížení příjmu za trénování o konkrétní procento 47

Graf 19 - Hledání dalšího příjmu 47

Graf 20 - Využití času nevěnovaný tréninku a soutěžím 48

Graf 21 - Vliv restrikcí na lední hokej do budoucna 48

Graf 22 - Snížení objemu tréninku za týdenní mikrocyklus 49

Graf 23 - Zaměření tréninku při omezení přímé účasti na tréninku a zavřených sportovištích49

Graf 24 - Úroveň výkonnosti svěřenců v letech 2019 a 2020 49

Graf 25 - Rušení soutěží v roce 2020 51

Graf 26 - Předčasné ukončení hokejové kariéry vašich svěřenců z důvodu přerušení soutěží 53