

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

David Herman

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Porovnání hokejových klubů v Evropě v práci s mládeží
(Organizace, obsah tréninkového procesu, personální a materiální
zabezpečení a další)**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

Vypracoval:

David Herman

Praha, červen 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto 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 30.6.2023

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské 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

Mé velké poděkování patří doc. PaedDr. Tomáši Peričovi, Ph.D. za cenné rady, konzultace a čas, který mi věnoval při tvorbě této bakalářské práce. Dále děkuji také všem hokejovým klubům, které se mnou spolupracovaly a poskytly mi všechna data. V neposlední řadě chci poděkovat mé rodině za veškerou podporu, které se mi po celou dobu studia dostává.

Abstrakt

- Název:** Porovnávání hokejových klubů v Evropě v práci s mládeží (Organizace, obsah tréninkového procesu, personální a materiální zabezpečení a další)
- Cíle:** Cílem mé bakalářské práce je zjistit a následně porovnat podmínky a metodiku klubů pro rozvoj a výchovu mládežnických hokejistů ve vybraných zemích v Evropě.
- Metody:** V mé práci jsem použil metodu kvalitativního výzkumu, který probíhal formou vyplnění předem konzultovaných tabulek a ve kterém byly hodnoceny a porovnávány data z pěti klubů v Evropě.
- Výsledky:** Bylo zjištěno, že všechny týmy mají poměrně podobné podmínky pro práci s mládeží, ale každý z týmů nabízí svým svěřencům benefity pro jejich růst v jiné podobě. Díky otevřenosti klubů jsme porovnali velké množství zajímavých faktorů, které mohou dát klubům pro vylepšení nebo vytvoření své koncepce pro výchovu mládeže, předmětnou zpětnou vazbu.
- Klíčová slova:** lední hokej, porovnání, mládež, rozvoj a výchova, metodika, trénink

Abstract

Title: Comparing hockey clubs across the Europe and their work with the youth (Organization, the content of the practise proces, personnel and material security and more)

Objectives: The aim of my bachelor's thesis is to find out and compare terms and methodology of clubs for the development and upbringing of youth hockey players in selected countris in Europe

Methods: In my work, I used the method of qualitative research, which took place in the form of filling in pre-consulted tables, in which data from five clubs in Europe were evaluated and compared.

Results: It was found that all of the teams have relatively similar working conditions for work with youth, but each teams offers different benefits for the development of their members. Thanks to the openness of the clubs we compared a large number of interesting factors that can give clubs a good feedback for improve or create their own conception for work with the youth.

Keywords: ice hockey, comparing, youth, development and upbringing, methodology, practise

Obsah

1. Úvod	1
2. Teoretická východiska práce	3
2.1 Historie metodiky ledního hokeje v České Republice.....	3
2.2 Existence jednotných tréninkových systémů	6
2.2.1 Tréninkové cykly	7
2.2.2 Periodizace a funkční období	7
2.2.3. Tréninkové systémy	8
2.2.3.1 Rozdělení ledové plochy	10
2.2.3.2 Využití času v tréninku.....	11
2.3 Věkové vývojové zákonitosti	14
2.3.1 Chronologický (kalendářní) věk	14
2.3.2 Biologický věk	15
2.3.3 Sociální věk.....	16
2.3.4 Mladší školní věk	17
2.3.5 Starší školní věk.....	19
2.3.6 Senzitivní období	21
2.4 Dlouhodobá koncepce v tréninku dětí a mládeže.....	21
2.4.1 Raná specializace	22
2.4.2 Trénink přiměřený věku	23
2.4.3 Etapy sportovního tréninku.....	24
3. Cíle a úkoly práce, vědecké otázky.....	27
3.1 Cíl práce	27
3.2 Úkoly práce	27
3.3 Vědecké otázky	27
4. Metodika práce	28

4.1 Kvalitativní výzkum.....	28
4.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	29
4.3. Sběr a analýza dat	29
5. Výzkumná část	30
5.1. Stadion a zázemí.....	30
5.2 Testování na ledě a mimo led	31
5.3 Počet dětí a trenérů	34
5.4 Další členové realizačního týmu.....	39
5.5 Počet hodin tréninků na ledě a mimo led.....	41
5.6 Organizace tréninků na ledě	44
5.7 Obsah tréninků na ledě.....	48
5.8 Nácvik přesilových her, oslabení a pravidla hry do těla.....	52
5.9 Dovednostní tréninky.....	53
5.10 Nábor - škola bruslení.....	56
5.11 Spolupráce se školami.....	58
5.12 Rozpočty klubů.....	59
6. Diskuse	61
7. Závěr	63
8. Seznam literatury.....	64
9. Přílohy.....	66
9.1 Seznam obrázků	66
9.2 Seznam tabulek.....	70
9.3 Tabulky pro kluby.....	86

1. Úvod

Můžeme říci, že značnou mírou populace je lední hokej považován za jeden z nejrychlejších a nejatraktivnějších sportů na světě. Tento fenomén denně sledují miliony lidí po celém světě a každým rokem se tento sport neustále vyvíjí, rozrůstá a expanduje stále do více zemí - i těch exotičtějších. Aktuální žebříček Mezinárodní hokejové federace čítá 58 zemí.

Je však jasné, že co se atraktivity týče, lidé sledují nejčastěji především utkání nejkvalitnějších ligových soutěží světa - ať už zámořské National Hockey League nebo předních evropských soutěží, mezi které se řadí např. mezinárodní Kontinental Hockey League, finská Liiga, švédská Swedish Hockey League, švýcarská National League nebo česká Tipsport Extraliga.

Velkým zájmem se vždy pyšnily hlavně Mezinárodní vrcholné akce, jako jsou každoroční Mistrovství světa, nebo ve čtyřletém cyklu opakující se Zimní olympijské hry. Bohužel v dnešní době se kvalita těchto akcí rapidně snižuje a tím pádem zájem o ně také.

Co se mládežnického hokeje týče, mezi nejkvalitnější zámořské juniorské soutěže patří kanadská Canadian Hockey League, a americká United States Hockey League, avšak opomenout nelze ani National Collegiate Athletic Association, která je považována za suverénně nejkvalitnější univerzitní soutěž světa. Z evropských juniorských soutěží stojí za zmínku rozhodně finská SM-sarja a švédská Nationell.

Mezinárodní scéna každoročně nabízí juniorský šampionát, na který se bohužel ne vždy dostanou ti nejkvalitnější mladíci, ale také se těší velké sledovanosti diváků a hlavně důležitosti pro mladé hráče, kterým povedený šampionát může značně pomoci při draftu do National Hockey League a tudíž jim přiblížit tuto všemi vysněnou „soutěž všech soutěží“.

Málokdo si však uvědomuje a ví, že abychom mohli tyto námi tak vyhledávané a emočně prožívané soutěže a akce sledovat, je třeba nahlédnout hluboko do mládežnického a žákovského hokeje, ve kterém se všechny námi obdivované hvězdy formují jako první.

Téma, kterým se budu v této bakalářské práci zabývat a chci čtenářům osvětlit, nastiňuje práci klubů právě v oblasti mládežnického a žákovského hokeje, představuje jejich systém výchovy, metodiku, ale také prostředky a možnosti, kterými jednotlivé evropské země a kluby disponují a starají se tak nejen o přísun hráčů do svých mužských týmů, ale hlavně do

výše uvedených nejkvalitnějších soutěží světa a na ty nejočekávanější vyvrcholení sezony, které diváci tak milují a každoročně bedlivě sledují.

2. Teoretická východiska práce

2.1 Historie metodiky ledního hokeje v České Republice

Pramenů, které se zabývají metodikou sportovní přípravy dětí a mládeže, konkrétně té v ledním hokeji, je k nalezení poměrně velké množství. Avšak lední hokej a tím samozřejmě i sportovní příprava dětí a mládeže se neustále vyvíjí, objevují se nové poznatky, trendy, metody a hlavně - lední hokej se z globálního hlediska neustále vyrovnává. Země, které pár let zpět měly problém se udržet v elitní divizi Mistrovství světa se domů vracují s medailemi, na juniorských šampionátech se vyskytují často vyrovnané - ale i extrémně nevyrovnané výsledky. Mohli bychom také zmínit i přísun kvalitních mladíků z jednotlivých států na draft do National hockey league, ale tento faktor nemůžeme brát jako příliš směrodatný, neboť v této draftové loterii často záleží na kvalitě daného ročníku.

Polemizovat bychom dokázali hodiny, ale k tomu, aby se nám podařilo vychovat nejen úspěšného hokejistu, ale také slušného člověka, sportovce s kladným vztahem k pohybu a sportu, je třeba soustavně a metodicky pracovat. Neustále se v oblasti výchovy a rozvoje dětí vzdělávat.

Z hlediska historie se o rozvoj metodiky ledního hokeje v České republice staralo mnoho trenérských a pedagogických velikánů světového formátu, jmenovitě např. pan doktor Luděk Bukač, docent Josef Dovalil, doktor Zdeněk Pavliš, doktor Zdeněk Vojta, docent Tomáš Perič anebo také profesor Vladimír Kostka a kol., (1986), který tvrdí, že základním článkem moderního systému sportovního tréninku mládeže je účelně vedená všeobecná a speciální tělesná příprava, která je úzce spjata s technickou a taktickou přípravou.

S podobným pohledem, že obsahem tělesné přípravy je hlavně rozvoj jednotlivých pohybových schopností - *vytrvalosti, síly, rychlosti a obratnosti*, které jsou jako celek označovány jako kondice a tvoří základ herních dovedností, se setkáváme i u Kostkova blízkého spolupracovníka Ludka Bukače. Ten zároveň dodává, že všeobecná tělesná příprava vytváří a připravuje široký základ všestranného a harmonického rozvoje hráče, který je nejdůležitější pro růst herní výkonnosti. Úlohu všeobecně rozvíjejících cvičení v ledním hokeji plní jak běhy, ať už přespolní nebo na lyžích, gymnastická cvičení, účelová a průpravná gymnastika, tak i cvičení s břemeny, úpolová cvičení, plavání nebo sportovní hry. (Bukač a kol., 1986)

S novodobějším rozpracováním pod hlavičkou Českého svazu ledního hokeje přichází Pavliš a kol., (1998), kteří ve své I. části příručky hokejového trenéra pro 1.-3. třídu přikládají velkou důležitost zejména vytvoření pro děti příjemného prostředí, ve kterém si užijí především zábavu, radost, potěšení a prožitok z pohybu. Hlavním smyslem a záměrem jsou zábavné hry a učení se základním dovednostem, mezi které patří např. bruslení, uvolňování hráče s kotoučem, přihrávání a zpracování přihrávky, střelba, odebírání kotouče a hra na malém prostoru. Naopak upozorňují na nešvar, kdy trenér klade přehnaný důraz na cvičení v soutěžním prostředí, doprovázené velkým stresem.

Na úspěšnou I. část navazuje část II., která je zaměřena na děti ve 4.-5. třídě a ve které se poukazuje hlavně na zlatý věk motoriky a senzitivní období vývoje organismu. Toto období se jeví jako nejvhodnější pro osvojování nových pohybových dovedností a je žádoucí ho co možná nejefektivněji využívat nejen v tréninku na ledě, ale také mimo led. Opět je kladen důraz na to, aby celá příprava přinesla dětem především zábavu, potěšení z pohybu a chuť do další hry. Důležitost je přikládána také rozvoji pohybových dovedností. Ty můžeme chápat jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti a jsou to v podstatě vrozené předpoklady k pohybu. (Pavliš a kol., 2002)

Poměr času vyjádřený v %, věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku 9-11 let vyjadřoval Pavliš a kol., v roce 2002 následovně:

Věková kategorie	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hra
9-11 let	20%	20%	10%	10%	40%

Tabulka č. 1: Poměr času v %, věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku 9-11 let (dle Pavliše a kol., 2002)

Z hlediska metodiky a pro potřeby tréninku a utkání je nutné celou hru začít systematizovat. Pavliš a kol., (2002) se domnívají, že cílem všech těchto snah je najít a stanovit takové tréninkové prostředky a nástroje, které povedou k dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti hráčů ledního hokeje. Proto podle vztahů družstva ke kotouči/držení kotouče, rozlišujeme v ledním hokeji dvě fáze – **útok a obranu**.

Obě tyto fáze – **útok a obrana** zahrnují tzv. **herní činnosti**, které metodicky dělíme dle dvou hledisek:

1. Podle **vztahu družstva ke kotouči** na herní činnosti -
 - **Útočné**
 - **Obranné**
2. Podle **počtu hráčů**, kteří se na dané činnosti podílejí na -
 - **Herní činnosti jednotlivce (HČJ)**
 - **Herní kombinace (HK)**
 - **Herní systémy (HS)**

Ve III. vydané části příruček, která pojednává o metodice výchovy dětí v kategorii 6.-9. třídy, označuje Pavliš a kol., (2002) charakteristickým rysem tréninku ukončení rozšiřování nácviku základních hokejových dovedností. Hráči by na konci této věkové kategorie měli mít technicky zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce a zároveň by měli být schopni je používat ve všech herních kombinacích v tréninku i utkání. Současně by měli mít základní představu o systémové organizaci hry družstva v útoku a v obraně.

Co se tréninku týče, dochází k přechodu od přípravy zaměřené na zvládnutí techniky k přípravě založené na využití naučených dovedností v taktických variantách při vzájemné spolupráci více hráčů a následně i celého herního bloku. Samotný tréninkový proces se posouvá od zábavy (ačkoliv je na ni stále kladen významný důraz) do fáze vyššího rozvoje herní výkonnosti. (Pavliš a kol., 2002)

Věková kategorie	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hry
11-13 let	15%	20%	15%	15%	35%
13-15 let	15%	15%	20%	15%	35%

Tabulka č. 2: Poměr času v %, věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku 11-15 let (dle Pavliše a kol., 2002)

Nejaktuálnější verzi metodiky sportovní přípravy zpracoval Vojta (2020), který jednotlivé věkové kategorie dále charakterizuje jako -

- Přípravka – „Bav se a hraj si“
- 2. třída – „Hraj si, aby jsi se učil“
- 4. třída – „Uč se hrát“
- 6. třída – „Uč se hrát lépe“
- 8. třída – „Uč se trénovat a vyhrávat“
- Dorost – „Práce a vášně ruku v ruce“
- Junioři – „Tréninkem a intenzitou ke zlepšení“
- Přechod do mužského hokeje – „Jsem odpovědný za svůj excelentní přístup a tvořivý výkon“

2.2 Existence jednotných tréninkových systémů

Kostka a kol., (1981) definují sportovní trénink jako předem určený pedagogický proces, jehož cílem je zvyšování výkonnostní úrovně – od výkonnosti mládeže k vrcholné a relativně maximální výkonnosti, nebo její udržování.

„Sportovní trénink je celoroční proces, který je rozložen do speciálních etap. Náplň sportovního tréninku tvoří základní složky, které jsou podrobně vymezeny“ (Kostka a kol., 1981, s. 122).

Novodobější definici lze najít v publikaci Periče (2010), který sportovní trénink charakterizuje jako složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Za samotný cíl tréninku označuje dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

Abychom si mohli říct více o tréninkových systémech v přípravě dětí a mládeže, je třeba nejdříve stručně nastínit stavbu sportovního tréninku, která vychází z jednotlivých cyklů a období.

2.2.1 Tréninkové cykly

Dle Periče (2010) cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly. Pod tímto pojmem si tedy můžeme představit uzavřený tréninkový celek, v němž se zaobíráme jedním či více úkoly, které spolu většinou souvisejí. Každý další cyklus je v podstatě opakováním cyklu přechozího, ale zároveň se v něm objevují i nové tendence, které se odlišují novým obsahem, nebo rozsahem zatížení.

„Základním kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka. Z časového hlediska proto rozlišujeme:

- ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS – jak již vyplývá z názvu, délka tohoto cyklu je jeden rok (jedna sezona), skládá se z makrocyclů.
- MAKROCYKLUS – dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu, jehož délka je jeden až tři měsíce. V praxi rozeznáváme makrocyklus *přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období*. Makrocyklus je tvořen mezocykly.
- MEZOCYKLUS – Střednědobý cyklus. Zpravidla trvá 4 týdny, ale je i delší (5-6 týdnů) nebo kratší (2 týdny). Je tvořen spojením 2 a více mikrocyklů.
- MIKROCYKLUS – Krátkodobý cyklus. Zpravidla týdenní nebo kratší (3-4 dny) či delší (až 10 dnů). Je základní jednotkou cyklů.
- TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA“ (Perič, 2010, s. 54).

2.2.2 Periodizace a funkční období

Bukač a kol., (1981) popisují čtyři funkční období:

1. Přípravné období
2. Předzávodní období
3. Závodní období
4. Přechodné období

Přípravné období

Dle Bukače a kol., (1981) se základem stává rozvoj pohybových vlastností, všeobecná a speciální tělesná příprava a u mládežnických týmů je optimálním stavem každodenní trénink s průměrným týdenním objemem 8-10 hod. Cvičení by měla být organizována zábavnou a zajímavou formou, hrami, které se přizpůsobují potřebám ledního hokeje.

Předzávodní období

Nejdůležitější období pro trenéra a výkonnost mužstva, vzhledem k dobrým tréninkovým možnostem. Začíná prvním tréninkem na ledové ploše a končí prvním utkáním v soutěži. (Bukač a kol., 1981)

Závodní období

Bukač a kol., (1986) uvádí, že trénink v závodním období by měl zabezpečovat hlavně následující úkoly: nacvičovat a zdokonalovat techniku i taktiku hry, udržovat vysokou úroveň tělesné připravenosti, formovat adekvátní psychickou připravenost a řešit aktuální otázky přípravy na každé nadcházející utkání. Jeho charakteristickým znakem je specializace a také komplexní přístup, jenž má za cíl neustálé sladování všech faktorů výkonnosti.

Přechodné období

„Přechodné období začíná po skončení mistrovské soutěže a trvá do zahájení přípravného období nového ročního tréninkového cyklu“ (Bukač a kol., 1986, s. 45).

Perič (2010) poukazuje hlavně na cíl přechodného období, kterým je především regenerace a odpočinek sportovců. Tento úkol se snaží plnit po fyzické i psychické stránce.

2.2.3. Tréninkové systémy

V tomto tématu nastíním práci s mládeží, která začíná u těch nejmenších dětí se kterými je potřeba systematicky pracovat, vychovávat a rozvíjet je.

V jedné ze svých publikací Perič (2002) poukazuje na fakt, že většina dospělých nahlíží na děti a přistupuje k nim z pozice, že jediný rozdíl mezi těmito dvěma „bytostmi“ je tělesná

výška, ale právě opak je pravdou. Je třeba brát v potaz, že děti jsou nejen menší než dospělí, ale mají také i jinou stavbu těla, odlišně fungující orgány, jinak myslí a chápou věci a mají i zcela odlišné sociální vazby. Právě z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než k tréninku dospělých. Má jiné zásady, východiska a je vhodné, aby trenér tato specifika znal, respektoval a především zohledňoval. Pravidelný trénink, který začíná již v brzkém věku, vliv jiného typu pohybu, relativně jednostranné zatížení a v neposlední řadě je potřeba zmínit také váha výstroje - to vše klade značné nároky na pohybový aparát ještě nevyzrálého jedince.

„Zpočátku jsou pohyby chlapců značně nepřesné, potíže činí bruslení jako základní pohyb. Pro věk typická menší diferencovanost drobných pohybů se projevuje zvláště při střelbě a v přesnosti přihrávek“ (Kostka a kol., 1986, s. 150).

V ledním hokeji začíná systematický trénink relativně brzy, kolem 6. roku dítě nastupuje do vlaku jménem trénink, prožije v něm mnoho let a stejně jako školu jej opustí kolem 15. roku, kdy již přestáváme hovořit o dětském věku. (Perič, 2002)

Můžeme říci, že téměř každý zná zásady „od jednoduchého ke složitému“, od „známého k neznámému“, atd. Avšak jejich aplikace do tréninkového procesu není úplně běžná. Tréninkové postupy, které si většina trenérů pamatuje, jsou zaměřeny především na práci s dospělými a jejich užití v přípravě dětí je často nešťastné. (Perič, 2002)

Jedním z hlavních nedostatků přístupů k tréninku dětí je dávkování zatížení namísto učení správné techniky pohybu či herních situací. Projevuje se např. tím, že děti „jezdí kruhy po pětkách“ a dělají celoplošná cvičení, místo toho, aby trenér vysvětloval a ukazoval, co dělají ruce, nohy, trup v dané činnosti. Dalším velice významným aspektem je pozitivní motivace. Děti jsou za pochvalu vděčné a jejich ochota trénovat výrazně roste, proto je třeba je chválit. Doporučovaný poměr mezi pochvalou a kritikou je přibližně 4:1. Účelné přitom je, aby trenér hodnotil pokud možno konkrétně a věcně. (Perič, 2002)

Další věc, kterou Perič (2002) s tréninkovými systémy zmiňuje, je různá pohybová úroveň dětí. V jednom mužstvu se mohou sejít děti, které jsou absolutní začátečníci a vůbec neumí bruslit s dětmi, které za sebou již mají jeden či více roků tréninku. Nejvhodnější je tuto situaci řešit rozdělením dětí do výkonnostních skupin tak, aby v každé skupince byly děti s přibližně obdobnou úrovní hokejového umění. Největší výhoda je v tom, že všichni mohou trénovat svým vlastním tempem. Ti zdatnější nejsou „zdržováni“ začátečníky a naopak děti s menšími hokejovými dovednostmi a zkušenostmi nejsou frustrovány tím, že určité činnosti

zatím nezvládají. Samozřejmě v případě potřeby se děti mezi skupinkami přesunují tak, aby jejich aktuální výkonnost odpovídala skupině, ve které právě trénují.

S rozdělením skupin v tréninku dle Periče (2002) souvisí i trenérský dohled nad jednotlivými skupinami. Optimální počet dětí ve skupince by měl přibližně odpovídat věku dětí. Důležité je to, aby vedení skupinky byl schopen efektivně zvládnout jeden dospělý člověk - asistent, optimálně kvalifikovaný trenér či bývalý hráč, ale může jím být i rodič, který má menší znalosti a zkušenosti s trénováním ledního hokeje, ale umí bruslit a věci ukázat. Všechny informace - co, jak a jak dlouho mají dělat, těmto asistentům předává hlavní trenér (resp. hlavní trenér družstva), který v ideálním případě nevede žádnou skupinku, ale dohlíží nad činností asistentů, aby vše fungovalo jak má.

2.2.3.1 Rozdělení ledové plochy

Jak již bylo výše uvedeno, pro efektivní využití tréninku u dětí a mládeže se v dnešní době nejčastěji uplatňuje tzv. stanovištní trénink, ve kterém jsou děti rozděleny do skupin a na jednotlivých stanovištích rozvíjejí schopnosti a učí se nové dovednosti.

Samozřejmě záleží, s jakou věkovou kategorií pracujeme. Příkladů dělení ledové plochy na více částí je mnoho, proto si představíme alespoň ty nejčastější z nich.

U těch nejmenších dětí a mladších kategorií, jako jsou např. mladší žáci, volíme nejčastěji tato rozdělení:

- Příčné na tři části
- Křížem na čtyři části
- Příčné i podélné na pět částí
- Příčné i podélné na šest částí

U kategorie starších žáků a aktuálně i devátých tříd, které již u nás v České republice nově pod kategorií žáků nespádají, je variabilita rozdělení ledové plochy větší. U dětí staršího věku při rozdělování ledové plochy a využívání více stanovišť je nejdůležitějším aspektem počet dětí a cíl tréninkové jednotky.

Nejčastější rozdělení kluziště u těchto vyšších kategorií, jsou jako již první dvě výše uvedené - příčné rozdělení na tři části a rozdělení křížem na čtyři části, tak i následující:

- Příčné na dvě části
- Příčné na dvě části na modré čáře
- Podélné na dvě části
- Příčné na modré čáře a podélné na dvě delší části
- Příčné na červené čáře a podélné na dvě části
- Příčné na modré čáře a podélné na dvě kratší části
- Příčné na dvě části a podélné na dvě kratší části

Grafické znázornění těchto rozdělení kluziště jsou k nahlédnutí v přílohách na konci bakalářské práce.

2.2.3.2 Využití času v tréninku

S tréninkem ledního hokeje jsou svázána určitá specifika, která vycházejí především z klimatických podmínek v České Republice, resp. z faktické nemožnosti tréninku na přírodním ledu. Z tohoto důvodu jsou dnešní hokejisté odkázáni výhradně na led umělý a tréninkový proces je tedy v plné míře vázán na oficiální tréninkové hodiny. Z tohoto důvodu je třeba dbát na co nejefektivnější využití času při tréninku. (Perič, 2002)

Formulaci hlavních problémových oblastí v tréninku dětí a mládeže, ve kterém byl největší zájem poznat organizaci, skladbu tréninkových jednotek a výběr cvičení, zprostředkovali Perič a Vojta (2020) ve svém nepublikovaném materiálu. V této souvislosti byl objeven důležitý rys, který se projevil jako typický pro současný stav tréninku mládeže v ledním hokeji a který by se dal souhrnně označit jako nižší efektivita tréninkové práce.

Toto zjištění vycházelo z výzkumu realizovaného Českým svazem ledního hokeje ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vybrané výsledky tohoto rozsáhlého pozorování při tréninku dětí ve věku 10 a 11 let jsou uvedeny v tabulce níže:

Veličina	Výsledek
Počet tréninkových jednotek	121
Časové využití TJ (h:min:s)	
Průměrná doba trvání TJ	1:06:32
Vysvětlování cvičení	0:12:32
Mimotréninková aktivita (úprava výstroje apod.)	0:03:24
Aktivita hráče (h:min:s)	
s kotoučem	0:03:46
bez kotouče	0:17:56
Celkem	0:21:42
Neaktivní čas hráče	0:44:50
Herní činnosti (n)	
Počet přihrávek odeslaných	34,4
Počet přihrávek přijatých	32,2
Počet vystřelení	8,5
Čas bruslení (h:min:s)	
jízda vpřed	0:17:11
jízda vzad	0:02:35

Tabulka č. 3: Vybrané výsledky sledování efektivity tréninkové práce U10 – U11 (Perič a Vojta, 2020, nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH)

Z tabulky můžeme vyčíst, že vše začíná už u často zbytečně dlouhého a málo srozumitelného vysvětlování a výkladu trenérů. Důsledkem je poté nepochopení dětmi toho, co trenér učí a následný chaos, který přináší časová zdržení. (Perič a Vojta, 2020, nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH)

Dalším zajímavým ukazatelem na který Perič a Vojta (2020) ve svém nepublikovaném materiálu poukazují, je také mimotréninková aktivita, kterou lze zefektivnit například tím, aby hráči místo pasivního odpočinku, kdy stojí, prováděli energeticky nenáročné činnosti a to především takové u kterých je potřeba pro dokonalé zvládnutí velké množství opakování. Jako vhodná cvičení se v těchto případech ukazují například přihrávky na krátkou vzdálenost v pomalé jízdě nebo zkoušení různých druhů uvolnění s kotoučem.

Velice častý problém o kterém Perič s Vojtou (2020) mluví a který se vyskytuje, je také nevhodné zapojování trenérů do cvičení. Typickým příkladem je často zbytečné přihrávání trenérů hráčům, kde při takto organizovaném cvičení přihraje trenér více jak 70x za dobu, kdy je cvičení realizováno, přičemž by tyto přihrávky mohli provádět jednotliví hráči a tím zvyšovat četnost opakování.

Pokud bychom výše uvedená zjištění shrnuli, můžeme poté v současné situaci panující v tréninku dětí a mládeže v ledním hokeji v České republice nalézt dvě základní tendence organizace tréninkové jednotky:

- **Klasická organizace** – jenž vychází z organizace tréninkového procesu dospělých a je založena na celoplošném pojetí jednotlivých cvičení. Tato organizační struktura vykazuje následující charakteristiky využití času (v délce trvání 60 minut a při počtu 20 hráčů):
 - **10' rozvička** (protažení při bruslení)
 - **50' hlavní část** (s vysvětlováním cvičení)
 - 2 skupiny hráčů (10 hr.) 1:9 > 10' vysvětlování, 40' cvičení – celoplošné
 - 6' pohybu (při cvičení), 34' čekání (v řadách) > **10% využití času**
- **Základní skupinová organizace** – jejíž podstatou je rozdělení dětí do méně početných skupin, ve kterých efektivně probíhají vlastní tréninková cvičení. Tato organizační struktura vykazuje následující charakteristiky využití času (v délce trvání 60 minut a při počtu 24 hráčů)
 - **10' rozvička** – úvodní hra (společná)
 - **40' hlavní část** (s vysvětlováním cvičení)
 - 4 skupiny hráčů (6 hr.) 1:5 > 5' vysvětlování, 35' cvičení – skupinově
 - 7' pohybu (při cvičení), 28' čekání (v řadách)
 - **10' hry** (na šířku třetiny) 1:1 > **35% využití času**

Z výše uvedeného vyplývá, že klasická skupinová organizace (skupinová sociálně interakční forma) vykazuje výrazně vyšší efektivitu využití času u tréninku dětí a mládeže, nicméně i tak je celkový výsledek neuspokojivý. (Perič a Vojta, 2020, nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH)

O důležitosti diferenciacie družstva do několika skupin mluví i Rychtecký a Fialová (1995), kteří zdůrazňují významnost zapojení co nejvíce dětí, která cvičí souběžně a tím odstranění prostojů způsobené pasivním přihlížením a také průběžné kontroly pro to, aby děti nacvičovaly požadované činnosti přesně a eventuální chyby byly odstraňovány ihned. Je třeba dbát také na dodržování pořádku a kázně při cvičeních.

Na tohle téma odkazují ve své publikaci také Patterson a Miller (1990), kteří tvrdí, že současná příprava většího počtu dětí přináší kromě jiného i potřebu individuální práce s jednotlivými dětmi, jejich opravování, korigování a hodnocení. Proto zdůrazňují důležitost přítomnosti dostatečného počtu asistentů a poukazují, že se nesmí zanedbat trenérského zajištění. Uvádějí, že nejvhodnější poměr pro efektivní výuku by byl jeden dospělý na jedno dítě, ale zároveň dodávají, že tento poměr je samozřejmě nereálný. Prakticky možný a relativně dostupný je však již poměr 6 - 8 :1. Právě z tohoto hlediska je tedy žádoucí rozdělit velkou skupinu do několika menších pracovních skupinek, ve kterých vedou výuku jednotliví asistenti. Hlavní trenér v nejideálnějším případě stojí mimo jednotlivé skupiny, dohlíží na průběh, správnost provedení cvičení v jednotlivých skupinách a vede v nich nácvik nových dovedností.

2.3 Věkové vývojové zákonitosti

Dovalil (1982) popisuje období vývoje jako časové období, do nějž se hromadí charakteristické znaky tělesného, pohybového, mentálního, citového a sociálního vývoje jedince. Ze sportovního hlediska, v našem případě ledního hokeje, nás primárně zajímá období mezi 6 – 30 lety.

2.3.1 Chronologický (kalendářní) věk

Je určen datem narození a lze jej tudíž přesně vymezit. Jedná se o jednoduchý a běžně používaný způsob určování věku, který se odvíjí od počtu let od data narození, avšak o morfologickém a funkčním stavu organismu nevypovídá, protože nemusí nutně odrážet všechny aspekty vývoje jedince. Například, i když dva lidé mají stejný chronologický věk, ve fyzickém, emocionálním, sociálním nebo intelektuálním vývoji se mohou zcela lišit. Na druhou stranu nespornou výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná porovnatelnost. (Ďoubal a kol., 1997, Kalvach a kol., 1997)

2.3.2 Biologický věk

O tom, že se biologický věk zaměřuje na fyzický stav, funkce organismu a zahrnuje faktory spojené se stárnutím a biologickým procesem, mluví Basaraba (2023). Je to vyjádření věku na základě stavu a funkce těla, ačkoliv nemusí nutně odpovídat věku chronologickému.

Výsledky mnoha měření opravdu potvrzují, že u většiny lidí, kteří vypadají starší, je biologický věk vyšší a naopak lidé, kteří vypadají mladší, mívají biologický věk nižší. (Dean, 1988)

Basaraba (2023) uvádí, že při měření biologického věku výzkumníci pozorují dva aspekty:

- Telomery (části chromozomů)
- Metylace DNA (jak vaše DNA stárne)

Telomery

Basaraba (2023) dále vysvětluje, že každý řetězec DNA se skládá z chromozomů, které nesou naši genetickou informaci. Vypadají jako X (kromě toho, který určuje mužské pohlavní znaky, ten vypadá jako Y). Na špičce každého bodu X (nebo Y) je malá struktura zvaná telomera, u kterých vědci zjistili, že se s chronologickým věkem zkracují. Jedna ze studií zjistila, že lidé s kratšími telomerami mají větší pravděpodobnost:

- Chronických nemocí
- Neurodegenerativních poruch
- Předčasné smrti

Jinými slovy můžeme říci, že pokud máte kratší telomery než lidé narození ve stejnou dobu jako vy, jste biologicky starší než oni.

Další studie naznačuje, že udržování zdravého životního stylu může ve skutečnosti zvrátit a pozitivně ovlivnit proces stárnutí prodloužením telomer. (Basaraba, 2023)

Metylace DNA

Běžně se DNA považuje za složku, která je pevná a neměnná, avšak tato informace není úplně přesná. Ve skutečnosti totiž máme mnohem více genů, než se v danou chvíli objevují. Některé jsou „zapnuté“, jiné „vypnuté“. Když je gen zapnutý, je „exprimován“. Jako příklad můžeme uvést, kdy má člověk gen, který ovlivňuje jeho imunitní systém a který se projevuje od jeho narození. V určitém okamžiku života může být vystaven znečištění životního prostředí nebo nemoci, která tento gen vypne. Což znamená, že poté může člověk onemocnět mnohem častěji, nebo být k určitým chronickým onemocněním náchylnější. Jeho imunitní systém se na genetické úrovni změnil. Právě proces, který zapíná nebo vypíná geny, se nazývá *metylace*. (Basaraba, 2023)

V jedné ze studií vědci dospěli k závěru, že určité části těla stárnou rychleji než jiné. Například zdravá prsní tkáň může být až o tři roky starší než zbytek vašeho těla. Pokud je vedle rakovinné tkáně, je v průměru o 12 let starší. (Basaraba, 2023)

Pokud by člověk rád snížil svůj biologický věk, má několik možností, jež jsou obecně stejné možnosti, o kterých jste slyšeli jak být obecně zdraví, mluví o nich Basaraba (2023):

- Dbát na stravu
- Cvičit
- Mírnit stres
- Vyhýbat se kouření
- Mít kvalitní spací návyky
- Žít v příjemném prostředí

2.3.3 Sociální věk

Je nejméně propíraný, zachycuje proměny sociálních rolí, životního stylu a ekonomické situace. Sociální periodizace života bývá obvykle vyobrazena rozdělením na první až čtvrtý věk, přičemž dělí život na základě produktivity. Prvním je věk předproduktivní, který zahrnuje období dětství a mládí, profesní přípravu a také získávání sociálních zkušeností. Produktivní druhý věk považujeme za období dospělosti a produktivity biologické i sociálně-ekonomické. Třetí a čtvrtý věk se někdy neoddělují. Jedná se o období stáří, tudíž postproduktivní věk. Poslední čtvrtý věk může být vyčleněn jako období závislosti. (Kalvach a kol., 2004)

2.3.4 Mladší školní věk

Mladší školní věk charakterizujeme jako období, které trvá od 6-7 do 11 roku dítěte a Pavliš a kol., (1998) jej definuje z hlediska pedagogického jako všeobecně šťastné období v životě dítěte. Je to čas dobré ovladatelnosti, ve kterém má dítě vzrůstající zájem o vše konkrétní – tedy i sport, pohyb působí dětem radost a není třeba jej do něj nutit.

Tělesný vývoj

Charakteristickým znakem tělesného vývoje je plynulý růst všech orgánů a rovnoměrně se zvyšující výška i hmotnost těla. Pavliš a kol., (2002) tvrdí, že výška se zvyšuje až o 6-8 cm ročně. Roste i celková odolnost organismu. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce i jejich vitální kapacita se zvyšuje. Je důležité věnovat patřičnou pozornost držení těla dětí, jelikož lední hokej se projevuje v tomto směru negativně.

Mozek, jakožto orgán centrálního nervového systému má růst ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, především v mozkové kůře stále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a nervový systém je dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Značná plasticita nervového systému a pohyblivost nervových procesů vytváří už v tomto věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. (Pavliš a kol., 1998)

Psychický vývoj

Na začátku mladšího školního věku je psychický vývoj určen tím, že osobnost dětí ještě není ustálena. Projevuje se to impulsivností, dítě rychle přechází z radosti do smutku a naopak, vůle je také slabě vyvinutá. Dítě se dokáže na jednu věc soustředit maximálně 5-7 minut, déle je zbytečné ho zatěžovat, protože stejně nevnímá, co od něj dospělý chce. (Pavliš a kol., 1998)

Avšak ve druhé polovině a ke konci tohoto období lavinově přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Nicméně při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu stále unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je také malá a projevuje se až ke konci tohoto období. Pavliš a kol., (2002) hovoří o období reálného nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů.

Pohybový vývoj

Děti by na začátku tohoto období již měli zvládat základní pohybové činnosti a základy sportů - jízdu na kole, lyžování, plavání. (Pavliš a kol., 1998)

Kokinda a Turek (2015) doporučují zařazovat odrazové cvičení, modifikované poskoky s použitím trampolíny, které jsou doplňkem úvodního bruslařského nácviku na ledě a považují je tudíž za vhodná. Dodávají, že cílená odrazová a doskoková příprava ovlivňuje pružnost kotníků, rozvíjí amortizační a akumulaciční funkci svalů dolních končetin.

Tohle věkové rozpětí bychom mohli rozdělit ještě do dvou věkových období:

- **6-7 let**, které je nazýváno jako období pohybového neklidu, jenž je charakteristické nestálostí a živostí dětí, které jsou neustále v pohybu a mají potřebu něco dělat
- **8-11 let**, jež také nazýváme „zlatý věk motoriky“ ve kterém se děti nejsnadněji učí pohybové dovednosti. Toto docentem Peričem nazvané „okno příležitosti“ je kolem 10. roku dítěte z hlediska pohybového vývoje otevřené a považované za nejpříznivější věk pro motorický vývoj a motorické učení. Zvyšuje se jistota v provádění činnosti a v průběhu pohybu pozorujeme již všechny kvalitní znaky dobře provedeného pohybu. Děti jsou také schopny provádět koordinčně náročnější pohybové struktury. (Pavliš a kol., 2002)

„Období žackého vývinu (8-12 let) je optimální etapou pro formování techniky. Vytváření podmínek pro správný bruslařský základ předpokládá soulad s herními požadavky. Obsahem cvičení při přípravě mimo ledovou plochu jsou všechny prvky agility – změny směru pohybu na malém prostoru s akcentem na dynamický první krok a s důrazem na maximální odraz“ (Kokinda a Turek, 2015, s. 34-35).

Sociální vývoj

Dle Pavliše a kol., (1998) se výrazně do vývoje dítěte promítají také změny v sociální oblasti. Jedná se především o vstup do kolektivu – škola, sportovní družstvo, vznik kamarádských vztahů, dochází i k rozeznávání jemnějších citových odstínů – spravedlnost, odvaha, dané slovo.

„Začíná se objevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a někdy dochází i k tomu, že se přirozená autorita dospělých snižuje“ (Pavliš a kol., 2002, s. 11).

2.3.5 Starší školní věk

Mluvíme o období, kdy dochází k přechodu od dětství k dospělosti. Charakterizujeme jej značnými biologickými i psychickými změnami. Oproti mladšímu školnímu věku se jedná o období velmi nerovnoměrného vývoje – jak tělesného, psychického i sociálního.

Tyto procesy bychom mohli rozdělit ještě do dvou nestejných fází:

- **Prepubescence**, která je doprovázena bouřlivým obdobím a vrcholí kolem 13. roku
- **Puberta**, což je klidnější fáze končící kolem 15. roku

Všechny tyto procesy se však v celém průběhu vyznačují vysokou individuální variabilitou. (Perič a kol., 2012)

Tělesný vývoj

V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Často se stává, že po 13. roce je průběh růstových změn spíše negativně akcelerující a růstové změny se neprojevují na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je mnohem intenzivnější než do šířky. Období rychlejšího růstu přináší vyšší a častou náchylnost ke vzniku některých poruch pohybového aparátu. Proto je tohle období závažnější pro formování návyku správného držení těla. Není jistě bez zajímavosti, že u většiny dětí – hlavně u těch, které v přechozích letech pravidelně cvičily, trénovaly nebo stále trénují, dochází ke zhoršení koordinace v menší míře (nebo se nemusí objevit vůbec) než u dětí nesportujících. (Pavliš a kol., 2002)

Psychický vývoj

Období pubescence patří podle Pavliše a kol., (2002) mezi stěžejní období ve vývoji psychiky. Emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, opačným pohlavím, ke svému okolí ovlivňuje hormonální aktivita a může působit pozitivně i negativně na jejich chování i ve sportovní činnosti. Po rozumové stránce se dále rozšiřují obzory, objevují se také znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Jedinec začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování, má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu a soustředění vydrží delší dobu. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje počet potřebných opakování. V této fázi vývoje vznikají někdy hluboké intelektuální zájmy, které se stávají základem příští volby povolání. Dochází především i k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost.

Pohybový vývoj

Nerovnoměrný pohybový vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonnosti. Přestože tělesná výkonnost mezi 11-15 lety zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je na slušné úrovni, a to dává vhodné předpoklady pro trénink. S nástupem puberty často vznikají obtíže s obratností a děti hůře zvládají složitější cvičení. Obecně se má za to, že asi do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů uskutečňuje tak rychle a efektivně, jako již nikdy později. Z tohoto důvodu je z hlediska motorického vývoje konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze staršího školního věku (10-12 let) považována za vrchol ve všeobecném vývoji ontogeneze. Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se širokou přizpůsobivostí motoriky k měnícím se podmínkám. Uvádí se, že pohyby naučené v tomto věku jsou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti. Období 10-13 let je považováno za velice příznivé pro získání rychlostního základu. Jeho zanedbání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně. (Pavliš a kol., 2002)

Do druhého období spadá puberta, ve které u některých pubescentů dochází ke značnému zhoršení koordinace a odráží se to zejména u obratnostních schopností. Čím rychlejší je růst, tím nápadnější jsou při tělesném pohybu nekoordinované znaky. Zhoršuje se hlavně schopnost plynulosti a přesnosti pohybů. Tohle období souvisí také s počátkem

rozvoje síly, u chlapců dochází k 27-40% nárůstu svalů, což vede ke zlepšení anaerobní svalové práce. (Pavliš a kol., 2002)

Sociální vývoj

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Často mohou vést až k pocitu odlišnosti od druhých vrstevníků, všímání si více sama sebe, uzavírání se do sebe anebo také vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémnějších případech může dojít až k agresivnímu chování a k opozici vůči ostatním. Výrazně se prohlubuje citová sféra, náladovost. Mnoho jedinců svou nejistotu v odhadování vlastních možností zakrývá vychloubáním, siláctvím a hrubostí. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což se někdy projevuje až přílišnou kritičností ke svému okolí. Zároveň se tvoří přátelství a vztahy k opačnému pohlaví. (Pavliš a kol., 2002)

2.3.6 Senzitivní období

Můžeme jej charakterizovat jako časové úseky vývoje, během kterých je dítě zvláště vnímavé a přijímavé na určité druhy stimulů a prožívá rychlý a intenzivní rozvoj určitých specifických pohybových schopností a dovedností. Během těchto období je dítě citlivé na určité podněty, které mají významný vliv na jeho fyzický, kognitivní, emocionální nebo sociální rozvoj, říká Perič (2012).

Podle Periče a kol., (2012) trénink pohybových schopností a dovedností není v každém věku stejně efektivní a ne každá schopnost je vždy dobře trénovatelná. Zároveň senzitivní období není příliš vhodné svazovat s chronologickým (kalendářním) věkem dětí. Měla by být spíše orientována na reálný a odpovídající stupeň vývoje, tj. biologický věk.

2.4 Dlouhodobá koncepce v tréninku dětí a mládeže

Téma dlouhodobé koncepce sportovního tréninku ve své knize popisuje Perič (2010), který uvádí, že jedním ze základních rysů vrcholových výkonů je dlouhodobá příprava. Velké množství dovedností, které se ve většině sportovních disciplín musí adept vrcholových výkonů naučit, rozvinout pohybové schopnosti do optimální, až mistrovské úrovně vyžaduje stovky a tisíce tréninkových hodin.

Nejiná je dle Periče (2010) situace v dlouhodobém tréninku, který začíná v raném dětském věku a končí v dospělosti, kdy závodník podává nejvyšší výkony, aby dosáhl vytoužených úspěchů. Pro každou sportovní disciplínu existuje věk, ve kterém jsou dosahovány absolutně nejvyšší výkony. Tohle období nazýváme jako „vrcholový věk“. Můžeme říci, že začátek a délka vrcholového věku závisí na velkém množství faktorů, také proto jsou v každém sportovním odvětví různé, ovšem s jistotou můžeme říci, že jedno mají všechna sportovní odvětví společné – dětství a mládí je pouze přípravnou etapou pro trénink ve vrcholném věku. A právě proto má tréninkový proces v každém věkovém období v každé věkové kategorii odlišné cíle, metody, prostředky a formy rozvoje výkonnosti.

Tímto tématem se zabývá řada autorů, konkrétně Perič a kol., (2012) se na jeho členění dívají z dvou úhlů pohledů:

- Raná specializace
- Trénink přiměřený věku

Jako hlavní rozdíl mezi těmito dvěma pohledy uvádí, že v **rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku**, zatím co v **tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dětem**.

2.4.1 Raná specializace

Tento druh zaměření u dětí se vztahuje k situaci, kdy dítě již od útlého věku začíná se specializací na konkrétní sport či aktivitu a intenzivně se tak věnuje pouze jednostranné disciplíně.

Charakteristickým rysem koncepce rané specializace je až příliš vysoké zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou co nejrychleji k jasnému cíli – momentálnímu úspěchu. Trenér často klade na děti tvrdé požadavky a to nejen z hlediska velikosti a obsahu zatížení, ale i psychických nároků, kdy je vše v atmosféře napětí, vážnosti a racionality. Velice často se hovoří o tzv. **syndromu vyhoření**. Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů a právě to může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. (Perič 2010)

2.4.2 Trénink přiměřený věku

Je klíčový pro zdravý fyzický, psychický i sociální rozvoj dětí. Trenéři při skladbě tréninkových jednotek zohledňují hlavně věkové a vývojové zákonitosti dětí. Koncepce tréninku přiměřeného věku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklad pro pozdější rozvoj a děti naučit co možná nejširší základnu pohybových dovedností v rámci všeobecné a všestranné přípravy. (Perič a kol., 2012)

Všeobecná příprava

Pod tímto pojmem chápeme cvičení, jejichž obsah nesouvisí s obsahem specializace, na níž se sportovec zaměřuje.

Všestranná příprava

Perič (2010) ji charakterizuje širokou nabídkou různorodých pohybových činností a aktivit - čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená, že chceme děti seznámit s řadou sportů a činností. Zařazování těchto cvičení má všeobecně rozvíjející význam, tj. cvičení zajišťují co nejvhodnější rozvoj a zároveň jsou prostředkem upevnění zdraví, stávají se odrazovým můstkem pro pozdější specializovanou činnost a výkonnost, zvyšují také celkovou odolnost.

Všestrannost dále dělíme na:

- **Všeobecnou (obecnou)** – veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování)
- **Specializovanou** – využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví (např. pro cyklistu co nejširší základy ve všech druzích cyklistiky – silniční, dráhové, cyklokros, horská kola apod.)
- **Speciální (v rámci vybraného sportu)** – hlavní důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické (např. hráč ledního hokeje by měl umět hrát na všech postech)

Avšak nutno zdůraznit, že i v koncepci tréninku odpovídajícího vývoji je nutný určitý podíl specializovaných cvičení. Zpočátku je malý, s přibývajícimi roky tréninku se však zvyšuje nejen celkový objem tréninku, ale i podíl speciálních cvičení. (Perič, 2010)

2.4.3 Etapy sportovního tréninku

Etapami sportovního tréninku se zabývá více autorů. Já jsem si vybral tu nejaktuálnější, ve které Perič (2010) říká, že v případě, kdy chceme organizovat dlouhodobý tréninkový proces směřující k dosažení vrcholné výkonnosti, je vhodné trénink členit do několika etap, které se od sebe odlišují svými cíly, úkoly a obsahem. Rozlišujeme obvykle tyto čtyři základní:

- **Etapa seznámení se sportem (6-10 let)**
- **Etapa základního tréninku (10-13 let)**
- **Etapa specializovaného tréninku (13-17 let)**
- **Etapa vrcholového tréninku (17+)**

Je třeba dodat, že každá etapa trvá různě dlouhou dobu. Jedna na druhou navazuje a můžeme říci, že jedna druhou podmiňuje. Není možné jednu vynechat, zkrátit ani přeskočit, aniž by se to ve svých důsledcích negativně neprojevalo na výkonnosti sportovců. (Pavliš a kol., 2003)

Etapa seznámení se sportem (6-10 let)

„Je počáteční fází sportovního tréninku a má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport.

Měla by plnit základní úkoly:

- Optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte
- Upevňování zdraví
- Zajištění všestranného funkčního rozvoje
- Vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku“ (Perič, 2010, s. 48).

Perič (2010) doplňuje, že cílem je především vytvoření všeobecných základů pro sport a hlavním prostředkem jsou všestranná cvičení. Jedním z nejdůležitějších úkolů je upevňování vztahu dětí ke sportovním činnostem a aktivitám.

Etapa základního tréninku (10-13 let)

Etapa, která navazuje na výše zmíněnou etapu seznámení se sportem. Dbáme v ní na růst speciální výkonnosti dosahovaný především na základě všestranné přípravy. Jejím hlavním úkolem je dále rozvíjet šíři pohybového fondu ve všeobecné přípravě. Neustále se zaměřujeme na dokonalé zvládnutí základních dovedností. Je důležité, aby trenér uplatňoval adekvátní metody a formy – trénink by měl být pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Lehce se také setkáváme s taktickou přípravou, určitou roli začíná hrát i rozvoj psychiky. (Perič, 2010)

Etapa specializovaného tréninku (13-17 let)

Tato etapa je podle Periče (2010) charakteristická tím, že v tréninku postupně zvyšujeme intenzitu tréninkového zatížení a přecházíme ke specializovaným tréninkovým podmínkám. Příprava již začíná mít charakter dospělých. Hlavním cílem je, aby sportovci byli schopni uplatňovat a používat naučené technické a taktické dovednosti v závodech, soutěžích a to i ve velmi složitých podmínkách. Výrazně zvyšuje svůj podíl v tréninku i taktická příprava. Během této etapy často dochází k úvahám mladých sportovců a také jejich rodičů, ohledně jejich další perspektivy ve sportu.

Etapa vrcholového tréninku

Rysem etapy vrcholového tréninku je někdy až příliš výrazná diferenciací a rozptýl ve věku jejich účastníků. Můžou se zde v jednom týmu setkat jak 18 letý junior, tak 40 letý sportovec, který je na sklonku své kariéry. Mezi další aspekty patří také rozlišnost např. v ekonomickém statusu, kdy rozdíly v platových podmínkách mohou být mezi těmito sportovci diametrálně odlišné, sociálním statutu souvisejícím s mediální popularitou sportovců - na jedné straně mediální celebrita a na straně druhé neznámý mladík. V neposlední řadě také rodinné zázemí kde se potkávají mladý svobodný sportovec bez

závazků, který často stále bydlí u rodičů a starší sportovec, jenž může mít děti ve věku nejmladších členů týmu. (Perič, 2010)

Proto je velmi důležité respektovat biologické a psychické vlastnosti příslušné věkové kategorie a individuální zvláštnosti hráčů. Neméně důležitý je také individuální přístup trenéra k jednotlivým hráčům. (Pavliš a kol., 2003)

Dlouhodobá koncepce v tréninku dětí a mládeže v zahraničí

Koncepcí a etapami v tréninku dětí a mládeže se samozřejmě zabývají i trenéři a autoři po celém světě. O tom také bude pojednávat praktická část mé bakalářské práce.

Uvádím také model jednotlivých etap vývoje sportovce z USA hockey (2012), ve kterém se soustředí jak na rozvoj pohybových schopností a dovedností, tak také na psychickou stránku sportovce a velká důraz kladou i na to, jakým způsobem by měl trenér své svěřence ovlivňovat, působit a vést.

Jedná se o následujících 7 etap:

- Aktivní začátek (0-6 let)
- Základní dovednosti (6-9 let)
- Učit se trénovat (9-12 let)
- Trénink (12-16 let)
- Učit se soutěžit (16-18 let)
- Tréninkem k soutěži (19-23 let)
- Tréninkem k vítězství (19 a více let)

3. Cíle a úkoly práce, vědecké otázky

3.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit, porovnat a zanalyzovat zázemí, personální a materiální zabezpečení, hráčské zastoupení, organizaci, obsah a počet tréninků jak na ledě, tak i mimo led a možnosti rozvoje vybraných hokejových klubů v Evropě v práci s mládeží.

3.2 Úkoly práce

Tohle téma jsem vybral proto, že sám pracuji jako hokejový trenér a je pro mě tudíž obohacující, záleží mi na rozvoji ledního hokeje a práci s dětmi v České republice a zároveň bych čtenářům i hokejovým klubům poskytnul jasné porovnání dat v práci s mládeží, které může sloužit pro případné vyhodnocení odvedené práce a tvoření koncepce.

3.3 Vědecké otázky

- Je zázemí a materiální zabezpečení v jednotlivých zemích na podobné úrovni, avšak velký rozdíl je v kultuře, povaze a přístupu lidí?
- Závisí zájem dětí a rodičů o lední hokej jak na úspěších národního týmu na vrcholných akcích tak i kvalitě náborových akcí?
- Přináší koncepční práce klubu a trenérů ve výchově dětí a mládeže pozitivnější efekt a výsledky?
- Upřednostňuje a praktikuje se v dnešní době stále více a častěji stanovištní trénink před celoplošnými cvičeními?

4. Metodika práce

4.1 Kvalitativní výzkum

Pro výzkumnou část mé práce jsem si vybral metodu kvalitativního výzkumu, která spočívá v konkrétnější analýze získaných dat a také hlubšího řešení a popisu dané problematiky.

„Práce kvalitativního výzkumníka je přirovnávána k činnosti detektiva. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry“ (Hendl, 2005, str. 48).

Pokud pracujeme s mládeží, chceme odvádět kvalitní, smysluplnou práci a vychovávat co nejvíce sportovců pro vrcholový hokej, je třeba pracovat systematicky a koncepčně. Vzhledem k tomu, že máme velké množství klubů a každý z nich se pohybuje na jiné úrovni, je poměrně těžké určit co je měřítkem toho, jak je klub úspěšný. Jsou kluby v kanadsko-americké Národní hokejové lize, které operují s miliardovými rozpočty a každé jejich utkání je jedna velká show. Nebo kluby, které se snaží systematicky pracovat s mládeží a zároveň se držet na špičce mužského hokeje v celé Evropě. A po celém světě máme také kluby, jenž mají v každé kategorii pár dětí, odpoledne je na zimním stadionu trénují rodiče, kteří to dělají ve svém volném čase, většinou zadarmo a v podstatě jediným cílem těchto klubů je vychovat jednou za pár let mladého hokejistu, který by se mohl přesunout do prestižnějšího klubu v přijatelné vzdálenosti a dojezdnosti, pokusit se splnit si sen a dostat se do profesionálního hokeje.

Z tohoto důvodu, budeme v této práci porovnávat a analyzovat níže vybraná fakta, kterými jsou např. Stadion a zázemí, abychom zjistili, jaké podmínky vůbec kluby pro práci mají. Budeme porovnávat také testování na ledě a mimo led, což je jeden z nejdůležitějších ukazatelů kontroly trénovanosti našich svěřenců. Zabývat se budeme jak počtem dětí v jednotlivých klubech, tak i trenéry a jejich licencemi pro práci s mládeží, které jsou potřeba, přičemž v dnešní době většina trenérů ani potřebné odborné vzdělání nemá. Zmíníme i další členy realizačního týmu, kteří jsou dnes spíše velkým luxusem než něčím, s čímž bychom se běžně setkávali. Co se počtu tréninků na ledě a mimo led týče, ukážeme si kolik hodin tréninků týdně kluby svým hráčům nabízejí. Organizace a s ní spojen obsah tréninků na ledě bude jedno z nejdůležitějších témat práce a ukážeme si, že se v jednotlivých zemích a klubech

velice různí. Pro zajímavost si nastíníme i cílený nácvik přesilových her, oslabení a pravidla hry do těla. Velkou část práce budeme věnovat i v dnešní době populárním dovednostním tréninkům a porovnáme nábory, o které v dnešní době v českých klubech rapidně upadá zájem. Závěrem představíme spolupráce se školami, které jednotlivé kluby mají a také rozpočty, se kterými kluby nakládají.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Téma bakalářské práce jsem si vybral v době mé praktické zahraniční stáže v Norsku, na kterou jsem odcestoval získat nové trenérské zkušenosti. Do výzkumu jsem se rozhodl zapojit dva kluby z České Republiky, dva z Norska a jeden klub ze Švýcarska.

Mezi zástupce z České Republiky patří můj aktuální zaměstnavatel HC Berani Zlín a také můj mateřský klub VHK ROBE Vsetín. Z Norska se zapojily kluby Jar IL, ve kterém jsem výše zmiňovanou stáž absolvoval a sousední Frisk Asker. Pětici uzavírá akademie švýcarského HC Lausanne, ve které zastává pozici šéftrenéra mládeže jeden z mých českých trenérských kolegů. Porovnávané a analyzované data budou ze sezony 2022/2023.

4.3. Sběr a analýza dat

Nejprve byly vytvořeny a do anglického jazyka přeloženy tabulky, které jsem zkontroloval s vedoucím práce a následně zaslal do klubů k vyplnění. V některých tabulkách jsou uvedeny pouze otázky, kluby a jejich odpovědi. V jiných zase jen stručné téma, které budeme porovnávat, kategorie a jednoslovné nebo víceslovné odpovědi. Některé údaje budeme hodnotit v procentech anebo v číslech. Dokument byl vytvořen do sdíleného souboru v Google tabulkách, ke kterému měl vždy přístup šéftrenér daného klubu, a bylo na jeho uvážení, komu dalšímu přístup do souboru povolí. Analýza dat se mimo zázemí, personální a materiální zabezpečení, organizaci, obsah a počty tréninků zaměřuje především na práci s věkovými kategoriemi od U8 do U15. S výjimkou u švýcarského HC Lausanne Academy, tamní systém ledního hokeje slučuje ročníky po dvou letech, mají tudíž kategorie U9, U11, U13 a U15. Kategorii U14 nemá norský Frisk Asker.

5. Výzkumná část

V této části budu porovnávat a analyzovat údaje z tabulek tak, jak šly dle posloupnosti za sebou. Údaje budou zobrazeny, porovnávány a analyzovány jak v originální podobě tabulek, tak teoreticky. Zahraniční kluby měly tabulky v anglickém jazyce, avšak ve výzkumné části je překládám a používám v jazyce českém.

5.1. Stadion a zázemí

V tabulce níže je základní porovnání stadionu a zázemí. Z výsledků můžeme vyčíst, že každý tým disponuje minimálně jednou standardní ledovou plochou. Švýcarská akademie HC Lausanne třemi, týmy z České Republiky dvěma, stejně tak norský Frisk Asker, ten má k tomu ale ještě jedno venkovní kluziště, které se přes zimní mrazivé období využívá také. Jediný klub, který má k dispozici pouze jednu standardní ledovou plochu je Jar IL, avšak je třeba podotknout, že v klubu je ještě menší ledová plocha na curling, která se dá také využít k tréninku ledního hokeje, byť bohužel nemá standardní rozměry a také jedno venkovní kluziště, které se běžně využívá přes zimu.

Co se týká stálých šaten na převlékání, ty pro děti již od kategorie U8 zabezpečují pouze dva české kluby. Ale je třeba říci, že ve většině nejen porovnávaných klubů, ale po celé Evropě dostávají vlastní stálou šatnu týmy až ve starších kategoriích, většinou s přechodem do kategorie U10. Do té doby mají samozřejmě zajištěny šatny na převlékání dle času tréninku a věci si většinou berou domů. Zajímavou možnost nabízí například norský klub Jar IL, který poskytuje přímo na stadionu úložné prostory, kde si hráči své věci mohou po tréninku zanechat a nechat.

Každý z klubů uvedl, že součástí jejich zázemí je jak plně vybavená posilovna, tak i další prostory na trénink, rozcvičení apod.

Posledním porovnávaným údajem z této tabulky byly regenerační zařízení pro mládež. Švýcarské HC Lausanne uvedlo, že jejich mládežníci mohou přímo v prostorách zimního stadionu využívat plavecký bazén. Ostatní kluby prozatím nedisponují žádnými regeneračními prostory, které by mohly využívat jejich nejmladší mládežnické týmy.

Klub	Počet standardních ledových ploch pro trénování ledního hokeje	Zázemí – Šatny Má každá kategorie svou stálou hokejovou šatnu, kde má každý své místo a nechává si výstroj? (U8-U15)	Zázemí – Posilovna Je v klubu k dispozici vybavená posilovna?	Zázemí – Tělocvična Je v klubu k dispozici místnost/hala pro trénink mimo led?	Zázemí – Regenerace Je v klubu k dispozici regenerační zařízení pro mládež? (U8-U15) Jaké? (Masáže, sauna, vířivka...)
Berani Zlín	2	Ano	Ano	Ano	Ne
VHK Vsetín	2	Ano	Ano	Ano	Ne
Jar IL	1	Ne	Ano	Ano	Ne
Frisk Asker	2	Ne	Ano	Ano	Ne
HC Lausanne	3	Ne	Ano	Ano	Ano - bazén

Tabulka č. 4: Porovnání stadionu a zázemí jednotlivých klubů

5.2 Testování na ledě a mimo led

Dalším z porovnávaných a vyhodnocovaných údajů bylo testování. Testování v mládeži je běžné u kategorií dorostu a juniorů, většinou bývá pod hlavičkou svazu. Nás zajímalo, zdali probíhá ve vybraných klubech a zemích koncepční, celoplošné a řízené testování i u kategorií mladších, případně jak probíhá a co je jeho součástí.

Testování na ledě

Z tabulky můžeme vyčíst, že kluby, které se věnují testování na ledě, a to u těch starších kategorií, jsou HC Berani Zlín, Jar IL, Frisk Asker a také HC Lausanne. HC Berani Zlín se věnují Illinois testu s pukem i bez puku doplněné o sprinty 6x54m. Jar IL i HC Lausanne shodně testují 30m sprinty. Norský celek k tomu testuje i sprinty 10metrové. V půlce sezony testuje i Frisk Asker, ovšem konkrétnější informace o testování nebyly uvedeny.

Kategorie	Testování NA LEDĚ				
	Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní? Co se testuje?				
Kluby	HC Berani Zlín	VHK Vsetín	Jar IL	Frisk Asker	HC Lausanne
U8 - 2. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U9 - 3. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U10 - 4. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U11 - 5. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U12 - 6. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U13 - 7. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	Ne	<u>Ano</u> V polovině sezony 30m sprint
U14 - 8. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	Ne	-
U15 - 9. Třída	<u>Ano</u> Prosinec Illinois s pukem Illinois bez puku 6x54m sprint	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	<u>Ano</u> V půlce sezony	<u>Ano</u> V polovině sezony 30m sprint

Tabulka č. 5: Porovnání testování na ledě

Testování mimo led

Ve výsledcích si opět můžeme všimnout, že koncepčnímu testování mimo led se věnují stejné kluby. HC Berani Zlín testují Illinois testy s kuličkou a bez kuličky, ke kterým přibývá skok z místa, shyby, benchpress a běhy na 1500 metrů. Jar IL se stále drží průběžného testování v květnu, srpnu a prosinci, kdy měří výšku a váhu svých mládežníků a testují skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh, shyby, mrtvý tah a benchpress. Kontinuitu si drží i HC Lausanne, kde testují sprint, shyby, plank, counter movement jump a u kategorie U15 hráčům přidávají i hod medicinbalem.

<i>Kategorie</i>	Testování MIMO LED <i>Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní?</i> <i>Co se testuje?</i>				
<i>Kluby</i>	HC Berani Zlín	VHK Vsetín	Jar IL	Frisk Asker	HC Lausanne
U8 - 2. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U9 - 3. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U10 - 4. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U11 - 5. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U12 - 6. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U13 - 7. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	Ne	<u>Ano</u> Před letní př. Po letní př. Po sezoně Sprint, shyby, plank, counter movement jump
U14 - 8. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	Ne	-
U15 - 9. Třída	<u>Ano</u> Červen Prosinec Illinois s kuličkou, Illinois bez kuličky, skok z místa, shyby, benchpress, běh 1500m	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	<u>Ano</u> Před sezonou Po sezoně	<u>Ano</u> Před letní př. Po letní př. Po sezoně Sprint, hod medicinbalem, shyby, plank, counter movement jump

Tabulka č. 6: Porovnání testování mimo led

V každé zemi se většinou celoplošně testují dorostenecké a juniorské týmy, ale testování mladších kategorií příkládá málokterý klub či svaz dostatečný důraz. Z vlastních zkušeností vím, že konkrétně v České Republice bylo v minulých letech i to svazové, celoplošné testování prováděno všelijak. Od letošní sezony 2023/2024 se však zavedlo na konci letní přípravy komplexní měření a testování všech týmu z dorostenecké a juniorské extraligy, které realizuje jeden pověřený tým. Uvidíme, jaké výsledky to přinese a hlavně jestli se do budoucna změní něco i v testování mladších kategorií.

5.3 Počet dětí a trenérů

V dalším porovnávání a analýze se budeme věnovat počtu dětí a trenérů v jednotlivých kategoriích.

Berani Zlín

Z první tabulky je zřejmé, že i když má zlínský klub základnu, se kterou se dá pracovat, počet dětí v jednotlivých kategoriích v porovnání s výsledky, které si ukážeme níže, není nijak ohromující. Přesto můžeme říci, že v celorepublikovém porovnání jsou počty dětí v jednotlivých kategoriích průměrné až mírně nadprůměrné.

<i>X</i>		<i>Počet dětí v kategorii</i>	
<i>Kategorie</i>	<i>Post</i>	<i>Brankář</i>	<i>Hráč v poli</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		3	25
<i>U9 – 3. Třída</i>		3	20
<i>U10 – 4. Třída</i>		2	21
<i>U11 – 5. Třída</i>		4	18
<i>U12 – 6. Třída</i>		2	20
<i>U13 – 7. Třída</i>		4	17
<i>U14 – 8. Třída</i>		3	21
<i>U15 – 9. Třída</i>		2	23

Tabulka č 7: Počet dětí v kategoriích v klubu HC Berani Zlín

Co se trenérského obsazení týče, převažují trenéři s licenci B, většina asistentů disponuje licenci C. Potěšující je, že trenér brankářů pracuje napříč se všemi kategoriemi, i s těmi nejmladšími.

<i>X</i>		<i>Trenéři</i>				
<i>Kategorie</i>	<i>Licence</i>	<i>A (stud. A)</i>	<i>B (Stud. B)</i>	<i>C (Stud. C)</i>	<i>Bez licence</i>	<i>Trenér brankářů</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		0	1	2	0	1
<i>U9 – 3. Třída</i>		0	1	2	0	1
<i>U10 – 4. Třída</i>		0	1	1	1	1
<i>U11 – 5. Třída</i>		0	1	1	0	1
<i>U12 – 6. Třída</i>		0	2	0	0	1
<i>U13 – 7. Třída</i>		0	1	1	0	1
<i>U14 – 8. Třída</i>		0	2	1	0	1
<i>U15 – 9. Třída</i>		1	1	0	0	1

Tabulka č. 8: Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Vsetínský klub je na tom velice podobně jako klub ze sousedního Zlína. Je třeba podotknout, že se jedná o menší města, jeden z faktorů může být i ten, že český hokej v posledních letech nezaznamenal výraznější úspěchy a proto může atraktivita tohoto sportu v očích rodičů mírně upadat. I přesto si tyto typicky hokejové města drží svůj standard a stále produkují kvalitní mládežnické hokejisty.

<i>x</i>		<i>Počet dětí v kategorii</i>	
<i>Kategorie</i>	<i>Post</i>	<i>Brankář</i>	<i>Hráč v poli</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		Neurčeno	23
<i>U9 – 3. Třída</i>		Neurčeno	22
<i>U10 – 4. Třída</i>		2	21
<i>U11 – 5. Třída</i>		2	18
<i>U12 – 6. Třída</i>		2	17
<i>U13 – 7. Třída</i>		2	24
<i>U14 – 8. Třída</i>		3	22
<i>U15 – 9. Třída</i>		3	16

Tabulka č. 9: Počet dětí v kategoriích v klubu VHK ROBE Vsetín

Trenérů s nejvyšší A licenci je u mládeže ve Vsetíně více, avšak stále převažují trenéři s licenci B. Plnohodnotně se mládeži věnuje i trenér brankářů.

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		1	3	0	2	1
U9 – 3. Třída		1	1	0	2	1
U10 – 4. Třída		0	2	0	0	1
U11 – 5. Třída		0	2	0	0	1
U12 – 6. Třída		1	1	1	0	1
U13 – 7. Třída		0	2	0	0	1
U14 – 8. Třída		0	2	0	0	1
U15 – 9. Třída		1	1	0	0	1

Tabulka č. 10: Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Už výše bylo uvedeno, že co se prostoru k trénování týče, norský klub má velice omezené možnosti. Možná právě proto je fascinující, jaký počet dětí je schopen pojmout a zároveň s nimi soustavně pracovat a rozvíjet je. Čísla u nejmladších kategorií jsou opravdu markantní, i když je vidět, že u starších týmů už se počty blíží tomu, na co jsme zvyklí. I tak je třeba poukázat na fakt, že lidé, kteří se o hokejový rozvoj nejmladších kategorií starají, jsou pouze nelicencovaní trenéři, kteří se dětem věnují ve svém volném čase.

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		Neurčeno	42
U9 – 3. Třída		Neurčeno	40
U10 – 4. Třída		5	53
U11 – 5. Třída		4	31
U12 – 6. Třída		3	23
U13 – 7. Třída		3	21
U14 – 8. Třída		2	25
U15 – 9. Třída		1	23

Tabulka č. 11: Počet dětí v kategoriích v klubu Jar IL

Klub funguje na bázi celosezónních trenérských stáží, na které si každoročně vybírá ze studentů z Finska, Švédska, České Republiky nebo Norska. Ty doplňují nelicencovaní trenéři - většinou rodiče.

<i>X</i>		<i>Trenéři</i>				
<i>Kategorie</i>	<i>Licence</i>	<i>A (stud. A)</i>	<i>B (Stud. B)</i>	<i>C (Stud. C)</i>	<i>Bez licence</i>	<i>Trenér brankářů</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		0	0	0	6	0
<i>U9 – 3. Třída</i>		0	0	0	6	0
<i>U10 – 4. Třída</i>		0	0	0	8	0
<i>U11 – 5. Třída</i>		1	0	0	5	1
<i>U12 – 6. Třída</i>		1	0	0	4	1
<i>U13 – 7. Třída</i>		1	0	0	3	1
<i>U14 – 8. Třída</i>		1	0	0	3	1
<i>U15 – 9. Třída</i>		1	0	0	2	1

Tabulka č. 12: Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu Jar IL

Frisk Asker

Zajímavá jsou data Frisk Askeru. Například počet dětí v kategorii U8 není příliš lichotivý, avšak ve výsledku mají v každé kategorii poměrně solidní počet dětí.

<i>x</i>		<i>Počet dětí v kategorii</i>	
<i>Kategorie</i>	<i>Post</i>	<i>Brankář</i>	<i>Hráč v poli</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		Neurčeno	10
<i>U9 – 3. Třída</i>		Neurčeno	30
<i>U10 – 4. Třída</i>		Neurčeno	28
<i>U11 – 5. Třída</i>		Neurčeno	26
<i>U12 – 6. Třída</i>		2	17
<i>U13 – 7. Třída</i>		4	17
<i>U14 – 8. Třída</i>		-	-
<i>U15 – 9. Třída</i>		3	30

Tabulka č. 13: Počet dětí v kategoriích v klubu Frisk Asker

Z tabulky č. 14 vyčteme, že se mládeži věnují spíše trenéři bez licence, většinou z řad rodičů.

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		0	0	0	2	0
U9 – 3. Třída		0	0	1	1	0
U10 – 4. Třída		0	0	1	1	0
U11 – 5. Třída		0	0	1	1	0
U12 – 6. Třída		0	0	0	2	0
U13 – 7. Třída		0	0	0	2	0
U14 – 8. Třída		-	-	-	-	-
U15 – 9. Třída		0	1	0	1	0

Tabulka č. 14: Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Vysoký počet dětí mají v Lausanne, promítá se však spojení dvou ročníků do jednoho.

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		-	-
U9 – 3. Třída		Neurčeno	50
U10 – 4. Třída		-	-
U11 – 5. Třída		4	41
U12 – 6. Třída		-	-
U13 – 7. Třída		5	46
U14 – 8. Třída		-	-
U15 – 9. Třída		4	46

Tabulka č. 15: Počet dětí v kategoriích v klubu HC Lausanne Academy

Podstatné nicméně je, že základna je velice široká a pokud vezmeme v potaz i dostatek kvalifikovaných trenérů, není pochyb o tom, že švýcarská akademie odvádí skvělou práci.

<i>X</i>		<i>Trenéři</i>				
<i>Kategorie</i>	<i>Licence</i>	<i>A (stud. A)</i>	<i>B (Stud. B)</i>	<i>C (Stud. C)</i>	<i>Bez licence</i>	<i>Trenér brankářů</i>
<i>U8 – 2. Třída</i>		-	-	-	-	-
<i>U9 – 3. Třída</i>		1	1-2	1	2-3	2
<i>U10 – 4. Třída</i>		-	-	-	-	-
<i>U11 – 5. Třída</i>		1	1-2	2	1	2
<i>U12 – 6. Třída</i>		-	-	-	-	-
<i>U13 – 7. Třída</i>		1	1-2	2	0	2
<i>U14 – 8. Třída</i>		-	-	-	-	-
<i>U15 – 9. Třída</i>		0	1-2	2	0	1

Tabulka č. 16: Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu HC Lausanne Academy

5.4 Další členové realizačního týmu

Klubů jsme se také ptali, jakými dalšími členy realizačního týmu disponují, mezi něž mohou patřit kondiční a dovednostní trenéři, fyzioterapeuti, lékaři, maséři anebo mentální kouči.

HC Berani Zlín

Zlínský tým uvedl, že kondiční trenér je k využití již od kategorie U8 až do kategorie U15 - tato kategorie má kondiční trenéry dokonce dva. Všem těmto kategoriím se věnuje také dovedností trenér, který s nimi pravidelně chodí na tréninky. Pro všechny je také k dispozici fyzioterapeut, se kterým se dá v případě potřeby domluvit a řešit rekonvalescenci po úrazu nebo zranění. Lékař je k dispozici pouze pro tým U15. Klub neposkytuje mládeži maséra ani mentálního kouče.

VHK ROBE Vsetín

Valašský hokejový klub rovněž nabízí svým mládežníkům komfort v podobně kondičního trenéra u každé své kategorie. Důležitost přikládá také rozvoji dovedností, proto se každé kategorii věnuje i dovednostní trenér. Stejně jako u Zlína je k dispozici fyzioterapeut, který je schopen kdykoliv podat pomocnou ruku při jakýchkoli problémech. Kategorie U15 má k dispozici maséra, lékaře ani mentální kouč u mládeže nefigurují.

Jar IL

Další z porovnávaných klubů, ve kterém se však mládeži věnuje kondiční trenér až od kategorie U13 a výše. Norský Jar IL nemá k dispozici dovednostního trenéra, fyzioterapeuta, lékaře, maséra ani mentálního kouče. Klub bude nadcházející sezonu fungovat v nové hale desátým rokem, a byť je momentálně druhým největším norským klubem co se počtu členů týče, aktuální poslání klubu je vychovávat mladé hokejisty a při přechodu do dorosteneckého nebo juniorského věku je posílat do klubů, které v dané věkové kategorii hrají soutěže na nejvyšší úrovni, ať už v Norsku nebo například ve Švédsku. Je fascinující, jak skvěle klub funguje a jakou práci s mládeží odvádí, v tak omezených podmínkách.

Frisk Asker

Tento překvapivý šampion v nejvyšší norské mužské soutěži ze sezony 2018/2019 zůstává v práci s mládeží trochu ve stínu všech ostatních porovnávaných klubů. Mládežnický hokej v něm není příliš na vzestupu a je otázkou co za tím stojí, vzhledem k tomu, že mužský tým je stabilním účastníkem nejvyšší soutěže a ani ne před dvěma lety se v Askeru otevřela zcela nová hokejová aréna. Frisk Asker uvedl, že dva kondiční trenéři pracují s týmem U15, ve kterém působí i jeden trenér dovedností. Fyzioterapeut, lékař, masér ani mentální kouč v klubu u mládeže k využití nejsou.

HC Lausanne Academy

Klub od Ženevského jezera nabízí svým mladým hráčům služby kondičního trenéra od kategorie U11 výše a dovednostní trenér pracuje s dětmi od kategorie U9. Nejstarší výběr U15 má k dispozici také fyzioterapeuta. Lékař, masér ani mentální kouč k dispozici nejsou, ale benefity v podobě těchto členů realizačních týmů u mládeže nejsou k vidění v podstatě vůbec, což dokazuje porovnání v celé této kapitole.

5.5 Počet hodin tréninků na ledě a mimo led

Zabývat se budeme také počtem nabízených hodin tréninků v jednotlivých klubech. Výsledky si zobrazíme, porovnáme a zanalyzujeme v tabulkách níže.

HC Berani Zlín

Z tabulky můžeme vyčíst, že kategorie U8 a U9 jsou na ledě 3 hodiny týdně, což je vzhledem k věku dětí v těchto kategoriích adekvátní. Týmy U10 a U11 čtyři hodiny týdně, kategorie od U12 až po U15 se na led dostanou na 4-5 hodin týdně, dle rozpisu utkání.

Počty hodin tréninků mimo led se napříč kategoriemi různí. Nejmladší výběry se schází na 2 hodiny týdně, od kategorie U12 je to pak minimálně na 3 hodiny týdně. Jediná výjimka je u týmu U13.

<i>Kategorie</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)</i>
<i>U8 - 2. Třída</i>	3	2
<i>U9 - 3. Třída</i>	3	2
<i>U10 - 4. Třída</i>	4	2
<i>U11 - 5. Třída</i>	4	2
<i>U12 - 6. Třída</i>	4-5	3
<i>U13 - 7. Třída</i>	4-5	2
<i>U14 - 8. Třída</i>	4-5	4
<i>U15 - 9. Třída</i>	4-5	4

Tabulka č. 17: Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Tabulka níže ukazuje, že VHK ROBE Vsetín je na tom velice podobně jako rival ze Zlína. Kategorie U8 a U9 trénují na ledě 3 hodiny týdně, od kategorie U10 do U15 již 4 hodiny týdně.

Mimo led trénují kategorie od U8 až po U12 v týdnu 3 hodiny, od U13 poté hodiny 4.

<i>Kategorie</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)</i>
U8 - 2. Třída	3	3
U9 - 3. Třída	3	3
U10 - 4. Třída	4	3
U11 - 5. Třída	4	3
U12 - 6. Třída	4	3
U13 - 7. Třída	4	4
U14 - 8. Třída	4	4
U15 - 9. Třída	4	4

Tabulka č. 18: Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Jak bylo zmíněno výše, norský klub Jar IL bohužel doplácí na možnost využití pouze jedné standardní ledové plochy. I přesto však dotace tréninkových hodin na ledě je poměrně přijatelná, i když k velkému počtu dětí, který klub má, by bylo určitě vhodné mít o pár hodin tréninku na ledě navíc.

Co se týče tréninku mimo led, z tabulky je zřejmé, že do kategorie U10 žádný společný trénink mimo led neprobíhá. Ten začíná až od kategorie U11 a probíhá 3 hodiny týdně, od U14 poté 4 hodiny týdně.

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	0
U9 - 3. Třída	3	0
U10 - 4. Třída	3	0
U11 - 5. Třída	3,5	3
U12 - 6. Třída	3,5	3
U13 - 7. Třída	3,5	3
U14 - 8. Třída	4,5	4
U15 - 9. Třída	5,5	4

Tabulka č. 19: Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu Jar IL

Frisk Asker

V předchozích kapitolách jsme si nastínili, že počet dětí v norském Frisk Askeru je sice menší, avšak můžeme vidět, že počty hodin tréninků na ledě si stále drží průměrný standard. Od kategorie U8 do U11 jsou poskytovány 3 hodiny týdně, kategorie U12 a U13 mají 4 hodiny týdně. Poměrně vysoký počet hodin tréninku - 6, má kategorie U15, což je zapříčiněno spoluprací se sportovními univerzitami NTG a NTG-U.

Tréninků mimo led je jako u předchozího norského klubu poměrně nedostatek. Nejmladší kategorie od U8 do U11 se tréninku mimo led nevěnují vůbec, ty začínají až v kategoriích U12 a U13, kde probíhají 2 hodiny týdně. Tým U15 disponuje týdně 4 hodinami tréninku mimo led.

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	0
U9 - 3. Třída	3	0
U10 - 4. Třída	3	0
U11 - 5. Třída	3	0
U12 - 6. Třída	4	2
U13 - 7. Třída	4	2
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	6	4

Tabulka č. 20: Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Švýcarská akademie z Lausanne drží standard, tým U9 trénuje 3 hodiny v týdnu, U11 se na trénink schází 4 hodiny v týdnu a výběry U13 i U15 se týdně na led dostanou na 4-5 hodin.

Tréninkům mimo led se důraz přikládá také, kategorie U9 se schází pouze na hodinu týdně, U11 stráví tréninkem „na suchu“ 2-3 hodiny, tým U13 hodiny 3 a nejstarší výběr U15 odtrénuje mimo led 3-4 hodiny v týdnu.

<i>Kategorie</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)</i>	<i>Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)</i>
<i>U8 - 2. Třída</i>	-	-
<i>U9 - 3. Třída</i>	3	1
<i>U10 - 4. Třída</i>	-	-
<i>U11 - 5. Třída</i>	4	2-3
<i>U12 - 6. Třída</i>	-	-
<i>U13 - 7. Třída</i>	4-5	3
<i>U14 - 8. Třída</i>	-	-
<i>U15 - 9. Třída</i>	4-5	3-4

Tabulka č. 21: Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu HC Lausanne Academy

5.6 Organizace tréninků na ledě

V další kapitole se zaměříme na organizační formu tréninků. Zjišťovali jsme, zdali ve vybraných klubech převažuje stanovištní forma tréninků anebo celoplošné cvičení.

HC Berani Zlín

U zlínského klubu poměrně dlouho výrazně převažuje stanovištní forma tréninku. Celoplošné cvičení začíná lehce převažovat až u kategorie U14, výběr U15 už trénuje v podstatě hlavně celoplošně a zároveň uvádí, že pokud jde do stanovištního tréninku, rozděluje se převážně tým na obránce a útočníky.

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	80% 4-5 stanovišť	20%
U9 – 3. Třída	80% 4-5 stanovišť	20%
U10 – 4. Třída	80% 3-5 stanovišť	20%
U11 – 5. Třída	70% 3-4 stanoviště	30%
U12 – 6. Třída	60% 3-4 stanoviště	40%
U13 – 7. Třída	70% 3-4 stanoviště	30%
U14 – 8. Třída	45% 2-4 stanoviště	55%
U15 – 9. Třída	10% 2 stanoviště (Def-Forw.)	90%

Tabulka č. 22: Organizace tréninků na ledě v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Klub ze Vsetína uvádí, že u kategorie U8 věnuje stanovištnímu tréninku 60% a obvykle volí 2-3 stanoviště. Procenta času stráveného stanovištním tréninkem se zmenšují a formu 3 stanovišť praktikují až do kategorie U11. Od kategorie U12 už převažují spíše celoplošná cvičení, pokud ale volí stanovištní trénink, nejčastěji hráče rozdělují do 3-5 skupin.

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	60% 2-3 stanoviště	40%
U9 – 3. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U10 – 4. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U11 – 5. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U12 – 6. Třída	20% 3-5 stanovišť	80%
U13 – 7. Třída	20% 3-5 stanovišť	80%
U14 – 8. Třída	20%	80%
U15 – 9. Třída	20%	80%

Tabulka č. 23: Organizace tréninků na ledě v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Z tabulky je zřejmé, že norský Jar IL ve velké míře preferuje stanovištní trénink, který praktikuje od svého nejmladšího týmu U8 až po tým U15. První celoplošná cvičení se začínají objevovat až v kategorii U14 a to v pouhých 10% času stráveného celoplošným cvičením.

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	100%	0%
U9 – 3. Třída	100%	0%
U10 – 4. Třída	100%	0%
U11 – 5. Třída	100%	0%
U12 – 6. Třída	100%	0%
U13 – 7. Třída	100%	0%
U14 – 8. Třída	90%	10%
U15 – 9. Třída	90%	10%

Tabulka č. 24: Organizace tréninků na ledě v klubu Jar IL

Frisk Asker

Podobné koncepce se u těch nejmladších výběrů drží i Frisk Asker, který od kategorie U8 do U11 také využívá pouze stanovištní model tréninku a nejčastěji volí 4 stanoviště. Převážně stanovištního tréninku se drží i u kategorií U12 a U13. U svého nejstaršího týmu U15 se však koncepce tréninků mění a převažuje v 75% trénink celoplošný.

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U9 – 3. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U10 – 4. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U11 – 5. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U12 – 6. Třída	75% 4-6 stanovišť	25%
U13 – 7. Třída	75% 4 stanoviště	25%
U14 – 8. Třída	-	-
U15 – 9. Třída	25% 4-6 stanovišť	75%

Tabulka č. 25: Organizace tréninku na ledě v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Velice podobnou koncepci zastává i tým z Lausanne, který u týmů U9 a U11 volí také pouze skupinový model tréninku. Tento model přetrvává i u starších kategorií – U13 se věnuje skupinové formě tréninku z 82% a nejstarší U15 z 63%. Počet stanovišť nebyl uveden.

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	-	-
U9 – 3. Třída	100%	0%
U10 – 4. Třída	-	-
U11 – 5. Třída	100%	0%
U12 – 6. Třída	-	-
U13 – 7. Třída	82%	18%
U14 – 8. Třída	-	-
U15 – 9. Třída	63%	37%

Tabulka č. 26: Organizace tréninků na ledě v klubu HC Lausanne Academy

5.7 Obsah tréninků na ledě

V této části přiblížím, jaký obsah tréninků na ledě jednotlivé kluby preferují. Dat je poměrně hodně a vyhodnocování je proto složitější, i tak si následující téma rozebereme podrobněji.

Pro pochopení jednotlivých stanovišť, cvičení a her uvádím vysvětlivky:

- Technika bruslení (%) - Mimo stanoviště
- Dovednostní stanoviště
 - Dovednostní trénink – Cvičení na stanovišti zaměřené na rozvoj jedné dovednosti (např. technika střelby, osobní souboje, krytí kotouče...)
 - Komplexní cvičení – Cvičení na stanovišti zaměřené na rozvoj více dovedností (např. půlobrat > přihrávka > klamání > střelba...)
 - Hra – Cvičení na stanovišti formou hry (např. 1v1, 2v1, fotbal, házená...)
- Hra (%)
 - Hra na malém prostoru – modifikace her s upravenými pravidly (např. hra ve třetině, hra na půl hřiště...)
 - Hra na celé hřiště (nemusí být jen hokej, ale jakákoliv jiná hra hrána na celou plochu)

HC Berani Zlín

Z níže uvedené tabulky můžeme vidět, že obsahy tréninků v kategoriích U8 - U10 a U11 - U13 jsou totožné. U těch nejmladších se zlínský klub nejvíce věnuje hrám na stanovištích, technice bruslení, učení a následně rozvoji jednotlivých dovedností. Týmy od U11 do U13 na koncepci navazují, k tomu také přidávají komplexní cvičení, ve kterých na sebe jednotlivé dovednosti již navazují. V kategoriích U14 už se bruslení klade důraz menší, ale stále. Dbá se na rozvoj jak jednotlivých dovedností, tak i na jejich spojování v celek. Velké procento zastoupení mají jak hry na stanovištích, tak i hry na malém prostoru ve třetině. Nicméně velký důraz na hry na malém prostoru a zároveň i celém kluzišti se klade napříč všemi kategoriemi. Specifické je to u nejstaršího výběru U15, protože výše bylo uvedeno, že se stanovištnímu tréninku již nevěnuje tolik času. Technice bruslení avšak stále, na rozvoj dovedností se dbá pořád a hry mají také velké zastoupení.

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U9 - 3. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U10 - 4. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U11 - 5. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U12 - 6. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U13 - 7. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U14 - 8. Třída	15%	12,5%	10%	22,5%	30%	10%
U15 - 9. Třída	10%	20%	10%	30%	20%	10%

Tabulka č. 27: Obsah tréninků na ledě v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Vsetínský klub je na tom koncepčně podobně a také skládá tréninky obsahově pro kategorie U8 – U10 stejně. Velký důraz se přikládá rozvoji dovedností a hrám na malém prostoru. První komplexní cvičení – spojování dovedností v celek přichází v kategoriích U11 a U12 a postupně se v dalších letech navyšuje. Hrám na stanovišti, na malém prostoru ve třetině i celém hřišti se ve starších kategoriích přikládá rovnoměrná důležitost.

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U9 - 3. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U10 - 4. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U11 - 5. Třída	15%	25%	5%	20%	20%	15%
U12 - 6. Třída	15%	25%	5%	20%	20%	15%
U13 - 7. Třída	10%	20%	15%	20%	20%	15%
U14 - 8. Třída	10%	10%	20%	20%	20%	20%
U15 - 9. Třída	10%	10%	20%	20%	20%	20%

Tabulka č. 28: Obsah tréninků na ledě v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Poměrně překvapující zjištění je, že norský klub se rozvoji techniky bruslení mimo stanoviště vůbec nevěnuje. Avšak dá se předpokládat, že tuto dovednost pilují hlavně na stanovištích. Celkově se rozvoji dovedností věnují velké množství času, s komplexním cvičením začínají od kategorie U11. Jak hra na stanovištích, tak i na malém prostoru ve třetině tvoří velkou část tréninkových jednotek. Hra na celé hřiště v klubové koncepci nefiguruje.

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U9 - 3. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U10 - 4. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U11 - 5. Třída	0%	15%	15%	20%	50%	0%
U12 - 6. Třída	0%	15%	15%	20%	50%	0%
U13 - 7. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%
U14 - 8. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%
U15 - 9. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%

Tabulka č. 29: Obsah tréninků na ledě v klubu Jar IL

Frisk Asker

Hrám přikládá velkou důležitost také klub z Askeru. Jak ty na stanovištích tak i na malém prostoru ve třetině se praktikují velice často. Dbá se ale také na techniku bruslení a rozvoj dovedností. Spojování dovedností v celek začíná v kategorii U15, ve které má velké zastoupení i hra na celé hřiště.

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U9 - 3. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U10 - 4. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U11 - 5. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U12 - 6. Třída	15%	15%	0%	30%	30%	10%
U13 - 7. Třída	15%	15%	0%	30%	30%	10%
U14 - 8. Třída	-	-	-	-	-	-
U15 - 9. Třída	10%	10%	10%	20%	25%	25%

Tabulka č. 30: Obsah tréninků na ledě v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Akademie z Lausanne klade až do kategorie U13 velký důraz na techniku bruslení. Dovednostní trénink převažuje hlavně v mladších kategoriích, s přibývajícím věkem se přesouvá do komplexního cvičení, což dává naprostý smysl. Zároveň mají ve všech kategoriích velké zastoupení hry na stanovištích a malém prostoru ve třetině. Hry na celé hřiště začínají až od kategorie U13.

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	-	-	-	-	-	-
U9 - 3. Třída	20%	15%	5%	30%	30%	0%
U10 - 4. Třída	-	-	-	-	-	-
U11 - 5. Třída	20%	15%	10%	27,5%	27,5%	0%
U12 - 6. Třída	-	-	-	-	-	-
U13 - 7. Třída	20%	12,5%	12,5%	30%	15%	10%
U14 - 8. Třída	-	-	-	-	-	-
U15 - 9. Třída	10%	10%	15%	30%	25%	10%

Tabulka č. 31: Obsah tréninků na ledě v klubu HC Lausanne Academy

5.8 Nácvik přesilových her, oslabení a pravidla hry do těla

V této kapitole nás zajímalo, zdali se týmy věnují cílenému nácviku přesilových her a oslabení. Důležité je zdůraznit, že mluvíme o cíleném nácviku, tudíž jasně vymezenému času v tréninku pro secvičování těchto nerovnovážných situací. S tímto tématem souvisí i pravidla hry do těla, které se v každé zemi různí.

Dalo se očekávat, že pokud se cílenému nácviku přesilových her nebo oslabení bude někdo věnovat, tak určitě starší kategorie. Pouze dva kluby uvedly, že se nácviku tohoto typu nerovnovážných situací vůbec nevěnují, a to norský Jar IL a Frisk Asker.

HC Berani Zlín a HC Lausanne Academy se přesilovým hrám a oslabení cíleně věnují pouze v kategoriích U15.

Jediný vsetínský klub se cíleně přesilovým hrám a oslabení věnuje jak v týmu U15 tak už i v o rok mladší kategorii U14.

Tento fakt je uveden spíše jako zajímavost, byť ještě před nedávnem bylo toto téma v českém hokeji velice propírané. K vidění často byly případy, kdy se trenéři - kterým šlo především o výsledek utkání, namísto rozvoje dovedností u dětí věnovali tréninku těchto situací, jejichž cílený nácvik je i dle mého názoru v mladších kategoriích naprosto zbytečný a bezpředmětný. Proto, aby se tomuto předcházelo, se například v České republice do kategorie U12 zavedlo místo odpykání si trestu na trestné lavici pravidlo trestného střelení.

Pravidla pro hru do těla jsou v každé zemi jiná, proto jsme se i tuhle zajímavost rozhodli porovnat.

V České Republice je tzv. body checking, volně přeloženo jako tvrdší hra do těla hráče s kotoučem, povolen až od kategorie U13. HC Lausanne uvádí, že ve Švýcarsku je tohle pravidlo nastaveno stejně, ale s přísnějšími pravidly. Norská federace povoluje body checking již od kategorie U12.

5.9 Dovednostní tréninky

Vzhledem k tomu, jak se dnešní hokej neustále vyvíjí a čím dál více se klade důraz na rozvoj dovedností, zjišťovali jsme, jestli jednotlivé kluby nabízejí svým hráčům tréninky nad rámec tréninků týmových.

HC Berani Zlín

Zlínský klub svým hráčům nabízí 3 hodiny dovednostních tréninků týdně na ledě již od nejmladších kategorií. Počet míst na tréninku je samozřejmě omezen, avšak nabízených tréninků je mnoho, proto možností na zlepšování je více než dost. Co se týká nabízení dalších speciálních tréninků, je možnost si domluvit střelecký trénink.

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U9 - 3. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U10 - 4. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U11 - 5. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U12 - 6. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U13 - 7. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U14 - 8. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U15 - 9. Třída	3	Střelnice dle domluvy

Tabulka č. 32: Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Valašský klub nabízí 1-2 hodiny dovednostních tréninků týdně pro kategorie U10 - U14. Velký nadstandard má nejstarší výběr U15, který má možnost až 4 hodin dovednostních tréninků týdně. Žádné další speciální tréninky nabízeny nejsou.

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	1-2	0
U11 - 5. Třída	1-2	0
U12 - 6. Třída	1-2	0
U13 - 7. Třída	1-2	0
U14 - 8. Třída	1-2	0
U15 - 9. Třída	4	0

Tabulka č. 33: Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Jar IL podobně jako Vsetín žádné speciální tréninky nenabízí. Za to má pro své týmy od U10 po U13 přichystané tzv. „afterschool“ programy, ve kterých nabízejí svým hráčům extra tréninkové hodiny navíc - a to 4 týdně.

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	4	0
U11 - 5. Třída	4	0
U12 - 6. Třída	4	0
U13 - 7. Třída	4	0
U14 - 8. Třída	0	0
U15 - 9. Třída	0	0

Tabulka č. 34: Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu Jar IL

Frisk Asker

Z tabulky je zřejmé, že Frisk Asker svým mládežníkům žádné dovednostní tréninky nad rámec tréninků týmových nenabízí. Avšak je třeba říci, jak už bylo zmíněno výše, že kategorie U15 patří do programu sportovního gymnázia NTG a NTG-U, který věnuje individuálnímu rozvoji hráčů, kteří se do programu dostanou a za Frisk Asker nastupují, velké množství času a tréninků v dopoledních hodinách.

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	0	0
U11 - 5. Třída	0	0
U12 - 6. Třída	0	0
U13 - 7. Třída	0	0
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	0	0

Tabulka č. 35: Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Švýcarský klub uvádí, že týmy U11 a U13 mají dovednostní tréninky v rámci svého tréninkového programu. Kategorie U15 má možnost dvou hodin dovednostních tréninků s individuálním přístupem týdně, avšak je omezen počet míst. Střelecké tréninky jsou hráčům z týmů U13 a U15 nabízeny dle domluvy.

<i>Kategorie</i>	<i>Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)</i>	<i>Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)</i>
<i>U8 - 2. Třída</i>	-	-
<i>U9 - 3. Třída</i>	0	0
<i>U10 - 4. Třída</i>	-	-
<i>U11 - 5. Třída</i>	0 (v rámci tréninkového programu)	0
<i>U12 - 6. Třída</i>	-	-
<i>U13 - 7. Třída</i>	0 (v rámci tréninkového programu)	Střelnice dle domluvy
<i>U14 - 8. Třída</i>	-	-
<i>U15 - 9. Třída</i>	2	Střelnice dle domluvy

Tabulka č. 36: Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu HC Lausanne Academy

5.10 Nábor - škola bruslení

Téma, které mně osobně přijde jako jedno z nejzajímavějších. Už dlouhou dobu se český hokej potýká s úpadkem a velice nízkým počtem dětí na náborových akcích, ve školách bruslení apod.

Můžeme samozřejmě polemizovat o tom, z jakého důvodu rodiče a děti o lední hokej evidentně ztrácí zájem, může za tím být časová náročnost, finanční nákladnost tohoto sportu, již dříve zmiňovaná absence většího úspěchu českého národního týmu na vrcholných reprezentačních akcích, nízká kvalita náborových akcí nebo také zkrátka doba, ve které děti sportují méně, než tomu bylo v předešlých letech. Avšak v následujících porovnáních si ukážeme, že na dobu se úplně vymlouvat nedá, vzhledem k počtu dětí, které se náboru účastní v jiných zemích. Níže si proto nastíníme, jak na tom kluby s náboru napříč zeměmi jsou, kolik dětí aktuálně mají a kolikrát týdně je pořádají.

HC Berani Zlín

Hned zkraje vidíme jasný případ úpadku zájmu o lední hokej v České republice. I když faktem je, že 34 dětí v náboru ještě není zase tak alarmující, mohlo by být i hůře. Ovšem když vezmeme v potaz, že mnoho dětí si za rok nebo dva zvolí jiný sport nebo skončí, zbyde nám ne příliš lichotivé číslo. Klub z Baťova města se těm úplně nejmenším věnuje 2 hodiny týdně a dochází 34 dětí.

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	34	2

Tabulka č. 37: Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu HC Berani Zlín

VHK ROBE Vsetín

Tabulka níže ukazuje, že klub ze Vsetína je na tom ještě malinko hůře než jeho moravský soused. Je třeba ale zmínit, že tým z města, které k roku 2018 čítá 26 091 obyvatel, pravidelně navštěvuje jak vsetínské, tak okolní mateřské školky a snaží se neustále vymýšlet nové programy, aby na zimní stadion přilákalo co nejvíce dětí.

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	25	3

Tabulka č. 38: Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Do diametrálně odlišných čísel se dostáváme při porovnávání náboru v zahraničí. Klub, který sídlí ve vesnici s bezmála 5000 obyvateli, poblíž Osla, aktuálně patří v práci s mládeží na špičku v celém Norsku. Jejich nábor čítá až neuvěřitelných 190 dětí, které se schází na 2-3 hodiny týdně. Vzhledem k tomu, že jsem v klubu pracoval a sám toho byl svědkem, množství dětí, které každý týden přichází a pro které je na dvou kluzištích připraven skvělý a moderní program o 6 stanovištích na každém, je naprosto fascinujících.

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	190	2-3

Tabulka č. 39: Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu Jar IL

Frisk Asker

Vzhledem k tomu, že je Frisk Asker v porovnání s ostatními kluby v práci s mládeží malinko v závěsu, pohled na počet 65 dětí v náboru, kterým se může pyšnit, je velice příjemný. Dětem jsou také nabízeny 2-3 hodiny tréninků týdně, což je dle mého naprosto optimální.

Nicméně je třeba brát v potaz fakt, že ledního hokeje je v Norsku brán až jako přibližně 4-5. národní sport. A o tom, že by norský hokejový národní tým udělal nějaký velký úspěch, který by spustil tzv. hokejový boom, se také nedá mluvit. Co se financí týče, ty v Norském království sice jsou, ale že by byly v norském hokeji, se určitě říci nedá. Možná je to pro místní populaci jen ještě tolik neznámý sport a proto ho chtějí nechat své děti vyzkoušet, možná dělají severní země v náborech zkrátka něco jinak - a můžeme říci lépe. Toť otázkou.

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	65	2-3

Tabulka č. 40: Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu Frisk Asker

HC Lausanne Academy

Vysoký počet dětí v náboru má i HC Lausanne. Na 2-3 hodiny týdně jim dochází 100-120 dětí. Švýcarský hokej je už pár let na vzestupu a dokládá to i níže uvedená tabulka.

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	100-120	2-3

Tabulka č. 41: Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu HC Lausanne Academy

5.11 Spolupráce se školami

Jedna z dalších zajímavostí s velice pozitivním výsledkem je, že každý z pěti klubů uvedl, že spolupracuje se školou nebo školami.

Tým ze Zlína má úzkou spolupráci jak se základní školou, která umožňuje tréninky v dopoledních hodinách, tak také se střední školou a nově spolupráci navazuje i s vysokou školou.

Vsetín uvedl, že se školami spolupracuje, bližší informace však neposkytnul. Již výše je ale zmíněno, že pravidelně navštěvuje mateřské školky.

Norský Jar IL navázal spolupráci se sportovním gymnáziem NTG Baerum, které nabízí elitní středoškolský program pro své mladé hráče, a každoročně pečlivě vybírá ze všech přihlášených dětí, kterým nabízí přibližně 10-12 míst v ročníku.

Sousední Frisk Asker má obdobnou spolupráci, jak již bylo uvedeno dříve. Programem NTG si prošel například i jeden z nejslavnějších norských hokejistů Mats Zuccarelo Aasen, který v Askeru strávil velkou část své mládežnické kariéry.

HC Lausanne má pro své kategorie U13 a U15 tzv. sportetude, což jsou hokejové třídy. Na ty navazuje pro hráče starších kategorií U17 a U20 sportovní gymnázium. Sportovní školy umožňují svým studentům individuální programy.

5.12 Rozpočty klubů

Tyto údaje byly uvedeny jako dobrovolné, jediný klub HC Berani Zlín informaci nevedl. Všechny rozpočty jsou přepočítány do korun českých.

VHK ROBE Vsetín

Vsetínský klub je na tom s rozpočtem pro mládež podobně jako norský Frisk Asker. Mužský tým Valachů v porovnání nakládá s mnohem vyšším rozpočtem, byť hraje českou druhou nejvyšší soutěž, oproti Frisk Askeru, který je v norské nejvyšší soutěži a v sezoně 2021/2022 se účastnil i Hokejové ligy mistrů. Tento údaj potvrzuje výše uvedené tvrzení, že v norském hokeji se příliš velké finance nepohybují.

<i>Klub</i>	<i>Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým</i>	<i>Rozpočet klubu na sezonu pro mládež</i>
VHK ROBE Vsetín	47 000 000 Kč	13 000 000 Kč

Tabulka č. 42: Rozpočet klubu VHK ROBE Vsetín

Jar IL

Druhým nejvyšším rozpočtem pro mládež disponuje Jar IL, ale je třeba brát v potaz, že nemá mužský tým. Za to čítá přes 800 členů.

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
Jar IL	Nemá mužský tým	16 100 000 Kč

Tabulka č. 43: Rozpočet klubu Jar IL

Frisk Asker

Frisk Asker uvedl, že rozpočet pro mládež se vztahuje i na týmy, které v této práci nebyly zahrnuty a porovnávány, tudíž výběry U16, U18 i U20 hrající norské nejvyšší soutěže. To stejné se dá předpokládat i u Vsetína, který má výběry U17 a U20 v českých druhých nejvyšších soutěžích. Frisk Asker dodal, že mužský a mládežnický tým jsou dvě oddělené organizace.

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
Frisk Asker	29 000 000 Kč	12 700 000 Kč

Tabulka č. 44: Rozpočet klubu Frisk Asker

HC Lausanne

Pro porovnání: rozpočet HC Lausanne Academy, tudíž pouze mládežnické akademie, je stejně vysoký, jako pro mužský tým z Frisk Askeru. Zde jde vidět, že byť jsou oba státy - jak Norsko, tak Švýcarsko, považovány za země s nejvyšší životní úrovní na světě, rozdíl ve financování ledního hokeje je výrazný.

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
HC Lausanne	Neuvedeno	29 000 000 Kč

Tabulka č. 45: Rozpočet klubu HC Lausanne

6. Diskuse

Hokej v současné době se neustále vyvíjí a posouvá mílovými kroky kupředu. Jde především o to, aby děti měly zájem nejen o hokej, ale celkově o sport, aktivní způsob života a pozitivní vztah k pohybu. Každopádně, aby se k tomuto hlavnímu poslání podařilo klubům vychovávat také profesionální hokejisty, ze kterých se mohou jednou stát třeba i legendy a ikony ledního hokeje po celém světě, je třeba pracovat systematicky a koncepčně.

Faktem však je, že velké množství klubů v práci s mládeží koncepčně stále nepracuje. Právě z tohoto důvodu jsem chtěl nabídnout klubům i všem čtenářům hlubší pohled do metodiky práce s mládeží a vytvořit porovnání klubů v evropském měřítku.

V této práci bylo zjištěno a porovnáno velké množství zajímavých faktorů a odlišností jednotlivých klubů v práci s jejich mládežníky.

V závěru chci věnovat pozornost pár odstavcům tématu, které v teoretické ani výzkumné části zmíněno nebylo a je jím samotný přístup k dětem a také důležitost a podstata vzdělání sportovců.

Hokejové prostředí je poměrně specifické a alespoň ve větších klubech je běžné, že se vše uzpůsobuje především rozvoji dítěte po sportovní stránce, neustále se za něčím ženeme, hlavně abychom byli ve skvělé kondici, podávali dobré výkony a vítězili. V současné době tento přístup v mnoha případech umocňují i samotní rodiče, kteří své děti často a nesmyslně ženou a nutí, i když jejich děti samotné ani tak moc nechtějí. Je možné, že si tím rodiče plní své nenaplněné sny nebo zkrátka chtějí, aby se jejich děti měly dobře a zabezpečily se po zbytek života. Avšak málokdo si uvědomuje, že ze všech sportovců, konkrétně hokejistů, se na profesionální úroveň dostane pouhý zlomek z nich. Paradoxně to může být zapříčiněno nucením do velkého množství tréninkových dávek navíc, ranou specializací, ale také zraněním nebo zkrátka velkou konkurencí, která v dnešním sportu panuje. Mnoho lidí může naopak oponovat, že bez tréninkových hodin navíc a těžké dřiny se na úplný vrchol v žádném sportu nedostanete a já souhlasím, tohle téma je k diskusi. Ovšem zastávám názor, že vše by mělo být vyvážené a mít svůj přirozený průběh, protože zdali vybraný sport dítě opravdu miluje, chce se mu věnovat a má pro něj také předpoklady, zkrátka poznáte i selským rozumem, jen si to ne každý uvědomuje a umí připustit.

Právě proto chci v těchto řádcích uvést, jak to ve skutečnosti ve sportu chodí a apelovat na všechny činovníky v klubech, trenéry i rodiče, aby nepodceňovali důležitost vzdělání a rozvoje dětí ani v tomto směru, protože nikdy nevíte, kdy se to bude hodit a dítě Vám

poděkuje a bude vděčné, že jste z něj nevychovali pouze někoho, kdo se jen honí za sportovními úspěchy, ale také člověka, který je schopen fungovat i v běžném životě, dokáže uvažovat kriticky a všechny pozitivní návyky ze sportovního prostředí si přenesl i do svého pozdějšího každodenního života.

7. Závěr

V úplném závěru se budeme zabývat vědeckými otázkami, které jsme si již dříve položili.

První vědecká otázka se zabývala tím, zdali je zázemí a materiální zabezpečení v jednotlivých zemích na podobné úrovni, avšak jak se často tvrdí, velký rozdíl je v kultuře, povaze a přístupu lidí. Ze získaných informací od klubů je zřejmé, že podmínky jsou na velice podobné úrovni. Většina klubů disponuje stejným počtem ledových ploch i materiálním zabezpečením. To, že jsou rozdíly v kultuře jednotlivých zemí, je více než jasné, avšak jestli i v povaze a přístupu jsme z výsledků této práce nezjistili.

Druhá vědecká otázka se tázala, zdali zájem dětí a rodičů o lední hokej závisí jak na úspěších národního týmu na vrcholných akcích tak i kvalitě náborových akcí. Výsledky nevyvodily jednoznačnou odpověď, ale spíš podnět k diskusi. Například v českém prostředí se dlouhodobě mluví o tom, že pro to, aby na zimní stadion opět našel cestu vyšší počet dětí s rodiči, je nutně potřeba větší úspěch našeho národního týmu na některé z vrcholných akcí, jako tomu bylo například po Olympijských hrách v Naganu v roce 1998. Avšak zajímavé je, že norský hokej se pyšní abnormálními čísly v nábořech, aniž by se jejich národnímu týmu jakýkoliv větší úspěch povedl. Je třeba konstatovat, že hokej v Norsku je na vzestupu, ale do umístění mezi nejlepšími týmy na vrcholné akce má stále daleko. Kvalita náborových akcí se bezpochyby také promítá do výsledného počtu dětí, které si přišly lední hokej vyzkoušet a daly tím klubům a trenérům možnost je zaujmout tak, aby se za pár dní vrátily a opět s radostí obuly brusle. Avšak program a náplň náborových akcí nebyla podrobněji rozebírána.

Další z otázek se zaměřovala na to, jestli koncepční práce klubu a trenérů ve výchově dětí a mládeže přináší pozitivnější efekt a výsledky. Vzhledem k tomu, abychom byli schopni přesně odpovědět, by bylo potřeba znát konkrétnější koncepci klubu a určit jasné měřítko, podle čeho to budeme posuzovat. Otázka tedy nebyla jasně zodpovězena.

Poslední vědecká otázka směřovala k tématu organizace tréninku. Ptali jsme se, zdali se v dnešní době upřednostňuje a praktikuje stále více a častěji stanovištní trénink před celoplošnými cvičeními. Z výsledků je odpověď jednoznačná – ano praktikuje. Většina klubů uvedla, že z větší části upřednostňuje stanovištní formu tréninků a dbá tedy na pečlivější naučení a rozvoj předem vytyčených dovedností.

8. Seznam literatury

1. BUKAČ, Luděk, Vladimír KOSTKA a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Teorie a didaktika ledního hokeje*. [3. přeprac. vyd.]. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, 190 s.
2. DEAN, W. *Biological Aging Measurement . Clinical Applications*. Los Angeles : The Centre of Bio-Gerontology, 1988.
3. DOVALIL, Josef a Zdeněk LHOTÁK. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982, 239 s.
4. ĎOUBAL, Stanislav. UNIVERZITA KARLOVA. FARMACEUTICKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ. *Teoretická gerontologie*. Praha: Karolinum, 1997, 103 s. ISBN 80-7184-481-0.
5. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
6. KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatrie: integrovaný text pro interdisciplinární studium. Díl 1, Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum, 1997, 193 s. ISBN 80-7184-366-0.
7. KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
8. KOKINDA, Marek a Milan TUREK. *Výber a príprava mladých hokejistov*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, 2015, 108 s. ISBN 978-80-555-1126-9.
9. KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Lední hokej: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 186 s. : il.
10. PATTERSON, C., MILLER, J., 1990. *Initiation program*. Gloucester: CAHA
11. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část, Přípravka 1.- 3. třída: příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998, 164 s. : il. ISBN 80-238-2194-6.
12. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. II. část, Přípravka 4.- 5. třída: příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002, 271 s. : il. ISBN 80-238-5831-9.
13. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. III. část, Žákovské kategorie 6.- 9. tříd: příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002, 328 s. : il. ISBN 80-238-8645-2.

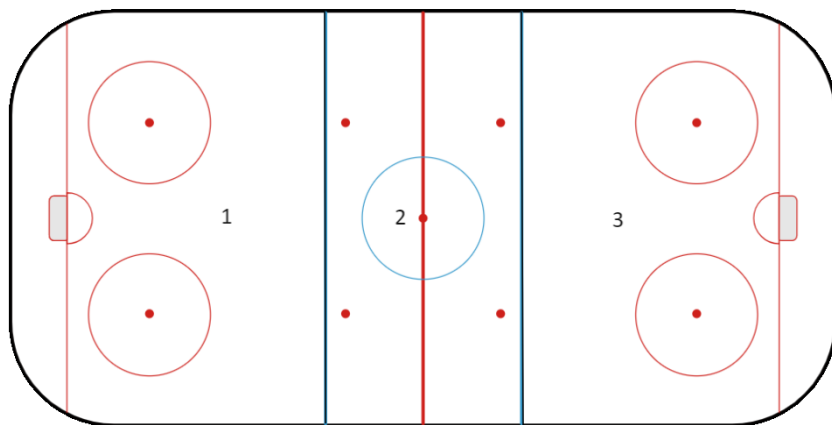
14. PAVLIŠ, Zdeněk. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003, 323 s. ISBN 80-900063-8-8.
15. PERIČ, Tomáš a Zdeňka MARVANOVÁ. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002, 127 s. : il. ; 21 cm. ISBN 80-247-0472-2.
16. PERIČ, Tomáš. JOSEF DOVALIL. *Sportovní trénink*. Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-6842-7.
17. PERIČ, Tomáš, Andrea LEVITOVÁ, Miroslav PETR, Josef DOVALIL a Pavel TILINGER. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2012, 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
18. RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1995, 187 s. : il. ISBN 80-7184-127-7.
19. TABRUM, M. *USA hockey coaching educational program: Level 1*. Colorado Springs, 2012. 196 s.

Elektronické:

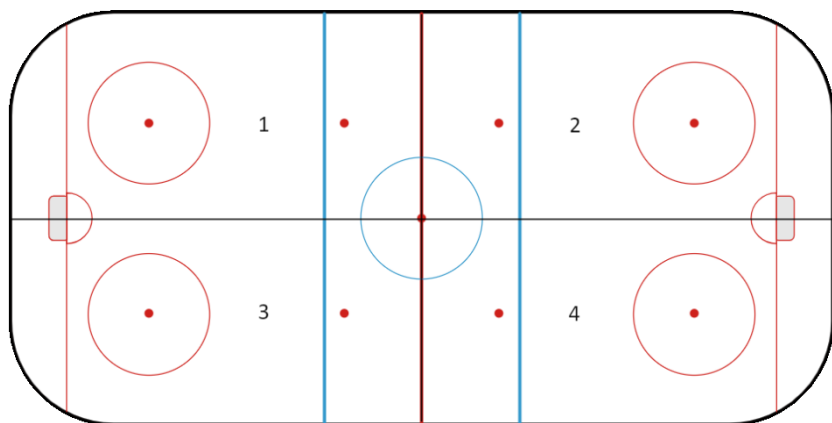
20. BASARABA, Shanon. Chronological vs. Biological Age: Understanding the Differences and Factors That Affect Your Health. *Verywell health*. Alberta, Canada: Shanon Basaraba, 2023. Dostupné z: doi:<https://www.verywellhealth.com/what-is-chronological-age-2223384>
21. PERIČ T., VOJTA, Z., 2020. Výsledky sledování časové efektivity tréninku na ledě v ledním hokeji v kategoriích U10 –U11. UK FTVS a ČSLH, Praha: Nepublikovaný materiál. Dostupné z:
https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/46545/1/Hry2021_FINAL-9-23.pdf
22. VOJTA, Zdeněk (2020). Metodika sportovní přípravy v jednotlivých věkových kategoriích [online]. 3 vydání. [cit. 2023-05-15]. Dostupné z:
<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/metodika-sportovni-pripravy-v-jednotlivych-vekovych-kategoriich.pdf>

9. Přílohy

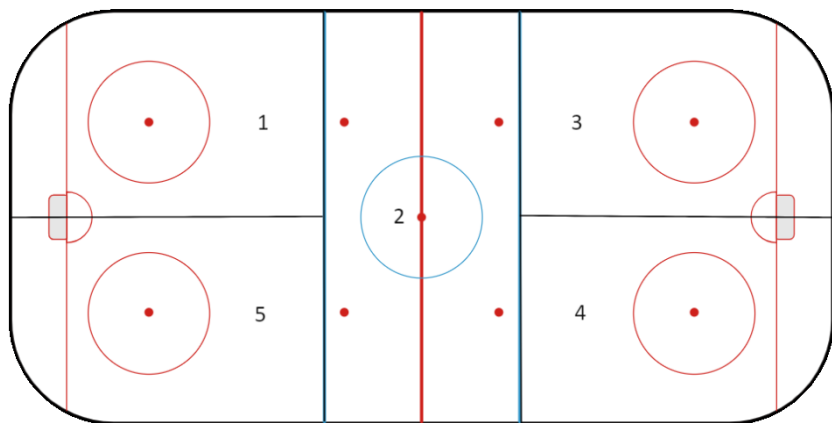
9.1 Seznam obrázků



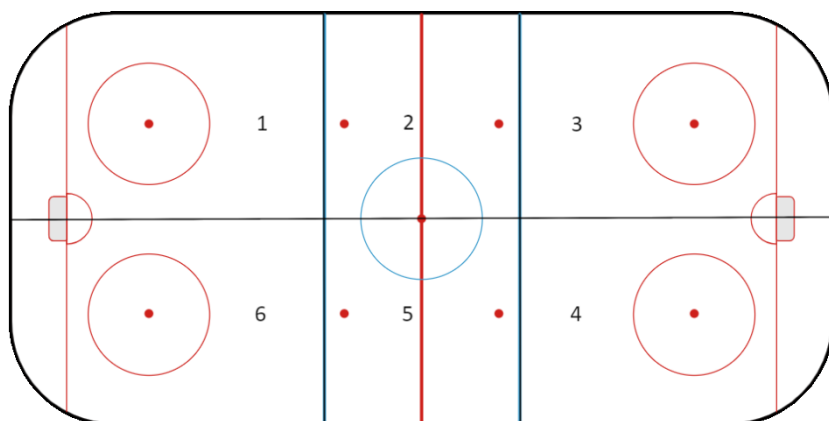
Obrázek č. 1 Rozdělení příčné na tři části



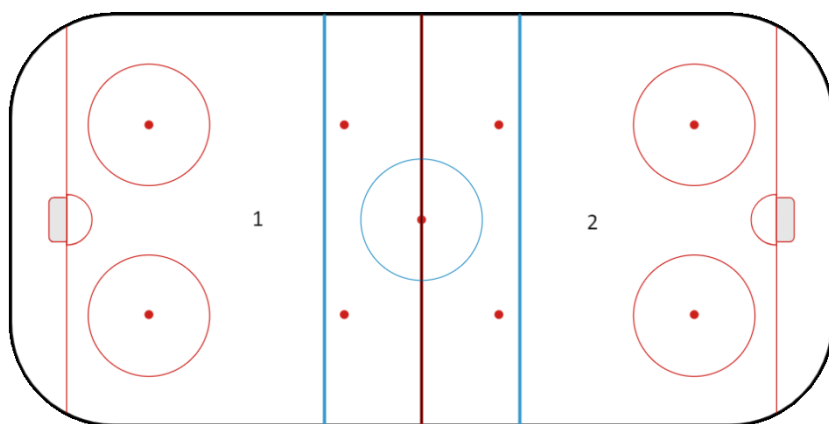
Obrázek č. 2 Rozdělení křížem na čtyři části



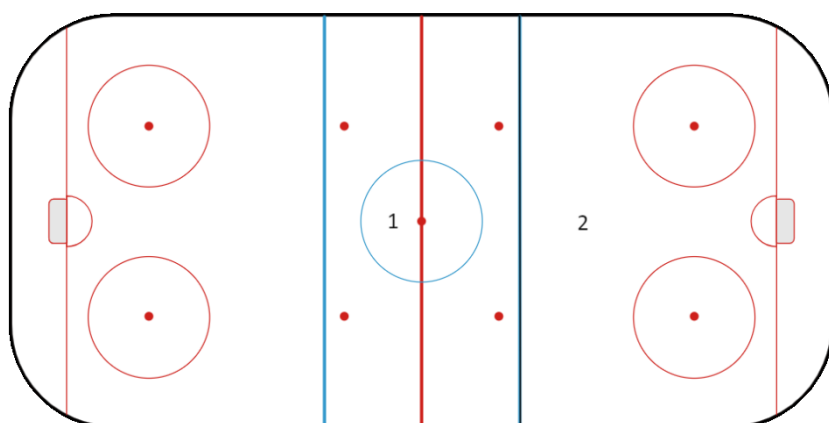
Obrázek č. 3 Rozdělení příčné i podélné na pět částí



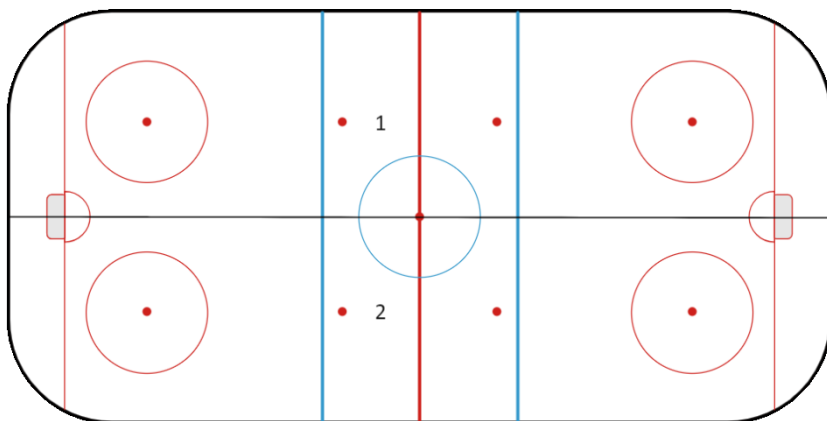
Obrázek č. 4 Rozdělení příčné i podélné na šest částí



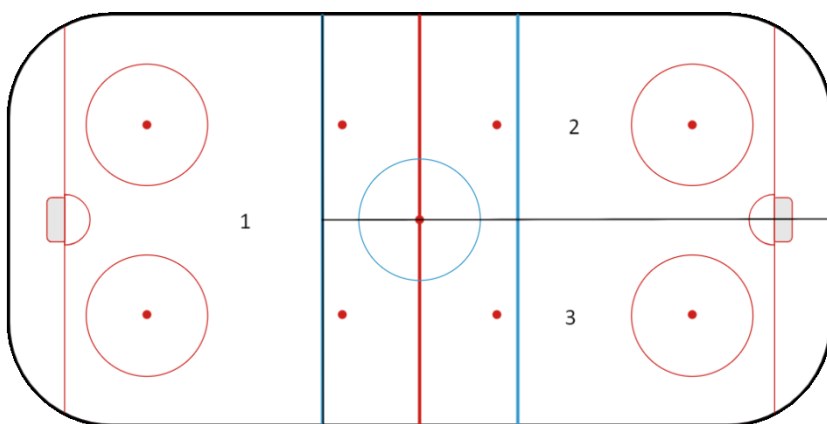
Obrázek č. 5 Rozdělení příčné na dvě části



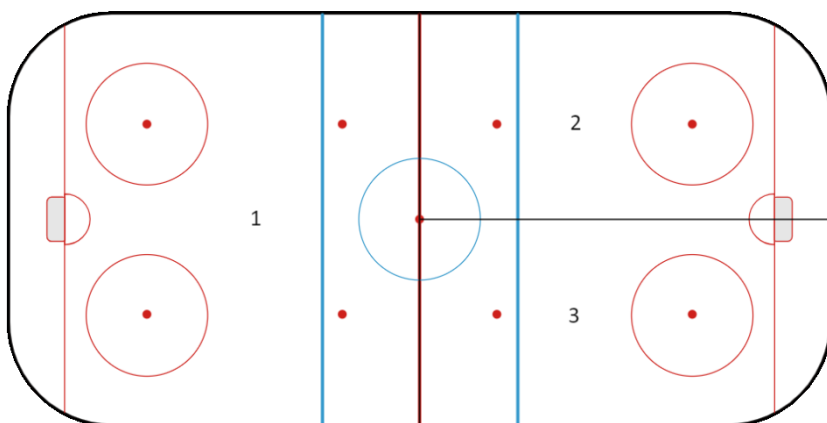
Obrázek č. 6 Rozdělení příčné na dvě části na modré čáře



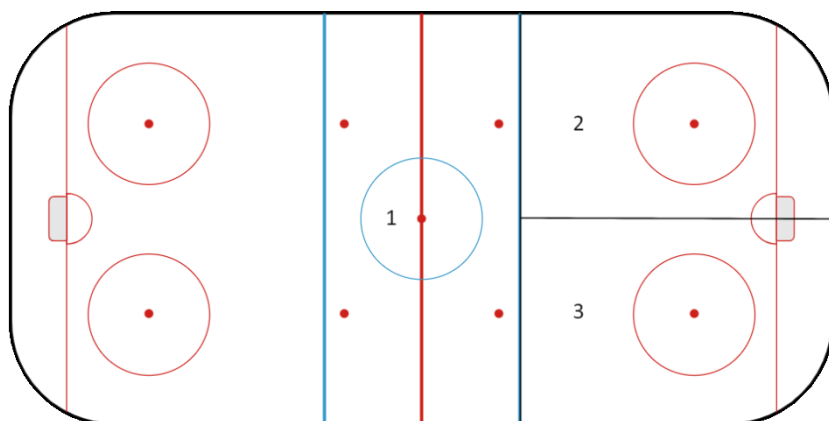
Obrázek č. 7 Rozdělení podélné na dvě části



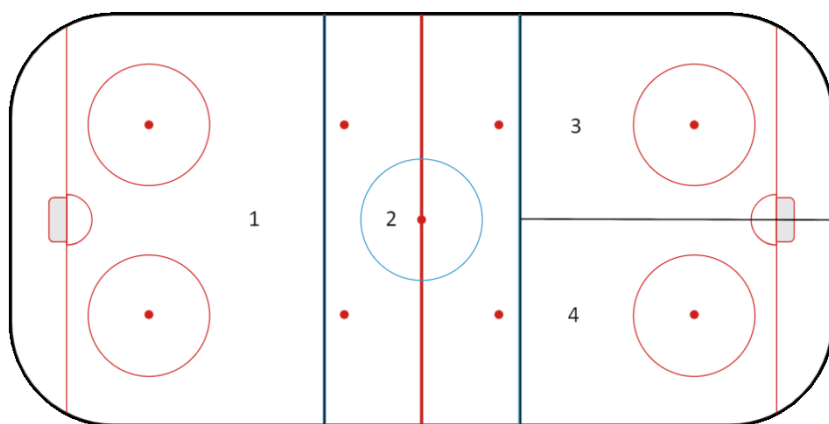
Obrázek č. 8 Rozdělení příčné na modré čáře a podélné na dvě delší části



Obrázek č. 9 Rozdělení příčné na červené čáře a podélné na dvě části



Obrázek č. 10 Rozdělení příčné na modré čáře a podélné na dvě kratší části



Obrázek č. 11 Rozdělení příčné na dvě části a podélné na dvě kratší části

9.2 Seznam tabulek

Věková kategorie	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hra
9-11 let	20%	20%	10%	10%	40%

Tabulka č. 1 Poměr času v %, věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku 9-11 let (dle Pavliše a kol., 2002)

Věková kategorie	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hry
11-13 let	15%	20%	15%	15%	35%
13-15 let	15%	15%	20%	15%	35%

Tabulka č. 2 Poměr času v %, věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku 11-15 let (dle Pavliše a kol., 2002)

Veličina	Výsledek
Počet tréninkových jednotek	121
Časové využití TJ (h:min:s)	
Průměrná doba trvání TJ	1:06:32
Vysvětlování cvičení	0:12:32
Mimotréninková aktivita (úprava výstroje apod.)	0:03:24
Aktivita hráče (h:min:s)	
s kotoučem	0:03:46
bez kotouče	0:17:56
Celkem	0:21:42
Neaktivní čas hráče	0:44:50
Herní činnosti (n)	
Počet přihrávek odeslaných	34,4
Počet přihrávek přijatých	32,2
Počet vystřelení	8,5
Čas bruslení (h:min:s)	
jízda vpřed	0:17:11
jízda vzad	0:02:35

Tabulka č. 3 Vybrané výsledky sledování efektivity tréninkové práce U10 – U11 (Perič a Vojta, 2020, nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH)

Klub	Počet standardních ledových ploch pro trénování ledního hokeje	Zázemí – Šatny Má každá kategorie svou stálou hokejovou šatnu, kde má každý své místo a nechává si výstroj? (U8-U15)	Zázemí – Posilovna Je v klubu k dispozici vybavená posilovna?	Zázemí – Tělocvična Je v klubu k dispozici místnost/hala pro trénink mimo led?	Zázemí – Regenerace Je v klubu k dispozici regenerační zařízení pro mládež? (U8-U15) Jaké? (Masáže, sauna, vířivka...)
Berani Zlín	2	Ano	Ano	Ano	Ne
VHK Vsetín	2	Ano	Ano	Ano	Ne
Jar IL	1	Ne	Ano	Ano	Ne
Frisk Asker	2	Ne	Ano	Ano	Ne
HC Lausanne	3	Ne	Ano	Ano	Ano - bazén

Tabulka č. 4 Porovnání stadionu a zázemí jednotlivých klubů

Kategorie	Testování NA LEDĚ Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní? Co se testuje?				
Kluby	HC Berani Zlín	VHK Vsetín	Jar IL	Frisk Asker	HC Lausanne
U8 - 2. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U9 - 3. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U10 - 4. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U11 - 5. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U12 - 6. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U13 - 7. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	Ne	<u>Ano</u> V polovině sezony 30m sprint
U14 - 8. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	Ne	-
U15 - 9. Třída	<u>Ano</u> Prosinec Illinois s pukem Illinois bez puku 6x54m sprint	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec 10m a 30m sprint	<u>Ano</u> V půlce sezony	<u>Ano</u> V polovině sezony 30m sprint

Tabulka č. 5 Porovnání testování na ledě

Kategorie	Testování MIMO LED				
	Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní? Co se testuje?				
Kluby	HC Berani Zlín	VHK Vsetín	Jar IL	Frisk Asker	HC Lausanne
U8 - 2. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U9 - 3. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U10 - 4. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U11 - 5. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
U12 - 6. Třída	Ne	Ne	Ne	Ne	-
U13 - 7. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	Ne	<u>Ano</u> Před letní př. Po letní př. Po sezoně Sprint, shyby, plank, counter movement jump
U14 - 8. Třída	Ne	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	Ne	-
U15 - 9. Třída	<u>Ano</u> Červen Prosinec Illinois s kuličkou, Illinois bez kuličky, skok z místa, shyby, benchpress, běh 1500m	Ne	<u>Ano</u> Květen Srpen Prosinec Výška, váha, skok z místa, rychlost změny směru, člunkový běh (x3), shyby, mrtvý tah, benchpress	<u>Ano</u> Před sezonou Po sezoně	<u>Ano</u> Před letní př. Po letní př. Po sezoně Sprint, hod medicinbalem, shyby, plank, counter movement jump

Tabulka č. 6 Porovnání testování mimo led

X		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		3	25
U9 – 3. Třída		3	20
U10 – 4. Třída		2	21
U11 – 5. Třída		4	18
U12 – 6. Třída		2	20
U13 – 7. Třída		4	17
U14 – 8. Třída		3	21
U15 – 9. Třída		2	23

Tabulka č. 7 Počet dětí v kategoriích v klubu HC Berani Zlín

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		0	1	2	0	1
U9 – 3. Třída		0	1	2	0	1
U10 – 4. Třída		0	1	1	1	1
U11 – 5. Třída		0	1	1	0	1
U12 – 6. Třída		0	2	0	0	1
U13 – 7. Třída		0	1	1	0	1
U14 – 8. Třída		0	2	1	0	1
U15 – 9. Třída		1	1	0	0	1

Tabulka č. 8 Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu HC Berani Zlín

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		Neurčeno	23
U9 – 3. Třída		Neurčeno	22
U10 – 4. Třída		2	21
U11 – 5. Třída		2	18
U12 – 6. Třída		2	17
U13 – 7. Třída		2	24
U14 – 8. Třída		3	22
U15 – 9. Třída		3	16

Tabulka č. 9 Počet dětí v kategoriích v klubu VHK ROBE Vsetín

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		1	3	0	2	1
U9 – 3. Třída		1	1	0	2	1
U10 – 4. Třída		0	2	0	0	1
U11 – 5. Třída		0	2	0	0	1
U12 – 6. Třída		1	1	1	0	1
U13 – 7. Třída		0	2	0	0	1
U14 – 8. Třída		0	2	0	0	1
U15 – 9. Třída		1	1	0	0	1

Tabulka č. 10 Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu VHK ROBE VSETÍN

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		Neurčeno	42
U9 – 3. Třída		Neurčeno	40
U10 – 4. Třída		5	53
U11 – 5. Třída		4	31
U12 – 6. Třída		3	23
U13 – 7. Třída		3	21
U14 – 8. Třída		2	25
U15 – 9. Třída		1	23

Tabulka č. 11 Počet dětí v kategoriích v klubu Jar IL

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		0	0	0	6	0
U9 – 3. Třída		0	0	0	6	0
U10 – 4. Třída		0	0	0	8	0
U11 – 5. Třída		1	0	0	5	1
U12 – 6. Třída		1	0	0	4	1
U13 – 7. Třída		1	0	0	3	1
U14 – 8. Třída		1	0	0	3	1
U15 – 9. Třída		1	0	0	2	1

Tabulka č. 12 Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu Jar IL

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		Neurčeno	10
U9 – 3. Třída		Neurčeno	30
U10 – 4. Třída		Neurčeno	28
U11 – 5. Třída		Neurčeno	26
U12 – 6. Třída		2	17
U13 – 7. Třída		4	17
U14 – 8. Třída		-	-
U15 – 9. Třída		3	30

Tabulka č. 13 Počet dětí v kategoriích v klubu Frisk Asker

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		0	0	0	2	0
U9 – 3. Třída		0	0	1	1	0
U10 – 4. Třída		0	0	1	1	0
U11 – 5. Třída		0	0	1	1	0
U12 – 6. Třída		0	0	0	2	0
U13 – 7. Třída		0	0	0	2	0
U14 – 8. Třída		-	-	-	-	-
U15 – 9. Třída		0	1	0	1	0

Tabulka č. 14 Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu Frisk Asker

x		Počet dětí v kategorii	
Kategorie	Post	Brankář	Hráč v poli
U8 – 2. Třída		-	-
U9 – 3. Třída		Neurčeno	50
U10 – 4. Třída		-	-
U11 – 5. Třída		4	41
U12 – 6. Třída		-	-
U13 – 7. Třída		5	46
U14 – 8. Třída		-	-
U15 – 9. Třída		4	46

Tabulka č. 15 Počet dětí v kategoriích v klubu HC Lausanne Academy

X		Trenéři				
Kategorie	Licence	A (stud. A)	B (Stud. B)	C (Stud. C)	Bez licence	Trenér brankářů
U8 – 2. Třída		-	-	-	-	-
U9 – 3. Třída		1	1-2	1	2-3	2
U10 – 4. Třída		-	-	-	-	-
U11 – 5. Třída		1	1-2	2	1	2
U12 – 6. Třída		-	-	-	-	-
U13 – 7. Třída		1	1-2	2	0	2
U14 – 8. Třída		-	-	-	-	-
U15 – 9. Třída		0	1-2	2	0	1

Tabulka č. 16 Počet trenérů v kategoriích a jejich trenérské licence v klubu HC Lausanne Academy

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	2
U9 - 3. Třída	3	2
U10 - 4. Třída	4	2
U11 - 5. Třída	4	2
U12 - 6. Třída	4-5	3
U13 - 7. Třída	4-5	2
U14 - 8. Třída	4-5	4
U15 - 9. Třída	4-5	4

Tabulka č. 17 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu HC Berani Zlín

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	3
U9 - 3. Třída	3	3
U10 - 4. Třída	4	3
U11 - 5. Třída	4	3
U12 - 6. Třída	4	3
U13 - 7. Třída	4	4
U14 - 8. Třída	4	4
U15 - 9. Třída	4	4

Tabulka č. 18 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu VHK ROBE Vsetín

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	0
U9 - 3. Třída	3	0
U10 - 4. Třída	3	0
U11 - 5. Třída	3,5	3
U12 - 6. Třída	3,5	3
U13 - 7. Třída	3,5	3
U14 - 8. Třída	4,5	4
U15 - 9. Třída	5,5	4

Tabulka č. 19 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu Jar IL

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	3	0
U9 - 3. Třída	3	0
U10 - 4. Třída	3	0
U11 - 5. Třída	3	0
U12 - 6. Třída	4	2
U13 - 7. Třída	4	2
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	6	4

Tabulka č. 20 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu Frisk Asker

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída	-	-
U9 - 3. Třída	3	1
U10 - 4. Třída	-	-
U11 - 5. Třída	4	2-3
U12 - 6. Třída	-	-
U13 - 7. Třída	4-5	3
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	4-5	3-4

Tabulka č. 21 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led v klubu HC Lausanne Academy

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	80% 4-5 stanovišť	20%
U9 – 3. Třída	80% 4-5 stanovišť	20%
U10 – 4. Třída	80% 3-5 stanovišť	20%
U11 – 5. Třída	70% 3-4 stanoviště	30%
U12 – 6. Třída	60% 3-4 stanoviště	40%
U13 – 7. Třída	70% 3-4 stanoviště	30%
U14 – 8. Třída	45% 2-4 stanoviště	55%
U15 – 9. Třída	10% 2 stanoviště (Def-Forw.)	90%

Tabulka č. 22 Organizace tréninků na ledě v klubu HC Berani Zlín

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	60% 2-3 stanoviště	40%
U9 – 3. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U10 – 4. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U11 – 5. Třída	50% 3 stanoviště	50%
U12 – 6. Třída	20% 3-5 stanovišť	80%
U13 – 7. Třída	20% 3-5 stanovišť	80%
U14 – 8. Třída	20%	80%
U15 – 9. Třída	20%	80%

Tabulka č. 23 Organizace tréninků na ledě v klubu VHK ROBE Vsetín

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	100%	0%
U9 – 3. Třída	100%	0%
U10 – 4. Třída	100%	0%
U11 – 5. Třída	100%	0%
U12 – 6. Třída	100%	0%
U13 – 7. Třída	100%	0%
U14 – 8. Třída	90%	10%
U15 – 9. Třída	90%	10%

Tabulka č. 24 Organizace tréninků na ledě v klubu Jar IL

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U9 – 3. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U10 – 4. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U11 – 5. Třída	100% 4 stanoviště	0%
U12 – 6. Třída	75% 4-6 stanovišť	25%
U13 – 7. Třída	75% 4 stanoviště	25%
U14 – 8. Třída	-	-
U15 – 9. Třída	25% 4-6 stanovišť	75%

Tabulka č. 25 Organizace tréninků na ledě v klubu Frisk Asker

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída	-	-
U9 – 3. Třída	100%	0%
U10 – 4. Třída	-	-
U11 – 5. Třída	100%	0%
U12 – 6. Třída	-	-
U13 – 7. Třída	82%	18%
U14 – 8. Třída	-	-
U15 – 9. Třída	63%	37%

Tabulka č. 26 Organizace tréninků na ledě v klubu HC Lausanne Academy

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U9 - 3. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U10 - 4. Třída	20%	20%	0%	30%	15%	15%
U11 - 5. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U12 - 6. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U13 - 7. Třída	20%	20%	10%	20%	20%	10%
U14 - 8. Třída	15%	12,5%	10%	22,5%	30%	10%
U15 - 9. Třída	10%	20%	10%	30%	20%	10%

Tabulka č. 27 Obsah tréninků na ledě v klubu HC Berani Zlín

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U9 - 3. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U10 - 4. Třída	10%	30%	0%	20%	40%	0%
U11 - 5. Třída	15%	25%	5%	20%	20%	15%
U12 - 6. Třída	15%	25%	5%	20%	20%	15%
U13 - 7. Třída	10%	20%	15%	20%	20%	15%
U14 - 8. Třída	10%	10%	20%	20%	20%	20%
U15 - 9. Třída	10%	10%	20%	20%	20%	20%

Tabulka č. 28 Obsah tréninků na ledě v klubu VHK ROBE Vsetín

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U9 - 3. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U10 - 4. Třída	0%	25%	0%	25%	50%	0%
U11 - 5. Třída	0%	15%	15%	20%	50%	0%
U12 - 6. Třída	0%	15%	15%	20%	50%	0%
U13 - 7. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%
U14 - 8. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%
U15 - 9. Třída	0%	30%	30%	0%	40%	0%

Tabulka č. 29 Obsah tréninků na ledě v klubu Jar IL

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U9 - 3. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U10 - 4. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U11 - 5. Třída	15%	15%	0%	30%	40%	0%
U12 - 6. Třída	15%	15%	0%	30%	30%	10%
U13 - 7. Třída	15%	15%	0%	30%	30%	10%
U14 - 8. Třída	-	-	-	-	-	-
U15 - 9. Třída	10%	10%	10%	20%	25%	25%

Tabulka č. 30 Obsah tréninků na ledě v klubu Frisk Asker

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída	-	-	-	-	-	-
U9 - 3. Třída	20%	15%	5%	30%	30%	0%
U10 - 4. Třída	-	-	-	-	-	-
U11 - 5. Třída	20%	15%	10%	27,5%	27,5%	0%
U12 - 6. Třída	-	-	-	-	-	-
U13 - 7. Třída	20%	12,5%	12,5%	30%	15%	10%
U14 - 8. Třída	-	-	-	-	-	-
U15 - 9. Třída	10%	10%	15%	30%	25%	10%

Tabulka č. 31 Obsah tréninků na ledě v klubu HC Lausanne Academy

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U9 - 3. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U10 - 4. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U11 - 5. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U12 - 6. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U13 - 7. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U14 - 8. Třída	3	Střelnice dle domluvy
U15 - 9. Třída	3	Střelnice dle domluvy

Tabulka č. 32 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu HC Berani Zlín

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	1-2	0
U11 - 5. Třída	1-2	0
U12 - 6. Třída	1-2	0
U13 - 7. Třída	1-2	0
U14 - 8. Třída	1-2	0
U15 - 9. Třída	4	0

Tabulka č. 33 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu VHK ROBE Vsetín

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	0	0
U11 - 5. Třída	0	0
U12 - 6. Třída	0	0
U13 - 7. Třída	0	0
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	0	0

Tabulka č. 34 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu Jar IL

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	0	0
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	0	0
U11 - 5. Třída	0	0
U12 - 6. Třída	0	0
U13 - 7. Třída	0	0
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	0	0

Tabulka č. 35 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu Frisk Asker

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída	-	-
U9 - 3. Třída	0	0
U10 - 4. Třída	-	-
U11 - 5. Třída	0 (v rámci tréninkového programu)	0
U12 - 6. Třída	-	-
U13 - 7. Třída	0 (v rámci tréninkového programu)	Střelnice dle domluvy
U14 - 8. Třída	-	-
U15 - 9. Třída	2	Střelnice dle domluvy

Tabulka č. 36 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků v klubu HC Lausanne Academy

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	34	2

Tabulka č. 37 Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu HC Berani Zlín

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	25	3

Tabulka č. 38 Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu VHK ROBE Vsetín

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	190	2-3

Tabulka č. 39 Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu Jar IL

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	65	2-3

Tabulka č. 40 Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu Frisk Asker

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X-U7	100-120	2-3

Tabulka č. 41 Počet dětí a hodin tréninků náboru v klubu HC Lausanne Academy

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
VHK ROBE Vsetín	47 000 000 Kč	13 000 000 Kč

Tabulka č. 42 Rozpočet klubu VHK ROBE Vsetín

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
Jar IL	Nemá mužský tým	16 100 000 Kč

Tabulka č. 43 Rozpočet klubu Jar IL

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
Frisk Asker	29 000 000 Kč	12 700 000 Kč

Tabulka č. 44 Rozpočet klubu Frisk Asker

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež
HC Lausanne	Neuvedeno	29 000 000 Kč

Tabulka č. 45 Rozpočet klubu HC Lausanne Academy

9.3 Tabulky pro kluby

Klub	Počet standardních ledových ploch pro trénování ledního hokeje	Zázemí – Šatny Má každá kategorie svou stálou hokejovou šatnu, kde má každý své místo a nechává si výstroj? (U8-U15)	Zázemí – Posilovna Je v klubu k dispozici vybavená posilovna?	Zázemí – Tělocvična Je v klubu k dispozici místnost/hala pro trénink mimo led?	Zázemí – Regenerace Je v klubu k dispozici regenerační zařízení pro mládež? (U8-U15) Jaké? (Masáže, sauna, vířivka...)

Tabulka č. 46 Porovnání stadionu a zázemí jednotlivých klubů

Kategorie	Testování na ledě Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní? Co se testuje?	Testování mimo led Kdy? - Předsezónní, sezónní, posezónní? Co se testuje?
U8 - 2. Třída		
U9 - 3. Třída		
U10 - 4. Třída		
U11 - 5. Třída		
U12 - 6. Třída		
U13 - 7. Třída		
U14 - 8. Třída		
U15 - 9. Třída		

Tabulka č. 47 Porovnání testování na ledě a mimo led

Kategorie	Počet dětí v kategorii (brankáři + hráči v poli)	Trenéři s A licenci (nebo studující A)	Trenéři s B licenci (nebo studující B)	Trenéři s C licenci (nebo studující C)	Asistenti bez licence	Trenéři brankářů
U8 - 2. Třída						
U9 - 3. Třída						
U10 - 4. Třída						
U11 - 5. Třída						
U12 - 6. Třída						
U13 - 7. Třída						
U14 - 8. Třída						
U15 - 9. Třída						

Tabulka č. 48 Porovnání počtu dětí a trenérů v kategoriích a jejich licence

Kategorie	Kondiční trenér	Lékař	Fyzioterapeut	Masér	Dovednostní trenér	Mentální kouč
U8 – 2. Třída						
U9 – 3. Třída						
U10 – 4. Třída						
U11 – 5. Třída						
U12 – 6. Třída						
U13 – 7. Třída						
U14 – 8. Třída						
U15 – 9. Třída						

Tabulka č. 49 Další členové realizačního týmu

Kategorie	Počet hodin týmových tréninků na ledě (týdně)	Počet hodin týmových tréninků mimo led (týdně)
U8 - 2. Třída		
U9 - 3. Třída		
U10 - 4. Třída		
U11 - 5. Třída		
U12 - 6. Třída		
U13 - 7. Třída		
U14 - 8. Třída		
U15 - 9. Třída		

Tabulka č. 50 Počet hodin týmových tréninků na ledě a mimo led

Kategorie	Dovednostní stanoviště (% času) (Kolik obvykle stanovišť)	Celoplošné cvičení (% času)
U8 – 2. Třída		
U9 – 3. Třída		
U10 – 4. Třída		
U11 – 5. Třída		
U12 – 6. Třída		
U13 – 7. Třída		
U14 – 8. Třída		
U15 – 9. Třída		

Tabulka č. 51 Organizace tréninků na ledě

Kategorie	Technika bruslení (%)	Dovednostní stanoviště (%)			Hra (%)	
		Dovednostní trénink	Komplexní cvičení	Hra	Hra na malém prostoru	Hra na celé hřiště
U8 - 2. Třída						
U9 - 3. Třída						
U10 - 4. Třída						
U11 - 5. Třída						
U12 - 6. Třída						
U13 - 7. Třída						
U14 - 8. Třída						
U15 - 9. Třída						

Tabulka č. 52 Obsah tréninků na ledě

Kategorie	Cílený nácvik přesilovkových her	Cílený nácvik oslabení
U8 – 2. Třída		
U9 – 3. Třída		
U10 – 4. Třída		
U11 – 5. Třída		
U12 – 6. Třída		
U13 – 7. Třída		
U14 – 8. Třída		
U15 – 9. Třída		

Tabulka č. 53 Cílený nácvik přesilových her a oslabení

Kategorie	Body contact	Body checking
U8 – 2. Třída		
U9 – 3. Třída		
U10 – 4. Třída		
U11 – 5. Třída		
U12 – 6. Třída		
U13 – 7. Třída		
U14 – 8. Třída		
U15 – 9. Třída		

Tabulka č. 54 Pravidla hry do těla

Kategorie	Počet nabízených hodin dovednostních tréninků na ledě (týdně)	Počet nabízených hodin dalších speciálních tréninků. Jakých? (Trenažér techniky bruslení, Virtuální realita, Střelnice apod.) (týdně)
U8 - 2. Třída		
U9 - 3. Třída		
U10 - 4. Třída		
U11 - 5. Třída		
U12 - 6. Třída		
U13 - 7. Třída		
U14 - 8. Třída		
U15 - 9. Třída		

Tabulka č. 55 Počet nabízených hodin dovednostních tréninků

Kategorie	Počet dětí v náboru	Počet hodin tréninků na ledě (týdně)
X -U7		

Tabulka č. 56 Počet dětí a hodin tréninků v náboru

Klub	Spolupracujete se školou? Případně jak?

Tabulka č. 57 Spolupráce se školami

Klub	Rozpočet klubu na sezonu pro mužský tým	Rozpočet klubu na sezonu pro mládež

Tabulka č. 58 Rozpočet klubu na sezonu