

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Trénink ledního hokeje v mládežnických kategoriích v klubu
SK Černošice

Ice hockey training of youth categories at club SK Černošice

Ondřej Jobek

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: TVS-ZS

2019

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma Trénink ledního hokeje v mládežnických kategoriích v klubu SK Černošice jsem vypracoval samostatně s odbornou pomocí vedoucího práce PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsou uvedeny veškeré zdroje, které byly použity.

V Praze dne 16.4. 2019

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, cenné rady a věnovaný čas, který mi poskytl. Dále bych chtěl poděkovat klubu SK Černošice, a to zejména Lud'ku Záhorskému za materiály a informace, které mi poskytl. V neposlední řadě patří poděkování všem, kteří se podíleli na výzkumné části.

Název: Trénink ledního hokeje v mládežnických kategoriích v klubu SK Černošice

Autor: Ondřej Jobek

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Abstrakt:

Práce popisuje tréninkové jednotky v mládežnických kategoriích klubu SK Černošice. Obsah a rozsah tréninkových jednotek v určité části sezony. Díky dotazníkům, které jsem směřoval na příslušné trenéry, představím jejich způsob trénování a přístup k hráčům. Pomocí rozhovoru s šéftrenérem mládeže Luděkem Záhorským, ukážu rozdílný přístup trenérů k trénování a organizaci tréninkových jednotek i v porovnání se zahraničím. Na výsledcích vytknu charakteristické zaměření konkrétní věkové skupiny v tréninku ledního hokeje.

Klíčová slova: lední hokej, trénink, mládežnické kategorie, SK Černošice, síla, rychlost, vytrvalost, taktika, technika

Title: Ice hockey training of youth categories at club SK Černošice

Author: Ondřej Jobek

Department: Physical Education Department

Supervisor: PaedDr. Ladislav Pokorný

Abstract:

The work describes the training units in the youth categories of SK Černošice club. Content and extent of training units in a particular part of the season. Thanks to the questionnaires I have directed to the appropriate coaches I will introduce their training and access to the players. Using a conversation with the youth coach chief, Luděk Záhorský, will show a different approach of trainers for the training and organization of training units. On the results I will show the characteristic specifics of a particular age group in the ice hockey training.

Keywords: ice hockey, training, youth categories, SK Černošice, speed, agility, endurance, tactics, technique

1 Úvod	8
2 Problém a cíl práce	10
2.1 Cíl práce.....	10
2.2 Dílčí cíle práce	10
2.3 Problémy	10
3 Teoretická část.....	11
3.1 Lední hokej	11
3.1.1 Vývoj ledního hokeje na našem území.....	13
3.2 Současný stav ledního hokeje v České republice	16
3.2.1 Současný stav hráčů v České republice.....	16
3.2.2 Současnost mládežnických soutěží u nás	18
3.2.3 Žákovské kategorie	18
3.2.4 Dorostenecká kategorie	19
3.2.5 Juniorská kategorie.....	20
3.3 Lední hokej jako sportovní hra.....	20
3.3.1 Působení prostředí ledního hokeje na jedince.....	21
3.4 Věkové skupiny	22
3.4.1 Mladší školní věk	22
3.4.2 Starší školní věk	23
3.5 Trenér v mládežnických kategoriích	24
3.6 Pohybové dovednosti v ledním hokeji.....	26
3.6.1 Bruslení.....	26
3.6.2 Přihrávání.....	27
3.6.3 Střelba.....	28
3.7 Specifika tréninkové jednotky.....	29
3.7.1 Tréninková jednotka.....	29
3.7.2 Části tréninkové jednotky	30
3.7.3 Přípravná část	30
3.7.4 Hlavní část	31
3.7.5 Závěrečná část.....	32
3.7.6 Metodická doporučení pro stavbu tréninkové jednotky	33
4 Praktická část	34
4.1 Hypotézy.....	34
5 Metody a postup práce.....	35

6 Výzkumná část	36
6.1 Použitý výběrový soubor	36
6.2 Popis výzkumu	36
6.3 Výsledky výzkumu	36
7 Diskuse	61
8 Závěry	65
9 Seznam použitých informačních zdrojů	68
9.1 Seznam publikací	68
9.2 Internetové zdroje	69
10 Seznam obrázků	71
11 Seznam grafů	72
12 Seznam příloh	74
13 Přílohy	75

1 Úvod

Toto téma bakalářské práce jsem si vybral, protože se hokeji aktivně věnuji od svých čtyř let a tento sport je mi velmi blízký. Poslední dva roky hraji za A tým mužů SK Černošice, který je pravidelným účastníkem krajské hokejové ligy. Hokej patří neodmyslitelně do mého života a rád bych se mu po ukončení své aktivní herní činnosti jakýmkoliv způsobem věnoval.

Během svého působení v prostředí tohoto sportu jsem měl možnost poznat spoustu trenérů a pozorovat např. jejich preferované herní styly, přístup k hráčům nebo rozdílné vedení tréninkových jednotek. Proto bych chtěl touto prací přinést pár postřehů z mládežnických kategorií týmu SK Černošice.

Lední hokej je v České republice takřka národním sportem a společně s fotbalem a tenisem patří mezi divácky nejatraktivnější sporty u nás. Lední hokej se pyšní velké oblibě hlavně díky úspěchům národního mužstva v novodobé historii naší země. Český tým patří mezi přední týmy světového žebříčku sestaveného mezinárodní hokejovou federací (IIHF).

Mezi největší úspěchy se řadí vítězství na mistrovství světa v roce 1996 ve Vídni, což byl první úspěch národního týmu po rozdělení Československa. Dalším významným úspěchem je vítězství v olympijském turnaji v roce 1998 v Naganu. Také je určitě důležité zmínit úspěch, který se v novodobé éře podařil pouze České republice, a to je vítězství na třech po sobě jdoucích mistrovství světa (1999, 2000, 2001).

Je všeobecně známo, že český hokej v minulých generacích vchoval nemalé množství vynikajících hokejistů, kteří proslavili náš stát po celém světě, zejména v Severní Americe. Spousta z nich se proslavila v nejznámější hokejové lize světa, a to v Kanadsko-Americké NHL. Další hráči zaznamenali úspěchy v předních evropských ligách jako je například KHL, kterou hrají týmy napříč Evropou, dále ve Švédské nejvyšší soutěži SHL nebo Finské SM lize. V současné době se český hokej potýká s velkým nezájmem ze strany mládeže a s velkým úbytkem dětí v mládežnických kategoriích. O současném nezájmu mládeže svědčí i úbytek hráčů v NHL, který se za posledních 15 let změnil ze 74 (2004) na 30 hráčů (2019).

Kvalitní příprava hokejistů od nejmenšího věku a dobrý management by měli vést k tomu, aby se český hokej vrátil k úspěchům, které zaznamenal na přelomu tisíciletí.

Zejména k úspěchům, kde se setkávají ti nejlepší hráči, jako byli do roku 2014 olympijské hry a světový pohár, který pořádá NHL. Z tohoto důvodu Český svaz ledního hokeje založil projekt „Pojď hrát hokej“, který má za úkol představit hokej nejmenším dětem a také jejich rodičům. Hlavním cílem tohoto projektu je přivést děti ke sportu a k tomu, aby se český hokej vyrovnal ostatním velmocem a vrátil se opět mezi světovou špičku.

2 Problém a cíl práce

2.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce je pomocí dotazníků na příslušné trenéry zmapovat trénink ledního hokeje mládežnických kategorií v klubu SK Černošice a vytknout charakteristické odlišnosti, které se vyskytují v tréninku v důsledku věku hráčů.

2.2 Dílčí cíle práce

Dílčí cíle:

- 1) Zjistit počet a časovou dotaci tréninkových jednotek u mládežnických družstev.
- 2) Zjistit na jaké herní činnosti (pohybové dovednosti) jsou zaměřeny tréninkové jednotky na ledě u věkově rozdílných mládežnických družstev.
- 3) Zmapovat odlišnosti fyzické náročnosti tréninkových jednotek v závislosti na věku.
- 4) Zjistit přístup trenérů k hráčům v důsledku jejich věku.
- 5) Zjistit, zda se liší věk a dosažená trenérská licence trenérů v poměru ke kategorii, kterou trénují.
- 6) Zjistit rozdíl v počtu utkání v sezoně u mladších žáků a 1., 2., 3. a 4. tříd (minihokej).

2.3 Problémy

- 1) Liší se počet a délka tréninkových jednotek u mládežnických družstev?
- 2) Liší se tréninkové jednotky zaměřené na herní činnosti podle věku hráčů?
- 3) Existují odlišnosti ve fyzické náročnosti tréninkových jednotek v důsledku věku hráče?
- 4) Může trenér přistupovat k hráčům u všech mládežnických kategorií stejně?
- 5) Nalezneme rozdíly ve věku a dosažené trenérské kvalifikaci trenérů v poměru k věkové kategorii, kterou trénují?
- 6) Liší se počet utkání v sezoně 1. - 4. tříd a mladších žáků?

3 Teoretická část

3.1 Lední hokej

„Lední hokej, anglicky ice-hockey – kolektivní sportovní hra na ledě, při níž se hráči na bruslích snaží vstřelit hokejovou holí kotouč do soupeřovy branky.“ (Říman a kol., 1987, s. 750)

V této kapitole stručně popíši pravidla a faktické údaje týkající se ledního hokeje jako jsou rozměry hřiště, rozměry branky, počet hráčů a hrací doba. Půjde pouze o stručné seznámení s pravidly a s informacemi o průběhu hry proto vynechám například pravidla týkající se trestů.

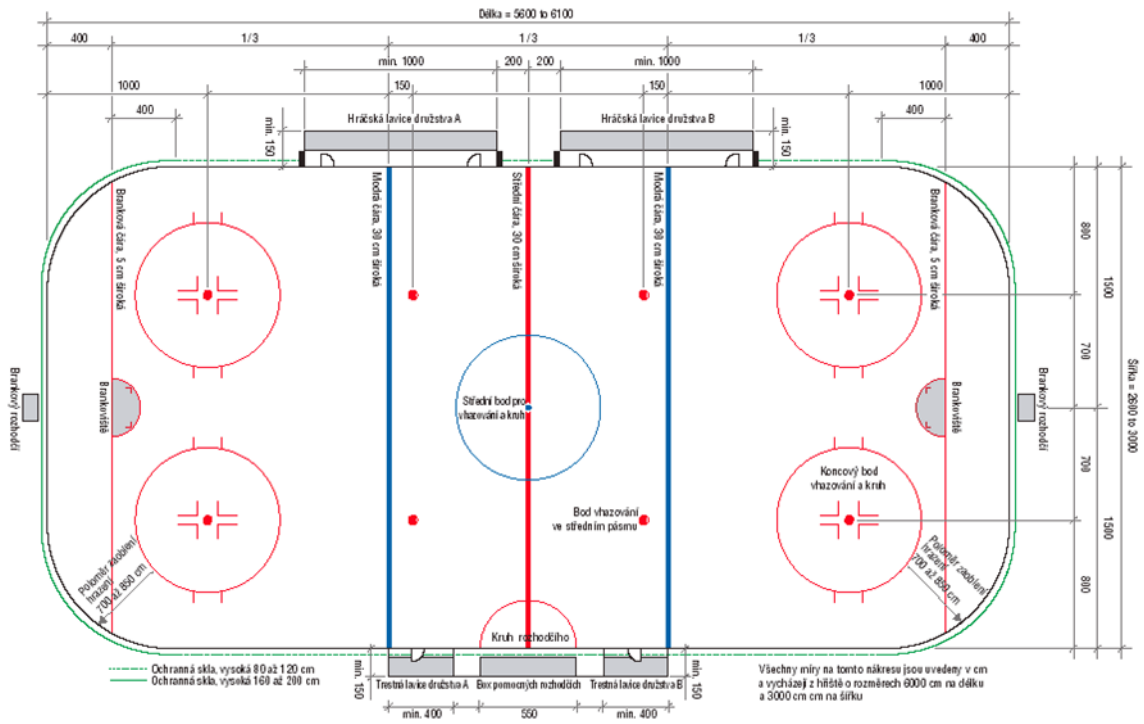
Lední hokej se hraje na ledovém hřišti, jehož rozměry jsou 56 až 61 m na délku a na šířku 25 až 30 m. Rohy hřiště jsou zaoblené. Hřiště je rozděleno na tři pásma. Kluziště se dělí pěti čarami, a jsou to středová čára, která půlí hřiště a má červenou barvu, dále to jsou útočné čáry modré barvy a na obou koncích hřiště se nacházejí brankové čáry, ve kterých je znázorněno brankoviště a v něm je umístěna branka. Na ledové ploše se nachází devět bodů pro vhazování. Body pro vhazování jsou umístěny pět ve středním pásmu a ve zbylých dvou pásmech po dvou.

Branka je umístěna ve středu brankových čar. Rozměry jsou 122 cm na výšku a 183 cm na šířku, před brankou je znázorněno brankoviště, které má tvar půlkruhu o poloměru 180 cm.

Mužstva hrají v počtu pěti hráčů a brankář. Při hře bez brankáře a při signalizovaném vyloučení je na hřišti přítomno šest hráčů. Rozhodčí jsou na hřišti přítomni tři, a to jeden hlavní (v některých utkáních dva hlavní) a dva čárový.

Hraje se 3 x 20 minut, při nerozhodném stavu se hraje prodloužení, které může trvat 5, 10 nebo 20 minut (i vícekrát za sebou). V prodloužení hra končí po vstřelení gólu. Pokud je předem stanoven systém hry, při kterém se nerozhodne v prodloužení o vítězi, rozhodují samostatné nájezdy.

Obrázek č. 1 Hokejové hřiště



Zdroj: ČSLH

3.1.1 Vývoj ledního hokeje na našem území

Historie hokeje u nás se datuje do 19. století, kdy se objevila první zmínka o tomto sportu. Za tu dobu urazil hokej dlouhou cestou a nutno podotknout, v určitých dobách to nebyla cesta jednoduchá, ale vždy se mu z toho podařilo nějakým způsobem dostat, aby se mohl dále vyvíjet. Je nemožné srovnávat hokej v začátcích, kdy hráči měli na botách přidělané takzvané šlajfky a hráli na přírodním ledě s dnešními hráči, kteří se utkávají v moderních arénách s perfektně připraveným ledem a vybavením na té nejvyšší úrovni.

„O začátcích hokeje v Čechách by měli hovořit především první účastníci. Těch však mezi námi zůstalo jen několik. A tak čerpáme i z písemností našich hokejových průkopníků. Není jich mnoho, tehdejší doba nebyla hokeji nijak příznivá a lední hokej také před první světovou válkou nepatřil mezi sporty u nás nejrozšířenější. Rozvoj sportu je samozřejmě spjat s rozvojem společnosti. Z tohoto pohledu musíme tedy pohlížet i na počátky ledního hokeje u nás.“ (Vlk, 1978, s. 11)

Historie hokeje na našem území sahá hluboko do minulosti, a to do Rakouska-Uherska. V tomto období byla hra velmi oblíbená především v Kanadě, která je považována za kolébku hokeje. Z Kanady se později rozšířila do Spojených států, ale hokej, jaký ho známe, dnes prakticky neexistoval. Pravidla byla různorodá, lišil se počet hráčů a rozměry hřiště také nebyly vždy identické. Až konci 19. století byla pravidla sjednocena kanadskou hokejovou asociací. (Sábl, 1969)

První zmínka o ledním hokeji pochází z roku 1894. V listu „Sportovní obzor“ byl zveřejněn článek nadepsaný „*Míč ledový čili hockey*“. V tomto článku lze nalézt zprávu o prvních začátcích ledního hokeje. Dobové archiválie se shodují v tom, že velkým propagátorem hokeje u nás byl známý průkopník sportu Josef Rössler-Ořovský, který přivezl z Francie potřebné vybavení a také přeložil pravidla do češtiny. (Vlk, 1978)

Hokej, u nás v té době známý jako lední bandy hokej, si brzy našel oblibu ve společnosti a rychle se šířil z Prahy do menších měst a vesnic. Sportovci se však museli spoléhat na přízeň počasí. Zatímco v Paříži nebo v Mnichově už byla vystavena první umělá kluziště, u nás se hrálo pouze na těch přírodních.

Rok 1908 je důležitým datem, jelikož došlo k založení Českého hokejového svazu (původní název – Český svaz hockeyový). Definitivně se zavedl Kanadský styl ledního hokeje namísto, do té doby hraného, ledního bandy. (Sábl, 1969)

Tento svaz sdružoval lední hokej, ale také pozemní hokej. V roce 1908 byl také Český svaz ledního hokeje přijat Mezinárodní hokejovou federací IGH za plnohodnotného člena. Dne 14. 2. 1909 se hrálo historicky první mistrovství Zemí koruny české v kanadském hokeji.

Další vývoj byl velmi pozvolný a byl poznamenán světovou válkou. Vzpruhou byla pro národní tým pozvánka k účasti na olympijském turnaji v roce 1920 v Antverpách. Bylo to vůbec poprvé, co se lední hokej objevil v olympijském programu. „V Antverpách se však naši hokejisté střetli se soupeři naprosto neznámými, s hráči z Kanady a USA, kteří hráli takový hokej, jaký naši nikdy předtím neviděli.“ (Vlk, 1978, s. 31)

Až v roce 1921 došlo k rozdělení hokejového svazu na lední a pozemní. Vznikl tak samostatný Československý svaz ledního hokeje, který v roce 1935 sdružoval 270 klubů a v roce 1939 už 300 klubů. Pozdější rozvoj byl poznamenán Druhou světovou válkou.

Druhá světová válka měla vliv nejen hokej u nás, ale i ve světě. Po ukončení mistrovství světa v roce 1939 nikdo netušil, že další šampionát se uskuteční až v roce 1947 v Praze. (Vyhlídal, 2005)

Po roce 1948 u nás došlo k velkému rozvoji a vývoji hokeje. Počet klubů vzrostl na 870. Tento nárůst byl patrný zejména díky výsledkům národního mužstva a také díky šampionátu v Praze, na kterém Českoslovenští hokejisté vybojovali první titul mistrů světa v ledním hokeji.

Roku 1956 se splnil sen československých hokejistů. V Praze byl zastřešen první zimní stadion na ostrově Štvanice a národní tým se tak mohl připravovat na olympijskou sezonu. (Vlk, 1978)

V druhé polovině 20. století se o slávu a o výsostné místo začal rvát tým SSSR. „Sborná“ byla pro národní tým úhlavním nepřitelem, a to zejména po roce 1968. Mnohdy byl zápas s tímto soupeřem nejsledovanějším utkáním šampionátu a přerůstal až mimo mantinely kluziště. V tomto období čekal národní tým na zlatou medaili několik let, neboť nadvláda týmu SSSR byla nezpochybnitelná.

Po sérii druhých a třetích míst se národní tým dočkal po dlouhých 23 letech zlaté medaile ze světového šampionátu konaném v Praze v roce 1972. „Popáté vítala Praha nejlepší hokejisty ke každoroční vrcholné soutěži. Byl to již 38. ročník mistrovství světa a jubilejní mistrovství světa a jubilejní 50. ročník mistrovství Evropy. Znovu se Čechoslováci zaskvěli jako výborní organizátoři a hostitelé.“ (Vlk, 1978, s. 342)

V tomto šedém období byl národní tým nejvyrovnanějším soupeřem „Sborné“ a to i přes veškerou snahu komunistického režimu tomu zabránit. Na světovém šampionátu roku 1976 získal národní tým zlaté medaile a následující rok se mu je podařilo poprvé obhájit. V roce 1978 sahal národní tým po zlatém hattricku, ale bohužel se to nepodařilo. Tento úspěch se povedl až generaci na přelomu milénia. (<https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/historie-cslh>)

Poslední zlaté medaile dosáhl tým ještě jako mužstvo Československa v roce 1985 v Praze. Československo se stalo pošesté mistrem světa.

Na konci 80. let po změně poměrů začali hráči odcházet za angažmá do zámoří. Soupisky na šampionátech přišly o spoustu hráčů z východního bloku, kteří se rozhodli upřednostnit boj o Stanleyův pohár před reprezentací.

Po rozpadu Československa dosáhl národní tým prvního velkého úspěchu na mistrovství světa ve Vídni v roce 1996, kde vybojoval historicky první zlato pro Českou republiku.

Následovala léta rozkvětu a vzestupu hokeje u nás. Hokej se stal ještě více populární i díky množství hráčů v kanadsko-americké NHL.

Za největší úspěch českého hokeje je však považováno vítězství na olympijském turnaji v roce 1998 v Japonském Naganu. Na turnaji, který byl už před začátkem nazýván jako Turnaj století. Turnaj byl výjimečný v tom, že poprvé v historii se ho mohli účastnit profesionálové z NHL. Nejznámější soutěž světa se uvolila a přerušila svůj program. Tým z Vídne a z Nagana utvořil základ takzvané Zlaté generace. (Hamšík, 1998)

Po olympijském úspěchu se stal hokej nejpopulárnějším sportem v České republice a Český svaz ledního hokeje zaznamenal velký příliv nových hokejových nadějí v mládežnických kategoriích.

Hokej probudil v lidech národní hrdost a český tým konkuroval všem hokejovým velmocem. Nagano se stalo vrcholem a zároveň symbolem takzvaného zlatého věku českého hokeje. V letech 1999 až 2001 vyhráli Češi třikrát po sobě jdoucí mistrovství světa, což se do té doby povedlo pouze Kanadě a týmu SSSR. Zatím jsme i poslední zemí, která dokázala získat zlatý hattrick. Český tým přidal ještě titul mistrů světa v roce 2005 při výluce NHL s hráči, kteří jinak hrají za mořem. Poslední zlatá medaile je z roku 2010 z Kolína nad Rýnem. (<https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/historie-cslh>)

3.2 Současný stav ledního hokeje v České republice

3.2.1 Současný stav hráčů v České republice

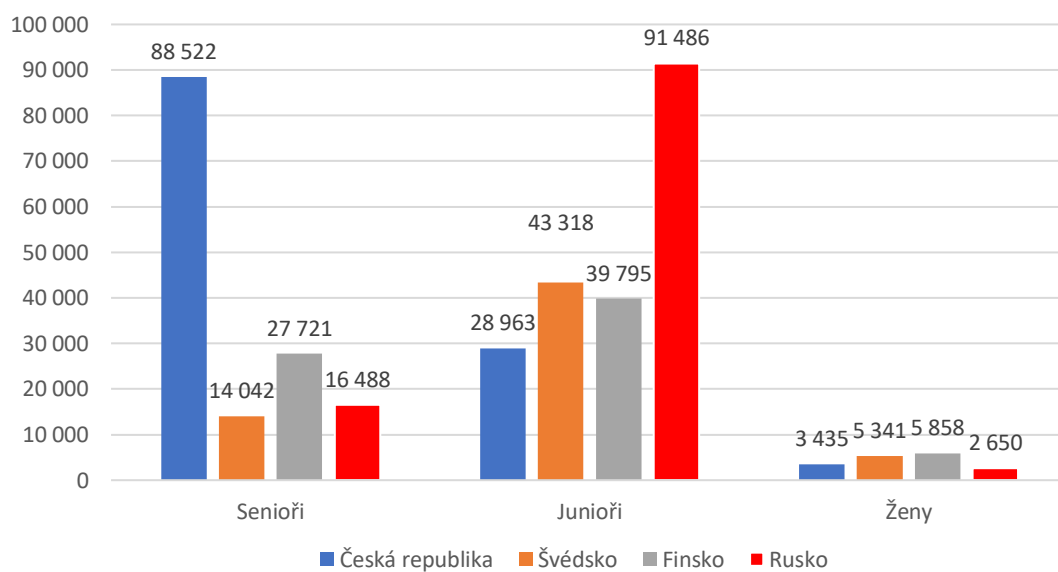
Jak uvádí statistiky Mezinárodní federace ledního hokeje (IIHF) Česká republika patří co do počtu registrovaných hráčů ke světovým velmocem a řadí se tak na třetí místo za Kanadu a Spojené státy americké. Skutečný stav se od statistik, ale značně liší. Každoroční odpad hráčů se ve statistikách IIHF nijak nepromítá. Nicméně český hokej tento rozdíl v počtu hráčů značně pocítuje. V českém hokeji jsou tisíce hokejistů, kteří sice mají vyřízenou registraci, ale aktivními hráči nejsou. Tento problém se týká hlavně mládežnických a juniorských kategorií.

Podle statistik IIHF je v České republice registrováno 88 522 seniorských hráčů, 28 963 juniorských hráčů a 3 435 hráček. V porovnání například se Švédskem, kde je registrováno 14 042 seniorských hráčů, 43 318 juniorských hráčů a 5 341 hráček. (<https://www.iihf.com/en/associations>)

Z výsledků IIHF jsou patrné značné rozdíly. Výsledky zkresluje fakt, že Český hokej nerozlišuje, kolik hráčů je aktivních, ale pouze kolik hráčů je registrovaných. Zbylé národní svazy toto kritérium rozlišují a je zohledněno v počtech hráčů a spravují pouze hráče aktivní. Stejně platí pro juniorskou kategorii. Tato čísla ukazují, které národní svazy se v posledních letech soustředí zejména na práci s mládeží. V důsledku toho zaznamenávají národní týmy, jako jsou Švédsko nebo Finsko, úspěchy na juniorských šampionátech.

"Veřejné výdaje na sport v přepočtu na obyvatele jsou u nás sedmkrát nižší než ve Švédsku a desetkrát než ve Finsku. Jde přitom o základní věci – o přístup dětí ke sportování, počty malých hokejistů, odměny jejich trenérů, infrastrukturu a výchovu vůbec." (<https://sport.aktualne.cz/hokej/padl-cesky-hokej-na-dno-nejhors-i-je-za-nami-ale-nemame-tolik/r~8e51aa80a00311e6b026002590604f2e/>)

Graf č. 1 Počet registrovaných hráčů podle jednotlivých kategorií



Zdroj: IIHF

3.2.2 Současnost mládežnických soutěží u nás

V sezoně 2018/2019 rozdělení hráčů podle věku následovně:

- a) Senioři – hráči ročníku narození 1999 a starší,
- b) Junioři – hráči narození od 1. 1. 2000 do 31. 12. 2002,
- c) Dorost – hráči narození od 1. 1. 2003 do 31. 12. 2004,
- d) Starší žáci – hráči narození od 1. 1. 2005 do 31. 12. 2006,
- e) Mladší žáci – hráči narození od 1. 1. 2007 do 31. 12. 2008.

V sezoně 2018/2019 jsou žákovské ligy rozděleny:

- a) Liga mladších žáků „D“ 2007-2008
- b) Liga mladších žáků „C“ 2007-2008
- c) Liga starších žáků „B“ 2005-2006
- d) Liga starších žáků „A“ 2005-2006

3.2.3 Žákovské kategorie

V sezoně 2018/2019 došlo k restrukturalizaci mládežnických soutěží. Systém soutěží vypadá takto. Liga starších žáků „A“ 2005-2006 a Liga mladších žáků „C“ 2007-2008 má 45 účastníků, každý klub má družstvo „A“ starších a družstvo „C“ mladších žáků. Systém soutěže je rozdělen na dvě části.

45 družstev rozděleno územně do 6 skupin; 8 družstev ve skupině 1 - „Ústecká“, 7 družstev ve skupině 2 - „Jihočeská“, 7 družstev ve skupině 3 - „Pražská“, 8 družstev ve skupině 4 - „Královéhradecká“, 8 družstev ve skupině 4 - „Jihomoravská“ a 7 družstev ve skupině 5 - „Moravskoslezská“; družstva se ve skupinách utkají čtyřkolově každý s každým (24-28 utkání). Závěrečný turnaj o titul Mistr České republiky v kategorii starších žáků: - družstva umístěná po 1. části v jednotlivých skupinách kategorie starších žáků „A“ na 1. místě se utkají jednokolově každý s každým o titul „Mistr České republiky v kategorii starších žáků“.
(<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/08-technick-normy-ls-a-a-lm-c-2017-2018.pdf>)

Liga starších žáků „B“ 2005-2006 má 135 účastníků a Liga mladších žáků „D“ 2007-2008 má 177 účastníků. Týmy jsou rozděleny do skupin 7-29. Rozdělení je podle krajů a v kraji podle dojezdové vzdálenosti. Ve všech ligách jsou zápasy organizovány jako tzv. dvojutkání, kdy první hraje kategorie mladších žáků „C“, „D“ a po nich následuje zápas starších žáků „A“, „B“. (<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/09-technick-normy-ls-b-a-lm-d-2017-2018.pdf>)

3.2.4 Dorostenecká kategorie

Regionální liga dorostu je územně rozdělena do čtrnácti skupin. Hrací systém je dvoukolový a je rozdělen na tři části. První část, ve které se týmy utkají každý s každým systémem doma, venku. Ve druhé části mužstva umístěna na prvních třech místech ve skupinách postupují do nadstavbové části a zbylá mužstva do skupiny o umístění. Nadstavbová část se skládá ze čtyř skupin a vítězové těchto skupin se utkají dvoukolově každý s každým, přičemž po skončení sezony mužstva na prvních dvou místech mají právo účastnit se v sezoně 2019/2020 ELD. (<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/026-technicke-normy-rld-2018-2019.pdf>)

ELIOD extraliga dorostu má 30 účastníků a je územně rozdělena do třech skupin. Konkrétně skupiny „Západ“ „Východ“ a „Střed“. Mužstva se mezi sebou v první části utkají dvoukolově každý s každým. Ve druhé části se vytvoří pět skupin, dvě z týmů umístěných na 1. - 4. místě a tři skupiny ze zbylých týmu. Mužstva, která se v těchto třech skupinách umístí na posledních místech, sestupují do RLD. Ve třetí části se v play-off utkají týmy o účast na závěrečném turnaji o titul „Mistr České republiky v kategorii dorostu“ (semifinále, finále, o třetí místo). Zápasy ve čtvrtfinále play-off se hrají na tři vítězné zápasy. Závěrečný turnaj se koná na místě, o kterém rozhodne řídicí orgán a hraje se na jeden vítězný zápas. (<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/05-technick-normy-eliiod-eld-2018-2019-003.pdf>)

3.2.5 Juniorská kategorie

Juniorské regionální ligy se účastní 83 mužstev rozdělených územně do čtrnácti skupin. Liga je rozdělena na tři části v první části se týmy utkají každý s každým dvoukolově. Ve druhé části se mužstva utkají v nadstavbové části anebo v části o umístění.

V nadstavbové části se vytvoří čtyři skupiny s nejlepšími osmi mužstvy, která se utkají mezi sebou. V těchto skupinách se mužstva utkají dvoukolově a ta, která se umístí na prvních dvou místech, mají právo účastnit se ELJ pro sezónu 2019/2020.

(<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/025-technicke-normy-rlj-2018-2019.pdf>)

DHL extraligy juniorů se účastní 24 mužstev rozdělených regionálně do čtyř skupin. Hrací systém soutěže je rozdělen na čtyři části. V první části se mezi sebou utkají týmy ve skupině čtyřikrát každý s každým. Ve druhé části se mužstva umístěna ve skupinách na prvních třech místech mezi sebou utkají o pořadí v play-off, zbylá mužstva se utkají o 13. - 24. místo. Zápasy play-off se hrají ve čtvrtfinále na tři vítězné zápasy v semifinále a finále na dva vítězné zápasy. Vítěz play-off obdrží titul „Mistr České republiky v kategorii juniorů“. Mužstva, která se umístí na 23. - 24. sestupují do Regionální ligy juniorů.

(<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/04-technick-normy-dhl-extraliga-junior-2018-2019.pdf>)

3.3 Lední hokej jako sportovní hra

„Lední hokej je charakteristický velkým množstvím neobvyklých činností. Jen málokterý jiný sport má tak nezvyklý pohyb, jako je bruslení, ovládání hracího předmětu (kotouče) prostřednictvím hokejové hole, a to vše v atmosféře neustálého (a často velmi tvrdého) fyzického kontaktu mezi soupeři. K tomu je potřeba přičíst váhu a tvar chráničů, které hráče kryjí před údery kotouče i soupeřů (a často i ledu), abychom si uvědomili, že jen zvládnutí základního pohybu na ledě s holí a kotoučem vyžaduje docela dlouhou dobu učení.“ (Perič, 2002, s. 9)

Lední hokej je hra, v níž se uplatňuje především rychlost, tvrdost a technika. Jedná se o hru plnou dramatických situací, které vnášejí do hokeje atmosféru a budí zájem diváků. Častý fyzický kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, čímž se hokej stává atraktivní pro

diváky. Lední hokej je kolektivní hra, v níž se plně uplatňují individuální kvality hráčů, které jsou nezbytné pro tento týmový sport. Jedná se o nejrychlejší kolektivní sport na světě a v důsledku toho mají hráči jen velmi málo času na rozhodování v daných situacích, a proto jsou od velmi brzkého věku vedeni k tréninku rychlého rozhodování při určitých herních situacích.

Rychlost, tvrdost a tvořivost a na ně navazující technicko-taktické dovednosti jsou základním kamenem vývoje kvalitního hráče. Tento základ se rozvíjí v podmínkách velkého fyzického zatížení. *„Náročnost hry vede ke střídání hráčů, kteří v krátkém časovém úseku vydávají maximum sil, které se regenerují relativně delším pobytem na střídačce. Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání napětí a uvolnění stejně jako střídání akcí vázaných na různý bruslařský pohyb i různou techniku ovládní hole a kotouče.“* (Kostka, 1986, s. 9)

Tyto podmínky vytvářejí speciální požadavky na přípravu hráče, který musí být schopen fyzicky, psychicky i technicky zvládnout současné pojetí ledního hokeje a zdokonalovat se ve směrech, kterými se lední hokej v současnosti ubírá.

3.3.1 Působení prostředí ledního hokeje na jedince

Obecně platí, že jedinec je formován prostředím sportu, jemuž se od útlého věku věnuje. Dítě do značné míry ovlivňují rodiče, kteří mají velký podíl na tom, jaký sport jejich dítě praktikuje. V hokejovém prostředí na hráče působí zejména trenéři, realizační tým a spoluhráči. Tyto faktory mohou pozdější život do značné míry ovlivnit ať už kladně nebo záporně.

Prostředí, ve kterém se hráči pohybují, s sebou přináší jak negativa, tak i pozitiva. Děti si brzy osvojí práci v kolektivu, dodržování zadaných úkolů, řádu, který přináší pravidelný harmonogram tréninků a respektování autority, kterou je trenér. Velkým pomocníkem při výchově mládeže je sportovní kolektiv. Hlavním znakem dobrého a soudržného kolektivu je jednotný cíl, jednotné řízení a rovnoprávnost členů, i když mají zadané rozdílné úkoly. (Závodský, 1963)

V některých případech může hráče prostředí, ve kterém se pohybuje ovlivnit negativně. Je důležité si včas uvědomit, že kolektivní sport nemusí být vhodnou volbou pro každého, realizace individualit často v týmu ztrácí kouzlo, a ne každý je takové povahy, aby unesl

zodpovědnost kolektivu. „Snad pouze v dětských kategoriích je možné, aby jeden hráč přebral 5 soupeřových protihráčů, poté i brankáře a vstřelil branku. To dokážou jen skutečně výrazné talenty a jejich výskyt není až tak běžný.“ (Perič, 2002, s. 15)

Tito jedinci to později mohou mít v kolektivu velmi těžké. Dalším negativem může být nevhodné chování trenéra anebo nevhodné chování spoluhráčů proti konkrétnímu jedinci, přičemž tyto zážitky se mohou podepsat na pozdějším společenském vývoji. Také je důležité vzít v potaz, a to zejména z pohledu rodičů, časovou a finanční náročnost tohoto sportu.

3.4 Věkové skupiny

3.4.1 Mladší školní věk

Věkové rozmezí hráčů ledního hokeje dělíme na mladší školní věk, starší školní věk a období dorostové. Mladší školní věk začíná v 6 letech věku dítěte a o dětském věku přestáváme hovořit někdy kolem 15. roku života. Mladší školní věk a starší školní věk, s dělící rovinou někde kolem 10. až 11. roku není nijak směřodátný a jedná se o údaj, který slouží pouze k teoretickému vymezení daných věkových kategorií.

Lední hokej je sport, ve kterém začíná systematický trénink relativně brzy, a to již s nástupem do školy. Hráč nastupuje do vlaku jménem trénink. Je to věk vhodný především proto, že psychický vývoj je již na potřebné úrovni, a tak dítě poznává další významnou oblast. (Perič, 2002)

„Výchova a hokejový výcvik mládeže nejsou možné bez poznání věkových a vývojových zvláštností organismu chlapců, který se neustále mění a vyvíjí. Organismus mladého člověka se nejvýrazněji mění právě v žákovském a dorosteneckém věku. Proto musí trenér při výchově a výcviku upřít svou pozornost na některé věkové zvláštnosti mládeže, které značně ovlivňují její tělesný a duševní stav. Při základní bruslařské a hokejové přípravě je třeba upozornit na věk od 5 do 7 let, kdy můžeme začít vytvářet pohybové návyky bruslení a seznamovat mládež s ledním hokejem ve formě pohybových her na ledě bez jakéhokoli zatížení.“ (Závodský, 1963. s. 9)

Mladší školní věk je všeobecně považován za šťastné období, a to pro děti, ale i pro jejich dospělé okolí. V tomto období mají děti o vše zájem, jsou velmi dobře ovladatelné a snadno

se učím novým věcem. Dětské tělo pravidelně roste a nejsou časté příliš velké výkyvy, co se týká váhy, výšky a proporcí končetin. Z pohybového hlediska jsou děti ve fázi tzv. pohybového neklidu, což znamená, že stále potřebují být „v akci“ a jejich pohyby jsou plné jiných činností (výskoky, pohyby rukama a nohama atd.).

Tento pohybový neklid přechází pozvolně zhruba v 7 letech do etapy vývoje, které se někdy říká „zlatý věk motoriky“. V tomto období se děti nejlépe učí novým dovednostem a jsou nejlépe tvarovatelné. Zlatý věk motoriky trvá zhruba do 10-11 let a trenér by toto období měl využít k vytvoření co největší pohybové zásoby. Nedílnou součástí tréninku je také psychická stránka. Děti jsou schopné se soustředit jen malou dobu (okolo 4-6 minut). Z tohoto důvodu by se měl trenér vyhnout dlouhým projevům na adresu hráčů. Děti chápou pouze reálné a existuje jen to, na co si mohou sáhnout. Významný je rozvoj paměti a představivosti. Začínají rozlišovat sociální rozdíly např. mezi svými spoluhráči a soupeři, vytvářejí se pevnější kamarádské vztahy. Důležitou osobností je osobnost trenéra. Tato neformální autorita může děti značně ovlivnit. Trenér by měl být především starším kamarádem, projevovat elán, být příkladem a dbát na své chování a vyjadřování. Měl by hlavně v dětech pěstovat smysl pro pohyb a radost z pohybu (Perič, 2002)

3.4.2 Starší školní věk

Starší školní věk je možné charakterizovat jako přechod od dětství k dospělosti. V tomto období se trenér setkává s mnoha problémy a z pedagogického hlediska jde o období velmi problematické. Z dětí se stávají dospělí z hlediska biologického, ale nikoli z hlediska duševního a sociálního. (Perič, 2002)

„V období žákovských kategorií se ukončuje orientace chlapců na sport. Ze sportu, který byl pro chlapce pouze hrou, se stává konkrétní činnost, která se stává vážnou povinností. Chce-li jedinec dosáhnout v budoucnosti úspěchu, přechází tato konkrétní činnost v povinnost. Na jedné straně je nutné v tomto věku upevňovat u chlapců zájem o sport, ale na straně druhé by se lední hokej neměl stát jedinou prioritou jejich života“ (Pavliš, 2002, s. 10)

Tělesný vývoj mnohdy probíhá skokově a dochází k výrazným změnám ve stavbě těla. Může docházet ke zhoršení motoriky, zhoršená koordinace pohybů. Tělo se stává náchylné na poruchy pohybového aparátu, trenér proto musí dbát na správná kompenzační cvičení. Změněné silové a pákové parametry mohou přinášet snižování kvality pohybu ve všech

oblastech, a to především v oblasti obratnostní. Naopak vytrvalostní schopnosti dosahují svého maxima. Vnitřní orgány dosahují úrovně i velikosti dospělých jedinců, což vytváří dobré předpoklady pro trénink. Tyto vývojové změny jsou však u všech jedinců rozdílné a je zapotřebí dbát individuální pozornost. Na potřebné úrovni je již velmi dobře rozvinuta paměť, schopnost soustředění, logické uvažování a vůle. Toto jsou dobré předpoklady pro pochopení argumentací a cílů trenéra. Dochází často k navazování přátelství, které mohou mít dopad na sportovní výkon, ať už negativní nebo pozitivní. (Perič, 2002)

„Hlavním charakteristickým rysem tréninku starších mládežnických kategorií je ukončení rozšiřování nácviku základních hokejových dovedností. Chlapci by na konci této věkové kategorie měli mít technicky zvládnuté všechny herní činnosti jednotlivce s tím, že je dovedou používat ve všech herních kombinacích v tréninku i v utkání. Současně by měli mít základní představu o systémové organizaci hry družstva v útoku a v obraně.“ (Pavliš, 2002, s. 9)

Důležitý je také přístup trenérů, který vyžaduje velkou taktnost a korektnost, nastává spousta problémů spojených s věkem, které mnohdy samy odezní. Trenér by měl být starším, chápajícím přítelem. Mělo by být minimalizováno veřejné vytýkání chyb jednotlivcům, mentorování a ironizování dětí. Tréninkový proces se významně posouvá od zábavy (ačkoliv je na ni stále kladen významný důraz) do polohy vyššího rozvoje herní výkonnosti. Trenér by měl v tomto období podporovat talentované jedince, ale na druhou stranu je neutvrzovat v tom, že kromě hokeje nic jiného neexistuje. Z tohoto důvodu by je měl vést také k jiným zájmům, především školním povinnostem. (Perič, 2002)

3.5 Trenér v mládežnických kategoriích

„Kouč mládeže je táta, učitel, přítel vzor i šéf. Úkolem koučování mládeže je hokej učit, herně trénovat a tým vést v utkání. Dalším požadavkem je odhalit schopnosti jedinců, ty rozvinout a využít ve prospěch týmového výkonu. Dobrý kouč mládí hráčů zhodnotí, špatný jejich mládí promarní. Kmenovými podmínkami koučování mládeže jsou:

- *Cit pro proporcionalitu herní práce, herního tréninku, tréninku dovedností a kondice,*
- *Motivovanost k individualizaci tréninku*
- *Využívání efektu reciproční férovosti*
- *Organizace tréninkové jednotky umožňující svižný průběh i učení*

- *Důraz na spojování mentálních dovedností a kondiční stránky herního výkonu.*“
(Bukač, 2014, s. 118)

Trenér by měl dbát na plnění školních povinností, a to zejména v problematickém období puberty, současně by měl podporovat zájem o společenské dění a kulturu. Je jisté, že ne všichni hráči se v budoucnu budou hokejem živit a ten bude jejich hlavní životní náplní, proto je důležité podporovat vědomí, že čas strávený sportem přináší i další hodnotnou životní náplň. Lední hokej, ale sport obecně, by měl přinášet radost, i pokud ho budou později provozovat pouze rekreačně. Sportu lze využít i jako významného výchovného faktoru. Sport jako činnost společensky uznávaná, může pomoci překlenout i mnohé těžkosti, které by mohly dostat labilnějšího jedince do oblasti negativních společenských jevů. Přístup trenéra k svěřencům by měl být taktní a diskretní. Chybou trenéra je nevšímavost, přehlížení a vytýkání nedostatků na veřejnosti. Trenér by měl dbát na své chování, jelikož je pro mladší hráče vzorem, jeho chování budou napodobovat, nicméně nepoznají, zda je vhodné či nikoliv. Významnou roli hraje i kolektiv. Nezanedbatelnou úlohu hrají i mimohokejové společné prožitky, mimosportovní činnost pracovního charakteru např.: úprava stadionu, šaten či zlepšení životního prostředí v okolí stadionu. Tyto společenské aktivity souvisí s tréninkovou morálkou více, než se všeobecně soudí. (Pavliš, 2002)

Trenér by měl být vzor ve všech směrech a jít příkladem, měl by být dochvilný, důsledný, přímý a měl by zachovávat správnou životosprávu. Svým jednáním musí vytvářet dobré prostředí, ve kterém se bude dobře cítit jak on, tak i jeho svěřenci. Musí mít nejen důvěru hráčů, ale i dostatečný respekt. Nesmí mít v mužstvu oblíbence a všem musí měřit stejně, nikdo nesmí porušovat pravidla. Trenér by měl být ve své práci trpělivý a měl by umět správně ohodnotit vystupování i výkon hráčů. Jeho osobnost přirozeně pramení z jeho charakterových vlastností, inteligence, ze znalostí hokeje, ze způsobu vedení tréninku, z jeho umění zacházet s lidmi a z jeho schopností vzbudit v hráčích zájem o aktivní spolupráci. (Závodský, 1963)

V České republice většina trenérů, kteří působí u mládežnických kategorií, vykonává přirozeně své civilní zaměstnání. Množství profesionálních mládežnických trenérů je velmi malé, tento luxus si mohou dovolit jen nejlepší kluby nebo akademie. Český hokej je z většiny tvořen trenéry v regionálních klubech, kteří tuto činnost dělají s respektem hlavně pro radost a z lásky k hokeji. S respektem by k nim měla přistupovat i veřejnost a rodiče hráčů.

3.6 Pohybové dovednosti v ledním hokeji

3.6.1 Bruslení

Lední hokej jako nejrychlejší kolektivní hra nutně přepokládá kvalitní bruslení. V každém okamžiku hry musí hráč provádět několik činností současně (např. bruslení, držení hole, sledování soupeře, postavení spoluhráčů, přihrávání kotouče apod.) To vyžaduje od každého hráče dokonalé zvládnutí základních prvků techniky bruslení, aby je mohl provádět automaticky a soustředil pozornost hlavně na taktické zvládnutí úkolů. Zvládnutí a osvojení si techniky bruslení je dlouhodobý úkol, jehož splnění vyžaduje pravidelný a systematický trénink. Přední hokejoví trenéři se shodují, že s bruslením je vhodné začít v 5-7 letech. Pohybové návyky získané v tomto věku jsou nejlepším předpokladem pro rozvoj bruslařské techniky, kterou si osvojí mezi 7. - 12. rokem. (Závodský, 1963)

Základy, které si hráči osvojí v přípravce a v žákovských kategoriích je nutné neustále kontrolovat a zdokonalovat. Postupně se zvyšuje náročnost bruslařských cvičení a klade se důraz na kondiční aspekt. Hlavní zaměření je především na zvyšování rychlosti a tempa cvičení, stupeň obtížnosti se zvyšuje. Bruslařské dovednosti je vhodné provádět v prudkých změnách směru a rychlosti bez kotouče a s kotoučem. Jinak řečeno veškerá bruslařská cvičení s kotoučem a bez kotouče by měla být prováděna v rychlosti, v tempu a s odpovídajícím silovým vkladem, aniž by tím bylo narušeno správné technické provedení. (Pavliš, 2002)

„V žákovských kategoriích vidíme zdokonalování hokejového bruslení ve třech základních rovinách:

- *Klasické rutinní opakování jízdy vpřed, vzad, a užitého bruslení bez kotouče a s kotoučem s důrazem na zdokonalování techniky bruslařských dovedností*
- *Průpravná bruslařská cvičení (např. „bruslení na hranách“, jednoduché krasobruslařské prvky atd.)*
- *Bruslení s kotoučem a bez kotouče s důrazem na kondiční aspekt.*“ (Pavliš, 2002, s. 116)

Pro kategorie všech starších věkových kategorií, ale i pro dorost, juniory a seniory je doporučeno zařazení tréninku bruslařských dovedností do úvodní části tréninkové jednotky. Tato část v délce trvání 5-7 minut by měla být zaměřena na zdokonalení bruslařské rovnováhy, stabilitu a lepší odraz. (Pavliš, 2002)

3.6.2 Přihrávání

„Přihrávání je herní činností jednotlivce, při které se kotouč úmyslně předává spoluhráči. Je základem většiny herních kombinací a týmové spolupráce. Obsahuje dvě základní části, které spolu úzce souvisí – přihrávání (odehrání kotouče) a zpracování přihrávky (přijetí kotouče). Přihrávku i zpracování přihrávky provádíme po ruce i přes ruku, přihrávat můžeme po ledě i vzduchem, zpracování může být pomocí hole, rukou i bruslí.“ (Perič, 2002, s. 57)

Se základní technikou přihrávání a zpracování kotouče se hráči setkávají již v kategoriích přípravek. V tomto období je kladen důraz na techniku, cvičení jsou vykonávána buď ve stoje, nebo v malé rychlosti a bez jakéhokoliv odporu. V dnešní době jsou velmi častým jevem individuální tréninky, které jsou zaměřeny především na bruslení, přihrávání a střelbu. Přítomno je malé množství hráčů a trenér se může zaměřit na individuální problémy, na které není ve větším počtu čas a prostor. V pozdějším věku se při tréninku dbá na to, aby všechna cvičení byla prováděna oboustranně (forhend, bekhend) ve vyšší rychlosti a postupně pod časovým i prostorovým tlakem. Důraz je také kladen na přihrávky vzduchem, krátkým švihem (tzv. „rychlé přihrávky“), přihrávky přes ruku (bekhendem) a dbá se na neustálý oční kontakt se spoluhráči. Nedílnou součástí jsou přihrávky na jeden dotek a přihrávky na velkou vzdálenost. (Pavliš, 2002)

Nejčastěji je prováděna přihrávka švihem, kdy kotouč letí po ledě. Jedná se o přihrávku po ruce a je prováděna tak, že hráč prudkým pohybem posune kotouč ve směru cíle přihrávky. Čepel dále pokračuje po odehrání kotouče do pomyslného bodu přihrávky. Technicky náročnější je přihrávka vzduchem. Tuto techniku se doporučuje nacvičovat až po zvládnutí základní techniky v pokročilejším věku. Přihrávka vzduchem se využívá zejména, když chce hráč přihrát přes hůl protihráče. Nejnáročnější z důvodu zahnutí hole je přihrávka přes ruku neboli bekhendem. Tato technika vyžaduje pečlivý trénink a hráči ji zpravidla zvládají až ve starším věku. S přihráváním souvisí i zpracování, které je vhodné nacvičovat současně. Zpracování probíhá tak, že v okamžiku, když se blíží kotouč, posune hráč hůl ve směru přihrávky, těsně před dotykem hole s kotoučem začne provádět zpětný pohyb (tj. ve směru přihrávky) tím ztlumí náraz kotouče a dojde ke zpracování. Všechny typy přihrávek by měly být co nejprudší, ale tak, aby je spoluhráč byl schopen zpracovat. Ve výjimečných případech se mohou užít přihrávky, které mají charakter vystřelení (např. přihrávka před branku soupeře). V tomto případě hráč před brankou kotouč nezpracovává, ale spíše tečuje.

Pravidelným tréninkem si hráči techniku zapamatují a postupem času pro ně bude tato činnost mnohem více automatická a zhodnotí jaký typ přihrávky použít. (Perič, 2002)

3.6.3 Střelba

„Střelba je činnost jednotlivce, při níž hráč vystřeluje různým způsobem kotouč na branku nebo doráží odražený kotouč do branky. Střílející hráč musí správně posoudit herní situaci, přičemž musí současně vidět postavení a postoj brankáře i nekrytá místa v brance. To mu umožní, aby se správně a včas rozhodl, zda má střílet, jak má střílet a kam má střílet“ (Závodský, 1963, s. 61)

Střelba je zakončením drtivé většiny útočných akcí. Na její efektivitě závisí počet vstřelených branek a tím i výsledek utkání.

Střelbu můžeme rozdělit na:

1. Střelbu po ruce
 - a) švihem,
 - b) přiklepnutým švihem,
 - c) krátkým přiklepnutím,
 - d) golfovým úderem.
2. Střelbu přes ruku
 - a) švihem,
 - b) přiklepnutím.

Efektivita střelby je v utkání ovlivněna mnoha faktory. K hlavním patří:

- fyzická vyspělost,
- využití správného času ke střelbě,
- přesnost střelby.

Střelba po ruce švihem je základní způsob střelby, který by se hráči měli učit jako první. Při této základní technice stojí hráč bokem ke směru letu kotouče a hůl je za zadní nohou, kotouč u patky čepele. Hráč prudkým páčivým pohybem rukou zrychluje kotouč a v úrovni přední nohy dochází k odklopování čepele od kotouče a ke zvedání hole z ledu. Společně s čepelí se zvedá i kotouč. Hůl se zvedá z ledu přibližně tak vysoko, jak chceme, aby kotouč letěl. Střelba po ruce přiklepnutým švihem má obdobnou techniku jako střelba švihem. Střelba

golfovým úderem je nejprudší střela, jakou může hráč provádět. Jedná se o střelu, jejíž rychlost dosahuje rychlosti okolo 190 km za hodinu. Nevýhodou této střely je relativně dlouhá doba provedení a nižší přesnost umístění kotouče. Proto tento druh střelby využívají především obránci nebo hráči, kteří mají dostatečný čas na její provedení např. při přesilové hře. Při golfovém úderu stojí hráč bokem ve směru střelby a nohy jsou mírně rozkročené. Kotouč je v rovině středu těla, hráč drží spodní rukou hůl o něco níže. Napřahuje holí vzad a nahoru asi do výše ramen a prudce švihá zpět, udeří středem čepel do kotouče a pokračuje ve švihů holí dopředu před tělo a nahoru. Tato technika vyžaduje velkou fyzickou sílu hráče a v zápasech je viděna zejména až v dorosteneckých kategoriích.

Základní chyby střelby:

- hráč nevystřelí v nejlepší moment,
- ruce málo pevně svírají hůl,
- není odkloněna čepel od kotouče,
- střelba z opačné nohy,
- hráč nestřílí do volného prostoru,
- při golfovém úderu hráč „podsekává“ kotouč čepelí, aby jej zvedl z ledu. (Perič, 2002)

3.7 Specifika tréninkové jednotky

3.7.1 Tréninková jednotka

Lední hokej je v současnosti celoročním sportem. Tréninky probíhají nejen na ledě v zimě, ale i na suchu v letních měsících. Jelikož je pro většinu regionálních klubů finančně a mnohdy i technicky velmi náročné udržet na zimním stadionu led celoročně, jsou tyto kluby nuceny na pár měsíců trénovat bez ledové plochy. Pokud se tedy hovoří o tréninku ledního hokeje u dětí a u mládeže můžeme ho rozdělit na dvě části:

1. trénink mimo led (tzv. suchá příprava),
2. trénink na ledě.

Příprava mimo led probíhá nejčastěji (u běžných družstev) zhruba od konce dubna do konce června. Podstata tohoto způsobu tréninku vychází z všestranné sportovní přípravy dětí. Trénink se zaměřuje na rozvoj všech hlavních pohybových schopností a vytvoření bohatého

pohybového základu. Děti se učí běhat, skákat, prvky gymnastiky, hrát hry a další činnosti, které jim mohou přímo anebo nepřímo pomoci hrát lépe hokej. Svou důležitost má i odpočinek ať už fyzický, ale i psychický. Důležité jsou rehabilitace a kompenzační cvičí, které jsou důležité z důvodu jednostranného zatížení.

Trénink na ledě začíná většinou v polovině srpna. Výjimkou jsou hokejová družstva extraligových klubů, kde mají možnost tréninku na ledě celoročně. V ostatních klubech jsou častá týdenní srpnová soustředění, která zahrnují přípravu na ledě, ale i mimo led. Konec zimní sezony je zpravidla na přelomu března a května. Před začátkem „suché přípravy“ je časté několik týdnů volno bez tréninku. (Perič, 2002)

„Tréninková jednotka je základní organizační celek tréninkového procesu. Jejím prostřednictvím se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry tak, aby plnily úkoly jednotlivých mikrocyklů. Proto je potřeba dbát na návaznost obsahu jednotlivých tréninkových jednotek. Úkoly jednotlivých tréninkových jednotek jsou odvozeny od úkolů příslušných mikrocyklů. Délka tréninkové jednotky může být od 45 min. do několika hodin (2-3).“ (Pavliš, 2003, s. 275)

3.7.2 Části tréninkové jednotky

Tréninková jednotka se dělí zpravidla na tři části. Každá tato část je velmi podstatná a žádná by neměla být opomíjena nebo vynechávána. Tréninková jednotka se dělí na tyto tři části:

- a) Přípravná část (někdy nazývána úvodní a průpravná část)
- b) Hlavní část
- c) Závěrečná část

3.7.3 Přípravná část

Přípravná část je nezbytnou složkou tréninkové jednotky. Slouží jako příprava organismu a psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavních úkolů tréninkové jednotky. Sportovec by se v této části měl soustředit pouze na už pouze na trénink. Tato část tréninkové jednotky plní tyto dílčí úkoly:

- **Psychologickou přípravu** - hráči musí být seznámeni s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být připraveni se koncentrovat na následující momenty

- **Přípravu pohybového aparátu (rozcvičení)** srdečně cévního a dýchacího aparátu zahájení prostřednictvím cvičení na protažení svalů, šlach a kloubů. Intenzita postupně stoupá, organismus je více připraven.
- **Přípravu (zpracování) k pohybové činnosti**, které bude věnována hlavní část. Obvykle jednoduchá cvičení, na která budou navazovat složitější v hlavní části (např. střelba a situace 1-1).

Doba trvání přípravné části není jasně stanovena. V ledním hokeji je zpravidla ovlivněna časem, který si může mužstvo dovolit na ledě strávit. V zásadě může trvat 15-45 minut a její zaměření může být ve dvou rovinách:

- a) Všeobecné – obsahem jsou cvičení všeobecně rozvíjející
- b) Speciální – příprava organismu na úkoly hlavní části tréninkové jednotky

Obsah i struktura úvodní části nejsou libovolné, musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky a podle toho se také liší. (Pavliš, 2003)

3.7.4 Hlavní část

Na přípravnou (úvodní část) plynule navazuje část hlavní, ve které je těžiště a podstata celého tréninku. Hlavní část tréninkové jednotky plní ve většině případů tyto úkoly:

- Rozvinutí nebo udržení pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních a další) nebo kondice jako celku. Nácvik a stabilizace sportovní techniky a taktiky, upevňování struktury sportovního výkonu.

V tréninkové praxi je možné užít následující posloupnosti cvičení, která vychází z logiky únavy CNS a zapojování zón energetického krytí:

- a) **Cvičení koordinačně náročná** – Obratnostní schopnosti. Toto je dáno tím, že základem obratnostních cvičení je činnost CNS. Ta nesmí být unavena, aby cvičení měla přínos pro rozvoj obratnostních schopností.
- b) **Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti** – Tato cvičení potřebují velké množství energie. Pokud bychom energii vyčerpali, došlo by např. k vytrvalostním zatížením, nedošlo by k rozvoji rychlostních schopností, na které je apelováno, ale rychlostně vytrvalostních a krátkodobě vytrvalostních.

- c) **Cvičení posilovací** – Rozvíjející silové schopnosti. I u těchto cvičení je potřeba dostatečné množství energie, které ovšem nemusí být tak vysoké jako u rychlostních schopností.
- d) **Cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností** – Tato cvičení jsou záměrně řazena až na konec hlavní části. Vyčerpané zásoby energie je negativně ovlivňují.

Toto řazení je ovšem pouze orientační. Stavba cvičení v tréninku je dána především jeho cílem. Jako příklad je možné uvést nácvik přesilové hry. Pokud se v tréninku nacvičuje nový vzorec přesilové hry je nutné toto cvičení zařadit již v úvodu tréninkové jednotky, po rozcvičení. Pro nácvik je vhodné, aby hráči nebyli unaveni jak z fyzického, tak i psychického hlediska. V některých případech je vhodné zařadit trénink naučených vzorců na závěr hlavní části. Zejména kvůli podmínkám blízkým v zápase (např. únava, kvalita ledu). Součástí hlavní části by měla být téměř vždy hra, a to podle potřeby v trvání 10-20 minut. (Pavliš, 2003)

3.7.5 Závěrečná část

Závěrečná část zajišťuje důležitý úkol tréninkové jednotky, kterým je plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu. Tato část má nezbytné postavení v tréninkové jednotce, správná organizace této složky tréninku přispívá zejména k urychlení regeneračních procesů. Obsah závěrečné části závisí na charakteru a zatížení v hlavní části. Úkoly by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů. Zátěž by měla být malé intenzity a dělíme ji zpravidla na dvě fáze:

- a) **První fáze** – (5-10 minut podle délky předchozího tréninku) podoba pohybové činnosti je např. vybruslení, vyběhání, vyjetí na kole o intenzitě 130-140 tepů za minut.
- b) **Druhá fáze** – (5-10 minut podle předchozího zatížení) v této fázi se užívají statická cvičení (strečink), která jsou zaměřena především na svalové oblasti, které byly v tréninku zatěžovány. (Pavliš, 2003)

3.7.6 Metodická doporučení pro stavbu tréninkové jednotky

- Délka TJ na ledě by měla být 75-90 min., TJ mimo led 90 min. podle možností prostor.
- Minimálně 1 x týdně zařadit speciální trénink brankářů.
- 1 x týdně provádět teoretickou přípravu spojenou s hodnocením utkání.
- V každé tréninkové jednotce by měla být zařazena hra na velké (malé) hřiště.
- Do tréninkové jednotky by měla být zařazena cvičení na koordinaci pohybu.
- Všechna cvičení a všechny činnosti provádět se všemi hráči.
- Při cvičení v mladších kategoriích se doporučuje střídat hráče na útočících a bránících postech.
- Každý trénink by měl být zahájen a ukončen společným srazem s pozitivní motivací.
- Trenér by měl dohlížet na řádné ustrojení hráčů a vést pravidelnou evidenci docházky.
- V utkání by měl dát trenér všem hráčům stejný prostor ke hře (výsledky v mladších kategoriích nejsou prvořadé).
- Trénink po utkání by měl začít krátkým rozborem a hodnocením (nejlépe v kabině).
- Po tréninku musí hráči dodržovat základní hygienická pravidla. (Pavliš, 2002)

4 Praktická část

4.1 Hypotézy

H1: Předpokládám, že počet tréninkových jednotek na ledě bude u družstev dorostu a juniorů minimálně o 30 % vyšší než u družstev mladších a starších žáků. Délkou se tréninkové jednotky budou lišit minimálně o 20 %.

H2: Kategorie dorostu a juniorů budou věnovat minimálně o 30 minut více v tréninkových jednotkách útočným a obranným herním kombinacím v poměru s žákovskými kategoriemi, které budou minimálně o 15 minut více věnovat herním činnostem jednotlivce jako je střelba, bruslení a přihrávání.

H3: Tréninkové jednotky dorostenecké a juniorské kategorie budou založeny na odlišné fyzické náročnosti než tréninkové jednotky žákovských kategorií. Z důvodu použití zátěžových tréninkových pomůcek, zaměření letní přípravy, počtu fází TJ. v přípravném období a druhu posilování, které trenéři budou praktikovat rozdílné u dorostu a juniorů oproti žákům.

H4: Jednání trenérů bude rozdílné v důsledku věku hráčů z pohledu oslovování trenéra svěřenci, sledování studijních výsledků, sledování zdravotního stavu a účasti na akcích mimo tréninkový plán.

H5: Předpokládám, že trenéři mladších kategorií budou v průměru nižšího věku než 40 let a budou mít nižší trenérskou kvalifikaci (C, B), zatímco trenéři starších kategorií budou v průměru vyššího věku než 40 let a budou mít vyšší trenérskou kvalifikaci (B, A).

H6: Předpokládám, že hráči v minihokeji (1. - 4. třída) odehrají v sezoně minimálně o 50 % utkání méně než mladší žáci ve velkém hokeji.

5 Metody a postup práce

- Dotazníková
- Pozorování
- Řízený rozhovor

Pro výzkum bylo vybráno osm družstev, a to šest družstev žákovských, družstvo dorostu a družstvo juniorů z klubu SK Černošice. Všechna družstva se účastní mládežnických soutěží na výkonnostní úrovni, které zaštiťuje Středočeský krajský hokejový svaz.

Pro zjištění rozdílů v tréninku jsem se pravidelně účastnil tréninkových jednotek všech kategorií, jejichž trenérům jsem zaslal dotazníky. Hlavním trenérům jsem adresoval dotazníky, které mi pomohli zjistit, na co se v tréninku zaměřují, jak přistupují k hráčům atd. Prostřednictvím dotazníkové metody byly získány informace, které tak napomohli splnit cíl práce. Pomocí rozhovoru s šéftrenérem mládeže a svazovým trenérem Luděkem Záhorským, shrnout současnou úroveň tréninku mládeže v kontrastu se zahraničím.

Postup práce:

- Stanovení zamýšlených cílů a postupu jejich dosažení.
- Rozeslat dotazníky hlavním trenérům, kteří trénují příslušné kategorie.
- Pomocí vypracovaných dotazníků, zjistit specifika a zaměření v tréninku družstev.
- Interpretovat a vyhodnotit výsledky.
- Pomocí řízeného rozhovoru s panem Luděkem Záhorským shrnout úroveň mládežnického hokeje v České republice.

6 Výzkumná část

6.1 Použitý výběrový soubor

Výzkumný soubor jsou trenéři mládežnických družstev klubu SK Černošice, kteří se věnují trénování hráčů na výkonnostní úrovni. Počet dotazovaných respondentů (trenérů) byl osm. Dotazovaní trenéři jsou různého věku s různými trenérskými zkušenostmi a odlišnou kvalifikací.

6.2 Popis výzkumu

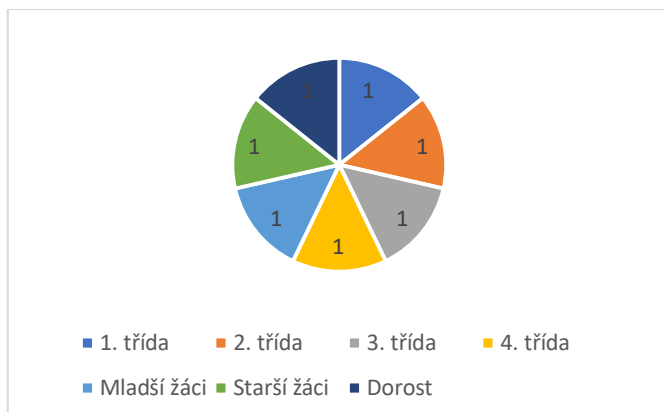
Nejprve jsem si vytyčil klíčové zkoumané otázky pro provedení mého výzkumu. Zajímalo mne vedení tréninkových jednotek, charakteristické zaměření v důsledku věku hráčů, zkušenosti trenérů a charakteristické rysy, které se vyskytují v jejich vedení mužstev. Pravidelně jsem se zúčastnil tréninkových jednotek všech kategorií, na které jsem se zaměřil, abych mohl osobně sledovat vedení tréninkových jednotek a jednání s hráči. Výzkum jsem ještě doplnil o řízený rozhovor s Luděkem Záhorským, který shrnul úroveň mládežnického hokeje v České Republice a vytkl problémy regionálních klubů.

6.3 Výsledky výzkumu

Výsledky dotazníků jsou rozpracovány do následujících grafů. V přílohách jsou k nahlédnutí tréninkové dokumenty s nákresy tréninkových jednotek.

1) Jakou mládežnickou kategorií trénujete?

Graf č. 2 Trenéři mládežnických kategorií

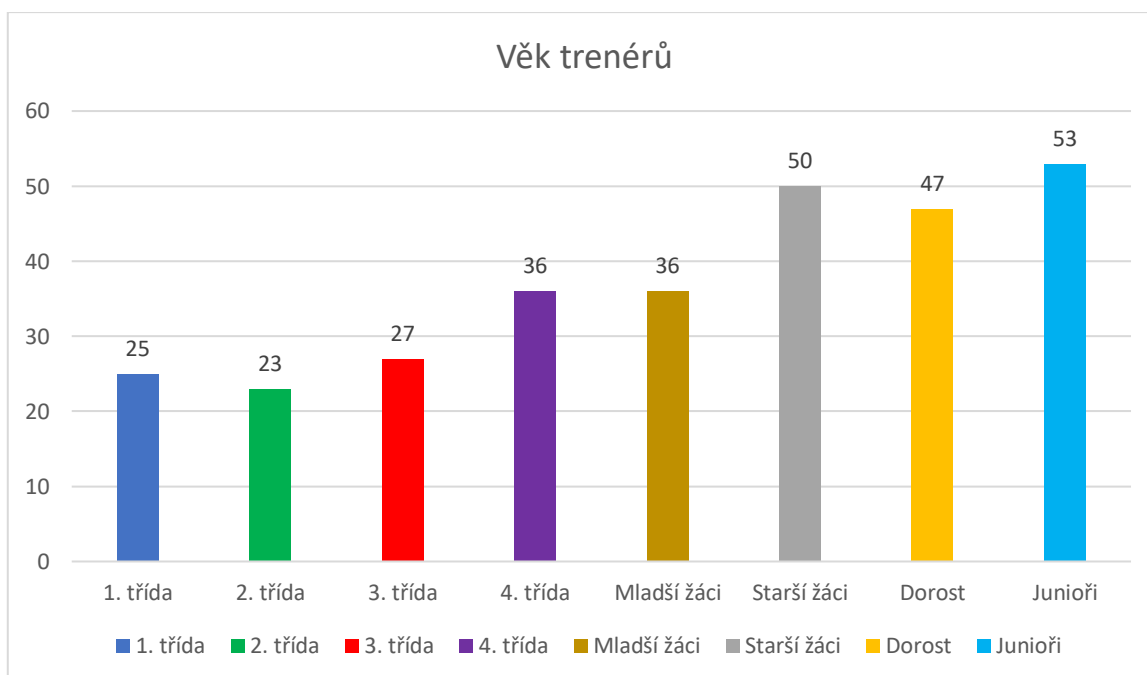


Zdroj: vlastní tvorba

Graf udává trenéry jednotlivých kategorií, kteří se zúčastnili výzkumu.

2) Jaký je Váš věk?

Graf č. 3 Věk trenérů

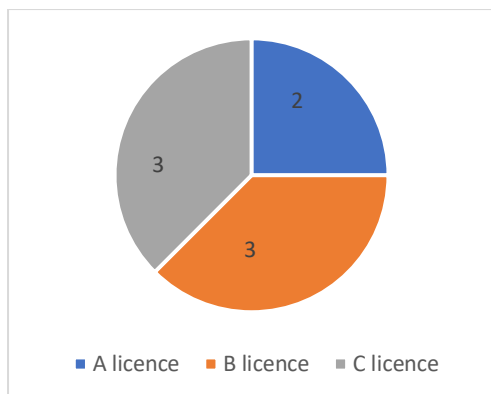


Zdroj: vlastní tvorba

Ve věkové skupině 25-30 let se vyskytují trenéři u kategorií 1., 2. a 3. třídy. 35-50 let jsou trenéři kategorie 4. třída, mladší žáci, starší žáci a dorost. Starší než 50 let je trenér jeden, a to u kategorie juniorů.

3) Jaká je Vaše trenéřská kvalifikace?

Graf č. 4 trenéřská kvalifikace

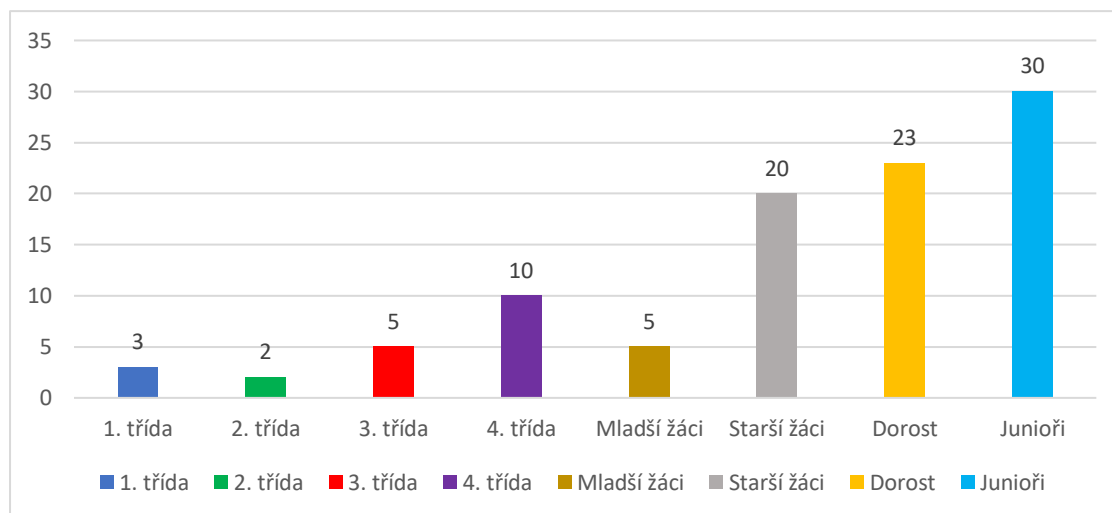


Zdroj: vlastní tvorba

Trenéřskou licence A vlastní 2 (25 %) trenéři a jsou to trenéři dorostu a juniorů. Trenéřskou licenci B vlastní 3 (37,5 %) trenéři, a to jsou trenéři 3. třídy, mladších a starších žáků. Trenéřskou licenci C vlastní také 3 (37,5 %) trenéři konkrétně 1., 2. a 4. třídy.

4) Kolik let se věnujete trénování?

Graf č. 5 Doba trénování

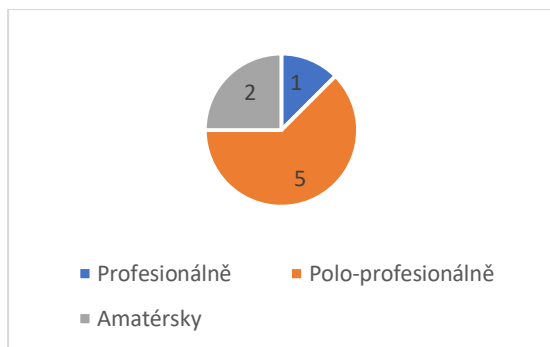


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu je patrné, že nejméně se trénování věnuje trenér 2. třídy. 3 roky se trénování věnuje trenér 1. třídy. Shodně 5 let trenéři 3. třídy a mladších žáků. 10 let trenér 4. třídy, 20 let trenér starších žáků, 23 let trenér dorostu a 30 let trenér juniorů.

5) Věnujete se trénování profesionálně?

Graf č. 6 Úvazek trenérů

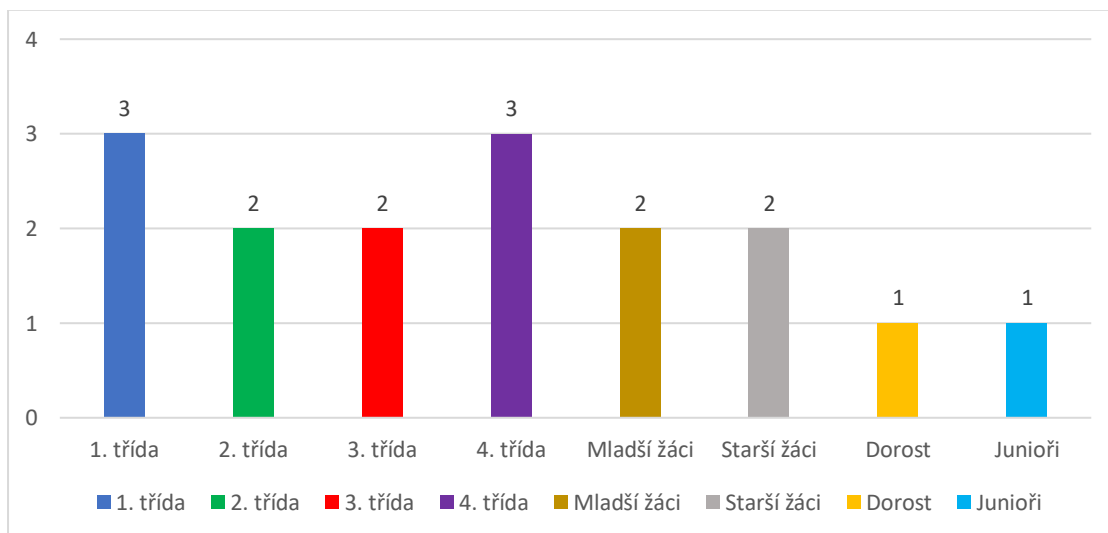


Zdroj: vlastní tvorba

Profesionálně se trénování věnuje 1 trenér (12,5 %), a to trenér juniorů. Nejvíce je trenérů, kteří vykonávají mimo jiné své civilní zaměstnání, a to je 5 trenérů (62,5 %). Jsou to trenéři 3. a 4. tříd, mladších a starších žáků a dorostu. Amatérsky bez nároku na odměnu se trénování věnují 2 trenéři (25 %) a to 1. a 2. třídy.

6) Kolik je u Vašeho mužstva trenérů?

Graf č. 7 Počet trenérů u mužstva

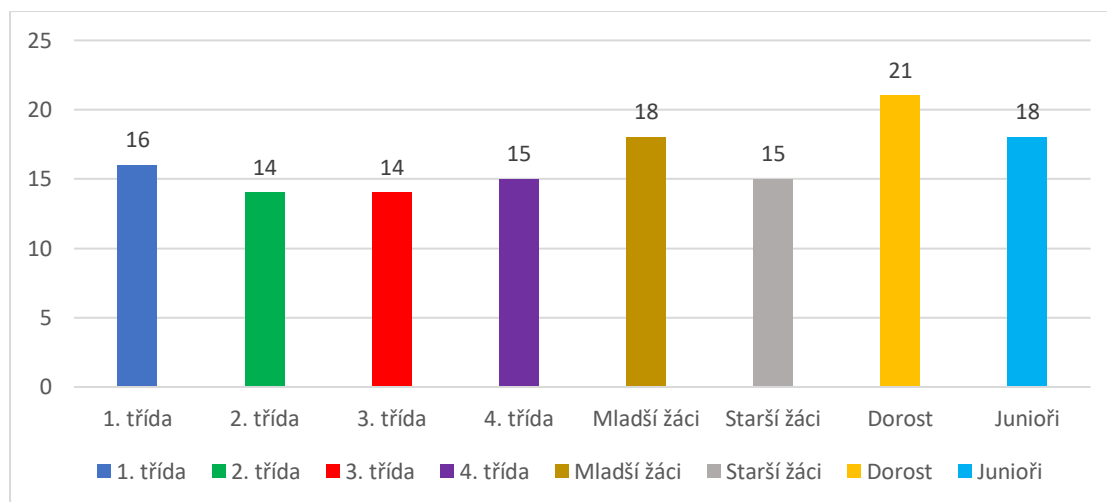


Zdroj: vlastní tvorba

Nejvíce je mužstev (50 %), která vedou 2 trenéři a jsou to mužstva 2. a 3. třídy, mladší a starší žáci. 3 trenéři vedou pouze dvě mužstva (25 %) a jsou to mužstva 1. a 4. třídy. Mužstva dorostu a juniorů (25 %) vede 1 trenér.

7) Kolik je ve Vašem mužstvu hráčů?

Graf č. 8 Počet hráčů v mužstvu



Zdroj: vlastní tvorba

Nejméně hráčů mají mužstva 2. a 3. třídy a to 14 hráčů. Shodně mají mužstva 4. třídy a starších žáků, která mají 15 hráčů. 1. třída má hráčů 16. Stejný počet mají mladší žáci a junioři a to 18 hráčů. Nejvíce hráčů můžeme zaznamenat u týmu dorostu a to 21.

8) Je podle Vás počet hráčů ve Vašem mužstvu dostatečný?

Graf č. 9 Počet trenérů, kterým vyhovuje počet hráčů

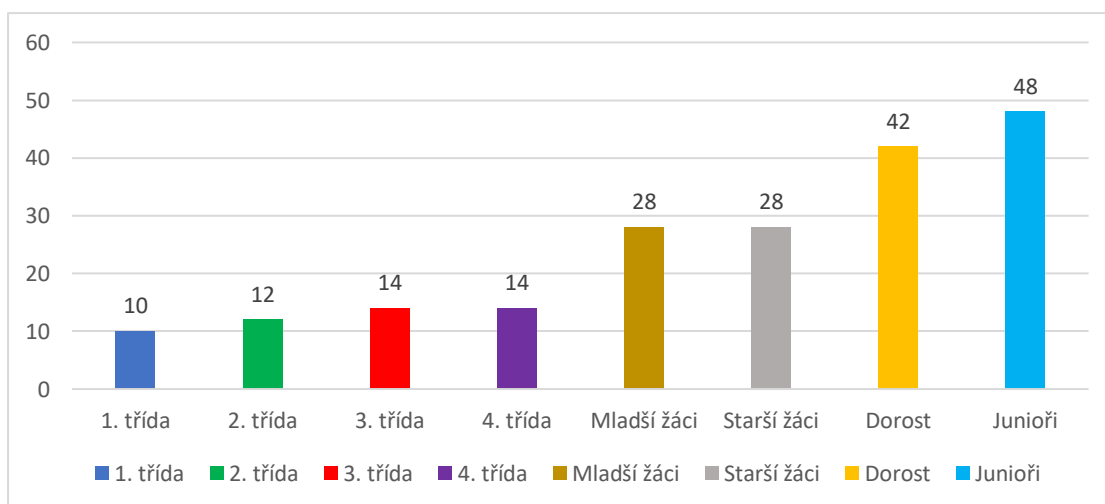


Zdroj: vlastní tvorba

Počet hráčů v jejich mužstvu vyhovuje 5 trenérům (62,5 %) konkrétně jsou to trenéři 1.,2. a 4. třídy dále mladších žáků a dorostu. Trenérům 3. třídy, starších žáků a juniorů (37,5 %) počet hráčů v jejich mužstvu nevyhovuje.

9) Kolik Vaše mužstvo odehraje v sezoně utkání?

Graf č. 10 Počet utkání během sezony

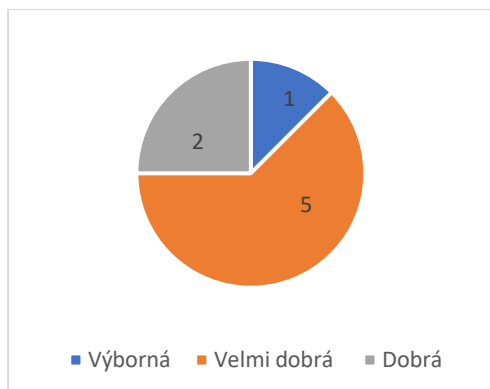


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 10 vyplývá, že nejméně utkání odehraje 1. třída, 10 utkání o 2 utkání více odehraje 2. třída. Shodný počet zápasů a to 14 má 3. a 4. třída. Mladší a starší žáci odehrají 28 zápasů. Dorost odehraje 42 zápasů a o 6 více junioři tedy 48 zápasů.

10) Jak hodnotíte úroveň ligy, ve které nastupuje Vaše mužstvo?

Graf č. 11 Hodnocení úrovně ligy z pohledu trenérů



Zdroj: vlastní tvorba

Úroveň ligy nejvyšším hodnocením, a to hodnocením výborným hodnotí pouze trenér 1. třídy (12,5 %). Velmi dobrou úroveň uvedlo nejvíce trenérů a to 2., 3. a 4. třídy dále mladších a starších žáků (62,5 %). Dobrou úroveň uvedli trenéři nejstarších kategorií, dorostu a juniorů (25 %).

11) Účastníte se pravidelných vzdělávacích seminářů pro trenéry, které pořádá ČSLH?

Graf č. 12 Účast trenérů na seminářích ČSLH

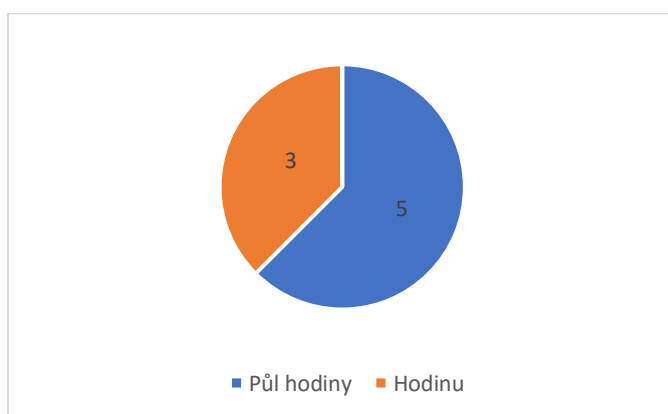


Zdroj: vlastní tvorba

Pravidelně se vzdělávacích seminářů účastní 5 trenérů (62,5 %) konkrétně 1., 2. a 3. třídy. Dále trenéři mladších a starších žáků. Trenéři 4. třídy, dorostu a juniorů (37,5 %) se účastní seminářů.

12) Kolik času věnujete přípravě tréninku?

Graf č. 13 Čas věnovaný přípravě tréninku

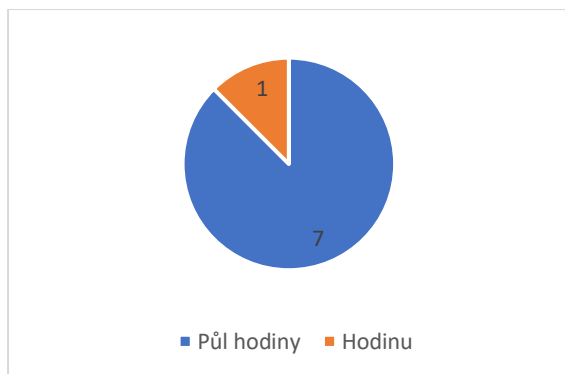


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 13 vyplývá, že více než polovina, konkrétně 5 trenérů (62,5 %) věnuje přípravě tréninku půl hodiny a jsou to trenéři 1., 2., 3., 4. třídy a juniorů. Hodinu věnují přípravě 3 trenéři (37,5 %) a jsou to trenéři mladších a starších žáků a dorostu. Možnost více než hodinu neuvedl žádný trenér.

13) Kolik času věnujete přípravě na zápas?

Graf č. 14 Čas věnovaný přípravě na zápas

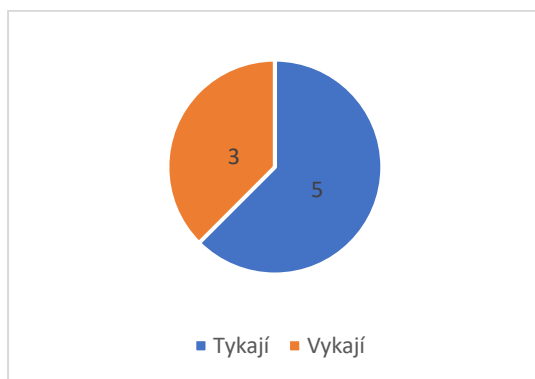


Zdroj: vlastní tvorba

Téměř všichni trenéři (87,5 %) věnují přípravě na zápas půl hodiny, konkrétně to jsou trenéři 1., 2., 3. a 4. třídy, dále mladších žáků, starších žáků a dorostu. Pouze u mužstva juniorů (12,5 %) věnuje trenér přípravě na zápas hodinu. Možnost více než hodinu nevedl žádný trenér.

14) Hráči Vám tykají nebo vykají?

Graf č. 15 Oslovování trenérů hráči

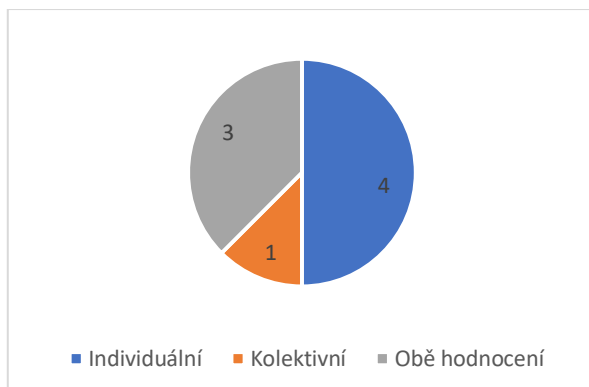


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 15 je patrné, že 5 trenérům (62,5 %) hráči tykají. Je tomu tak u mužstev 1., 2., 3. a 4. třídy a u mladších žáků. V mužstvech starších žáků, dorostu a juniorů hráči (37,5 %) trenérům vykají.

15) Jaké používáte hodnocení hráčů?

Graf č. 16 Hodnocení hráčů trenérem

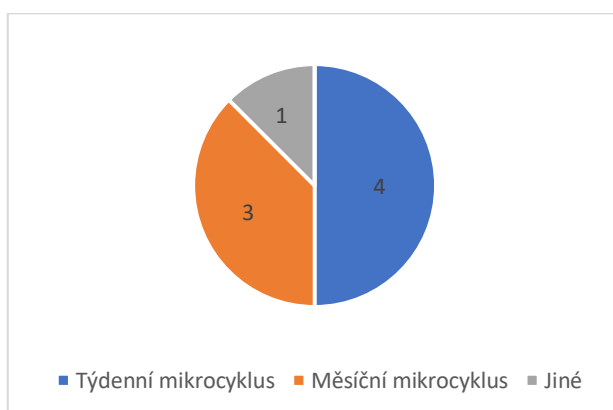


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 16 vyplývá, že 4 trenéři (50 %) používají individuální hodnocení a to trenéři 1., 2., 3. a 4. třídy. Spíše kolektivní hodnocení používá trenér mužstva mladších žáků (12,5 %). Trenéři kategorií starších žáků, dorostu a juniorů používají kolektivní i individuální hodnocení (37,5 %).

16) Jaký používáte tréninkový plán?

Graf č. 17 Používaný tréninkový plán

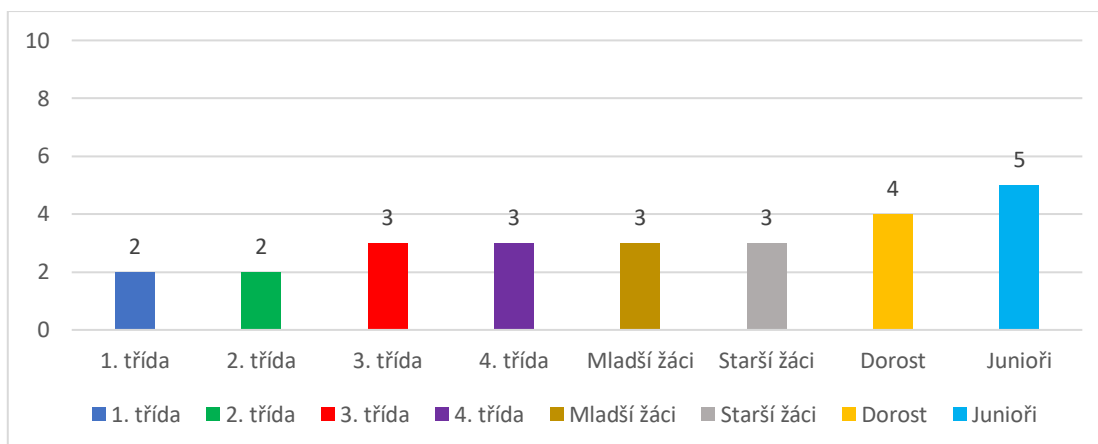


Zdroj: vlastní tvorba

Týdenní tréninkový mikrocyklus používají 4 trenéři (50 %), a to trenéři mladších a starších žáků, dorostu a juniorů. Měsíční mikrocyklus používají trenéři 2., 3. a 4. třídy (37,5 %). Trenér 1. třídy (12,5 %) v dotazníku uvedl, že používá jiný tréninkový plán.

17) Kolik máte týdně tréninkových jednotek na ledě?

Graf č. 18 Počet tréninkových jednotek na ledě

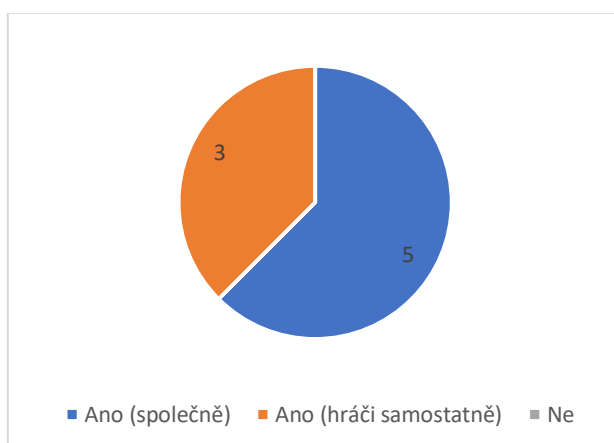


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 18 vyplývá, že nejméně tréninkových jednotek na ledě mají 1. a 2. třída a to 2 tréninkové jednotky (25 % týmů). Shodně mají 3., 4. třída, mladší a starší žáci (80 % týmů), tyto týmy mají 3 tréninkové jednotky. Dorost (12,5 % týmů) má 4 a 5 tréninkových jednotek junioři (12,5 % týmů).

18) Dbáte na zahřátí a protažení před tréninkem?

Graf č. 19 Zahřátí a protažení hráčů z pohledu trenéra

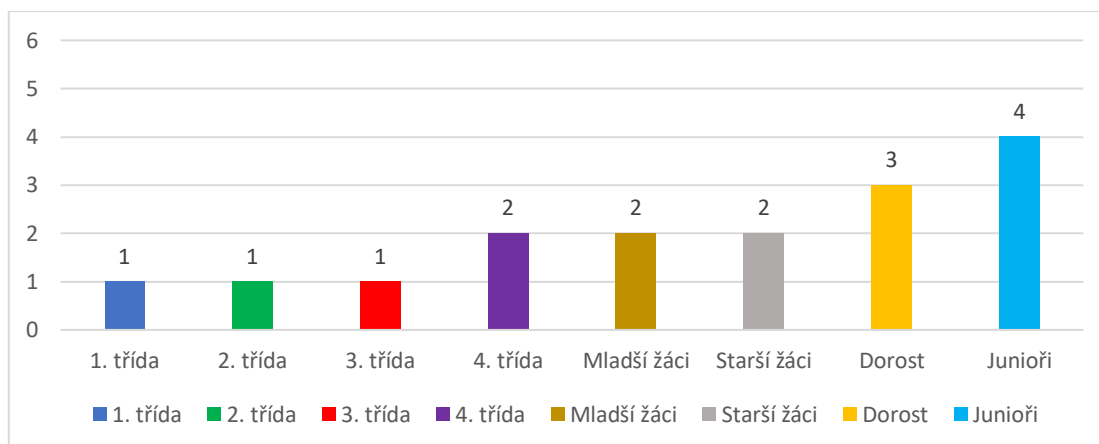


Zdroj: vlastní tvorba

Společně s trenérem probíhá zahřátí a protažení před tréninkem u mužstev 1., 2., 3., 4. třídy a mladších žáků (62,5 % trenérů). Trenéři starších žáků, dorostu a juniorů spoléhají na samostatnost hráčů při zahřátí a protažení (37,5 % trenérů).

19) Kolik máte tréninkových jednotek mimo led?

Graf č. 20 Počet tréninkových jednotek mimo led

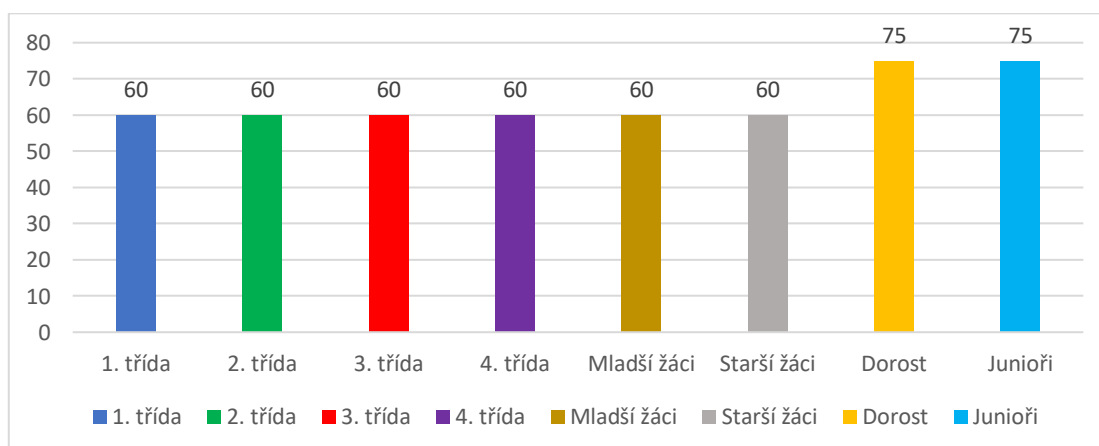


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 20 vyplývá, že nejmladší kategorie, a to 1., 2. a 3. třída mají mimo led 1 tréninkovou jednotku (37,5 % týmů). 4. třída mladší žáci a starší žáci mají 2 tréninkové jednotky (37,5 % týmů). Dorost má 3 tréninkové jednotky mimo led (12,5 % týmů) a junioři 4 (12,5 % týmů).

20) Jak dlouhé jsou Vaše tréninkové jednotky na ledě? (v min.)

Graf č. 21 Délka tréninkových jednotek na ledě

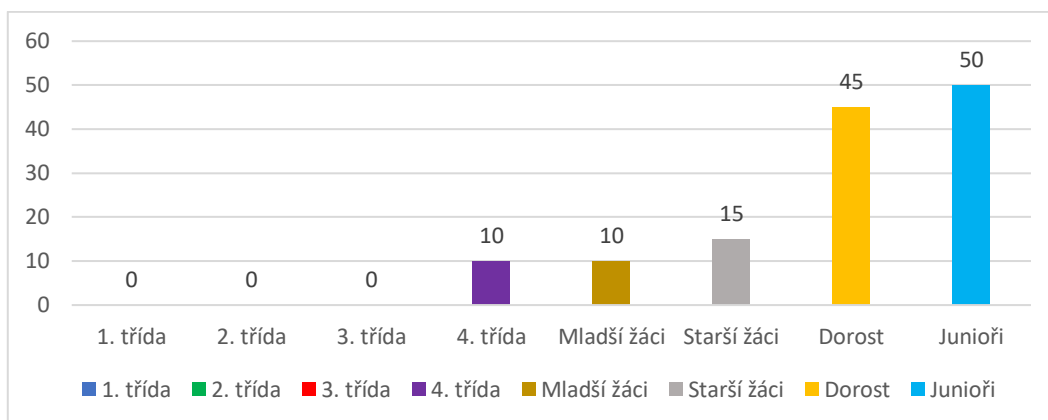


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 21 vyplývá, že kategorie žákovské a to od 1. třídy až po starší žáky mají tréninkovou jednotku na ledě 60 minut (75 % týmů). Nejstarší kategorie dorostu a juniorů mají délku tréninkové jednotky 75 minut (25 % týmů).

21) Kolik času v tréninkové jednotce věnujete útočným a obranným herním kombinacím (v min)?

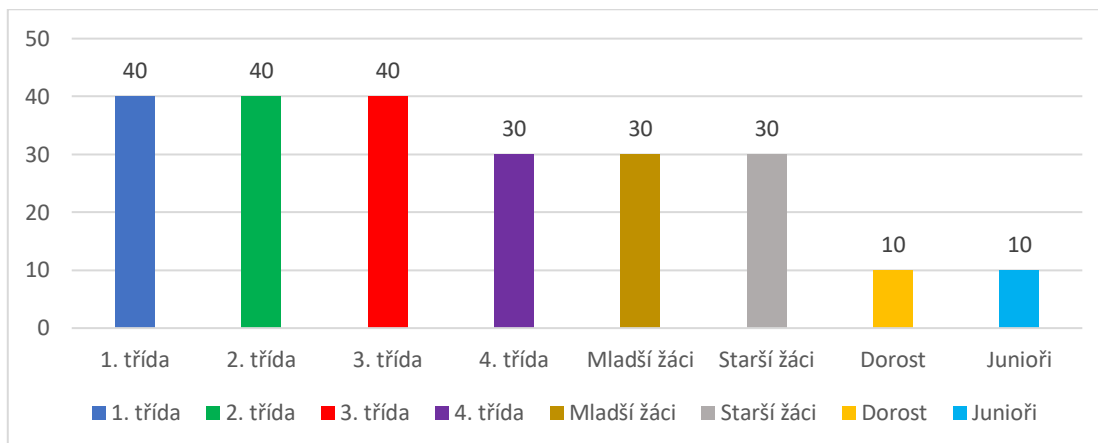
Graf č. 22 Čas věnovaný útočným a obranným herním kombinacím



Z grafu č. 22 vyplývá, že nejvíce času věnují tréninku útočných a obranných kombinací junioři a to 50 minut (12,5 % týmů). Dorost 45 minut (12,5 % týmů), starší žáci 15 minut (12,5 % týmů). Shodný čas věnují v tréninku mladší žáci a 4. třída (25 % týmů). Žádný čas nevěnují útočným a obranným kombinacím trenéři 1., 2. a 3. třídy (37,5 % týmů).

22) Kolik času v tréninkové jednotce věnujete herním činnostem jednotlivce (střelba, bruslení, přihrávání)?

Graf č. 23 Čas věnovaný herním činnostem jednotlivce



Zdroj: vlastní tvorba

Graf č. 23 udává, že na herní činnosti jednotlivce se trenéři nejvíce zaměřují u nejmladších kategorií. V 1., 2. a 3. třídě věnují těmto činnostem 40 minut (37,5 % týmů). Ve 4. třídě a v obou mužstvech žáků je to 30 minut (37,5 % týmů). U nejstarších kategorií, dorostu a juniorů je to 10 minut (25 % týmů).

23) Máte možnost speciálních brankářských tréninků?

Graf č. 24 Možnost brankářských tréninků

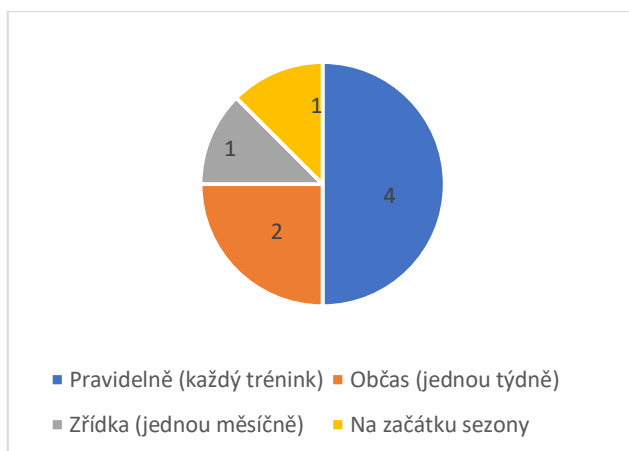


Zdroj: vlastní tvorba

Možnost brankářských tréninků uvedlo všech 8 trenérů (100 % trenérů).

24) Vedete pravidelně speciální bruslařské cvičení (power skating)?

Graf č. 25 Power skating v tréninku

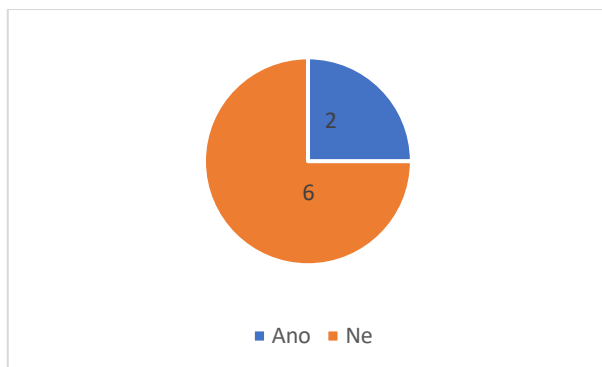


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 24 vyplývá, že všichni trenéři se věnují power skatingu. Nikdo neuvědl, že se nevěnuje vůbec. Pravidelně každý trénink věnují čas mužstva 1., 2., 3. a 4. třídy (50 % týmů). Alespoň jednou týdně praktikují power skating mladší a starší žáci (25 % týmů), mužstvo dorostu provádí speciální bruslařská cvičení jednou měsíčně (12,5 % týmů). Mužstvo juniorů pouze na začátku sezony (12,5 % týmů).

25) Trénujete přesilové hry?

Graf č. 26 Trénink přesilových her



Zdroj: vlastní tvorba

6 týmů se ve svém tréninku nezaměřuje na trénink přesilových her. Jsou to týmy mladších kategorií konkrétně 1., 2., 3., 4. třídy, mladších a starších žáků (75 % týmů). Junioři a dorost pravidelně zařazují nácvik přesilových her do svých tréninkových jednotek (25 % týmů).

26) Vedete si docházku?

Graf č. 27 Evidence docházky



Zdroj: vlastní tvorba

Na otázku, která se týká vedení docházky, odpověděli všichni trenéři kladně a pravidelně si vedou docházku tréninků (100 % trenérů).

27) Vyžadujete od hráčů informace o jejich studijních výsledcích?

Graf č. 28 Evidence studijních výsledků



Zdroj: vlastní tvorba

Více než polovina trenérů vyžaduje od svých hráčů informace o studijních výsledcích. Informace nevyžadují trenéři u mužstev 1., 2., 3. a 4. třídy a dále juniorů (62,5 % trenérů). Naopak o výsledky se pravidelně zajímají trenéři mladších a starších žáků a také dorostu (37,5 % trenérů).

28) Účastníte se s hráči akcí mimo tréninkový plán? (vyjížděky na kole, úklid stadionu, výlety do přírody)

Graf č. 29 Účast trenérů na akcích mimo tréninkový plán



Zdroj: vlastní tvorba

Více než polovina trenérů se účastní s hráči akcí mimo tréninkový plán, zejména trenéři mladších kategorií, konkrétně 1., 2., 3. a 4. třídy a také mladších žáků (62,5 % trenérů). Trenéři starších žáků, dorostu a juniorů se akcí mimo tréninkový plán neúčastní (37,5 % trenérů).

29) Co je pro Vás v utkání důležité?

Graf č. 30 Důležité faktory v utkání



Zdroj: vlastní tvorba

Pro 2 trenéry jsou důležité výsledky zápasů konkrétně pro trenéry juniorů a dorostu (25 % trenérů). Plnění povinností je důležitým faktorem pro trenéry starších žáků a 4. třídy (25 % trenérů). Předvedená hra je důležitá pro trenéry 1. třídy a mladších žáků (25 % trenérů). Pro trenéry 2. a 3. třídy je stěžejní snaha hráčů (25 % trenérů).

30) Střídáte hráče na postech?

Graf č. 31 Střídání hráčů na postech

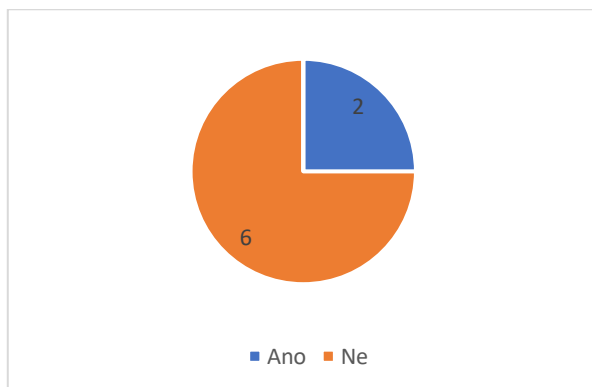


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 31 vyplývá, že 5 trenérů střídá hráče na postech. Jsou to trenéři mladších žáků 1., 2., 3. a 4. třídy (62,5 % trenérů). U starších kategorií ke střídání hráčů na postech nedochází. Trenéři starších žáků, dorostu a juniorů určují hráčům stabilní posty (37,5 % trenérů).

31) Používáte nějaké zátěžové pomůcky při tréninku na ledě? (brzdící padáky, zátěžové pytlíky atd.)

Graf č. 32 Užívání zátěžových pomůcek v tréninku



Zdroj: vlastní tvorba

Zátěžové pomůcky používají trenéři pouze dvou mužstev, a to u mužstev juniorů a dorostu (25 % trenérů). Trenéři zbylých mužstev nezařazují použití zátěžových pomůcek do tréninku (75 % trenérů).

32) Vyžadujete od hráčů prohlídku od sportovního lékaře?

Graf č. 33 Evidence zdravotního stavu hráčů

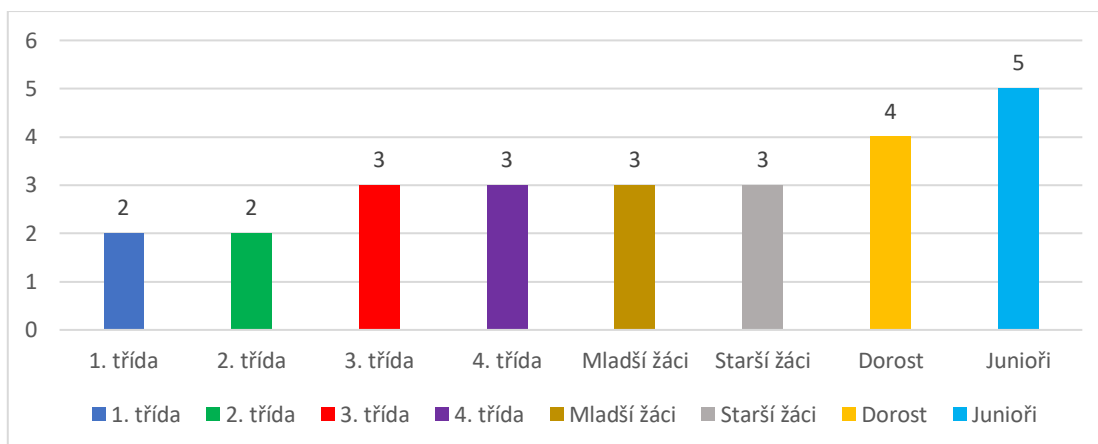


Zdroj: vlastní tvorba

Trenéři všech mužstev vyžadují od svých hráčů pravidelné sportovní prohlídky (100 % trenérů).

33) Kolik tréninkových jednotek máte v období letní přípravy?

Graf č. 34 Počet tréninkových jednotek v období letní přípravy

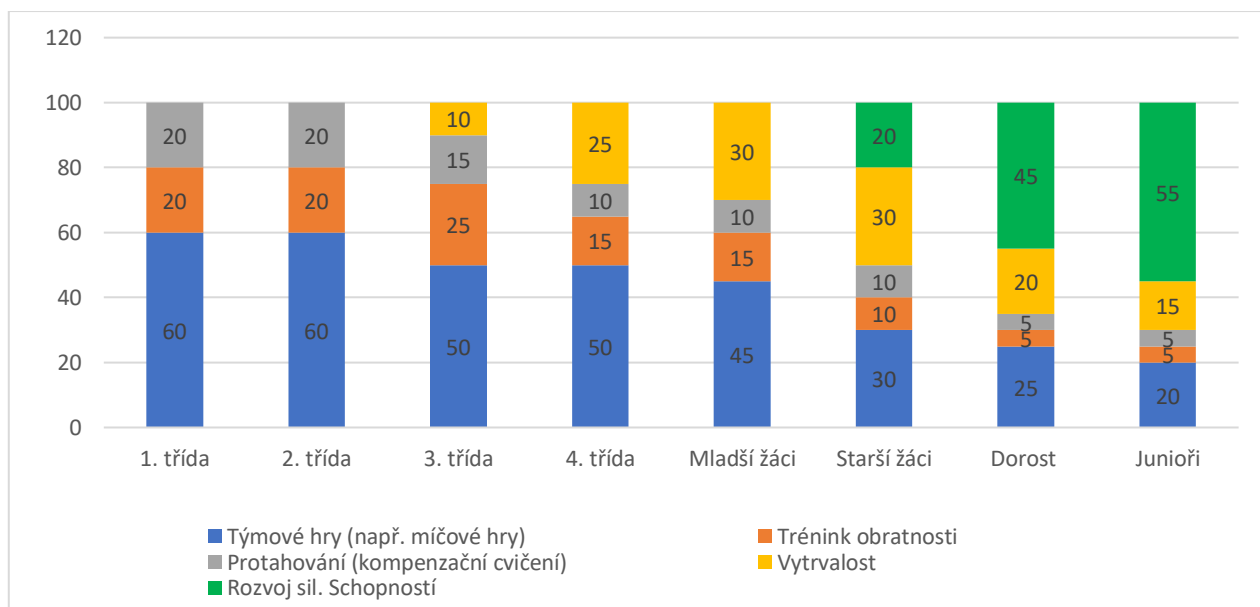


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 34 vyplývá, že týmy 1. a 2. třídy mají 2 tréninkové jednotky (25 % týmů). Shodně a to 3 tréninkové jednotky mají týmy 3., 4. třídy, mladších a starších žáků (50 % týmů). Dorost má 4 tréninkové jednotky (12,5 % týmů) a junioři 5 tréninkových jednotek (12,5 % týmů).

34) Na co je zaměřena Vaše letní příprava (v %)?

Graf č. 35 Zaměření letní přípravy

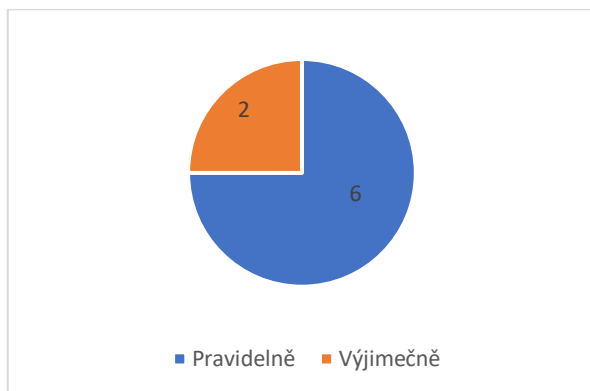


Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 35 vyplývá, že trenéři 1. třídy se s hráči zaměřují z 60 % na týmové hry, z 20 % na trénink obratnosti a z 20 % na protahovací cvičení. U 2. třídy vyplývá stejný závěr jako u 1. třídy. Trenéři 3. třídy se svými hráči z 50 % zaměřují na týmové hry, z 25 % na trénink obratnosti, z 10 % na protahovací cvičení a 25 % je zaměřeno na trénink vytrvalosti. 4. třída se 50 % času v letní přípravě věnuje týmovým hrám, 15 % tréninku obratnosti, 10 % protahovacím cvikům a 25 % tréninku vytrvalosti. U mladších žáků je nejvíce času věnováno týmovým hrám konkrétně 45 % času dále 30 % vytrvalosti, 15 % tréninku obratnosti a 10 % protahovacím cvikům. Mužstvo mladších žáků věnuje shodně 30 % času týmovým hrám a tréninku vytrvalosti, shodně 10 % tréninku obratnosti a protahování, rozvoji silových schopností je věnováno 20 % času. Mužstvo dorostu věnuje shodně 5 % času protahování a tréninku obratnosti. Z 20 % je čas zaměřen na rozvoj vytrvalosti. 25 % času je věnováno týmovým hrám a 45 % rozvoji silových schopností. Trenéři juniorů věnují shodně po 5 % času tréninku obratnosti a protahování. 15 % vytrvalostnímu rozvoji, 20 % týmovým hrám a nejvíce času, konkrétně 55 % je věnováno rozvoji silových schopností.

35) Zařazujete do tréninkových jednotek v letní přípravě kompenzační cvičení způsobené jednostrannou zátěží? (plavání, zdravotní tělesná výchova)?

Graf č. 36 Zařazení kompenzačních cviků do letní přípravy



Zdroj: vlastní tvorba

Kompenzační cvičení zařazuje do letní přípravy pravidelně 6 trenérů (75 % trenérů). Jsou to trenéři 1., 2., 3. a 4. třídy dále mladších a starších žáků. Výjimečně zařazují kompenzační cviky do tréninků trenéři dorostu a juniorů (25 % trenérů).

36) Na jaký typ posilování se s hráči v letní přípravě zaměřujete?

Graf č. 37 Typ posilování praktikovaný trenéry



Zdroj: vlastní tvorba

Na posilování se nezaměřují 3 trenéři u 1., 2. a 3. třídy (37,5 % trenérů). Posilování s vlastní vahou praktikují 3 trenéři, a to u mužstev 4. třídy, mladších a starších žáků (37,5 % trenérů). U mužstev dorostu a juniorů se praktikuje posilování se závažím i s vlastní vahou (25 % trenérů). Posilování jen se závažím nepraktikuje žádný trenér.

37) Absolvujete s hráči v přípravném období soustředění mimo mateřský klub?

Graf č. 38 Účast trenérů na akcích mimo tréninkový plán

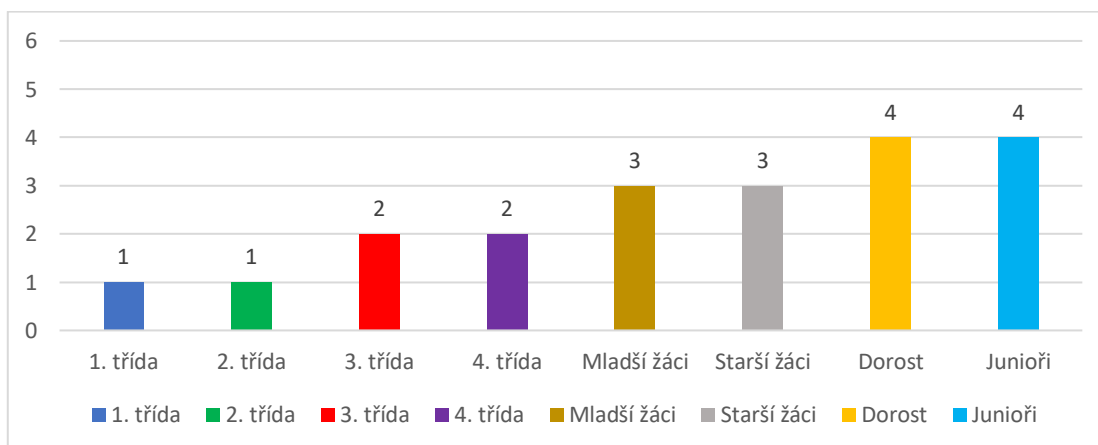


Zdroj: vlastní tvorba

Soustředění v předsezonním období absolvuje 7 týmů, konkrétně 1., 2., 3. 4. třída, mladší, starší žáci a dorost (87,5 % týmů). Junioři soustředění mimo mateřský klub neabsolvují (12,5 % týmů).

38) Kolik fází mají Vaše tréninky v přípravném období?

Graf č. 39 Počet tréninkových fází v období letní přípravy

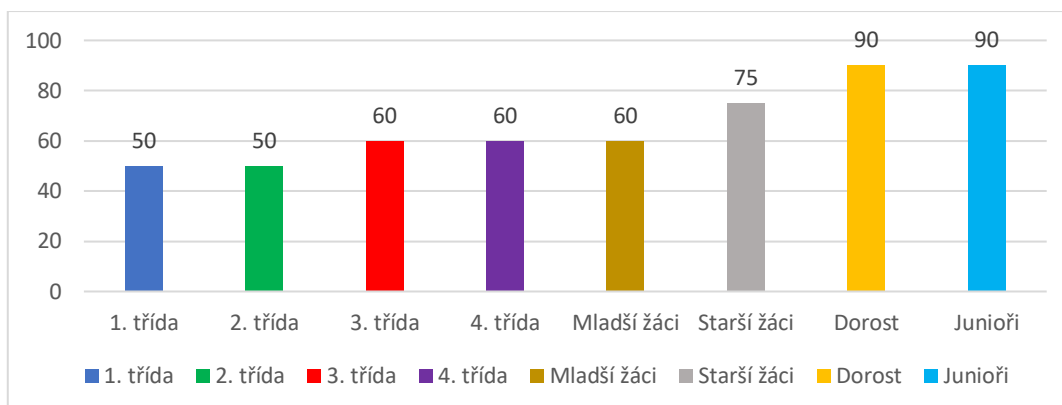


Zdroj: vlastní tvorba

1 fázi praktikují trenéři u mužstev 1. a 2. třídy (25 % týmů). Shodně 2 fáze mají 3. a 4. třída (25 % týmů). 3 fáze mladší a starší žáci (25 % týmů). Nejvíce fází a to 4 můžeme sledovat u mužstev dorostu a juniorů (25 % týmů).

39) Jak dlouhé jsou tréninkové jednotky v období letní přípravy (v min)?

Graf č. 40 Délka tréninkových jednotek v období letní přípravy



Zdroj: vlastní tvorba

Z grafu č. 39 vyplývá, že tréninkové jednotky 1. a 2. třídy trvají shodně 50 minut (25 % týmů). Shodně 60 minut trénují 3., 4. třída a mladší žáci (37,5 % týmů), 75 minut starší žáci (12,5 % týmů). Dorost a junioři mají tréninkové jednotky 90 minut (25 % týmů).

7 Diskuse

V diskusi uvedu hodnocení výsledků, které jsem získal a zanalyzuji hypotézy, které byly stanoveny. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřil na to, jak tréní vedou tréninky v důsledku věku hráčů a jaká se vyskytují specifika u různých věkových skupin.

Pro svůj výzkum jsem si zvolil klub, jehož družstva hrají soutěže na výkonnostní úrovni, a to včetně A mužstva. V mé práci byly zpracovány informace od 6 hlavních trenérů, kteří trénují žákovská družstva v klubu SK Černošice. Pro získání informací jsem zvolil dotazníkovou metodu. Dotazník zahrnoval 39 otázek, které byly vyplněny hlavními trenéry (1., 2., 3., 4. třídy, mladších, starších žáků, dorostu a juniorů). Jelikož hrají za A mužstvo SK Černošice, měl jsem možnost účastnit se pravidelně tréninků všech kategorií zahrnutých v mé práci, a protože se se všemi trenéry znám osobně, nebyl velký problém získat vyplněné dotazníky od trenérů. Jednalo se o tréninky na ledě, ale i tréninky na suchu a v období letní přípravy.

Jako největší pozitivum považuji ochotu a zájem všech trenérů z klubu. Za další to, že jsem měl možnost navštěvovat tréninky v průběhu celé sezony a tím pádem jsem mohl pozorovat rozdíly v tréninku. Mimo jiné jsem mohl konzultovat průběh a výsledky výzkumu s šéftrenérem mládeže Lud'kem Záhorským, který je svazovým trenérem mládeže ČSLH a věnuje se pouze trénování, mimo jiné je trenérem v hokejové škole Bukač hockey.

Před zahájením samotného výzkumu jsem si stanovil následujících šest hypotéz, u kterých mohu nyní určit jejich potvrzení či vyvrácení.

H1: Předpokládám, že počet tréninkových jednotek na ledě bude u družstev dorostu a juniorů minimálně o 30 % vyšší než u družstev mladších a starších žáků. Délkou se tréninkové jednotky budou lišit minimálně o 20 %.

Družstvo dorostu má tréninkovou jednotku na ledě 5x týdně, družstvo juniorů má 6 tréninkových jednotek na ledě každý týden, což vychází 4,5 tréninku týdně na mužstvo starší kategorie. Mladší a starší žáci mají 3 tréninkové jednotky týdně, což vychází průměrně 3 tréninkové jednotky na mužstvo. V procentech vychází, že kategorie juniorů a dorostu má o 33,3 % více tréninkových jednotek na ledě.

Časová dotace je koncipována tak, že družstvo juniorů a dorostu má délku tréninkové jednotky 75 minut, mladší a starší žáci mají délku tréninkové jednotky shodně 60 minut.

Rozdíl v časové dotaci je tedy 15 minut. Což vychází o 20 % delší tréninkové jednotky juniorů a dorostu než mladších a starších žáků.

Tato hypotéza se potvrdila, protože junioři a dorost mají o 33,3 % více tréninkových jednotek než mladší a starší žáci. Časovou délkou se tréninkové jednotky liší o 20 %.

H2: Kategorie dorostu a juniorů budou věnovat minimálně o 30 minut více v tréninkových jednotkách útočným a obranným herním kombinacím v poměru s žákovskými kategoriemi, které budou minimálně o 15 minut více věnovat herním činnostem jednotlivce jako je střelba, bruslení (vedení puku, uvolňování se s pukem a bez puku) a přihrávání.

Družstva dorostu a juniorů věnují v průměru 47,5 minut v tréninkové jednotce útočným a obranným herním kombinacím. Mladší a starší žáci v průměru věnují 12,5 minuty těmto herním kombinacím. Rozdíl je tedy 35 minut. Trenéři mladších a starších žáků věnují v průměru 30 minut herním činnostem jednotlivce, zatímco trenéři družstev dorostu a juniorů v průměru 10 minut. Rozdíl činí 20 minut.

Tato hypotéza se jednoznačně potvrdila. Je důležité si uvědomit, že starší hráči do svých tréninkových jednotek zařazují např. trénink přesilových her a trénují více typů zakládání útočných akcí. Mladší kategorie se soustředí hlavně na rozvoj střelby, bruslení a přihrávání, aby hráči mohli později přirozeně přejít k složitějším činnostem.

H3: Tréninkové jednotky dorostenecké a juniorské kategorie budou založeny na odlišné fyzické náročnosti než tréninkové jednotky žákovských kategorií. Z důvodu použití zátěžových tréninkových pomůcek, zaměření letní přípravy, počtu fází TJ. v přípravném období a druhu posilování, které trenéři budou praktikovat rozdílně u dorostu a juniorů oproti žákům.

Trenéři družstev dorostu a juniorů používají ve svých tréninkách zátěžové pomůcky, žádná jiná družstva tyto pomůcky nepoužívají. Rozdíly se vyskytují v zaměření letní přípravy. Počet tréninkových jednotek u dorostu je 4 a u juniorů 5 přičemž zaměřují téměř 50 % času na rozvoj silových schopností. Mladší žákovské kategorie mají tréninkové jednotky 2 nebo 3 a nejvíce času věnují týmovým hrám, také kladou trenéři velký důraz na rozvoj obratnosti. Počet fází v přípravném období těsně před sezonou se také liší. Nejvíce fází a to 4 mají junioři a dorost, 3 starší a mladší žáci, 2 fáze 4. a 3. třída, 1 fáze 2. a 1. třída. Rozdíly se vyskytují i v typu posilování, které trenéři praktikují u svých hráčů. Nejmladší kategorie nepraktikují, žádné posilování. Letní přípravu pojmají spíše hrací formou. Posilování s vlastní vahou

praktikují trenéři u 4. třídy, mladších a starších žáků. Pouze trenéři juniorů a dorostu používají k tréninku těžká závaží.

Tuto hypotézu lze považovat za potvrzenou, protože rozdíly napříč kategoriemi se skutečně vyskytují a rozdílná náročnost vyplývá ze zaměření a praktik trenérů. Troufám si tvrdit, že počet tréninkových jednotek je způsoben tím, že mladší hráči většinou vozí na stadion rodiče, zatímco starší hráči dojíždí samostatně. Zaměření letní přípravy, počet fází v přípravném období a typy praktikovaného posilování se liší v důsledku věku hráčů. Nejstarší družstva odehrají v sezoně nejvíce utkání, ve kterých je kladen důraz na výsledky, proto má příprava více fází je četnější a trenéři si mohou dovolit zapojit do tréninku pomůcky jako např. zátěžové sáčky, posilovací náčiní, které jsou u mladších hráčů vyloučené. Jejich příprava je zaměřena hlavně na týmové hry a obratnost, jelikož v sezoně nejsou výsledky tolik důležité, ale jde spíše o předvedenou hru a plnění povinností zadaných trenérem.

H4: Jednání trenérů bude rozdílné v důsledku věku hráčů z pohledu oslovování trenéra svěřenci, sledování studijních výsledků, sledování zdravotního stavu a účasti trenérů na akcích mimo tréninkový plán.

Z dotazníkového šetření je patrné, že zpravidla nejmladší kategorie svým trenérům tykají. Tak tomu je u 1. - 4. třídy a u mladších žáků. Mnohdy je tomu tak z důvodu mladšího věku trenérů anebo, protože trenérem je často rodinný příslušník někoho z hráčů což jsem mohl vyzorovat při účasti na tréninkách. V těchto kategoriích není kladen příliš velký důraz na výsledky a trenér je často spíše „starším kamarádem“. Trenéři těchto kategorií se také pravidelně účastní akcí mimo tréninkový plán, které pomáhají zlepšit kolektiv zejména u hráčů mladšího školního věku. U kategorií starších žáků, dorostu a juniorů je obvyklé oslovovat trenéra vykáním. Je tomu tak, protože trenéři jsou paradoxně staršího věku. Nalezneme rozdíly i v tom, že trenéři se již neúčastní akcí mimo tréninkový plán. Hráči jsou více samostatní a v juniorech někteří dokonce plnoletí a svůj čas mimo tréninkový plán si řídí sami.

Informace o studijních výsledcích vyžadují trenéři mladších žáků, starších žáků a dorostu je tomu tak z důvodu, že se hráči nachází v problematickém věku a je zapotřebí je připravit na to, že hokej nemusí být po zbytek života jejich hlavní prioritou. U 1.-4. třídy trenéři nevyžadují studijní výsledky, protože se spoléhá na pravidelnou kontrolu ze strany rodičů. Trenéři u družstva juniorů se již soustředí pouze na výkonnost a na výsledky.

Pravidelné zdravotní prohlídky musí vyžadovat všichni trenéři bez ohledu na věk, jak je stanoveno ČSLH.

Tato hypotéza se potvrdila v rozdílech oslovování trenéra, sledování studijních výsledků a účasti na akcích mimo tréninkový plán. Rozdíl se nevyskytuje jen u sledování zdravotního stavu hráčů. Tyto informace vyžadují všichni trenéři.

H5: Předpokládám, že trenéři mladších kategorií budou v průměru nižšího věku než 40 let a budou mít nižší trenérskou kvalifikaci (C, B), zatímco trenéři starších kategorií budou v průměru vyššího věku než 40 let a budou mít vyšší trenérskou kvalifikaci (B, A).

Tato hypotéza se potvrdila v plném rozsahu. Průměrný věk trenérů mladších kategorií (1. - 4. třída) je 27,8 let. Co se týče trenérské kvalifikace tak C mají 3 trenéři a B vlastní 1 trenér. U starších kategorií (mladší, starší žáci, dorost, junioři) je průměrný věk 46,5 let. Trenérskou kvalifikaci A vlastní 2 trenéři a 2 trenéři vlastní kvalifikaci B.

H6: Předpokládám, že hráči v minihokeji (1. - 4. třída) odehrají v sezoně minimálně o 50 % utkání méně než mladší žáci v ledním hokeji na klasické velikosti ledové plochy.

Tato hypotéza se potvrdila. Kategorie hrající minihokej odehrají v průměru 12,5 utkání za sezonu. Mladší žáci odehrají 28 utkání v ledním hokeji. Rozdíl v počtu utkání je 15,5 utkání což je 55,3 %. Troufám si tvrdit, že mladší žáci odehrají více zápasů hlavně z důvodu, aby si zvykli na velké hřiště a seznámili se s pravidly jako je postavení mimo hru nebo zakázané uvolnění.

8 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat trénink ledního hokeje mládežnických kategorií v klubu SK Černošice a vytknout charakteristické odlišnosti, které se vyskytují v tréninku v důsledku věku hráčů. Zaměřil jsem se na regionální klub, jehož mužstva se účastní soutěží na výkonnostní úrovni. Pomocí dotazníků se mi podařilo zjistit způsoby vedení tréninkových jednotek, jejich obsah, strukturu a systematiku. Díky pravidelné účasti na tréninkových jednotkách a také díky rozhovoru s šéftrenérem mládeže jsem měl možnost sledovat a zjistit současný stav a úroveň mládežnického hokeje v České republice.

Při stanovování cílů jsem na začátku formuloval i problémy, kterými se budu v práci zabývat. Nyní na ně v závěrech odpovím.

1) Liší se počet a délka tréninkových jednotek u mládežnických družstev?

Počet, ale i délka tréninkových jednotek napříč mládežnickými kategoriemi se skutečně liší. 80 % mužstev má 3 tréninkové jednotky, 25 % mužstev má 2 tréninkové jednotky, 12,5 % má 4 tréninkové jednotky a opět 12,5 % má 5 tréninkových jednotek. Co se týče délky tak 75 % mužstev má tréninkovou jednotku na ledě dlouhou 60 minut a 25 % o délce 75 minut. Z výsledků, které jsou znázorněny ve výzkumné části jsou patrné časové rozdíly i v tréninkových jednotkách v období letní přípravy. (viz. výzkumná část)

2) Liší se tréninkové jednotky zaměřené na herní činnosti podle věku hráčů?

Ano, můžeme nalézat rozdíly v tréninkových jednotkách podle herních činností v nich prováděných podle věku hráčů. Zatímco nejstarší kategorie věnují nejvíce času útočným a obranným herním kombinacím u mladších mužstev můžeme vidět, že se trenéři s hráči zaměřují zejména na herní činnosti jednotlivce. Mladší kategorie postupně přechází ke složitějším kombinacím, které se zpravidla provádějí až po dostatečném tréninku herních činností jednotlivce.

3) Existují odlišnosti ve fyzické náročnosti tréninkových jednotek v důsledku věku hráčů?

Odlišnosti se skutečně vyskytují, můžeme je nalézat například v zátěžových pomůckách, které využívají trenéři juniorů a dorostu, kde je to možné z fyziologického hlediska. Tyto odlišnosti jsou také patrné na zaměření letní přípravy, která je u dorostu a juniorů až z 50 % zaměřena na rozvoj silových schopností. Mladší kategorie mají letní přípravu zaměřenou zejména na obratnostní cviky.

U mladších hráčů se praktikuje posilování zejména s vlastní vahou, ale trenéři starších hráčů si mohou dovolit zapojit do tréninku i posilování se závažím. Rozdíl je mimo jiné i v počtu fází v přípravném období, které mohou být i čtyři tím pádem mají hráči juniorů a dorostů méně času na regeneraci v období předsezonních soustředění.

4) Může trenér přistupovat k hráčům u všech mládežnických kategorií stejně?

Trenéři nemohou samozřejmě přistupovat ke všem hráčům stejným způsobem. Tento přístup k hráčům je dán zejména věkovou skupinou, kterou trenéři vedou. Trenéři mladších hráčů přistupují k hráčům spíše kamarádsky což je viditelné i na výsledcích dotazníku, kde trenéři mladších kategorií uvedli, že se účastní akcí mimo tréninkový plán což se u starších mužstev neděje. U mladších ročníků jde zejména o vybudování dobrého vztahu ke sportu a výsledky utkání nejsou nejdůležitějším hodnotícím faktorem, jak je tomu u kategorií starších. Zároveň se dbá na školní povinnosti, což lze vidět i u dorostu, kdy se musí hráči připravit na to, že hokej nemusí být jejich životní priorita. Rozdíly nalézáme i v hodnocení hráčů, které používají trenéři vhodné k věku.

5) Nalezneme rozdíly ve věku a dosaženém trenérském kvalifikace trenérů v poměru k věkové kategorii, kterou trénují?

Rozdíly ve věku a dosažené kvalifikaci trenérů se skutečně vyskytují. Jelikož u kategorií 1. - 4. třídy je průměrný věk trenérů 27,8 let a nejčastější je základní kvalifikace C nebo B. U kategorií mladší, starší žáci, dorost a junioři je průměrný věk trenérů 46,5 let a trenéři vlastní kvalifikaci B, ale i A. Začínající trenéři v mnoha případech vedou nejmladší ročníky a teprve později postupují ke starším hráčům.

6) Liší se počet utkání v sezoně 1. - 4. třídy a mladších žáků?

Počet utkání se liší o 55,3 % což je vcelku 15, 5 utkání. Rozdíl se může zdát jako velký, ale hráči ze začátku hrají pouze 3 x 15 minut nikoliv klasických 3 x 20 minut. Větší množství zápasů je dáno hlavně tím, aby si hráči zvykli na specifika, jakými je orientace na velkém hřišti, dále pravidla pro postavení mimo hru nebo zakázané uvolnění.

Domnívám se, že se mi v této práci podařilo splnit veškeré cíle, které jsem si stanovil, aby práce mohla posloužit jak široké, tak i odborné veřejnosti. Věřím, že tato práce může posloužit začínajícím trenérům k tomu, aby věděli, na co se u konkrétní věkové skupiny zaměřit a specializovat nebo čemu se naopak vyhnout. Také tato práce může poskytnout informace rodičům, kteří by chtěli, aby se jejich dítě věnovalo hokeji na výkonnostní úrovni, a sport byl pro ně hlavně zábavou a koníčkem.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

9.1 Seznam publikací

1. BUKAČ, L. *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada, 2014, 128 s. ISBN 80-238-8645-2.
2. HAMŠÍK, I. a S. HERBERT. *Tým nad zlato*. Praha: Marvil, 1998. ISBN 80-7203-186-4.
3. KOSTKA, VI., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, VI. *Lední hokej (Teorie a Didaktika). 1. vydání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
4. PAVLIŠ, Z. *Příručka pro trenéry ledního hokeje 3. část*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002, 328 s. ISBN 80-238-8645-2.
5. PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje, vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2003, 323 s. ISBN 80-9000063-8-8
6. PERIČ, T. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd. 1. vydání*. Praha: Grada Publishing, 2002. 126 s. ISBN 80-247-0472-2.
7. ŘÍMAN, J. *Malá československá encyklopedie*. Praha: Academia, 1987. ISBN 21-118-84.
8. SÁBL, S., V. SIGMUND a K. GUT. *Kniha o československém hokeji. 1. vydání*. Praha: Olympia, 1969. 251 s. ISBN 27-029-69.
9. VLK, G., K. GUT. *Zlatá kniha hokeje: Z dějin československého ledního hokeje. 1. vydání*. Praha: Olympia, 1978. 574 s.
10. ZÁVODSKÝ, Z. *Lední hokej mládeže. 1. vydání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. 121 s.

9.2 Internetové zdroje

11. DHL Extraliga juniorů. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/04-technick-normy-dhl-extraliga-junior-2018-2019.pdf>
12. ELIOD extraliga dorostu. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/05-technick-normy-eliod-eld-2018-2019-003.pdf>
13. Historie českého hokeje. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/historie-cslh>
14. Liga starších žáků „A“ 2005-2006 a Liga mladších žáků „C“ 2007-2008. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/08-technick-normy-ls-a-a-lm-c-2017-2018.pdf>
15. Liga starších žáků „B“ 2005-2006 a Liga mladších žáků „D“ 2007-2008. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/08-technick-normy-ls-a-a-lm-c-2017-2018.pdf>
16. Member national association. *IIHF* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.iihf.com/en/associations/341/finland>
17. Member national associations. *IIHF* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.iihf.com/en/associations/337/czech-republic>
18. Member national associations. *IIHF* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.iihf.com/en/associations/1369/sweden>
19. Member national associations. *IIHF* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.iihf.com/en/associations/1362/russia>
20. POLÁČEK, Daniel. *Padl český hokej na dno? Nejhorší je za námi, ale nemáme tolik peněz jako konkurence, tvrdí Král* [online]. [cit. 2019-04-05]. Dostupné z: <https://sport.aktualne.cz/hokej/padl-cesky-hokej-na-dno-nejhors-i-je-za-nami-ale-nemame-tolik/r~8e51aa80a00311e6b026002590604f2e/>
21. Regionální liga dorostu. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/026-technicke-normy-rld-2018-2019.pdf>

22. Regionální liga juniorů. *Český hokej* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z:
<https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/025-technicke-normy-rlj-2018-2019.pdf>
23. Rozcestník mládeže. *Tygři Černošice* [online]. [cit. 2019-04-07]. Dostupné z:
<http://hokej.sk-cernosice.cz/statictext/detail/id/23>

10 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Hokejové hřiště.....	12
-----------------------------------	----

11 Seznam grafů

Graf č. 1 Počet registrovaných hráčů podle jednotlivých kategorií	17
Graf č. 2 Trenéři mládežnických kategorií	37
Graf č. 3 Věk trenérů	37
Graf č. 4 trenérská kvalifikace	38
Graf č. 5 Doba trénování.....	39
Graf č. 6 Úvazek trenérů.....	40
Graf č. 7 Počet trenérů u mužstva	40
Graf č. 8 Počet hráčů v mužstvu	41
Graf č. 9 Počet trenérů, kterým vyhovuje počet hráčů	42
Graf č. 10 Počet utkání během sezony	42
Graf č. 11 Hodnocení úrovně ligy z pohledu trenérů	43
Graf č. 12 Účast trenérů na seminářích ČSLH.....	44
Graf č. 13 Čas věnovaný přípravě tréninku	44
Graf č. 14 Čas věnovaný přípravě na zápas	45
Graf č. 15 Oslovování trenérů hráči	45
Graf č. 16 Hodnocení hráčů trenérem	46
Graf č. 17 Používaný tréninkový plán	46
Graf č. 18 Počet tréninkových jednotek na ledě	47
Graf č. 19 Zahřátí a protažení hráčů z pohledu trenéra	47
Graf č. 20 Počet tréninkových jednotek mimo led.....	48
Graf č. 21 Délka tréninkových jednotek na ledě.....	48
Graf č. 22 Čas věnovaný útočným a obranným herním kombinacím	49
Graf č. 23 Čas věnovaný herním činnostem jednotlivce	50
Graf č. 24 Možnost brankářských tréninků	50
Graf č. 25 Power skating v tréninku	51
Graf č. 26 Trénink přesilových her	52
Graf č. 27 Evidence docházky	52
Graf č. 28 Evidence studijních výsledků	53
Graf č. 29 Účast trenérů na akcích mimo tréninkový plán	53
Graf č. 30 Důležité faktory v utkání.....	54
Graf č. 31 Střídání hráčů na postech	54

Graf č. 32 Užívání zátěžových pomůcek v tréninku	55
Graf č. 33 Evidence zdravotního stavu hráčů	55
Graf č. 34 Počet tréninkových jednotek v období letní přípravy	56
Graf č. 35 Zaměření letní přípravy	57
Graf č. 36 Zařazení kompenzačních cviků do letní přípravy	58
Graf č. 37 Typ posilování praktikovaný trenéry	58
Graf č. 38 Účast trenérů na akcích mimo tréninkový plán	59
Graf č. 39 Počet tréninkových fází v období letní přípravy.....	59
Graf č. 40 Délka tréninkových jednotek v období letní přípravy	60

12 Seznam příloh

Příloha 1: Řízený rozhovor s panem Luděkem Záhorským

Příloha 2: Vzor použitého dotazníku

Příloha 3: Nákresy tréninkových jednotek

13 Přílohy

Příloha 1: Rozhovor s Lud'kem Záhorským

Jak vidíte současnou situaci mládežnického hokeje u nás s porovnáním se státy jako je Švédsko, Finsko nebo Kanada?

V současné době se s těmito státy nemůžeme srovnávat. Měl jsem možnost navštívit kluby ve Finsku nebo USA a úroveň na které svazy fungují je nesrovnatelná s úrovní naší. Mládežnická základna je obrovská, a to i ve městech menších, než jsou Černošice. Všechny tyto státy se soustředí zejména na práci s mládeží a později se úspěch seniorských reprezentací dostává přirozeně sám. Úplně jiná je spolupráce škol a klubů, které mezi sebou vzájemně spolupracují. Jedná se o školy základní, střední i vysoké.

V čem je podle Vás největší rozdíl mezi Českou Republikou a zahraničím?

Rozdíl vidím ve vzdělání trenérů a přístupu svazů. U nás se žilo dlouhou dobu z úspěchů jako bylo zlato z Nagana nebo zlatý hattrick. Toto období je už delší dobu pryč a s ním i strůjci těchto úspěchů. Největší rozdíl je v mládežnické základně, kde jsou rozdíly markantní. V dnešní době je spousta nových úspěšných sportů viz. biatlon. Tyto sporty těží z relativního neúspěchu hokeje v poslední době a berou tím mladé hráče. Další problém je v brzkém odchodu hráčů od rodin do zahraničí, přičemž dojde ke ztrátě řádu jako je škola, tréninky, rodina. Toto se omezí pouze na hokej. Ve Finsku nebo USA školy a univerzity spolupracují s kluby. Hráči musí splnit své školní povinnosti a potom teprve mohou hrát. Tento systém u nás bohužel nefunguje.

Jaká je současná situace v regionálních klubech na výkonnostní úrovni jako je SK Černošice?

Za posledních pět let se hokej v Černošicích velmi zpopularizoval, a to zejména díky tomu, že se A tým dostal v pěti sezonách třikrát do finále Krajské ligy. Děti, které tedy přijdou hrát hokej už nemají cíl hrát NHL, ale hrát za A tým v Černošicích. Další výhodou je vzdálenost od Prahy. Což má samozřejmě i nevýhody, protože jsme si vědomi, že dojezdová vzdálenost není velká a z toho důvodu spousta talentovaných hráčů odchází za angažmá do Prahy. Musím říct, že náborů jsou rok od roku lepší a to i díky svazovému projektu „Pojď hrát hokej“, který každoročně přivede k hokeji spoustu nových dětí.

Dřív byl velký odpad hráčů, ale dnes se situace stabilizovala a každá kategorie má mužstvo minimálně o 14 hráčích. Samozřejmě ne všechny kluby, které hrají Krajskou ligu mužů jako naše A mužstvo jsou na tom stejně. Spousta z nich poskládá mužstva, která končí staršími žáky. My máme dorost i juniory.

Jak je to se sponzoringem?

Peníze jsou v hokeji samozřejmě důležité. Hokej nepatří mezi nejdražší sporty, jak si mnoho lidí myslí. Jelikož se jedná o klub v malém městě, kde se kolem hokeje pohybuje celkem malé množství lidí finance se zkrátka shánějí kde se dá. Každý rodič samozřejmě platí příspěvky, ale mimo jiné se spousta z nich daří sehnat sponzorské příspěvky. Mimo jiné nám samozřejmě pomáhá spousta dalších sponzorů z regionu.

Jaké mají hráči v klubu tréninkové možnosti?

Samozřejmě všechny kategorie plně využívají ledovou plochu, dále máme k dispozici rozcvičovací stan a posilovnu. V letním období se na ledová plocha mění v plochu na inline hokej, kde probíhají tréninky suché přípravy. Hráči mají možnost se přes léto účastnit ligových soutěží na kolečkách. Tak je tomu několik sezon u dvou mužstev žákovských a mužstva mužů.

Dá se v České Republice uživit trénováním v regionálních klubech?

Troufám si tvrdit, že v několika málo klubech to lze, ale přeci jenom je více těch, kde trenéři vykonávají i svá civilní zaměstnání. Nelze srovnávat extraligové velkokluby a kluby na výkonnostní úrovni. V těchto klubech jsou často trenéři rodinní příslušníci hráčů a dělají to hlavně z lásky ke sportu. Takže to, že by se trenéři živili pouze trénováním se vyskytuje, ale v málem množství.

Jak napomáhá regionálním klubům ČSLH (od roku 2018 Český hokej)?

Samozřejmě Český hokej každoročně podporuje nábor nových hráčů. Čtvrtým rokem běží projekt „Pojď hrát hokej“, který má za úkol představit hokej a sport rodičům a dětem od 4 do 8 let. Díky tomuto projektu se daří přivést a udržet u hokeje víc dětí než v minulých letech.

Máte problémy s nedostatkem trenérů?

Problémy s počtem trenérů v současné době nemáme. Podařilo se nám v minulých sezonách přivést k trénování mladé trenéry ať už jako hlavní nebo jako asistenty. V sezoně také chodí někteří hráči ať už z A mužstva nebo juniorů pomáhat na náборы nebo na tréninky nejmladších mužstev.

Jaké máte plány s mládeží pro příští sezony?

Chceme vybudovat pevnou mládežnickou základnu, pokud možno každý rok přivést k hokeji ještě větší množství dětí. Rádi bychom stabilizovali týmy, které by se měli skládat, pokud možno z hráčů nejbližšího regionu, kteří by přirozeně měli projít až do A mužstva, které klub reprezentuje nejvíc a měl by to být cíl všech hráčů. Samozřejmě nebudeme bránit nikomu talentovanému v možnosti vyzkoušet jiné angažmá. Za další je to rozšíření trenérských znalostí z oblastí jako jsou fyziologie a psychologie.

A poslední otázka, mohl byste mi prosím říct jaká si myslíte, že je budoucnost mládežnických mužstev v malých regionálních klubech?

Osobně si myslím, že ČSLH těmto klubům napomáhá, děti se k hokeji začínají opět vracet. Staví se nové zimní stadiony v malých městech jako je např. Vlašim nebo Čáslav což je pro popularizaci hokeje určitě dobře. Ještě nás čeká dost práce, aby nebyl častý velký odpad dětí, ale myslím si že směr, kterým se český hokej za posledních pět let vydal je správný. Určitě zbytek už závisí na samotných klubech to, jak budou k hráčům a rodičům přistupovat, jaké jim vytvoří podmínky. Regionální kluby budou fungovat za předpokladu, že budou fungovat extraligové kluby a hokej na nejvyšší úrovni. Pokud bude více hokejistů odcházet do NHL děti budou mít nové vzory a více jich bude chtít hrát hokej. Vzdělání trenérů je nyní na vyšší úrovni než v minulosti a dále se chtějí vzdělávat, a to i trenéři v nižších soutěžích což je také pozitivní faktor do budoucna. Troufám si tvrdit, že regionální kluby, ale i menší extraligové kluby už přečkaly nejhorší časy.

Příloha 2: vzor použitého dotazníku

1) Jakou mládežnickou kategorií trénujete?

- a) 1. třída
- b) 2. třída
- c) 3. třída
- d) 4. třída
- e) Mladší žáci
- f) Starší žáci
- g) Dorost
- h) Junioři

2) Jaký je váš věk?

3) Jaká je vaše trenérská kvalifikace?

- a) Licence A
- b) Licence B
- c) Licence C

4) Jak dlouho se věnujete trénování?

5) Věnujete se trénování profesionálně?

- a) Profesionálně
- b) Polo-profesionál (přivýdělek)
- c) Amatérsky (bez finanční podpory)

6) Kolik je u vašeho týmu trenérů?

- a) 1 Trenér
- b) 2 trenéři
- c) 3 trenéři
- d) více než 3 trenéři

7) Kolik je ve Vašem družstvu hráčů

8) Je podle Vás počet hráčů ve Vašem družstvu dostatečný?

- a) Ano
- b) Ne

9) Kolik Váš tým odehraje za sezonu utkání?

10) Jaké úrovně podle vás dosahuje soutěž, ve které hraje vaše mužstvo?

- a) Výborná
- b) Velmi dobrá
- c) Dobrá Dostatečná
- d) Nedostatečná

11) Účastníte se pravidelných vzdělávacích seminářů pro trenéry, které pořádá ČSLH?

- a) Ano
- b) Ne

12) Kolik času věnujete přípravě tréninků?

- a) Půl hodiny
- b) Hodinu
- c) Více než hodinu

13) Kolik času věnujete přípravě na zápas?

- a) Půl hodiny
- b) Hodinu
- c) Více než hodinu

14) Hráči vám tykají nebo vykají?

- a) Tykají
- b) Vykají

15) Jaké používáte hodnocení hráčů?

- a) Kolektivní
- b) Individuální
- c) Používám obě hodnocení

16) Jaké máte dělení tréninkového plánu?

- a) Týdenní mikrocyklus
- b) Měsíční mikrocyklus
- c) Jiné

17) Kolik máte tréninkových jednotek týdně na ledě?

- a) 1 tréninkovou jednotku
- b) 2 tréninkové jednotky
- c) 3 tréninkové jednotky
- d) 4 tréninkové jednotky
- e) 5 tréninkových jednotek
- f) více než 5 tréninkových jednotek

18) Dbáte na zahřátí a protažení před tréninkem?

- a) Ano (společně)
- b) Ano (hráči samostatně)
- c) Ne

19) Máte tréninkové jednotky mimo led? Kolik?

20) Jak dlouhé jsou vaše tréninkové jednotky na ledě?

21) Kolik času v tréninkové jednotce věnujete útočným a obranným herním činnostem?

22) Kolik času v tréninkové jednotce věnujete herním činnostem jednotlivce (střelba, bruslení, přihrávání)?

23) Máte možnost speciálních brankářských tréninků?

- a) Ano
- b) Ne

24) Vedete na začátku tréninku speciální bruslařské cvičení (power skating)?

- a) Pravidelně (každý trénink)
- b) Občas (jednou týdně)
- c> Zřídka (jednou měsíčně)
- d) Na začátku sezony
- e) Nevedu

25) Trénujete přesilové hry?

- a) Ano
- b) Ne

26) Vedete si docházku?

- a) Ano
- b) Ne

27) Vyžadujete od hráčů informace o jejich studijních výsledcích?

- a) Ano
- b) Ne

28) Účastníte se s hráči akcí mimo tréninkový plán? (vyjížděky na kole, úklid stadionu, výlety do přírody)

- a) Ano
- b) Ne

29) Co je pro vás důležité v utkání?

- a) Výsledek
- b) Předvedená hra
- c) Snaha hráčů
- d) Plnění povinností

30) Střídáte hráče na postech?

- a) Ano
- b) Ne

31) Používáte nějaké zátěžové pomůcky při tréninku na ledě? (brzdící padáky, zátěžové sáčky atd.)

- a) Ano
- b) Ne

32) Vyžaduje od hráčů prohlídku od sportovního lékaře?

- a) Ano
- b) Ne

33) Kolik tréninkových jednotek máte při období letní přípravy?

- a) 1 tréninkovou jednotku
- b) 2 tréninkové jednotky
- c) 3 tréninkové jednotky
- d) 4 tréninkové jednotky
- e) 5 tréninkových jednotek
- f) Více než 5 tréninkových jednotek

34) Na co je zaměřena vaše letní příprava?

- a) Na rozvoj silových schopností
- b) Na týmové hry (např. míčové hry)
- c) Na vytrvalost
- d) Na trénink obratnosti
- e) Na protahování

35) Zařazujete do tréninkových jednotek v letní přípravě kompenzační cvičení způsobené jednostrannou zátěží? (plavání, zdravotní tělesná výchova)

- a) Pravidelně
- b) Výjimečně
- c) Nezařazuji

36) Na jaký typ posilování se s hráči v letní přípravě zaměřujete?

- a) Posilování s vlastní vahou
- b) Posilování se závažím
- c) Na oba typy posilování
- d) Nezaměřuji se na posilování

37) Absolvujete s hráči v přípravném období soustředění?

- a) Ano
- b) Ne

38) Kolik fází mají tréninky v přípravném období?

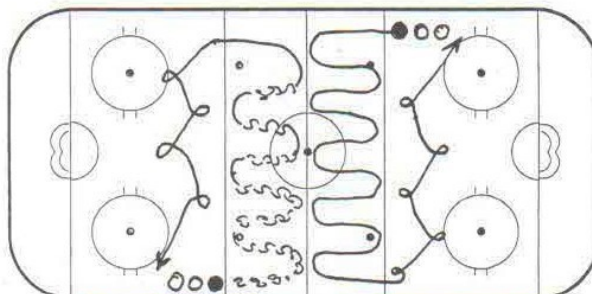
- a) Jednu fázi
- b) Dvě fáze
- c) Tři fáze
- d) Čtyři fáze

Příloha 3: Nákresy tréninkových jednotek

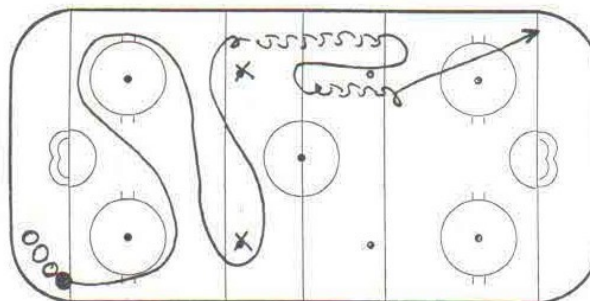
Tréninková jednotka č. 1

Bruslení /s kotoučem , bez kotouče/

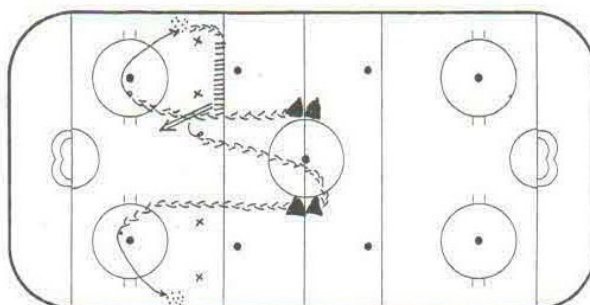
Cvičení č. 1
Bruslení
s protisměrnými
oblouky



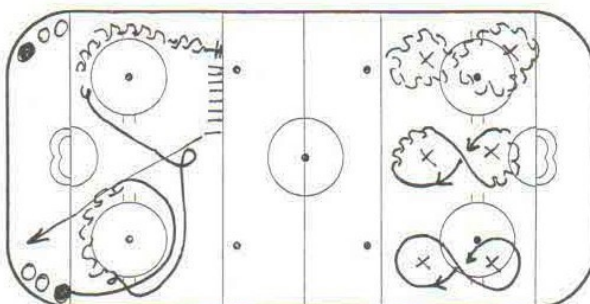
Cvičení č. 2
Bruslení s přechody



Cvičení č. 3
Bruslení s kotoučem
jízdu vpřed, vzad a
s laterálním pohybem
/pro obránce/



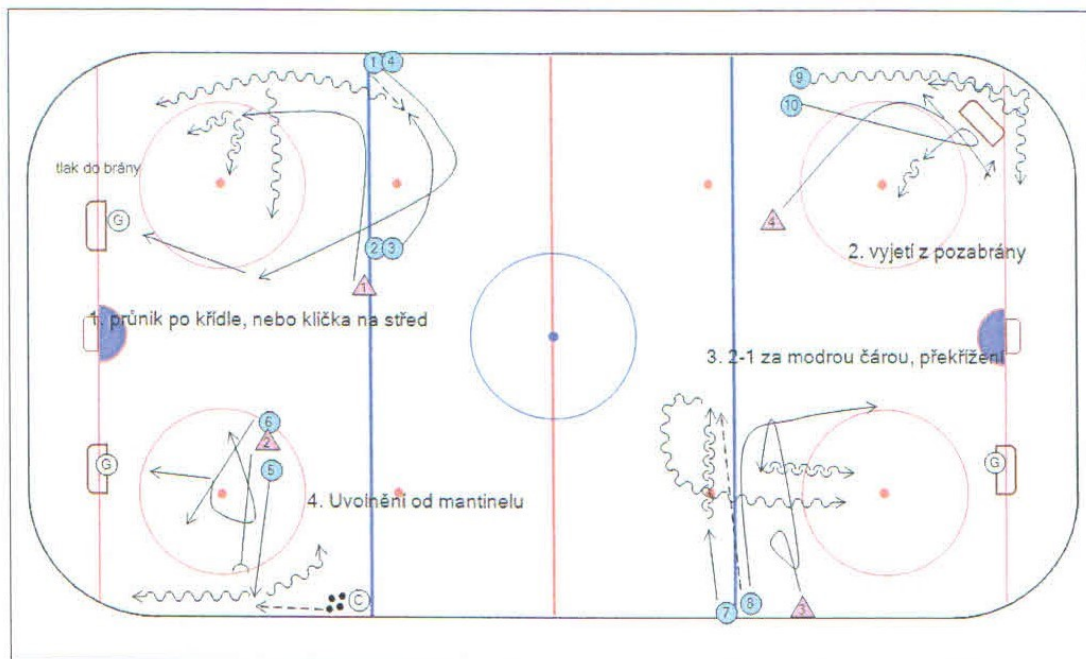
Cvičení č. 4
Bruslení v osmičkách
/kolem rukavic/



Zdroj: Pavliš (2003)

Tréninková jednotka č. 2

2-1 malý prostor - 1. Hra



- 1 průnik po křídle, nebo klíčka na střed
- 2 vyjetí z pozabrány
- 3 2-1 za modrou čárou, překřížení
4. Uvolnění od mantinelu

Zdroj: SK Černošice

Tréninková jednotka č. 3

Číslo TJ:	19.	Čas:	Obsah TJ:																																																
Datum/Den:		Fáze:	DOR.																																																
Č. cv.	Popis	Obsah TJ - grafické znázornění																																																	
1)	zapracování <u>ú + 0</u>																																																		
2)	cvič 1-0																																																		
3)	cvič 1-0 nahrazení zhrac v záslupu																																																		
4)	rych. vstup 4x Δ - oblouk vzad																																																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Čas %</th> <th>CP</th> <th>LA</th> <th>ANP</th> <th>O=</th> <th>Celkem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hra</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>H cv</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nácvik</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>KL</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Síla</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>KML</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Celkem</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Čas %	CP	LA	ANP	O=	Celkem	Hra						H cv						Nácvik						KL						Síla						KML						Celkem						Poznámky:	
Čas %	CP	LA	ANP	O=	Celkem																																														
Hra																																																			
H cv																																																			
Nácvik																																																			
KL																																																			
Síla																																																			
KML																																																			
Celkem																																																			

Zdroj: SK Černošice

Tréninková jednotka č. 4

Číslo TJ:	Čas:	Obsah TJ:
Datum/Den:	Fáze:	
Č.cv	Popis	Obsah TJ - grafické znázornění
5	cvič 2-1	
6	5-3 s OP 5-3 va SP+ÚP	
7	bago 3	

Čas %	CP	LA	ANP	O ₂	Celkem
Hra					
H.cv					
Nácvik					
KL					
Sila					
KML					
Celkem					

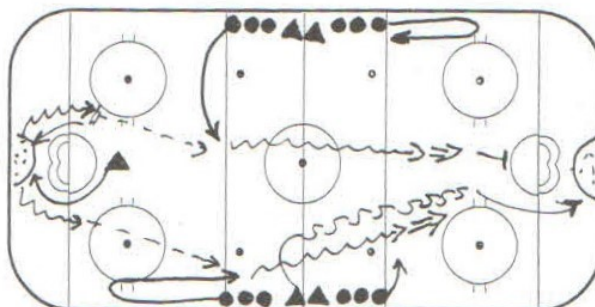
Poznámky:

Zdroj: SK Černošice

Tréninková jednotka č. 5

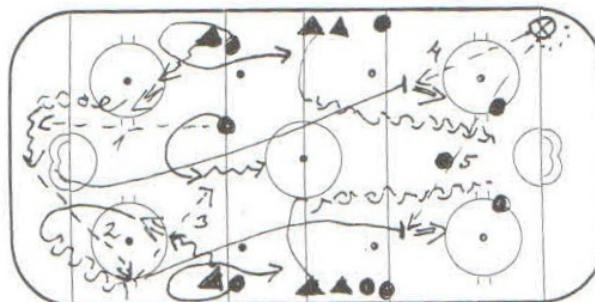
Cvičení č. 84

Založení útoku individuálním vyjetím zpoza branky. Poprvé přihrává obránce útočníkovi na osu a ten zakončuje 1-0, podruhé 2. útočníkovi k hrazení do situace 1-1.



Cvičení č. 85

Založení útoku 5-0 přes obránce u hrazení. Obránci začínají střelbou. Pravý obránce jede s kotoučem za branku a přihrává levému, který najíždí k hrazení v jízdě vzad a přihrává útočníkům. Po zakončení akce 3-2 obránci dobrušují do ÚP a postupně stíhají do situace 3-2 před brankou. Toto cvičení by měli zvládnout hráči v kategorii starších žáků.



Zdroj: Pavliš (2003)

Tréninková jednotka č. 6

Číslo TJ:	Čas: 17 ¹⁵	Obsah TJ:	
Datum/Den: 17.1. 2018	Fáze:	PŘED ZAPASEM	
Čcv	Popis JUN.	Obsah TJ - grafické znázornění	Čas

1) ZAPRACOVÁNÍ

1-1

DVOJICE

NÁSLEDUJE RYCHL. VSTUP

2) 2-1

- PO DOJETÍ 2-1

TEČOVÁNÍ STŘELY

OD OBRÁNCE

3) ZALOŽENÍ

- S ODPOREM X BEZ ODPORU

4) ZALOŽENÍ Z PÁSMO

PO STŘELE OD OBRÁNCE

Čas	%	CP	LA	ANP	O ₂	Celkem
Hra						
H.cv.						
Nácvik						
KL						
Síla						
KML						
Celkem						

Poznámky: ZALOŽENÍ BEZ ODPORU
+ S ODPOREM
VE ZBYTKU ČASU HRA PŘÍP. NAJEZDY

Zdroj: SK Černošice