

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Luboš Kadubec

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**METODIKA PŘÍPRAVY LEDNÍCH
HOKEJISTŮ NA SEZÓNU**

Methods of preparation for the ice hockey season

Bakalářská práce

Autor: Luboš Kadubec
Obor: Vychovatelství
Typ studia: Kombinované studium
Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

2010

NÁZEV:

Metodika přípravy ledních hokejistů na sezónu

ABSTRAKT:

Bakalářská práce je zaměřena na objasnění metodiky letní přípravy hokejistů různých výkonnostních tříd a klade si za cíl zmapovat a porovnat tuto přípravu ledních hokejistů na sezónu a srovnat teoretickou a praktickou stránku.

V teoretické části je bakalářská práce zaměřena na osvětlení metod letní přípravy, na vysvětlení způsobů a přístupů trenéra i samotných členů týmu. Cílem letní přípravy je získání co nejlepších výsledků v taktice, technice, kondici a psychické stabilitě družstva, o čemž pojednává tato část bakalářské práce. Samozřejmostí je získání potřebných informací v příslušné odborné literatuře.

V praktické části je ověřována hypotéza, dokumentující rozdíl mezi teoretickou přípravou a přípravou, která vychází ze samotné praxe. Zde je několik hlavních a zásadních faktorů, které ovlivňují samotný průběh přípravy. Jedná se zejména o roli a funkci trenéra, přístupu a postoji jednotlivých členů hráčského týmu, kde je velice důležitým elementem kladný a stálý zájem o to, jak se zlepšovat přibližovat se vrcholu a neztratit motivaci.

Klíčová slova: Lední hokej, letní příprava, trenér, sezóna, extraliga, dorostenecká liga, tréninková jednotka, trénink.

TITLE:

Methods of preparation for the ice hockey season

ABSTRACT:

Bachelor thesis aims to clarify the methodology of the summer training hockey players of different performance classes and aims to map and compare the ice-hockey players preparing for the season and compare the theoretical and practical aspects.

In the theoretical part of the bachelor thesis is focused on lightening summer training techniques, to explain methods and approaches, coaches and team members themselves. The aim of summer training is to obtain the best results in tactics, technology, fitness and mental stability of the team, on which dealt with this part of bachelor work. Of course there is to obtain the necessary information in the scientific literature.

In the practical part is validated a hypothesis, documenting the difference between theoretical training and preparation, which is based on actual experience. Here are some of the main and fundamental factors that influence the preparation process itself. These include the role and function of a coach, approaches and attitudes of individual members of the gaming team, which is a very important element, is positive and ongoing interest in how to improve closer to the top and lose motivation.

Key words: Ice hockey, summer training, coach, season, extra league, teenager's league, training unit, training.

Čestné prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.“

V Praze, dne

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení bakalářské práce.

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod	7
1.1 Předmět a problematika bakalářské práce	7
1.2 Cíle, metodika, úkoly a studium literatury pro bakalářskou práci	7
2 Zmapování a porovnání přípravy ledních hokejistů na sezónu u týmů na různé výkonnostní úrovni	8
2.1 Výkonnostní úroveň současného extraligového a dorosteneckého týmu	9
2.1.1 Porovnání podmínek pro přípravu na sezónu	10
2.1.2 Rozdílnost finančního a materiálního zabezpečení	14
2.1.3 Osobnost trenéra, praxe, zkušenost a odbornost	16
3 Zpracování návrhu metodiky pro letní přípravu pro tým dorostenců	18
3.1 Metodický přístup trenéra	18
3.1.1 Kondiční trénink mimo ledovou plochu, jeho složení, význam, cíle	19
3.1.2 Kondiční trénink na ledové ploše, jeho složení, význam a cíle	20
3.1.3 Závěrečné vyhodnocení návrhu metodiky pro letní přípravu	21

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Hypotézy a její ověřování	32
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru, metody šetření, postup, čerpání údajů	32
5 Dotazník, písemné a grafické výstupy, vyhodnocení, znázornění	34
6 Praktické vedení tréninkových jednotek	39
7 Přístup k tréninkovým jednotkám ze strany každého člena týmu	42
8 Diskuze-interpretace výsledků a poznatků	43
Závěry	46
Seznam použité literatury	

TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod

Dorostenecká skupina patří mezi priority autora této práce, který se o lední hokej zajímá již od svého útlého věku do současné doby. Účastnil se zápasů dorostenecké ligy za bývalý tým SONP Kladno. K lednímu hokeji má velmi kladný vztah a nyní i ve svém pokročilejším věku ještě stále aktivně působí a hraje za družstvo Důl Kladno.

Při práci s dorostenci velmi záleží na odborném, ale i lidském přístupu trenéra, na jeho komunikačních, organizačních a jiných schopnostech, osobnostních předpokladech, všeobecném a odborném vzdělání a v neposlední řadě na trenérské zkušenosti a hráčské minulosti. Patří sem i výchovných aspekty a znalosti z psychologie. Neméně důležitým bodem je i přístup a postoj samotných členů týmu hráčů. I zde hrají svojí roli osobnostní vlastnosti, mentální, fyzické a pohybové předpoklady, ale i určitá hráčská zkušenost přiměřená svému věku. Každý jednotlivec, pokud chce dosáhnout maximálního výkonu v soutěži, musí chtít. To znamená, trénovat, trénovat a znovu trénovat, věnovat hokeji všechn svůj volný čas a zdokonalovat se i v individuálních trénincích.

1.1 Předmět a problematika bakalářské práce

Předmět bakalářské práce je zaměřen na zjištění rozdílů při přípravě ledních hokejistů s různou výkonností. Práce se zabývá objasněním příčin a důvodů rozdílů při přípravě ledních hokejistů na sezónu. Patří sem zejména otázky finančních prostředků, organizace, využití volného času a přístupu všech zainteresovaných osob. Dalším úkolem bude zpracování metodiky letní přípravy a porovnání s praxí.

1.2 Cíle, metodika, úkoly a studium literatury pro bakalářskou práci

Základním cílem je zmapování a porovnání přípravy ledních hokejistů na sezónu u týmů, které jsou na různé výkonnostní úrovni. Dalším cílem je zpracovat návrh metodiky letní přípravy a porovnat jej s praxí.

2 Zmapování a porovnání přípravy ledních hokejistů na sezónu u týmů na různé výkonnostní úrovni

Příprava ledních hokejistů na sezónu znamená trénink. „Základ hokejového tréninku spočívá v mnohostranném využívání tréninkových cvičení jako nejdůležitějších prostředků zvyšování herní výkonnosti. Cvičení jsou účelově uspořádanou formou herních dovedností různého obsahu a rozsahu, které vycházejí ze hry a ke hře směřují. To znamená, že ne každá pohybová činnost může být vhodným cvičením – rozhoduje záměr, smysl a efekt zvoleného cvičení.“ (BUKAČ, DOVALIL, 1990, s.9).

V tréninkovém cvičení se pravidelně objevují a nejvíce používají četné volní pohyby, které jsou sjednocené v určitou dovednost. Předpokládá se zde aktivní postoj všech hráčů. Cvičení se také sestávají z různě obtížných úkolů, které vyžadují správnou regulaci fyzické námahy společně s nároky na psychickou stránku osobnosti. Realizování úkolů je spojené s herním uvažováním, správným rozhodováním, vyhodnocením provedení, účinným řízením žádoucích pohybů svými představami, emocemi a v neposlední řadě i herními požadavky.

Každý hráč je osobnost, která má určité vlastnosti, schopnosti, postoje a zájmy což se výrazně projevuje a uplatňuje v konkrétních podmínkách společného života celého mužstva, což je zápas, trénink, pobyt v šatně, na cestě, ale také v soukromí, kde doznívá atmosféra celého týmu a prožitých zážitků. Čím je mužstvo na vyšší výkonnosti, tím jsou osobnostní rysy jednotlivých hráčů výraznější, tím více záleží na tom, aby jejich individualita sloužila ku prospěchu celku.

Poctivá příprava a pravidelný trénink jsou základem úspěchů nejen v ledním hokeji, ale i v dalších sportovních disciplínách. Ten, kdo chce být lepší než soupeř, musí do přípravy zařazovat progresivnější metody a přicházet se stále lepšími a kvalitnějšími tréninkovými formami. Neméně důležitý je také individuální trénink všech hráčů. Ke splnění úkolů přípravy je třeba takového trenéra, který disponuje výraznou osobností, autoritou, ovládá svoji specializaci a má pevnou pozici. Celý tým hráčů svým celkovým působením trenér vychovává, usměrňuje, řídí. Je třeba, aby byl spravedlivý, aby znal prostředí a každého hráče, musí mít důvěru, přinášet do týmu pozitivní atmosféru klidu a vzájemné spolupráce. Práce trenéra často vyžaduje osobní oběti a statečnost, ale jen

tak se tým dokáže připravit na zápasy, správně trénovat a získat tak různá ocenění v této velmi oblíbené kolektivní hře.

2.1 Výkonnostní úroveň současného extraligového a dorosteneckého týmu

Nejdůležitějšími biomotorickými schopnostmi, které měly v posledním období hlavní a základní podíl na změně hry, jsou síla a rychlost. Právě jejich značný rozvoj se v utkání projevuje nejenom v rychlejším a plynulejším bruslení, akceleraci a zkvalitnění herní obratnosti, ale také v rychlém přesném a silovém provedení herních dovedností a znalostí, v technickém a herně správném provedení herních dovedností za aktivního odporu a pod tlakem soupeře, dále v rychlém a bystrém vnímání vzniklé herní situace, v lepší a důkladnější kontrole kotouče. Silově rychlostní provedení herních dovedností a zvýšení frekvence pohybu v utkání neuvěřitelně rychle pozměnily herní koncepci. (BUKAČ, DOVALIL, 1990)

Výkonnostní úroveň současného extraligového týmu můžeme charakterizovat plně profesionálním přístupem hráčů. Lední hokej pro extraligového hráče znamená jeho hlavní zaměstnání a plně se mu proto věnuje. Tato soutěž vyžaduje nemalé finanční náklady. Jsou získávány především z reklamy od sponzorů a od českého hokejového svazu. V neposlední řadě také plynou příjmy z návštěvnosti diváků při zápasech.

Pokud se hráč věnuje hokeji profesionálně, musí se tedy řádně připravovat a trénovat, aby při soutěži podal maximální výkon. K tomu má přizpůsobeny podmínky, aby byla jeho činnost na potřebné výkonnostní úrovni. To znamená, že trénuje, posiluje, zvyšuje si kondiční, technickou, taktickou, a psychickou přípravu, což je jeho hlavní náplň pro to, aby mohl hrát tak kvalitní soutěž, jakou je česká hokejová extraliga. Pozici trenéra v extralize lze charakterizovat tím, že již mívá určité jméno a realizace úspěchů je závislá na interpersonálních schopnostech a zkušenostech trenéra. V této výkonnostní kategorii má trenér k dispozici celý realizační tým, který se o mužstvo stará (lékař, masér, vedoucí mužstva, psycholog).

Naproti tomu dorostenecká soutěž je odlišná. Tento druh hokejové soutěže nedisponuje takovými finančními prostředky, není profesionální a hráči se v převážné

většinu věnují studiu a vzdělávání. Z tohoto důvodu neprobíhá trénink a příprava ne vždy ve vhodné denní době. Chybí zde větší četnost tréninků. U těchto dorosteneckých kolektivů je trenér především tělovýchovný pedagog a má v družstvu vedoucí postavení. Jeho práce je dlouhodobá, systematická. Dobrý trenér vychází ze studia literatury, ze svých vlastních zkušeností, poznatků a z tradice, která může často velmi výrazně ovlivnit formování družstva. V těchto kategoriích nejsou trenéři tak dobře finančně ohodnoceni, jako ve vyšších soutěžích. Přesto se vyskytují typy trenérů, kteří pracují s obrovskou obětavostí, trpělivostí a pílí a to jako neznámí dělníci výchovného úseku.

Porovnání výkonnostní úrovně extraligového a dorosteneckého týmu nemůže být za výše uvedených skutečností na stejném stupni. Liší se tedy nejen danými podmínkami, věkem a zkušenostmi hráčů, ale i přístupem a motivací samotných družstev i každého jednotlivce. Nesmíme opomenout, že k jednomu z hlavních faktorů dnešní doby, které ovlivňují výkonnostní stupeň, patří finanční zajištění týmů.

2.1.1 Porovnání podmínek pro přípravu na sezónu

Příprava na sezónu znamená zajistit pevný a stabilní základ rozvoje pohybových schopností, všeobecnou a speciální tělesnou přípravu a umožnit zlepšení funkčního stavu hráčů. Pro efektivitu tréninku je důležité procvičovat všestrannost.

„Všestrannost je pojem, který se ve sportovním tréninku užívá velmi frekventovaně, ale jeho obsah bývá často nejasný a nesprávně pochopen. Velmi stručně řečeno všestrannost znamená - v tréninku používat i jiná tělesná cvičení, než vyžaduje pohybový obsah vybrané specializace – ledního hokeje. Cílem všestranného tréninku je vytvořit co nejširší pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějších obdobích dlouhodobého tréninku. Jako příklad může posloužit školní matematika. Pokud se bude dítě učit pouze sčítat a odčítat, dosáhne velmi dobrých dovedností v tomto okruhu početních operací. Ale nebude již moci později řešit složitější příklady, protože neumí násobit a dělit. Tím je oproti dítěti, které nemá tak dokonalé dovednosti ve sčítání a odčítání, ale umí kromě toho i násobit a dělit, limitováno a nemůže přejít přes tuto hranici. Stejně tak dítě, které neprošlo dostatečně všestrannou přípravou, je v pozdějších

letech své sportovní kariéry limitováno malou zásobárnou pohybů a novým se již špatně učí“. (PAVLIŠ, 1995, s.262)

Všestrannost znamená využívat širokou nabídku různorodých pohybových činností. Čím je pohyb pestřejší, tím lepší. V samotné praxi tyto praktiky znamenají poznat celou řadu sportů (můžeme využít i sezónní sporty). Všestranné aktivity musejí rovnoměrně namáhat a zatěžovat všechny svalové skupiny. Známe několik typů všestrannosti. Všeobecná zahrnuje pohybové činnosti, což je atletika, plavání, hry aj. Specializovaná všestrannost např. pro hráče ledního hokeje znamená osvojit si co nejširší základy v ostatních kolektivních hrách (kopaná, košíková, ragby). Všestrannost speciální obsahuje postup, který naučí hráče hrát na všech postech (levé křídlo, pravé křídlo, střední útočník, obránce apod., kromě pozice brankáře).

„Toto dělení všestrannosti není ostré a vzájemně se prolíná. Základní význam všestrannosti je v tom, že tato cvičení zajišťují harmonický rozvoj jedince jak z hlediska zdravotního, tak sportovního. Jsou prostředkem k upevnění zdraví a stávají se tak odrazovým můstkem pro další trénink.“ (PAVLIŠ, 1995, s.263)

Příprava neboli etapa extraligového týmu na sezónu znamená vrcholový trénink. V této etapě se můžeme setkat se značným věkovým rozptylem. V týmu se mohou vzájemně setkat jak 17ciletý junior s malými hráčskými i životními zkušenostmi, tak hráč, kterému je více 30 let a pomalu se blíží ke konci své hráčské kariéry. Tento hráč má značný potenciál zkušeností ve hře i v životě. Z těchto důvodů je potřeba plně respektovat biologické i psychické vlastnosti každé věkové kategorie v týmu. Je třeba také brát v potaz individuální zvláštnosti hráčů ve spojení s jejich činnostmi a rolami v kolektivu. Velkou důležitostí zde hraje individuální přístup trenéra k jednotlivým hráčům.

„Úkoly etapy jsou následující:

Dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle a veškeré úsilí směřovat k jejich splnění,
rozvojem funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další
růst sportovní výkonnosti,
zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku,
rozvíjet taktické mistrovství,
upevňovat rysy osobnosti,

podřídít životní způsob požadavkům tréninku.“ (PAVLIŠ, 1995, s.267)

Tréninkový proces zahrnuje vysoký objem a intenzitu a i silné vzájemné působení a propojení jednotlivých složek tréninku. Z toho vyplývá, že s pomocí některých taktických situací jsme schopni lépe rozvíjet např. kondiční připravenost hráčů. Skládá se z kondiční, technické, taktické a psychologické přípravy.

„Kondiční příprava se zaměřuje na vytvoření širokého speciálního základu výkonu, jednak na rozvoj speciálních pohybových schopností – v dnešním hokeji zaměřené především na rozvoj silových a rychlostně silových schopností. Snahou je dosažení co nejvyšších hodnot rozvoje pohybových schopností především ve speciální úrovni. Technika i taktika by měla vycházet a stavět na této úrovni rozvoje. Použitá cvičení musí být po všech stránkách blízka struktuře daného výkonu – musí mít vysokou míru specifičnosti. Dynamika přípravy má vlnovitý charakter, značný význam má periodická kontrola úrovně rozvoje rozhodujících pohybových schopností.“ (PAVLIŠ, 1995, s.267)

„Technická příprava hraje rozhodující roli pro výkon, je zásadně individuálně zaměřená, využívá se předností sportovce k vytvoření účelnější techniky a naopak snížení vlivu jeho slabých stránek. Při stabilizaci techniky hraje významnou roli i modelový trénink a účast v soutěžích. V souvislosti s těsným propojením technické a taktické přípravy hovoříme v této etapě o technicko – taktické přípravě.“ (PAVLIŠ, 1995, s.267)

„Taktická příprava je propojena s technickou přípravou. Cílem je upevnění, zdokonalení a stabilizace technicko – taktických dovedností. Značný podíl se odehrává v nácviku a tréninkové hře, které umožňují přerušování a následní korektury nedostatků. Tyto formy jsou doplňovány výklady, rozborů, pozorování a hodnoceními, jejichž smyslem je rozšiřování vědomostí hráčů. Cílem je zvládnutí širokého základu taktických dovedností pro řešení různých herních situací ve spojení s vysokým stupněm improvizace v maximální rychlosti provedení.“ (PAVLIŠ, 1995, s.267)

„Psychologická příprava vytváří předpoklady k motivované tréninkové činnosti, k odpovídající psychické odolnosti sportovce. Staví na individuálním přístupu k hráčům a vychází z jejich vrozených dispozic. Důležitou roli přitom hraje komunikace mezi trenérem a hráčem, do které vstupují i další subjekty (sponzoři, média apod.).“ (PAVLIŠ, 1995, s.267)

Příprava neboli etapa dorosteneckého týmu svým obsahem navazuje na etapu sportovní předpřípravy. Hlavní charakteristikou je zde postupně se zvyšující intenzita tréninkového zatížení s přechodem ke specializovaným tréninkovým postupům a podnětům.

„Hlavní úkoly etapy jsou:

Rozvoj základních a speciálních pohybových schopností,
rozšiřování zásoby pohybových dovedností,
zvládání a zdokonalování účelné techniky,
formování výkonové motivace
upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku.“(PAVLIŠ, 1995, s. 265,266)

Existuje zde vzájemný poměr mezi jednotlivými složkami specializovaného tréninku. Tento vzájemný poměr se mění podle charakteru věku, ale také podle rozvoje připravenosti sportovce. Právě v této době začíná být příprava i charakter tréninku podobný obsahu tréninku jako u dospělých. Hlavním úkolem hráčů je uplatnění naučených technických a taktických dovedností ve hře. Na konci etapy nastává propojení těchto dovedností s vysokou kondiční připraveností s cílem účelně propojit tyto oblasti ve hře a zvýšit tak efektivitu hry. Tato příprava na sezónu se také skládá z kondiční, technické, taktické a psychologické přípravy.

„Kondiční příprava je zaměřena na rozvoj obecných a zejména speciálních pohybových schopností a postupně se přechází ke speciálním tréninkovým prostředkům. V této etapě začíná být dominantní silová příprava. Nejúčinnějšími prostředky jsou speciální průpravná nebo herní cvičení nebo průpravné hry.

„Technická příprava sehrává významnou roli při výkonu hráče, dochází k přebudování dětské techniky na účelnou techniku dospělých. Úkolem je zdokonalování a stabilizace techniky sportovním činnostmi a zvládnutí celkové techniky (i detailu) v podmínkách soutěže. Technika by se měla propojit s ostatními faktory sportovního výkonu.

„Taktická příprava - výrazně se zvyšuje její podíl v tréninku. Zaměřuje se na schopnost uplatnit optimální řešení v soutěži a na rozvoj tvůrčích schopností. Do popředí vystupuje otázka nácvičku a útočných systémů a jejich optimální využití v utkání.

„**Psychologická příprava** se začíná vyčleňovat jako samostatná složka v přípravě, příprava se zaměřuje na ovlivňování postupně se rozvíjejících psychických vlastností, které podmiňují dosažení výkonu, zejména získáváním závodních zkušeností. Při tom hraje významnou roli trenér, jeho odborný i lidský profil, patří mezi důležité faktory psychologické přípravy.

Jednotlivé složky sportovního tréninku se vzájemně prolínají. To se pochopitelně promítá i do stavby sportovního tréninku, která začíná mít přibližnou podobu jako etapa vrcholového tréninku.

2.1.2 Rozdílnost finančního a materiálního zabezpečení

Situace současné tržní ekonomiky České republiky, která se dotkla v první řadě pracovníků řídicích činností sportovních klubů, je vede aktuálně k bilancování jejich finanční pozice s otázkou, jestli nám stačí peníze na naši činnost. Jedná se o zásadní otázku, protože bez potřebných finančních prostředků není materiální a další jiné zabezpečení pro ten který sportovní klub. (PAVLIŠ, 1995)

Tato otázka se také v plném rozsahu týká kompletního zajištění veškeré činnosti hokejových klubů. V případě občanských sdružení se hokejové kluby soustřeďují na pokrývání finančních výdajů z vlastních zdrojů a rezerv. Pokud se jedná o obchodní společnosti, je kladen důraz na veškeré aktivity, ze kterých je trvalý příjem. V prvním i ve druhém případě je snaha sportovních klubů o zajištění podstatné části příjmů hlavně z prodeje sportovní reklamy. Jednotlivé druhy této sportovní reklamy tvoří významnou část tzv. obchodovatelných produktů hokejových klubů. Např. HC Pardubice nabízí svým zákazníkům 42 obchodovatelných reklamních produktů, z nichž některé jsou nabízeny zákazníkům na území České republiky, jiné jsou nabízeny pouze v tom kterém regionu a to podle nabídkových listů pro sponzory. (PAVLIŠ, 1995)

Mezi nejpoužívanější produkty z hokejových klubů patří:

Reklamy na oblečení hokejisty můžeme rozdělit na reklamu umístěnou na dresu, na kalhotách a na přilbě. V tomto případě je možno oddělit umístění reklamy na rukávech, na náramenících, nebo exkluzivně vpředu a vzadu,

reklamy na prostorách zimního stadionu rozčleňujeme podle různého druhu umístění. Jedná se o pozici u časomíry, na bocích tribun, ochranných mantinelech apod.,

reklamy na ledě je opět diferencována podle místa umístění. Může být na středu vhazování, u modré čáry, u kruhové čáry atd.,

reklamy na technickém zařízení, kterým bývá rolba.

Z klasických reklam využívají ve svých nabídkách hokejové kluby rozhlasová zpravodajství při utkáních, plakáty na zápasy a různé informační zpravodaje. Z drobných reklamních nabídek se jedná o různorodé upomínkové předměty, reklamy na vstupenkách a v programech. Všechny reklamy jsou diferencovány podle kategorie sponzorů a následně i podle ceny. (PAVLIŠ, 1995)

„Úroveň, rozmanitost a obsah, i cenové ohodnocení těchto nabídkových listů, svědčí o profesionalitě vedení komerční činnosti klubu. Zajímavé je především ocenění, neboť samotný manažer v roli vyjednavče musí být přesvědčen o reálnosti nasazení cenové hladiny a v jednání pak musí využít cit pro věc a ochotu platit. Vždy na tom, a to si přiznejme, spočívá vedení jednání se sponzorem.“ (PAVLIŠ, 1995, 318)

Rozdílnost se odvíjí od výkonnostní třídy a s tím souvisejících podmínek pro získávání finančních prostředků pro ten který klub. Pokud je extraligový hokejový klub úspěšný, odráží se i tato skutečnost i na celkovém vyšším příjmu finančních prostředků.

V oblasti materiálních otázek u extraligového klubu je situace taková, že veškeré náklady spojené s činností klubu (zajištění ledové plochy pro zápasy a tréninky, vybavení jednotlivých hokejistů výstrojí, cestování v rámci hokejových soutěží, platy hráčů, regenerace organismu-sauny, masáže apod.) se hradí z celkového rozpočtu hokejového klubu. Generálním sponzorem HC Kladno je firma Geus okna.

Otázka materiálního zabezpečení u dorostenecké ligy ledního hokeje je řešena obdobně, ale zásadní rozdíl je v tom, že každý jednotlivý hráč hradí měsíčně členské příspěvky, které putují do společné pokladny HC Kladno, odkud se přerozdělují. Dalším rozdílem je skutečnost, že hráči dorosteneckého klubu si musejí sami ze svých zdrojů platit hokejovou výstroj. Využívání a pronájem ledové plochy pro zápasy a tréninky je hrazeno z finančních prostředků oddílu HC Kladno. Svaz ledního hokeje hradí dopravu po jednotlivých stadionech v rámci dorostenecké hokejové soutěže a financuje sportovní hokejové školy.

Závěrem lze konstatovat, že veškeré finance od generálního sponzora Geus okna a od dalších sponzorů (BPA Charouz, ECK Kladno) a od jiných firem, které si pronajmou reklamní plochy v ochozech stadionu, kam rovněž patří zisky z prodeje hráčů, se shromažďují na ve společné pokladně HC Kladno. Odtud se finance přerozdělují do extraligové soutěže a do dorostenecké soutěže. Hlavní část všech získaných finančních prostředků plyne pro extraligu v ledním hokeji, neboť se jedná o nejvyšší soutěž v rámci České republiky.

Finanční příjem pro dorosteneckou ligu je výrazně nižší, nicméně tento příjem je dostačující pro základní zajištění soutěží v této kategorii. Dorostenecké lize nejsou přidělovány tak velké finanční prostředky od sponzorů. V tomto případě se jedná o nižší výkonnostní třídu, kde se hráči teprve připravují pro vstup do vyšší soutěže.

2.1.3 Osobnost trenéra, praxe, zkušenost a odbornost

„Činnosti trenéra jsou velmi rozmanité, neboť jsou spojeny jak s tréninkem, tak i s vedením družstva v soutěži. Ve vrcholovém sportu dochází k rozdělování funkcí, rolí, např. s družstvem ledního hokeje může pracovat více trenérů zaměřených na specializované oblasti – činnost brankáře, kondiční příprava, herní příprava, koučování v utkání apod. Hlavní trenér si za těchto okolností spíše ponechává koučování v soutěži s dohledem na ostatní oblasti této spolupráce. Důvodem je časové zaneprázdnění. U reprezentačního a u většiny ligových družstev pracuje tzv. realizační tým složený ze specialistů.“ (BUKAČ, DOVALIL, 1990, s. 142).

„V nižších soutěžích dochází ke kumulaci těchto funkcí a sociální role trenéra je poněkud obtížnější. V podstatě můžeme hovořit o třech základních činnostech trenéra ledního hokeje:

- 1) Organizační zajištění,
- 2) vedení a řízení družstva v tréninkovém procesu,
- 3) vedení družstva v utkání, v soutěži (koučování).

Zvládnutí těchto hlavních činností trenéra je do určité míry závislé na všeobecném vzdělání, tj. vědomostech, fyziologie, psychologie, pedagogiky aj. oborů. To však samo nestačí, neboť teprve jejich aplikace umožňují vysvětlit povahu a

podstatu řízení sportovního družstva komplexně a ve vzájemných souvislostech. Navazuje tedy odborné vzdělání zaměřené k danému sportu.

Úkolem trenéra je připravit a vést hráče tak, aby úspěšně zvládli hru a podávali podle úrovně přípravy kondiční, technické, taktické a psychologické stabilně dobré výkony. Je proto nezbytné, aby znal teoretické základy, aby dovedl tréninkový proces správně řídit a využívat podle podmínek nejefektivnější metody a formy práce. Trenér pracuje často ve velmi napjatém prostředí, které vyžaduje velkou míru sebeovládání. Trenér – pedagog psycholog – promýšlí formulaci svých požadavků na hráče. Vytýčí-li a je-li přesvědčen o jejich správnosti, prosazuje je důsledně. Tuto důslednost uplatňuje i vůči sobě. Především u mládeže je pedagogická důslednost na prvním místě. Trenér je zodpovědný za vytváření atmosféry, vzájemné důvěry v mužstvo, jež spočívá v především na přímém a čestném jednání, na vzájemném respektování, na míře smyslu pro tým, na spravedlivém ocenění hry a snahy jednotlivých hráčů. Trenér důsledně uplatňuje zásadu individuálního přístupu k hráčům. Snaží se proto o poznání osobního života svých svěřenců. Zná-li problémy hráčů, může se podílet na jejich řešení. Může k nim při práci přihlížet a může je i usměrňovat.

Trenérova práce je neustále pod kontrolou tělovýchovného klubu, příznivců, ve vyšších soutěžích i tisku, rozhlasu i televize. Trenér má usnadněnou práci, dovede-li pro ni získat tyto vlivy, dovede-li s nimi jednat a přesvědčit je o správnosti svého přijetí přípravy a vedení mužstva. Kontakt s nimi je velmi důležitý a jejich podpora znamená pro trenéra i upevnění autority v mužstvu i ve veřejnosti. Je však třeba volit formu tohoto styku velmi citlivě. Rozhodně se musí trenér vyhýbat emocionálnímu střetávání názorů. Trénuje člověk často populární. Je dotazován a odpovídá na řadu otázek. Je nezbytné, aby jeho odpovědi byly uvážené, aby si byl vědom jejich dopadu, i toho, že názor přednesený ve vzrušeném prostředí po utkání může být jinak chápán lidmi, kteří jej čtou bez vzrušení a rozebírají ho logicky. Trenér musí být ve svém projevu skromný, i když sebevědomí. Nesmí ovšem svoji osobu vidět jako jediný zdroj úspěchu mužstva a naopak hráče jako příčiny neúspěchu, protože neuskutečnili jeho taktický záměr. Úspěch i neúspěch mužstva je vždy záležitostí všech, tedy hráčů i trenéra, a má být využíván vždy perspektivně ke zlepšení stavu mužstva, nikdy ne k narušení vzájemných vztahů v mužstvu.“ (KOSTKA, 1984, s. 256, 257)

3 Zpracování návrhu metodiky pro letní přípravu pro tým dorostenců

Základem zpracování metodiky pro dorostence v rámci letní přípravy je sladění náročné fyzické přípravy s relativně labilnějšími psychickými předpoklady mladých hráčů. Vysoká úroveň fyzické a psychické přípravy je nezbytnou základnou, ze které se odvíjí odpovídající příprava technická a taktická.

U většiny dorostenců končí výškový růst, kdežto stavba a funkce orgánů se dále zdokonaluje. Po celé období narůstá u chlapců svalová síla. Velmi rychle pokračuje vývoj nervové soustavy. Rozumový vývoj postupuje rychle, ale různým způsobem. Do značné míry je ovlivňován typem školy nebo zaměstnáním dorostence. Výrazně se formují charakterové rysy jedinců. Stav tělesné i duševní vyspělosti umožňuje klást na dorostence již značné požadavky. Rozvoj rychlosti a obratnosti se blíží vrcholu. Je proto možné zvýšit požadavky na techniku a rychlost bruslení, na obratnost při ovládání hry s holí, na obratnost při stanovených útočných i obranných činnostech atd. U většiny dorostenců je zájem o hokej upevněn a jejich sportovní činnost se často stává speciálním dominujícím zájmem. Při správném stanovení postupných cílů tréninku je osobní výkonnost silnou motivací činnosti, které dorostelec podřizuje svůj denní režim a celé tréninkové úsilí. Systém přípravy nejlepších dorostenců je tedy vlastně modifikovanou přípravou vrcholových hráčů, která je omezena zákonitostí růstu a vývoje a probíhá pod zvýšenou kontrolou lékařsko – pedagogického sledování hráčů.

Je možno využít všech forem tréninku podle zásady přiměřenosti, celkového rozvoje a stupně trénovanosti jednotlivce. Doporučuje se 5x týdně trénink a 60 – 70 utkání ročně. (KOSTKA, 1984)

3.1 Metodický přístup trenéra

„Trenér je řídicí prvek systému řízení družstva, neboť cílově působí a ovlivňuje další prvky systému. Hráč (i) je aktivním prvkem v řízení družstva, má osobní cíle a přání, které nemusí být totožné s cíli družstva. Trenér vychází z kategorie hodnot a při rozhodování volí mezi více alternativami, přijímá či odmítá, reaguje či nereaguje v cestě za dosažením konkrétního cíle. Jeho práce s družstvem je zefektivňována řadou informací a poznatků, které jsou získávány moderní technikou. Tyto poznatky

(filozofické, psychologické, nové metody techniky a postupy) jsou trenérům předávány v rámci literatury, školení a doškolování tak, aby mohli stále hlouběji poznávat, spolehlivěji posuzovat a účinněji ovlivňovat tréninkové procesy a utkání. Požadavek zvýšit efektivnost činnosti trenéra je třeba chápat jako požadavek zkvalitnit jeho řídicí činnost, tj. organizační práci, řízení družstva v tréninku i v utkání. Jednota organizační práce, tréninkového působení a jednání trenéra je tedy hlavní podmínkou efektivnosti práce trenéra. Ukazuje se, že instituce a pouhé praktické zkušenosti v tomto směru příliš nepostačují., úroveň trenérské činnosti je silně ovlivňována účinným průběžným vzděláváním trenéra, přičemž současně je závislá na kvalitách rozhodování, na jeho jednání při tréninku, v utkání, na úrovni celkové komunikace trenéra hráči. Všechno, co ovlivňuje kvalitu rozhodování, se proto stává předmětem zájmu a rozboru účinnosti řízení družstva.“ (BUKACĚ, DOVALIL, 1990, s. 223)

3.1.1 Kondiční trénink mimo ledovou plochu, jeho složení, význam, cíle

„Obsahem kondičního tréninku mimo led jsou především cvičení zaměřená na specializovaný rozvoj pohybových schopností. S ohledem na lední hokej získává na preferenci rozvoj rychlostních, rychlostně silových, silových, silově vytrvalostních, vytrvalostních a obratnostních schopností. Všeobecný charakter má tento typ tréninku pouze v přechodném a přípravném období. V předzávodním a závodním období má kondiční trénink mimo led význam především doplňkový, který se zaměřuje na rozvoj silových schopností a zlepšení zotavných funkcí organismu.

V tréninkové jednotce se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností buď monotematicky (pohybové schopnosti rozvíjené jakoby samostatně – rychlost síla, vytrvalost apod.) nebo diferencovaně (rozvoj několika schopností dohromady – obvykle s podobnou strukturou – rychlost a obratnost, rychlost a sílu apod.). Přitom je velmi důležité řazení rozvoje jednotlivých schopností i sledu cvičení, která jsou závislá na řízení pohybu CNS a na požadavcích zapojení jednotlivých zón energetického krytí.“ (PAVLIŠ, 1995, s. 220)

Doplňková cvičení mimo ledovou plochu charakterizují malé nebo vůbec žádné podobnosti vzhledem k herním dovednostem. Hlavně tak představují nespecifickou

stimulaci pohybových schopností záměrnou aktivizací, která odpovídá, energetickým systémům s některými jinými aspekty. Jejich význam v hokejovém tréninku je především spojen:

Se zvýšenou celkovou motorickou úrovní hráčů,
dále plní funkci zdravotně kompenzační,
může plnit i regenerační záměry (z kondičního i psychologického hlediska),
zabezpečuje potřebné motivační aspekty (např. častým uplatňováním ostatních sportovních her se posilují prvky soutěživosti a další herní vazby – spolupráce, rozdělení a soustředění pozornosti, prostorové vidění, anticipace).

3.1.2 Kondiční trénink na ledové ploše, jeho složení, význam a cíle

„Pro lední hokej je charakteristické spojení technicky dokonalého provedení herních činností s vysokým stupněm rozvoje rychlostně silových schopností. Tato cvičení je nutné provádět s odporem soupeře a v neustálé prostorové a časové tísní. Z tohoto důvodu klade hra vysoké nároky na pohybovou koordinaci, herní obratnost a rychlost provedení. Rychlostní projevy se velmi úzce váží na silové schopnosti, což vyplývá z podstaty hokeje (bruslení, hmotnost výzbroje, možnost kontaktu se soupeřem). Kondiční trénink na ledě se proto orientuje na:

Převedení všeobecného rozvoje pohybových schopností na schopnosti speciální, které se promítají do hry,
dosažení vysokého stupně rozvoje rychlostně silových schopností, které se promítnou do rychlosti bruslení a do zlepšení zotavných procesů po rychlostně silovém zatížení,
zabezpečení provádění technicko – taktických dovedností ve vysoké rychlosti bez toho, aby došlo k narušení techniky provedení,
dosažení vysokého stupně ekonomičnosti a racionalizace technických dovedností, které se projeví především v šetření energetického potenciálu hráče při bruslení,
rozvinutí komplexního spojení vysoké kondiční připravenosti s technicko – taktickými dovednostmi pro požadavky vysokého tempa současné hry.“

(PAVLIŠ, 1995, s. 220)

Cvičení se strukturou a průběhem soustřeďuje hlavně na funkční model pohybu hráče, při kterém jsou vykonávány jednotlivé dílčí dovednosti (vedení kotouče, hra jeden na jednoho, přihrávka a střelba). Cvičení můžeme provádět individuálně nebo se spoluprací dvou až tří hráčů. Nezanedbatelnou roli má v tomto případě průběh činnosti zúčastněných hráčů (využití prostoru, udržení pohybu, změny z obrany do útoku a naopak). Značná pozornost se věnuje kontinuitě každé akce. Tato kontinuita akce je chápána jako takový způsob provedení cvičení, jehož cíl je od začátku až po ukončení charakterizován plynulým provedením cvičení ve stanoveném tempu. Důležitým znakem je plynulost základních herních činností, model pohybu, akční rádius a rozptyl hráčů, maximální využití prostoru, tempo a udržení pohybu v akci.

3.1.3 Závěrečné vyhodnocení návrhu metodiky pro letní přípravu

Je třeba si ale uvědomit, že finanční možnosti klubu jsou omezené a těžko se dá předpokládat, že se v Kladně bude skládat mužstvo z největších superhvězd. Výhodou kladenského klubu je naopak obrovský potenciál v mládeži, která každý rok vyprodukuje několik šikovných hráčů, jež čerpá ze dvou základen (PZ Kladno a HC ECK Kladno). Díky dvěma základnám je určitě lepší dát větší prostor našim talentovaným mladíkům, než těžko shánět kvalitní posily.

Obecná doporučení pro trénink dorostenců:

Využívat čas tréninku na ledě:

Velmi důležitou úlohou je maximální využití času tréninkové doby.

Využívat pomůcky a vybavení:

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné užívat co nejvíce pomůcek, které napomáhají k lepšímu zvládnutí učiva a přispívají k rozvoji všeobecného pohybového fondu.

Hrát na malém prostoru:

Při hře na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem, děti musí neustále reagovat na kotouč, spoluhráče, soupeře. V současnou chvíli je ve hře zapojena většina dětí a počet opakování dovednosti narůstá.

Trénink brankářů:

Minimálně 1x týdně zařadit samostatný trénink brankářů.

Individuální trénink:

Pro udržení trénovanosti vytvořit plán individuální přípravy na období, kdy není prováděna organizovaná tréninková činnost.

Střídání hráčů v útoku a obraně:

Při cvičení střídat hráče v útočných a obranných činnostech.

Nerozlišujeme přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období. Příprava je rozdělena na dvě části, přípravu mimo led a přípravu na ledě. Příprava na ledě začíná sedmidenním soustředěním s každodenním tréninkem na ledě i mimo led.

Trenérsko-metodická doporučení pro trénink dorostenců v HC ECK Kladno

Obsah přípravy na ledě:

Z důvodu, že nácvik technicko – taktických dovedností by měl na sebe smysluplně a logicky navazovat, předkládáme určitý rámcový program výuky dovedností (metodická doporučení) pro výše uvedené věkové kategorie. Jednotlivé dovednosti mohou sloužit jako určité kontrolní (uzlové) body, jejichž zvládnutí je předpokladem k výuce dalších dovedností. Předkládaná doporučení byla sestavena na základě praktických zkušeností mnoha trenérů.

Tabulka č. 1: Dovednosti a jejich rozvoj v kategorii dorostenců:

Fáze 1	Fáze 2	Fáze 3	Fáze 4
Závěry	Závěry	Závěry	Závěry
1. Učení individuálních dovedností se zaměřením na: Bruslení (hbitost, koordinace) Práce s hokejkou Střelba (zápěstím, bekhemdem, příklepem) Hra tělem	1. Zopakování individuálních dovedností a taktiky jak bylo učeno ve fázi 1	Cvičení provádět s větší intenzitou a použít účinné cvičení (herní cvičení) 1. Zopakování individuálních dovedností a taktiky jak bylo učeno ve fázi 1 a 2	Cvičení provádět s větší intenzitou a použít účinné cvičení (herní cvičení) 1. Zopakování individuálních dovedností a taktiky jak bylo učeno ve fázi 1, 2 a 3
2. Individuální taktika zaměřená na: Klamání (tělem,	2. Zopakování týmové taktiky tak jak bylo učeno ve fázi 1	2. Zopakování taktiky základních pozic	2. Zopakování týmové taktiky a hry jak bylo učeno ve fázi 1, 2 a 3

rameny, hokejkou) Úniky Pokrytí puku Postavení Bekčekink	s důrazem na: Útočný princip 1,2,3		
3. Učení týmové taktiky se zaměřením na: Přihraj a jed Přihraj a následuj Překřížení Útočný princip 1,2,3 2 - 1 2 - 2 3 - 2 3 - 3	6. Učení individuálních dovedností: Přihrávky (v jízdě) Hra tělem	3. Učení herních systémů: Napadání Přechod do útoku Samostatné nájezdy	
4. Zlepšení postavení základních pozic (systém týmové hry)	7. Učení herních systémů: Únik Základy napadání Obranné zónové pokrytí Vhazování		
5. Pravidla a fair play			

Teoretická příprava:

- Pravidla LH – prohlubování znalostí
- Hygiena a životospráva sportovce
- Denní režim
- Prohlubování znalostí grafického značení
- Hodnocení utkání
- Klubová historie
- Hra fair-play

Bruslení:

- Zdokonalování a automatizace všech naučených technik bruslení
- Základy silového bruslení (výbušnost, rychlý přístup k soupeři)
- Důraz na prudké změny směru vpřed, vzad, stranou
- Power skating

Vedení kotouče:

- Zdokonalování a automatizace vedení kotouče v koordinačně náročných situacích
- Vedení kotouče v situacích 1-1 v osobním souboji ve všech prostorách hřiště (důraz na hru na malém prostoru)
- Vedení kotouče pod tlakem
- Vedení kotouče jízdou vzad, v překládání vzad, v obratnostním bruslení
- Vedení kotouče v situacích 1-2

Uvolňování hráče s kotoučem:

- Zdokonalování a automatizace různých typů klíčků a jejich užití v herních situacích
- Uvolňování s kotoučem při herních omezeních (časové, úkolové, prostorové)
- Uvolňování několikanásobnou prudkou změnou směru a rychlosti na malém prostoru

Uvolňování hráče bez kotoučem:

- Změnou směru a rychlosti (v situaci 1-1)
- Jízdou vpřed, vzad a různými kombinacemi (v situaci 1-1)
- Uvolňování pro dlouhou přihrávku
- Uvolňování s výměnou míst
- Tajmink – správné načasování pohybu (i pod tlakem v situaci 1-1)

Přihrávání a zpracování přihrávky:

- Zdokonalování a automatizace všech druhů přihrávek
- Přihrávání a zpracování kotouče při nepřesných a prudkých přihrávkách
- Zpracování kotouče jízdou vzad kolem hrazení s přechodem do jízdy vpřed
- Zpracování přihrávek o hrazení a kolem hrazení ve všech pásmech hřiště
- Současné výměny kotoučů v situaci 2-0

Střelba:

- Zdokonalování všech druhů střelby, zkracovat čas provedení, zvyšovat přesnost a prudkost střely

- Nácvik střelby golfovým úderem po přihrávce bez zpracování kotouče
- Zdokonalování střelby po přihrávce z krátké vzdálenosti při tlaku bránících hráčů
- Nácvik techniky přiklepnutým švihem
- Střelba po vyjetí zpoza branky v pohybu (střelba do svého protipohybu)
- Střelba bez přípravy na malém prostoru pod tlakem
- Najetí do střeleckého prostoru a včasné a prudké zakončení pod tlakem
- Střelba přes soupeře v blízkosti branky
- Nácvik střelby s dodatečnými informacemi (místo, druh střelby atd.)

Obsazování hráče s kotoučem:

- Zdokonalování již naučených dovedností
- Napadání hráče s kotoučem – specializovat podle postů
- Vytváření návyku obsazovat hráče po odehrání kotouče
- Napadání obránců podél hrazení v útočném pásmu – pinčink
- Modelovat herní situace s obsazováním hráče s kotoučem v exponovaných prostorách hřiště
- Bekčekink (dobruslování) hráče s kotoučem

Obsazování hráče bez kotouče:

- Zdokonalování naučených dovedností
- Bekčekink hráče bez kotouče ve SP a přechodem do OP
- Modelování herních situací v exponovaných prostorách hřiště

Blokování střel a chytání kotouče:

- Zdokonalování naučených dovedností
- Blokování a chytání střel z jízdy vzad poklekem, klekem, skluzem na obě strany

Vhazování:

- Nácvik dalších způsobů vhazování – forhendem, bekhendem, nadhmatem, podhmatem
- Další možnosti postavení při vhazování v ÚP, SP, OP
- Základní taktické varianty po vhazování, zejména v obraném pásmu

Kombinace útočné a obranné:

- Zdokonalovat všechny útočné kombinace podle systematiky LH – přesnost a rychlost
- Zdokonalovat všechny obranné kombinace podle systematiky LH – přesnost a rychlost
- Nácvič útočných kombinací při přechodu modré čáry (vniknutí do ÚP) v herních situacích 2-1, 3-1, 3-2, 3-3
- Nácvič kombinací s časováním
- Nácvič kombinací s proměnlivým počtem hráčů – 2-1 s přechodem na 2-2, 3-2 s přechodem na 3-3 a obráceně
- Nácvič základního pohybu při malých rotacích v rozích ÚP a jeho využití v jednotlivých herních situacích
- Zdokonalování obranných kombinací – zdvojování a přebírání ve všech prostorách hřiště
- Nácvič obrany proti malým rotacím v situacích 2-2

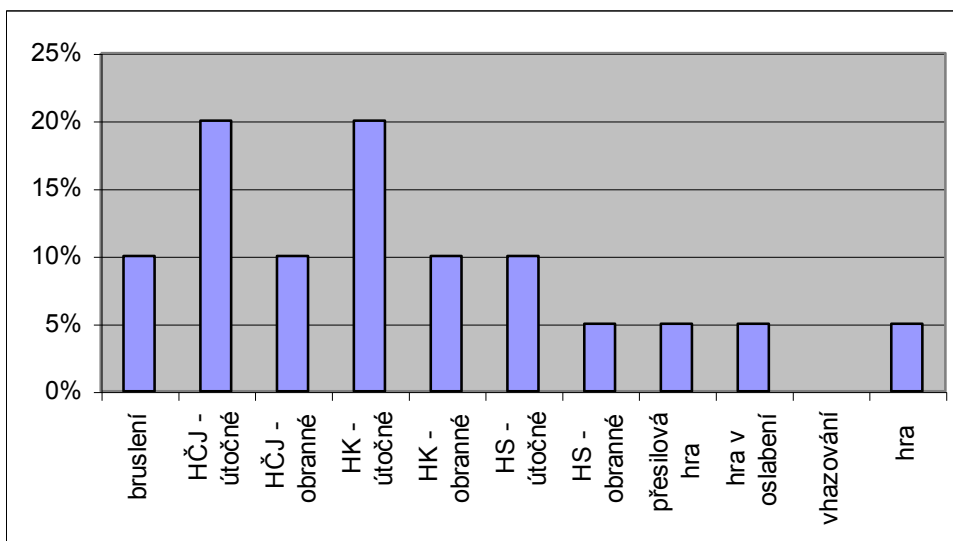
Obranné a útočné systémy:

- Nácvič jedné varianty rychlého a postupného útoku
- Přechod přes útočnou modrou čáru – nastřelení kotouče do ÚP, zavezení kotouče
- Nácvič obranného systému v rozestavení 2-1-2 v útočném pásmu s neurčeným bránícím útočníkem, přechod do SP a OP
- Bekčeka hráčů do obranného postavení
- Zásady obsazování při přechodu soupeře do OP
- Obrana v OP v rozestavení

Přesilová hra a hra v oslabení:

- Základní postavení v OP při hře v oslabení 4-5, 3-5
- Postavení při PH 5-4
- Založení PH 5-4 z OP, postupným a rychlým útokem

Tabulka č. 2: Procentuelní poměr rozvoje jednotlivých složek v přípravě na ledě



Obsah přípravy mimo led:

Rychlostní schopnosti:

Jsou základní pohybovou schopnosti, na kterou se zaměřuje trénink. Jejich rozvoj se prolíná s obratností a výbušnou silou zejména dolních končetin. Podle zaměření konkrétního cvičení rozvíjíme spíše rychlostně-obratnostní či rychlostně-silové schopnosti.

Metody rozvoje:

- starty z různých poloh,
- krátké sprinty vpřed, vzad, stranou,
- bočný pohyb s překládáním nohou střídavě vpřed a vzad,
- stupňované rovinky,
- zrcadlová cvičení ve dvojicích,
- drobné rychlostní hry,
- štafetové závody,
- sportovní hry,
- obratnostní dráhy,
- slalomy se změnou směru a s různými prvky,

- cvičení reakce na různé podněty,

Rychlostně-silové schopnosti – výbušná síla:

Rychlost, síla a výbušnost, především dolních končetin, by se měla stát pro každého hráče prioritou číslo 1. V průběhu celého ročního cyklu by se měla síla, rychlost a výbušnost dolních partií těla neustále zdokonalovat. Spojujeme rozvoj rychlosti s rozvojem výbušné (explozivní) síly. Dominantní by měla být cvičení odrazová, skoková a plyometrická.

- násobné víceskoky (trojskoky, šestiskoky, osmiskoky),
- přeskoky přes nízké překážky, lavičky (do 40 cm) – vpřed, vzad, stranou,
- skoková cvičení za sebou přes různé překážky (snožmo, jednož – vpřed, vzad, stranou),
- seskoky a výskoky na bednu čelně, bočně (max. 40,50 cm),
- podřep rozkročný, chodidla vytočena vně, ruce v týl – opakované odrazy s výskokem,
- skoky ve dřepu (max. vzdálenost do 10-15 m,)
- dřep – paže podél těla – opakované odrazy s výskokem se vzpažením a zanožením,
- opakované výskoky s podřepu do podřepu,
- přeskoky přes švihadlo,
- odrazová cvičení všemi směry ve spojení se sprinty v různých vyznačených obrazcích,
- využití schodů – skoky do a ze schodů,
- důležité je vycházet co možná nejvíce ze základního bruslařského postoje, síly a rovnováhy – silově zachovat správnou techniku provedení skoků, střídavě zatěžovat pravou, levou i obě nohy a skoky provádět při pohybu vpřed, vzad, stranou.

Silové schopnosti:

- nácvik techniky rovnovážná cvičení založená na manipulaci s napodobeninou osy činky, jedná se o speciální cviky, které vycházejí z techniky přemíst'ování

činky. Vytvářejí se návyky správného pohybu a dýchání. Tato cvičení se pozitivně promítají do oblasti techniky, ale i rovnováhy.

- Všeobecná silová průprava – zaměřená především na silově-vytrvalostní schopnosti. Hlavní formou jsou jednoduché kruhové tréninky, které zatěžují hráče jak v oblasti silového rozvoje, tak v oblasti vytrvalostního.
- Odhodová cvičení – vycházejí z podobných zásad jako skoková cvičení. Využíváme plné míče různých náčiní. Hlavní formy těchto cvičení jsou – hody do dálky, výšky a ve dvojicích. Hody mohou vycházet z postavení čelem, zády a bokem do směru hodu. Důležité je vždy dodržovat bezpečnostní pravidla.

Cvičení s velkými gymnastickými (stabilizačními) míči:

Všechna cvičení s těmito míči příznivě ovlivňují schopnost rovnováhy a stability hráče, současně slouží jako jeden z prostředků posilování svalstva celého těla, zejména však svalstva trupu. Posilování těchto partií je velmi důležité pro všechny pohyby na ledě a hraje důležitou roli v prevenci proti zranění. Svalová dysbalance a brzká únava těchto svalových skupin vede ke špatnému bruslařskému postoji, k nesprávně prováděným pohybům a ke snížení rychlosti a výbušnosti.

Při cvičení je nejdůležitější správná volba velikosti míče. Velikost se volí podle sedu na míči. Při správném sedu musí být úroveň kyčelních kloubů o něco výše než úroveň kolenních kloubů, přičemž chodidla obou nohou spočívají celou plochou na zemi ve stoji rozkročném. Špičky nohou jsou vytočeny vně ve směru osy steh. Pánev je sklopena vpřed, trup zpříma, hlava v prodloužení páteře. Pletenec ramenní je tlačěn lehce vzad.

Cvičení s těmito míči vyžaduje pravidelnost, postupnost a trpělivost. Teprve po zvládnutí základních cviků pro rovnováhu a stabilitu můžeme přistoupit k náročnějším cvikům, jako je posilování, cvičení s malými činkami či cvičení ve dvojicích.

Vytrvalostní schopnosti:

Vytrvalost chápeme jako schopnost provádět déle trvající činnost s vysokou intenzitou nebo jako schopnost odolávat únavě. Rozlišujeme vytrvalost aerobní a anaerobní. V této kategorii se musíme soustředit pouze na všeobecný vytrvalostní trénink a aerobní silový trénink. Posláním všeobecného vytrvalostního tréninku je nejen

rozvoj dýchacího a oběhového systému, ale i zdokonalení účinnosti metabolických procesů umožňujících provádět rychlostní výkony opakovaně.

Obratnostní schopnosti:

Koordinační složitost pohybové činnosti hráče ledního hokeje je značně vysoká. Obratnostní schopnosti se zde projevují jako složitý komplex, který se stává obecným předpokladem osvojování a zdokonalování herních dovedností, jejich techniky. Obratnostní schopnosti a herní dovednosti mají mnoho společného. Dosažený stupeň rozvoje obratnostních schopností se přímo promítá do oblasti osvojování herních dovedností. Jejich vysoký stupeň se projevuje snadnějším učením novým pohybům, rychlým a přesným opakováním naučeného a lepší pohybovou reakcí na změnu situace.

Příklad tréninkových prostředků na rozvoj obratnosti:

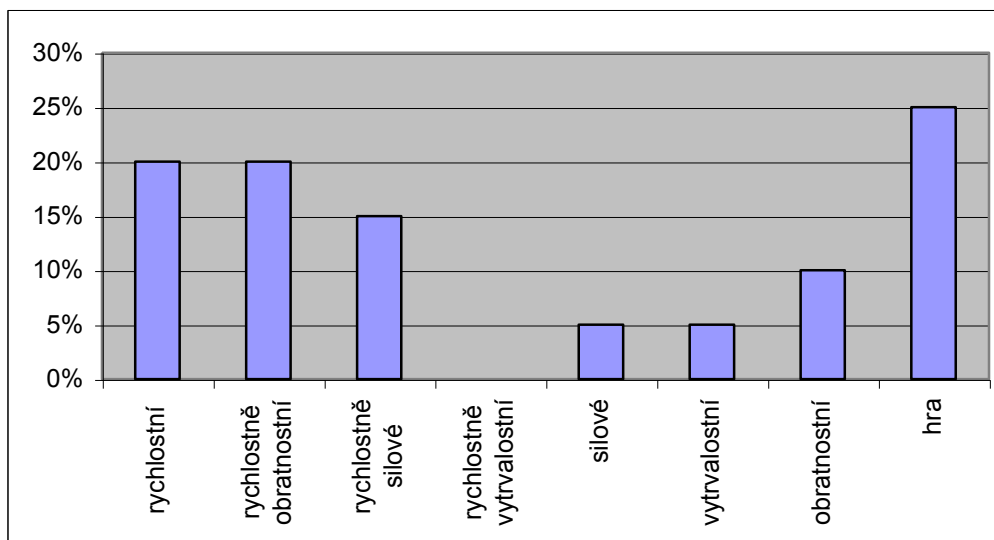
- Všechny formy akrobatických cvičení (kotouly, skoky plavmo, přemety, salta, hvězdy atd.),
- cvičení na nářadí,
- cvičení na orientaci v prostoru (skoky na trampolíně atd.),
- cvičení ve ztíženém prostoru (hry a soutěže, vyhýbání se sobě navzájem či překážkám, podlézání, přeskakování),
- rovnovážná cvičení,
- překážkové dráhy,
- drobné a sportovní hry s obratnostními prvky,
- cviky s ovládním míče a jiného náčiní,

Pohyblivost:

Přiměřená pohyblivost v kloubech a pružnost svalů umožňují dokonalejší zužitkování ostatních pohybových schopností. Hráči s větším kloubním rozsahem a s nezkrácenými svaly bývají většinou rychlejší, vytrvalejší a mají lepší techniku bruslení.

Podstatou rozcvičení před tréninkem nebo utkáním musí být dynamická cvičení s kombinací s krátkými statickými protahovacími cviky. Podstatou protažení po tréninku nebo utkání musí být vyklusání nebo strečink.

Tabulka č.3: Procentuelní poměr rozvoje jednotlivých složek v přípravě mimo led



(DOVALIL, 2002)

Závěrem lze konstatovat, že hlavní náplní letní přípravy je v první řadě nabrání fyzické kondice. Tato letní příprava na sezónu se skládá z činností jak mimo ledovou plochu, tak na ledové ploše. Hráči si v tomto období vytvoří určitý základ, ze kterého potom v průběhu sezóny na ledě čerpají. Jediným problémem bylo zranění některých hráčů ze závěru uplynulé sezóny, proto nemohli absolvovat přípravu celou a program byl upraven. Kromě nabírání kondice bylo toto období důležité i z důvodu vzájemného poznávání. Každý trenér je jiný, má svou filozofii, své představy, vyžaduje od hráčů jiné věci. Hráči postupně zjišťují, co můžou od trenéra očekávat, a naopak co od hráčů očekává trenér. V rámci letní přípravy mohli hráči využívat sportovní areál města Kladna (Sletiště), kde je k dispozici travnaté hřiště, tenisové kurty, posilovnu včetně spinningových kol, a samozřejmě bazény včetně sauny. Trénink byl opravdu pestrý a náročný. Příprava slouží k tomu, aby mužstvo podávalo kvalitní výkony v sezóně, které samy dokonale vyhodnotí kvalitu naší přípravy. Po mladších hráčích byly určité vyžadovány vyšší nároky. Na jednu stranu dostali více prostoru, na druhou to ale musejí vracet svými výkony na ledě.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Hypotézy a její ověřování

Cílem praktické části bylo zjistit, zmapovat a porovnat přípravu ledních hokejistů na sezónu u týmů na různé výkonnostní úrovni. Dalším cílem bylo zpracovat návrh metodiky letní přípravy a porovnat jej s praxí. Základní otázky k hypotézám směřovaly k rozdílům obou týmů, které mají různou výkonnostní úroveň. Konkrétně se jednalo o celkové úseky zajištění a zabezpečení chodu týmů. V rámci návrhu metodiky letní přípravy a její porovnání s praxí bylo zjištění a porovnání rozdílů v teorii metodiky a samotné praxi. To znamená, jaké jsou vlivy, prostředky, možnosti apod.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že po obsahové stránce se letní příprava týmů na různé výkonnostní úrovni neliší.

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že teoretickou přípravu není možné vždy uskutečnit podle plánu.

Vycházel jsem z údajů získaných jednak z literatury a jednak z rozhovorů s hráči a trenéry a z dotazníků od jednotlivých členů hráčských týmů. Byl vytvořen návrh pro ideální letní přípravu a byl porovnán se samotnou praxí.

Hlavních a zásadních faktorů, které ovlivňují samotný průběh přípravy, je několik. Jedná se zejména o roli a funkci trenéra, přístupu a postoji jednotlivých členů hráčského týmu, kde je velice důležitým elementem kladný a stálý zájem o to, jak se zlepšovat, přibližovat se vrcholu a neztratit motivaci. Neméně důležitou součástí kvalitní přípravy je veškeré zabezpečení (finanční, materiálové atd.).

V ledním hokeji se pohybuji od svého útlého věku, jsem aktivní i v současné době a mohu tak porovnat určité aspekty týkající se letní přípravy ze svého pohledu.

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru, metody šetření, postup, čerpání údajů

Zkoumaným souborem byla dvě mužstva ledních hokejistů na rozdílné výkonnostní úrovni. Jeden tým hokejistů byl v kategorii dorostenecké ligy a druhý tým

v kategorii dospělých extraligových hráčů. Další částí souboru bylo zpracování návrhu metodiky letní přípravy a její porovnání s praxí.

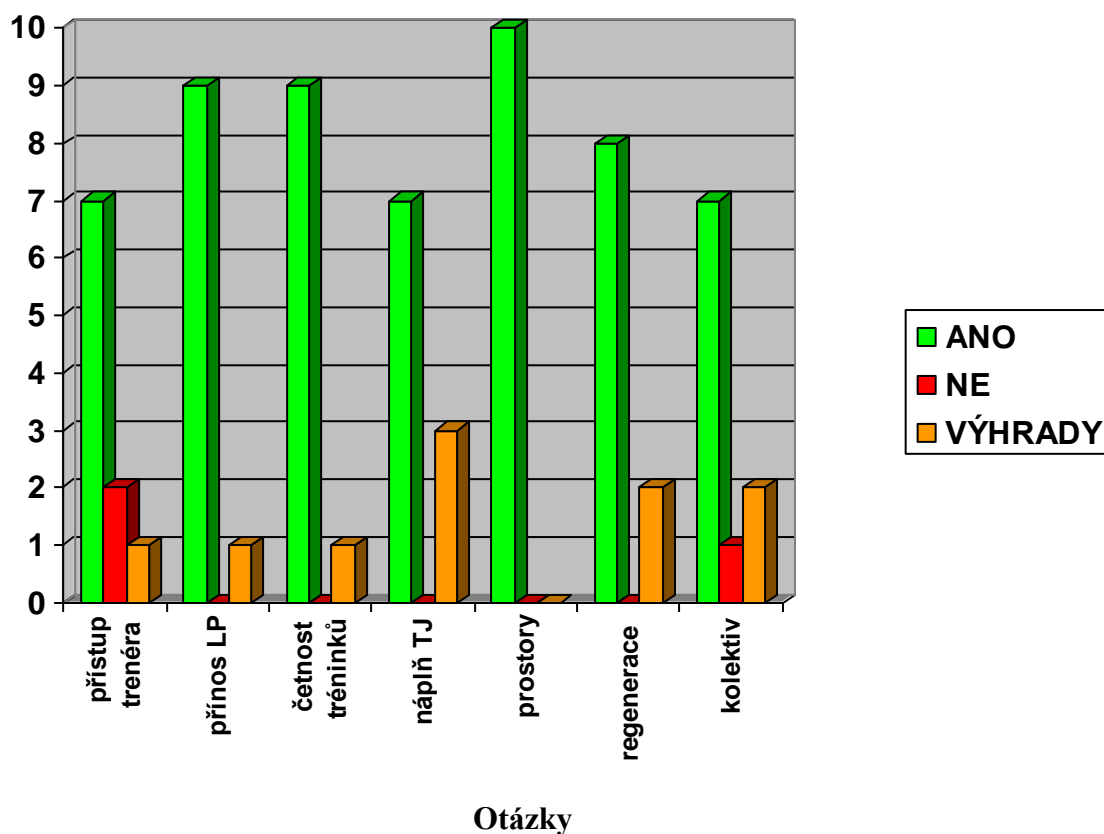
K výzkumu bylo použito jednoduchého dotazníku, vlastního pozorování, porovnávání, komunikace s hráči obou týmů, s trenéry a zkušenosti autora práce, neboť je stále aktivním hráčem ledního hokeje ve svém volném čase. Další metodou šetření byla analýza získaných údajů. Při interpretaci výsledků bylo užito jednoduchým statistických metod.

Údaje k výzkumu v praktické části byly čerpány z tréninkových plánů, z tréninkových jednotek, z vlastního pozorování a vlastní účasti na trénincích a zápasech. Dalším zdrojem byla vzájemná komunikace mezi hráči, trenérem a hráči a členy realizačního týmu. V neposlední řadě se vycházelo z informací, které byly získány z dotazníků pro oba týmy, což pomohlo k vytvoření určitých představ jak změnit k lepšímu letní přípravu ledních hokejistů na sezónu a naopak jakých chyb se vyvarovat.

letní příprava má svoje důležité opodstatnění. Je zde patrný rozdíl mezi dorosteneckou ligou a extraligou v názorech na metodické vedení mužstva. V extralize nejsou tak zcela jasné kladné odpovědi, vyskytují se i záporné a také nevyhraněné názory a postoje. Tyto zjištěné informace by měly posloužit jak hráčům, ale v první řadě trenérům a celému realizačnímu týmu, aby došlo k pozitivním změnám s cílem zlepšení letní přípravy jako celku. Potom lze očekávat lepší výsledky a přístup hráčů ke svým tréninkovým povinnostem, což by se mělo projevit v samotných soutěžních utkáních. Ze závěrů výsledků dotazníku může čerpat trenér s celým svým realizačním týmem ve prospěch mužstva.

Graf č. 1: Grafické znázornění odpovědí z dotazníku pro dorosteneckou ligu

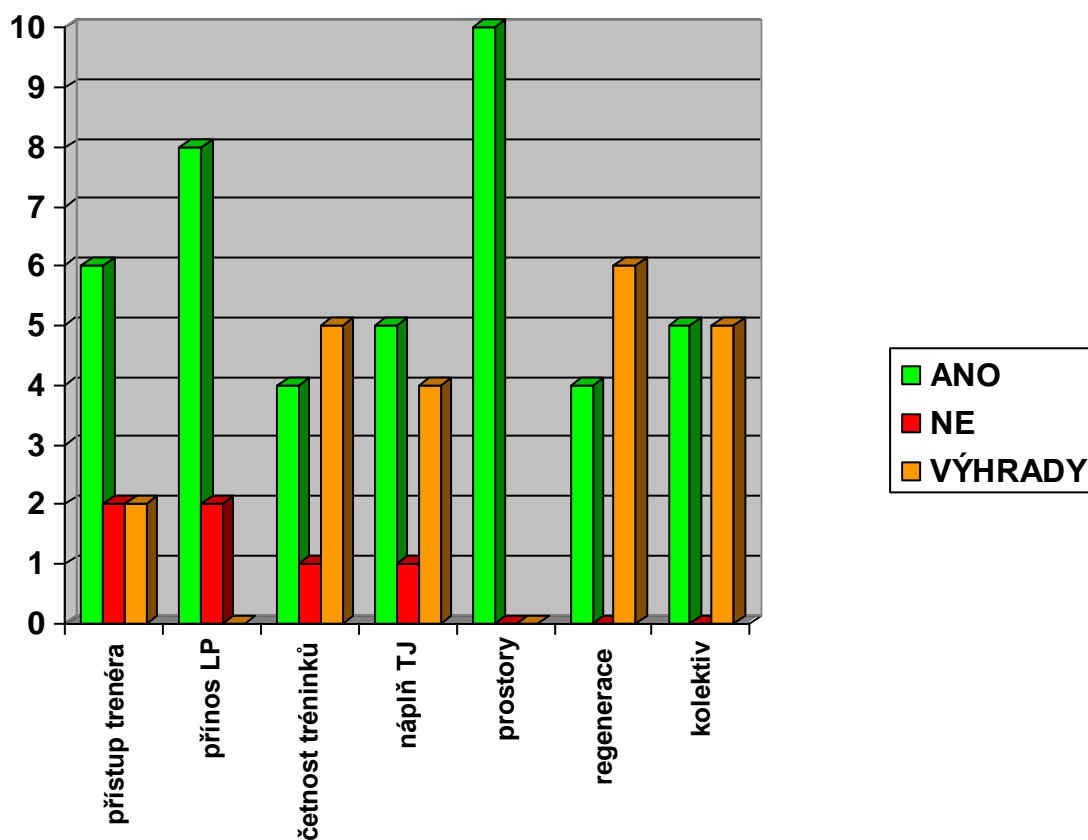
Počet oslovených hráčů



V grafu č. 1 jsou promítnuty odpovědi oslovených anonymních hráčů na otázky položené v dotazníku. V jednotlivých odpovědích převažují pozitivní reakce, negativních názorů je minimálně, ale objevují se postoje nevyhraněné a s výhradami.

Graf č. 2: Grafické znázornění odpovědí z dotazníku pro extraligu

Počet oslovených hráčů



Otázky

V grafu č. 2 jsou promítnuty odpovědi oslovených anonymních hráčů na otázky položené v dotazníku. V jednotlivých odpovědích oproti dorostenecké lize nepřevažují pozitivní reakce, objevilo se zde více negativních názorů a je naopak více nevyhraněných odpovědí včetně výhrad.

6 Praktické vedení tréninkových jednotek

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

- a) přípravná část (někdy nazývaná úvodní a průpravná část)
- b) hlavní část
- c) závěrečná část

Přípravná část slouží jako příprava organismu a psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky. Plní následující dílčí úkoly:

-psychologickou přípravu - hráč i celé družstvo musí být seznámeni s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být schopen koncentrovat se na jeho rozhodující momenty

-přípravu pohybového aparátu, srdečně cévního a dýchacího aparátu zahájením prostřednictvím cvičení na protažení svalů, šlach a kloubů. Intenzita těchto cvičení postupně stoupá, aby vyvolala odezvu ve funkčních systémech organismu

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

Trvání přípravné části je proměnlivé, v zásadě trvá asi 15 – 45 minut. Její zaměření může být ve dvou rovinách: a) všeobecné – obsahem jsou cvičení všeobecně rozvíjející, b) speciální – příprava organismu na úkoly hlavní části tréninkové jednotky. Obsah i struktura úvodní části nejsou libovolné, musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky.

Hlavní část tréninkové jednotky plní většinou tyto úkoly:

-rozvinutí nebo udržení jednotlivých pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních a dalších) nebo kondice jako celku

-návuk a stabilizace sportovní techniky a taktiky

-upevňování struktury sportovního výkonu, popř. jeho dílčích částí

Tyto úkoly mohou být značně kombinované.

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

- a) cvičení kondičně náročná – obratnostní schopnosti, je to dáno tím, že základem obratnostních schopností je činnost CNS, ta nesmí být unavena, aby cvičení měla přínos pro rozvoj obratnostních schopností
- b) cvičení rozvíjející rychlostní a rychlostně silové schopnosti, tato cvičení potřebují velké množství energie. Pokud bychom ji vyčerpali, např. vytrvalostním zatížením, nedošlo by k žádnému rozvoji rychlostních schopností, ale rychlostně vytrvalostních a krátkodobě vytrvalostních
- c) cvičení posilovací – rozvíjející silové schopnosti - i tato cvičení vyžadují určité množství energie, které nemusí být tak vysoké, jako u rychlostních schopností
- d) cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností. Tato cvičení jsou řazena až na závěr hlavní části. Vyčerpané zásoby energie se negativně neovlivňují.

Stavba cvičení je v jednotce je dána především jejich cílem. Jako příklad je možné uvést kombinační hru. Pokud budeme chtít nacvičovat nový vzorec, je nutné toto cvičení zařadit již v začátku tréninkové jednotky, po rozcvičení. Pro návuk je v hodné, aby hráči nebyli unaveni jak z hlediska fyzického, tak i psychického. Pokud je cílem zdokonalovat vzorec v podmínkách blízkých hry, bude zařazeno v závěru hlavní části tréninku po dosažení požadovaného vyčerpání organismu. Součástí hlavní části by měla být téměř vždy hra, podle potřeb v délce trvání 10 – 20 minut.

Závěrečná část zajišťuje důležitý úkol tréninkové jednotky, kterým je plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu. Správné organizování této části má důležitý význam v tom, že přispívá k urychlení regeneračních procesů. Obsah závěrečné části je závislý na charakteru zatížení hlavní části a musí být v souladu s ním. Úkoly by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a opravení psychických stavů. Mělo by jim

být zatížení mírné intenzity, která má v první fázi (asi 5 - 10 minut podle délky předchozího tréninku) podobu pohybové činnosti (vyklusání, vyšlapání na kole) o intenzitě 130 - 140 tepů za minutu. Ve druhé fázi (opět kolem 5 - 10 minut podle předchozího zatížení) se užívají statické cvičení (strečink), která jsou zaměřena především na svalové oblasti, které byly v tréninku zatěžovány. (PAVLIŠ, 1995, s. 275, 276)

7 Přístup k tréninkovým jednotkám ze strany každého člena týmu

Výsledky z tréninkových jednotek závisí na pozitivním přístupu všech hráčů a to jak v dorostenecké lize, tak v extralize. Je třeba respektovat pokynů trenéra i celého realizačního týmu. Každý hráč by měl dodržovat správnou životosprávu, mít kladný postoj k úkolům v tréninkových jednotkách a snažit se vždy s maximálním úsilím plnit požadované nároky pro to, aby se mohl neustále zlepšovat a uplatňovat v hokejové soutěži. Tím má předpoklady pro nominaci za reprezentační tým. Současná hokejová soutěž je velice náročná po všech stránkách a uplatní se ten, který bude věnovat přípravě i samotným soutěžím maximum volného času a bude se neustále ve svých dovednostech v celé oblasti přípravy zdokonalovat.

Cílem většiny hráčů je hrát lední hokej na nejvyšší úrovni – např. v lize, v reprezentačním družstvu, či v zámořské NHL. Avšak ne každý může dojít na úplný vrchol. Jak praví staré přísloví, je hodně povolanych, ale málo vyvolených. K dosažení špičkových výkonů musí mít hráč:

-potřebnou míru talentu

-vhodný trénink od dětského věku, který mu vybuduje základy pro pozdější vrcholový trénink a výkony

-potřebnou dávku štěstí

Štěstí potřebuje mít např. proto, aby se jeho rodiče od dětského věku mohli společně s ním věnovat sportu, aby nebyl zraněn, aby jeho trénink zabezpečoval kvalitní trenér a p. Ovšem zastavme se u druhé podmínky. Všichni vědí, že úspěchy ve sportu jsou podmíněny dlouhodobou a cílevědomou přípravou, které je většinou velmi tvrdou prací. Za dokonalým provedením určitých prvků, které špičkový hráči zvládají, se samozřejmě lehkostí, se skrývají hodiny a dny tvrdé tréninkové práce. Přitom je velmi důležité, aby tato práce nebyla bezúčelná, aby postup žádoucích úkolů byl racionální a aby hráč dělal v tréninku takové činnosti, které mu zajistí vysokou výkonnost. Je třeba si však uvědomit, že mnohá cvičení jsou bezúčelná, pokud se nedělají v pravý čas, na pravém místě a ve správném pořadí.

8 Diskuze-interpretace výsledků a poznatků

Současné pojetí ledního hokeje se vyznačuje jako hra silově rychlostní. Na hráče jsou kladeny značné nároky a to jak po fyzické stránce, tak i po stránce psychické. Hráč musí celé utkání udržovat vysoké tempo a musí disponovat vysokou dávkou vytrvalostních schopností. Nároky jsou kladeny také na potřebnou hráčovu obratnost, rychlost a celkovou kondiční připravenost. V letní přípravě je důležité nalézt optimální poměr všech potřebných schopností, což je ale velice obtížné. Proto je třeba začít správně a kvalitně pracovat s hokejovou mládeží již od útlého věku, aby byla veškerá vynaložená snaha úspěšná. Jedním z hlavních předpokladů je vytvoření co nejširší základny mladých hráčů. Dále je také samozřejmé dostatečně zabezpečit materiální a technické podmínky pro provozování ledního hokeje, což je závislé na finančním příjmu hokejového klubu.

Posledním důležitým faktorem, který má zásadní vliv na pozitivní výchovu mládeže je vedení zkušenými a profesionálními trenéry. Tito trenéři by měli být současně kvalifikovanými pedagogy. Můžeme konstatovat, že k nevhodnějším typům trenérů patří bývalí aktivní hráči ledního hokeje, kteří dosáhli potřebné trenérské kvalifikace s dostatečným tělovýchovným vzděláním. Ideálním stavem je, aby se takoví trenéři vyskytovali nejen v seniorských týmech, ale i u oddílů juniorů, dorostu a mládežnických družstev.

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že po obsahové stránce se letní příprava týmů na různé výkonnostní úrovni neliší. Na základě dosažených výsledků formou pozorování, ověřování, informací získaných z dotazníků můžeme konstatovat, že jsou velké rozdíly mezi týmy na různé výkonnostní úrovni. Jedná se o oblasti materiální, technické a finanční. Materiální zabezpečení dorosteneckého klubu oproti extraligovému klubu je řešeno tak, že dorostenci musí z vlastních zdrojů měsíčně přispívat do společné klubové pokladny. Dále si z větší části hradí nákup hokejové výstroje. V oblasti technického zabezpečení má výrazně lepší podmínky extraligový klub, např. více prostor pro relaxaci s patřičným vybavením (masážní stoly, bazén, posilovna apod.). Co se týče finančního zabezpečení, není dorostenecký tým nijak finančně ohodnocen za svoji hokejovou činnost, protože se nejedná o profesionální hokejisty. Extraligový klub má stabilní měsíční příjmy, neboť svoji činnost provozuje jako hlavní pracovní poměr.

Nesmíme opomenout i na rozdíl v trenérské oblasti. Dorostenecký trenér vykonává trenérskou činnost většinou ve svém volném čase za symbolické finanční ohodnocení. Extraligové mužstvo má trenéra s celým realizačním týmem, který je za svoji práci pravidelně finančně ohodnocován, jedná se opět o práci na plný úvazek. Šetřením, zjišťováním a ověřováním informací a poznatků se tato hypotéza nepotvrdila.

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že teoretickou přípravu není možné vždy uskutečnit podle plánu. Trenér musí přizpůsobit letní tréninkové jednotky aktuálním požadavkům a potřebám členům mužstva a sladit využití prostor pro trénování i s ostatními oddíly, které v regionu působí (např. atletika, fotbal, basketbal atd.). Můžeme uvést konkrétní příklad v tom, že je k dispozici na Kladně sportovní areál, který ale přednostně využívají týmy na vyšší výkonnostní úrovni. Dorostenecký tým si musí letní přípravu naplánovat v jiných termínech a prostorách, což klade zvýšené překážky a nároky na zorganizování ideální letní přípravy. To ale nelze v praxi uskutečnit, neboť jsou zde ve hře opět omezené jak prostory pro tréninkové jednotky, tak i finanční prostředky. Druhá hypotéza, kde jsme zpracovávali metodiku letní přípravy a její srovnání s praxí, se potvrdila.

V bakalářské práci jsme porovnávali, mapovali, ověřovali a zjišťovali rozdíly v letní přípravě na sezónu ledních hokejistů na různé výkonnostní úrovni. Také jsme se zabývali návrhem metodiky letní přípravy a jejím srovnáním s praxí. K našemu výzkumu jsme použili pozorování, rozhovory, jednoduchý dotazník a v neposlední řadě jsme také využili letitých praktických zkušeností při odehraných soutěžních utkání a při samotných tréninkových jednotkách a přípravných soustředěních.

Šetřením bylo zjištěno několik podstatných rozdílů v letní přípravě ledních hokejistů s rozdílnou výkonnostní úrovní. Jedním z nich je skutečnost, že hráči v extraligovém týmu se věnují hokeji na plný úvazek, je to jejich hlavní činnost. Oproti tomu dorostenecká liga nemá k dispozici nejhodnější časový interval pro trénování. Jejich další a většinou hlavní povinností je dokončení studia, případně vzdělání. Dalším rozdílem je přísun finančních prostředků do extraligy. V tomto směru můžeme říci, že se jedná o největší rozdílnost, neboť hlavní část finančních prostředků zůstává pro potřeby týmu extraligy. Dorostenecká liga je finančně zabezpečena pouze pro základní chod oddílu a v neposlední řadě musí přispívat každý jednotlivý hráč do společné

klubové pokladny. K dalším aspektům, které mají vliv na letní přípravu, patří materiální a technické zabezpečení a vybavení. Extraligový tým disponuje kvalitnějším zázemím pro svůj tým, mají pravidelnost tréninkových jednotek. Dorostenci oproti tomu mohou trénovat pouze v odpoledních a večerních hodinách po splnění studijních povinností. Jedinou pozitivní výhodou v této kategorii mají sportovní školy, které svým zaměřením umožňují větší četnost tréninkových jednotek v rámci výuky.

Pokud si položíme několik otázek směřujících k základním problémům trénování, příprav, organizace, přístupu a v neposlední řadě k hlavním cílům, které chceme dosáhnout, tak co zjistíme? Dojdeme ke zjištění, že v praxi je celé snažení velice těžké. Teorie se krásně plánuje, ale vlastní zajištění všeho potřebného pro nejvhodnější systém veškeré přípravy často ztroskotá na různých příčinách. Může to být např. nedostatečná kvalitní základna hráčů, nevyhovující zázemí a prostory, nedostatek finančních prostředků, špatné trenérské vedení a přístup, vlastní přístup samotných hráčů aj. Z vlastních zkušeností autora práce můžeme konstatovat, že jakákoli výše uvedená příčina může být tím impulzem, který ukončí činnost často kvalitního hráče v tom kterém týmu. Klub se tak tímto způsobem může oslabit a přijít o dobré a kvalitní hráče. Nemalou roli hraje u členů dorosteneckého týmu cestování hráčů na tréninky, na zápasy a také přístup rodičů a školy (v žákovském věku). V extraligovém klubu jsou tyto problémy většinou vyřešeny bez velkých komplikací. Klubovým extraligovým hráčům je zajištěno bydlení v místě sídla klubu, hráč může dostat i služební vůz, má dostatek finančních prostředků. Prostě extraligové kluby mají vytvořeny výhodnější podmínky pro celou oblast přípravy a samotných soutěžních utkání. Autor práce může sám z vlastních zkušeností posoudit, jak obtížné je dojíždět denně několik kilometrů ze vzdálenější vesnice na zimní stadion v časných ranních hodinách anebo se vracet po trénincích v pozdních večerních hodinách. To vše se může odrazit a projevit v budoucím životě pro osobnosti a fyzický růst a to jak negativně, tak pozitivně. Pokud chce hráč v hokeji dosáhnout maximální výkonnostní úrovně, musí tomu věnovat a podřídit všechno své snažení a volný čas, ale je zde potřeba vůle, talentu, štěstí a zdraví.

Co se týče výsledků dotazníků, tak u dorosteneckého týmu převažovali na položené otázky kladné reakce, ve dvou případech se objevila negativní odpověď, a několik málo hráčů projevilo určité výhrady. Hráči extraligového mužstva projevili více

výhrad a nespokojenosti, a oproti dorostencům se dvojnásobně objevily i negativní reakce.

V celkové rekapitulaci byly zjištěny poměrně značné rozdíly, které jsme vyjádřily procentuálně: Rozdíl v kladných odpovědích byl mezi týmy 27,14%, v případě záporných odpovědí se jednalo o rozdíl 7,15% a v odpovědích neutrálních nebo s výhradami byl rozdíl 19,99%.

Z výše uvedených zjištěných poznatků je zřejmé, že k tomu, aby se správně a kvalitně pracovalo s mládeží, je zapotřebí srovnání podmínek, které jsou vytvořeny pro extraligový tým. Extraliga má celkové podmínky na několikanásobně větší úrovni a to jak z hlediska finančního, tak i materiálního včetně zajištění od realizačního týmu s profesionálními trenéry. K tomuto stavu se nemůže dorostenecká liga přiblížit. Částečné přiblížení k podmínkám extraligy může nastat jen v době prázdnin, kdy dorostenci nemají studijní povinnosti.

Závěry

Bakalářská práce se zabývá zjištěním, zda je rozdíl mezi letní přípravou týmu extraligy a dorostenecké ligy. Také byla řešena otázka metodiky letní přípravy a její porovnání s praxí.

Na základě dosažených výsledků formou pozorování, ověřování, informací získaných z dotazníků můžeme konstatovat, že jsou velké rozdíly mezi týmy na různé výkonnostní úrovni. Jedná se o oblasti materiální, technické a finanční. Materiální zabezpečení dorosteneckého klubu oproti extraligovému klubu je řešeno tak, že dorostenci musí z vlastních zdrojů měsíčně přispívat do společné klubové pokladny. Dále si z větší části hradí nákup hokejové výstroje. V oblasti technického zabezpečení má výrazně lepší podmínky extraligový klub, např. více prostor pro relaxaci s patřičným vybavením (masážní stoly, bazén, posilovna apod.). Co se týče finančního zabezpečení, není dorostenecký tým nijak finančně ohodnocen za svojí hokejovou činnost, protože se nejedná o profesionální hokejisty. Extraligový klub má stabilní měsíční příjmy, neboť svojí činnost provozuje jako hlavní pracovní poměr. Nesmíme opomenout i na rozdíl v trenérské oblasti. Dorostenecký trenér vykonává trenérskou činnost většinou ve svém volném čase za symbolické finanční ohodnocení. Extraligové mužstvo má trenéra s celým realizačním týmem, který je za svoji práci pravidelně finančně ohodnocován, jedná se opět o práci na plný úvazek. Šetřením, zjišťováním a ověřováním informací a poznatků se hypotéza č. 1 nepotvrdila.

V metodice letní přípravy a její srovnání s praxí bylo zjištěno, že hlavní náplní letní přípravy je v první řadě nabrání fyzické kondice. Tato letní příprava se uskutečňuje na ledě i mimo led. Hráči si v tomto období vytvoří určitý základ, ze kterého v průběhu sezóny na ledě čerpají. Trenér musí přizpůsobit letní tréninkové jednotky aktuálním požadavkům a potřebám členům mužstva a sladit využití prostor pro trénování i s ostatními oddíly, které v regionu působí (např. atletika, fotbal, basketbal atd.). Můžeme uvést konkrétní příklad v tom, že je k dispozici na Kladně sportovní areál, který ale přednostně využívají týmy na vyšší výkonnostní úrovni. Dorostenecký tým si musí letní přípravu naplánovat v jiných termínech a prostorách, což klade zvýšené překážky a nároky na zorganizování ideální letní přípravy. To ale nelze v praxi uskutečnit, neboť jsou zde ve hře opět omezené jak prostory, tak finanční prostředky. V tomto případě

byly potvrzeny rozdíly mezi teorií metodiky k letní přípravě s praxí a z těchto důvodů se hypotéza č. 2 potvrdila.

Bakalářská práce může sloužit jako zdroj informací pro trenéry hokejových týmů na různé úrovni výkonnosti.

Pro zvýšení úrovně mládežnického hokeje je potřeba všeobecné znovuzavedení sportovních hokejových tříd, což vytvoří podmínky pro vícefázový trénink obdobný tréninku profesionálního hráče v kategorii dospělých. Plánování tréninkového procesu musí neprodleně reagovat na změny podmínek, úrovně, ale i motivace tréninkového procesu. Dalším neméně důležitým faktorem je potřebné vzdělání a kvalifikace trenéra. Pro lepší a kvalitnější vývoj hokejové mládeže je třeba získávat již od mládežnických týmů trenéry na odborné pedagogické úrovni s potřebnými zkušenostmi, jako mají kluby na vyšší výkonnostní úrovni. Ideálním stavem pro další hokejový růst a rozvoj by bylo najít a zajistit potřebné finanční prostředky, kterými disponují kluby s vyšší výkonnostní úrovni. Potřebné finanční zajištění v současných podmínkách je velice složité.

Seznam použité literatury

1. BUKAČ,L., DOVALIL,J. *Lední hokej*. 1. vydání. Praha: 1990. ISBN 80-7033-024-4.
2. DOVALIL,J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. CHOUTKA,M., DOVALIL,J. *Sportovní trénink*. Druhé rozšířené vydání. Praha:1991. ISBN 80-7033-099-6.
4. KOSTKA,V. *Moderní hokej*. 2. vydání. Praha: 1984. ISBN 27-045-84.
5. KOSTKA,V., BUKAČ,L., ŠAFAŘÍK,V. *Didaktika ledního hokeje*. Praha:1986.
6. PAVLIŠ,Z., PERIČ,T. J. *Školení trenérů ledního hokeje*. 1. vydání. Praha: 1995. ISBN 80-900063-8-8.
7. PAVLIŠ,Z. *Průručka pro trenéry ledního hokeje I. Část. Příprava na ledě*. Praha: ČSLH 1998. ISBN 80-238-2194-6.
8. PAVLIŠ,Z. *Průručka pro trenéry ledního hokeje II. Část. Příprava na ledě*. Praha: ČSLH 2000.
9. PAVLIŠ,Z. *Průručka pro trenéry ledního hokeje III. Část. Příprava na ledě*. 1. vydání. Praha: ČSLH 2002. ISBN 80-238-8645-2.
10. TICHONOV,V. *Hokej na celý život*. První vydání. Praha:1988. ISBN 27-044-88.