**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

# ORGANIZACE ŠKOLIČKY BRUSLENÍ V LEDNÍM HOKEJI

## Ice skating school for children - organization on ice

Bakalářská práce

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Kregl **Zpracoval:** Martin Molčík

PRAHA KVĚTEN 2021

**ABSTRAKT**

**Název bakalářské práce:** Organizace školičky bruslení v ledním hokeji

**Zpracoval:** Martin Molčík

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Jan Kregl

**Cíle práce:** Vytvoření kompilace, která by mohla pomoci začínajícím trenérům s vedením této věkové kategorie a ideální tréninkové jednotky školičky bruslení z hlediska její organizace na ledové ploše, personálního zajištění a obsahu.

**Metodika práce:** Bakalářská práce byla vypracována formou: analýzy dat tréninkových jednotek a dotazníkem s otevřenými otázkami (dotazníky byly opatřeny zjednodušeným informačním souhlasem a jsou anonymizovány).

**Výsledky práce:** Výsledkem bakalářské práce je kompilace, která by mohla pomoci začínajícím trenérům s vedením této věkové kategorie jak z hlediska organizační, tak i personální a obsahové formy a Navrhnutí více variant ideální tréninkové jednotky z hlediska organizační, personální a obsahové formy.

**Klíčová slova:** Školička bruslení, lední hokej, tréninková jednotka, organizace na ledové ploše, úvodní část, hlavní část, závěrečná část, metodika bruslení, předškolní věk, mladší školní věk, pedagogika, didaktika

**ABSTRACT**

**Title of bachelor thesis:** Ice skating school for children - organization on ice

**Author:** Martin Molčík

**Supervisor:** Mgr. Jan Kregl

**Objectives:** Creating a compilation that could help beginning coaches with the management of this age group and the ideal training unit of a skating school in terms of its organization on the ice surface, staffing and content.

**Methods:** The bachelor thesis was prepared in the form of: data analysis of training units and a questionnaire with open questions (questionnaires were provided with simplified information consent and are anonymized).

**Results:** The result of the bachelor's thesis is a compilation that could help beginning trainers with the management of this age category both in terms of organizational and personnel and content form and Designing more variants of the ideal training unit in terms of organizational, personnel and content form.

**Keywords:** Skating school, ice hockey, training unit, organization on the ice rink, introductory part, main part, final part, skating methodology, preschool age, younger school age, pedagogy, didactics

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedenou literaturu.

V Praze, datum: 26.5.2021 Martin Molčík

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

| Jméno příjmení: | Číslo obč. průkazu: | Datum: |
|---|---|---|
| | | Poznámka: |
| Adresa: | | Vypůjčení: |

---

**Poděkování**

Ráda bych poděkoval panu Mgr. Janu Kreglovi za poskytnutí konzultací a odborné vedení mé bakalářské práce a dále také respondentům, kteří odpověděli na zaslaný dotazník.

# Obsah

1 Úvod ..... 10
2. Charakteristika předškolní a školního věku dítěte ..... 11
2.1 Předškolní věk ..... 11
2.1.1 Charakteristika ..... 11
2.1.2 Tělesný vývoj v předškolním věku ..... 11
2.1.3 Psychologie ..... 12
2.2 Mladší školní věk ..... 13
2.2.1 Charakteristika ..... 13
2.2.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku ..... 14
2.2.3 Psychologie ..... 14
3 Pedagogika a didaktika dětí ..... 16
3.1 Pedagogické zásady a výchovné metody ..... 16
3.1.1 Zásada uvědomělosti a aktivity ..... 16
3.1.2 Zásada názornosti ..... 16
3.1.3 Zásada soustavnosti ..... 16
3.1.4 Zásada přiměřenosti ..... 16
3.1.5 Zásada trvalosti ..... 17
3.2 Didaktické styly ..... 17
3.2.1 Příkazový ..... 17
3.2.2 Praktický ..... 17
3.2.3 Reciproční ..... 17
3.2.4 Se sebehodnocením ..... 18
3.2.5 S nabídkou ..... 18
3.2.6 S řízeným objevováním ..... 18
3.2.7 Se samostatným objevováním ..... 18
3.2.8 S autonomním rozhodováním žáka o učivu ..... 19
3.2.9 S autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu ..... 19
4 Herní princip ..... 19
4.1 Zakomponování hry do tréninku v ledním hokeji ..... 19
5 Motorické učení ..... 20
5.1 Druhy motorického učení ..... 20
5.1.2 Imitační učení (učení nápodobou) ..... 20
5.1.3 Instrukční učení ..... 20
5.1.4 Zpětnovazební učení ..... 21
5.1.5 Problémové učení ..... 21

5.1.6 Ideomotorické učení ..... 21
5.2 Fáze motorického učení ..... 21
5.2.1 Fáze: hrubá motorika ..... 22
5.2.2 Fáze: jemná koordinace ..... 22
5.2.3 Fáze: stabilizace ..... 22
5.2.4 Fáze: variabilní tvořivost ..... 22
6 Implicitní e explicitní učení ..... 22
6.1 Implicitní učení ..... 22
6.2 Explicitní učení ..... 23
7 Trenér a jeho role v tréninku a výchově dětí ..... 23
7.1 Vztah dospělých k dětem ..... 23
7.2 Role trenéra a jeho přístup k dětem ..... 23
7.3 Základní přístupy k vedení pohybových aktivit ..... 24
8 Komunikace v ledním hokeji ..... 24
8.1 Komunikace s okolím ..... 25
8.2 Komunikace klubů a trenérů s rodiči ..... 25
9 Metodika bruslení ..... 25
9.1 Jízda vpřed ..... 26
9.2 Jízda vzad ..... 27
9.3 Zastavení ..... 29
9.4 Vyjíždění oblouků ..... 33
9.5 Obraty ..... 34
10 Hokejista a jeho pohyb ..... 35
10.1 Svaly zapojené do hokejového bruslení ..... 36
11 Hokejová výstroj a pomůcky pro výuku bruslení ..... 36
11.1 Pomůcky pro výuku bruslení ..... 36
12 Cíle a úkoly práce ..... 37
13 Metodika práce ..... 38
14 Výsledky ..... 39
14.1 Extraligový klub 1 ..... 39
14.2 Extraligový klub 2 ..... 40
14.3 Extraligový klub 3 ..... 42
14.4 Prvoligový klub 1 ..... 42
14.5 Prvoligový klub 2 ..... 43
..... 44
14.6 Druholigový klub 1 ..... 46

14.7 Krajský klub 1 ..... 48
14.8 Krajský klub 2 ..... 50
14. 9 Ideální tréninková jednotka – možnost A ..... 53
14.10 Ideální tréninková jednotka – možnost B ..... 54
15. Diskuze ..... 56
16 Závěr ..... 59
17 Zdroje: ..... 61

# 1 Úvod

Školička bruslení je podle mého názoru velmi důležitou kategorií, ke které se v předešlých letech nepřistupovalo se vší vážností. Její důležitost spočívá především v tom vyvolat v malých dětech zájem o hokej a celkově o sport. Když se to bude klubům v České republice dařit, tak se bude rozrůstat počet dětí hrající hokej a tím pádem bude širší hokejová základna pro budoucí výběr hokejových talentů. Sám jsem se školičky bruslení účastnil jako pomocný trenér a měl jsem možnost si tuto práci s dětmi vyzkoušet.

Z tohoto důvodu jsem si jako téma své bakalářské práce vybral právě organizaci školičky bruslení na ledě, která se bude týkat především její struktury a rozložení na ledové ploše, ale také i to, jak funguje organizačně jako celek.

V dnešní době je v této věkové kategorii velkým problémem sehnat na tréninkovou jednotku dostatečný počet kvalifikovaných trenérů. Nikdo se k těmto nejmenším dětem nehrne, přitom je to jedna z velmi důležitých součástí vývoje dítěte jako hokejisty, protože se zde poprvé seznamuje se základními hokejovými dovednostmi, kterými jsou především bruslení a práce s hokejkou, ale i sportem jako takovým. Z tohoto důvodu je podle mého názoru velmi důležité mít dostatečný počet kvalifikovaných trenérů, kteří dají dětem ty nejlepší možné základy již zmíněných dovedností, protože děti z nich poté mohou a budou čerpat v následujících věkových kategoriích.

S kvalitními trenéry také souvisí již výše zmíněná samotná organizace školičky bruslení. Díky jednotlivým klubům, které mi zaslaly svoje tréninkové jednotky a odpověděly na dotazníky, jsem mohl do tohoto tématu nahlédnout hlouběji. Konkrétně jsem se zabýval strukturou jednotlivé tréninkové jednotky, a to především rozdělením dětí na ledové ploše a celkovou formou tréninku. Dále jsem se také zaměřil na celkovou organizací školičky bruslení z hlediska jejího fungování.

V tréninkové jednotce jsem zkoumal především její organizační formu. To znamená, jak jsou děti na ledové ploše rozděleny, z kolika částí se tréninková jednotka skládá a také jakou formou daný trénink probíhá. V teoretické části zmiňuji, že formou tréninku by měla být především hra. Na to se u jednotlivých tréninkových jednotek klubů zaměříme. Jestli probíhají převážně právě herní formou nebo jestli se v ní vyskytuje taky forma různých drilových cvičení na zlepšení základních hokejových dovedností.

V dotazníkách jsem poté také zkoumal organizační formu školičky bruslení mimo led. To znamená například jestli kluby mají dostatečný počet kvalifikovaných trenérů, kolik dětí

chodí na školičku bruslení, jestli spolupracují se školami či školkami nebo jaká je odezva dětí a rodičů.

# 2. Charakteristika předškolní a školního věku dítěte

## 2.1 Předškolní věk

### 2.1.1 Charakteristika

Období předškolního věku se v širokém slova smyslu označuje od narození až po vstup do školy. Takové široké pojetí má svůj praktický význam při plánování výchovných a sociálních opatření pro děti před jejich nástupem do školy. Toto pojetí má ale také své úskalí. Svádí k tomu, aby se vývojové potřeby všech dětí v prvních šesti letech života nepřípustně srovnávaly a aby se významné rozdíly, které vidíme mezi batolaty a dětmi mezi třetím a šestým rokem ignorovaly, nebo aby se redukovaly pouze na rozdíly kvantitativní. O tříletém období před nástupem do školy je třeba pojednávat zvlášť a všimnout si jeho významných charakteristik, které toto období oddělují od etap předcházejících i nadcházejících. V užším slova smyslu je předškolní období věkem „mateřské školy“. Nebylo by ovšem správné to chápat pouze z tohoto hlediska. Jednak spousta dětí nechodí do školky a jednak základem zůstává rodinná výchova, na které mateřské školy staví a pomáhají dalším rozvoji dítěte. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

### 2.1.2 Tělesný vývoj v předškolním věku

Předškolní věk je podle projevů dítěte také často nazýván jako věk hravý. V prvních šesti letech dochází k podstatným změnám forem i funkcí organismu. V tomto období je dynamika vývoje asi třikrát rychlejší než další období. Díky vysoké citlivosti a plasticitě nervové soustavy můžou děti v předškolním věku snadno osvojovat nové pohybové dovednosti. Dochází zde k vytváření základních a pro život nezbytných pohybových dovedností. Nedostatek zkušeností a malá psychická vyzrálost umožňuje dětem provádět pohybové činnosti bez zábran a beze strachu. Dítě touží poznávat nové situace, prostředí, věci. Dále se dostávat do kontaktu s ostatními dětmi, a to především formou hry. (Štilec, 1989)

V předškolním období se mění tělesná stavba dětí. Ztrácí typickou zaoblenost a vývoj se zaměřuje hlavně na růst do výšky. To ale neznamená, že by děti nepřibývaly na hmotnosti. Organismus je celkově silnější a díky pohybu se také rozvíjí svalstvo a kostra dítěte. Díky těmto vlastnostem můžou děti vykazovat stále větší výkony. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

V tomto vývojovém období také pokračuje osifikace, ale kosti stále nejsou dostatečně tvrdé a pevné. Z toho může hrozit výskyt různých ortopedických poruch. (Kuric, 1986) Měkké

kosti mají ale tu výhodu, že jsou méně křehké než u dospělého člověka a ke zlomeninám dochází zřídka. To se hodí do tohoto vývojového období, kdy děti předškolního věku při velkém množství pohybu často padají. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

Také oběhový systém se od dospělých odlišuje. A to především tím, že jsou zde typické vysoké tepové frekvence. Tepová frekvence při zátěži velmi rychle stoupá až přes 200 tepů za minutu, ale na druhou stranu návrat k výchozím hodnotám je rychlejší než u dospělého organismu. V tomto období se dýchání mění z bráničního na hrudní tím, že se do něho zapojí mezižeberní dýchací svalstvo. Dechová frekvence je v dětském věku vyšší. Díky tomu, že u dětí je menší podíl anaerobního výdeje energie než u dospělých a také menší hladina LA v krvi, mohou děti předškolního věku vykonávat pohybovou činnost řadu hodin bez známek větší únavy. (Štilec, 1989)

Projevem pohybového vývoje je jistější lokomoce, zautomatizování chůze i běhu a plně se osamostatňující pohyby končetin. Také dochází ke zvýšení přesnosti pohybů a vyvíjí se schopnost opakovat a napodobovat jednodušší pohyby. (Štilec, 1989)

### 2.1.3 Psychologie

*Vývoj poznávacích procesů*

Co se týče poznávacích procesů, tak ty se u dítěte v předškolním věku vyvíjí velmi intenzivně. Dítě vnímá především předměty, které upoutají jeho pozornost a jsou součástí činnosti. V tomto věku též dochází ke zdokonalování barevného vidění a dítě začíná rozlišovat doplňkové barvy, kterými jsou například růžová nebo fialová. Dále umí rozpoznávat zvuky různých zdrojů (např. zpěv ptáků). Také se zpřesňuje chuťové a čichové vnímání. U dětí v tomto období převládá paměť mechanická, která se opírá o vnější náhodné znaky, ale zároveň už se rozvíjí paměť slovně logická (postihuje vnitřní vztahy). Co se týče pozornosti, tak ta je ze začátku tohoto období ještě nestálá a přelétavá. S postupem času a rostoucím věkem se ale dítě dokáže déle a lépe soustředit a začínají se vytvářet počátky úmyslné pozornosti. Další věcí, která pomáhá rozvíjet vnímání je pozornost, která je plynulejší. (Čížková a kol., 1999)

*Rozvoj sociálních dovedností*

V předškolním období se dítě také učí žádoucím vzorcům chování. Jde především o rozvoj prosociálního chování, které můžeme charakterizovat jako chování pozitivní a respektující ostatní. Jde především o kontrolu agresivity a rozvoje empatie. Pro rozvoj prosociálního chování je důležité uspokojení dětské potřeby jistoty a bezpečí v rodině. Ke konci tohoto období již dítě dokáže uvažovat z pohledu jiného člověka a tím se také zvětšuje schopnost chápat potřeby nejen své vlastní, ale hlavně také ostatních lidí. V předškolním věku

jsou již děti schopné projevit empatii a zkouší pomoci, když je dospělý či jiné dítě v nesnázích. Empatické projevy a ochota pomoci jsou však v tomto věku omezeny. U předškolních dětí můžeme pozorovat dva druhy agrese. Zaprvé je to agresivita jako cíl (ubližování jiným) a za druhé agresivita jako prostředek (něčeho dosáhnout pomocí agrese). (Vágnerová 1996)

*Kognitivní vývoj*

Kolem čtvrtého roku dítěte se vývoj inteligence dostává z úrovně před pojmové (symbolické) na vyšší úroveň názorového (intuitivního) myšlení. Pokrok dítěte v myšlení, které ze symbolické etapy přešlo do fáze názorového myšlení je nesporný, ale stejně tak jsou také zřejmá i omezení, které dítěti zatím nedovolují myslet opravdu logicky po krocích, jež mohou být v mysli volně opakovány a současně porovnávány. Dítě sice už umí vyvozovat závěry, ale tyto úsudky jsou zcela závislé na názoru, zpravidla na tvaru vizuálním. Myšlení tedy dosud nepostupuje podle logických operací – je prelogické, předoperační. (Langemeier, Krejčířová, 2006)

*Předškolák a emoce*

V tomto období už mají děti zafixované vzory svých rodičů. Přesto je ale důležité učit je vlídnosti a klidnému vystupování. Dále je dobré naučit děti zjemňovat emoce. To znamená, že když vás děti někdy rozzlobí, není dobré jim na to opětovat stejnou měrou, ale naopak zachovat klid, popisovat své emoce, emoce dětí a snažit se nezvyšovat hlas. Také je velmi důležité učit je umět se vyjadřovat. S vyjadřováním pocitů a potřeb mají děti v dnešní době častokrát problémy. Z tohoto důvodu je důležité vést je k tomu, aby dokázaly přesně popsat co chtějí, nebo jak se zrovna cítí. (Poláková, 2019)

## 2.2 Mladší školní věk

### 2.2.1 Charakteristika

Mladší školní věk, je obdobím plynulého růstu všech orgánů, růstu celkové odolnosti těla a také zvyšování výšky a hmotnosti. Rozvíjí se paměť a navalují se nové vědomosti. (Dovalil a kol 2009) Velkou změnou ve vztazích k ostatním je nástup do školy. Na zařazení dítěte do kolektivu nemá vliv pouze škola, ale také například tréninková skupina ve sportu. Děti také přestávají být středem rodičovské pozornosti, protože se stávají jedním z mnoha členů nějaké skupiny. (Štilec a kol., 1989)

V tomto věku už jsou děti dostatečně psychicky i fyzicky vyvinuté k osvojování pohybových dovedností. Proto je také toto období označováno jako nejlepší učební léta. Je dobré rozvíjet především koordinaci, pohyblivost a rychlost. Základem tréninku je stejně jako

u předškolního věku hra. Také platí, že dospělí, ať už rodiče, učitelé nebo trenéři jsou autoritou a vzorem pro děti tohoto věku. (Dovalil a kol. 2009)

### 2.2.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku

V tomto vývojovém období dochází k rovnoměrnému růstu a také ke zvyšování hmotnosti. Dále se rozvíjejí vnitřní orgány, tvar těla se mění a u kostí probíhá osifikace. Co se týče páteře, tak její zakřivení je již ustálené. (Kaplan, 2009) Kloubní spojení jsou však přesto velice měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi končetinami a trupem nastávají (začínají) příznivější pákové poměry, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem. (Perič, 2012)

Dýchání je málo hluboké. Je to způsobeno nedostatečně vyvinutým dýchacím svalstvem. Zvýšenou spotřebu kyslíku tak organismus kryje zvýšenou frekvencí dýchání. Další věcí, která dopomáhá k rychlému zadýchávání, je také přetrvávající ztížené dýchání nosem. (Vilímová, 2009)

Mozek, jakožto hlavní orgán centrální nervové soustavy, má v podstatě vývoj ukončen již před začátkem tohoto období. Nervové struktury, zejména v mozkové kůře dále dozrávají, ale i přes to nastávají příznivé (dobré) podmínky pro vznik nových podmíněných reflex. Nervový systém je dostatečně zralý i pro komplikovanější koordinačně náročné pohyby po šestém roce. Již na začátku tohoto období (kolem šesti let) se tedy formuje (utváří) schopnost učit se novým pohybům. Už v dětském věku díky značné plasticitě nervového systému a pohyblivosti nervových procesů dochází k příznivým podmínkám pro rozvoj rychlostních a koordinačních schopností. (Perič, 2012)

### 2.2.3 Psychologie

*Vývoj poznávacích procesů*

V oblasti poznání dochází v mladším školním věku k rostoucí aktivitě dítěte. Dětem nevyhovuje pouze pasivní přijímání informací, ale naopak se sami chtějí všeho zúčastnit a porozumět všem souvislostem. V tomto období jsou proto děti pozorné, zvídavé, vytrvalé a soustavné. Vnímání přestává mít ráz náhodnosti a stává se cílevědomým aktem. Co se týče představivosti, tak u ní dochází v mladším školním věku k vrcholu. (Čížková a kol. 1999)

Řeč se v období mladšího školního věku velmi vyvíjí. Je základní předpokladem pro úspěšné školní učení. Tento rychlý vývoj řečí podporuje a rozvíjí paměť. Ta je ve formě krátkodobé a dlouhodobé v tomto období stabilnější. Děti tak dokáží lépe napodobovat látku, kterou se naučí. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Dítě nedokáže sledovat dlouhodobí cíl, protože vůle je ještě slabě vyvinuta. Dochází k tomu především tehdy, kdy má překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost, kterou dítě dělá silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a také větší odvážnost. Naopak k vlastnímu vystupování přetrvává malá sebekritičnost. Děti se dokáží koncentrovat po krátkou dobu, která trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. (Perič, 2012)

*Sociální připravenost*

Sociální připravenost a sociální chování dítěte je velmi důležité při nástupu do školy. Jedná se o vztahy, chování a komunikaci k různým lidem. Každé dítě má jiné vychování, a proto si přináší určité znalosti a základní sociální dovednosti, které představují lepší nebo horší předpoklad pro zvládnutí své role ve školním prostředí. Rozlišovat různé role a chování je součástí připravenosti. Součástí připravenosti je také znalost běžných norem chování. V neposlední řadě je pro děti v tomto období velice důležitá úroveň jazyka a schopnost ho využívat v komunikaci. (Vágnerová, 2012)

*Školák a emoce*

Pro adaptaci při nástupu do školy, je pro děti velice důležitá emocionální vyrovnanost. Ústup lability, impulzivity a slábnutí egocentrismu je pro začínajícího školáky typický. Naopak narůstá schopnost seberegulace. Děti jsou schopné potlačit nebo vyjádřit své pocity. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Na tom, jestli je dítě spokojeno nebo ne má velký vliv emocionální stránka. Dále se začínají rozvíjet vyšší city, a to například sociální, intelektové nebo estetické). Také sociální normy morálního jednání se začínají v tomto období stabilizovat a jsou ovlivňovány rodinou dítěte. (Čížková a kol. 1999)

Rodiče od útlého věku vedou své děti k dodržování a ctění svých hodnot. Díky nim pak budou děti vědět, které hodnoty jsou správné a důležité a budou se umět zachovat správně i v nepřítomnosti rodičů. Důležité je učit děti dělat věci, které nejsou třeba úplně příjemné a tím pádem musí vystoupit ze své komfortní zóny. To je potom posouvá v životě dál. Také je velmi důležité vést děti k tomu, aby měly svůj život pod kontrolou. Když ho totiž pod kontrolou nemáme, cítíme se ohroženi. (Poláková, 2019)

# 3 Pedagogika a didaktika dětí

## 3.1 Pedagogické zásady a výchovné metody

Jsou to dané obecné požadavky, které jsou důležité pro řád a efektivitu tréninku a také propojují výchovu se vzděláním. Tyto pedagogické zásady se mohou někdy vyskytovat v různých počtech, ale podle Votíka, se většina autorů shodne na pěti pedagogických zásadách. (Votík, 2001)

- **Zásada uvědomělosti a aktivity**
- **Zásada názornosti**
- **Zásada soustavnosti**
- **Zásada přiměřenosti**
- **Zásada trvalosti**

### 3.1.1 Zásada uvědomělosti a aktivity

U tohoto typu zásady je důležité, aby dítě pochopilo podstatu a smysl činnosti, kterou se právě učí. Trénink nebo jednotlivá cvičení by měly probíhat tak, aby se dítě zapojovalo jak pohybově, tak i mentálně a učilo se rozpoznat a přemýšlet o chybách, které se následně snaží odbourat. Ke správnému nasměrování dítěte využívá trenér různé formy povzbuzení či rozhovorů. (Perič, 2008)

### 3.1.2 Zásada názornosti

Je to taková zásada, při které trenér nebo učitel předvádí konkrétní činnost a děti se ji snaží vnímat všemi smysly a snaží se vytvořit co nejvíce přesnou a správnou představu o pohybu. Čím jsou děti menší, tím je důležitější, aby trenér provedl pohyb nebo cvik co nejpřesněji. Také je možné u tohoto stylu využívat různá videa, kde děti uvidí správně provedený cvik nebo pohyb. (Votík, 2001)

### 3.1.3 Zásada soustavnosti

Je požadavek, aby předávané vědomosti, ať už pohybové nebo například taktické byly logicky posloupně uspořádané a tvořily dohromady promyšlený tréninkový plán. (Vilímová, 2009) Ten se u malých dětí připravuje a rozpracovává až na několik let dopředu. (Perič, 2008)

### 3.1.4 Zásada přiměřenosti

Tato zásada dbá na přiměřenost tréninku, ať už obsahem či délkou k určitým věkovým kategoriím a jejich zvláštnostem nebo ke zvláštnostem jednotlivých dětí. Zásada přiměřenosti také přihlíží k úrovni sportovních schopností, dovedností, k výkonnostní formě atd. (ISMUNI, 1999)

### 3.1.5 Zásada trvalosti

Podstatou této zásady je předpoklad, že se děti pohybové aktivity nebo vědomosti naučí a osvojí tak, že si je poté dokáží vybavit v budoucnu nebo v následujících cyklech a budou je moci použít, ke správnému provedení dané činnosti. Za trvale zaryté a naučené dovednosti nebo vědomosti považujeme ty, které si děti uchovají v paměti dlouhodobě a bez většího úsilí si je budou schopné vybavit. (Klapilová, 2006)

## 3.2 Didaktické styly

Respektování a dodržování obecných pedagogických zásad je základem každé pedagogické práce. Mezi tyto základní pedagogické zásady patří přitažlivost a zajímavost, postupnost, soustavnost, přiměřenost, názornost, trvalost a také uvědomělost dítěte a jeho vlastní aktivity. V dnešní době je trend vyučování takový, že podporuje hlavně vlastní aktivitu dítěte a také jeho individualitu. Doposud se u nás spíše objevovalo vyučování ve formě dominantní úlohy učitele, kdy děti plnily zadané úkoly a mentálně či psychicky mohly být pasivní. Ví se, že to, co děti samy objeví si také lépe zapamatují. (Dvořáková, 2000)

### 3.2.1 Příkazový

V tomto didaktickém stylu rozhoduje o všem učitel a děti cvičí podle jeho pokynů. Díky tomu je charakterizován dobrou kázní a vysokou efektivitou učebního plánu. (Vilímová, 2009) Příkazový styl může také kladně působit na kolektivní cítění žáků. Vhodné je využití například při průpravné části vyučovací hodiny nebo tréninku. (Rychtecký, 1998)

### 3.2.2 Praktický

Učitel sám určuje učivo, ale dílčí část rozhodnutí přenáší na žáka, který rozhoduje například o okamžiku zahájení a ukončení cvičení, o výběru místa, kde cvičení bude probíhat, o vybrání si cviků z navržených možností a také o tempu a době trvání. (Vilímová, 2009) Díky tomuto přístupu pociťuje žák menší závislost na učiteli.

Tento styl také přináší trenérovi či učiteli nové možnosti komunikace s žáky, a to například ohledně toho, že poskytuje žákům individuální zpětné vazby a korekce, sděluje informace o prováděné činnosti, má větší možnost povzbuzovat a rozmlouvat s žáky. (Fajfer, 2005)

### 3.2.3 Reciproční

U tohoto stylu přenáší odpovědnost učitel či trenér na děti. Ty hodnotí své kamarády a musí správně rozeznat, jestli je daný cvik dobře či špatně provedený. (Dvořáková, 2000) Mění

se také úloha učitele, který se musí zaměřit na dítě, které pozoruje a opravuje cvičící dítě, a ne na konkrétního cvičence. (Krištofič, 2009)

Plachý a Procházka (2014) uvádějí, že i když se děti pozorují a hodnotí své kamarády, tak přítomnost trenéra je velmi důležitá, a to z toho důvodu, že se mohou někdy vyskytnou neshody mezi dětmi a trenér by jim měl v tu chvíli pomoci najít pravdu a správné řešení. Další důležitou součástí, kterou autoři zmiňují, je, že by se děti měly vzájemně povzbuzovat a chválit.

### 3.2.4 Se sebehodnocením

V tomto stylu se dítě hodnotí samo, a to tak, že porovnává svůj výkon s určenými kritérii. (Krištofič, 2009) Učitel či trenér sleduje žáky a v případě potřeby může poskytnou zpětné informace. (Vilímová, 2009) Žáci vykonávají úkoly a cvičení samostatně a snaží se poznávat vlastní odlišnosti a postupně přecházejí z jednoho úkolu na druhý. (Fajfer, 2005)

### 3.2.5 S nabídkou

Tento styl poskytne dětem využít nabídku vybrání obtížnosti v daném cvičení a také možnost sebehodnocení (Dvořáková, 2000) To znamená, že dítě si vybere počáteční obtížnost dané pohybové dovednosti a poté co se mu ji povede překonat, tak následně může přejít k obtížnosti těžší a náročnější. Tento postup funguje i obráceně, což znamená, že pokud dítě naopak nesplní nějakou úroveň obtížnosti může přejít k nižší. (Dovalil a kol., 2008)

Příkladem může být ukázka provádění roznožky na třech různě vysokých nářadích, u kterých si žák vybere svoji velikost vhodnou pro překonání a nacvičení pohybu. (Vilímová, 2009)

### 3.2.6 S řízeným objevováním

V tomto stylu učitel pomocí vhodně zvolených a promyšlených otázek dovede děti ke zvládnutí a nalezení řešení zadaného úkolu. (Dvořáková, 2000) Do každého kroku, kdy učitel podává otázky je umístěný prvek, který posiluje sebevědomí dětí a vede je k správnému provedení dané aktivity (Krištofič, 2009)

Žáci se například snaží bez pomoci učitele pochopit vztahy mezi jednotlivým pohybovými dovednostmi, což vede a přispívá k trvalejším výsledkům učení a také je díky tomu u dětí rozvíjena samostatnost. (Rychtecký, 1998)

### 3.2.7 Se samostatným objevováním

Je vhodný pro řešení problémů v pohybových úkolech, kterými jsou například různé herní situace v týmových sportech. Při tomto stylu existuje více variant, jak se správně rozhodnout a vyřešit danou situaci. Učitel nebo trenér nevede dítě k danému řešení, ale k tomu,

aby samo našlo vhodné a správné řešení pro konkrétní situaci, ve které se nachází. (Vilímová, 2009)

### 3.2.8 S autonomním rozhodováním žáka o učivu

U tohoto stylu řešení si dítě zvolí problém a posléze se ho snaží vyřešit. Hledání řešení je v tomto případě velmi individuální a učitel nebo trenér plní pouze roli jakéhosi konzultanta, který se snaží dohlížet na průběh a případně radit. Je vhodný především pro přemýšlivé a samostatné děti. (Krištofič, 2009)

### 3.2.9 S autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu

Tento styl již hraničí se situací, ve které dítě nebo sportovec přerůstá vlastního trenéra. (Krištofič, 2009)

Tento styl není pro děti, ale spíše pro zkušené sportovce, kteří si sami po domluvě se svým trenérem domluví tento přístup. Pro sportovce to znamená, že rozhoduje o celé přípravě a také o jednotlivých tréncích a trenéra využívá především pro stanovení hlavních cílů. Role trenéra je v tomto stylu především pouze podpůrná a povzbuzující. (Dovalil & kol., 2008)

# 4 Herní princip

Sport v dnešní době umožňuje spoustě mladým lidem sportovat bezpečně a také dostávat dobré a cenné instrukce a rady od zkušených trenérů. Tento přístup však přináší také negativní věci, a to takové, že trenéři dávají dětem spousty instrukcí a nenechávají děti hrát přirozeně a rozvíjet u nich herní myšlení apod. U tohoto typu tréninku se poté vytrácejí i prvky radosti, zábavy a také emoce. Trénink vypadá tak, že nejdříve trenér učí děti různým technickým dovednostem pomocí drilu. Když děti začnou zvládat techniku, pak trenér postoupí k taktické stránce. Teprve až po těchto dvou fázích přichází na řadu samotná hra. Bohužel většinu dětí první dvě fáze odradí, ještě než na řadu přijde hra. Jsou díky tomu otrávení, nedělají to s nadšením a neprojevují takové emoce. Samozřejmě je důležité, aby jednotlivé tréninky obsahovaly i nácvik dovedností a taktiku, ale neméně důležité je, aby v trénincích byla už od začátku zakomponována hra, u které děti mohou rozvíjet herní myšlení a také si zkoušet naučené dovednosti v praxi. V dnešní době, už je tento herní přístup známý a trenéři se ho snaží zakomponovat do jednotlivých tréninků. (Martens, 2004)

## 4.1 Zakomponování hry do tréninku v ledním hokeji

Je potřeba, aby děti byly neustále v pohybu a nacvičovali nové pohybové dovednosti opakovaně. Nejlepší formou tréninku v tomto období je hra. To znamená, že by trenér měl organizovat tréninkové jednotky formou hry, do které by byly zakomponované nové

dovednostní prvky. To zaručí jak zábavu pro děti, tak učení se novým dovednostem, aniž by o tom sami věděly, protože prostřednictvím hry dítě zkoumá, objevuje a získává nové zkušenosti. Děti poté sami budou chtít hry neustále opakovat a díky tomu se budou stále zlepšovat a zdokonalovat v nových dovednostech. (ceskyhokej, 2017-2021)

# 5 Motorické učení

Motorické učení je definováno jako soubor procesů zaměřených na osvojování nových dovedností v praxi. Součástí učení pohybových dovedností je vytvoření nového pohybového vzorce, který je poté rozpoznáván schopnostmi, které již člověk má. Následné opakování nového pohybu pak umožňuje uložení nových pohybových vzorců do paměti a tím pádem i správné provedení v praxi. Jedním ze způsobů, jak se lze naučit nové pohybové dovednosti je pozorování a následné napodobování předvedeného pohybu. V oblasti tělesné výchovy a sportu se trenéři a učitelé snaží o to, aby byl trénink těchto nových dovedností co nejefektivnější. (Rodà, Volta, Pincolini, Farnese, Rossetti, Pedretti, 2020)

## 5.1 Druhy motorického učení

Podle Rychteckého (1998) existuje v didaktickém procesu podle dominance kognitivních procesů, interakce, regulace a také aktivity učících se žáků a činnosti učitele pět různých druhů motorického učení.

### 5.1.2 Imitační učení (učení nápodobou)

Patří k nejznámějším a k nejrozšířenějším druhům motorického učení, které se používají v tréninku a při nácviku nových pohybových dovedností. Největší uplatnění a opodstatnění má imitační učení u malých dětí a začátečníků, u kterých je vyžadována přesnost v provedení pohybové dovednosti. Také se imitační učení používá v situacích, kdy učitel nebo trenér nemá takové znalosti o dané pohybové dovednosti a nemůže použít složitější druhy motorického učení. Představa pohybu se vytváří pomocí zraku, a tudíž je důležitá správně provedená ukázka. (Rychtecký, 1998)

### 5.1.3 Instrukční učení

Stejně jako učení imitační je i instrukční učení velmi rozšířeno. Jeho uplatnění a využití je při trénování těžších pohybů u dětí, které už mají alespoň trochu vyvinuté abstraktní vnímání. Při tomto druhu učení musí cvičenec po získání pokynů od trenéra na danou pohybovou činnost jeho rady a instrukce analyzovat a následně zpracovat. To představuje mnohem větší nárok na již zmíněné abstraktní myšlení. Nejdříve trenér či učitel vysvětluje a popisuje stěžejní body

dané pohybové dovednosti a následně pak po úvodních pokusech dochází k obohacení o další informace. Velice často se instrukční učení spojuje dohromady s imitačním, a to z důvodu rychlejšího pochopení. (Jansa a kol., 2012)

### 5.1.4 Zpětnovazební učení

Velmi důležitou součástí tréninku a jeho procesu je také zpětná vazba. Bez této zpětné vazby by bylo velmi náročné dělat pokroky v dané dovednosti a posouvat se vpřed. Zpětná vazba může být vnitřní (intrizivitní) nebo vnější (extrizivitní). Vnitřní zpětná vazba je vlastní vyhodnocení, zatímco vnější je obdržena od trenéra či učitele. V dnešní době se u vyspělých sportovců používá zpětná vazba také pomocí videa, kde sportovec může vidět, kde byly v jeho provedení dokonalosti nebo naopak co provedl špatně. (Choutka, Brklová, Votík, 1999)

### 5.1.5 Problémové učení

Tento druh motorického učení patří k těm náročnějším druhům učení. A to z toho důvodu, že vyžaduje od žáků tvořivost a samostatnost. Problémové učení může být uplatněno ve vyšších fázích motorického učení, a to tehdy, kdy má sportovec či žák již více zkušeností, a i lépe chápe cíl, kterého se snaží dosáhnout. (Rychtecký, 1998) Pro tento druh učení je typická snaha cvičence nalézt nejideálnější řešení zadaného úkolu. V praxi to pro cvičence znamená navození situace, kterou si nejdříve musí zanalyzovat, nalézt správné řešení a až poté se do řešení pustit a správně ho provést. (Choutka, Brklová, Votík, 1999)

### 5.1.6 Ideomotorické učení

Je stále velmi málo používaným druhem motorického učení. Je založený na tom, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny jak periferně, což znamená aktivním pohybem, tak také centrálně, což znamená, že si danou dovednost pouze představujeme. Provádění různých cvičení v představách sice nemůže plně nahradit aktivní trénink pohybových dovedností, ale tyto představy o pohybu ho mohou vhodně doplňovat. K tomuto druhu motorického cvičení tedy může dojít tehdy, když je jedinec zraněný a tím pádem se nemůže účastnit jednotlivých cvičení aktivně. Necvičící jedinec tedy sleduje správná provedení jednotlivých cviků a snaží je správně provádět ve svých představách. (Rychtecký, 1998)

## 5.2 Fáze motorického učení

Dovalil (2009) dělí motorické učení na čtyři fáze, stejně jako Bedřich (2006), ale například Choutka (1987) pouze na tři.

### 5.2.1 Fáze: hrubá motorika

V první fázi se tvoří základy dané dovednosti tím, že se dítě seznámí s úkolem a vytváří si představy, jak daný úkol provede. První pokusy tím pádem bývají nedokonalé, protože dítě nemá o provedení pohybu ještě jasnou představu a také zapojení a koordinace jednotlivých svalových skupin nejsou ideální. Z toho plyne, že pohyb v první fázi je nedokonalý s větším množstvím chyb. (Dovalil, 2009)

Podle Bedřicha (2006) by měl trenér u dítěte vyvolat především zájem o danou činnost (motivovat ho), dále také dítě musí vědět, jak má danou pohybovou dovednost realizovat. To znamená, že trenér musí předvést správné provedení konkrétní dovednosti. Nácvik musí být postupný a dítě se na něj musí plně soustředit.

### 5.2.2 Fáze: jemná koordinace

Ve druhé fázi už se celková kvalita dané pohybové dovednosti zlepšuje. Představa o provedení se detailizuje a zvyšuje se podíl pohybového vnímání. Celková koordinace pohybů je lepší a stabilnější než ve fázi první. (Dovalil, 2009)

Podle Bedřicha (2006) je důležité, aby dítě (sportovec) věřilo ve své vlastní schopnosti, aby byla od trenéra zařazována cvičení, která budou zábavná a nebudou stereotypní a monotónní. Dále také udává, že postup v dané pohybové dovednosti je třeba prověřovat a kontrolovat a v případě špatného provedení musí trenér jednotlivé chyby postupně odstraňovat.

### 5.2.3 Fáze: stabilizace

V této fázi již dítě stabilizuje a koordinuje svůj pohyb a převažuje vnitřní zpětná informace. (Dvořáková, 2000) Také technika už musí být natolik kvalitní, aby se poté mohla přenést do sportovního výkonu a do soutěžních situací. Tato fáze se charakterizuje jako ustálení jemné koordinace. (Choutka, 1987)

### 5.2.4 Fáze: variabilní tvořivost

V poslední čtvrté fázi se jedná o naprosto osvojené, zautomatizované a naučené dovednosti, které poté může dítě přenést do nestandardních nebo těžkých podmínek soutěže. Tzn., že dítě dokáže naučenou dovednost provádět pod tlakem a dokáže se přizpůsobovat různým podmínkám a faktorům. (Dovalil, 2009)

# 6 Implicitní e explicitní učení

## 6.1 Implicitní učení

Implicitní učení je učení, které je prováděno nevědomky. Děti dané sportovní činnosti objevují sami a tím i prokazují, že o ni mají zájem. Uznávaný trenér a psycholog Marián Jelínek

udává příklad implicitního učení „*představme si, že dítě si vezme míč a jde si na zahradu kopat. Samo objevuje kopy, samo se učí balón ovládat“.* Podle Jelínka z dnešní doby implicitnost vymizela, a to i díky tomu, že děti si ve svém volném čase nechodí hrát. Jedním z důvodů, proč už si děti samy od sebe nejdou hrát na hřiště nebo na zahradu je především velká možnost volby. V absenci implicitního učení také Marián Jelínek vidí důvod, proč se nám nedaří v dnešní době vychovávat špičkové sportovce. (pojdhrathokej, 2016)

### 6.2 Explicitní učení

Opakem implicitního učení je učení explicitní, kdy děti podle jasně daného návodu a pokynů trenérů nebo rodičů plní danou činnost. Dítě tím pádem dostává jasné instrukce jak konkrétní činnost nebo dovednost vykonat. (pojdhrathokej, 2016)

## 7 Trenér a jeho role v tréninku a výchově dětí

### 7.1 Vztah dospělých k dětem

V současné době patří děti k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu. Děti nejsou pouze diváky, ale i samotnými účastníky. Sport je všeobecně chápán jako pozitivní věc pro rozvoj dítěte. Být trenérem dětí není vůbec lehká činnost a vyžaduje spoustu znalostí. Zásady, které jsou formulované pro přípravu dětí, se netýkají jen „technologické stránky tréninku, ale měly by se zabývat také obecnými otázkami sportovní přípravy dětí. Především se týkají vztahu trenérů (tedy dospělých) k dětem a jejich přístupu v průběhu tréninku. Ten by měl být vybudován na základě radostné atmosféry, vzájemné důvěry a možnosti volného vyjádření vlastních názorů. Velice důležitou věcí je také motivační stránka tréninku. Snahou trenérů by měla být převažující pozitivní motivace, která dětem poskytuje pohodovou atmosféru, ve které se nebojí projevit. Z tohoto důvodu jsou důležité pochvaly a povzbuzení. Každý člověk raději slyší, že je šikovný, chytrý a úspěšný, než že je pomalý, neobratný a neschopný. A u dětí se v tomto případě jedná o požadavek zásadní. (Perič, 2012)

### 7.2 Role trenéra a jeho přístup k dětem

Trenér je pro začínající hokejisty jednou z nejdůležitějších osobností v jejich životě. Z toho důvodu je důležitá jeho kvalifikace, vzdělání a také zkušenosti. To, jaký vztah si mladí kluci a holky vytvoří k lednímu hokeji, je právě z velké části hlavně na trenérovi. Malí hokejisté často opakují a provádějí věci, které vidí a slyší. Proto by jim jejich trenér měl jít příkladem a být pro ně vzorem. Trenér by si měl při tréninku uvědomit, že děti reagují zcela odlišně než dospělý.

Trenér je pro hráče učitel, vychovatel, organizátor a vedoucí. To znamená, že by měl znát obsah učiva (dovedností), které by mladí hokejisté měli v dané kategorii zvládnout. Dále je také důležité používání správných metod při vyučování a zdokonalování dovedností. U mladých kluků a holek je důležité nerozvíjet pouze hokejové dovednosti, ale učit je také všestrannosti. Trenér je pro své svěřence vzorem, a proto by měl vždy klást důraz na čestnost, poctivost a disciplínu. (Pavliš, Perič, 1998)

Nejlepším typem pro trénink dětí a mládeže je především trenér-pedagog, který musí respektovat vývojové zvláštnosti dětí a nesmí také zapomínat na jejich všestranný rozvoj. Svou práci měl perspektivně směřovat do budoucnosti. Také by měl umět přizpůsobit trénink věkovým zvláštnostem. (Dovalil a kol. 2009)

### 7.3 Základní přístupy k vedení pohybových aktivit

Trenéři by se při vedení pohybových aktivit měli řídit základními body, které jsou nejvhodnější cestou k trénování malých dětí. Těmi jsou například pochvala a povzbuzení, nastolená pravidla, zábava spojená s pohybem a hraním si, individuální přístup, kreativita, emoční vazba, motivace dětí, hlad po nových výzvách, ohleduplnost a respekt k druhému atd. (ceskyhokej, 2017-2021)

## 8 Komunikace v ledním hokeji

Komunikace je proces spojení dvou nebo více lidí. Je důležité, jakou formou komunikace probíhá, jestli je suportivní, což znamená, že člověk aktivně poslouchá a snaží se naladit na stejnou notu s druhým. Nebo naopak může probíhat komunikace defenzivně, a to znamená, že komunikace je neosobní, člověk se nesnaží pochopit druhého, a naopak ho může chytat za slovo. Další podstatnou věcí dobré komunikace je, jestli dítě doma učitele nebo trenéra chválí a jaký s ním má vztah, jestli učitel či trenér jsou vstřícní k rodičům, jsou otevření k diskuzi a pořádají schůzky nebo různé akce. Pokud ano, tak hned komunikace mezi trenérem a rodičem je daleko snazší a příjemnější. Podstatné také je, aby trenér či učitel dokázal přijmout kritiku a necítil se hned dotčený, protože poté se může stát, že bude chtít přejít do útoku a komunikace se bude ubírat špatným směrem. (Čapek, 2013) Druhy komunikace mohou být například verbální (slovní), neverbální (řeč těla), horizontální (komunikace se stejně si rovným), vertikální (komunikace mezi nadřazeným a podřazeným), monolog nebo dialog. (vysokeskoly, 1996-2021)

## 8.1 Komunikace s okolím

U sportu se bohužel stává, že se trenér setkává s různými problémy, které ani nemusí souviset s tréninkem či jeho vedením, a i přes to tyto problémy mohou narušit jak výkony, tak i koncentraci dětí či svěřenců. Těmito problémy mohou být například neúplné či špatně fungující rodiny, problémy dítěte ve škole, ať už s kázní či studijními výsledky. Proto je důležité, aby trenér uměl naslouchat nebo případně vycítit nějaký problém nebo nepříjemnou situaci, kterou je zapotřebí řešit, a ne ji přejít a přehlédnout. (Lorimer, Jowett, 2010)

## 8.2 Komunikace klubů a trenérů s rodiči

Pro všechny kluby je komunikace s rodiči podstatná, a to z toho důvodu, že rodiče jsou pro klub důležití. Svěřují své děti trenérům, a proto očekávají zpětnou vazbu a dobrou komunikaci. Pokud se kluby a trenéři nebudou chovat k rodičům slušně a otevřeně tak rodiče odradí a s tím i děti, což bude mít za následek zmenšení hokejové základny. Každý by měl dodržovat své role a pracovat na nich. Trenér musí být dobře připravený a cílevědomí, klub musí dobře organizovat a rozhodovat o důležitých situacích a rodič by měl tuto práci respektovat.

Základní úroveň komunikace by měla obsahovat pravidelné měsíční schůzky, konzultační hodiny pro rodiče teambuildingové akce, kde se potkají trenéři, hráči a rodiče dohromady. Hlavní trenér dané věkové skupiny by měl informovat rodiče o tréninkovém plánu a průběhu sezóny. (ceskyhokej, 2017-2021)

# 9 Metodika bruslení

Doporučená metodická posloupnost pro výuku bruslařských dovedností na ledě:

- *„jízda vpřed“*
- *„zastavování v jízdě vpřed“*
- *„vyjíždění zatáček a překládání vpřed“*
- *„jízda vzad“*
- *„zastavování v jízdě vzad“*
- *„překládání vzad“*
- *„obraty“*
- *„starty“*
- *„obratnostní bruslení“* (Pavliš, Perič 1996)

## 9.1 Jízda vpřed

Je základním pohybem každého hokejisty. Vychází ze základního bruslařského (hokejového postoje). U bruslařského postoje je důležité ohnutí nohou v kyčelním kloubu, hlezenním kloubu (od 90 do 100 stupňů) a mít mírně zvednutou hlavu. Hokejka by se měla držet oběma rukama před sebou. U jízdy vpřed dochází k cyklickému pohybu, kterým je cyklus odrazu, skluz a odraz. V tomto cyklu se opakují tři fáze, a to nasazení, odraz a skluz a přenesení. (Pytlík, 2015)

**Nejdůležitější body techniky jízdy vpřed:**

**Základní postoj:**

- Pokrčená kolena
- Mírný předklon
- Hlava vzhůru
- Držení hole oběma rukama

**Cyklus odraz – skluz – odraz**

- Vytočená brusle ven
- Silový odraz vpřed z vnitřní hrany
- Dotažení odrazu přes špičku
- Přenesení hmotnosti na odrazovou nohu
- Přiměřená délka kroku (Pavliš, Perič, 1996)

Obrázek 1 jízda vpřed: (Pytlík, 2015. s. 45)

**Příklad průpravných cvičení**

**Dvojvlnovka („buřtíky“)**

Při tzv. „buřtících střídáme roznožování a přinožování. Při tomto bruslařském nácviku je důležité pokrčování a natahování kolen, které nám pomáhá v pohybu. (Pavliš, Perič 1998)

Obrázek 2 „buřtíky“: (Pytlík, 2015. s. 47)

**Koloběžka**

U tohoto bruslařského cvičení děti předstírají jízdu na imaginární koloběžce. Vypadá to tak, že si levou brusli dají za pravou, vytočí jí do strany jako písmeno „T“. Je důležité mít pokrčená kolena a tlačit levou bruslí do ledu a odrážet se z ní. Poté to provádíme i na druhou stranu. Ruce předstírají držení řídítek. (usahockey, 2021)

## 9.2 Jízda vzad

Druhou a neméně důležitou bruslařskou dovedností je jízda vzad, kterou v dnešním moderním hokeji musí perfektně ovládat nejen obránci, ale i útočníci. Při jízdě vzad jsou nohy rozkročeny v úrovni boků, trup je vzpřímen, hlava je zvednutá, aby měl hráč přehled o dění na ledové ploše a pánev je protlačena vpřed. Váha těla je rozložena na obou nohách a hůl drží hráč v jedné ruce před sebou. (Pytlík, 2015)

Pohybu hráče pomáhají boky a ramena, přičemž pohyb vychází z kyčelního kloubu a následně se přenáší do špiček nohou. Důležité je vždy provádět odraz z vnitřní hrany brusle. (Pavliš, Perič, 1998)

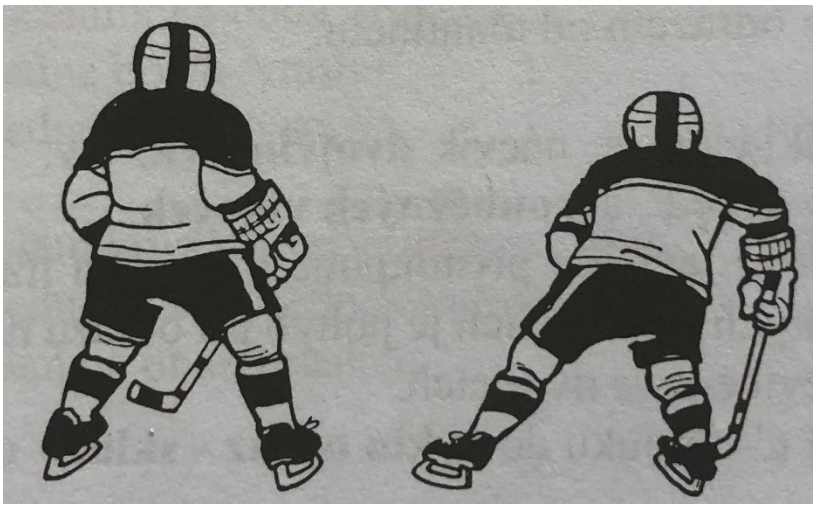
**Nejdůležitější body techniky jízdy vzad**

1) **Základní postoj**

- mít pokrčená kolena (měly by překrývat vaše prsty na nohou)
- vzpřímený trup
- hlava vzhůru a oči směřují dopředu
- boky držet vždy blízko ledu
- nezapomenout být silný v kolenou a mít pohyb v kotníku
- vždy držet obě nohy na ledové ploše (hockeyshot, 2021)
- širší stoj rozkročný
- hmotnost těla je rozložena na celých plochách bruslí
- hůl před tělem a v jedné ruce

2) **Cyklus odraz – skluz – odraz:**

- střídavé pokrčování a napínání nohy v kolenním kloubu
- odraz je z paty přes špičku
- přenášení hmotnosti na neodrazovou, silně pokrčenou nohu (Pytlík, 2015)



Obrázek 3 jízda vzad: (Pavliš, Perič, 1998. s 34)

**Příklad průpravných cvičení**

**Jízda vzad po obou bruslích pomocí odrazu od mantinelu**

Děti si stoupnou bez hokejky čelem k mantinelu, položí na něj ruce a pokrčí kolena. Následně se odrazí rukama od mantinelu a zkusí dojet co nejdále, aniž by si dopomáhaly nohama. (usahockey, 2021)

**Dvojvlnovka („buřtíky“)**

Jedná se o stejný nácvik jako u jízdy vpřed. To znamená, že se jedná o střídavé roznožování a přinožování. Je důležité, aby pohyb vycházel z pokrčování a natahování kolen a nikoli se za každou cenu pomocí síly snažit roztáhnout a přitáhnout nohy. Pohyb by měl být plynulý. (Pavliš, Perič, 1998)

**Jízda po jedné brusli pomocí odrazu od mantinelu**

Jedná se o podobný nácvik jako u jízdy vzad po obou bruslích, kdy se dítě odrazí rukama od mantinelu, ale tentokrát se snaží dojet, co nejdále po jedné noze. Je důležité udržet jízdu v přímém směru. (Pytlík, 2015)

## 9.3 Zastavení

Zastavení je hokejová dovednost, která slouží hlavně ke nížení rychlosti a změny směru pohybu. Zastavení musí každý hráč dokonale ovládat. Se zastavením je také spojen okamžitý start, který po hráčích vyžadujeme hned poté co se naučí základní zvládnutí techniky. Rozlišujeme zastavení z jízdy vpřed a z jízdy vzad. (Pavliš, Perič, 1996) Zastavení nejprve nacvičujeme z jízdy vpřed a poté následně přecházíme do nacvičování z jízdy vzad. (Bukač, 2009)

**Zastavení z jízdy vpřed**

Způsoby zastavování z jízdy vpřed jsou zastavení oboustranným pluhem (neboli připlužení oběma bruslemi), zastavení jednostranným pluhem (připlužení jednou bruslí), zastavení smykem na obou bruslích, dále zastavení na jedné brusli, a to na vnitřní hraně a zastavení na jedné brusli na vnější hraně. (Pytlík, 2015) Nejjednodušším typem je zastavení nejprve jednostranným pluhem, poté dvoustranným a po zvládnutí těchto dvou typů následuje zastavení smykem (Bukač, 2009)

**Zastavení jednostranným pluhem**

Tento typ zastavení nacvičujeme nejprve střídavě levou a pravou nohou. Poté co se rozjedeme vpřed tak přeneseme hmotnost těla na nohu, která jede dále v podřepu. Nohu, která bude provádět brždění máme nadlehčenou a vnitřní rotací vtáčíme její špičku a dovnitř a patu ven. Poté brusli přiložíme k ledu a velmi opatrně vnitřní hranou seřezáváme led pod úhlem 30º-40º k jedoucí noze. (Bubenková, 1986) Při zastavování jednostranným luhem myslíme na to, aby byly nohy pokrčeny v kolenou. (Pavliš, Perič, 1998) Důležitou věcí u tohoto typu zastavení je se nepředklánět a snažíme se tělo mírně vytáčet pravým (levým) ramenem vpřed a levým

(pravým) vzad. Zastavení jednostranným pluhem se také využívá při cvičeních a nácviku u zastavení smykem (Kostka, 1984)

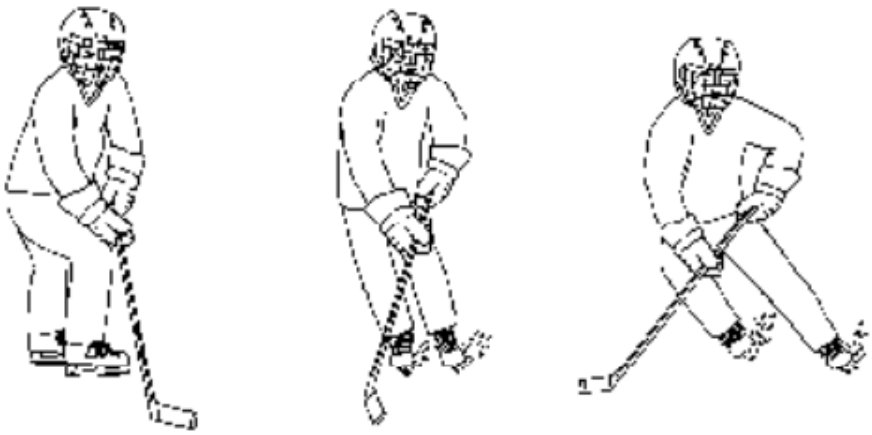
**Zastavení dvoustranným pluhem**

Zastavení z jízdy vpřed oboustranným pluhem je velmi podobné jako zastavení jednostranným pluhem, pouze s tím rozdílem, že nepřiplužuje jen jedna noha, ale obě současně. (Pytlík, 2015) U tohoto způsobu zastavení natočíme špičky bruslí k sobě a paty necháme od sebe. Dále pokrčíme kolena a tlačíme je k sobě. Hmotnost hokejisty je rozložena rovnoměrně na obě nohy. Tím dostaneme nohy do mírného smyku, který hokejistu zpomalí a následně zcela zastaví. (Nykodým, 2011)

Obrázek 4 zastavení dvoustranným pluhem: (Pavliš, Perič, 1996. s. 33)

**Zastavení smykem**

Tento způsob zastavování je ze všech nejpoužívanější a vychází z protirotace trupu vůči pánvi. (Pytlík, 2015) Zastavení smykem provádíme tak, že provedeme nadlehčení těla, které nám umožní odlehčení bruslí. Následně dojde k vytočení jak bruslí, tak i ramen a boků do směru jízdy. Kolena jsou pokrčena a přiklání se k ledu a tlačí se ke špičkám bruslí. (Pavliš, Perič, 1998)



Obrázek 5 zastavení smykem: (ceskyhokej, 2017-2021) s.101

**Příklady průpravných cvičení**

- **Nácvik jednostranného pluhu z jízdy vpřed**
  U tohoto nácviku se děti mírně rozjedou (ze 3-4 kroků) a postupně zkouší plužit jak pravou, tak i levou nohou.
- **Nácvik ve dvojicích**
  Hráč, který bude procvičovat nácvik zastavení bude stát zády k druhému hráči, který ho bude pomocí rukou, které položí na jeho bedra tlačit dopředu. Hráč, který je tlačen procvičuje jak jednostranný, tak oboustranný pluh. (Pavliš, Perič, 1996)
- **Nácvik zastavení smykem**
  Trenér umístí kužele (4-5 kuželů) 20 metrů před mantinel. Hráči začínají od postranních mantinelů, vyjedou ke kuželi, kde udělají krátký oblouk. Při něm, kdy se jim sníží rychlost provedou zastavení smykem. (ceskyhokej, 2017-2021)

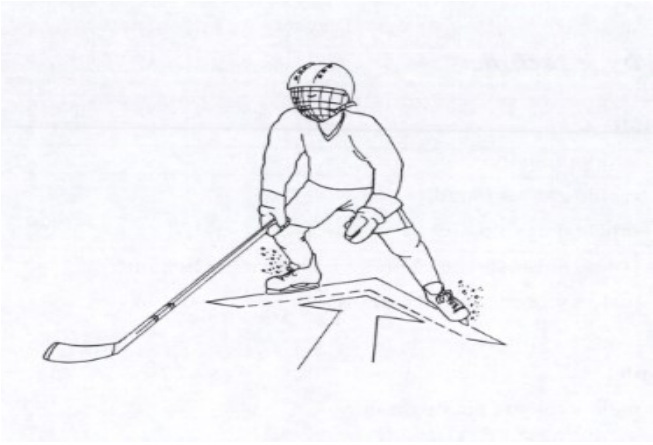
**Zastavení z jízdy vzad**

Zastavení z jízdy vzad přikládáme stejnou váhu, jako zastavení z jízdy vpřed, protože v dnešním hokeji jsou oba tyto prvky nesmírně důležitou a nezbytnou součástí, a to jak pro obránce, tak i pro útočníka. Tato bruslařská dovednost slouží buď k zastavení nebo ke snížení rychlosti. (Pytlík, 2015)

**Zastavení z jízdy vzad oboustranným pluhem (V – zastavení)**

Dítě, který jede jízdou vzad začne na obou bruslích současně roznožovat a vytáčet špičky bruslí ven, a naopak paty dovnitř. Toto nasazení a následné zastavení se provádí tak, že odlehčíme zadní část bruslí, což nám umožní snazší provedení. Také je důležité, aby dítě, které

je v širokém stoji rozkročném vysunulo kolena do protisměru jízdy. (Kostka, Bukač, 1986) Samotné zastavení je poté dokončeno tím, že dítě přitlačí kolena k ledu díky tomu dojde k většímu přihranění vnitřních hran bruslí. (Pavliš, Perič, 1996)



Obrázek 6 „V – zastavení“ z jízdy vzad: (Pavliš, Perič, 1996. s.38)

**Zastavení z jízdy vzad na jedná brusli (T – zastavení)**

Tento druh zastavení je druhým krokem v metodice výuky zastavení z jízdy vzad a je charakteristický tím, že jedna brusle vždy přibrzďuje samostatně ve tvaru písmene T. (Pytlík, 2015) Při zastavení z jízdy vzad na jedné brusli máme mírně pokrčená kolena. Nohu, která bude brzdící lehce zvedneme z ledové plochy a provedeme nasazení tak, že špička brusle bude vytočená směrem ven. Následně vytočenou brusli přiložíme k ledové ploše proti směru jízdy a přeneseme na ni váhu těla. Díky tomu se brusle zatlačí do ledu a dochází k brzdění. Jedoucí noha je stále na ledě a je pokrčená v kolenou. (Pavliš, Perič, 1998)

Obrázek 7 „T – zastavení“ z jízdy vzad: (ceskyhokej, 2017-2021) s. 109

**Příklady průpravných cvičení**

- **Nácvik pomocí mantinelu (V – zastavení)**
  U tohoto nácviku se děti seřadí čelem k mantinelu v základním hokejovém postoji a na znamení se odrazí rukama od mantinelu a jedou jízdou vzad. Poté začnou vytáčet špičky bruslí směrem ven a tělo nakloní lehce dopředu.
- **Nácvik ve dvojicích (V – zastavení)**
  Cvičení spočívá v tom, že jeden hráč je tlačen druhým. Tlačený hráč zaujme brzdící postoj a druhý hráč ho začne tlačit. Poté co takto přejedou vymezené území si vymění role.
- **Nácvik T – zastavení**
  Děti se rozmístí čelem k mantinelu a rozjedou se do jízdy vzad. Poté co přejedou šíři hřiště zastaví jednostranným pluhem (T – zastavení). (ceskyhokej, 2017-2021)

## 9.4 Vyjíždění oblouků

Vyjíždění oblouků je nejjednodušší způsob změny směru u začátečníků a zpočátku může i nahradit samotné zastavení. (Nykodým, 2011)

**Technika při vyjíždění oblouků**

U vyjíždění oblouků je tělo hráče nakloněno do středu oblouku a také dopředu. Vnitřní rameno je poté vytočeno dovnitř kruhu. Obě nohy musí být pokrčené a váha těla je především na předsunuté vnitřní noze. Hůl hráč svírá oběma rukama. (Pavliš, Perič, 1998) Když vyjíždíme oblouk na levou stranu, tak musíme předsunout levou nohu před pravou ve vzdálenosti přibližně na délku jedné brusle. Hráč také musí současně vyklonit kotníky, aby levá brusle mohla jet po vnější hraně a pravá po vnitřní. Důležité je pravé rameno tlačit dopředu a levé naopak vzad. Pokud chce hráč provést kratší oblouk, tak musí levou nohu více předsunout a tělo naklonit více do středu. (Pytlík, 2015)

**Příklady průpravných cvičení**

- **Projíždění slalomové dráhy**
  Hráči pomocí oblouků na obou bruslích projedou slalomovou dráhu postavenou z kuželů
- **Osmičky**
  Trenér rozestaví dva kužely za sebe a hráči mezi nimi budou jezdit tzv. „osmičky“.

## 9.5 Obraty

Obraty jsou pro hráče důležité především tím, že slouží ke změně způsobu bruslení. Abychom mohli začít nacvičovat obraty, tak je důležité mít zvládnutou jízdu vpřed a vzad. Obraty se provádějí jak vpravo, tak i vlevo, na jedné brusli nebo na obou. Při provádění obratů je důležité, aby nebyla narušena plynulost jízdy a aby nedocházelo ke snížení rychlosti. Při obratech hráči nemění směr, ale techniku bruslení. Při obratech je důležitá práce kolen. V provedení správné techniky obratu se vyskytují tři fáze, a to: nadlehčení, obrat a snížení. (Pytlík, 2015)

Obraty rozdělujeme do na: obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed.

**Obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad**

- **Obrat na obou bruslích**

  Tento typ obratu by se měl nacvičovat jako první, a to z důvodu nejsnazšího provedení. Nejprve jedeme jízdou vpřed v mírném podřepu a k obratu vlevo dojde tak, že odlehčíme brusle tím, že se s pokrčených kolen napřímíme. Následně současným rychlým pohybem ramen, pravého vpřed a levého vzad a stejným pohybem boků se přetočíme přes přední část bruslí a dostaneme se tím pádem do jízdy vzad. (Pavliš, Perič,1998)

- **Obrat na jedné brusli**

  Obrat na jedné brusli se využívá především tehdy, když hráč jede po jedné brusli a v tom okamžiku musí provést obrat. Cyklus tohoto obratu je stejný, jako u předchozího typu. Důležité je tedy opět vycházet z pokrčené nohy v koleni, následným odlehčením a také práci ramen a boků. (Pytlík, 2015)

**Obraty z jízdy vzad do jízdy vpřed**

- **Obrat na obou bruslích**

  Technika u tohoto typu obratu je obdobná jako u obratu z jízdy vpřed. To znamená, že jedeme jízdou vzad v mírném podřepu a následným napřímení v kolenou odlehčíme brusle. Těsně před tím, než provedeme obrat ještě provedeme natočení trupu, ramen a hlavy do nového směru jízdy. Tato provedení nám usnadní samotný obrat, který opět provádíme na přední části bruslí. Všechny tyto kroky musí být provedeny současně, aby byl obrat plynulý. (Pavliš, Perič, 1998)

- **Měsícový obrat odšlápnutím**

Tento způsob obratu je nejpoužívanější. Při jeho provedení jedeme jízdou vzad, váhu těla přesuneme při obratu vlevo na pravou nohu, která je pokrčena. Levou nohu naopak nadzvedneme a pokrčenou ji vytočíme špičkou brusle ven do směru jízdy vpřed a posléze na ni přeneseme váhu těla. Důležité je nezapomenout vytáčet hlavu, trup a ramena do směru obratu a také nadlehčit boky. (Pytlík, 2015)

**Příklady průpravných cvičení**

- **Nacvičování základního pohybu pomocí mantinelu**
  Děti stojí čelem k mantinelu, drží se ho rukama a provádí základní pohyb (nadlehčení, vytočení a snížení). (Pavliš, Perič, 1998)
- **Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad**
  Děti se rozestoupí na modrou čáru a vyjedou jízdou vpřed, na červené čáře udělají obrat do jízdy vzad a pokračují ke druhé modré čáře, kde následně zastaví.
- **Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed**
  Hráči stojí podél hrazení a vyjedou jízdou vzad po obou bruslích. Následně provedou obrat a pokračují jízdou vpřed. (ceskyhokej, 2017-2021)

# 10 Hokejista a jeho pohyb

Terry a Goodman (2020) uvádějí, že bruslení samo o sobě je velmi technicky náročná aktivita, která vyžaduje koordinaci, sílu, rychlost, obratnost a kondici a samozřejmě také notnou dávku technické dovednosti hráče. Když k tomu přidáme další dovednosti, které musí jednotlivý hráči během hry provádět, tak zjistíme důvod, proč je lední hokej tak náročný sport.

Můžeme si to popsat u bruslení vpřed. Při tom, když hráč vyrazí levou bruslí vpřed, tak pokrčí pravou kyčel a také koleno. U odrazu prvou končetinou aktivuje trojhlavý sval lýtkový k natažení kotníku. Další lýtkové svaly (dlouhý a krátký) poté stabilizují kotník, čtyřhlavý sval stehenní provádí natažení kolene a hýžďové svaly zajistí natažení a také odtlačení kyčle. Důležité je, aby se při tom též plně zapojily svaly středu těla, a to především kvůli stabilizaci horní poloviny těla. Při současném záběru bicepsu a prsních svalů pak dojde k provedení švihu pravé paže směrem dopředu.

Během této doby také dochází k tomu, že ohýbače levého kyčelního kloubu ohýbají nohu v kyčli, zadní stehenní svaly ohýbají koleno, přitahovač v tříslech přitáhne levou dolní končetinu k tělu a horní zádový a také zadní část deltového svalu následně provedou extenzi levého ramene. K vykročení opačnou nohou, tedy levou se celý tento proces opakuje, ale s využitím svalů na opačných stranách.

Na této ukázce můžeme vidět složitost jedné z nejjednodušších součástí hokejových dovedností, kterou potřebuje každý hráč. Také nám tento rozbor ukazuje fyzickou a fyziologickou komplexnost ledního hokeje.

### 10.1 Svaly zapojené do hokejového bruslení

Je zapotřebí si uvědomit, že bruslení je specifický pohyb, u kterého je důležité především výborně ovládat rovnováhu a hrany bruslí. Svaly, které se podílejí na bruslařském pohybu jsou extenzory kyčle (velký sval hýžďový), extenzory kolenního kloubu (čtyřhlavý sval stehenní) a plantární flexory chodidla (trojhlavý sval lýtkový). Na pohybu při jízdě vpřed se poté podílejí flexory kyčelního kloubu (přímí stehenní sval, bedrokyčelní sval a napínač povázky stehenní). Když hráč vyjíždí krátké oblouky, překládá nebo musí náhle změnit směr tak zapojuje a adduktory a abduktory kyčelních kloubů. Hlavním svalem, který se podílí na hokejovém bruslení je čtyřhlavý sval stehenní, díky kterému mohou provádět střídavé odrazy z jedné nohy na druhou a tím pádem se tělo hráče uvádí do bruslařského pohybu. Všechny tyto zmíněné svaly a jejich součinnost a funkčnost dopomáhá k mohutným odrazům, které jsou důležitým faktorem pro rychlost a efektivitu pohybu. Bruslařský pohyb je sám o sobě velmi silově a energeticky náročný, a proto vyžaduje dokonalou adaptaci svalů dolních končetin. (Pytlík 2015)

## 11 Hokejová výstroj a pomůcky pro výuku bruslení

Nezbytnou součástí každého hokejisty je hokejová výstroj, která chrání hráče před nárazy a pády. Hokejové vybavení je samozřejmě za potřebí i pro ty nejmenší. Dětem ze začátku postačí helma, rukavice, chrániče loktů a kolen. Postupně se může dokupovat další vybavení, které je pro lední hokej potřeba. Nejdůležitějšími komponenty jsou kvalitní helma, která dítěti dobře padne a brusle, které musí sedět a být správně nabroušené.

Hokejová výstroj: brusle, helma s obličejovým krytem, nákrčník, chrániče ramen, chrániče loktů, rukavice, hokejové kalhoty, suspenzor, chrániče kolen a holení, hokejka.

### 11.1 Pomůcky pro výuku bruslení

Důležitou věcí pro trenéry a pro kvalitní a dobrý průběh tréninku jsou pomůcky. Těmi jsou například: podpěry (branky pro začínající bruslaře), kužely různých velikostí, míče, kloboučky, pneumatiky, hokejky, nízké/vysoké překážky, lana, obruče, různé typy míčů (např. fotbalové, tenisové, volejbalové atd.), atd. (ceskyhokej, 2017-2021)

# 12 Cíle a úkoly práce

Cílem je vytvoření jakési přehledové studie z hlediska různých přístupů k základní organizaci školičky bruslení napříč kluby, které mají různorodou úroveň a zároveň se pokusit na základě všech podkladů interpretovat ideální tréninkovou jednotku z hlediska obsahu, organizace a přístupu.

Dotazovanými kluby byly tři extraligové, dva prvoligové, jeden druholigový a dva krajské kluby. Kluby jsem vždy pojmenoval podle ligy, které se účastní a označil číselnou jednotkou, to znamená: extraligový klub 1,2 a 3, prvoligový klub 1,2, druholigový klub 1 a krajský klub 1 a 2

Úkol 1:

- Analýza dostupných materiálu pro teoretická východiska
- Literární rešerše

Úkol 2:

- Pomocí dotazníku vytvořit transparentní přehled přístupu jednotlivý klubu
- Podúkol 1: vytvořit vhodný dotazník
- Podúkol 2: rozeslání dotazníku do oslovených klubů
- Podúkol 3: vyhodnocení a přehledné znázornění jednotlivých materiálů

Úkol 3:

- Na základě všech materiálů navrhnout více variant ideální tréninkové jednotky z hlediska organizace, personálního zajištění a obsahu TJ (tréninkové jednotky) a popsat její jednotlivé fáze.

Úkol 4:

- Závěrem shrnout výsledky, které jsme získali v průběhu bakalářské práce a popsat jednotlivá doporučení pro budoucí trenéry.

# 13 Metodika práce

V první řadě bylo důležité sehnat všechny tréninkové jednotky od jednotlivých klubů. Poté, co jsem nashromáždil všechny potřebné materiály (tréninkové jednotky + dotazníky), tak jsem je začal postupně zpracovávat.

Nejdříve jsem si jednotlivé kluby seřadil podle soutěží a velikosti. Tzn. že jsem začal popisovat a rozebírat extraligové kluby a následně jsem přecházel níže až po ligu krajskou.

Cílem bylo popsat a ukázat na obrázcích jednotlivých cvičení organizaci konkrétní tréninkové jednotky jednotlivých klubů. Tréninkovou jednotku jsem tedy podle získaných materiálů rozdělil na: úvodní část, hlavní část a závěrečnou část. Každou tuto část jsem popsal a následně přiložil obrázek s ledovou plochou, kde je znázorněna organizace a rozmístění jednotlivých cvičení a stanovišť.

Poté na základě strukturalizace tréninkových jednotek jednotlivých klubů jsem se pustil do vytvoření ideální tréninkové jednotky. V té jsem se zaměřil především na správné a co možná nejefektivnější rozdělení dětí na ledové ploše do jednotlivých skupin a dále na konkrétní průběh celého tréninku včetně cvičení, která by se v něm vyskytovala.

Dalším cílem následně bylo pomocí diskuze a výsledků z vyplněných dotazníků ukázat, jak probíhá celková organizace školičky bruslení, a to nejen na ledové ploše, ale také i mimo ni. To znamená například kolik dětí na školičku bruslení dochází, kolik trenérů je potřeba, kde trenéři berou inspiraci pro obohacení tréninků a jaká je odezva dětí a rodičů.

V závěru jsem poté všechny nasbírané informace, které byly použity v bakalářské práci shrnul do celkového zhodnocení.

# 14 Výsledky

## 14.1 Extraligový klub 1

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

**Úvodní část**

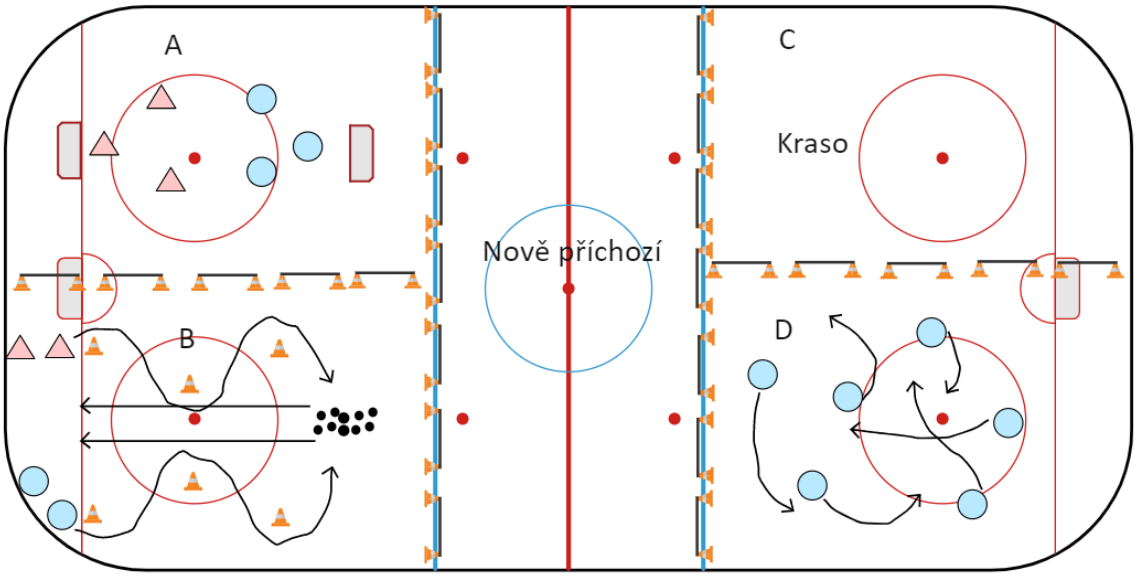
- Hra: Rybičky rybáři – orientace na kluzišti + bruslení

**Hlavní část**

- Rozdělení do stanovišť
- Stanoviště A: Fotbal – orientace na ledě, koordinace pohybu na bruslích a bruslení
- Stanoviště B: Štafetový závod – vyjíždění oblouků. Hráč projede slalom, sbírá předmět a vrací se zpět do zástupu, kde předmět odkládá a vyjíždí další. Družstvo, které má nejvíce předmětů vyhrává. (hráči se učí vyjíždět oblouky, padat a vstávat)
- Stanoviště C: Na stanovišti je přítomna trenérka krasobruslení, která hráče učí bruslařské dovednosti (nejčastěji herní formou)
- Stanoviště D: Mrazík, pumpičky, balónky atd. Hráči se učí orientovat na ledě + vstávání z ledu a bruslení

**Závěrečná část**

- Hra Ringo (Orientace na ledě, bruslení, zvykání si na hokejku)
- Tréninkovou jednotku ukončujeme hrou, aby hráči končili emocí a motivací do dalších tréninků

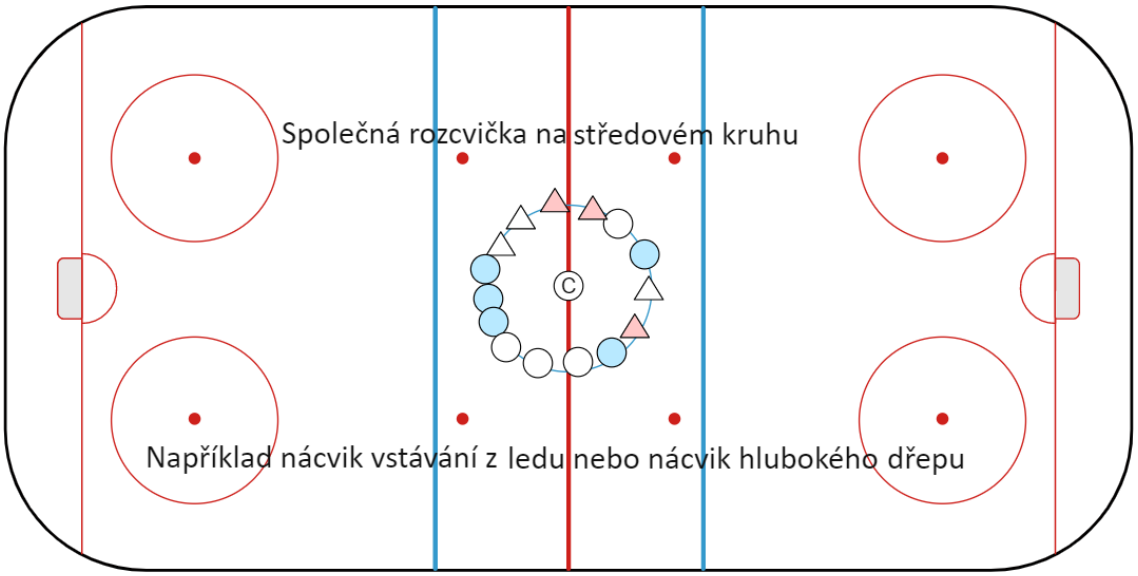


## 14.2 Extraligový klub 2

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

**Úvodní část**

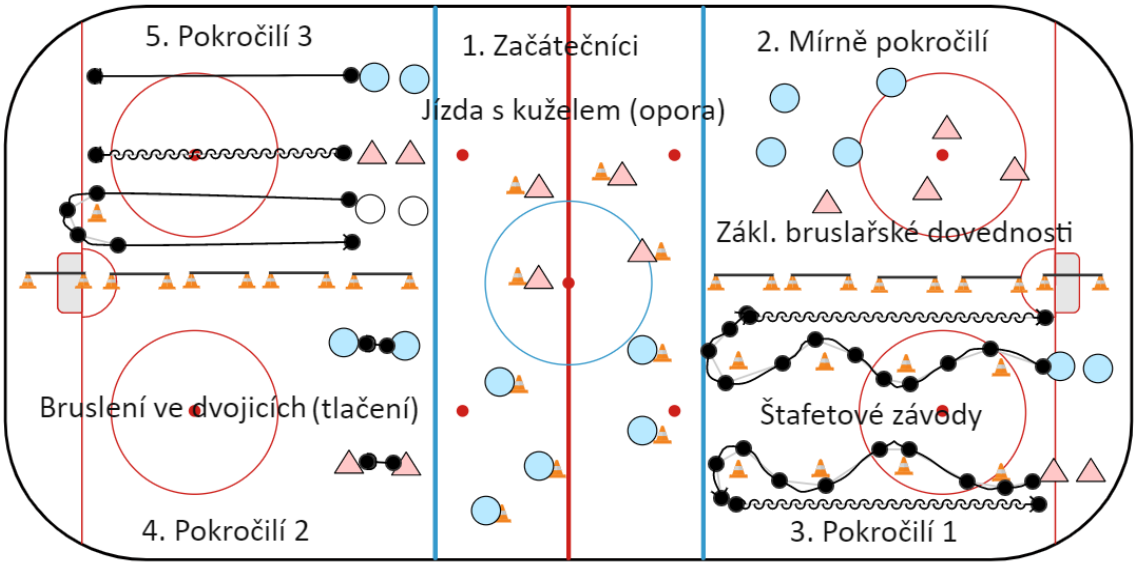
- Doba trvání: 5 minut
- Společná rozcvička na středovém kruhu: Trenér je uprostřed kruhu a děti po obvodu kolem něj – např. nácvik vstávání a zvedání z ledu, v sedu pokrčit nohy a natáhnout, na břiše plavání před žralokem pod ledem, nácvik hlubokého dřepu




**Hlavní část**

- Doba trvání: 2x 25 minut (50 minut), po 25 minutách napít a zpět
- Děti jsou rozděleny podle bruslařských dovedností na skupiny, u svého trenéra/trenérky zůstávají po celou dobu tréninku
- Každou skupinu o 10-14 dětech řídí jeden trenér, případně mu je k ruce někdo z mládežnických hráčů klubů
- Podle bruslařských dovedností pilují děti postupně tyto dovednosti:
- 1) Začátečníci – jízda s kuželem (opora), padání a vstávání z ledu, jízdu do stromečku s kuželem, válení sudů – adaptace na prostředí ledu, drobné hry, hry s plyšáky

- 2) Mírně pokročilí – střídání jízdy s kuželem a bez kuželu, nácvik správného postoje – pokrčené nohy, jízda po jedné brusli, koloběžka, jízda v hlubokém dřepu, běhání po ledu, drobné hry, hry s plyšáky
- 3) Pokročilí 1 – jízda bez kuželu, jízda v hlubokém dřepu, po jedné brusli, koloběžka, přenášení váhy, základy jednostranného a oboustranného pluhu, drobné hry, štafetové závody, bruslení ve dvojicích – tlačení, tažení
- 4) Pokročilí 2 - jízda bez kuželu, jízda v hlubokém dřepu, po jedné brusli, koloběžka, přenášení váhy, základy jednostranného a oboustranného pluhu, nácvik oblouku – natočení ramen, drobné hry, štafetové závody, bruslení ve dvojicích – tlačení, tažení
- 5) Pokročilí 3 - jízda bez kuželu, složitější bruslařské prvky – jízda v hlubokém dřepu, po jedné brusli, koloběžka, přenášení váhy, jízda vzad, základy jednostranného a oboustranného pluhu, brzda smykem, nácvik oblouku – natočení ramen, drobné hry, štafetové závody, bruslení ve dvojicích – tlačení, tažení




**Závěrečná část**

- Doba trvání: 5 minut
- Zhodnocení, zpětná vazba a společný pokřik dětí na středovém kruhu

**Předposlední hodina** kurzu probíhá na 5 stanovištích, kdy jsou děti na každém stanovišti cca 10 minut – hrají drobné hry, štafetové závody, pilují bruslařské dovednosti atd.

**Poslední hodinu** je společné bruslení dětí s rodiči, kdy probíhá rozcvička, pak na jedné polovině hřiště hrají děti společně drobné hry a na druhé polovině si rodiče zkoušejí metodiku

bruslení. Druhou polovinu tréninku je tzv. rybník, kdy mají na ledě rodiče s dětmi volnou zábavu, aby si mohli společně zabruslit.

## 14.3 Extraligový klub 3

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

U klubu HC Energie Karlovy Vary mi bylo po telefonátu řečeno, že u nich při školičce bruslení nepoužívají rozkreslené tréninkové jednotky. Každá školička bruslení je jiná a originální a nejde na papír vystihnout jeden typ tréninku. Z tohoto důvodu je ve své bakalářské práci nemohu použít.

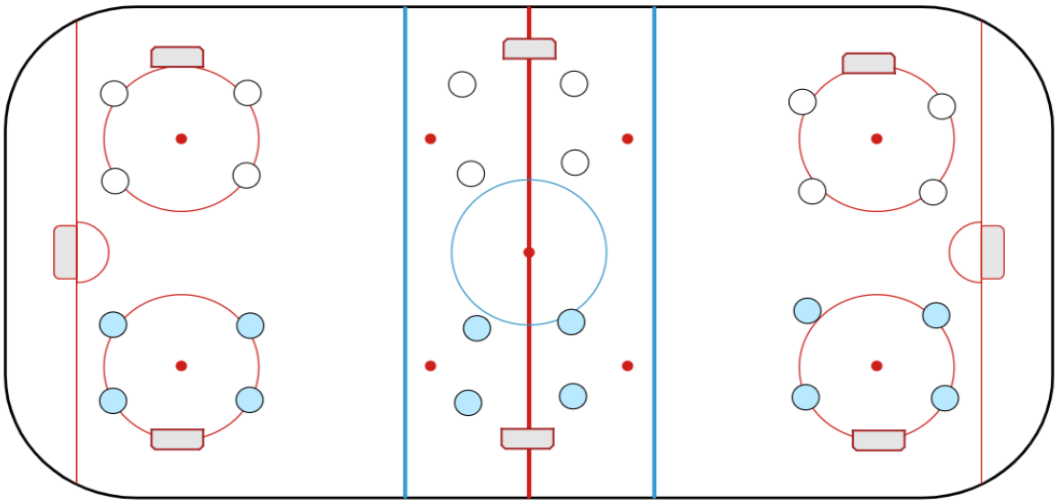
Děti jsou na ledové ploše rozděleny do třetin a skupin: začátečníci, mírně bruslící a bruslící. Tréninková jednotka probíhá především formou hry, aby děti tréninky bavily a měly z nich radost.

## 14.4 Prvoligový klub 1

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

**Úvodní část**

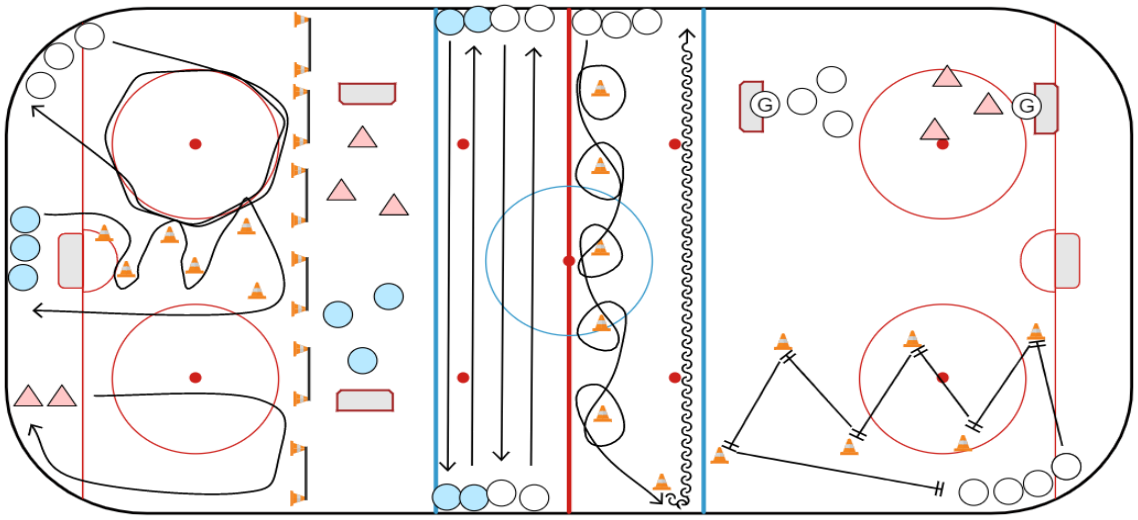
- Doba trvání: 10 minut
- Minifotbal ve třetině 4x4 (kdo upadne dělá kotoul) nebo minihokej ve třetině na malém prostoru



**Průpravná a hlavní část**

- Doba trvání: 50 minut, střídání po 8 minutách mezi stanovišti
- Zóna A (ohraničená mantinely pro začátečníky)

- Cvičení 1: nácvik přešlapování vpřed, koloběžka (vnitřní noha jede po čáře, venkovní nohou se odrážíme do strany)
- Jízda vpravo a vlevo (4 minuty bruslí a 4 minuty hra na zmrzlíka v kruhu)
- Cvičení 2: nácvik jízdy v oblouku okolo kuželů – u kužele obě nohy na ledě a zapojovat vnitřní i vnější hranu (4 minuty bruslí a 4 minuty sbírají míčky ve dvou družstvech formou soutěže)
- Cvičení 3: vláček – bruslení ve dvojicích – mašinka táhne (tlačí) vagón
- Můžeme přidávat vagóny, vlaky mohou závodit
- 8 minut bruslí, poté střídání
- Zóna B
- Cvičení 1: hra na malém prostoru, rugby (8 minut)
- Cvičení 2: nácvik bruslení po pravé a levé noze, ve dřepu a vzad (6 minut bruslí a 2 minuty hra na rybáře a rybičky
- Cvičení 3: nácvik bruslení v krátkém oblouku okolo kuželů (8 minut)

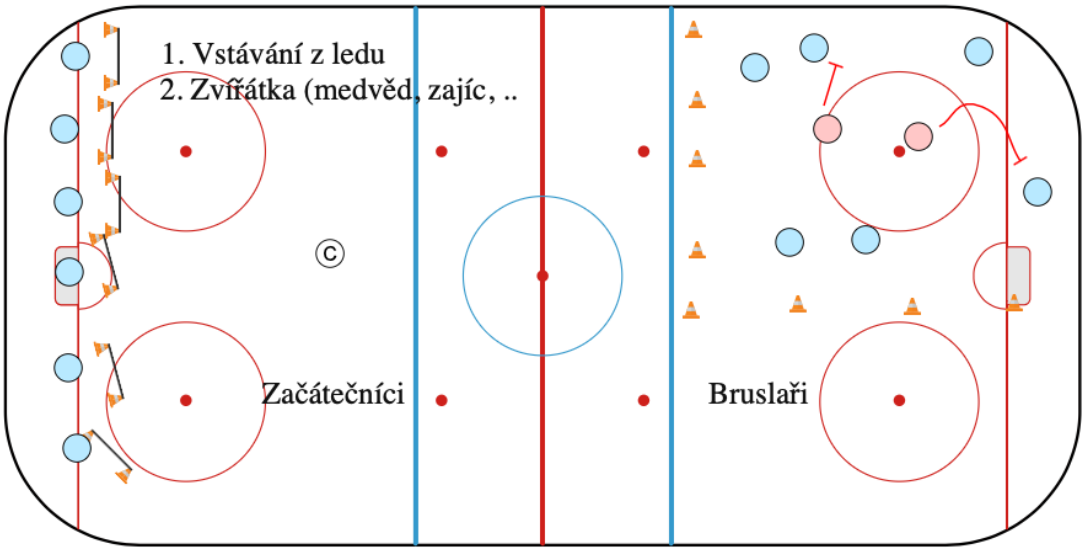



## 14.5 Prvoligový klub 2

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

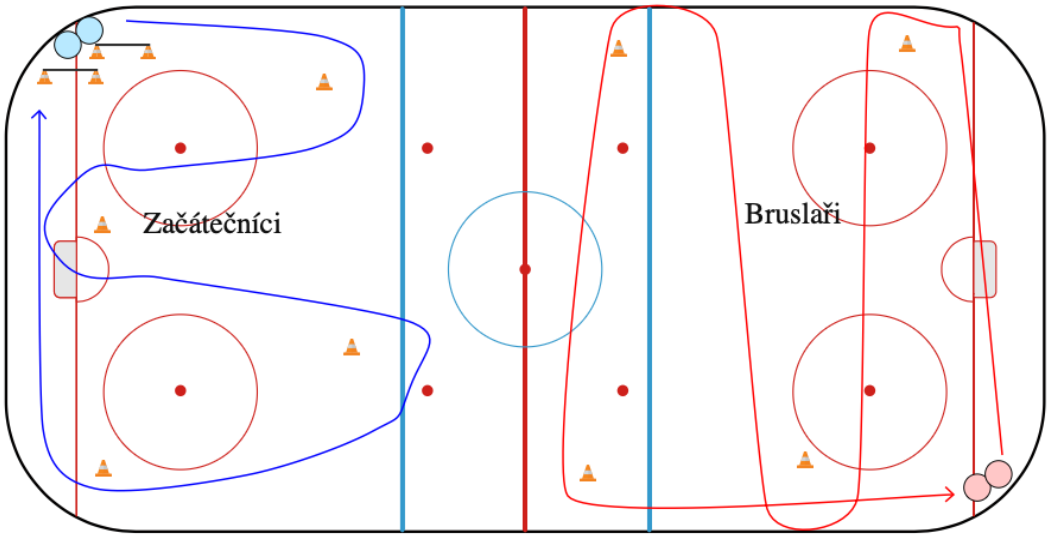
**Úvodní část**

- Doba trvání: 10 minut
- Hra na zahřátí
- 1) Začátečníci (s hrazdičkou) – vstávání z ledu + zvířátka
- 2) Bruslaři (bez hrazdiček) hra na babu

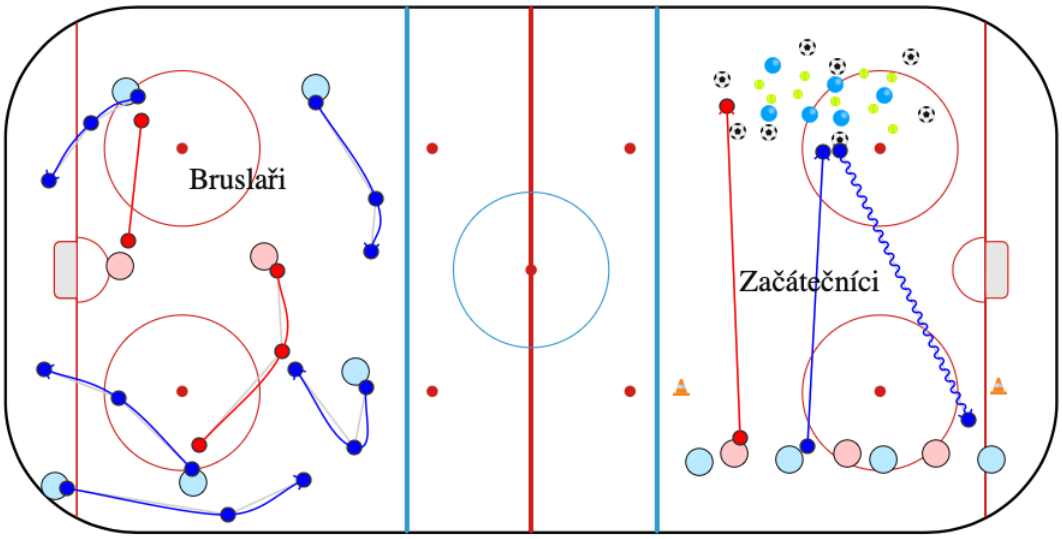



**Hlavní část**

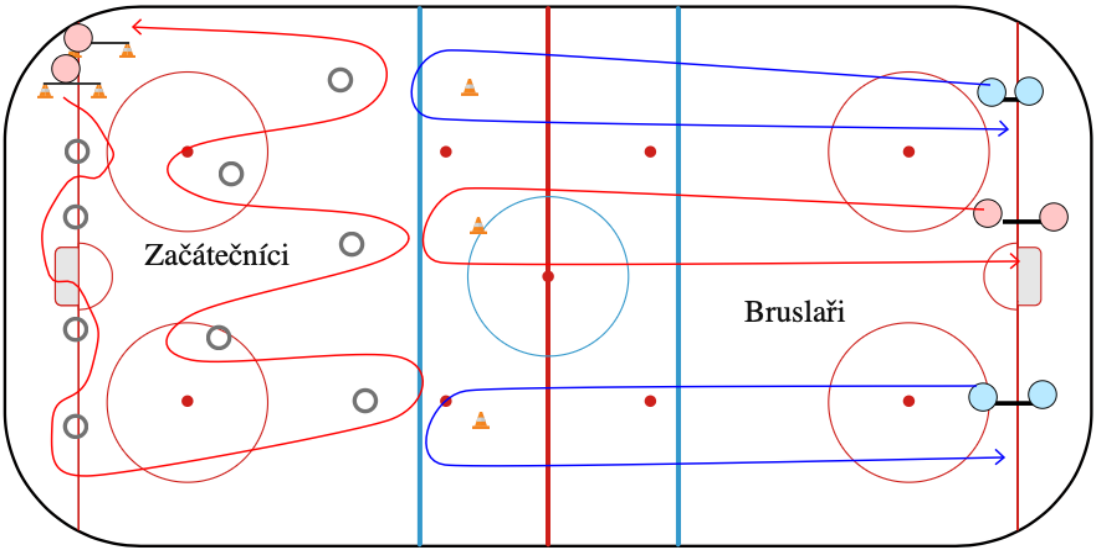
- Doba trvání: celkový čas je 30 minut na tři cvičení, tzn. 10 minut na jedno cvičení
- 1) Technika bruslení
- Začátečníci (bez hrazdiček) – jízda v bruslařském postoji, práce v kolenou (dřepy), jízda v jednooporovém postavení (3 sekundy), buřtíky, koloběžka, případně přímá jízda vzad
- Bruslaři (bez hrazdiček) – jízda v podřepu až dřepu, práce v kolenou (dřepy), buřtíky, koloběžka




- 2) Hry
- Začátečníci (hrazdičky) – hra na mrazíka
- Bruslaři (bez hrazdiček) – veverky (sbírání barevných míčků)

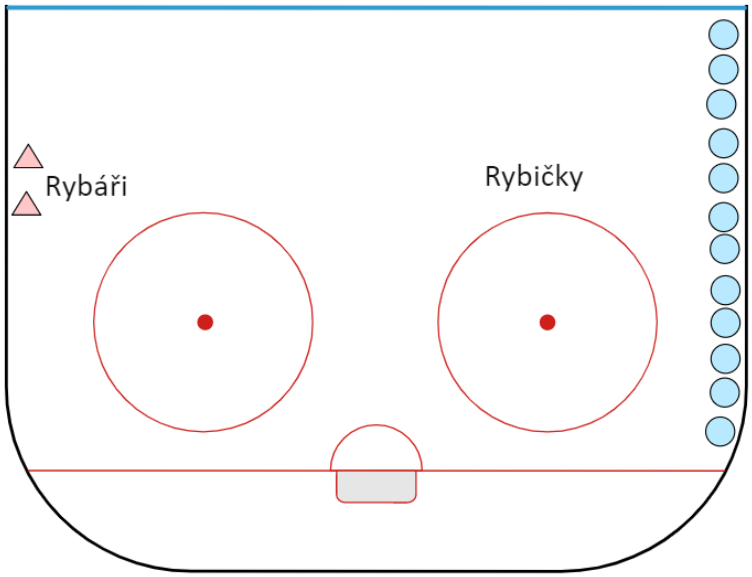



- 3) Bruslení
- Začátečníci (hrazdičky) – slalom
- Bruslaři – bruslení ve dvojicích – tažení, tlačení (různé způsoby)




- **Závěrečná část**
- Doba trvání: 10 minut
- Formou hry

- Rybičky rybáři – jedna z nejrozšířenějších her. Ze skupiny jsou určeny dva rybáři, kteří při přebruslování skupin přes vyznačené pole se snaží dotekem ulovit rybičku. Ulovená rybička se stává rybářem. Složitější variantou je pravidlo, kdy rybáři používají sítě (drží se za ruce)

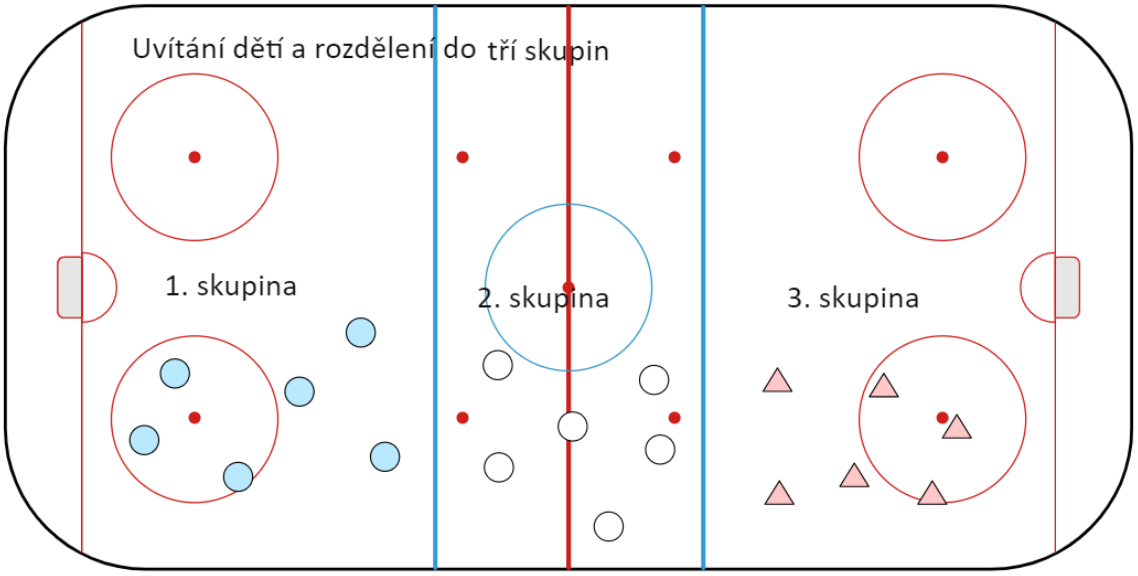



## 14.6 Druholigový klub 1

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

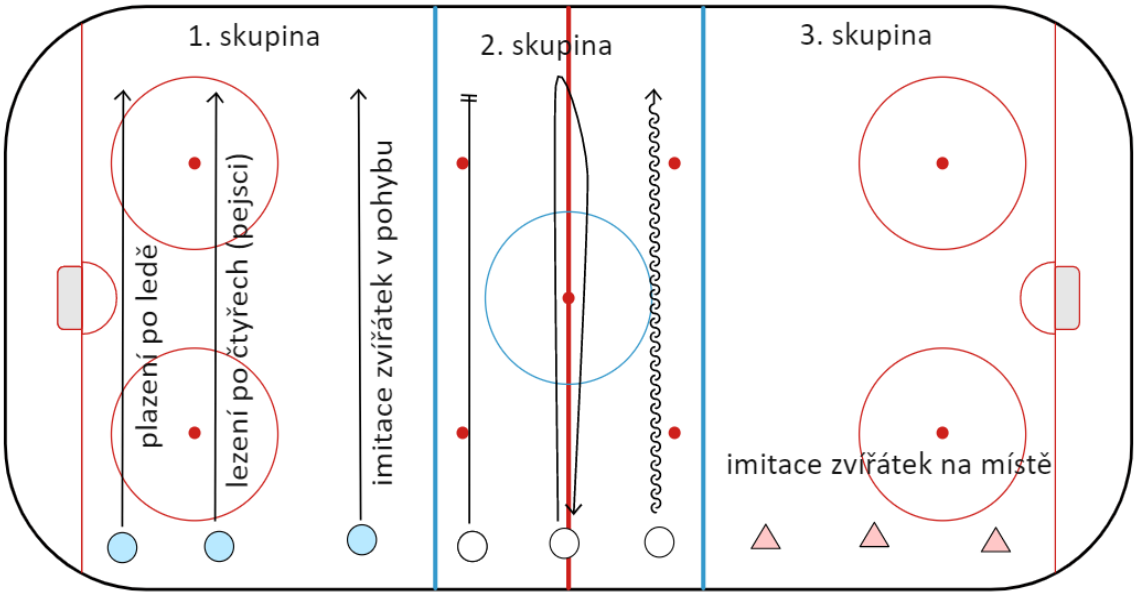
**Úvodní část**

- Doba trvání: 5 minut
- Přivést všechny děti do středu ledové plochy
- Uvítání + děti, které už mají z minulého roku lekce za sebou jdou do 1. skupiny
- Zbytek dětí se rozdělí do 2. a 3. skupiny (početně stejné, ideálně kamarádi spolu)

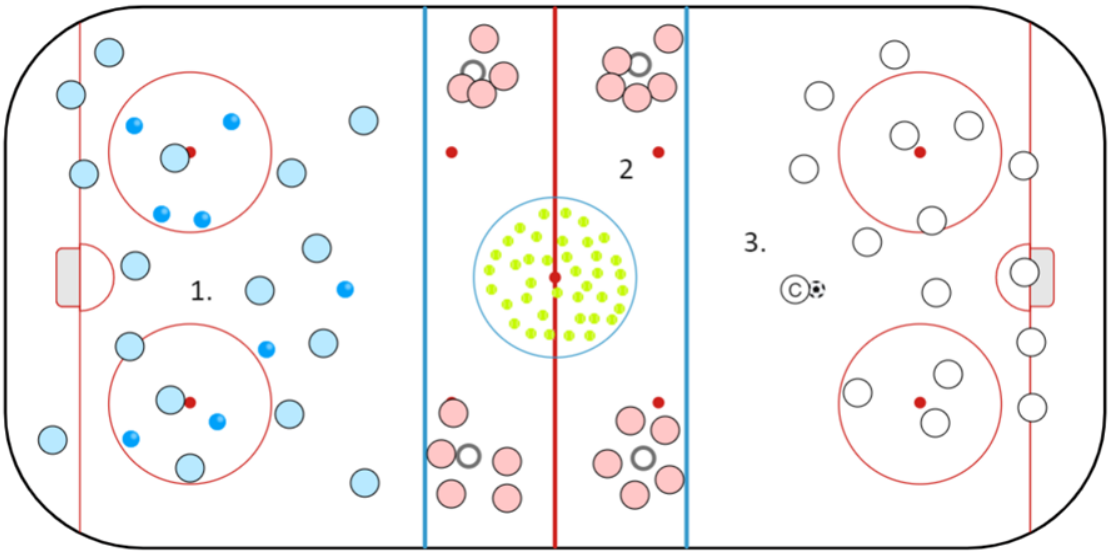



**Hlavní část**

- Doba trvání: 40 minut, z toho 20 minut základy bruslení a 20 minut hry
- 1) Základy bruslení (20 minut)
- Pro všechny skupiny stejné cvičení
- Plazení po ledě nebo po čtyřech (jako pejsci)
- Naučení, jak vstávat z ledu bez pomoci a následně zůstat stát
- Zvířátka na místě - imitace pohybu bruslení (medvěd, čáp, ptáček, kačenka, ježek, žába)
- Zvířátka v pohybu



- 2) Hry (20 minut)
- Vybíjená s overballem
- Nošení tenisáků do domečku (4 družstva)
- Bomba: trenér vyhodí co nejvýše míč, zakřičí bomba a děti si musí lehnout, než míč dopadne na led



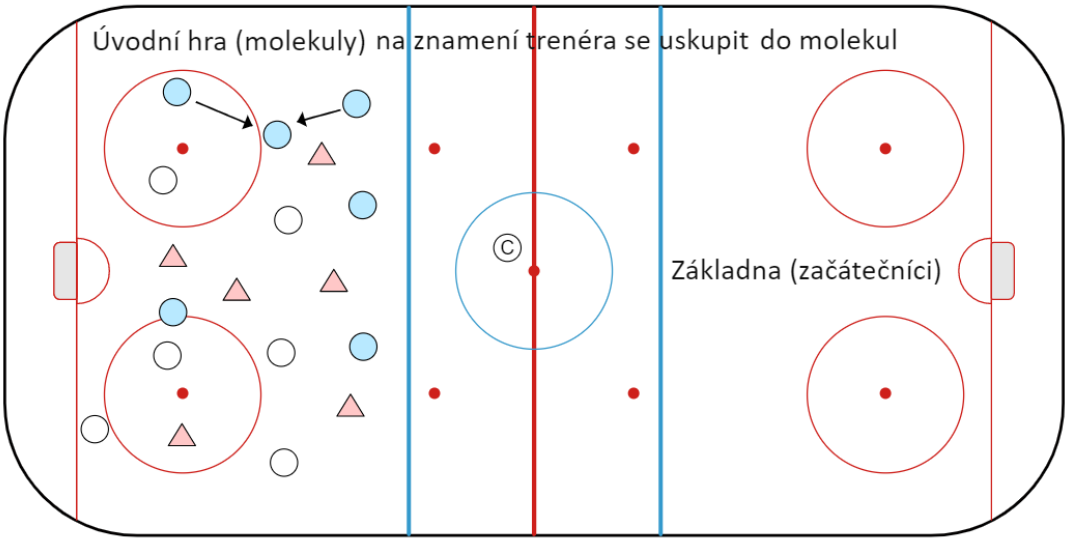

## 14.7 Krajský klub 1

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

**Úvodní část**

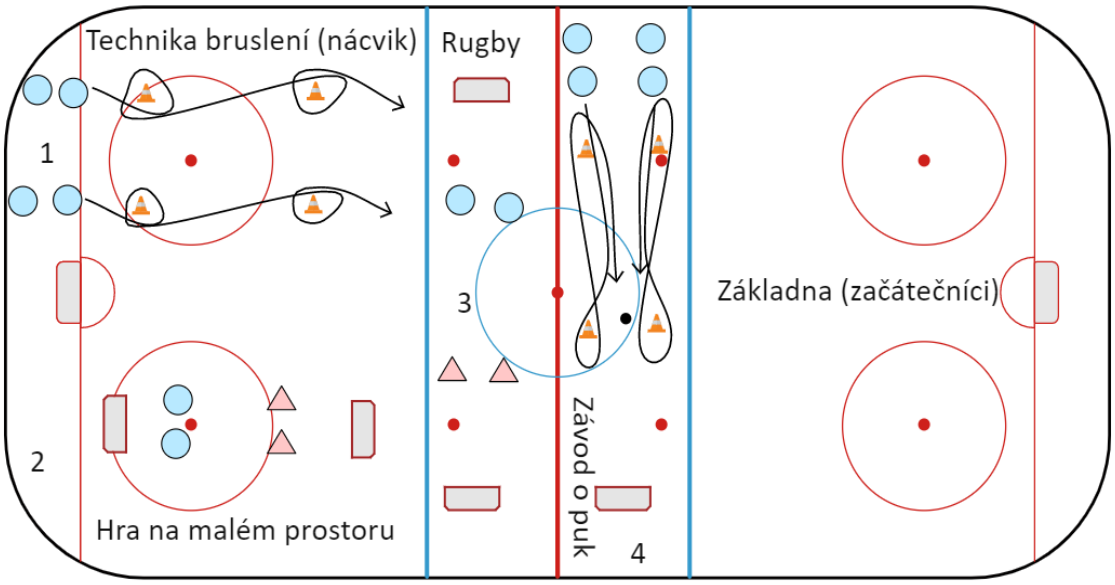
- Doba trvání: 10 minut
- Formou hry (například molekuly)

- Popis hry: Děti se volně pohybují po ledové ploše a na znamení trenéra se musí uskupit do molekul (skupinek) o určitém počtu (například do trojic)



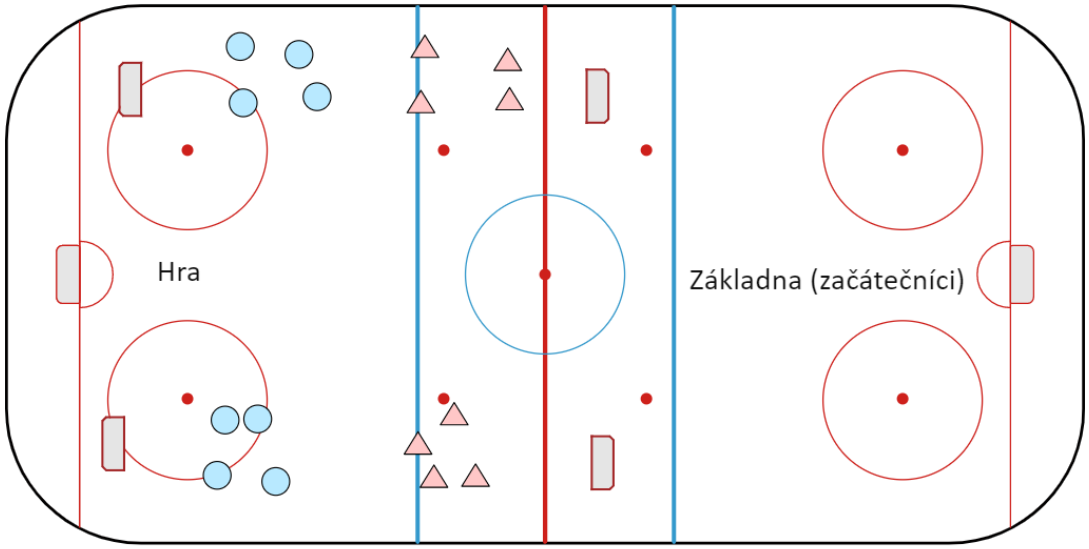

**Hlavní část**

- Doba trvání: 32 minut na čtyři stanoviště, tzn. 8 minut na jedno stanoviště
- 1) Technika bruslení – nácvik
- 2) Hra na malém prostoru
- 3) Rugby
- 4) Závod o puk



**Závěrečná část**

- Doba trvání: 12 minut
- Formou hry



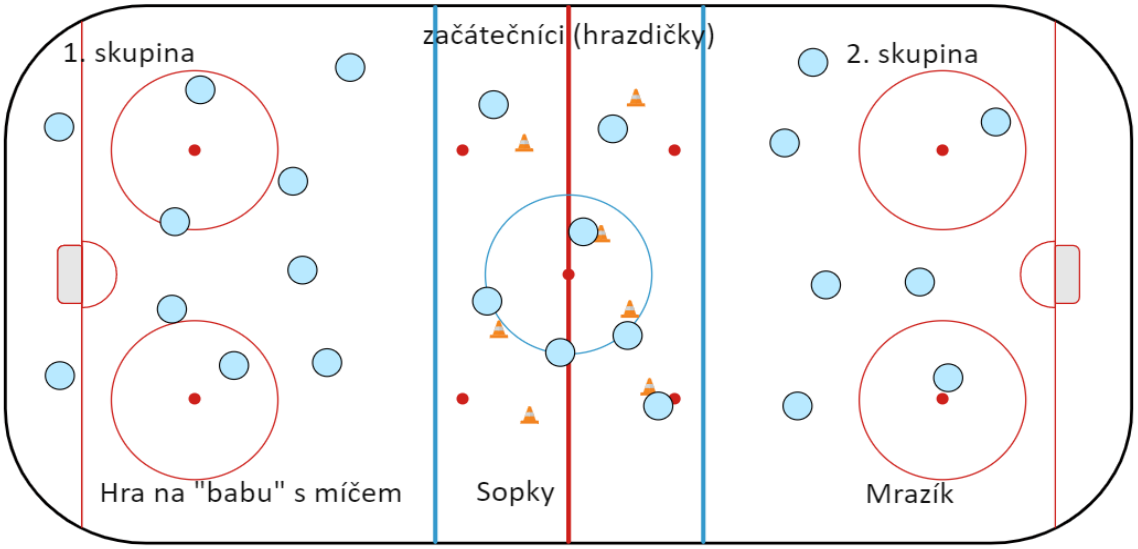

## 14.8 Krajský klub 2

**Tréninková jednotka a její organizace na ledové ploše**

**Úvodní část**

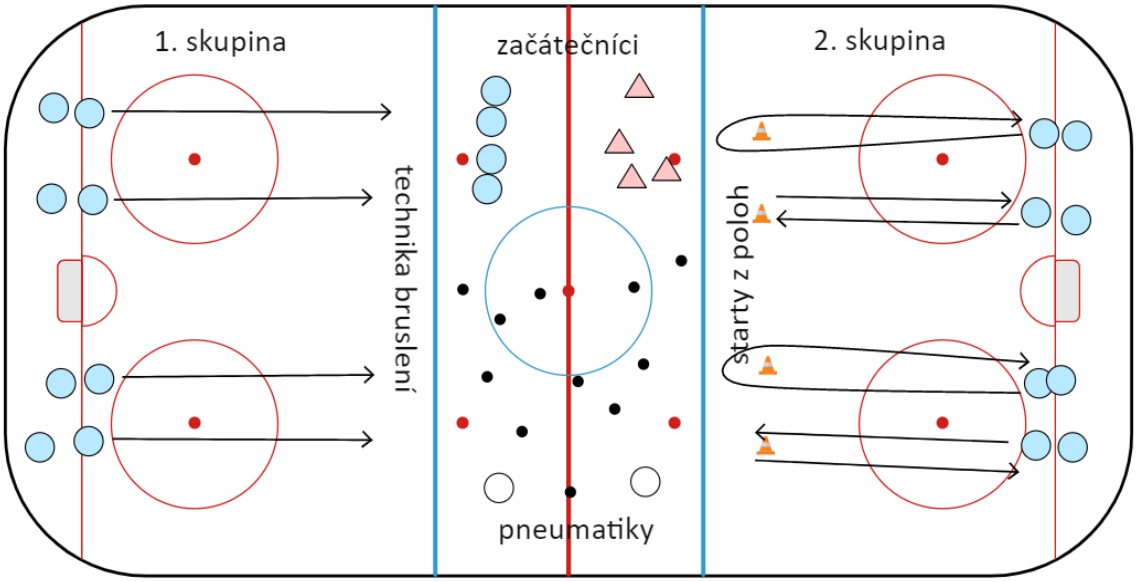
- Doba trvání: 15 minut
- 1) Začátečníci:
- Hra na „babu“ s míčem – míčem se předává baba
- Sopky – kužely jsou rozmístěny volně ve středním pásmu a hráči hrají mezitím na babu, na signál se pak musí dostat každý hráč ke svému kuželu, vždy je o jeden kužel méně než hráčů
- Mrazík – jeden hráč je mrazík a když se jiného dotkne, tak ho zmrazí, hráč, který je zmrazený musí stát na místě a ostatní ho mohou zachránit buď objetím nebo dotykem
- 2) Pokročilí:
- Hra na „babu“ s míčem – viz. výše

- Mrazík: viz. výše



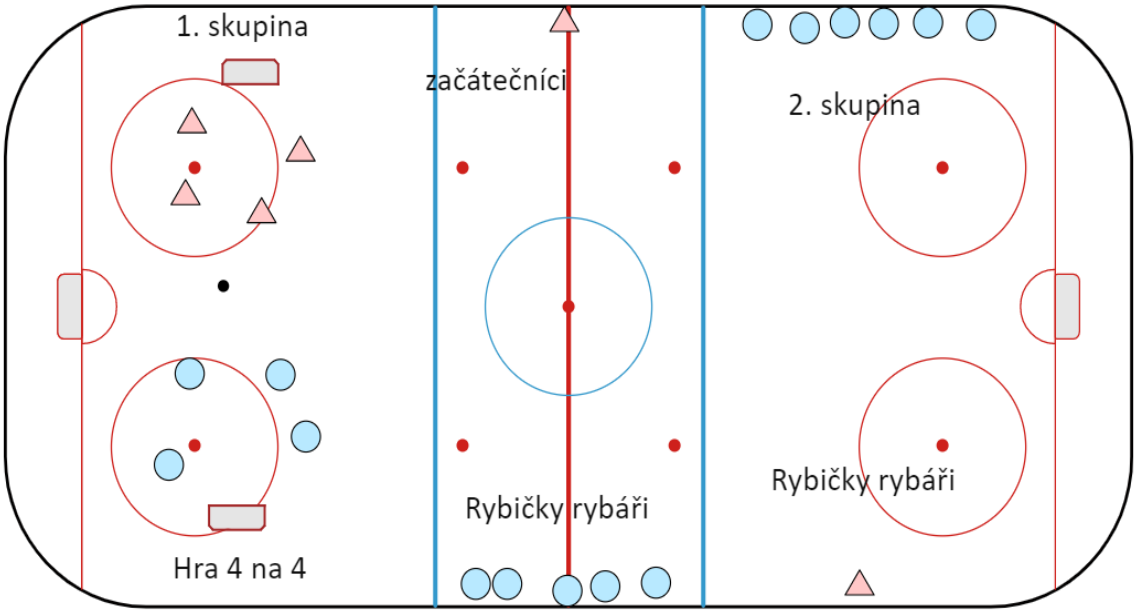

**Hlavní část**

- Doba trvání: 30 minut
- 1) Začátečníci:
- Zvedání se z ledu z poloh (kolen, břicha, zad)
- Překážková dráha
- Sbírání tenisáků – jsou 2 týmy, které se snaží sesbírat co nejvíce tenisáků a umístit je do své pneumatiky
- 2) Pokročilí:
- Technika bruslení – „buřtíky“ (dvojvlnovka), „koloběžka“ (odraz jednou nohou), jízda vpřed a při ní 2x spadnou na kolena a zvednout se, poté to samé na břicho, a nakonec 2x obrat na obě strany
- Starty z poloh – u kužele brzda a zpět, kužel objet v oblouku a zpět, start z lehu, start z kolen s dopomocí rukou, start z kolen bez dopomoci rukou, slalom mezi kužely



**Závěrečná část**

- Doba trvání: 15 minut
- 1) Začátečníci:
- Rybičky rybáři
- Sbírání tenisáků a házení do brány
- 2) Pokročilí:
- Hra 4 na 4 ve třetině
- Rybičky rybáři



## 14. 9 Ideální tréninková jednotka – možnost A

- Počet trenérů: ideálně 9 (5 hlavních a 4 asistenty)

**Úvodní část**

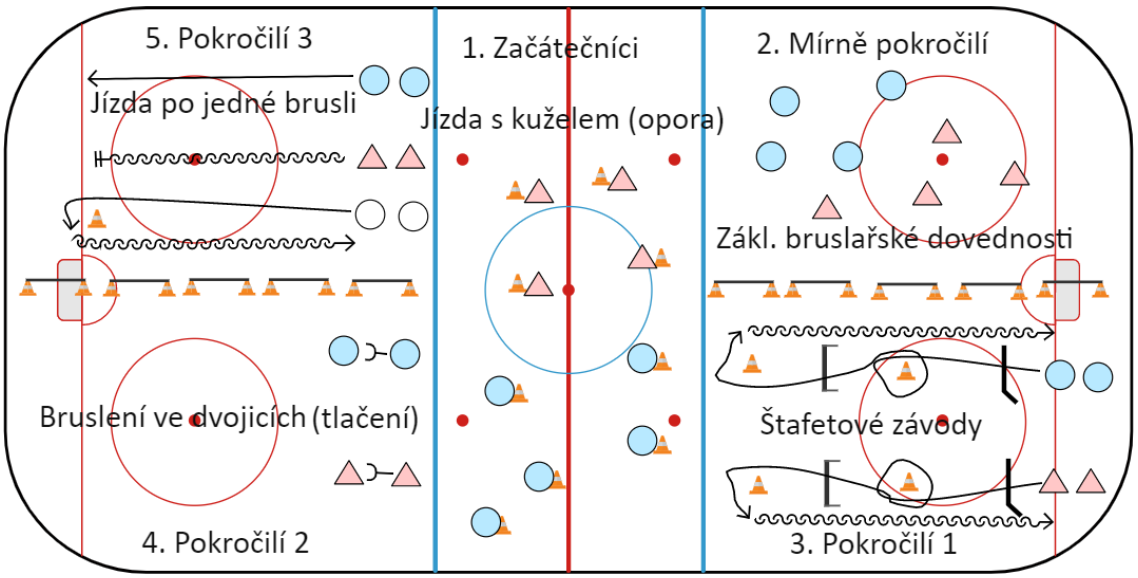
- Doba trvání: 10 minut
- Společná rozcvička na středovém kruhu
- Rozdělení dětí do čtyř skupin podle dovedností + začátečníci

**Hlavní část**

- Doba trvání: 40 minut
- Začátečníci: bruslení pomocí hrazdiček, padání a vstávání, válení sudů, snadné hry
- 1. Skupina: nácvik správného bruslařského postoje, jízda po jedné brusli, koloběžka, jízda ve dřepu + hry
- 2. Skupina: jízda po jedné brusli, přenášení váhy, jednostranný a oboustranný pluh, štafety, hry
- 3. Skupina: jízda v hlubokém dřepu, po jedné brusli, nácvik oblouku, plužení, přenášení váhy, hry
- 4. Skupina: složitější bruslařské prvky, jízda vzad, zastavení smykem, nácvik oblouků, bruslení ve dvojicích (tlačení + tahání), štafetové závody, hry

**Závěrečná část**

- Doba trvání: 10 minut
- Hra + pokřik ve skupinách

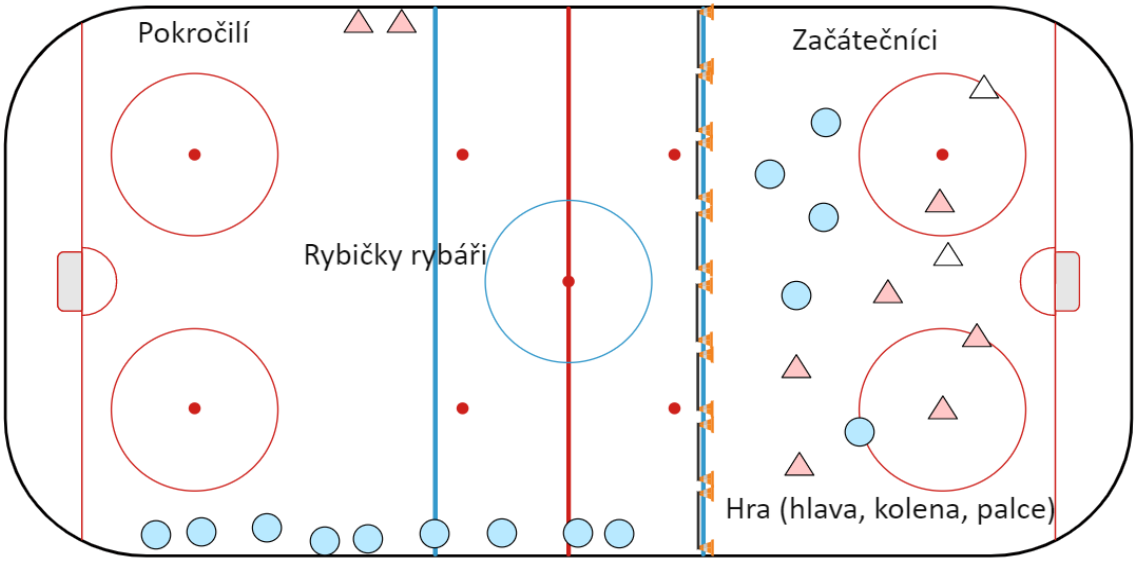


## 14.10 Ideální tréninková jednotka – možnost B

- Počet trenérů: ideálně 9 (5 hlavních a 4 asistenty)
- Děti jsou v této možnosti B rozděleny na pokročilé a začátečníky

**Úvodní část**

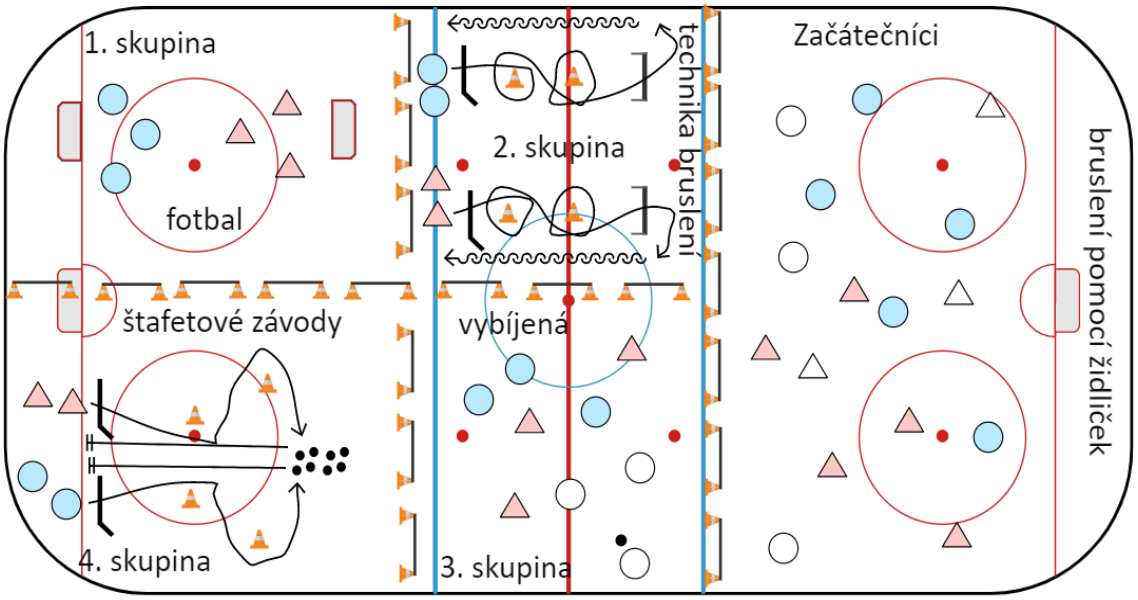
- Doba trvání: 10 minut
- Formou hry: pokročilí pospolu, začátečníci zvlášť ve své třetině




**Hlavní část**

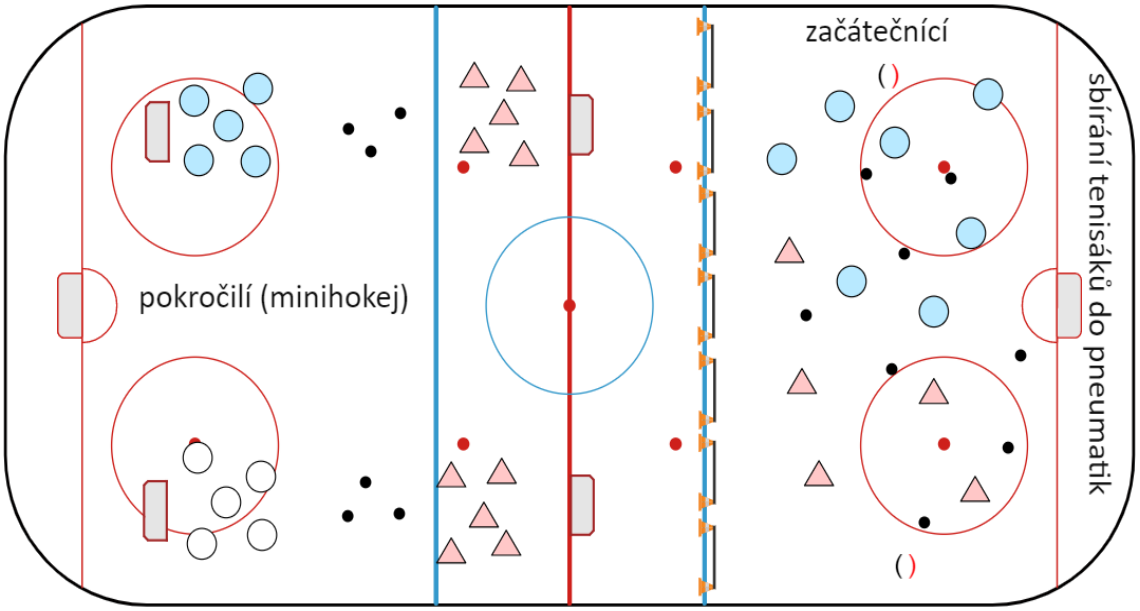
- Doba trvání: 40 minut (na každém stanovišti 10 minut)
- Začátečníci: bruslení pomocí hrazdiček, padání a vstávání, válení sudů, snadné hry
- 1. skupina: fotbal – hra + koordinace a orientace v prostoru
- 2. skupina: technika bruslení – jízda po jedné brusli, vyjíždění oblouků, obraty, zatavení atd.
- 3. skupina: hry – sbírání tenisáků (děti se rozdělí do týmů a sbírají tenisáky do pneumatik, každý tým má jednu pneumatiku), ocásci, mrazík (děti jsou volně rozprostřeny na ledové ploše a jedno dítě je vybráno jako mrazík, snaží se chytit ostatní a koho se dotkne, tak toho zmrazí, dotyčný musí stát na místě, může ho vysvobodit jiné dítě, které ho objede), vybíjená (děti hrají vybíjenou všichni proti všem)

- 4. skupina: štafetové závody – přeskok přes hokejku a slalom mezi kužely (dítě musí sebrat předmět, který je položen na ledové ploše a dovést ho do skupiny, tam ho položí a vyjíždí další)




**Závěrečná část**

- Doba trvání: 10 minut
- Začátečníci: drobné hry + závěrečný pokřik (sbírání tenisáků)
- Pokročilí: hra (minihokej s více puky) + závěrečný pokřik



# 15. Diskuze

Ze začátku bych rád zmínil základy, které mají všechny dotazované kluby společné. Jsou jimi tréninkové jednotky založené na herním principu, aby děti tréninky bavily a odcházely z nich nadšené. Nadále k nim patří rozdělení dětí podle úrovně bruslařských dovedností a rozdělení tréninku na přípravnou, hlavní a závěrečnou část.

Z tréninkových schémat jednotlivých týmů je patrné rozdělení dětí na začátečníky (nově příchozí) a pokročilé (ty, co už zvládají úplné základy a postupně se zlepšují v různých bruslařských dovednostech). Mezi kluby s touto organizací tréninkové jednotky patří Extraligový klub 1, Prvoligový klub 1, Prvoligový klub 2, Krajský klub 1 a Krajský klub 2. U těchto týmů probíhá tréninková jednotka tak, že začátečníci mají od pokročilých rozdílné cvičení úměrné jejich dovednostem.

Začátečníci mají většinou vymezenou jednu třetinu ledové plochy, kde společně všichni provádí různá cvičení zaměřená na výuku a zdokonalení základních bruslařských dovedností. Tuto organizaci začátečníků mají všechny zmíněné kluby stejnou až na Jihlavu, která má ještě začáteční bruslaře rozdělené do jednotlivých skupin.

Pokročilé děti už mají všechny tyto týmy (Extraligový klub 1, Extraligový klub 3, Prvoligový klub 1, Prvoligový klub 2, Krajský klub 1, Krajský klub 2) rozdělené do jednotlivých skupin či stanovišť, kde se vyskytují různá cvičení a hry na zdokonalování bruslařských dovedností pod dohledem trenérů.

Zbylé dva kluby Extraligový klub 3 a Druholigový klub 1 mají také děti rozdělené do skupin podle úrovně bruslařských dovedností, ale trochu odlišnou formou. V extraligovém klubu 2 jsou děti rozděleny do pěti skupin. Každou skupinu vede jeden trenér, u kterého jsou děti celou tréninkovou jednotku. Podle bruslařských dovedností děti provádějí různé formy cvičení.

V Druholigovém klubu 1 pak mají děti rozdělené do tří skupin, kde první skupina je složena z pokročilých bruslařů a ostatní dvě tvoří méně pokročilí bruslaři a začátečníci. Všechny tyto skupiny přitom provádějí stejná cvičení na zdokonalování bruslařských dovedností bez ohledu na úroveň bruslení.

Častým prvkem v tréninku těchto nejnižších věkových kategorií jsou hry. Ty má ve své tréninkové jednotce zakomponovaný každý klub, protože v dětech vyvolávají emoce. Hry bývají často u klubů zakomponovány do všech třech částí tréninku.

Hry a emoce jsou u malých dětí velmi důležitou součástí, ale neméně významným prvkem jsou také samotné bruslařské dovednosti, které dnes děti získávají právě ve školkách bruslení. Bruslařské dovednosti jsou převážně obsaženy v hlavní části. Samozřejmě i bruslařské dovednosti se dají vyučovat formou hry a pro děti je to velmi důležité. Příkladem jsou různé štafetové závody v rozlišných bruslařských dovednostech (například jízda po jedné noze, vyjíždění oblouků atd.)

Na samotnou organizaci školičky bruslení má také velký význam počet dětí a počet dostupných trenérů, kteří se starají a učí ty nejmenší děti základy bruslení. Z vyplnění dotazníků jednotlivých klubů vyplývá, že účast a počet dětí na školičce bruslení je u jednotlivých klubů rozdílný. Hodně dětí chodí v Prvoligovém klubu 2, Extraligovém klubu 3, Extraligovém klubu 2 a Druholigovém klubu 1, a to přibližně kolem 60 až 80 dětí. Pro takto vysoký počet dětí je samozřejmě nutností mít i dostatečný počet kvalifikovaných trenérů. Kluby s takto vysokým počtem začínajících bruslařů uvádějí, že mají počet trenérů na tréninkovou jednotku vyhovující.

Dalšími dvěma kluby, kam na školičku bruslení chodí relativně hodně dětí, a to mezi 25 až 40, jsou Extraligový klub 1 a Prvoligový klub 1. I tyto kluby uvádějí, že mají dostatečný počet trenérů, kteří se mohu dětem věnovat.

Zbylé dva kluby pochází z menších měst, a jsou to Krajské kluby 1 a 2. Do školičky bruslení v nich chodí přibližně 15-25 dětí. Tyto kluby uvádějí, že nemají dostatečný počet trenérů. S tréninky nejmenších proto musí vypomáhat žáci vyšších ročníků, asistenti z vyšších kategorií, v krajní situaci rodiče. Ti se ale mohou do výuky zapojit až po zaškolení a získání základních informací.

Děti si také mohou vypůjčit základní hokejové vybavením, jako jsou brusle, helma a hokejka. Rodiče tím pádem nemusí dětem vybavení ihned kupovat, protože nevědí, jak děti budou reagovat na první tréninky a zda je bude hokej bavit.

Většina klubů využívá speciální osobu na výuku bruslení. Tou bývají nejčastěji krasobruslařky, v Prvoligovém klubu 2 dokonce spolupracují s Karolínou Erbanovou, bronzovou medailistkou ze zimních olympijských her v Pchjongčchangu.

Nedílnou součástí školičky bruslení jsou také různé pomůcky, které přispívají k větší kvalitě a pestrosti tréninku. Pomůcky využívají všechny kluby a je jich velké množství. Příkladem mohou být hrazdičky (židličky) pro začátečníky, tenisáky, různé druhy míčů, kužely, kloboučky, lana atd.

Aby děti tréninky bavily, tak je zapotřebí jejich strukturu po nějaké době obměňovat. Na tuhle otázku kluby nejčastěji reagovaly tím, že inspiraci čerpají z internetových zdrojů, například ze stránek českého hokeje nebo ze stránky Coach Manager, která slouží trenérů ať už k tvorbě svých vlastních tréninků, tak právě pro inspiraci nebo jako vzdělávací forma. Dalšími odpověďmi bylo vycházení z vlastních zkušeností, které během trenérské praxe nasbírali nebo se nechali inspirovat různými dětskými a sportovními hrami mimo led, které potom zakomponovali do prostředí ledové plochy.

Z ohledu na nábor nových dětí je podle mého důležité, jestli kluby spolupracují s mateřskými školkami nebo základními školami. Na tuhle otázku všechny kluby kromě Extraligového klubu 1 a Extraligového klubu 2 odpověděli, že ano. Ne všude, ale spolupráce probíhá tak, jak by si kluby představovaly. Tuto situaci zmiňuje například Krajský klub 1. Za to v Prvoligovém klubu 2 a jeho okolí spolupracují s mateřskými školkami ve velice úzkém a dobrém vztahu.

O organizaci a o obsahu tréninku rozhodují u dotazovaných klubů buď hlavní trenéři (Extraligový klub 1, Prvoligový klub 1,2 a Krajský klub 2), jednotlivý trenéři na svých stanovištích (Extraligový klub 2, Druholigový klub 1) nebo spolupráce celého týmu (Extraligový klub 3). V Krajském klubu 1 se poté vždy vybere jeden trenér, který připraví tréninkovou jednotku.

Obsah jednotlivých tréninkových jednotek se kluby snaží často obměňovat, ale zároveň dodávají, že je dobré používat hry, které už děti znají, protože si je pamatují a nemusí s neustále učit nové, což by zabralo spoustu času tréninku. Také připomínají, že každá tréninková jednotka je jiná a originální, protože nikdy přesně nevíte, kolik dětí zrovna na školičku bruslení dorazí. Vždy je ale připravena náplň a cíl tréninku.

Cvičení, které u dětí nejvíce fungují jsou především formou hry, protože děti si v tomto věkovém období potřebují hlavně hrát a na stejné bázi by měli probíhat i jednotlivé tréninkové jednotky. To také všechny dotazované kluby připomínají, ale na druhou stranu třeba v Extraligovém klubu 2 uvádějí, že na zlepšení bruslařských dovedností je dobré použít i drilová cvičení, do kterých se poté postupně přidávají herní prvky.

U dětí mají největší oblibu všechna možná herní cvičení, které u dětí vyvolají emoce a nadšení. Škála jednotlivých her je veliká a jak už jsem zmiňoval trenéři mají v dnešní době spousty možností, jak se nechat inspirovat. Velmi důležité je také jak jednotlivý trenéři dokáží děti vtáhnout do tréninku a vyvolat v nich zájem o danou aktivitu.

Hlavním ukazatelem pro trenéry a zpětnou vazbou, jestli tréninky dělají dobře jsou děti. Když budou děti na tréninky a z tréninků chodit nadšené, tak je to to nejlepší, čeho může trenér v této nejmenší věkové kategorii dosáhnout. Z nadšenosti dětí pak také pramení spokojenost rodičů. Všechny kluby odpovídají, že mají na školičku bruslení především pozitivní reakce a odezvu, a to jak od rodičů, tak hlavně i od samotných dětí.

# 16 Závěr

Správná organizace je zásadním bodem dobrého a kvalitního fungování každé školičky bruslení v kterémkoliv klubu. Nejdůležitějším hlediskem z mého pohledu je, aby děti školička bruslení bavila a odnesly si z ní včetně základních hokejových dovedností také zážitky a chuť ve sportu pokračovat i nadále.

Základním cílem školičky bruslení by tedy mělo být nalákat co nejvíce mladých sportovců a pomocí praktické ukázky je zaujmout a vyvolat v nich zájem o tento sport. Díky větším počtům dětí, které budou docházet na školičku bruslení se bude rozšiřovat základna mladých hokejistů a tím pádem bude i větší výběr v navazujících kategoriích.

optimální variantou se ukazuje možnosti navázání spolupráce již s mateřskými školkami, kde můžeme zaprvé nadchnout mladé sportovce pro lední hokej a zároveň cíleně oslovit hráče s viditelnými pohybovými předpoklady. Tuto variantu praktikují například kluby jako Kolín, Vrchlabí nebo Slaný s velmi dobrou návazností právě na školičku bruslení.

Když se podíváme, jak vypadají tréninkové jednotky dotazovaných klubů, tak můžeme vidět, že všechny tyto kluby bez ohledu na velikost či finanční možnosti mají organizaci na ledové ploše podobnou. Rozdělují děti na základě jejich bruslařských dovedností buď do dvou nebo tří hlavních skupin. Těmi jsou většinou úplní začátečníci, kteří používají různé pomůcky na podporu bruslení (hrazdičky, židličky) pokročilí a bruslaři. Tyto dvě nebo tři hlavní skupiny se pak ještě dělí do menších skupinek na jednotlivá stanoviště.

Nejdůležitějším bodem tréninkové jednotky je herní forma. Té se také všechny naše dotazované kluby drží a mají ji zakomponovanou často do všech třech částí tréninkové jednotky (úvodní část, hlavní část, závěrečná část). Často používanými hrami jsou například „rybičky rybáři“, „mrazík“ nebo různé modifikace jiných sportovních her jako například rugby. Často požívané jsou také soutěže a štafetové závody, kdy se dítě učí a zlepšuje v nových dovednostech formou hry a implicitního učení.

Někdy je také zapotřebí do tréninkové jednotky vložit pár drilových cvičení, aby bylo například dětem ukázáno správné provedení jednotlivých bruslařských dovedností. Nesmí ovšem tento typ cvičení v tréninkové jednotce převažovat. Viditelně převažovat by měla již výše zmíněná herní forma.

Těchto základních principů školičky bruslení snaží všechny kluby držet. Také se snaží posouvat pomocí inspirací například z internetových zdrojů nebo z práce jiných klubů. Je jasné, že kluby z menších měst nebudou mít tolik dětí, tolik trenérů a tolik finančních možností jako velké kluby. To ale neznamená, že svoji práci nemohou dělat stejně dobře nebo i lépe než kluby velké.

Když bych měl zhodnotit všechny kluby, které zmiňuji ve své bakalářské práci, tak je na jejich tréninkových jednotkách i dotaznících vidět, že se snaží všechnu práci dělat absolutně na maximum a že se snaží dětem poskytnout to nejlepší možné zázemí a také jim předávat ty nejlepší znalosti a dovednosti.

# 17 Zdroje:


BEDŘICH, L. *Fotbal rituální hra moderní doby.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3927-2

BUBENKOVÁ, Jana. Sportovní příprava III.: Bruslení a základy krasobruslení. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1986.

BUKAČ, L. *Domácí doplňková aktivita. Průprava pro hokejové bruslení (vol.4).* Praha: Olympia, 2009.

ČAPEK, R. *Učitel a rodič: Spolupráce, třídní schůzka, komunikace.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4640-1

ČÍŽKOVÁ, J., A KOL. *Přehled vývojové psychologie.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-953-0

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu.* 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1

DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-7290-005-6

FAJFER, Z. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let).* 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-6

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1987.

CHOUTKA, Miroslav, Jaromír VOTÍK a Danuše BRKLOVÁ. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi.* Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6

JANSA, P. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8

KOSTKA, V., 1984. Moderní hokej. Praha: Olympia. ISBN 27-045-84.

KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastika.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6

KURIC, J. *Ontogenetická psychologie.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

KVAPILOVÁ, S. *Didaktika pro učitele praktického vyučování a mistry odborného výcviku.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1420-1

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X

LARIVIERE, G. LAVALE, H. *Evaluation du niveau technique de joueurs de hockey de categoric moustique*. Mouvement 1972;7:101-111.

MARTENS, R. *Succsesful coaching.* Champaign: Human Kinetics, 2004.

NYKODÝM, J. *Výuka bruslení hravě a bezpečně.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5630-5

PAVLIŠ, Z. PERIČ, T. *Příručka pro trenéry ledního hokeje, I. část.* 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. ISBN 80-238-2194-6

PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení.* 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1996. ISBN 80-900188-8-2

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2

PLACHÝ, A., PROCHÁZKA, L. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let).* 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3477-7

POLÁKOVÁ, P. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly, Pozorné a spokojené dítě.* 1. vyd. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5

PYTLÍK, J. *Hokejové bruslení: Trendy ve výuce techniky.* 1. vyd. Praha: Grada Publlishing, 2015. ISBN 978-80-247-5742-1

RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy.* 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7

ŠTILEC, M., A KOL. *Sportovní příprava dětí a mládeže.* 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1989. ISBN 80-7066-026-0

TERRY, Michael A. a Paul GOODMAN. *Hokej: anatomie*. Přeložil Martin LUKÁŠ. Brno: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3018-6.

TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. *Ontogenetická psychologie.* 1. vyd. Ústní nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie dětství a dospívání.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy.* 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9

VOTÍK, J. *Trenér fotbalu „B“ licence.* 1. vyd. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-598-X

**Internetové zdroje:**


*ČESKÝ HOKEJ* [online]. ceskyhokej: © 2017-2021 [cit. 29.3.2021]. Dostupné z: https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenink_nejmladsich_hokejistu.pdf

*ČH: trenérský systém Coach Manager* [online]. ceskyhokej: © 2017-2021 [cit. 15.3.2021]. Dostupné z: https://skoleni.cslh.cz/#course-player&id_course=16

*ČH: trenérský systém Coach Manager* [online]. ceskyhokej: © 2017-2021 [cit. 21.3.2021]. Dostupné z: https://skoleni.cslh.cz/#course-player&id_course=8

*ČH: trenérský systém Coach Manager* [online]. ceskyhokej: © 2017-2021 [cit. 21.3.2021]. Dostupné z: https://skoleni.cslh.cz/php/ajaxDriver.php?axpage=%2Fpages%2Flibrary-item.php&id_file=58

*HOCKEY SHOT* [online]. hockeyshot: © 2021 [cit. 27.3.2021]. Dostupné z: https://www.hockeyshot.eu/blogs/training-academy/hockey-skating-tips?currency=EUR

*Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. ISMUNI: ©1999 [cit. 11.3.2021]. Dostupné z: https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/3.3._Didakticke_zasady.pdf

LORIMER, Ross a Sophia JOWETT. Feedback of information in the empathic accuracy of sport coaches. *Psychology of Sport* [online]. 2010, **11**(1), 12-17 [cit. 2021-5-15]. ISSN 14690292. Dostupné z: https://www-sciencedirect-com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S146902920900034X

*Pojď hrát hokej* [online]. pojdhrathokej: © 2016 [cit. 21.3.2021]. Dostupné z: https://pojdhrathokej.cz/article/default/f67f0200-ee05-4c09-831b-04439e61e521

RODÀ, Francesca, Elio VOLTA, Vincenzo PINCOLINI, Andrea FARNESE, Stefano ROSSETTI a Federica PEDRETTI. Learning new sport actions: Pilot study to investigate the imitative and the verbal instructive teaching methods in motor education. *PLoS ONE* [online]. 2020, **15**(8), e0237697 [cit. 2021-5-16]. ISSN 19326203. Dostupné z: http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=16&sid=8d002896-769a-41a9-bb12-7dace25c20a5%40sessionmgr102&bdata=JkF1dGhUeXBlPWlwLHNoaWImbGFuZz1jcyZzaXRlPWVkcy1saXZlJnNjb3BlPXNpdGU%3d#AN=edsdoj.6d6ae922b1dd45c69479520d5ab85077&db=edsdoj

*USA HOCKEY* [online]. usahockey: © 2021 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: https://cdn3.sportngin.com/attachments/document/0042/2217/2013-L2S1-Feb22.pdf#_ga=2.258253517.652162145.1621095549-1876102492.1615894031

*USA HOCKEY* [online]. usahockey: © 2021 [cit. 22.3.2021]. Dostupné z: https://cdn4.sportngin.com/attachments/document/0042/2218/2013-L2S2-Feb22.pdf#_ga=2.203531223.652162145.1621095549-1876102492.1615894031

*Vysoké školy* [online]. vysokeskoly: © 1996-2021 [cit. 16.4.2021]. Dostupné z: https://www.vysokeskoly.cz/maturitniotazky/zaklady-spolecenskych-ved/komunikace

**Příloha:**

**Dotazník na organizaci školky bruslení na ledě**

1) Kolikrát do týdne u vás probíhá školku bruslení?

2) Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka školky bruslení?

3) Kolik dětí přibližně chodí na školku bruslení?

4) Je ve vašem klubu dostatečný počet trenérů pro školku bruslení?

5) Kolik trenérů je ve vašem klubu přibližně potřeba na školku bruslení?

6) Jestli ne, jak řešíte doplnění trenérů? (rodiče x výpomoc hokejistů z vyšších kategorií)

7) Je ve vašem klubu nějaká speciální osoba pro výuku bruslení?

8) Jak máte rozdělené děti na ledové ploše?

9) Využíváte nějaké speciální pomůcky?

10) Které pomůcky využíváte nejvíce?

11) Kde berete inspiraci pro variaci a zpestření tréninků?

12) Probíhá školka bruslení pouze na ledě nebo máte i aktivity mimo led?

13) Spolupracujete s mateřskými školkami ohledně náboru dětí?

14) O organizaci a obsahu tréninku rozhoduje hlavní trenér školky bruslení nebo celý tým trenérů?

15) Jak často měníte obsah tréninků?

16) Jaké hry nebo cvičení podle vás nejvíce fungují?

17) Jaké cvičení jsou oblíbené u dětí?

18) Jakou máte odezvu od dětí a rodičů?

19) Mají nové děti možnost zapůjčení hokejového vybavení?