

UNIVERSITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Specifika tréninku starších žáků v ledním hokeji

Specificity training older pupil in ice-hockey

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Tomáš Jobek

Studijní obor: TVS – TIV

Praha 2009

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s odbornou pomocí vedoucího práce PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsou uvedeny veškeré zdroje, které byly použity.

V Praze dne 20. června 2009

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, věnovaný čas a všestrannou podporu. Dále bych chtěl poděkovat Miroslavu Machovi za cenné rady a pomoc při výzkumné části a dále všem, kteří se na výzkumné části podíleli.

Obsah:

1	ÚVOD.....	6
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE	7
2.1	PROBLÉM PRÁCE.....	7
2.2	CÍL PRÁCE.....	7
2.3	ÚKOLY PRÁCE.....	7
3	TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1	VZNIK A VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE	8
3.1.1	Současnost mládežnické soutěže u nás.....	8
3.2	CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE JAKO SPORTOVNÍ HRY.....	9
3.2.1	Herní charakteristiky.....	11
3.2.2	Kladné a záporné působení v ledním hokeji.....	11
3.3	NÁROKY NA HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE.....	13
3.3.1	Energetický výdej a tepová frekvence hráčů ledního hokeje.....	13
3.4	VĚKOVÁ SKUPINA	14
3.4.1	Charakteristika hráčů ve věku 11-14 let starší žáci	14
3.4.2	Tělesný vývoj.....	15
3.4.3	Psychický vývoj.....	16
3.4.4	Sociální vývoj	16
3.4.5	Pohybový vývoj	17
3.5	PŘÍSTUP TRENÉRA KE KATEGORII STARŠÍCH ŽÁKŮ.....	18
3.6	REGENERACE, KOMPENZACE A STREČINK	19
3.7	CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	20
3.7.1	Tréninková jednotka	20
3.7.2	Dělení tréninkové jednotky.....	20
3.7.3	Přípravná část tréninkové jednotky.....	21
3.7.4	Dělení přípravné části tréninkové jednotky	21
3.7.5	Závěrečná část tréninkové jednotky.....	22
4	PRAKTICKÁ ČÁST	24
4.1	HYPOTÉZY	24
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU.....	24
4.2.1	Metody.....	24
4.2.1	Postup práce.....	24
4.3	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY	25
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST	44
5.1	DISKUSE.....	44
5.2	ZÁVĚR	52
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
7	PŘÍLOHY	57
7.1	DOTAZNÍK.....	57
7.2	PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU.....	62
7.3	SEZNAM KLUBŮ ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU	62
7.4	UMÍSTĚNÍ KLUBŮ ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU.....	63
7.5	FOTOGRAFIE Z TURNAJE STARŠÍCH ŽÁKŮ.....	63
7.6	UKÁZKA LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY SPORTOVNÍHO LÉKAŘE.....	65
7.7	UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY Z LETNÍ PŘÍPRAVY – FARTLEK ...	66

Souhrn

Název: Specifika tréninku starších žáků v ledním hokeji

Cílem této bakalářské práce je zmapovat rozsah a obsah tréninku starších žáků v ledním hokeji různých družstev, rozdílné výkonnostní úrovně. Vytknout charakteristická specifika, která se v rámci tréninku vyskytují u této věkové skupiny. Pomocí dotazníků, které jsem rozeslal do čtrnácti hokejových klubů různé výkonnostní úrovně věkové kategorie starších žáků jsem zjišťoval způsob vedení a organizace tréninkových jednotek. Dále pomocí řízeného rozhovoru s panem Miroslavem Machem jsem formuloval hlavní specifika tréninku starších žáků v ledním hokeji.

Abstract

Title: Specificity training older pupil in ice-hockey

The aim of this thesis is to map the extent and content of training of older pupil in different ice-hockey clubs of a different performance level and to point out specifics existing within the training of this age group. With the assistance of questionnaires, which I have distributed to 14 ice-hockey clubs of a different performance level of the age group of older boys, I have investigated the means of management and organization of their training units. Additionally, through a guided interview with Mr. Miroslav Mach I have formulated key specifics of the training of older boys in ice-hockey.

1 Úvod

Toto téma bakalářské práce jsem si vybral, protože se hokeji aktivně věnuji od svých čtyř let. Poslední dva roky jsem začal působit u žákovského družstva HC Příbram jako asistent hlavního trenéra. Protože hokej patří neodmyslitelně do mého života tak u něho chci zůstat i po ukončení aktivní činnosti.

Během hráčské kariéry jsem měl možnost poznat spoustu trenérů a sledovat jejich chování v určitých situacích např. pohledu na hru a přístupu k hráčům. Myslím si, že jsem poznal hodně trenérů a dokážu poznat co vyhovuje mě i jiným hráčům proto bych chtěl přidat pár postřehů pro kategorii starších žáků.

Lední hokej patří k nejpobulárnějším sportů v České republice. V posledních letech zažíval lední hokej nemalé úspěchy nejen v seniorské kategorii, ale i v juniorských kategoriích. Česká republika patří v ledním hokeji mezi světovou špičku a to s ohledem na počet obyvatel a na členskou základu, která je např. oproti Kanadě mnohonásobně menší.

Hokej se u nás pyšní velkému zájmu české veřejnosti, ale i popularitě ve světě. Sice se naše nejvyšší soutěž nemůže srovnávat ve vybavenosti stadionů a např. s platovými podmínkami se zahraničními ligami, ale svou úrovní patří ke kvalitním hokejovým soutěžím. Nejen proto se stal lední hokej v České republice sportem nejpobulárnějším a jak někdy slýcháme sportem národním.

Kvalitní příprava našich hokejistů od prvních hokejových krůčků až po seniorské kategorie, vytváření kvalitních tréninkových materiálů, rozbory a analýzy jiných mužstev, ale také kvalitní management, který zajistí finanční tok do tohoto sportu, to vše dohromady nám pomáhá vytvářet efektivní a dokonalejší tréninkový proces a možnost udržet se ve světové špičce.

2 PROBLÉMY A CÍL PRÁCE

2.1 Problémy

1. Může trenér mládežnických celků přistupovat k tréninku stejně jako trenér seniorského týmu
2. Existuje rozdíl v tréninku starších žáků a jiných věkových kategorií
3. Na jaké oblasti sportovního tréninku se trenéři zaměřují v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu starších žáků

2.2 Cíl

Cílem této bakalářské práce je zmapovat rozsah a obsah tréninku starších žáků v ledním hokeji různých družstev, rozdílné výkonnostní úrovně. Vytknout charakteristická specifika, která se v rámci tréninku vyskytují u této věkové skupiny.

2.3 Úkoly

1. Na základě pozorování a rozboru výsledků zjistit úroveň žákovských týmů v různých hokejových klubech
2. Vytvořit dotazník a jeho pomocí zmapovat rozsah a obsah tréninku hokejových družstev starších žáků rozdílné výkonnostní úrovně
3. Na základě zjištěných informací charakterizovat specifika vyskytující se v této věkové skupině

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Vznik a vývoj ledního hokeje u nás

Vznik hokeje u nás se datuje od roku 1889 (zpráva časopisu "sportovní obzor") a hra se nazývá "Míč ledový" čili hokej. O zavedení této hry u nás se zasloužil Josef Rössler-Ořovský, který přivezl z Paříže kromě holí a míčku i pravidla.

Lední bandy hokej byl u nás roku 1908 vystřídán kanadským ledním hokejem. Dne 6.11. 1908 byl založen český svaz hokejový, který sdružoval hokej na ledě i pozemní hokej a jako takový byl ještě v roce 1908 přijat za člena Mezinárodní hokejové federace - LIGH. Dne 14.2. 1909 se hrálo první mistrovství Zemí koruny české v kanadském hokeji.

Rozvoj ledního hokeje u nás pokračoval velmi pomalu. V roce 1920 bylo u nás registrováno 40 klubů. Až v roce 1921 došlo k rozdělení hokejového svazu na lední a pozemní. Vznikl tak Československý svaz ledního hokeje. V roce 1935 měl Československý svaz kanadského hokeje již 270 klubů a v roce 1939 už 300 klubů, rozvoj ledního hokeje však přerušila II. světová válka.

Po roce 1948 došlo u nás k velkému rozvoji ledního hokeje a počet klubů vzrostl na 870 klubů i díky výsledkům národního mužstva. První MS a ME po válce vypsala LIGH v roce 1947 a dějištěm se stala Praha. Na tomto šampionátu vybojovali naši hokejisté první titul mistrů světa v historii československého ledního hokeje.

V roce 1949 na MS a ME ve Stockholmu obhájili naši hokejisté prvenství z pražského šampionátu a znovu získali zlaté medaile. První titul pro samostatnou Českou republiku získali naši hráči na šampionátu ve Vídni v roce 1996. Olympijského vítězství jsme se dočkali o dva roky později v roce 1998 v Naganu, kde poprvé, v rámci mezinárodních soutěží, mohli nastoupit i hráči ze zámořské NHL.

V dalších letech jsme získali několik titulů mistrů světa, což vedlo k velké popularitě ledního hokeje u nás.

3.1.1 Současnost mládežnické soutěže u nás

V současné době vypadá žákovská liga ledního hokeje takto, počet účastníků žákovské ligy ledního hokeje v České republice je celkem 60 družstev v 5 skupinách po

12 týmech. V těchto pěti skupinách jsou družstva podle místa na mapě, aby to měla ke svým soupeřům co možná nejbliže.

Hrací systém žákovské ligy je následující. Základní část se hraje dvoukolově každý s každým ($2 \times 11 = 22$ utkání), výsledky se sčítají.

Nadstavbová část:

- a) 1. - 6. družstvo dvoukolově každý s každým ve své skupině ($2 \times 5 = 10$ utkání)
- b) 7. - 12. družstvo dvoukolově každý s každým ve své skupině ($2 \times 5 = 10$ utkání)

Vítězové skupin postupují na závěrečný turnaj na kterém se utkají o přeborníka ČR.

První skupinu tvoří družstva ze severozápadního území (Litvínov, Karlovy Vary, HC Kladno, Ústí nad Labem, Chomutov, Kadaň, Klášterec nad Ohří, Most, Teplice, Sokolov, Děčín, Litoměřice).

Druhou skupinu tvoří družstva z pomyslného středu našeho území (Sparta Praha, Slavia Praha, Plzeň, České Budějovice, PZ Kladno, Příbram, Tábor, Jindřichův Hradec, Písek, Kobra Praha, Třemošná, Beroun).

Třetí skupina je tvořena družstva z východu čech (Liberec, Mladá Boleslav, Pardubice, Hradec Králové, Kolín, Krkonoše, Hvězda Praha, Letňany, Nymburk, Kralupy nad Vltavou, Jablonec, Dvůr Králové).

Čtvrtá skupina je tvořena družstva z Vysočiny a jižní Moravy (Jihlava, Havlíčkův Brod, Hodonín, Třebíč, Znojmo, Prostějov, Přerov, Šumperk, Kometa Group, Kometa Úvoz, Uherské Hradiště, Olomouc).

Závěrečnou pátou skupinu tvoří družstva z moravskoslezského kraje (Vítkovice, Sareza Ostrava, Třinec, Orlová, Havířov, Opava, Nový Jičín, Zlín, Vsetín, Karviná, Kopřivnice, Frýdek-Místek).

3.2 CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE JAKO SPORTOVNÍ HRY

Lední hokej je hra, v níž se uplatňuje především rychlost, tvrdost a technika. Je to hra plná dramatických situací, které vnášejí do hokeje atmosféru a budí zájem diváků. Bezprostřední kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují.

Lední hokej je kolektivní hra, v níž se plně uplatňují individuální kvality hráčů. Je to hra mnoha taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s efektivitou a tvořivostí hráčů. 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.

Rychlost hry vede k rychlému střídání hráčů, kteří v krátkém časovém úseku vydávají ze sebe maximum sil, které se regenerují pobytem na hráčské lavici. Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání zatížení a uvolnění, který má charakter pravidelné vlny. Střídání napětí a uvolnění, stejně jako akcí vázaných na různý bruslařský pohyb i různou techniku ovládání hole a kotouče, vytvářejí speciální požadavky na přípravu hráče, který musí být schopen fyzicky, psychicky i technicky zvládnout současné pojetí této sportovní hry.

Lední hokej je fyzicky nesmírně náročný. Hráč vydává v době nasazení sil na ledě mnoho energie. Lední hokej zvláště zatěžuje oběhový systém a v krátké době hokejisté podávají výkon na kyslíkový dluh jako běžec na krátké trati. Organismus hráče je takto opakovaně zatěžován během celého utkání. Herní činnost a intenzita zatížení oběhového systému je nepravidelná.

Hra v maximálním tempu vyžaduje i speciální tréninkové zatížení. Opakovaná hra v nízkém tempu nepříznivě ovlivňuje funkční stav hráče, ale i jeho techniku, kterou hráč odpovídá na požadavky hry. Stagnuje nebo se i snižuje reakce hráčů na herní situace.

Moderní lední hokej je komplex, ve kterém se souběžně zvyšují kondiční aspekty hráče a jeho hráčská technika. Obojí se odráží v úrovni jeho taktického myšlení a taktického jednání, které je výsledkem snažení v tréninku a soustavného zatěžování organismu v podmínkách podobných utkání. Bez dobré fyzické připravenosti hráče, bez návyku plného nasazení sil se neprosadí žádná technika. Vzájemná vazba kondice,

techniky a rozvoje technicko – taktických dovedností vytváří základní rysy osobnosti hráče, který může uspět ve vrcholovém hokeji.

3.2.1 Herní charakteristiky

Osobitým rysem ledního hokeje je bruslení a hra tělem. Hra tělem zprostředkovává napadání a osobní souboje. Setrvačnost v pohybu neboli stav klidu dolních končetin umožňuje složitou manipulaci s kotoučem. Hra tělem ztěžuje kontrolu kotouče a hokeji přisuzuje označení kontaktního sportu. Intenzita současného tempa utkání dostala vlivem vysoké frekvence standardní podobu. Dominujícími impulsy překvapení jsou změny směrů a dynamičnosti pohybu. Standardní tempo mimořádně rozvíjí techniku. Kondiční aspekt dynamičnosti se odvíjí od tréninku svalové síly a rychlé bezprostřední zotavovací schopnosti. Technika v proměnlivě, ale vzorově stěžujících se dovednostech s ohledem na dynamičnost a zotavování zprostředkovává spolupráci. Týmová dovednost občasných vrcholových družstev je nápaditá a pestrá. (Bukač, 2005)

V současné době se na sportovce kladou neustále vyšší požadavky. Zvyšuje se náročnost a prodlužuje doba pro přípravu sportovců na špičkové výkony. To má za následek začínat se specializací na určitou sportovní činnost mnohem dříve než bylo obvyklé v dřívější době. Vysokého sportovního výkonu se již nedosáhne bez efektivního sportovního tréninku. Využívá se poznatků pedagogiky, psychologie, anatomie, fyziologie, biomechaniky a dalších věd. Sportovní trénink se stává náročným, cílevědomě organizovaným a řízeným procesem, v němž vedoucí úlohu zastává trenér. Ten by měl při svojí trenérské práci záměrně navozovat a řídit takové situace, ve kterých by si jeho svěřenci optimálně osvojovali vědomosti, dovednosti a návyky, rozvíjeli žádoucí pohybové a specifické schopnosti.

3.2.2 Kladné a záporné působení prostředí v ledním hokeji

Často se spoléhá na to, že sportovní trénink sám o sobě vychovává, že hra je jedním z nejsilnějších a nejpůsobivějších prostředků kolektivní spolupráce a výchovy. Hlavní výchovná práce spočívá na trenérovi, který je s mladými hokejisty

v nejčastějším styku a má na ně vliv už jenom proto, že chlapci v něm vidí osobnost, která je přivede k jejich vytouženému cíli. Trenér působí na své svěřence i při utkání, kdy se charakterové a volní vlastnosti mladých hráčů pod tlakem emocí projevují nejvýrazněji, z čehož trenér pozná, jak má pokračovat v rozvoji osobnosti každého mladého hráče.

Při výchově mládeže se může využít kladného působení prostředí:

- Kolektivnost vyplývá z perspektivy jednoho cíle, z jednotné snahy o jeho dosažení a z vědomého podřízení zájmů osobních zájmům společným. Kolektivnost nese s sebou i vědomí náležitosti k jednomu celku, vědomí odpovědnosti za úspěch či neúspěch celku. Toto je základ pozdějšího uvědomění si příslušnosti k širšímu kolektivu.

- Hráči musí být od mládí vychováváni k vědomí, že vyhrává ten, kdo je lepší, silnější, více toho umí. Je to základ k uznávání osobnosti spoluhráče a soupeře.

- Hokej vyžaduje velkých finančních prostředků. Je žádoucí, aby si tohle chlapci uvědomili, kolik co stojí kolik času a peněz do nich vkládají jak rodiče, tak i trenér nebo realizační tým.

- Při hře se vytvářejí podmínky pro výchovu kladných charakterových vlastností každého hráče. Tvrdá, rychlá hra, jakou lední hokej bez nejmenších námitek je, vyžaduje pevnou vůli, vytrvalost, důslednost v překonávání překážek, ale i uvědomělou kázeň a sebeovládání v situacích, kdy se projevují silnější emoce mladého hráče.

Výchovu hráče narušují také záporné vlivy prostředí. Jejich působení se snaží trenér snížit nebo maximálně omezit.

- Hokej je populární hra, ze které vycházejí hvězdy. Dobře hrající hráč ve věku nedostatečné sebekritičnosti se snadno přeceňuje a vytváří si pozici malé hvězdy. Je to začátek rozkladu kolektivu a často i začátek konce nadějného hráče.

- Herní situace a přímý styk hráčů na hřišti nabízející možnost hrubě a záludně hrát. Trenér musí zdůrazňovat rozdíl mezi tvrdou a hrubou hrou, rozdíl mezi dovoleným a nedovoleným zákrokem.

- Hráč, který podal na tréninku či v utkání určitý výkon, potřebuje osvěžení. Trenér ani ostatní pracovníci klubů nesmějí dovolit, aby mladý hráč viděl osvěžení v pivě nebo dokonce v tvrdém alkoholu popřípadě drogách.

Životospráva mládeže je součástí účinného tréninkového procesu a každý, kdo s mládeží pracuje, je jeho aktivním účastníkem.

- Dalším negativním vlivem je časná specializace hráče. Výkonnost hráče sice v počátcích stoupá rychleji, ale nedosáhne takového vrcholu jako když rozvoj hráče je přiměřený jeho věku.

- V evropských zemích se vyskytl v posledních letech další problém, o kterém se mohutně diskutuje a to, že hráči odcházejí do zámoří příliš brzy než je ukončen hráčův vývoj a posléze se neprosadí v hlavních týmech NHL a putují do nižších soutěží.

3.3 NÁROKY NA HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE

3.3.1 Energetický výdej a tepová frekvence hráčů ledního hokeje

Lední hokej rozvíjí většinu pohybových schopností při pravidelném střídání zatížení a odpočinku. To vše předpokládá vysokou funkční výkonnost hráčů a klade velké nároky na funkce organismu. Osobitým znakem ledního hokeje je velká rychlost a množství osobních soubojů. Vysoká rychlost a řešení herních situací vyžaduje maximální vypětí hráčů.

Informaci o funkčním zatížení hokejisty nám poskytuje vedle mnoha jiných především energetický výdej, který při hře dosahuje asi 40 kcal/min. (asi 0,5 kcal/min.kg). Z toho vyplývá, že hokejista za zápas spálí kolem 700 kcal.

Energetický výdej u hráčů hokeje je hrazen především z 69% na kyslíkový dluh. Znamená to, že 2/3 výdeje energie se uvolňuje anaerobně.

Průměrná tepová frekvence se při hře pohybuje od 150 – 170 tepů/min. a při odpočinku na střídačce, mezi každým pohybem na ledě, mezi 100 – 130 tepy/min.

Minutová ventilace dosahuje v průběhu hry až 95 litrů. Celková spotřeba kyslíku VO₂ se při utkání pohybuje kolem 30 % z celkové spotřeby. Na základě těchto výsledků energetického výdeje lze vyvodit tyto závěry:

1. Jde o činnost převážně submaximálně intenzivním metabolismem, kde je vysoký podíl anaerobního metabolismu při současně velkých nárocích na metabolismus aerobní.

2. Použití v praxi:

- a) zvýšit intenzitu intervalového tréninku,
- b) zvýšit intenzitu hry,
- c) zařadit cvičení na anaerobní výkon,
- d) v přípravném období zařazovat cvičení na rozvoj aerobní vytrvalosti.

3.4 VĚKOVÁ SKUPINA

3.4.1 Charakteristika hráčů ve věku 11 – 14 let starší žáci

Hlavní charakteristickým rysem tréninku žákovských kategorií je ukončení rozšiřování nábídky 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.

V tréninku dochází k přechodu od přípravy zaměřené na zvládnutí techniky k přípravě založené na využití naučených dovedností v taktických variantách při vzájemné součinnosti více hráčů a později i celého herního bloku. Tréninkový proces se posouvá od zábavy /ačkoli je na ní stále ještě kladen významný důraz/ do polohy vyššího rozvoje herní výkonnosti.

Z pohledu soutěží řízených ČSLH a z důvodu zavedeného systému sportovních tříd dělíme celou žákovskou kategorii na dvě kategorie:

mladší žáci 5. – 6. třída

starší žáci 7. – 8. třída

Základní úkoly přípravy v této kategorii:

- všestranně rozvíjet hlavní pohybové schopnosti se současným respektováním senzitivních období vývoje organismu se zaměřením na potřeby ledního hokeje

- v přípravě mimo led postupně osvojovat potřebné technické a psychické aspekty pro rozvojový trénink v pozdějších letech
- v přípravě na ledě zvládnout techniku všech HČJ
- využívat HČJ v herních kombinacích a základních systémech v utkání
- formou zjednodušených nácviků seznamovat hráče se základy týmového výkonu v obraně i v útoku
- formou průpravných a herních cvičení učit hráče řešit standardní herní situace ve dvojicích a trojicích /obraně i útočné/
- rozvíjet tvůrčí a přátelskou atmosféru v družstvu cíleně vytvářet pozitivní meziosobní vztahy a týmového ducha
- osvojovat si základy teorie sportovního tréninku
- vést chlapce k vyšším morálním a etickým hodnotám v duchu fair play
- seznamovat děti s nebezpečím antisociálních jevů /drogy, kriminalita, šikana, vandalství/ a dbát na jejich prevenci
- podporovat chlapce ve školních výsledcích s perspektivou přechodu do učení nebo na střední školu

Charakter přípravy - přechod od dětské zábavy k možnosti významné celoživotní aktivity /pro některé jedince dokonce životního povolání/. V oblasti technicko taktické stránky individuálního herního výkonu vytvořit předpoklady k dosažení budoucí maximální herní výkonnosti.

Zaměření přípravy - maximální rozvoj individuální techniky a její využití při spolupráci v oblasti herních kombinací i základů herních systémů, řešení standardních herních situací dvojic, trojic v obraně a v útoku.(Pavliš, 2002)

3.4.2 Tělesný vývoj

V tomto poměrně krátkém časovém období žákovských kategorií dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Růstové změny organismu se neprojevují na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji

než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Především ve druhé fázi tohoto období růst pohybového ústrojí jakoby "předbíhal" vývoj vnitřních orgánů. Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch pohybového aparátu. Pubertální věk je proto závažný pro formování návyku správného držení těla.

Z hlediska motorického vývoje je věk 10 – 12 let považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohybový luxus a těkavost ustupují před výraznou účelností a ekonomičností v rovněž schopnost anticipace vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků i pohyby těles (míč, kotouč apod.) Pohyby naučené v tomto věku jsou pevnější než, ty které se učí v dospělosti. Všechny zmíněné změny a další jsou důsledkem řady složitých fyziologických pochodů souvisejících s rozvojem hormonální činnosti. Změny mohou mít individuálně různé tempo, rozdíly se srovnávají až na konci období staršího školního věku, i později. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Koncem období se již zvyrazňují mužské a ženské tělesné znaky. (Pavliš, 2002)

3.4.3 Psychický vývoj

Období pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování a i ve sportovní činnosti. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

V této fázi vývoje vznikají někdy hluboké intelektuální zájmy, které se stávají základem příští volby povolání. Formuje se vztah ke sportu, jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení. Je však nutné jí věnovat plné úsilí a nelze je chápat jen jako nevázanou hru. Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. (Pavliš, 2002)

3.4.4 Sociální vývoj

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od druhých vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe

a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech může dojít až k agresivnímu chování a k opozici vůči ostatním. V pubertě se děti projevují spíše extrovertně, s důrazem na elementární pudy. Charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. Výrazně se prohlubuje citová sféra, pubescenti vyhledávají hluboké emoce, jsou vnímavější a citlivější (urážlivější). Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázené až přepjatou kritičností vůči okolí. Současně se však uzavírají přátelství, utvářejí se vztahy k opačnému pohlaví. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci (ve sportu často v souvislosti s výkonností jedince) a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které jsou bohužel často záporné.

(Pavliš, 2002)

3.4.5 Pohybový vývoj

Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, v přímé souvislosti pokračuje přirozený vzestup výkonností. Ačkoliv tělesná výkonnost mezi 11 – 15 lety zdaleka nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, a dává vhodné předpoklady pro trénink. S nástupem puberty mohou vznikat určité obtíže s obratností a chlapci hůře zvládají složitější cvičení. Má se za to, že asi do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, uskutečňuje tak rychle a efektivně, jako nikdy později. Proto je tento věk považován za vrchol ve všeobecném vývoji ontogeneze.

Období puberty souvisí s počátkem rozvoje síly. U chlapců dochází k 27 – 40 % nárůstu svalů, což vede ke zlepšení anaerobní svalové práce. Anaerobní kapacita tedy vzrůstá s nastupující pubertou. V tomto období se nedoporučují zatížení, která vedou k velké tvorbě laktátu. Z těchto důvodů nelze připustit zcela vyčerpávající laktátové zatížení, které představuje anaerobní práci dlouhého trvání (souvislé cvičení maximálním úsilím trvající 60 – 120s) a používání těžkých břemen při silovém tréninku. Naopak soustředěnější vytrvalostní práce (hlavně metodami nepřerušovaného zatížení odpovídající intenzity s delším trváním) vyhovuje možnostem toho období. (Pavliš, 2002)

3.5 PŘÍSTUP TRENÉRA KE KATEGORII STARŠÍCH ŽÁKŮ

V období žákovských kategorií se ukončuje orientace chlapců na sport. Ze sportu, který byl pro chlapce pouze hrou, se stává konkrétní činností, 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.

Trenér by měl důsledně dbát na plnění školních povinností a v žádném případě by větší nedostatky neměl přehlížet. Současně u svých svěřenců podporuje i zájem o další oblasti života, a to zejména o kulturu s společenské dění.

Všichni si uvědomujeme, že k dosažení maximální výkonnosti je zapotřebí nejen dlouhodobá a cílevědomá tréninková příprava, ale i určitá dávka sportovního talentu. Z těchto, ale i z jiných důvodů, nedojdou všichni hráči až na výkonnostní vrchol. Proto by měl trenér podporovat u chlapců vědomí, že čas strávený sportem přináší i další hodnotnou životní náplň a smysl i v případě, že bude dále provozován jen rekreačně. Sportu lze využít i jako významného výchovného faktoru. Sport, činnost společensky uznávaná, může pomoci překlenout mnohé těžkosti, které by mohli dostat labilnější jedince do oblastí negativních společenských jevů (drogy, kriminalita, asociální chování apod.).

Přístup trenéra k svěřencům by měl být taktní a diskrétní. Větší obtíže jsou obvykle přechodné, dané složitostí věkového období a většinou odezní s přibývajícím věkem. Trenér zasahuje jen tam, kde negativní chování přesáhne únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce - po „**opadnutí emocí**“. Chybou je nevšímavost, přehlížení, a také vytýkání nedostatků na veřejnosti či „ostrakizmus“. Trenér by se měl vyhýbat ironii a příliš autoritativnímu vedení. V praxi se může stát, že časté převažující mentorování vyvolává rozpory, které mohou vést až k určitému odcizení mezi trenérem a hráči. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím,

Chlapci tohoto věku vynikají silnou potřebou napodobovat dospělé /bohužel

i negativně/. V tomto období má zcela nenahraditelnou cenu **osobní příklad**. Je-li podložený navíc sportovní minulostí, působí zcela automaticky a velmi silně jako pozitivní motivační faktor.

Významná je i role kolektivu. Vědomí odpovědnosti u všech jeho členů by mělo být neustále posilováno. Nezanedbatelnou úlohou hrají i mimohokejové společné prožitky, mimosportovní činnost pracovního charakteru – např. úprava stadionu, šaten či zlepšení životního prostředí v okolí stadionu apod. Tyto společné aktivity souvisí s tréninkovou morálkou více, než se všeobecně soudí.(Pavliš, 2002)

3.6 REGENERACE, KOMPENZACE A STREČINK

Regenerace (obnovení) zahrnuje veškeré biologické děje a činnosti organismu, které vedou k plnému a pokud možno rychlému návratu všech tělesných i duševních sil, jejichž vzájemná rovnováha byla předcházející činností narušena a posunuta ve směru určitého stupně únavy.

Regenerace je nejen v ledním hokeji, ale všeobecně ve sportu a v životě velice důležitá, proto na ni nesmíme zapomínat a přehlížet ji. Tak jako si člověk potřebuje odpočinout po těžkém pracovním dnu, aby mohl zase na 100% vykonávat svoji práci tak i sportovec v našem případě lední hokejista si musí odpočinout a zregenerovat své síly před dalším sportovním výkonem.

Kompensace má své místo v tréninku ledního hokeje. Hráči ledního hokeje trpí díky předklonu a držení hokejky bolestmi zad a zakřivením páteře. Díky držení hokejky buď na pravou stranu nebo na levou stranu dochází u hráčů k vychýlení postavení lopatek. Když má hráč pravé držení hole níže má pravou lopatku, když má levé držení hole níže má levou lopatku. Tomuto vychýlení lopatek se snažíme předejít např. tím, že hráči na konci tréninku při uvolňovacím bruslení tzv. dlouhém skluzu uchopí hokejku do opačného držení než jsou zvyklí. Tímto cvikem se snažíme zkompenzovat postavení lopatek.

Důležitou součástí každého správného tréninku je protahování namáhaných svalů tzv. strečink. Úkolem protahování je zlepšit schopnost svalů k uvolnění, zbavit svaly nežádoucího svalového napětí, snížit svalovou bolest, ale i zlepšit toleranci svalů k tahu i jejich silovou schopnost a zvýšit pohyblivost v kloubech. Protahování nám

může také usnadnit případnou rehabilitaci příslušných svalů po zraněních. Protahování svalů by se mělo provádět pravidelně před tréninkovou jednotkou, ale i po ní nejméně 10 minut.

3.7 CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

3.7.1 Tréninková jednotka

Je základní jednotkou cyklů. Vychází z plánu mikrocyklu a konkrétně rozpracovává obsah a náplň tréninku. Jedná se o základní organizační celek tréninkového procesu. Jejím prostřednictvím se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry z čehož vyplývá, že obsah tréninkových jednotek měl na sebe navazovat. Délka tréninkové jednotky se pohybuje v rozmezí od 45 min. do několika hodin (2 -3), které se však používají v tréninku vyšších věkových kategorií v přípravě mimo led.(Pavliš, 2007)

3.7.2 Dělení tréninkové jednotky

Tréninkovou jednotku můžeme rozdělit do tří (resp. čtyř) částí. Tyto čtyři části na sebe navazují a na vzájem se prolínají. Každá ze čtyř částí má své pevné místo v tréninkové jednotce a nelze ji nahradit něčím jiným.

1/ Přípravná část

a/ úvodní část

b/ průpravná část

2/ Hlavní část

3/ Závěrečná část

3.7.3 Přípravná část

Přípravná část v tréninkové jednotce slouží především jako příprava organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a planění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Tato část tréninkové jednotky plní dílčí úkoly, mezi které patří:

Psychologická příprava hráči musí být seznámeni s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být schopni koncentrovat se na jeho rozhodující momenty.

Příprava pohybového aparátu, srdečně cévního a dýchacího aparátu prvá cvičení se koncentrují na protažení a zahřátí svalů, šlach a kloubů. Intenzita těchto cvičení postupně stoupá, aby vyvolala odezvu ve funkčních systémech organismu.

Příprava k pohybové činnosti, které bude věnována hlavní část tréninkové jednotky jejím obsahem bude činnost, na kterou obsahově navazuje hlavní část

Doba trvání celé přípravné části je poměrně variabilní. Pro naše potřeby se jedná o 10 – 30% z celkového času trvání tréninkové jednotky (10 – 20 min). Její zaměření může být ve dvou rovinách:

- a/ všeobecné – obsahem jsou cvičení všeobecně rozvíjející
- b/ speciální – příprava organismu na úkoly hlavní části tréninkové jednotky (Pavliš, 2007)

3.7.4 Dělení přípravné části tréninkové jednotky

Úvodní část délka trvání asi 10% času (5 – 7 min), hlavním úkolem je seznámení s obsahem celé tréninkové jednotky, zahřátí organismu a navození patřičné atmosféry. Tréninková jednotka by měla být vždy zahájena společným srazem.

Průpravná část délka trvání 10 až 20 % celkového času (5 – 15 min), je situována k hlavní části tréninku, má za úkol připravit organismus, protáhnout, posílit a uvolnit svaly, obvykle se zařazují cvičení vztahující se k hlavní části.

Hlavní část tréninkové jednotky. Doba trvání této části tréninkové jednotky se pohybuje obvykle v rozmezí 50 – 70 % z celkového času (25 – 45 min) a plní většinou tyto úkoly (nebo jejich vzájemné kombinace):

- nácvik a zdokonalování TE – TA dovedností
- rozvinutí nebo udržení jednotlivých pohybových schopností /rychlostní, silové, obratnostní , vytrvalostní schopnosti a pohyblivosti/ - týká se vyšších věkových kategorií
- upevňování struktury sportovního výkonu – týká se vyšší výkonnosti

Součástí hlavní části tréninkové jednotky v mládežnických kategoriích by měla být vždy hra.

V tréninkové praxi se řadí cvičení do určité posloupnosti, která vychází z logické úvahy následovně:

- 1/ Nácvik a zdokonalování TE – TA dovedností
- 2/ Cvičení koordinačně náročná
- 3/ Cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti
- 4/ Cvičení rozvíjející silové schopnosti
- 5/ Cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností

Tato řazení má spíše orientační charakter a týká se především tréninku vyšších věkových kategorií. Je nutné mít na mysli, že stavba cvičení v tréninkové jednotce je dána především jejich cílem. Jako příklad je možné uvést nácvik dovedností.

Pokud budeme nacvičovat novou dovednost, je nutné toto cvičení zařadit již v začátku tréninkové jednotky po rozcvičení. Pro nácvik je důležité, aby hráči nebyli unaveni jak z hlediska fyzického, tak i psychického.

V případě, že cílem je zdokonalování již naučených dovedností, můžeme zařadit tato cvičení do druhé poloviny hlavní části tréninkové jednotky.

Chceme upozornit, že skladba tréninkové jednotky u hráčů vyšší výkonnostní úrovně může být zcela odlišná. O těchto a dalších zvláštostech bude pojednáno až v části zaměřené na trénink juniorů a dorostu.(Pavliš, 2007)

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. Správné organizování této části má důležitý význam v tom, že přispívá k urychlení regeneračních procesů.

Doba trvání této části TJ je asi 10% z jejího celkového času /7 – 10 min./.

Obsah závěrečné části je závislý na charakteru zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Úkoly jsou zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravený psychických stavů. Mělo by jím být zatížení malé intenzity v podobě mírné pohybové činnosti (vybruslení, vyklusání).

Ve druhé polovině závěrečné části TJ se užívají různé druhy protažení (ve vyšších věkových kategoriích strečink), která jsou zaměřena především na svalové oblasti, jež byly v tréninku nejvíce zatěžovány.

Tréninková jednotka ve všech mládežnických kategoriích by měla být vždy zakončena společným srazem, kde trenér provede její stručné zhodnocení s několika poznámkami k dalšímu tréninku.(Pavliš,2007)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 HYPOTÉZY

1. Předpokládám, že u hokejových družstev starších žáků hrající vyšší soutěž se vyskytne více specifických prvků v tréninku než u družstev v nižších soutěžích.
2. Předpokládám, že rozsah tréninku je u družstev vyšší výkonnosti větší než u družstev s nižší výkonností.
3. Předpokládám, že obsah tréninku se u družstev s vyšší výkonností blíží obsahu tréninku starších věkových kategorií.

4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU

4.2.1 Metody

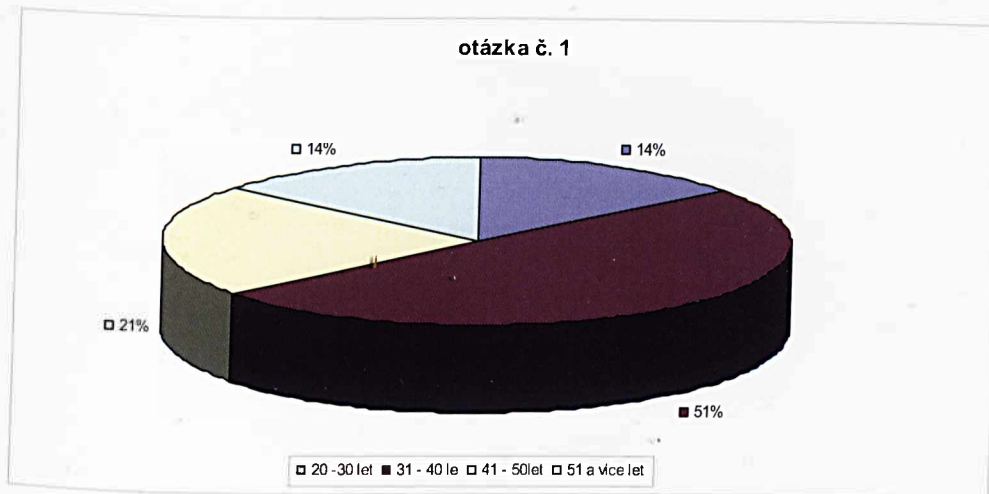
- Dotazníková
- Řízený rozhovor

4.2.2 Postup práce

1. Vypracované dotazníky rozeslat trenérům, kteří trénují starší žáky v ledním hokeji
2. Pomocí dotazníku zjistit specifika tréninku starších žáků v ledním hokeji
3. Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku
4. Pomocí řízeného rozhovoru s panem Miroslavem Machem formulovat specifika tréninku starších žáků v ledním hokeji

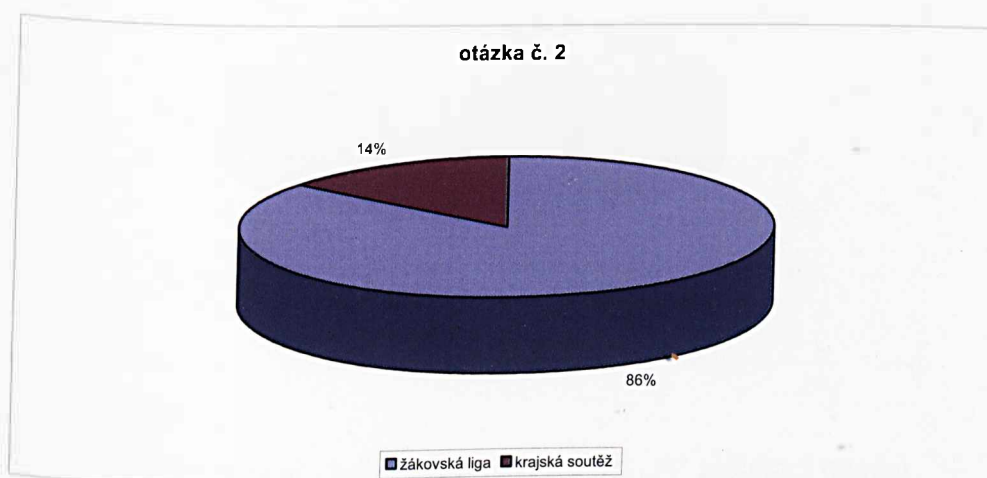
4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY

1. Váš věk?



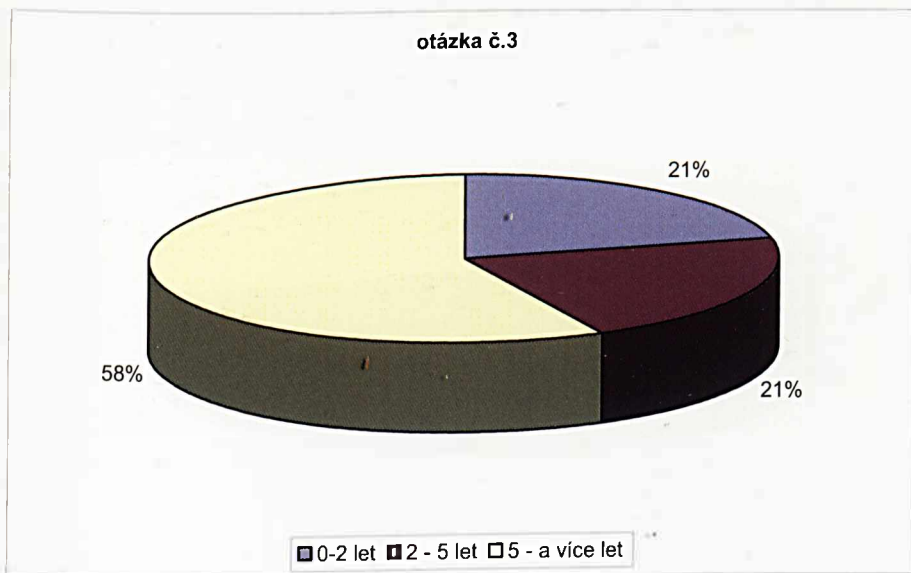
Ve věkové kategorii – 20 - 30 let odpověděli na dotazník 2 trenéři,
31 - 40 let odpovědělo na dotazník 7 trenérů,
41 - 50 let odpověděli na dotazník 3 trenéři,
51 a více let odpověděli na dotazník 2 trenéři

2. Jaký tým trénujete?



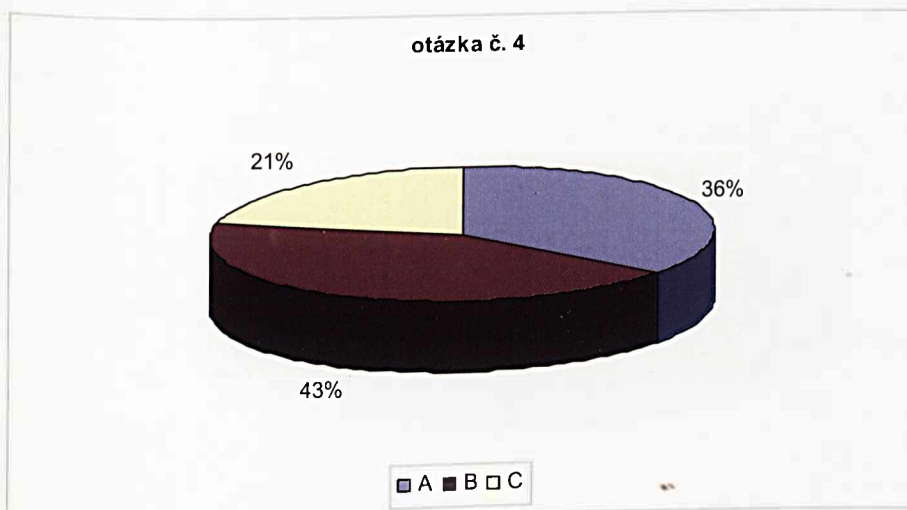
Ze všech dotázaných trenérů 12 trenérů trénuje tým v žákovské lize
2 trenéři trénují tým v krajské lize

3. Jak dlouho se věnujete trénování?



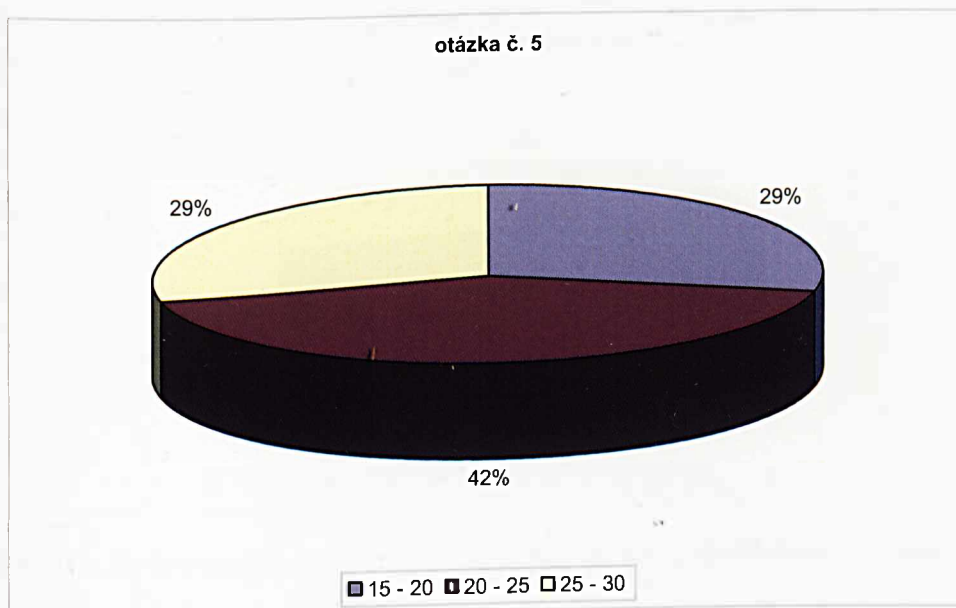
8 trenérů se věnuje trénování 5 a více let, 3 v rozmezí 2-5 let a 3 trenéři trénují méně než dva roky.

4. Jakou máte trenérskou třídu?



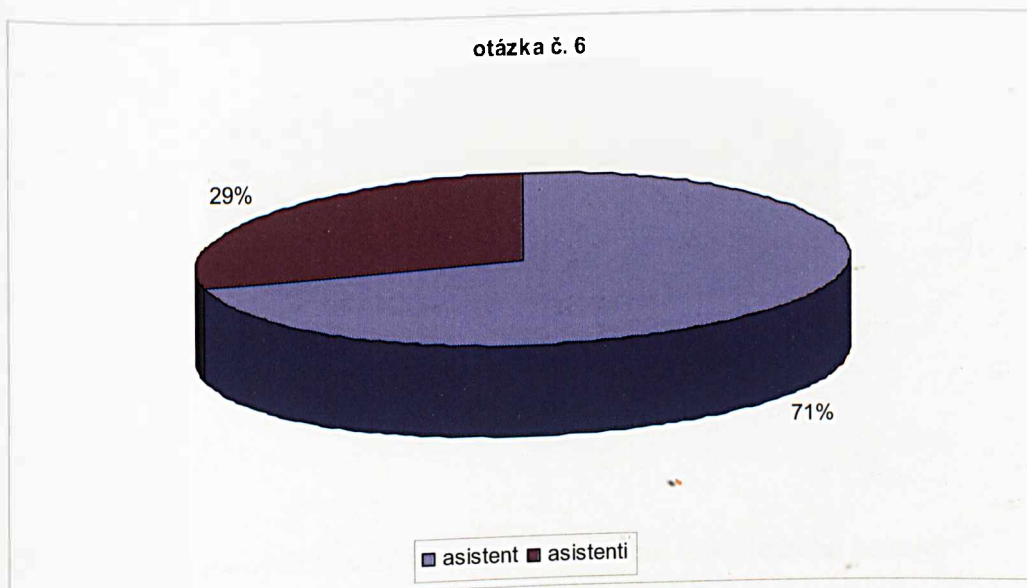
Z dotazovaných trenérů vlastní trenérskou licenci „A“ celkem 5 trenérů
licenci „B“ celkem 6 trenérů
licenci „C“ celkem 3 trenéři

5. Kolik je ve vašem družstvu hráčů?



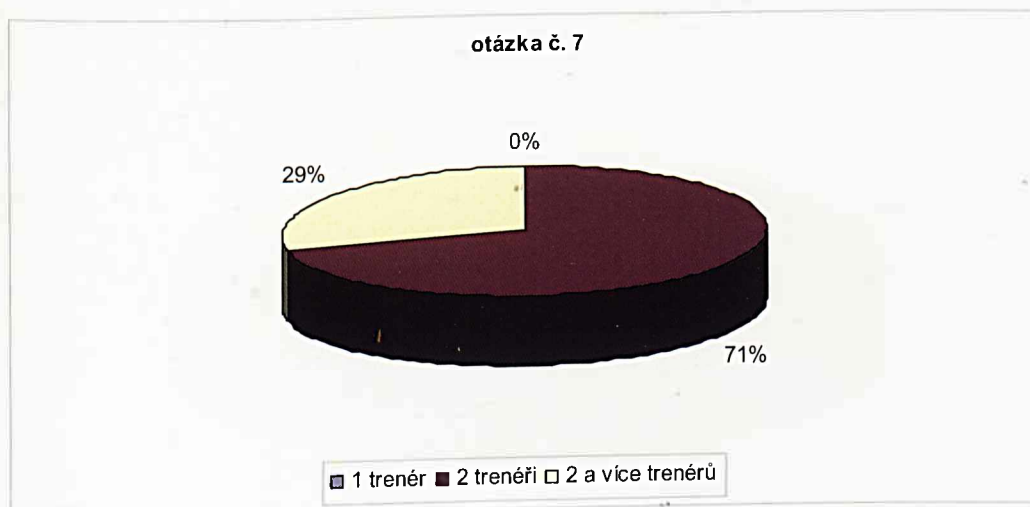
15 – 20 hráčů v družstvu mají 4 trenéři, 20 – 25 hráčů má 6 trenérů, 25 – 30 hráčů mají 4 trenéři.

6. Kdo vám pomáhá při tréninku?



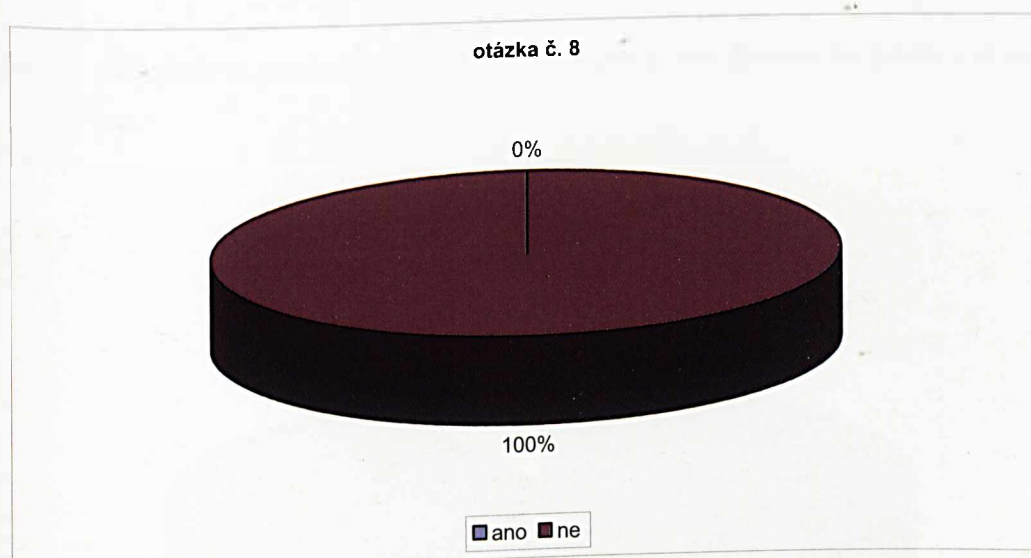
10 trenérům pomáhá jeden asistent zbylým 4 trenérům pomáhají asistenti.

7. Kolik je u vašeho týmu trenérů?



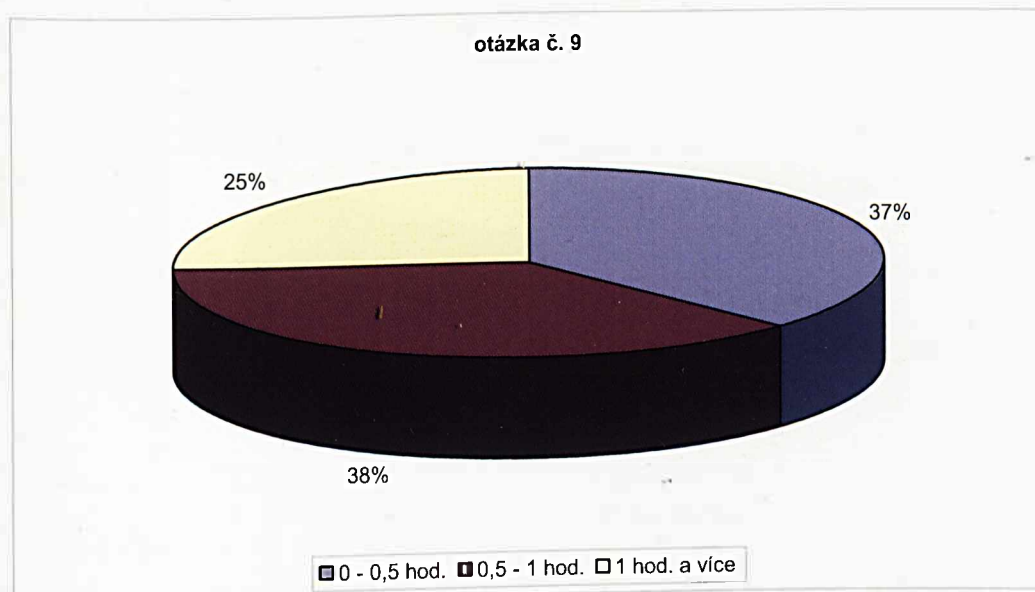
Žádný z dotazovaných trenérů není na trénování sám, 10 družstev má dva trenéry a 4 družstva mají dva více trenérů.

8. Byl jste sám aktivní hráč než jste začal trénovat?



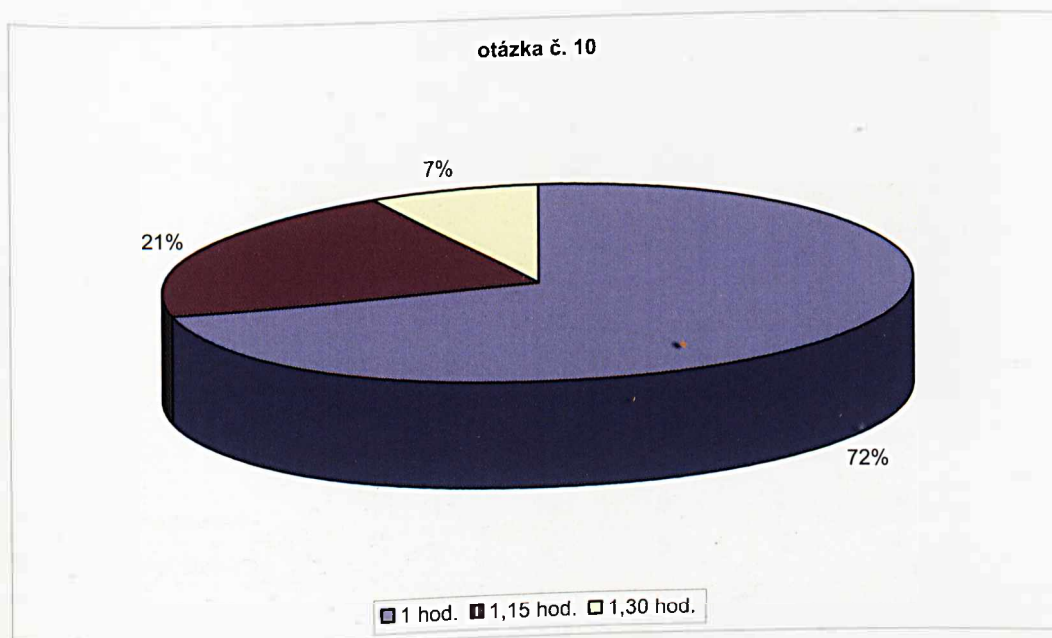
Všech 14 dotazovaných trenérů bylo dříve aktivními hráči ledního hokeje.

9. Kolik času věnujete přípravě věnujete tréninků a zápasů?



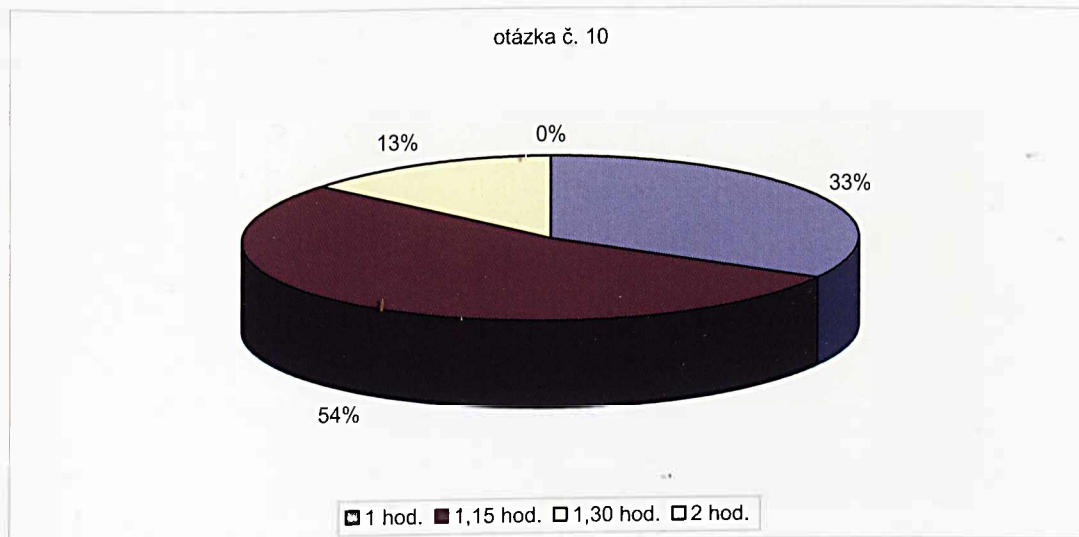
Přípravě tréninků a zápasů věnuje 6 trenérů max. 0,5 hod., dalších 6 trenérů věnuje přípravě tréninků a zápasů 0,5 – 1 hod. a zbytek 4 trenéři věnují přípravě 1 hod. a více času.

10. Jak dlouho jsou vaše tréninkové jednotky Jak dlouhé by podle vás měli být?



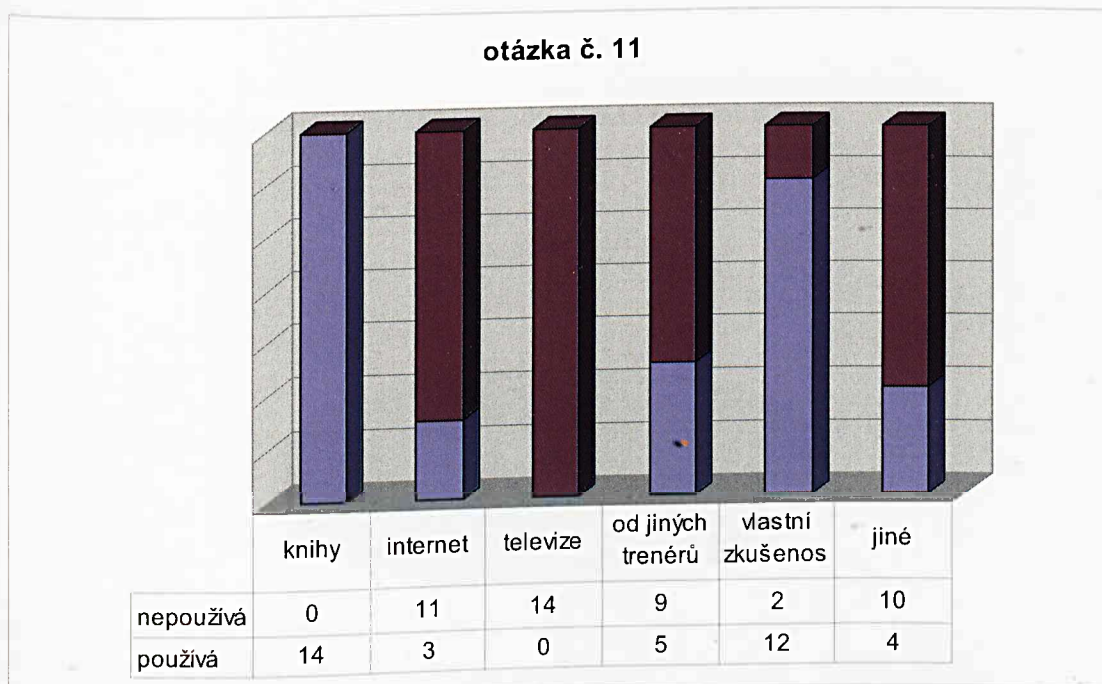
Délka tréninkové jednotky se liší 10 družstev má délku tréninkové jednotky 1 hod., 3 družstva mají 1,15 hod. a jedno družstvo 1,30 hod.

Jak by podle vás měla být dlouhá ideální tréninková jednotka?



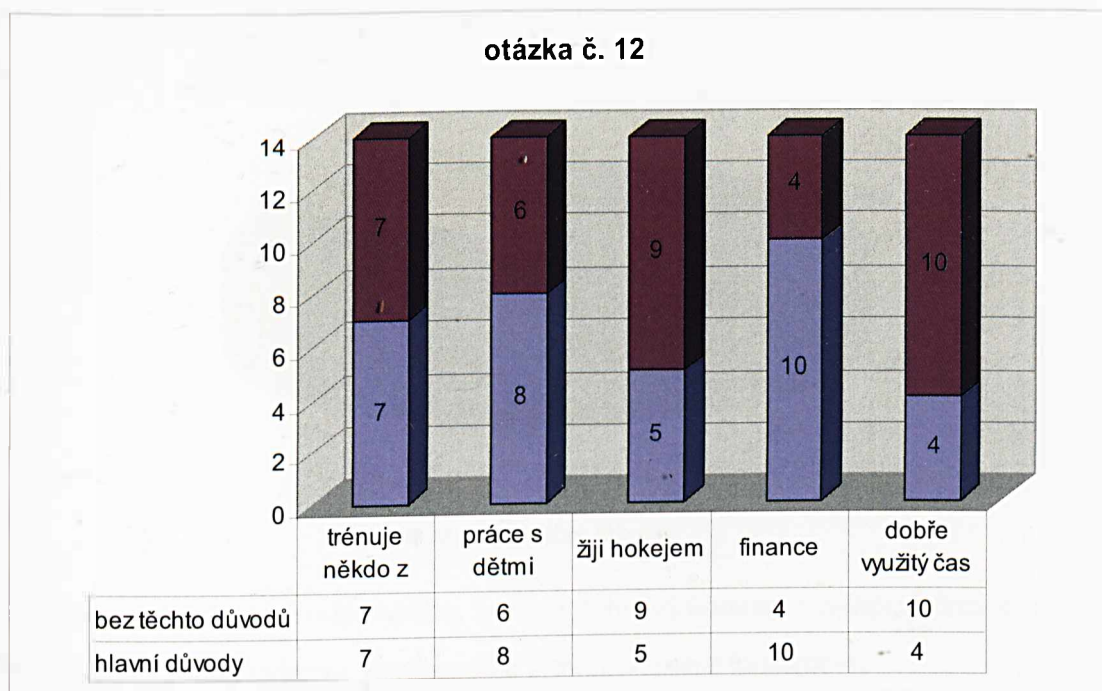
5 trenérů si myslí, že optimální doba tréninkové jednotky je 1 hod., 8 trenérů si myslí, že optimální doba je 1,15 hod., 2 trenéři si myslí, že optimální doba je 1,30 hod. a že optimální doba 2 hod. si nemyslí žádný z dotazovaných trenérů.

11. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě vašich tréninkových jednotek?



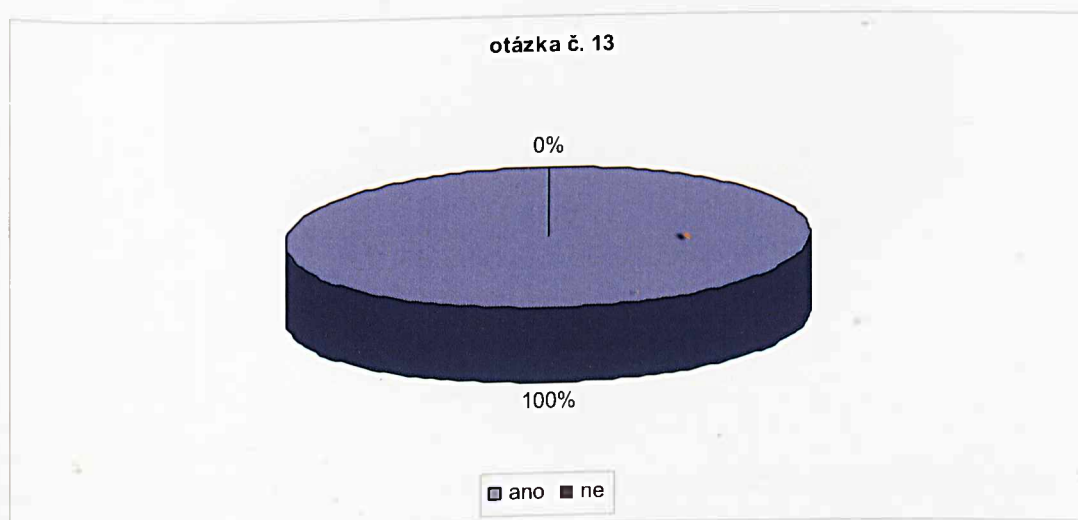
Inspiraci na trénování čerpá všech 14 trenérů z knih, 3 trenéři z internetu, žádný z trenérů nečerpá z televize, od jiných trenérů čerpá 5 dotazovaných, 12 trenérů čerpá z vlastních zkušeností a 4 trenéři mají jiné zdroje.

12. Jaké jsou důvody toho, že trénujete?



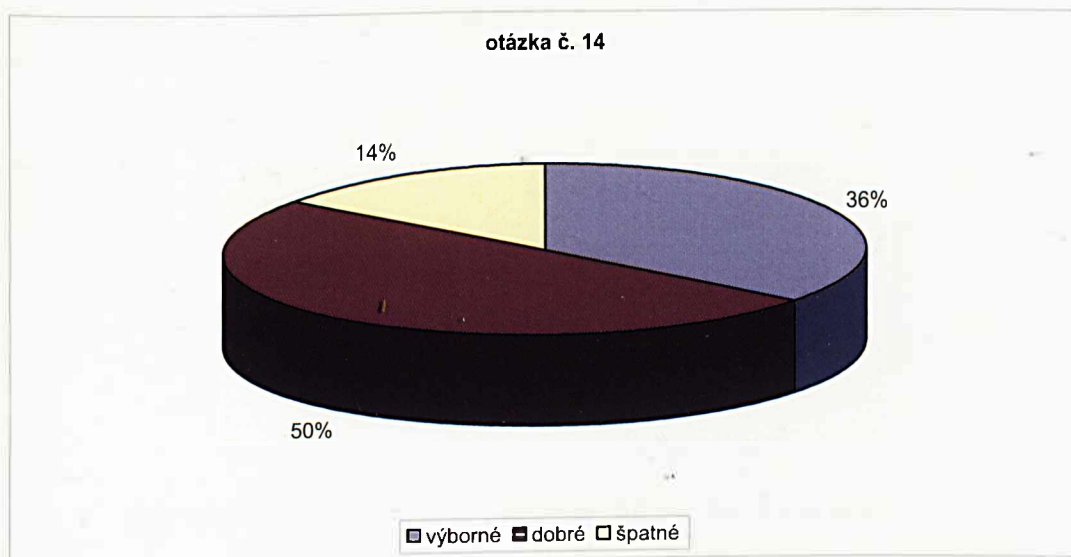
7 trenérů uvedlo, že důvody proč trénují je že trénuje někdo z rodiny, 6 trenérů dále uvedlo, že je baví práce s dětmi, 9 hokejových trenérů žije hokejem, 4 trenéři zároveň trénují kvůli financím, trénování je jejich zaměstnání a 4 trenéři hodnotí jako dobře využitý čas.

13. Navštěvují rodiče dětí zápasy popřípadě tréninky?



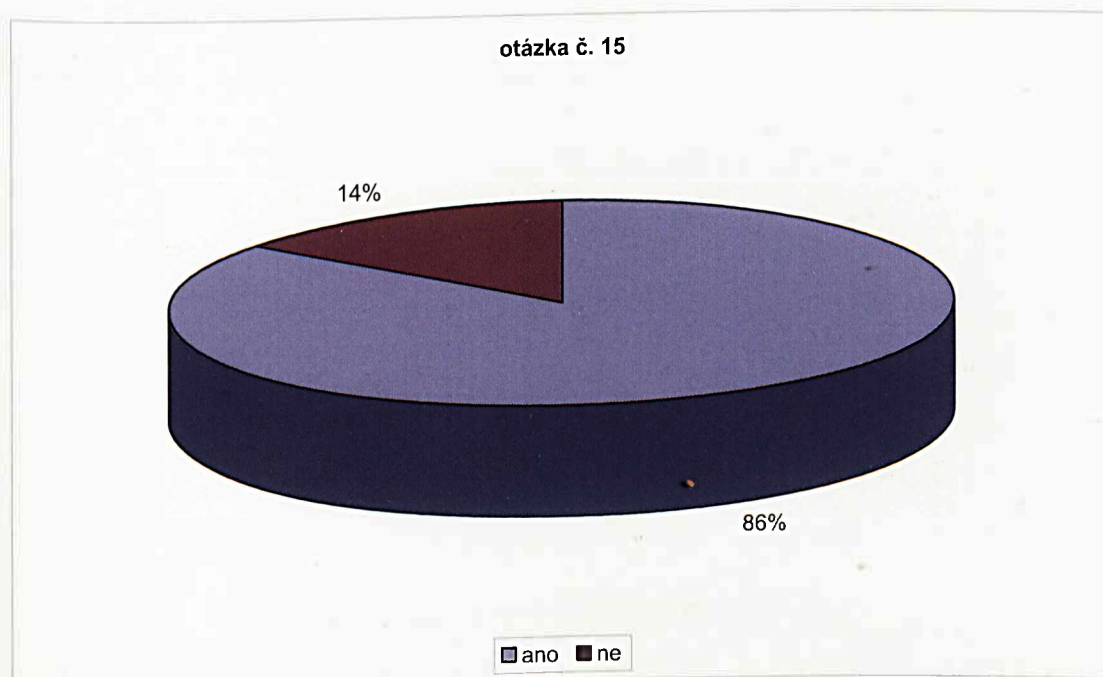
Všichni dotazovaní trenéři odpověděli, že rodiče navštěvují zápasy popřípadě tréninky dětí.

14. Jaké máte zkušenosti s rodiči dětí?



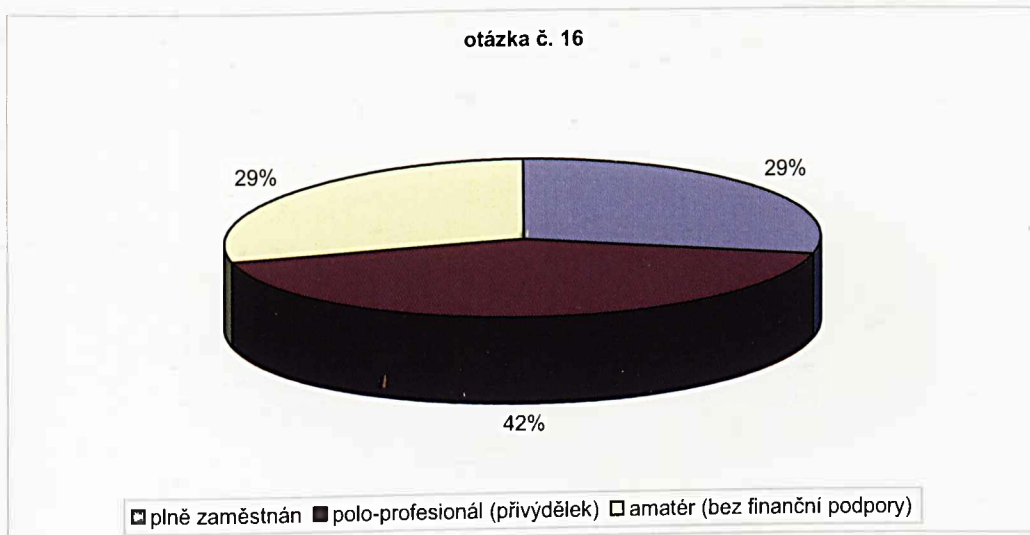
7 dotazovaných trenérů odpovědělo, že mají dobré zkušenosti s rodiči, 5 dotazovaných trenérů má s rodiči výborné zkušenosti a 2 trenéři špatné zkušenosti.

15. Má vaše práce dostatečnou podporu od klubu?



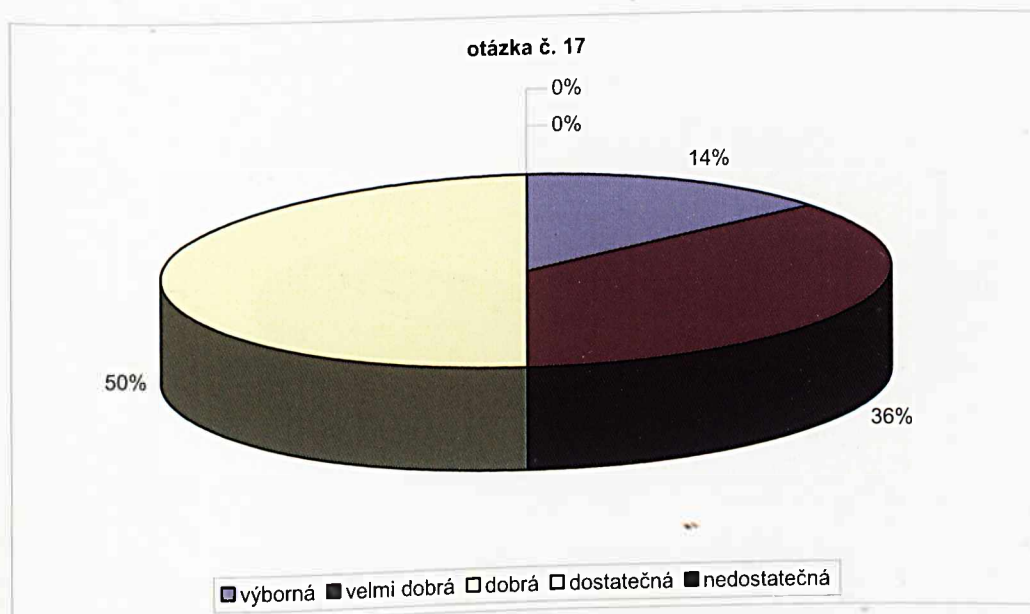
12 trenérů má dostatečnou podporu klubu a pouze dva trenéři cítí, že by klub mohl mládež podporovat víc než doposud.

16. Věnujete se trénování profesionálně?



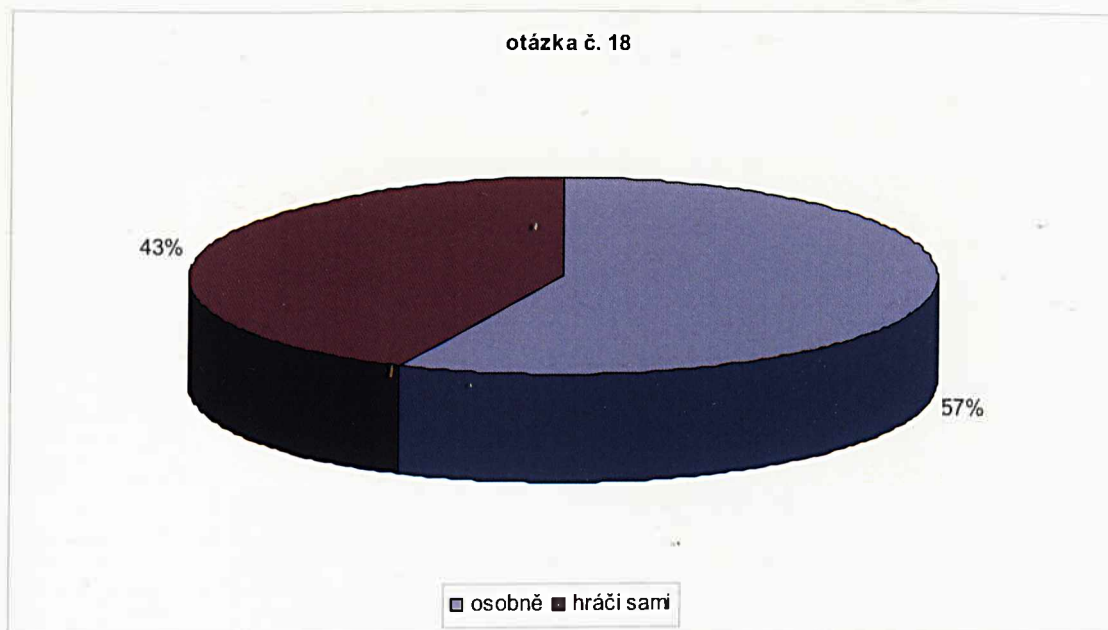
Z dotazovaných 14 trenérů jsou 4 trenéři zaměstnáni trénováním na plný úvazek, 6 trenérů je polo-profesionálních, trénování si přivydělávají a zbývajících 4 trenéři jsou na amatérské úrovni.

17. Jaká je podle vás úroveň žakovské ligy v ČR?



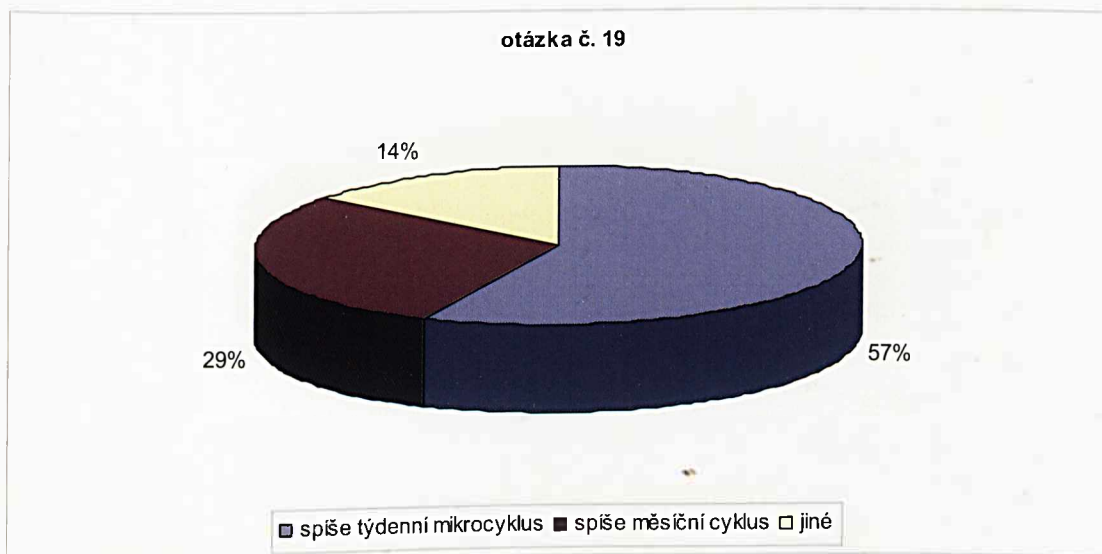
Celá polovina dotazovaných trenérů tedy 7 trenérů odpovědělo, že úroveň žakovské ligy je dobrá, za velmi dobrou považuje úroveň žakovské ligy 5 trenérů a dva trenéři odpověděli, že žakovská liga má výbornou úroveň.

18. Zahřátí a protažení vedete?



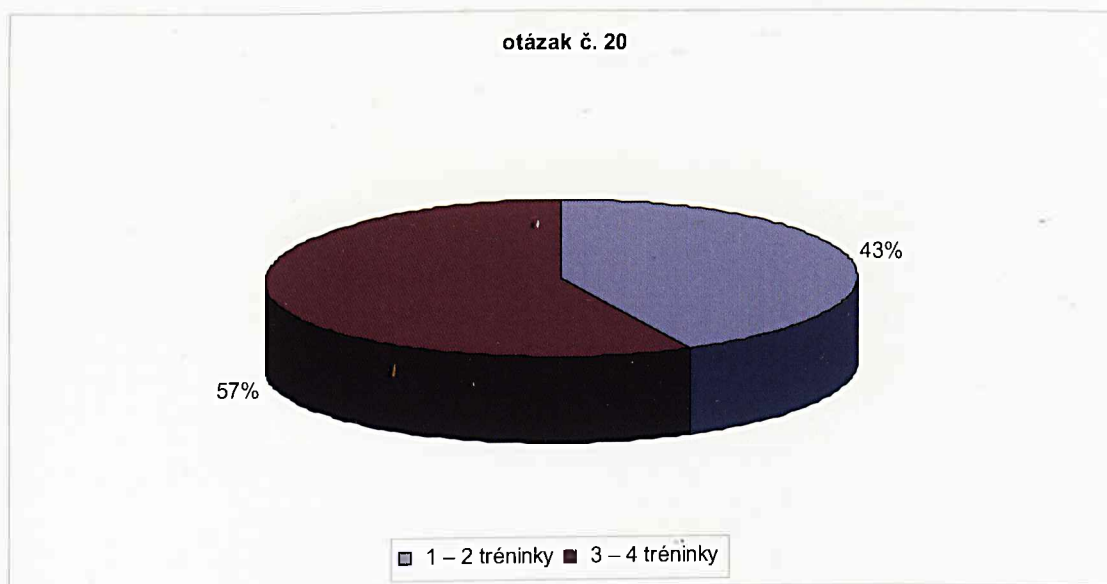
8 trenérů vede protažení před tréninkovou jednotkou a 6 trenérů nechá hráče protahovat samotné.

19. Jaké máte dělení tréninkového plánu?



8 trenérů dělí své tréninky spíše do týdenního mikrocyklu, 4 trenéři dělí trénink do měsíčního cyklu a 2 trenéři mají jiné dělení tréninkového plánu.

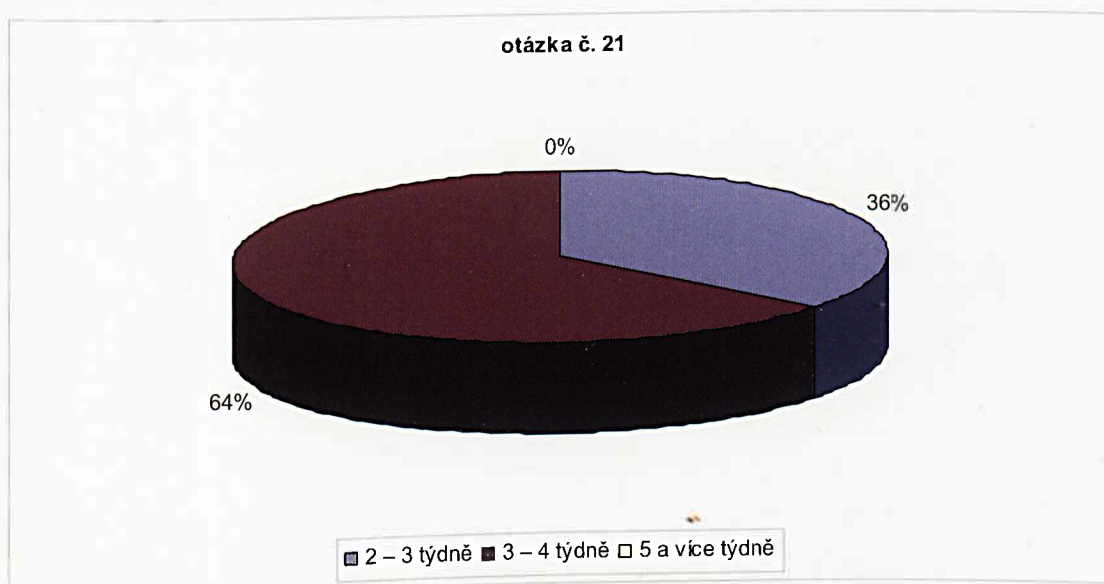
20. Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na suchu?



Tréninkovou jednotku má 6 trenérů 3 – 4x týdně

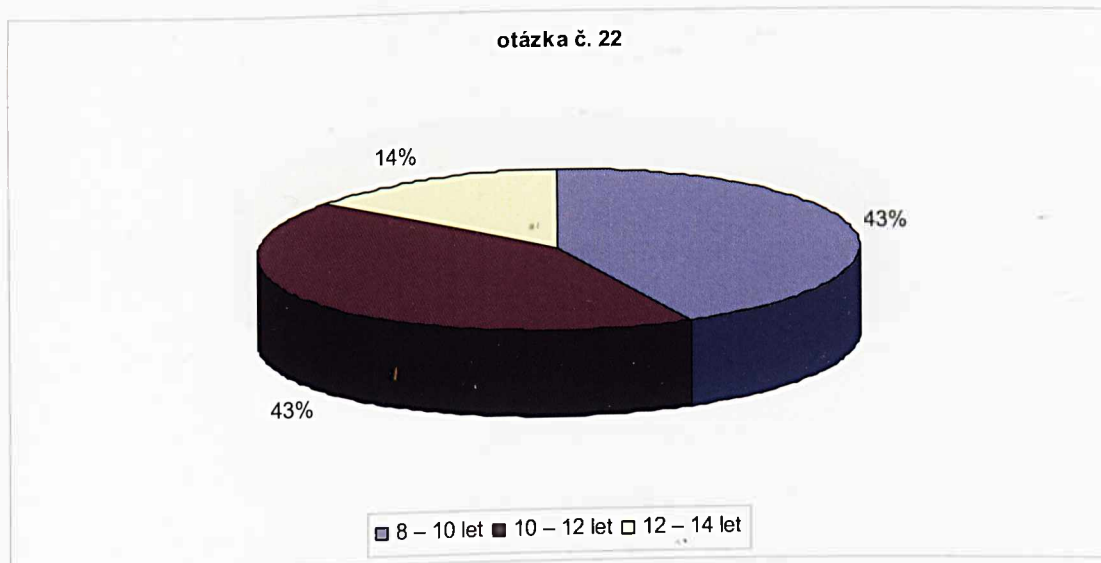
8 trenérů 1 – 2x týdně

21. Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na ledě?



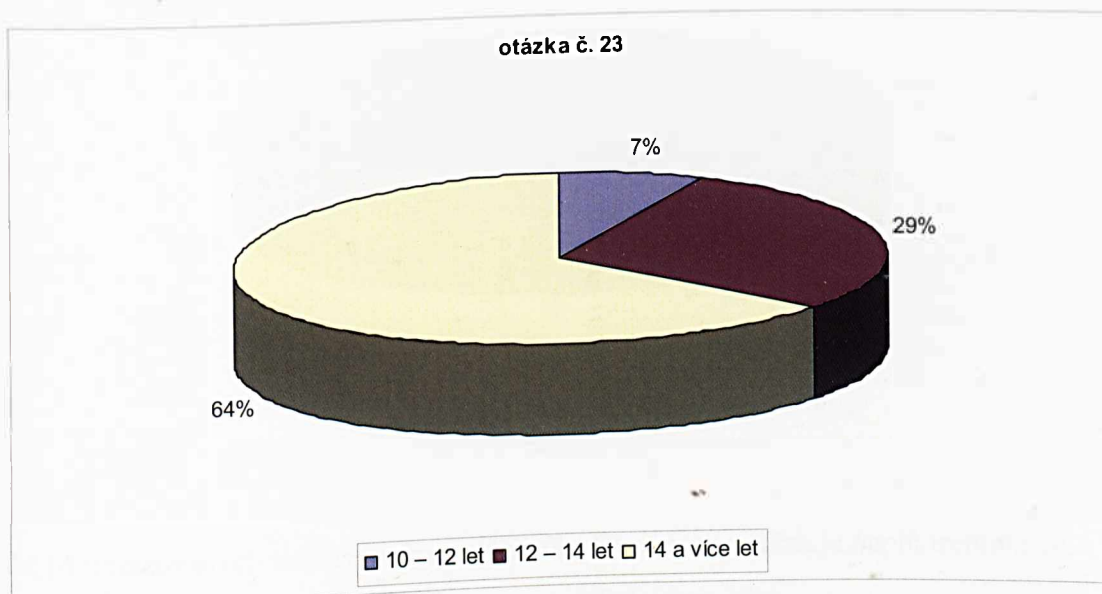
5 družstev má tréninkovou jednotku 2 – 3x týdně, 9 družstev má tréninkovou jednotku 3 – 4x týdně, žádné z družstev nemá tréninkovou jednotku na ledě 5x – a více.

22. Kdy je podle vás nejvhodnější věk ve kterém se soustředit na koordinační dovednosti hráčů?



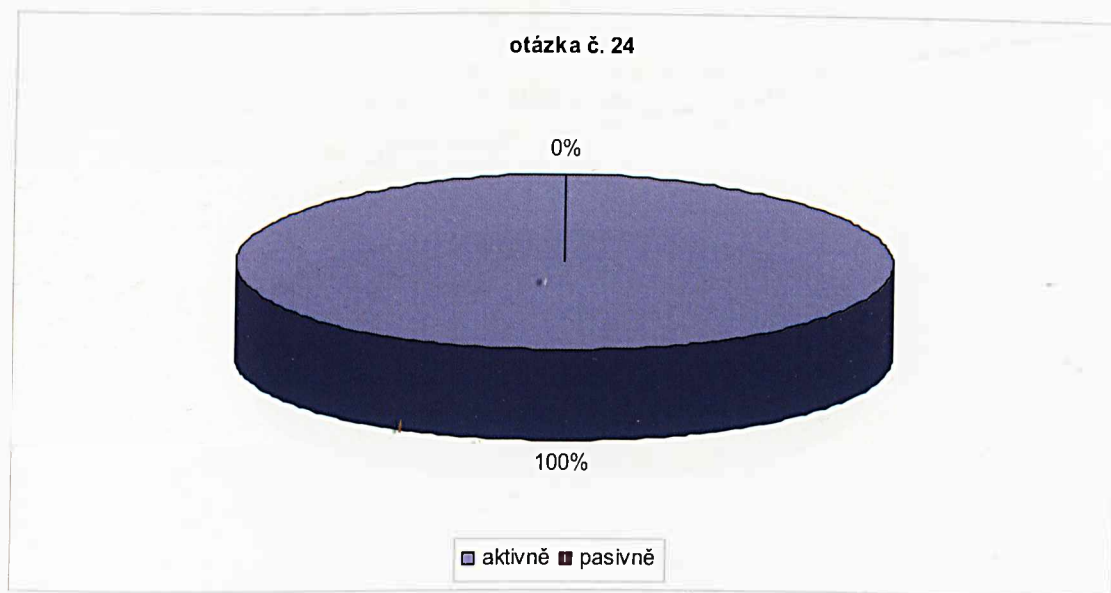
6 trenérů si myslí, že věk ve kterém by se měli soustředit na koordinační dovednosti hráčů je 8 – 10 let, stejný počet 6 trenérů si myslí, že by to mělo být v rozmezí 10 – 12 let a pouze dva trenéři si myslí, že ve věku 12 – 14 let.

23. Kdy je podle vás nejvhodnější věk ve kterém se soustředit na silové zdokonalování chlapců?



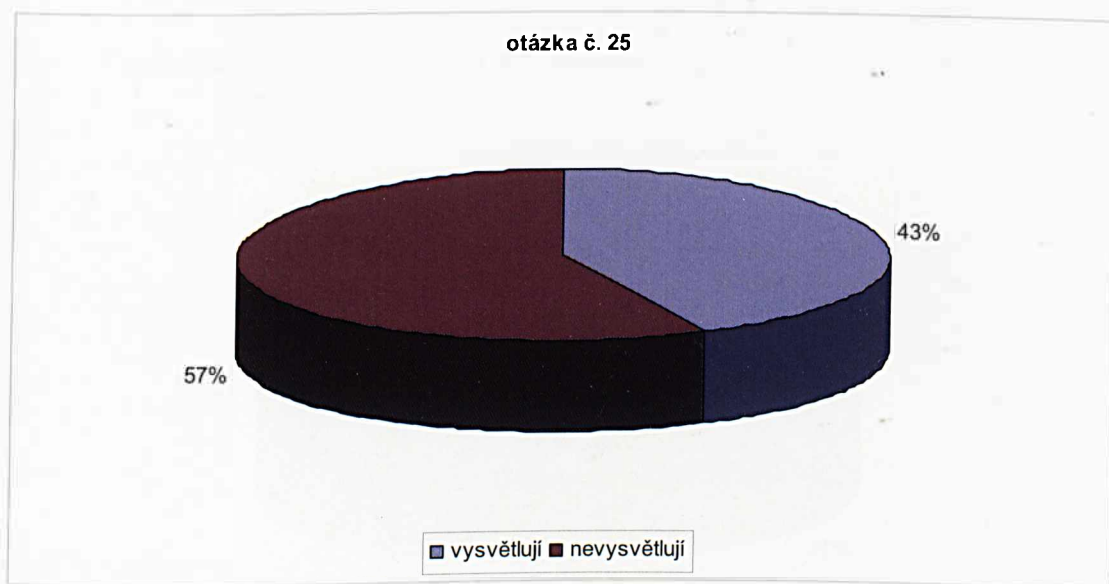
Na otázku kdy by se měli soustředit na silové zdokonalování chlapců odpovědělo 9 trenérů ve věku 14 a více let, 4 trenéři odpověděli ve věku 12 – 14 let a jeden trenér odpověděl, že ve věku 10 – 12 let.

24. Účastníte se aktivně tréninku?



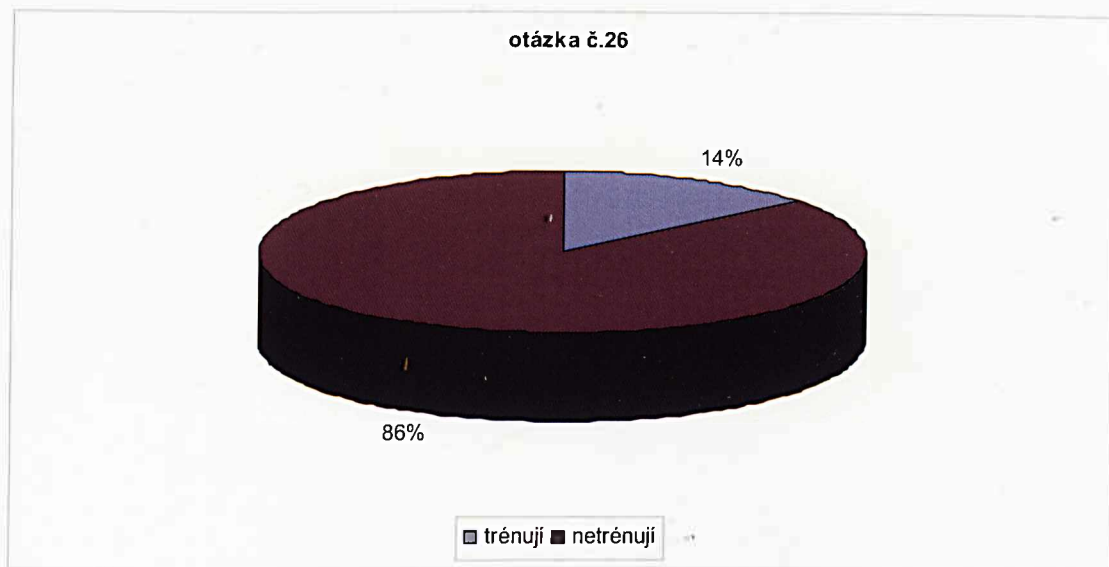
Tréninku se aktivně účastní všech 14 dotazovaných trenérů.

25. Vysvětlujete hráčům před tréninkem jeho náplň?



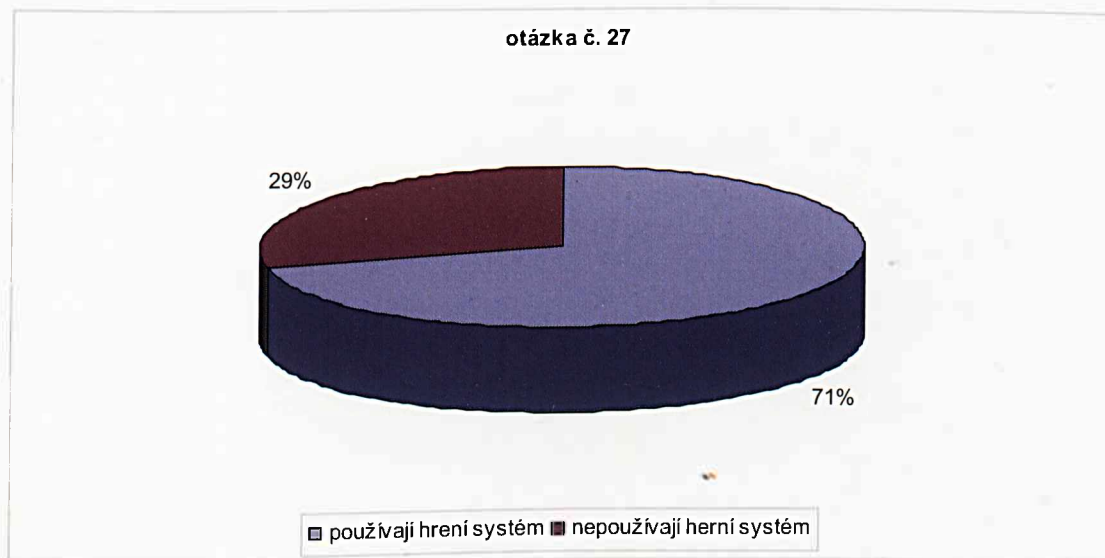
Ze 14 dotazovaných trenérů svým svěřencům 6 trenérů vysvětluje náplň tréninkové jednotky a 8 trenérů ji vysvětluje během tréninkové jednotky.

26. Trénujete přesilové hry? Jestli ano proč?



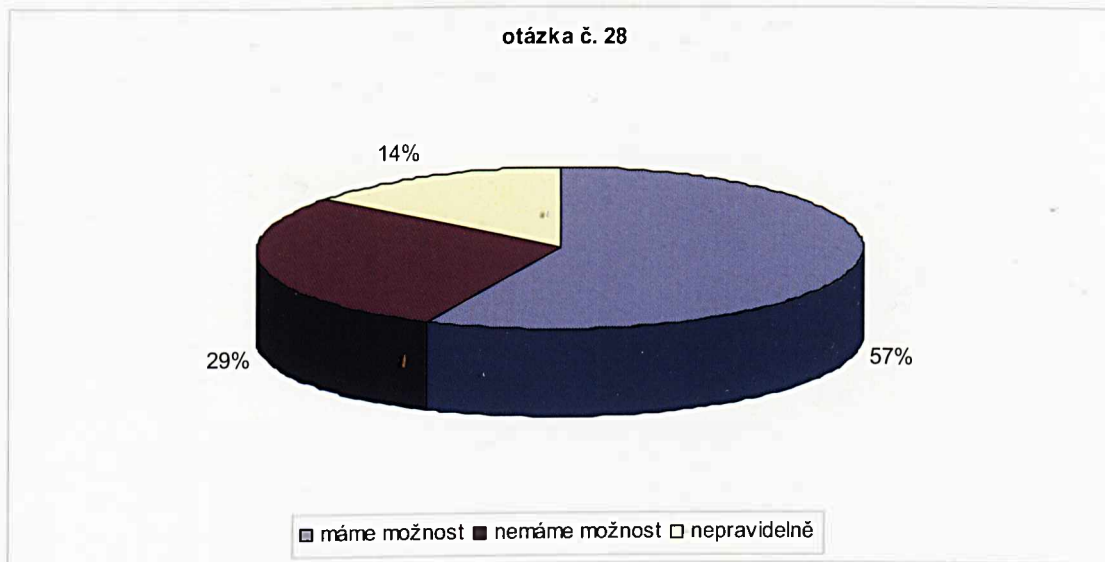
Přesilové hry trénují se svými hráči 2 z dotazovaných trenérů a zbylých 12 trenérů nechává nacvičování přesilových her do vyšší věkové kategorie např. dorost.

27. Používáte nějaký systém hry při utkání?



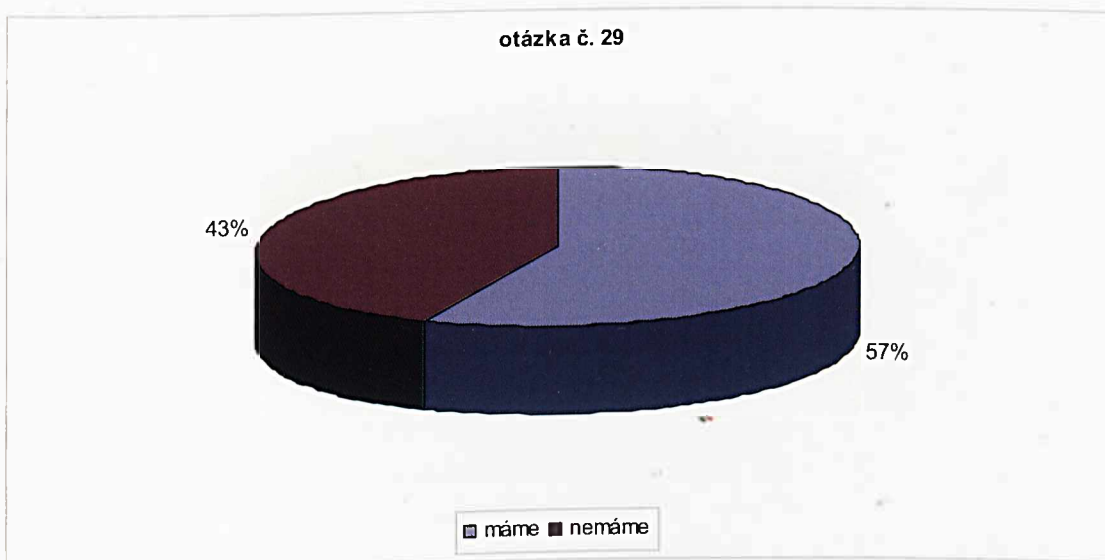
10 trenérů využívá při utkáních herní systém, 4 trenéři žádný herní systém nepoužívají.

28. Máte možnost regenerace pro hráče v sezóně a v létě?



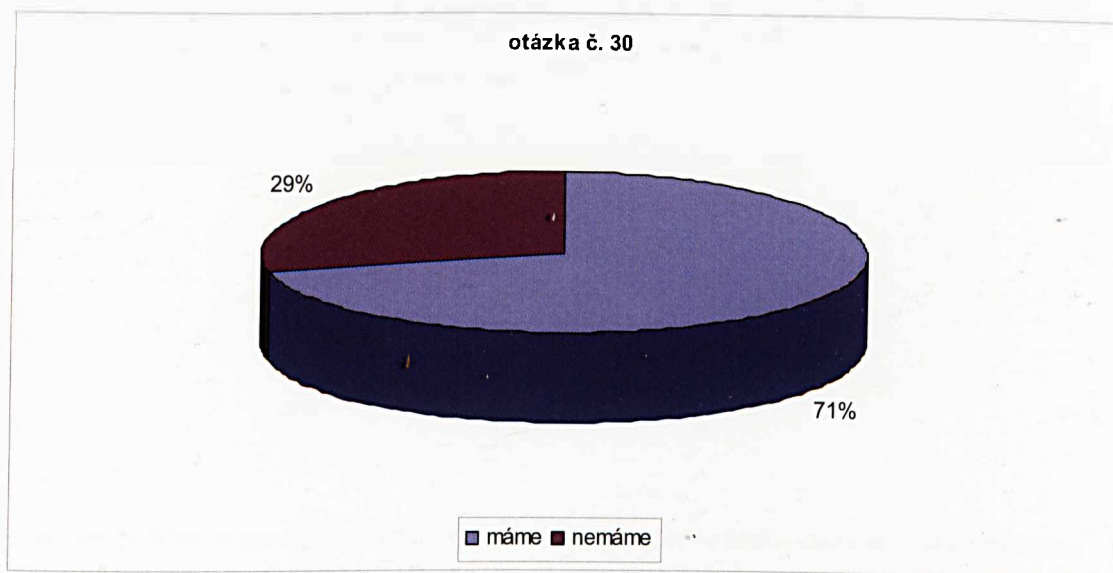
8 trenérů má možnost využívat regeneraci pro hráče alespoň jednou týdně, 2 trenéři mají nepravidelnou možnost využití regenerace a 4 trenéři nemají žádnou možnost regenerace pro hráče.

29. Máte nějaký speciální trénink během zimní a letní přípravy?



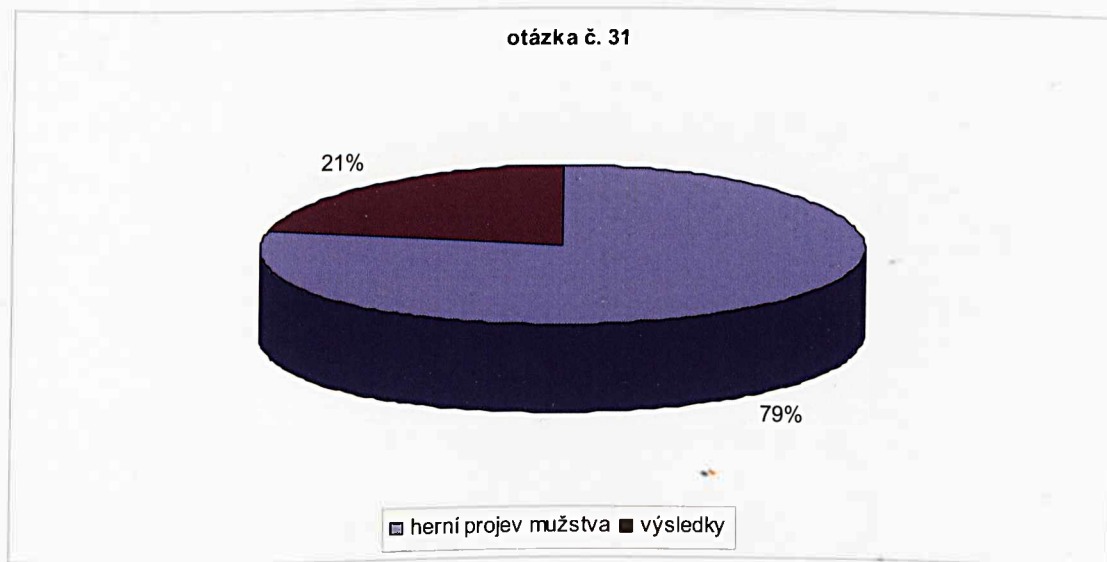
Speciální tréninkové jednotky ve své přípravě využívá 8 trenérů a 6 trenérů nevyžívá žádný speciální trénink v přípravě ani v sezóně

30. Máte možnost speciálních brankařských tréninků?



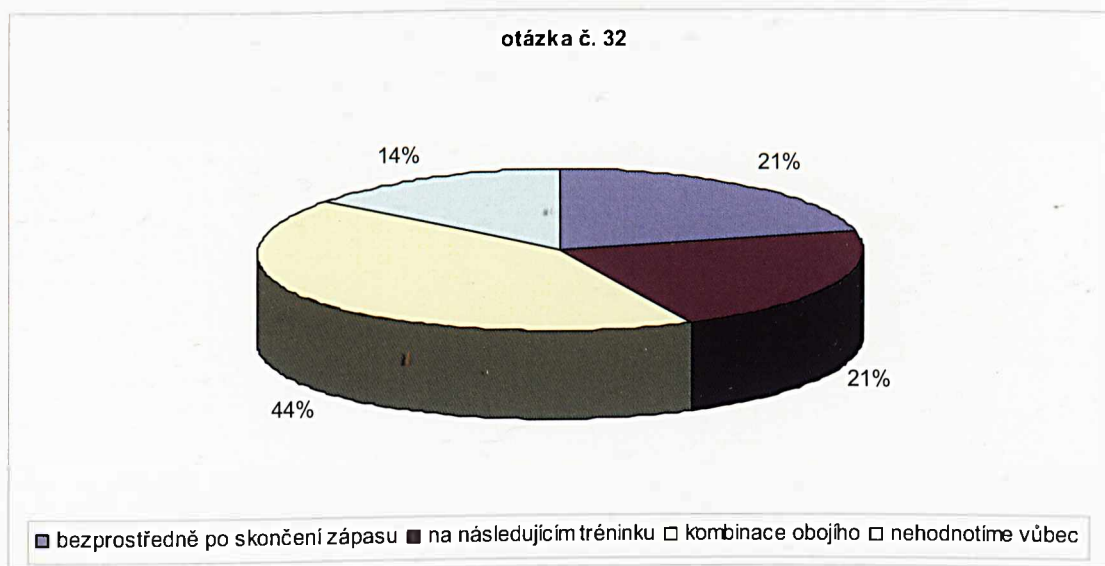
10 trenérů má možnost pro své brankaře využívat speciální brankařské tréninky vedené trenérem brankařů a 4 čtyři trenéři nemají pro své brankaře žádné tréninky.

31. Co je pro vás rozhodující?



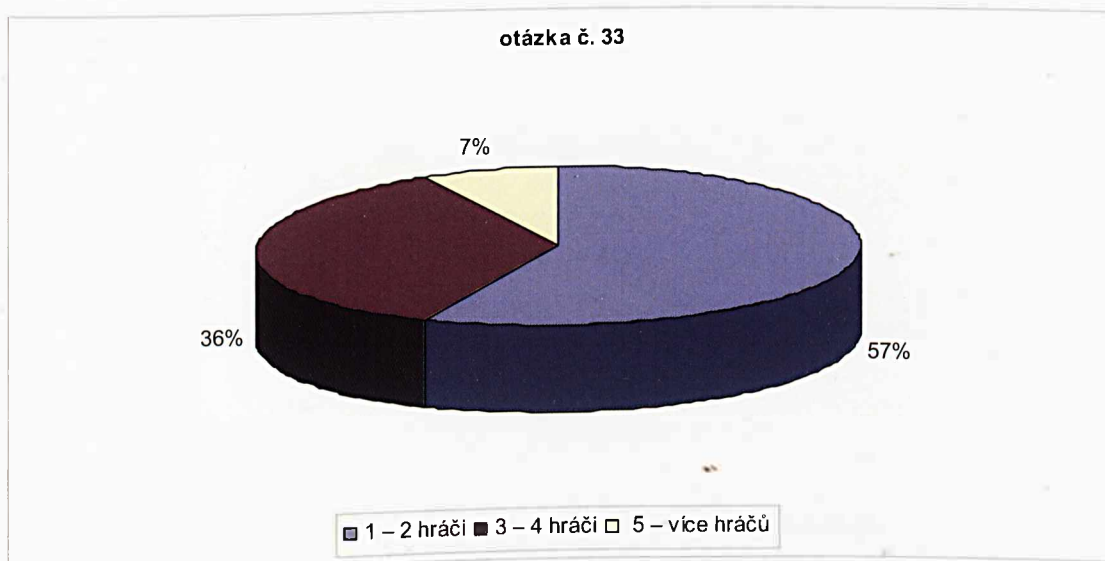
Pro 3 trenéry jsou rozhodující výsledky jejich družstva a pro 11 trenérů je rozhodující herní projev jejich mužstva.

32. Kdy hodnotíte zápasy?



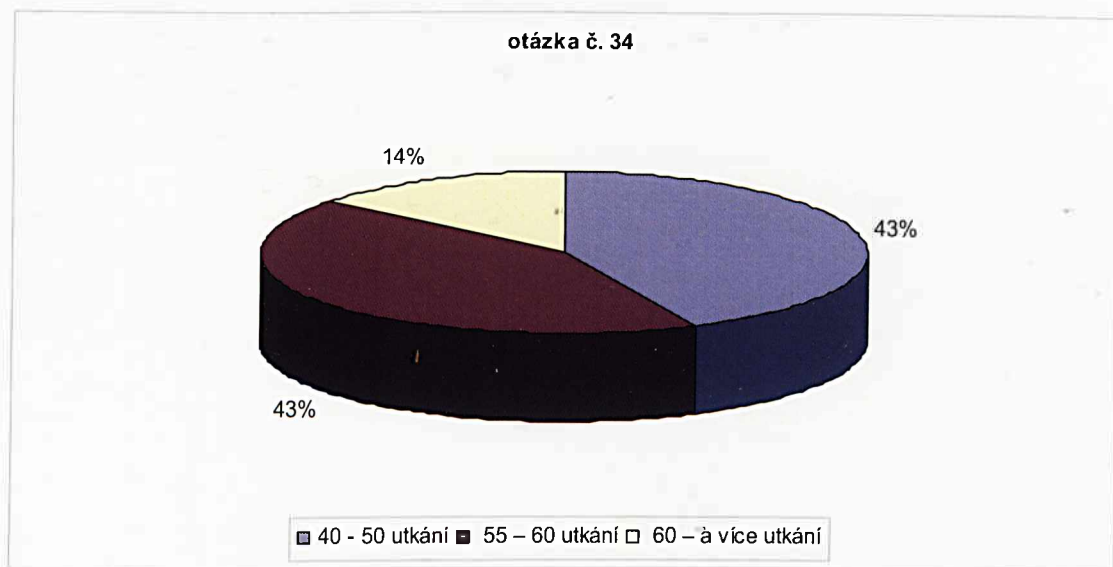
Hodnocení zápasů probíhá u 3 družstev bezprostředně po zápase, u 3 družstev na následujícím tréninku, u 6 družstev je to kombinace bezprostředně po zápase a při následujícím tréninku a 2 trenéři nehodnotí zápas.

33. Kolik myslíte, že by mělo nastupovat mladších hráčů v mladším dorostu?



8 trenérů si myslí, že v mladším dorostu by měli nastupovat 1 – 2 mladší hráči, 5 trenérů si myslí, že by to mělo být 3 – 4 hráči a 1 trenér si myslí že by to mělo být 5 a více hráčů.

34. Kolik váš tým asi sehraje utkání během sezóny?

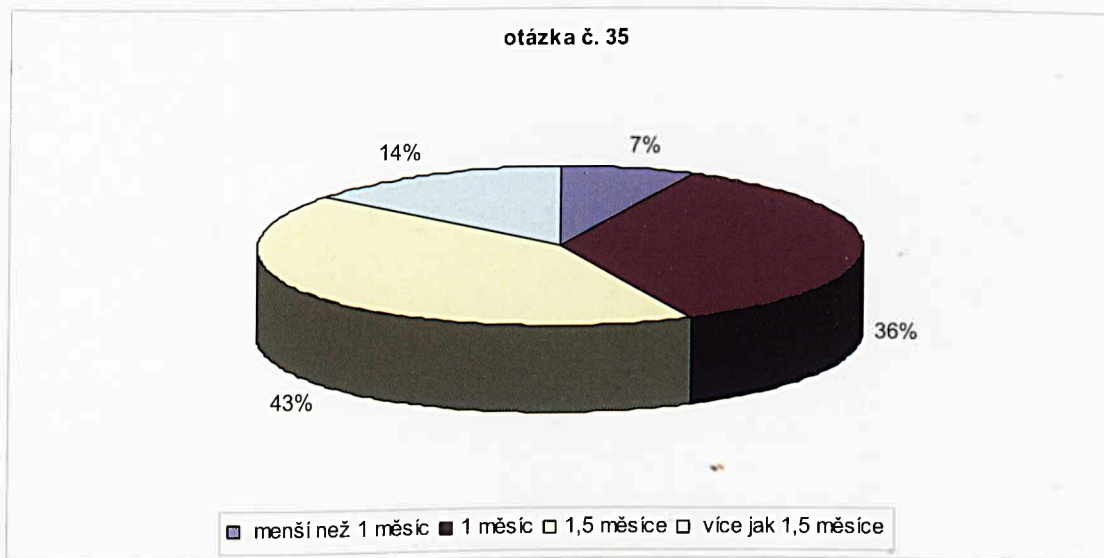


Počet sehraných zápasů během sezóny 6 družstev 40 – 50 utkání

6 družstev 55 – 60 utkání

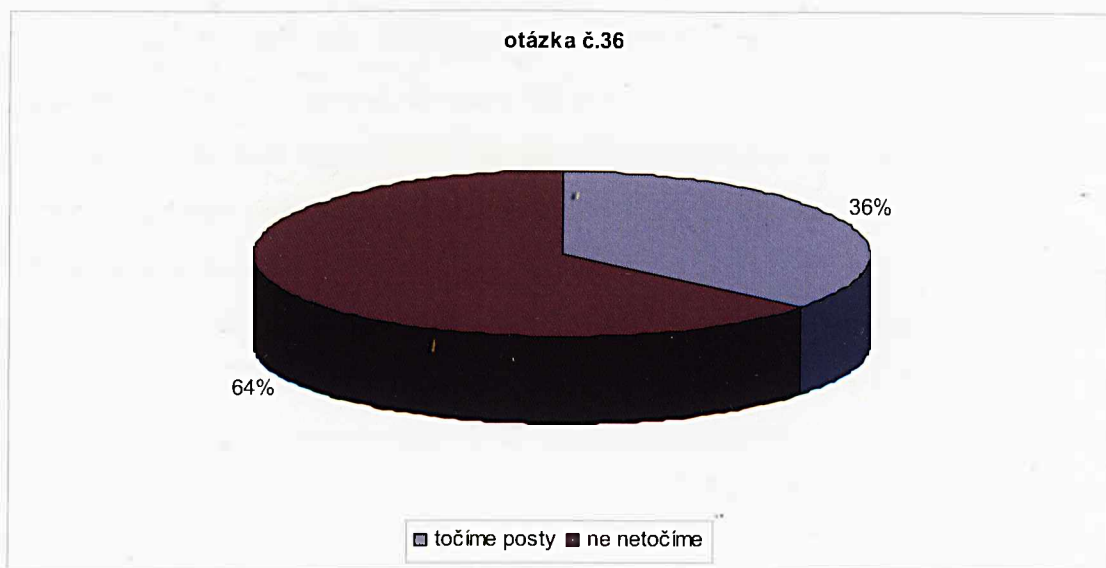
2 družstev 60 a více utkání

35. Jakou by podle vás měli hráči v tomto věku mít pauzu mezi letní přípravou a nástupem na led?



Pauza mezi letní přípravou a nástupem na led by měla být podle 1 trenéra méně než 1 měsíc, podle 5 trenérů 1 měsíc, 6 trenérů s myslí, že by měla být 1,5 měsíce a 2 trenéři si myslí, že více jak 1,5 měsíce.

36. Točíte hráče na různých postech nebo máte posty stanovené?



5 trenérů točí během sezóny své hráče na různých postech a 9 trenérů netočí své hráče.

37. Požadujete podrobnou zdravotní lékařskou prohlídku u hráčů vašeho družstva?



Všech 14 z dotazovaných trenérů požaduje po svých svěřencích důkladnou lékařskou prohlídku.

5. ZÁVĚREČNÁ ČÁST

5.1 DISKUSE

Praktická část mé bakalářské práce je zaměřena na vyhodnocení výsledků výkonnostní úrovně různých družstev žákovské kategorie v lední hokeji a na základě zjištěných informací charakterizovat specifika vyskytující se v této věkové skupině. K výzkumu jsem použil dotazníkovou metodu a řízený rozhovor.

Dotazníková metoda

Pomocí dotazování jsem od trenérů získal potřebné množství informací o tréninkových jednotkách a o metodice trénování starších žáků v ledním hokeji v ČR.

Dotazník se skládal dohromady ze 37 otázek rozdělených do dvou částí. První část otázek (17) měla obecný charakter a druhá část (20) otázek byla zaměřena na formu tréninku, trénování a regeneraci.

Dotazníky jsem rozeslal do 12 klubů jejichž družstvo hraje nejvyšší žákovskou soutěž a 2 dotazníky jsem zaslal do nižší soutěže do krajské ligy. Zpět se mi vrátily všechny rozeslané dotazníky jak od týmů žákovské ligy tak od týmů z krajské soutěže.

První část dotazníku

Na dotazníky mi odpovědělo 14 trenérů ledního hokeje. Z těchto trenérů byli 2 (14%) v rozmezí 20 – 30 let, 7 (51%) bylo ve věkovém rozmezí 31 – 40 let, 3 trenéři (21%) byli ve věkovém rozmezí 41 – 50 let a do poslední věkové kategorie 51 a více let spadali 3 (14%) z dotazovaných trenérů. Z těchto odpovědí vyplývá, že trénování starších žáků se věnují převážně trenéři starší 30 let a všichni byli sami aktivními hráči ledního hokeje a trénování se věnují po ukončení své hráčské činnosti. Z další otázky jsem se dozvěděl, že 8 trenérů (58%) se věnuje trenérské činnosti více než 5 let, 3 trenéři (21%) trénují v rozmezí 2 -5 let a v poslední skupině jsou 3 trenéři (21%). Z toho vyplývá, že trenéři starších žáků ledního hokeje jsou zkušení trenéři převážně s delší praxí.

Všichni trenéři, kteří byli zapojeni do dotazování trénují věkovou kategorii starších žáků. Dvanáct (86%) z nich trénuje družstvo, které nastupuje v žákovské lize ledního hokeje a dva trenéři (14%) trénují družstvo, které nastupuje v krajské soutěži.

Další otázkou jsem se trenérů ptal jakou mají trenérskou třídu. Licenci „A“ celkem 5 trenérů (36%), licenci „B“ celkem 6 trenérů (43%), licenci „C“ celkem 3 trenéři (21%). Z této otázky vyplývá, že dotazovaní trenéři mají potřebnou kvalifikaci k trénování

starších žáků a 3 trenéři, kteří mají zatím „pouze“ licenci „C“ tak už jsou přihlášení na trenérskou licenci „B“.

Jako hlavní rozdíl mezi jednotlivými družstvy jak hrajících žakovskou ligu tak hrajících krajskou soutěž považují počet hráčů v jednotlivých družstvech. Nejvíce hráčů mají družstva, která mají za sebou zázemí velkého klubu např. Slavia Praha, Plzeň, Třemošná, České Budějovice, Kladno a Písek. Družstva nižší výkonnostní úrovně mají menší počet hráčů a v některých případech tyto družstva mají problém sestavit sestavu pro utkání. Nejméně hráčů 15 – 20 v družstvu mají 4 trenéři (29%), 20 – 25 hráčů má 6 trenérů (29%), 25 – 30 hráčů mají 4 trenéři (42%). Počty hráčů jsou v dnešní době velký problém, protože lední hokej a sport všeobecně má obrovskou konkurenci v mnoha jiných aktivitách a negativní roli může hrát i finanční náročnost.

Každý z dotazovaných trenérů trénující starší žáky má svého asistenta celkem 10 trenérů (71%) zbylí 4 trenéři (29%) mají na pomoc více než jednoho asistenta pro přípravu tréninkové jednotky a vedení utkání.

Přípravě tréninků a utkání trenéři věnují různě dlouhou dobu. 4 trenéři (25%) věnuje přípravě tréninkové jednotky a utkání 1 hodinu a více. 6 trenérů (38%) věnuje přípravě tréninků a zápasů od 0,5 – 1 hod. Zbývajících 6 trenérů (37%) věnuje přípravě do půl hodiny času. V desáté otázce jsem se zaměřil na dobu tréninkové jednotky a na to jaká doba je pro trenéry ideální. Nejvíce družstev má tréninkové jednotky na ledě dlouhé 1 hodinu celkem 10 družstev (70%), 3 družstva (21%) mají 1,15 hodinové tréninkové jednotky. A 1 družstvo (7%) má tréninkovou jednotku 1,30 hodiny. Délka tréninkové jednotky je především závislá na finanční podpoře družstva. V dnešní době cena za pronájem ledové plochy pořád roste a proto méně finančně zajištěné kluby mají tréninkové jednotky kratší než kluby s větší finanční zajištěností.

Trenéři na kterých jsem prováděl výzkum nejvíce čerpají pro přípravu tréninkových jednotek z knih určených k trénování starších žáků. Tuto inspiraci používají všichni z dotazovaných trenérů. 3 trenéři čerpají z internetových zdrojů, 5 trenérů přiznalo, že čerpá inspiraci i od jiných trenérů. Z již dříve zjištěné informace, že trenéři byli aktivní hráči vyplývá, že další možnost jak čerpat inspiraci je z vlastních zkušeností. 4 trenéři uvedli, že mají jiné zdroje, z nabízených možností jako např. televize neuvedl žádný z dotazovaných trenérů.

Hlavní důvody toho, že se trenéři věnují trénování jsou že trénuje nebo trénoval někdo z rodiny. Další důvody, které považují za důležité je že trenéry baví práce s dětmi a že žijí hokejem. Na tyto dvě otázky odpovědělo 8 respektive 5 trenérů. 10 trenérů

trénování dělá také z finančních důvodů což se potvrdilo v otázce číslo 16. kde jsem se ptal trenérů jestli se trénování věnují profesionálně. 4 trenéři (29%) se trénování věnují na plný úvazek, 6 trenérů (42%) je polo-profesionálních a pouze 4 trenéři jsou amatérské úrovně a trénování se věnují ve svém volném čase. V tomto můžeme vidět velký rozdíl např. oproti zahraničí, kde jsou trenéři mládeže zaměstnání na plný úvazek. V další otázce jsem se snažil zjistit, jestli se rodiče zajímají o to jak jejich děti trénují nebo hrají zápasy. Proto jsem se trenérů ptal jestli rodiče navštěvují utkání nebo tréninkové jednotky. Všichni trenéři (100%) odpovědělo, že rodiče navštěvují tréninkové jednotky i utkání což je určitě pozitivní, ale rodič musí respektovat roli trenéra. S touto otázkou souvisí i vztahy mezi rodiči a trenéry. 7 dotazovaných trenérů (50%) odpovědělo, že mají dobré zkušenosti s rodiči, 5 dotazovaných trenérů (36%) má s rodiči výborné zkušenosti a bohužel i 2 trenéři (14%) mají s rodiči špatné zkušenosti. Podpora od klubů je u 12 trenérů na dobré úrovni a dva trenéři cítí, že vůči jejich družstvu má klub rezervy.

V poslední otázce první části dotazníku jsem se ptal trenérů co si myslí o úrovni žákovské ligy u nás. Nejvíce 7 trenérů (50%) odpovědělo, že podle nich je úroveň žákovské ligy na dobré úrovni. 5 trenérů (36%) považuje úroveň za velmi dobrou a 2 trenéři (14%) hodnotí úroveň za výbornou.

Druhá část dotazníku

Druhá část dotazníků byla zaměřena na formu tréninkových jednotek, trénování a regeneraci. Zahřátí a protažení si hráči v 6 případech (43%) vedou sami hráči a trenér jen přihlíží a v 8 případech (57%) trenér osobně vede protažení a zahřátí hráčů před tréninkovou jednotkou a před zápasem.

Na otázku dělení tréninkového plánu odpovědělo 8 trenérů (57%), že používá spíše týdenní mikrocyklus, 4 trenéři (29%) používají spíše měsíční cyklus a zbylých 2 trenéři (14%) mají jiné dělení tréninkové ho plánu v sezoně.

V další otázce jsem se trenérovi ptal na četnost jejich tréninkových jednotek v letní přípravě a v průběhu sezony. Tréninkové jednotky v letní přípravě má během týdne 1 – 2x 8 trenérů (43%) zbylých 6 trenérů (57%) má tréninkové jednotky během letní přípravy 3 – 4x týdně.

Tréninkové jednotky na ledě jsou v sezoně častější proto 5 trenérů (36%) má tréninkové jednotky na ledě 2 – 3x týdně 9 trenérů (57%) je má 3 – 4 týdně. Žádný trenér nemá tréninkové jednotky 5x – a více v týdnu. Protože o víkendu probíhají soutěžní utkání

a občas je v ložený hrací den ve středu považují za optimální 3 – 4 tréninkové jednotky na ledě týdně.

Za nejvhodnější období na koordinační dovednosti hráčů považují trenéři v 6 případech (43%) období od 8 – 10 let, stejný počet trenérů považuje období od 10 – 12 let a dva trenéři si myslí, že na koordinační schopnosti je nejvhodnější věk 12 – 14 let. Se soustředěním na silové schopnosti hráčů by se mělo podle 1 trenéra (7%) soustředit ve věku 10 – 12 let, podle 4 trenérů (29%) ve věku 12 – 14 let. Ostatních devět trenérů zastává názor, že na silové schopnosti by se mělo soustředit až ve věku 14 a více let.

Ze všech dotazovaných trenérů se všichni (100%) účastní aktivně tréninkové jednotky s čím jako bývalý hráči ledního hokeje nemají žádné problémy. Hráčům musí sami ukázat určitá cvičení nebo cviky, aby si hráči nevytvořili špatné návyky.

Vysvětlování náplně tréninkové jednotky před jejím začátkem praktikuje 6 trenérů (43%) zbylých 8 trenérů (57%) náplň vysvětluje až v průběhu samotné tréninkové jednotky.

Na otázku jestli trenéři nacvičují se svými hráči přesilové hry odpovědělo 10 trenérů (86%), že přesilové hry netrénují což je správně. V tomto žákovském věku by se přesilové hry nacvičovat ani trénovat neměli. Tyto herní činnosti se nacvičují v pozdějším věku např. dorost nebo junioři. 4 trenéři (29%) přesto se svými svěřenci přesilové hry nacvičuje.

Další otázka se týkala regenerace, která je ve sportu všeobecně velice důležitá a neměla by chybět ani u žákovské kategorie ani u jiných věkových skupin. 8 trenérů (57%) má možnost regenerace ať už různé formy protahování, plavání a jiná uvolňovací a regenerační cvičení. 2 trenéři (14%) má nepravidelnou možnost regenerace a 4 trenéři (29%) nemá žádnou možnost regenerace.

K otázce speciálních tréninků, které jsou například trénink na beach volejbalovém hřišti, spinning, power yoga a jiné trenéři odpovídali takto, 8 trenérů (57%) má možnost těchto speciálních tréninků a 6 trenérů (43%) možnost těchto tréninků nemá. Na otázku speciální brankařských tréninků, kterými je vyhlášena česká brankařská škola odpovídali trenéři takto. Díky bývalým brankařům, kteří po skončení své aktivní kariéry působí v klubech jako trenéři brankařů má možnost 10 trenérů (71%) využívat brankařské tréninky 4 trenéři (27%) bohužel tuto možnost nemají.

Pro 11 dotazovaných trenérů (79%) je při utkáních rozhodujícím faktorem herní projev družstva a plnění stanovených povinností než výsledky mužstva, což je považováno

jako správné rozhodnutí. V tomto žákovském věku by se neměly jako rozhodující brát výsledky družstva přesto 3 trenéři (21%) považují za rozhodující faktor výsledky.

K hodnocení odehraných zápasů dochází ve většině případů hned po skončení utkání a na následujícím tréninku. Toto hodnocení používá při své činnosti 6 trenérů (44%). Bezprostředně po utkání ho hodnotí 3 trenéři (21%) stejný počet trenéru hodnotí utkání na následujícím tréninku po utkání a 2 trenéři (14%) nehodnotí utkání vůbec. Jako nejlepší variantu hodnocení zápasů považují kombinaci hodnocení ihned po skončení utkání vytknutí chyb a následující trénink na kterém se chyby podrobněji rozeberou a upozorní se na ně nejen chybní hráče, ale i ostatní.

V otázce nastupování mladších hráčů za dorostenecké družstvo se odpovědi poměrně hodně liší. Nejvíce 8 trenérů si myslí, že by v dorostu mělo nastupovat pouze 1 – 2 mladší hráči. 5 trenérů si myslí, že by v dorostu měli nastupovat 3 – 4 hráči a pouze jeden trenér si myslí, že by to mělo být 5 a více hráčů. Myslím si že by hráči v dorostu měli nastupovat podle výkonnosti a vyspělosti, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním mladších hráčů.

Počet odehraných utkání se u družstev starších žáků pohybuje od 40 až přes hranici 60 utkání. Záleží především na tom kolik družstvo během sezony sehraje přípravných utkání a turnajů. 6 trenérů (43%) odpovědělo, že jejich družstvo sehraje 40 – 50 utkání za sezonu, 6 trenérů (43%) sehraje se svým družstvem 55 – 60 utkání a 2 trenéři (14%) absolvuje 60 – a více utkání se svým družstvem.

Na otázku jakou by měli mít hráči přestávku od ukončení letní přípravy a zahájení tréninků na ledě odpovědělo 6 trenérů (43%) 1,5 měsíce, 5 trenérů (36%) odpovědělo 1 měsíc, 2 trenéři (14%) odpovědělo více jak 1,5 měsíce a jeden trenér (7%) odpověděl, že menší než 1 měsíc. Předposlední otázka směřovala na točení hráčů na různých postech sestavy. 9 trenérů (64%) nevyznává tento způsob točení hráčů na různých postech a proto hráče netočí. 5 trenérů (36%) hráče v sestavě točí, aby hráči získali co nejvíce zkušeností na všech postech na hrací ploše.

Závěrečná otázka byla zaměřena na zdravotní lékařské prohlídky od sportovního lékaře všichni dotazovaní trenéři odpověděli, že po svých svěřencích požadují podrobnou lékařskou prohlídku o zdravotním stavu jejich svěřenců.

Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že u hokejových družstev starších žáků hrající vyšší soutěž se vyskytne více specifických prvků než u družstev v nižších soutěžích.

Tato hypotéza se mi potvrdila. U družstev hrající žakovskou ligu ledního hokeje se ukázalo, že se u nich vyskytuje více specifických prvků než u družstev hrající krajskou soutěž. Pomocí dotazníkové metody jsem se dozvěděl, že v klubech hrající vyšší soutěž což v tomto případě je žakovskou ligu ledního hokeje je kladen větší důraz na práci s brankáři než v klubech hrající „jen“ krajskou soutěž. Kluby z vyšší soutěže mají pro své brankáře speciální tréninky vedené bývalými brankáři. Tyto tréninky napomáhají získat nejen fyzickou ale i psychickou sílu pro brankáře žakovských družstev. Dalším specifickým prvkem je že kluby vyšší výkonnostní úrovně mají větší psychickou vyspělost jednotlivých hráčů. Tento fakt je dán tím, že v družstvech vyšší výkonnostní úrovně pracují s hráči lépe kvalifikovaní trenéři než je tomu v družstvech hrajících nižší soutěž což dokázala otázka na to jakou mají na trénování trenérskou licenci, ale nejen kvalifikace je rozhodující. Trenéři z klubů vyšší výkonnostní úrovně jsou převážně profesionálové tudíž mají na práci s hráči víc prostoru než trenéři z nižších výkonnostních úrovní.

Hypotéza číslo 2: Předpokládám, že rozsah tréninku je u družstev vyšší výkonnosti větší než u družstev s nižší výkonností.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Družstva vyšší výkonnostní úrovně se liší od družstev nižší výkonnostní úrovně zejména počtem tréninkových jednotek. Mezi družstva vyšší výkonnostní úrovně bych zařadil tato Slavie Praha, Letňany, Plzeň, Budějovice a nebo Třemešná. Tato družstva mají velkou hráčskou základnu oproti družstvům z menších měst jako například Beroun, Příbram, Dobříš a Sedlčany. Toto tvrzení jsem si ověřil v dotazníku otázkou na počet a délku tréninkových jednotek v týdnu a na počet hráčů v jednotlivých družstvech. Družstva vyšší výkonnostní úrovně mají tréninkové jednotky o něco málo delší a častější. Velký počet hráčů těmto družstvům zajišťuje dostatečně velký příjem peněz z příspěvků, které musí hráči platit oddílu na pokrytí různých nákladů (pronájem ledové plochy, hrazení autobusu pro venkovní zápasy, soustředění, turnaje atd.). V družstvech s vyšší výkonnostní úrovní a vyšším počtem hráčů je pro trenéry snazší pracovat, protože v družstvu mají vytvořenou zdravou konkurenci mezi hráči, kde žádný hráč nemá své místo v sestavě jisté a proto si nedovolí polevit ať už při tréninku nebo při utkání. Z dotazovaných trenérů má 6 trenérů více jak 20 hráčů což považují jako ideální počet hráčů a dokonce 4 trenéři mají

více než 25 hráčů ve svém družstvu. V družstvech s menším počtem hráčů je tento fakt někdy velký problém, když si hráči uvědomí, že za ně trenér nemůže postavit jiného hráče proto může někdy docházet k menší koncentraci ať už při tréninku nebo samotném utkání. Někdy dochází ke spolupráci různých klubů především klubů z blízkého okolí. Kluby, které mají dostatek hráčů zapůjčují na hostování některé hráče do klubů s menším počtem hráčů a tím jim napomáhají k vytvoření této konkurence, která je z mého pohledu mezi hráči důležitá.

Hypotéza číslo 3: *Předpokládám, že obsah tréninku se u družstev s vyšší výkonností blíží obsahu tréninku starších věkových kategorií*

Tato hypotéza se mi potvrdila. Obsah tréninku především družstev s vyšší výkonností se blíží tréninku starších věkových kategorií. Jak jsem se mohl dozvědět v dotazníku ve velké většině klubů jsou do tréninku žáků zapojovány speciální tréninkové jednotky podobající se tréninku např. juniorské věkové kategorie nebo i seniorské věkové kategorie. Tyto speciální tréninkové jednotky lze můžeme rozdělit na dvě skupiny. První se týkají letní přípravy a je to např. trénování na beach volejbalovém kurtu, kde mají hráči zhoršený pohyb a musí vynaložit více energie než na normálním kurtu aniž by nad tím přemýšleli. Proto obyčejná házená na takovémto hřišti nám zároveň pořádně posílí nohy hráčů a díky hledání si volného prostoru pro přihrávku je pro hráče dobrou přípravou pro pozdější přechod na ledovou plochu. Dalším speciálním tréninkem se kterým jsem se setkal jsou tréninky na kluzkých deskách na kterých se imituje bruslení. Tyto desky umožňují zdokonalení techniky bruslení a zároveň dobré posílení dolních končetin bez potřeby ledové plochy, která je na většině zimních stadionů v České republice přes léto rozpuštěna. V zimním období jsou to již dříve zmíněné brankářské tréninky a také speciální tréninky pro hráče zaměřené na techniku hole a střelbu. Na těchto trénincích trenéři pracují s hráči také na technice bruslení, která je pro ně rovněž velice důležitá pro jejich přechod ze žákovské kategorie do dorostenecké. Dále se v tomto žákovském věku pracuje na střelbě, která už může být i „golfovým“ úderem. Některá družstva se mohou přiblížit obsahu tréninku starší věkové kategorii tím, že trénují přesilové hry. Toto trénování přesilových her je určen až pro pozdější věkové kategorie, ale jak jsem se mohl v dotazníku přesvědčit tak dva trenéři z celkových 14 už se svými hráči přesilové hry trénují a tím se přibližují tréninku starších věkových kategorií.

Řízený rozhovor

Poslední část mého výzkumu je řízený rozhovor s panem Miroslavem Machem. Nyní se pomocí tohoto rozhovoru budu snažit vymezit hlavní specifika, která se v rámci tréninku vyskytují u této věkové kategorie starších žáků. K tréninku starších žáků a všeobecně k tréninku máme mnoho publikací, ale pro mojí práci jsem chtěl přidat i postřehy od zkušeného hokejového trenéra.

Specifika tréninku starších žáků jsem konzultoval s bývalým hráčem ledního hokeje, který nastupoval v nejvyšší české soutěži a má zkušenosti i se zahraničním angažmá a v současné době je šéftrenérem mládeže HC Příbram. Má bohaté zkušenosti s jak s trénováním žákovských kategorií tak i se starší věkovou kategorií junioři a „A“ mužstvo.

Ještě zde můžeme vidět rysy z minulého období. Zaměřujeme se na rozvoj koordinace pohybu v co nejširším pohybovém spektru. Můžeme zde vidět využití různých gymnastických prvků, které jsou spojeny do sestav, cvičení na náradích, překážkové dráhy, slalomy na vedení míče, míčových her a cvičení na ovládání těla a předmětů v prostoru.

Nástupem puberty (kolem 13 – 14 roku) jsou prováděny uvedené činnosti souběžně s rozvojem jednotlivých pohybových schopností. Obsahem jsou koordinační prvky s výrazným rychlostním či silovým vkladem. Postupně uplatňujeme cílený rozvoj vytrvalosti. Zachování radostného a zábavného charakteru v tréninku a dbáme na jeho pestrost. Postupně se v něm objevují prvky charakteristické pro trénink dospělých (únava, překonávání nepříjemných pocitů a volní procesy).

Protahovací a koordinačně náročná cvičení, stejně tak cvičení s tyčemi, zařazujeme na začátek tréninkové jednotky. V závěru každé tréninkové jednotky by neměla chybět cvičení silového charakteru, vyrovnávací cvičení a především kompenzační cviky a cviky na správné držení těla.

Pro rozvoj jednotlivých pohybových dovedností v žákovských kategoriích se doporučují následující poměry času vyjádřené v %.

Věková kategorie	Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hry
5. - 6. třída (11 - 13 let)	15%	20%	15%	15%	35%
7. - 8. třída (13 - 14 let)	15%	15%	20%	15%	35%

tabulka 1 – poměr času vyjádřené v %

5.2 ZÁVĚRY

V této práci jsem se zaměřil na zmapování rozsahu a obsahu tréninku starších žáků v ledním hokeji různých družstev, rozdílné výkonnostní úrovně.

V teoretické části jsem stručně nastínil vznik a vývoj ledního hokeje u nás a dále jsem se zmínil o historii a současnosti žákovského hokeje u nás . Dále jsem nastínil herní charakteristiky, kladné a záporné působení v ledním hokeji. Stručně jsem popsal nároky na hráče ledního hokeje. Podrobně jsem charakterizoval věkovou skupinu starších žáků 11 – 14 let. Popsal jsem tělesný vývoj, psychický vývoj, sociální vývoj a pohybový vývoj u hráčů starších žáků. Nastínil jsem přístup trenéra k této věkové skupině a důležitou složku tréninku regeneraci. V závěru teoretické části jsem popsal tréninkovou jednotku starších žáků.

V praktické části jsem se pomocí dotazníkové metody a řízeného rozhovoru zaměřil na vymezení specifik, která se v rámci tréninku vyskytují u této věkové skupiny. Za pozitivní zjištění považuji, že přibývají mladí trenéři, kteří mají plno energie pro práci mladými hráči. Důležité zjištění bylo, že všichni trenéři mají trenérskou licenci sice různé úrovně, ale ty s nižší úrovní pracují na jejím zvýšení. Dále trenéři věnují přípravě tréninkové jednotky určitý čas což zajišťuje její kvalitu. Za důležitý přínos pro tuto práci považuji rozhovor s trenérem Miroslavem Machem, který mi ještě více pomohl nastínit specifika tréninku starších žáků. Hráči v tomto věku nejsou plně soustředěni a proto trenér musí vynaložit značné úsilí pro získání jejich pozornosti

Specifika v oblasti tréninku starších žáků v ledním hokeji:

- všestranně rozvíjet hlavní pohybové činnosti s respektováním vývoje organismu
- ukončení rozšiřování nácviku základních hokejových dovedností
- technické zvládnutí všech herních činností jednotlivce
- seznamování hráčů se základy týmového výkonu v obraně i v útoku
- standardní řešení situací ve dvojicích a trojicích
- rozvíjet tvůrčí a přátelskou atmosféru v družstvu
- vést chlapce v duchu fair play
- podporovat chlapce ve školních výsledcích

Důležité faktory:

- v tomto věku jsou hráči citlivější na neúspěchy, vyčítání, nespravedlnost, hledání chyb u druhých
- působení rodiny, spoluhráčů na jejich výkon
- trenér – bývalý hráč, má větší autoritu
- větší výkyvy v chování, náladovost

Efektivita tréninku v tomto věku:

- 11. – 13. rok komplikovaná motorika
- do 13. roku vysoká efektivita rozvoje rovnováhy
- do 13. roku reakce a přesnost pohybu
- 11 – 13 efektivita u rychlosti frekvence a jednotlivého pohybu
- vysoká efektivnost u pohyblivosti 12 – 15 let
- střední rozvoj aerobní vytrvalosti
- střední rozvoj obecné a rychlé síly od 11 do 15 let

Splnění cíle

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat rozsah a obsah tréninku starších žáků v ledním hokeji různých družstev, rozdílné výkonnostní úrovně. Vytknout charakteristická specifika, která se v rámci tréninku vyskytují u této věkové skupiny. Díky zvoleným metodám, za které jsem si vybral dotazníkovou metodu a řízený

rozhovor se zkušeným trenérem starších žáků panem Miroslavem Machem jsem tento cíl splnil. Dobře zvolené otázky v dotazníku mi pomohli získat potřebné informace pomoci, kterých jsem mohl dobře zmapovat tréninkové jednotky vybraných družstev ze žákovské ligy a z krajské soutěže. Jak se ukázalo tak v družstvech s rozdílnou výkonnostní úrovní jsou nemalé rozdíly v tréninkových jednotkách a nejen v nich.

Přínos práce

Diplomová práce vznikla na základě mého zájmu o ledního hokeje a o kategorii starších žáků, u které se v současné době pohybuji. Tato diplomová práce bude mít podle mého názoru přínos pro začínající trenéry, kteří začínají s trénováním u věkové kategorie starších žáků. Může jim pomoci při práci s touto věkovou kategorií a připravit se na úskalí, která jsou spojená s trénováním. Jako hlavní důvod si myslím, že by tato práce mohla pomoci začínajícím trenérům s přípravou jak tréninkové jednotky tak i s celoročním tréninkovým plánem a umožnit jim lepší a kvalitnější práci s hráči. Práce je určena nejen pro trenéry ledního hokeje ale i pro ostatní, kteří se zajímají o problematiku této věkové kategorie.

Stanovené hypotézy

Všechny tři hypotézy, které jsem si na začátku této práce stanovil se mi potvrdily viz závěry.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BETTMAN, G. *Století hokejových hrdinů*. Bratislava: TIMY, 1999. 206 s. ISBN 80-8065-003-9
- 2) BUKAČ, L., DOVALIL, Z. *Lední hokej*. Praha: Olympia, 1990. 245 s. ISBN 27-053-90
- 3) DOVALIL, J., A KOLEKTIV *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982. 239 s. ISBN 27-028-82
- 4) DOVALIL, J., A KOLEKTIV *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 2005. 320 s. ISBN 80-7033-928-4
- 5) CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987. 316 s. ISBN 27-030-87
- 6) KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*, Praha: Univerzita Karlova 2004.
- 7) KOLEKTIV ČSTV – PRAHA *Lední hokej pro trenéry IV. třídy*. Praha 1979. 139 s.
- 8) KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V. *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství Praha: 1986. 188 s. ISBN 14-326-86
- 9) KOSTKA, V. *Moderní hokej*. Praha: Olympia, 1984. 371 s. ISBN 27-045-84
- 10) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova 2005.
- 11) PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje*. Praha: ČSLH 2003. 323 s. ISBN 80-900063-8-8
- 12) PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., BERÁNEK, J. *Příručka pro trenéry LH 1. část*. Praha: ČSLH 2007. 164 s. ISBN 80-238-2194-6
- 13) PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., NOVÁK, Z., MAZANEC, M. *Příručka pro trenéry LH 2. část*. Praha: ČSLH 2000. 271 s. ISBN 80-238-5831-9

- 14) PAVLIŠ, Z. A KOLEKTIV *Příručka pro trenéry LH 3.část*. Praha: ČSLH 2002.
328 s. ISBN 80-238-8645-2
- 15) PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš. *Abeceda hokejového bruslení*. 1. vyd. Praha:
ČSLH 2003. 89 s. ISBN 80-900188-8-2.
- 16) PAVLIŠ, Zdeněk, et al. *Školení trenérů ledního hokeje : Vybrané obecné obory*.
1. vyd. Praha: ČSLH, 2007. 323 s. ISBN 80-900063-8-3.
- 17) PAVLUCH, Lukáš, FROLÍKOVÁ, Kateřina. *Osobní trenér*. 1. vyd. Praha : Grada,
2004. 232 s. ISBN 80-247-0678-4.
- 18) PERIČ, T. *Lední hokej*. Praha: Grada, 2002. 128 s. ISBN 80-247-0472-2
- 19) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*, Praha: Grada, 2004.
- 20) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Praha: Grada, 2004.
- 21) ŠINDEL, Jaromír. *Příprava brankáře v ledním hokeji*. 1. vyd. Praha: ČSLH, 2003.
92 s. ISBN 80-239-1853-2.

Internetové odkazy:

- 22) http://historie.hokej.cz/index.php?view=clanek&lng=CZ&id=0&menu_id=234&open_id=0
- 23) <http://akademiecslh.cz/>
- 24) <http://www.cslh.cz>

7 PŘÍLOHY

7.1 DOTAZNÍK

Dotazník pro trenéry ledního hokeje věkové kategorie starší žáci.

Obecné otázky:

- 1) Váš věk?
- 2) Jaký tým v ledním hokeji trénujete?
- 3) Jak dlouho se věnujete trénování ledního hokeje?
- 4) Jakou máte trenérskou třídu?
- 5) Kolik je ve vašem družstvu hráčů?
- 6) Kdo vám pomáhá při tréninku?
 - a) asistent
 - b) asistenti
 - c) rodiče dětí
 - d) nikdo
- 7) Kolik je u vašeho týmu trenérů?
- 8) Byl jste sám aktivní hráč než jste začal trénovat?
 - a) ano
 - b) ne
- 9) Kolik času věnujete přípravě tréninků a zápasů?
 - a) do půl hodiny
 - b) více jak půl hodiny
 - c) hodinu a více
- 10) Jak dlouhé jsou vaše tréninkové jednotky? Jak dlouhé by měli podle vás být?
- 11) Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě vašich tréninkových jednotek?
 - a) knihy
 - b) internet
 - c) televize
 - d) od jiných trenérů
 - e) z vlastních zkušeností

f) jiné

12) Jaké jsou důvody toho, že trénujete?

- a) trénuje někdo z rodiny
- b) práce s dětmi
- c) žiji hokejem
- d) finance
- e) dobře využitý čas

13) Navštěvují rodiče dětí zápasy popřípadě tréninky?

- a) ano
- b) ne

14) Jaké máte zkušenosti s rodiči dětí?

- a) výborné
- b) dobré
- c) špatné

15) Má vaše práce dostatečnou podporu od klubu?

- a) ano má
- b) ne, kde vidíte problémy?

16) Věnujete se trénování profesionálně?

- a) plně zaměstnán
- b) polo-profesionál (přivýdělek)
- c) amatérsky (bez finanční podpory)

17) Jaká je podle vás úroveň žakovské ligy v ČR?

- a) výborná
- b) velmi dobrá
- c) dobrá
- d) dostatečná
- e) nedostatečná

Otázky na formu tréninku, trénování, regeneraci:

18) Zahřátí a protažení vedete:

- a) osobně
- b) hráči sami

19) Jaké máte dělení tréninkového plánu?

- a) spíše týdenní mikrocyklus
- b) spíše měsíční mikrocyklus
- c) jiné

20) Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na suchu?

- a) 1 – 2 týdně
- b) 3 – 4 týdně

21) Kolikrát týdně máte tréninkovou jednotku na ledě?

- a) 2 – 3 týdně
- b) 3 – 4 týdně
- c) 5 a více týdně

22) Kdy je podle vás nejvhodnější věk ve kterém se soustředit na koordinační dovednosti hráčů?

- a) 8 – 10 let
- b) 10 – 12 let
- c) 12 – 14 let

23) Kdy je podle vás nejvhodnější věk ve kterém se soustředit na silové zdokonalování chlapců?

- a) 10 – 12 let
- b) 12 – 14 let
- c) 14 a více let

24) Účastníte se aktivně tréninku?

- a) ano

b) ne

25) Vysvětľujete hráčům před tréninkem jeho náplň?

a) ano

b) ne

26) Trénujete přesilové hry? Jestli ano proč?

a) ano, proč?

b) ne

27) Používáte nějaký systém hry při utkání?

a) ano, jaký?

b) ne

28) Máte možnost regenerace pro hráče v sezóně a v létě?

a) ano, jakou?

b) ne

c) nepravidelně

29) Máte nějaký speciální trénink během zimní a letní přípravy?

a) ano, jaký?

b) ne

30) Máte možnost speciálních brankařských tréninků?

a) ano, kdo je vede?

b) ne

31) Co je pro vás rozhodující?

a) výsledky mužstva

b) herní projev mužstva, plnění povinností

32) Kdy hodnotíte zápasy?

a) bezprostředně po skončení zápasu

b) na následujícím tréninku

- c) kombinace obojího
- d) nehodnotíme vůbec

33) Kolik myslíte, že by mělo nastupovat mladších hráčů v mladším dorostu?

- a) 1 – 2 hráči
- b) 3 – 4 hráči
- c) 5 – více hráčů

34) Kolik váš tým asi sehraje utkání během sezóny?

- a) 40 - 50 utkání
- b) 55 – 60 utkání
- c) 60 – a více utkání

35) Jakou by podle vás měli hráči v tomto věku mít pauzu mezi letní přípravou a nástupem na led?

- a) menší než 1 měsíc
- b) 1 měsíc
- c) 1,5 měsíce
- d) více jak 1,5 měsíce

36) Točíte hráče na různých postech nebo máte posty stanovené?

- a) točíme posty
- b) ne netočíme

37) Požadujete podrobnou zdravotní lékařskou prohlídku u hráčů vašeho družstva?

- a) ano požadujeme
- b) ne

7.2 PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZNÍKU

Dobrý den Vážení trenéři,

jmenuji se Tomáš Jobek a jsem studentem třetího ročníku pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Součástí mého studia je sepsání bakalářské práce, pro kterou jsem si zvolil téma „Specifika starších žáků v ledním hokeji“. Jde o hráče 7. a 8. tříd. Ve své práci se zabývám organizací tréninkové jednotky a o práci s hráči této věkové kategorie. Proto bych Vás chtěl požádat o vyplnění přiloženého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a vyplněné odpovědi budou použity pouze v mé bakalářské práci. V případě zájmu shlednutí výsledku dotazníků nebo bakalářské práce Vám rád tyto informace poskytnu.

Předem děkuji za spolupráci a za poskytnuté informace.

S pozdravem Tomáš Jobek

7.3 SEZNAM KLUBŮ ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU

Soutěž	Název klubu	Věková kategorie
žakovská liga	HC SLAVIA PRAHA	starší žáci
žakovská liga	HC PLZEN	starší žáci
žakovská liga	HC MOUNFIEL ČESKÉ BUDĚJOVICE	starší žáci
žakovská liga	HC METEOR TŘEMOŠNÁ	starší žáci
žakovská liga	HC KLADNO	starší žáci
žakovská liga	HC PŘÍBRAM	starší žáci
žakovská liga	HC PÍSEK	starší žáci
žakovská liga	KHL VAJGAR JINDŘICHŮV HRADEC	starší žáci
žakovská liga	HC BEROUNŠTÍ MEDVĚDI	starší žáci
žakovská liga	HC LETCI LETŇANY	starší žáci
žakovská liga	HC TÁBOR	starší žáci
žakovská liga	HC KOBRA PRAHA	starší žáci
krajský přebor	HC DOBŘÍŠ	starší žáci
krajský přebor	HC SEDLČANY	starší žáci

7.4 UMÍSTĚNÍ KLUBŮ ZAPOJENÝCH DO VÝZKUMU

HC SLAVIA PRAHA	6. místo
HC PLZEN	2. místo
HC MOUNFIEL ČESKÉ BUDĚJOVICE	3. místo
HC METEOR TŘEMOŠNÁ	8. místo
HC KLDNO	8. místo
HC PŘÍBRAM	11. místo
HC PÍSEK	4. místo
KHL VAJGAR JINDŘICHŮV HRADEC	12. místo
HC BEROUNŠTÍ MEDVĚDI	10. místo
HC LETCI LETŇANY	1. místo postup na MČR
HC TÁBOR	7. místo
HC KOBRA PRAHA	9. místo
HC DOBŘÍŠ	9. místo krajská soutěž
HC SEDLČANY	10. místo krajská soutěž

7.5 FOGRAFIE Z TURNAJE STARŠÍCH ŽÁKŮ



obr 1



obr 2



obr 3

7.6 UKÁZKA LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY OD SPORTOVNÍHO LÉKAŘE

Zdravotní záznam

4.6.2009

Příjmení, titul: Jobek Bydliště: Příbram VII.
Jméno: Ondřej Ulice: K.H.Máchy 274
Rodné číslo: 961115/0021 Pojišť.: 111

4.6.2009

12:49

Dg: 2025

Lékař: 001

961115/0021

Lékařská zpráva

Lékařská poradna pro sportovce
Srbova 216, Rokycany, tel 371 725 577

sport: lední hokej (Příbram)
Operace, úraz, léky, alergie 0
Status praesens

Hlava: visus P5/5 L5/5, sluch v normě
Krk: št. žláza nezvětšena
Hrudník: plíce: dýchání volně čisté, sklípkové
srdce: akce srdeční pravidelná, ooc, vir 0, cyanosa 0
Břicho: volně prohmatné, slezina a játra 0, TPT bilat. neg.
kýly 0
PAF ++, genitál bpn.

Končetiny: Pedes plani II.-III., otoky 0, varixy 0
Kůže: čistá

Držení těla, páteř: postavení ramen a lopatek asymetrické,
páteř se volně rozvíjí, počínající
sinistrokonvexní zakřivení střední Th páteře, v
předklonu nálež kompenzován,
trny poklepové nebolestivé, bez
paravertebrálních spasmů, rotace, inklinace
volné

Moč: B0 K0 Ubq 0

klidové EKG: rytmus sinusový fH91' el. osa 60-90° Plmm PQ 0,12
QRS 0,08 QT 0,32 R-R 0,68 ST ve V n.n., hypertrofie 0
zátěžové EKG: akce pravidelná, rytmus sinusový, ES 0, ST ve V n.n.,
fH188'

Zá.: fyziologický náález

klidová spirometrie: FEV1 3,02 FVC 3,05 PEF 6,49
MEF25-75 4,01 MEF50 4,61

Zá.: normální náález

12,4% celkového tuku 151cm/44kg klidový Tk 120/60

zátěžové vyš.: I. 65W/139'fH TK na PHK 130/70
II. 90W/160'fH TK na PHK 140/70
III. 105W/170'fH TK na PHK 160/75
Wmax. 250W/188'fH TK na PHK 165/75

W170 2,37W/kg
Wmax/kg 5,68W/kg

Závěr: Vadné držení těla, Pedes plani II.-III.

Doporučení: plavání 2x týdně (kraul, znak), kotníková obuv s pevnou
patou, ortopedické vložky

Zdravotní skupina: II., hokej možný


MUDr. Petr HÁNA
Sportovní lékař
ČESKÁ REPUBLIKA
TELŮVŮŠŤSKÝ ÚSTAV
OF SPORTS MEDICINE
Srbova ul. 216, Rokycany, tel. 371 725 577

7.7 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY Z LETNÍ PŘÍPRAVY - FARTLEK

Oddíl	Místo	Trenér	Den
HC KLADNO	sletišť Kladno	V. Evan	
Den v týdnu	Zaměření T.J.		
Pátek	Rozvoj vytrvalosti		
Obsah tréninkové jednotky	Graf. znázornění	Čas	
<u>Přípravná část</u>			
Strečink - uvolnění všech partií těla		5'	
Honičky ve dvojicích		3'	
Rozběhání pomocí dvou řad hráčů, obíhání řad s míčem a různými druhy přihrávek		7'	
<u>Hlavní část</u>			
Fartlek - trénink na úrovni ANP s TF do 175T/min		65'	
10' - úvodní běh			
3' - krátké sprinty do 20 metrů			
5' - intenzivní běh			
2' - osobní souboje ve dvojici			
6' - kopečky			
- běh mírné intenzity			
5' - intenzivní slalom mezi stromy			
5' - chůze			
5' - běh s využitím překážek			
2' - krátké starty do kopce			
5' - běh s nízkou intenzitou			
2' - žabáky, poskoky			
10' - běh střední intenzity			
10' - odpočinek (rozdělení do čtyř družstev po pěti hráčích)		10'	
Hra kopaná se střídáním po pěti minutách s odpočinkem během střídání.		20'	
Hra prováděná s maximální intenzitou (komplexní zatížení).			
<u>Závěrečná část</u>			
Vyklusání - TF 130 - 140 t/min		2'	
Strečink - uvolnění		8'	
Rehabilitace zajištěna každý pátek večerem plaváním v trvání jedné hod.			
		Celkový čas	120'