

**Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2012**

**Jan Řehák**

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

## Sportovní trénink přípravek v ledním hokeji

Sports training of preparatory ice-hockey teams

Autor: Jan Řehák

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Praha 2012

**Název:**

Sportovní trénink přípravek v ledním hokeji

**Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zabývá současnými trendy v tréninku hokejových přípravek, a to konkrétně první a druhé třídy. Stručně mapuje vývoj ledního hokeje, jeho pravidla, rozdělení věkových kategorií a nastiňuje současný stav výše zmíněné dětské kategorie. V bakalářské práci je proveden výzkum pomocí dotazníku, který srovnává současnou situaci a podmínky sportovních tréninků v šesti pražských klubech. Při tvorbě byla použita odborná literatura společně s internetovými stránkami, které se zabývají touto problematikou. Výsledkem se došlo k závěru, že sportovní tréninky přípravek první a druhé třídy v ledním hokeji v oslovených pražských klubech jsou na podobné kvalitativní úrovni.

**Klíčová slova:**

lední hokej, děti, trénink, metody, analýza, srovnání

**Title:**

Sports training of preparatory ice-hockey teams

**Abstract:**

This thesis discusses current trends in ice hockey training, mainly the first and second class. It is briefly mapping the development of ice hockey, its rules, the setting of age categories and outlines the current status of the above children categories. The thesis contains a survey by a questionnaire, which compares the current situation and conditions in six main ice hockey club in Prague, which are working with children. The thesis also benefits from the professional ice hockey literature and specialized websites. As a result, it was concluded that ice hockey training for first and second class children in Prague main ice hockey clubs, is at a similar level of quality.

**Keywords:**

ice hockey, children, training, methods, analysis, comparison

### **Prohlášení:**

Prohlašuji, že bakalářská práce „Sportovní trénink přípravek v ledním hokeji“ je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použil informační zdroje citované v seznamu použité literatury.

Praha, 31. března 2012

.....  
Jan Řehák

## **Poděkování:**

Děkuji touto cestou všem, kteří mi byli velkou oporou při psaní této bakalářské práce. Cenné rady jsem načerpal zejména od trenérů hokejových přípravků pražských klubů, kteří byli velice laskaví a byli mi nápomocni nejen při vyplňování dotazníků, ale i při dalším předávání svých načerpaných zkušeností v oblasti ledního hokeje. Také bych rád poděkoval vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému a své rodině, která byla velice trpělivá po celou dobu psaní této bakalářské práce .

## Obsah

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>1</b> | <b>Úvod</b> .....   | 8  |
| <b>2</b> | <b>Problém a cíl práce</b> .....                                    | 9  |
|          | <b>2.1 Dílčí cíle</b> .....   | 9  |
|          | <b>2.2 Formulace problémových otázek</b> .....                      | 9  |
| <b>I</b> | <b>TEORETICKÁ ČÁST</b>  |    |
| <b>3</b> | <b>Souhrn poznatků</b> .....  | 10 |
|          | <b>3.1 Historie a vývoj ledního hokeje</b> .....                    | 10 |
|          | 3.1.1 Lední hokej jako kolektivní sport .....                       | 10 |
|          | 3.1.2 Rozměry hřiště .....  | 11 |
|          | 3.1.3 Rozhodčí .....  | 12 |
|          | 3.1.4 Počet hráčů .....   | 12 |
|          | 3.1.5 Puk .....   | 12 |
|          | 3.1.6 Výstroj .....   | 13 |
|          | 3.1.7 Hole .....  | 13 |
|          | 3.1.8 O pravidlech ledního hokeje .....                             | 13 |
|          | <b>3.2 Pravidla minihokeje a jeho aplikace</b> .....                | 14 |
|          | <b>3.3 Charakteristika a specifika zvolené věkové skupiny</b> ..... | 16 |
|          | 3.3.1 Nábor dětí ve věku 3 – 6 let .....                            | 16 |
|          | 3.3.2 Vliv ledního hokeje na tvar a držení těla .....               | 17 |
|          | 3.3.3 Věkové zvláštnosti .....                                      | 19 |
|          | 3.3.4 Mladší školní věk .....                                       | 20 |
|          | 3.3.5 Osobnost dítěte ve věku 6 – 8 let .....                       | 20 |
|          | 3.3.6 Motorické učení a osvojování sportovních dovedností .....     | 21 |
|          | 3.3.7 Složky výchovy .....  | 23 |
|          | <b>3.4 Plánování a evidence tréninkového procesu</b> .....          | 24 |
|          | 3.4.1 Teorie tréninku .....   | 24 |
|          | 3.4.2 Druhy tréninkových plánů .....                                | 24 |
|          | 3.4.3 Tréninkové cykly .....  | 25 |
|          | 3.4.4 Složky sportovního tréninku .....                             | 25 |

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| 3.4.5      | Osobnost trenéra .....                           | 26        |
| 3.4.6      | Role rodičů .....                                | 27        |
| <b>3.5</b> | <b>Nesnadné rozhodování .....</b>                | <b>28</b> |
| 3.5.1      | Hokej ano či ne? .....                           | 28        |
| 3.5.2      | Ostatní sportovní aktivity .....                 | 30        |
| 3.5.3      | Jaký sport vybrat pro dítě .....                 | 32        |
| <b>4</b>   | <b>Kondiční příprava mladých hokejistů .....</b> | <b>33</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Trénink obratnosti .....</b>                  | <b>34</b> |
| <b>4.2</b> | <b>Skupinový výcvik a dělení hřiště .....</b>    | <b>34</b> |
| 4.2.1      | Pomůcky .....                                    | 37        |
| 4.2.2      | Protahování .....                                | 37        |
| <b>4.3</b> | <b>Technika jízdy .....</b>                      | <b>37</b> |
| <b>II</b>  | <b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b>                             |           |
| <b>5</b>   | <b>Hypotézy .....</b>                            | <b>45</b> |
| <b>5.1</b> | <b>Hlavní hypotéza .....</b>                     | <b>45</b> |
| <b>5.2</b> | <b>Dílčí hypotézy .....</b>                      | <b>45</b> |
| <b>6</b>   | <b>Metody a postup práce .....</b>               | <b>46</b> |
| <b>7</b>   | <b>Interpretace výzkumu .....</b>                | <b>47</b> |
| <b>8</b>   | <b>Diskuze .....</b>                             | <b>63</b> |
| <b>9</b>   | <b>Závěry .....</b>                              | <b>68</b> |
|            | <b>Seznam použité literatury .....</b>           | <b>69</b> |
|            | <b>Internetové zdroje .....</b>                  | <b>70</b> |
|            | <b>Přílohy .....</b>                             | <b>73</b> |



# 1 Úvod

Lední hokej patří k nejpoblárnějším sportům v České republice. Celý národ chodí slavít do ulic jeho úspěchy a oplakává jeho neúspěchy a nezdary. Žádný jiný sport u nás nemá takovou podporu veřejnosti.

Já sám jsem lední hokej od dětství aktivně nikdy nehrál, ale již 10 let ho hraji rekreačně na amatérské úrovni. V současné době nastupuji za klub HC Sršni Praha v soutěži, která se nazývá „PRAŽSKÁ LIGA LEDNÍHO HOKEJE“.

Ačkoliv jsem „vyjel na led“ již jako dospělý, musím přiznat, že mě hra na ledě přináší uspokojení a takzvaně „vlévá krev do žil“.

Právě z toho důvodu bych rád, i po mých zkušenostech, přivedl k této hře vlastního syna. S touto myšlenkou si pohrávám již dnes, kdy jsou synovi teprve čtyři roky. Zamýšlím se nad tím, zda je vůbec vhodné, aby se vydal na hokejovou dráhu. Znáám obtíže s tím spojené a hlavně, zda je vhodné tělo od útlého věku zatěžovat tréninky, které jsou na denním pořádku. Na druhé straně bych byl rád, aby syn propadl kouzlu hry tak jako já a navzájem jsme se ve hře podporovali. V mých snech si stojím jako pyšný otec úspěšného hokejisty a těší mě pocit, že na začátku toho všeho jsem stál já.

Z toho důvodu jsem oslovil trenéry hokejových přípravek, abych si nashromáždil informace o přípravě „malých hokejistů“, a ujasnil si, co konkrétně se od nejmenších žáků očekává, jaké jsou podmínky apod.

Vytvořil jsem dotazník, který jsem předal konkrétním trenérům vybraných klubů v Praze, a domluvil se na 14 denní lhůtě, ve které mi budou schopni předat dotazník a případně zodpovědět mé doplňující dotazy. V 18 bodech se zaměřuji na konkrétní otázky spojené s výukou, časovou náročností, potřebných pomůcek atd. Viz dotazník, který je v přílohách na konci mé práce.

## **2 Problém a cíl práce**

Prioritním cílem této práce je obecná analýza sportovního tréninku přípravek 1. a 2. třídy, dětí ve věku 6-8 let, v ledním hokeji v pražských hokejových klubech HC Sparta, HC Slavia, HC Letci Letňany, HC Kobra, HC Hvězda a HC Slavoj Zbraslav.

### **2.1 Dílčí cíle**

Porovnání tréninků dané věkové kategorie z hlediska časové náročnosti, fyzické obtížnosti, osobního přístupu, motivace a trestů u již výše uvedených hokejových klubů.

Vyjít z daných informací a navrhnout vlastní koncepci sportovního tréninku této věkové kategorie.

### **2.2 Formulace problémových otázek**

Probíhají sportovní tréninky hokejových přípravek prvních a druhých tříd ve všech výše zmíněných pražských hokejových klubech stejným způsobem?

Jaký didaktický styl převládá při vedení tréninku v těchto klubech?

Je týdenní četnost tréninkových jednotek a její trvání v dotázaných klubech stejné?

Jaké převládají metody odměn a trestů u této věkové kategorie?

Zaměřují se tyto kluby také na tzv. suchou přípravu?

# I TEORETICKÁ ČÁST

## **3 Souhrn poznatků**

### **3.1 Historie a vývoj ledního hokeje**

Vznik ledního hokeje se datuje na konec 19. století do Kanady. Krátce poté se rozšířil do Evropy a později i do části Asie. První oficiální utkání, které bylo zaznamenáno, se konalo 3. března 1875 v Montrealu na Victoria Skating Ring. Přesto o přiznání místa vzniku ledního hokeje bojují tři města z Kanady - Montreal, Halifax a Kingston. Kanadský hokejový svaz vznikl v květnu roku 1908, a to pod názvem Ligue Internationale de Hockey sur Glace (LIHG).

Na našem území se hokej objevil ještě před rokem 1908, kdy Čechy byly ještě součástí Rakousko-uherského mocnářství. Dne 19. 11. 1908 byl úředně uznán „Český svaz Hockeyový“. O prvním utkání u nás bylo poprvé zmíněno v tisku dne 6. 1. 1901. Jednalo se o zápas mezi Slavií a Bruslařským závodním klubem s výsledkem 11:4. Slavia se utkala v tomtéž roce jako první i na mezinárodní úrovni, a to s vídeňským klubem Training- eisklub. Na začátku roku 1909 se český tým poprvé účastnil i mezinárodního turnaje. Byl to turnaj v Chamonix. Tehdy se na soupisce Slavie objevilo pouze sedm hokejistů. Byli to Gruss, Vindyš, Malý, Hammer, J. Fleischmann, Jarkovský a Palouš, kteří všechny zápasy prohráli, ale podle dobového tisku rozhodně obstáli. Po návratu z tohoto turnaje se v Praze uskutečnilo první „Mistrovství Čech v kanadském hokeji“.*(<http://www.cslh.cz/text/35-historie-slh.html>, 2012-01-18)*

#### **3.1.1 Lední hokej jako kolektivní sport**

Lední hokej. Tato hra patří k nejrychlejším týmovým hrám na světě. Hraje se na ledovém kluzišti předepsané velikosti v počtu pěti hráčů v poli plus jednoho brankáře proti stejnému počtu hráčů na druhé straně. Hokej patří mezi poměrně rychlé, kontaktní sporty, kde hráči na bruslích dosahují celkem vysokých rychlostí. Vysokých rychlostí dosahuje i vystřelený puk, přičemž nejtvrďší střelu vůbec má slovenský hokejista Zdeno

Chára<sup>1</sup> s hodnotou 175,1 km/h, kterou si připsal v lednu 2012. Tímto rekordem v dovednostních soutěžích překonal vlastní předešlý rekord s hodnotou 170,4 km/h, kterého dosáhl v lednu 2011. (<http://isport.blesk.cz/clanek/hokej-nhl/116610/to-byla-bomba-chara-zase-vylepsil-svuj-rekord-v-tvrdosti-strely.html>, 2012-02-01)

Lední hokej se vyvinul v rychlou, tvořivou sportovní hru, která má přesně daný řád a pravidla. Hraje se na velikostně mantinely ohraničené ledové ploše s kotoučem a hokejovými holemi. V této hře se uplatňuje myšlenka trenéra, která je převáděna přes hráče na led. Úkolem mužstva je dát více gólů soupeři než samo inkasuje od něj. V hokeji hrají hlavní roli individuální dovednosti hráče, které načerpal při tréninku a ty jsou pak implantovány do kolektivní hry. Výkon mužstva závisí na každém jednotlivci, jak je schopen pracovat pro kolektiv, jak dá vyniknout svým individuálním schopnostem a ty spojí s hrou ostatních spoluhráčů. V neposlední řadě také jak je schopen dodržovat pokyny trenéra a přenést je na led. Hra přináší mimo rychlosti také tvrdost a osobní souboje. Je plná překvapení, dramatických a napínavých momentů v průběhu celého utkání. Cílem každého hráče v každé zemi je být co nejlepší a reprezentovat svoji zemi na mezinárodní úrovni.

### 3.1.2 Rozměry hřiště

Hrací ledová plocha má u nás rozměry maximálně 61 m x 30 m a minimálně 56 m x 26 m. Poloměr zaoblení mantinelů v rohu kluziště je 7 až 8,5 m. V zámoří jsou ledové plochy zpravidla užší, proto je tam hokej rychlejší. Důsledkem toho mají hráči na ledě na všechno méně času.

---

<sup>1</sup> Zdeno Chára, 18. 3. 1977, Trenčín. Výška 206 cm. Po dorosteneckých a juniorských začátcích v Dukle Trenčín přestoupil v sezóně 1995/96 do Sparty Praha. V roce 1996 odešel do USA a začal hrát v nižší profesionální soutěži WHL za Prince George Cougars. První zápas v NHL odehrál v roce 1997 za New York. Dnes jako volný hráč má pětiletý kontrakt s Boston Bruins s ročním platem 7,5 miliónů dolarů, přičemž se stal kapitanem mužstva. (<http://zivotopis.osobnosti.cz/zdeno-chara.php>, 2012-02-01)

### 3.1.3 Rozhodčí

Na hřišti jsou v současné době zpravidla čtyři rozhodčí. Dva hlavní sudí zodpovídají za průběh hry, posuzují fauly, mají zodpovědnost za ostatní činovníky, hráče a jejich verdikt je vždy konečný a rozhodující. Dva čároví mají na starost rozhodování v souvislosti s čarami na ledě jako je postavení mimo hru a zakázané uvolňování. Rovněž je v jejich kompetenci vhazení kotouče do hry. Dále jsou do hry zapojeni dva brankoví rozhodčí, jeden zapisovatel (s jedním nebo dvěma asistenty), jeden časoměřič, jeden hlasatel, dva dohlížitelé trestů a jeden video- rozhodčí, který může být vyžadován při mezinárodních mistrovstvích IIHF (*www.arlh.cz, 2011-10-26*). Činnosti všech zúčastněných jsou přesně popsány v pravidlech ledního hokeje.

### 3.1.4 Počet hráčů

Na ledě je v jednom mužstvu šest hráčů. Většinou je to jeden brankář, levý a pravý obránce a levý, střední a pravý útočník. Ti se mohou libovolně měnit a střídát z celkového počtu až 22 hráčů na střídače včetně 2 brankářů.

### 3.1.5 Puk

Hokej se hraje s kotoučem, který je černý, ve tvaru nízkého válce. Kotouč je zhotoven z vulkanizovaného kaučuku nebo z jiného materiálu schváleného Mezinárodní federací ledního hokeje IIHF a musí být převážně černé barvy.

Rozměry kotouče: Průměr - **7,62 cm** Tloušťka - **2,54 cm** Hmotnost - **156 až 170 g**

(*www.arlh.cz, 2011-10-26*)

Hmotnost se však může měnit a je označena různými barvami. Takové kotouče jsou používány různými věkovými skupinami (dorost, děti atd.) a při různých příležitostech jako je trénink orientace a postřehu brankářů s bílými puky nebo například trénink hráčů s těžšími oranžovými puky.

### **3.1.6 Výstroj**

Hráči ledního hokeje mají při hře na sobě výstroj, která podléhá, zvláště pak její rozměry, předepsaným pravidlům. Ta má za úkol chránit hráče před případným zraněním, které při hře hrozí. Hráč má na sobě zpravidla helmu s plexisklem různých dovolených tvarů nebo s drátěným košíkem (určeno pro nedospělé hráče), které chrání zrak. Dále chrániče krku, vestu, loketní chrániče, rukavice, suspensor, kalhoty, holenní chrániče a brusle. Pod chrániče si hráč obléká tzv. ribano a navrch pak dres a hokejové štulpny. Brankář má díky své úloze ve hře výstroj o poznání větší a odolnější. Ta má za úkol odolat i nejprudším střelám, které gólman musí chytit.

### **3.1.7 Hole**

Nejpodstatnější nástroj každého hokejisty je jeho hokejová hůl. Hole se liší ve své šířce. Hráči používají užší a brankáři širší. Hokejky jsou z různých materiálů (dřevo, kompozit, laminát doplněný různými vlákny). Se dřevěnými holemi hraje už jenom pár profesionálních hráčů. Většinou jsou určeny pro hobby hráče, který nemá vysoké nároky. Nástupcem dřeva se stal kompozit. Jeho vlastnostmi jsou nízká váha, vysoká tuhost, pevnost a odolnost. Kompozitové hole se rovněž vyznačují atraktivním designem. Dělí se na celokompozitové (tj. hokejka vcelku) nebo se vyrábějí násady a čepele zvlášť. Tyto části se pak kompletují dle potřeb každého hráče.

### **3.1.8 O pravidlech ledního hokeje**

Lední hokej se hraje podle platných mezinárodních pravidel. U nás se řídíme pravidly mezinárodní hokejové federace IIHF (International Ice Hockey Federation), která byla založena v roce 1908 a sídlí ve švýcarském Curychu. Pravidla na celém světě nejsou úplně stejná a liší se například mírně v Evropě a v zámoří, kde se uplatňují pravidla NHL (National Hockey League).

Hra trvá 60 minut a je rozdělena do třech třetin po 20 minutách. Při remíze může ještě následovat prodloužení a případně samostatné nájezdy. Hraje se na schválených, technicky způsobilých hřištích. V pravidlech je dále popis hokejové výstroje, hole,

počtů hráčů, jejich chování na ledě, přestupků a následných trestů za ně, chování, signálů a rozhodování rozhodčích, činovníků a vůbec dění okolo včetně prostoru pro reklamy atd. (*www.arlh.cz, 2011-10-26*)

### **3.2 Pravidla minihokeje a jeho aplikace**

Hrací verze ledního hokeje pro žáky přípravek do čtvrté třídy se nazývá minihokej. Zde uvádím pravidla, která platí pro turnaje v minihokeji pořádané ČSLH nebo jednotlivými regiony pro žáky druhých a třetích tříd.

#### ***Hrací plocha***

Minihokej se hraje v útočné a obranné třetině současně. Hrací plochy se vytvoří tak, že na hrací plochu se na modré čáry položí přenosné mantinely nebo obyčejné hadice. Střední třetina, od modré čáry k druhé modré čáře, slouží pro střídání a odpočinek hráčů, trenéry a ostatní realizační tým. Tato třetina je pro tyto účely vybavena přenosnými lavičkami.

#### ***Branky***

Hraje se na normální hokejové brány, které jsou dány pravidly ledního hokeje. Umístí ují se na obvod kruhů pro vhazování, přičemž za nimi musí zůstat 1,5 metrů široký prostor pro hru za bránami.

#### ***Výstroj a výzbroj***

Hráči nastupují k utkání v kompletní výzbroji a výstroji pro lední hokej. Pro účely střídání celých čtveřic jsou hráči označeni barevnou páskou na paži. Používají odlehčený kotouč.

### ***Družstva***

Družstva nastupují k utkání minimálně s jedním brankářem a třemi čtveřicemi, tj. se třinácti hráči. To znamená, že klub může k utkání postavit i dvě družstva.

Platí povinnost pravidelného střídání celých čtveřic (podle označení) na pokyn zvukového signálu při přerušení hry. Brankáři se mohou střídát kdykoli při přerušené hře na pokyn trenéra.

### ***Hrací doba***

Hrací doba je 4 x 15 min. hrubého času. Měření času se provádí centrálně pro obě souběžně hraná utkání. Pravidelně po každých 90ti sekundách přeruší rozhodčí na pokyn časoměřiče hru a nařídí střídání celých čtveřic. Přestávka je pouze mezi 2. a 3. třetinou v délce trvání 5 minut.

### ***Rozhodčí***

Utkání řídí jeden rozhodčí, který se pohybuje v prostoru modré čáry.

Jediným bodem pro vhazování je vždy střed hřiště, a to po každém přerušení hry.

### ***Přestupky proti pravidlům a tresty***

Za vyjmenované přestupky (nedovolená hra tělem, bodnutí koncem nebo špičkou hole, sekání, krosček, vražení na hrazení, nedovolená hra vysokou holí) nařídí rozhodčí proti provinivšímu se družstvu vždy trestné střelení.

Za ostatní přestupky (nevyjmenované) rozhodčí hráče napomene bez přerušení hry. Postavení mimo hru a zakázané uvolnění v minihokeji neplatí.



### ***Trestné střelení***

Trestné střelení provádí hráč určený trenérem z těch hráčů, kteří byli v době přestupku na ledě. Provádí se z prostoru vlastní branky. Zkrácení hrací doby za trestné střelení se nenastavuje.

### ***Závěrečná ustanovení***

Hráči nastupují k utkání bez registračního průkazu. Do zápisu o utkání se napíše jméno, příjmení a rodné číslo hráče.

Ve střední třetině se umístí počítadlo skóre (přehazovací) pro obě hrací plochy samostatně.

Po skončení utkání je možné se dohodnout na provádění trestných střelení, která nemají vliv na výsledek utkání. V turnaji se musí střelející čtveřice vyměnit po každém utkání. Brankáři se střídají pravidelně po každém pokusu.

*(<http://test.rozhodci-praha.org/doc/Pravidla%20Minihokeje.doc>, 2012-01-18)*

Minihokej se aplikuje u dětí do čtvrté třídy, a to turnajovým způsobem. V první třídě je organizován trenéry jednotlivých klubů, od druhé třídy svazem LH, kde je účast pro kluby povinná. Od čtvrté třídy se již hraje lední hokej na celé hřiště s uplatněním ofsajdů, zakázaných uvolnění a střídáním ve hře. Do této doby by si hráči měli vyzkoušet všechny herní posty nevyjímaje i post brankáře.

## **3.3 Charakteristika a specifika zvolené věkové skupiny**

### **3.3.1 Nábor dětí ve věku 3 – 6 let**

Nábor na lední hokej se provádí v již zmíněném věku 3 - 6 let. To je období, kdy ukončuje mozek svůj růst a vývoj. Dítě zvládá základní pohyby jako je chůze, běh, lezení, skok, hod apod. V tomto období dochází mimo jiné k významnému zdokonalování jemné motoriky. Dítě se stává šikovnější a zručnější.

Začíná upřednostňovat jednu ruku a jeho tělesné a pohybové funkce se taktéž vyvíjejí značným tempem.

(<http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch08s02.html#d0e1039>, 2012-02-15).

Takto staré dítě je upoutáno převážně na zážitky, které ho baví a které mu něco přinášejí. Trénink by měl být proto veden převážně zážitkovou a zábavnou formou. Trenér by měl na děti působit kladným dojmem, protože se stává jejich vzorem, a to jak morálním, tak i lidským. Jeho chování děti přijímají za normu. Rozvíjí jejich slovní zásobu, morální kredit a vůbec obecné chování.

Při náboru není ani podmínkou, aby děti uměly bruslit. Učí se to kombinací různých her a drilu, protože pouze dril by děti rychle odradil. Děti jsou vedeny ke kamarádství v kolektivu, ke sportu a k disciplíně. Seznamují se se sportem jako takovým. Jsou vedeny k rozvíjení motoriky, obratnosti a zlepšování koordinace svých pohybů. Je v nich podporována soutěživost, kamarádství a celkový zájem o sport. Při jejich rozvíjení jsou důležité i pohybové aktivity mimo led, které jejich vývoji významnou měrou prospívají.

### **3.3.2 Vliv ledního hokeje na tvar a držení těla**

Tvar a držení těla žáků a dorostenců může být v období růstu zcela negativně ovlivněn jednostranným tréninkem ledního hokeje. Tento vliv je také podpořen dalšími faktory, které dále přispívají k deformaci postavy. Jedná se o špatné sezení, jízdu na kole či kopanou.

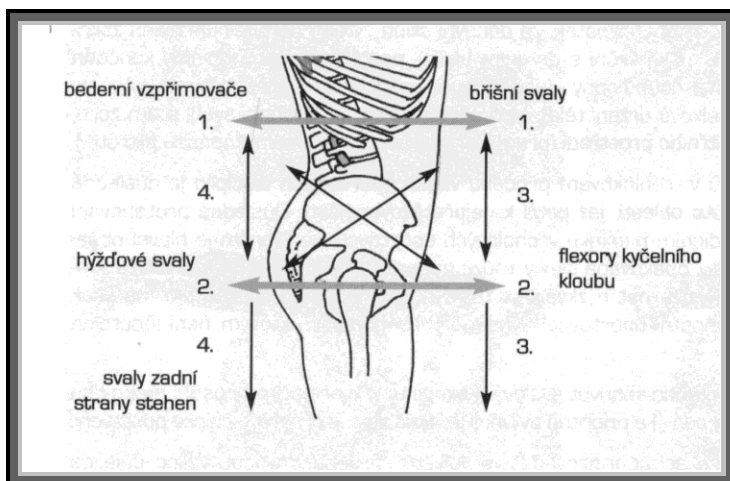
Dalším nepříznivým vlivem je i samotná váha výstroje. U hráčů je to 7 – 9 kg, brankářská výstroj váží kolem 14 kg.

Na tvar a držení těla spolupůsobí typické postavení těla ve hře. Hráč bývá často ve velkém předklonu. Nepřiměřeně tak působí na bederní páteř a celé dolní končetiny jsou pokrčené ve všech kloubech. (*Kostka, 1979*)



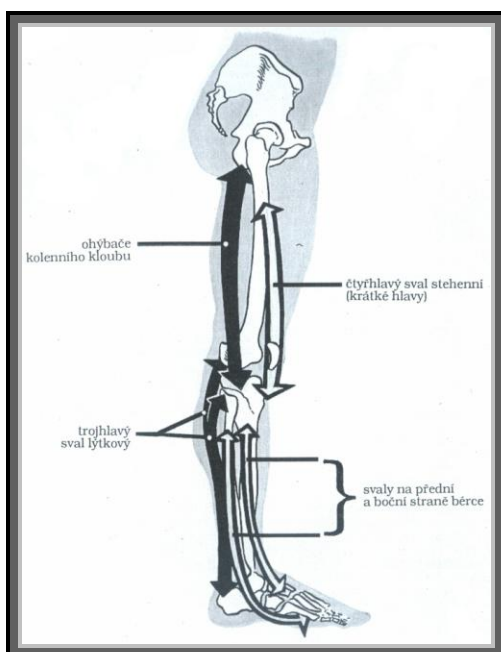
**Obr 1. Svalová dysbalance v oblasti hlavy, krku a horní části trupu**

(<http://www.sportprozdravi.cz/clanky/horni-zkrizeny-syndrom>, 2012-02-15)



**Obr 2. Svalová dysbalance pánve**

([http://www.rcr-rokycany.cz/publikace/Svalova\\_dysbalance\\_panve.pdf](http://www.rcr-rokycany.cz/publikace/Svalova_dysbalance_panve.pdf), 2012-02-15)



**Obr 3. Svalová dysbalance v oblasti dolních končetin**

(Čermák., Chválová a kolektiv, *Záda už mě nebolí*, 1992)

### 3.3.3. Věkové zvláštnosti

Změny morfologického, fyziologického i psychického charakteru, k nimž během vývoje dochází, spolu úzce souvisí, ale neprobíhají však stejnoměrně. Všichni (pedagogové, trenéři), kteří se edukačního procesu přímo zúčastní nebo ho významně ovlivňují, musí bezpečně ovládat specifické zákonitosti dané věkové kategorie.

Lidský věk se dělí do tří období :

➤ **Integrační, období mládeži**

- dětství 0-11 let
- dorost 11-20 let

➤ **Kulminační, dospělost**

- věk: 20-60 let

➤ **Involuční, stáří**

- věk: 60 a více

### **3.3.4 Mladší školní věk (6 – 11 let)**

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti mají jinou stavbu těla, psychiku, a proto je nutné přistupovat k tréninku zcela jinak než je tomu u dospělých. Nejedná se o klasický trénink, jaký známe z vyšších věkových kategorií. Hlavním záměrem jsou zábavné hry, které učí základním dovednostem na ledové ploše. Mezi ně patří: bruslení, přihrávky, střelba, odebírání kotouče apod. V dětském věku je podstatné, aby se trénink stal zábavou a radostí. Proto je důležité zařazovat činnosti, které děti motivují a baví. Silný sklon k hravosti se uplatňuje ve sportovních hrách, kde děti projevují svou tendenci k soutěživosti a dochází zde ke zdravé rivalitě.

Jedním z důležitých bodů je vytvoření kvalitního a vhodného prostředí, doplněného příjemnou atmosférou z hlediska zábavy a učení. Současně usilujeme o prožitek a potěšení malých sportovců při získávání nových poznatků a zkušeností v oblasti ledního hokeje. Rozvíjí se jejich komunikace, meziosobní vztahy. Učí se respektovat a ctít soupeře a v neposlední řadě rozvíjí základní kvality, které lední hokej vyžaduje, a to jsou: síla, rychlost, odvaha, postřeh, zručnost, koordinace, dynamika atd. (*Pavliš, 2002*)

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Na počátku tohoto období je obtížná nervosvalová koordinace. Mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Je však velkou výhodou, že děti mají zájem o pohybové aktivity (šplh, běh, skok atd.), kterými se dá dosáhnout značného zlepšení.

V tomto období se vyhýbáme silovým či vytrvalostním cvičením, cílem je zejména zaměření na rychlost a obratnost při sportovním výkonu. Důraz nesmí být v žádném případě kladen na cvičení v soutěžicím prostředí doprovázený stresem.

### **3.3.5 Osobnost dítěte ve věku 6 – 8 let**

I osobnostní stránka každého jedince v této věkové skupině je velice důležitá pro jeho další vývoj. Při přehnaných sportovních nárocích na děti mohou nastat různé psychické poruchy, které nejčastěji vyústí v předčasný konec se sportovní kariérou a nechutí dále sportovat. Problémem mohou být i přehnané požadavky ze strany rodičů. To, když

nereálně pahnou po úspěchu svých potomků bez přiznání si reálných vloh, nadání dítěte a jeho zaměření k danému sportu.

### **3.3.6 Motorické učení a osvojování sportovních dovedností**

Motorické učení patří k nejdůležitějším lidským činnostem. Jde o velmi podrobně popsaný aspekt, který se prolíná mnoha vědními disciplinami. Je spojováno především se získáním pohybových návyků a dovedností. Skutečnost, že učení je závislé na prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje a je s ním v neustálé interakci, však neznamena, že k němu dochází samočinně. Na prostředí působí řada vlivů, a proto i učení probíhá většinou v přesně vymezených sociálních podmínkách.

Především ze sportovního hlediska se zaměřujeme na senzomotorické učení (senzorický – smyslový, motorický – pohybový). Svými výsledky (dovednostmi a návyky) sehraává důležitou roli v ontogenetickém vývoji jedince i v jeho v každodenní činnosti. Patří sem učení základním pohybovým dovednostem, pracovním dovednostem, ale také tělovýchovné a sportovní dovednosti. V mnoha případech mají dovednosti v tělesné výchově přirozený charakter (chůze, běh), ve sportovních disciplínách se jedná o dovednosti, které byly uměle vytvořeny. (Pavliš, 1995)

#### Druhy motorického učení:

##### ➤ **Učení nápodobou**

patří k nejrozšířenějším a nejznámějším způsobům, které se v nácviiku sportovních dovedností používají. Největší opodstatnění má u začínajících sportovců. Důležité je zejména převedení pohybu. Pohybová představa se vytváří výhradně pomocí zrakové analýzy sportovce. Nejčastěji se uskutečňuje nácvik mnohonásobným opakováním.

##### ➤ **Instrukční učení**

je náročnější. Představa o nacvičované dovednosti se vytváří podle slovních pokynů. Trenér se musí dobře a přesně vyjadřovat, aby podstatu nacvičovaného pohybu co nejlépe vystihl hráč a mohl jej pochopit. Instrukce může obsahovat i návod, jak

v nácviku postupovat. Pro takovou činnost však musí ovládat nezbytné poznatky o svém sportu, znát názvosloví, odborné termíny a za nimi si představit konkrétní cvik.

➤ ***Zpětnovazební učení***

je postaveno na principu pokusu a omylu. O správnosti provedení pohybu se dozvíme až po jejich provedení. Nositelem zpětné vazby – informace, zda pohyb byl proveden správně, je nejčastěji trenér. Velký přínos do zpřesnění zpětné vazby přinesl videozáznam. Můžeme podle shlédnutého záznamu (zpomaleného i zastaveného) provést průběhovou analýzu svých pohybů i chyb v nácviku.

➤ ***Problémové učení***

se může uplatnit až ve vyšších fázích motorického učení, kdy má sportovec více zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého je třeba dosáhnout. Vyžaduje od sportovce značnou samostatnost a tvořivost. Problémovou situací může být například nalezení adekvátního stylu nebo nalezení vhodné taktiky proti nepříjemnému soupeři.

➤ ***Ideomotorické učení***

spočívá v tom, že kinestetické buňky centrálního nervového systému mohou být drážděny nejen periferně, ale i centrálně (periferní dráždění – stimulace vnějším podnětem, tělesným pohybem. Centrální podráždění – může být způsobeno slovem vysloveným trenérem nebo si je může vybavit sportovec sám – přemýšlí a představuje si pohyb). Takové cvičení v představách nemůže sice praktické učení nahradit, ale může jej vhodně doplnit. Výhodné je užití ideomotorického tréninku při zranění sportovce, kdy prakticky nemůže trénovat.

*(Pavliš, 1995)*

### 3.3.7 Složky výchovy

Vycházejí z uceleného systému představ a názorů na okolní svět. Podle těchto složek si každý jedinec vytváří svůj postoj ke společenskému dění, usměrňuje své jednání v daných životních situacích.

#### ➤ *Výchova rozumová*

rozvíjí paměť a myšlení. Jejím smyslem je učit se, poznávat a vnímat okolní svět.

#### ➤ *Výchova pracovní*

vytváří vztah k práci fyzické i tělesné, ve smyslu osvojení si základních výrobních postupů nebo manipulace s některými pracovními nástroji. Cílem pak bývá dosažení odborné kvalifikace.

#### ➤ *Výchova estetická*

je zaměřena na schopnost člověka vnímat krásu, vytvářet estetiku.

Být v reálném životě schopný se podílet na osobním vkusu (starost o zevnějšek, vytvářet styl oblékání apod.)

#### ➤ *Výchova tělesná*

má působit na zdravý vývoj člověka, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost, pohybovou kulturu z hledisek zdravotních, kompenzačních a relaxačních. Sportovní výchova pak má zvyšovat sportovní výkonnost v určitém sportovním odvětví, disciplíně.

#### ➤ *Výchova mravní*

směřuje k utváření mravního vědomí (znalost pravidel a norem společenského soužití a přesvědčení). Rozvíjí mravní citění a vytváří potřebné návyky a tím žádoucí chování ve společnosti.



## 3.4 Plánování a evidence tréninkového procesu

### 3.4.1 Teorie tréninku

Trénink je v podstatě přípravou hráčů pro samotnou hru. Hlavním úkolem je dosáhnout potřebných technicko-taktických schopností, herních dovedností a dostatečné fyzické kondice a psychické odolnosti. Je to vyučovací proces, který vede ke sportovnímu rozvoji osobnosti hráče. Neustálá tendence zvyšování nároků na hráče ledního hokeje vede ke zrychlování i samotné hry. To znamená i neustálé zvyšování tréninkové zátěže a náročnosti celého tréninkového procesu. Podstatou tréninku je učení, které si musí každý hráč průběžně osvojovat. Důležitou součástí tohoto procesu je také zpětná vazba.

Základní formou práce je tréninková jednotka, jejíž trvání i stavba musí být přizpůsobena věku. Tréninkové hodiny na sebe navazují a tvoří cyklus, ve kterém se střídá nácvik, opakování a utkání. Spojení tréninkových jednotek a utkání představuje obsah tréninkového mikrocyklu.

### 3.4.2 Druhy tréninkových plánů

Tréninkové plány je třeba sestavovat na základě několikaletých základních koncepcí. V ledním hokeji je základem rozdělení do věkových kategorií. Současně však celý trénink v mládežnickém věku musí být chápán jako celek.

#### ➤ *Perspektivní plán*

je sestavován minimálně na dva roky, maximálně na čtyři roky podle jednotlivých kategorií. Má být perspektivní, konkrétní, jednoduchý, splnitelný, mobilizující a snadno kontrolovatelný.

U perspektivního plánu trenér vytyčí cíl, kterého chce v určitém časovém horizontu dosáhnout. Plán je tedy základem koncepce, která obsahuje jasné a konkrétní cíle a jeho cestu k dosažení.

### ➤ **Roční tréninkový plán**

se vypracovává na podkladě perspektivního plánu a udává cíl pro určité období. Při jeho sestavování trenér musí vyhovět daným směrnícím, optimálnímu počtu tréninků u jednotlivých věkových kategorií.

### **3.4.3 Tréninkové cykly**

Tréninkové cykly lze definovat jako více či méně obdobné tréninkové úseky, mající obdobný obsah i rozsah, a které plní určité tréninkové úkoly.

Základním dělicím kritériem pro rozlišení typu cyklů je jejich délka.

#### **Z časové hlediska dělíme cykly na :**

- víceletý (na OH období)
- roční tréninkový (sezóna)
- makrociklus (délka cca 3 měsíce, např. předzávodní období)
- mezocyklus (délka cca 4 týdny, spojení mikrocyklů)
- mikrocyklus (délka 1 týden)

*(Pavliš, 1995)*

### **3.4.4 Složky sportovního tréninku**

Různorodé úkoly, které sportovní trénink obnáší, se podle jejich povahy člení do jednotlivých druhů příprav. Tyto složky tréninku se v praxi navzájem prolínají.

#### **Obecně lze složky rozdělit do 4 oblastí:**

- kondiční příprava
- technická příprava
- taktická příprava

- psychologická příprava

(Dovalil, 2002)

### 3.4.5 Osobnost trenéra

Pro začínající chlapce je osobnost trenéra velice důležitá. U trenéra hovoříme často o roli učitele, vedoucího, kamaráda apod. Jeho kvalifikace, postoj a schopnosti mají přímý vliv na mladé hráče. Proto je vizitkou trenéra to, jak hráči ke hře přistupují, jak jí chápou a poznávají. Trenérova činnost ovlivňuje chlapce komplexně. Mladí hráči mají sklon napodobovat a opakovat to, co trenér říká, jak co dělá. Jeho úlohou je dobře motivovat, vytvářet pohodovou atmosféru, v níž se děti budou cítit příjemně, povzbuzovat a chválit je. Pokud přijde na řadu také kritika, je vhodné před tím nejdříve pozitivně hodnotit a pak vytýkat chybu. Při hodnocení je vhodné vyhýbat se frázím typu „jsi nemožný, jak to přihráváš apod.“ Nemělo by se také opomíjet samotné vzdělávání trenéra. Vzdělaný trenér se obecně považuje za lepšího. Své hodnoty předává dál, což je neméně důležité.

#### Činnost trenéra může me charakterizovat těmito prvky:

- všeobecné a odborné vzdělání
- vlastní osobnost trenéra (používání správných metod při výuce a neustálé zdokonalování, komunikativnost, empatie, organizační dovednosti)
- trenérské zkušenosti a hráčská minulost

#### Typologie trenérů

- **Autoritativní** - uplatňuje svoji vůli bez ohledu na mínění sportovce
- **Sociální** - demokratický s větší volností sportovců s vlastní odpovědností, samostatností
- **Vědecko systematický** - teoreticky na výši, přístupný novým poznatkům, uplatňující logicky a metodicky promyšlený postup
- **Empirický** - praktický, vycházející především z vlastních zkušeností
- **Taktický** - neustále řídicí s vysokou informovaností o soupeři a možných taktických variantách

- **Emociální** - upřednostňuje dobré vztahy a náladu v mužstvu
- **Psychologický** - vychází z analýzy osobnosti sportovce

(Pavliš, 1999)

*„Lednímu hokeji se věnuji již více než třicet let. Prožil jsem s ním téměř celý život. Moje hráčská kariéra byla dlouhá a dosáhl jsem v ní i ty největší úspěchy. Ještě jako hráči mi bylo jasné, že u hokeje zůstanu i po ukončení své hráčské dráhy. Velké množství zkušeností, které jsem za léta u sportu získal, jsem chtěl předat dalším hokejovým generacím, a proto jsem začal trénovat. Když jsem na konci své hráčské kariéry začínal s tréninkem hokeje u dětských družstev, vystačil jsem ze začátku pouze s tím, co jsem se naučil o tréninku jako aktivní hráč. Ale brzy mi bylo zřejmé, že každý trenér musí rozvíjet svoje znalosti, aby mohl být lepším trenérem, a to se neobejde bez studia.“*

*Vladimír Růžička<sup>2</sup>*

(Perič, 2002)

### 3.4.6 Role rodičů

Vliv rodičů v začínající fázi je podstatný a výrazný. Malé děti potřebují pomoc při dopravě na stadion, pomoc při nošení tašky s výbavou a v neposlední řadě při oblékání výstroje. Takto podporují své dítě, ale zároveň mohou pomáhat i v rámci celého družstva, např. jako asistenti trenéra. Neméně důležitá je i jejich pomoc v souvislosti s finanční podporou klubu.

Důležitá je vzájemná komunikace trenéra s rodiči. Vhodná jsou pravidelná setkání v průběhu sezóny. Doporučuje se setkání zejména před prvním tréninkem, kde jsou rodiče seznámeni s programem na sezónu, s povinnostmi hráčů (správnou životosprávou, spánkovým režimem, včasnou docházkou na trénink, disciplínou), s vhodnou výstrojí a radou, kde ji nevhodněji pořídit v dostupné ceně a kvalitě. Poznají trenéra a jeho asistenty.

---

<sup>2</sup> Vladimír Růžička, 6. 6. 1963 Most. Mnohonásobný král ligových střelců, 6 x nejlepší střelec klubu, mistr světa 1985, nejproduktivnější hráč ligy 1995/1996, kapitán českých národních hrdinů na "turnaji století" ZOH 1998 v Naganu. V roce 2004 poprvé vede reprezentaci na Světovém poháru. Vedl reprezentaci i na následném MS 05 ve Vídni. Kde český tým získal zlatou medaili, která byla připisována Ivanovi Hlinkovi. Poté vedl reprezentaci Alois Hadamczik (05/08). V roce 2008/09 se trenérem stal opět Vladimír. Tým by měl vést i na OH ve Vancouveru. (Perič, 2002, 2012-02-18).

Neméně důležitá je i odpovědnost rodičů. Jsou odpovědní za to, že dítě nemá žádné zdravotní problémy a může vykonávat bez obtíží trénink.

## **3.5 Nesnadné rozhodování**

### **3.5.1 HOKEJ ANO ČI NE?**

Každý z nás si jistě kladl otázku, nezáleží v jaké době svého života, kterému sportu by se rád věnoval. U většiny se jednalo spíše o rekreační formu, udržení fyzické zdatnosti či kvalitní využití volného času.

Když rodiče vybírají sport, jemuž se bude jejich dítě věnovat, zásadně ovlivní další vývoj jeho osobnosti. Proto musí jít příkladem. Ať už třeba pravidelnými výlety do přírody nebo pasivní formou, jako je například návštěva sportovních utkání.

Zásadní, důležitou roli hraje rodina. Pokud rodina tráví svůj čas aktivně, dítě si vytváří hodnotový systém. Pozitivní vztah ke sportu ovlivňuje nazírání na svět, vytváří jakýsi model, v němž se učí zvládat požadavky, které vyvstávají v běžném životě. V neposlední řadě tak může dítě navést správným směrem a potlačit tak nežádoucí vlivy, které se v běžném životě promítají, a to je právě vliv televize a internetu.

V neposlední řadě sport v dětech pěstuje fyzickou a duševní hygienu, trpělivost a odolnost. Přivykají si na pravidelný režim a jsou důslednější.

V našem konkrétním případě se jedná o rodiče, který by rád své dítě přivedl k lednímu hokeji. Ať už pro všeobecnou oblíbenost tohoto sportu či sen rodiče toužícího mít syna hokejovou hvězdou.

Podívejme se, které otázky si můžeme klást před tím, než začneme uvažovat, zda právě hokej je ten pravý sport pro moje dítě.

***1/ Je mé dítě psychicky a fyzicky připraveno začít s hokejem?***

**2/ Proč mám dát dítě právě na hokej?**

**3/ Je hokej bezpečná hra pro mé dítě?**

**4/ Jsem schopen vynaložit dostatek finančních prostředků na zprostředkování tréninků a nákupu hokejové výstroje?**

**ad 1.** Pokud se zamýšlíme, zda je lední hokej vhodný pro dítě okolo 6 let, zda je dost vyzrálé a fyzicky připraveno, nemůžeme zcela jednoznačně odpovědět. Můžeme se pouze domnívat a posuzovat v rámci chování dítěte při jiné činnosti, zda by bylo schopno být důsledné při naplňování povinností v rámci hokejové přípravy.

Tudíž je to zcela na rodičích, na jejich uvážení, rozumu a citu, zda vystaví své dítě nelehké zájmové činnosti a zda to dítě bude akceptovat.

**ad 2.** V první řadě získá nové kamarády, nové zážitky, současně se ale naučí řádu a disciplíně. Můžeme očekávat, že se bude účastnit turnajů a soustředění. Naučí se přijmout vítězství i prohry. A co je v dnešní době důležité, vyplní svůj volný čas, který zejména ve věku dospívání může překlenout problémy.

**ad 3.** Žákovský hokej není profesionální kontaktní sport. V žákovských kategoriích se nehraje tzv. „do těla“, ke zranění dochází jen velmi zřídka. Hráči jsou oblečeni do kvalitní výstroje, jež děti ochrání. Výstroj se dá pořídit i za velice rozumnou cenu.

**ad 4.** Všeobecně lze říci, že se často setkáváme s pověrou, že se jedná o drahý sport. V kategorii přípravek činí příspěvky na sezonu cca 2000,- Kč. V dalších letech finanční náročnost obvykle stoupá. Avšak je možnost zapůjčení kompletní hokejové výstroje za poplatek cca 1500,-Kč za sezonu.

Platba za výuku není finančně náročná. Musíme však brát v úvahu, že později se dojíždí na jiná místa, do jiných sportovních hal, kde se hrají přátelská utkání, což už jsou investice navíc.

### 3.5.2 Ostatní sportovní aktivity

#### *Dětský sport by měl být hrou a zábavou...*

Každý sport by měl přinášet zábavu, pozitivní vztah k pohybu. Každý sport je při správném vedení vhodný. Některé aktivity však tělo rozvíjí komplexně, další ho naopak jednostranně přetěžují.

Spontánní i cílené sportování vytváří pozitivní vztah k aktivnímu způsobu života. V dnešním světě se spojení dítěte a sportu nebere už tak samozřejmě jako tomu bývalo dříve. Dnes tráví děti čas většinou v pohodlí domova u televize, u počítače a sport bývá pouze okrajovou záležitostí. Bohužel i neméně okrajově je řešen pohyb v hodinách tělesné výchovy na školách. Současná norma 2 hodin týdně je stav opravdu kritický! Mnohdy jde navíc o výuku, která často odpadá a je na druhé koleji.

Vypracoval jsem následující přehled, který ukončím rozborem a následným shrnutím o vhodnosti a povaze sportovní aktivity.

#### **1. Co rozvíjet u dětí v období od 7 – 15 let**

- rozvoj obratnosti (7-12 let)
- rozvoj rychlosti (7-14 let)
- rozvoj síly (13-15 let)
- rozvoj vytrvalosti (7-15 let)

#### **2. Jaký sport je pro moje dítě vhodný?**

Nabízí se nepřehledné množství, vybral jsem následující:

- cyklistika
- plavání
- tenis
- stolní tenis
- badminton

### ***Z míčových her:***

- fotbal
- florbal
- volejbal
- basketbal

### ***Úpolové sporty:***

- *základní*: bojové hry, úpolové přetlaky, přetahy, odpory a hry
- *sportovní*: klasický zápas, box, judo, šerm, japonské sumo, sportovní karate
- *sebeobrana*

### **Jaká aktivita je tedy pro děti nejlepší?**

V první řadě bychom měli u dítěte vzbudit dostatečný zájem, a to pestrostí aktivit. Nejlepší je ho podpořit ve všeobecném rozvoji a ukázat mu nabídku volnočasových aktivit vhodných pro konkrétní věkovou hranici, v nichž hlavní roli tvoří hra.

Obecně se uvádí, že nejoblíbenější je atletika, pro svoji všestrannost. Vedle ní pak vedou úpolové sporty, které jsou vhodné zejména pro hyperaktivní jedince, u nichž je třeba snížit a uvolnit jejich agresivitu a aktivitu. Pro hyperaktivní dítě je vhodná volba fyzicky náročného sportu. Avšak je potřeba mít na paměti již osvědčené „všeho s mírou“, aby očekávaný efekt nebyl kontraproduktivní. Vždy je třeba zohlednit individualitu a osobnost každého dítěte.

Pro děti samozřejmě existují i nevhodné sporty. Obezřetnost je podle odborníků na místě u hokeje. Představuje ztělesnění jednostranné zátěže, která přetěžuje pohybový aparát. O negativním působení jsem se již zmiňoval v kapitole 3.3.2 *Vliv ledního hokeje na tvar a držení těla*.

Z dalšího náhledu je zcela jedno, zda sportuje dívka či chlapec. V dnešní době se setkáváme s oblibou, dříve u ryze chlapeckých sportů, i u dívek. V oblíbě je zejména



fotbal, florbal či pozemní hokej. Existují zde drobná omezení, a to zejména v zátěži. Pro dívky jsou nežádoucí prudké otřesy a doskoky.

Pokud je dítě se sportem spokojené, poznáme to snadno. Vypráví zážitky a ukazuje svému okolí nové dovednosti. Trénink nebere jako povinnost a v kolektivních hrách udržuje styk se spoluhráči i mimo sport.

### **3.5.3 Jaký sport vybrat pro dítě**

#### ***Atletika***

Atletika je sportovní průprava ke všem ostatním disciplínám. Opatrnosti je třeba se věnovat v oblasti skoků do výšky i do dálky. Dopady mohou vést u dívek k nevratným zdravotním problémům. Může dojít k přetížení pánevního dna. Je tedy důležité volit kompenzační cvičení.

#### ***Badminton***

Prvky jsou shodné jako při tenise. Nepředstavuje však natolik jednostrannou zátěž a silovou aktivitu s jakou musíme počítat při tenise. Tento sport je pro děti vhodný, zvyšuje postřeh.

#### ***Cyklistika***

Cyklistika se obecně uvádí jako velice vhodný sport pro děti. Rozvíjí jejich všestrannost, pěstuje pozitivní vztah k přírodě, jež poskytuje jízda v rozmanitém terénu, čímž jsou děti pozitivně motivovány k další jízdě.

#### ***Plavání***

Z fyziologického hlediska se jedná o jeden z nejzdravějších sportů pro děti a dospívající mládež. S výcvikem se začíná již od nejútlejšího věku, což je velké plus. Pozitivně ovlivňuje psychiku dítěte, velkým význam má i pro práci s hyperaktivními dětmi.

#### ***Stolní tenis***

Tento sport neklade vysoké nároky a je obecně pro děti velmi vhodný. Jednostranné přetížení hrající ruky nebývá vážného charakteru a lze jej kompenzovat jiným druhem cvičení. Stolní tenis učí děti rychlému rozhodování a vnímání.

### ***Tenis***

Z fyziologického hlediska se u tenisu přetěžuje pletenec ramenní dominantní končetiny. Nevhodný je rovněž trénink bez odborného dozoru, což bývá typickou chybou ambiciózních rodičů. Velký důraz je kladen na výběr klubu a trenéra, který bude dbát na případné předejití obtíží. Vhodnou kompenzací tohoto sportu je například plavání.

### ***Basketbal***

Trénink probíhá obvykle na nevhodném podkladě (obvykle parketách) v tělocvičnách. Je dobré si při volbě uvědomit, že během utkání se naběhá asi 5 – 7 kilometrů, udělá přibližně 40 – 50 výskoků, což je velkou zátěží zejména pro klouby. Proto tento typ sportovní aktivity není zcela vhodný.

### ***Florbal***

Z velké části jsou důsledky stejné jako u hokeje. Vlivem nevhodného držení těla při hře dochází k bolestem zad a svalovým dysbalancím (3.3.2 *Vliv ledního hokeje na tvar a držení těla*). Pouze zde odpadá zátěž z výstroje, která je u ledního hokeje.

### ***Fotbal***

Zde je nutné brát v potaz, že hráč může naběhat za zápas mnoho kilometrů. Intenzita během hry kolísá, ale dolní pohybový aparát je značně přetížen. Při volbě tohoto sportu se doporučují provádět cvičení zaměřená na kompenzaci.

### ***Volejbal***

Výskok, pro volejbalisty nejtypičtější úkon. Během tréninku provedou od 70 – 150 výskoků. Trpí tím páteř (vznik skolióz a kyfóz).

## **4 Kondiční příprava mladých hokejistů**

U mladých hokejistů musí být příprava všestranná. Odhalí schopnosti a možnosti hráče uplatnit se v hokeji. Fyzická příprava musí obsahovat různorodé množství cvičení a rozvíjet dané pohybové možnosti hráče, zejména rychlost a obratnost.

Trénink by měl být pestrý a měl by se odehrávat v různých odlišných prostředích (hřiště, tělocvična, les, bazén). I z hlediska posílení organismu by se měl odehrávat

pokud možno ve zdravém a čistém prostředí. Měl by být různorodý, neměla by se jedna činnost opakovat stále dokola. Vždy lze jednu disciplínu kreativně dotvořit a obměnit.

Důležité je zachovat herní princip. Nezapomínejme, že se jedná o děti a děti mají potřebu si hrát! Děti by se měly při tréninku příjemně pobavit, odnést si zážitky a těšit se na další setkání.

U nejmladší věkové kategorie je stavba ročního tréninkového cyklu jiná. Po přípravném období přichází období hlavní. Předzávodní období v této kategorii je nevýrazné. Obecně lze říci, že přípravné a hlavní období se výrazně neodlišují a zachovávají si stejné znaky. Příprava by se tak měla odehrávat jak na ledě, tak na suchu.

#### **4.1 Trénink obratnosti**

Ve věku od sedmi do deseti let jsou nejlepší předpoklady pro osvojení nácviků nových pohybů. Výhodou je i nebojácnost a ochota jít do cviků „po hlavě“, což je pak v období puberty limitováno již jiným myšlením dorostenců.

Volíme cviky z co možná nejširšího zaměření.

- Skoky, prolézání, podlézání, vylezení, přeskočení
- Stoj na ruce, kotrmelce, skoky přes kozu, skoky přes švédskou bednu, přemet
- Hry s míčem - chytání, házení, driblování
- Cvičení na nářadí - trampolína, žebřiny, lavičky, kruhy
- Hry mimo tělocvičnu - běh v lese či na různých površích
- Spojení cviků do sestav

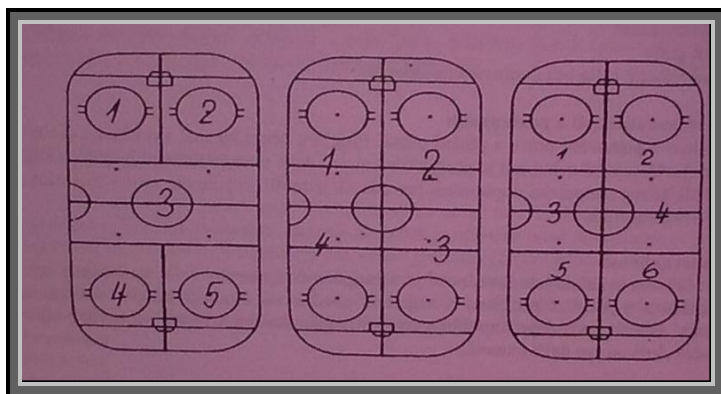
#### **4.2 Skupinový výcvik a dělení hřiště**

Dělení hřiště velmi úzce souvisí se skupinovým výcvikem. Určitý prostor je rozdělen dle počtu skupin, nejméně na dvě, nejvíce na šest. Každá skupina má svůj prostor na vykonávání úkolů daný a ohraničený a tento by neměla opouštět. Tyto skupiny jsou na

sobě nezávislé a každá vykonává činnost dle svého programu, aniž by se podřizovala jiné skupině.

Dělení hřiště se využívá zejména u tréninku mladší věkové kategorie, protože děti v nízkém věku nemají stejné dovednosti a jsou individuálně výkonné. Proto je nutné je rozdělit do určitých skupin vytvářených na základě výkonnostních kritérií (schopnost bruslení).

S množstvím skupin je třeba zajistit dostatečný počet trenérů a jejich asistentů. Uvádí se, že relativně dostupný je poměr 8-10:1. Hlavní trenér dohlíží a v jednotlivých skupinách provádí nácvik nových cviků. Asistenti bývají aktivní hráči popřípadě rodiče, kteří absolvují trenérský kurz.



Obr 4. Principy dělení hřiště (Pavliš, 2002)

U každého klubu jsem se setkal s rozdělením do skupin a stanovišť. Každá měla svou specifikou, od skupiny nejmladších začátečníků, kteří se věnovali výuce bruslení až po starší žáky, kteří prováděli cvičení na stanovištích.

#### **Příklad tréninkové jednotky, kategorie žáků 1.třídy**

*Přípravná část:*

- společný sraz, motivace na trénink, protažení,
- volné rozbruslení podle pokynů trenéra

*Hlavní část:*

- cvičení na stanovištích (5 stanovišť), výměna vždy po 10 min.

- na každém stanovišti jeden trenér

**Stanoviště: 1/ minihokej**

2/ zábavné hry (rybáři, honičky, závody v tlačení)

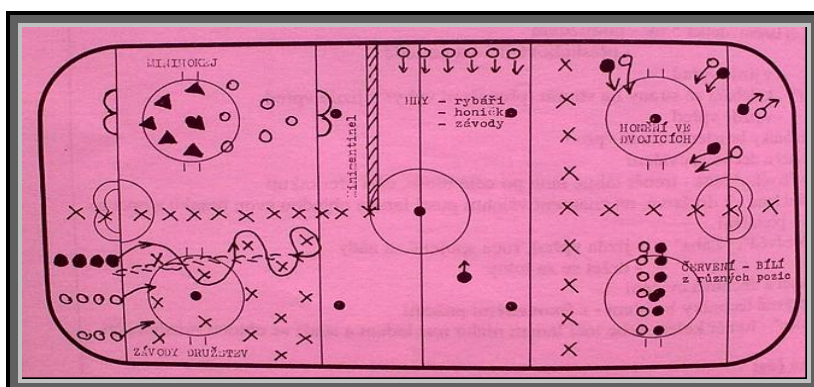
3/ honičky ve dvojicích

4/ červení a bílí z různých pozic

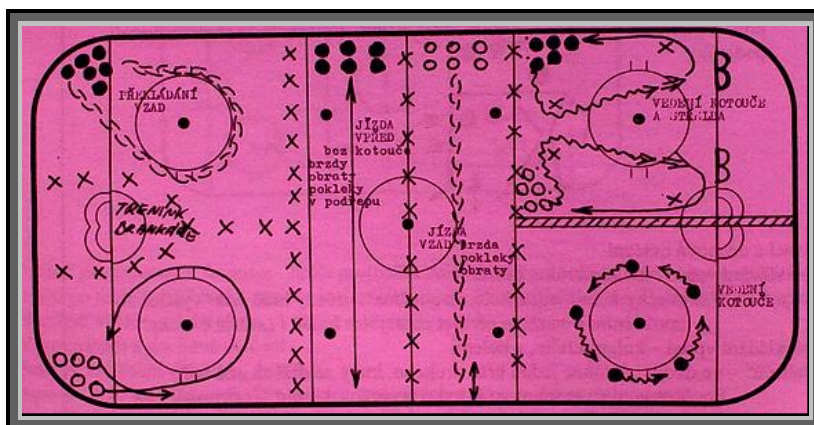
5/ štafety družstev – bruslení vpřed, vzad po slalomové dráze

**Závěrečná část:**

- volné bruslení s trenéry
- vydýchání, uvolnění
- společný sraz, hodnocení tréninku (Pavliš, 2002)



Obr. 5. Obsah tréninkové jednotky (Pavliš, 2002)



Obr. 6. Obsah tréninkové jednotky II. (Pavliš, 2002)

### **4.2.1 Pomůcky**

Pro neoptimálnější využití pohybového aparátu je vhodné používat pomůcky. Jedná se o malé branky, kužely, různé druhy překážek. Mohou se využít při objíždění, přeskokování apod.

Dle zjištění je množství a variace pomůcek u klubů relativně stejná.

### **4.2.2 Protahování**

Protahování, tak jako u jakéhokoliv jiného sportu, je automatickou, nedílnou a důležitou součástí, bez níž by neměl trénink začínat ani končit.

První úkolem je rozcvičení před tréninkem sérií cviků, které protahují všechny skupiny svalů. Postupuje se od hlavy dolů s tím, že nejvíce se zaměřujeme na svaly, které jsou u hokejistů zkrácené. Jedná se o prsní svaly, zadní stranu stehen a lýtka.

Po zátěži se opět věnujeme protažení.

Protažení je důležité z důvodu rychlejší regenerace svalů, které jsou při výkonu využívány.

## **4.3 Technika jízdy**

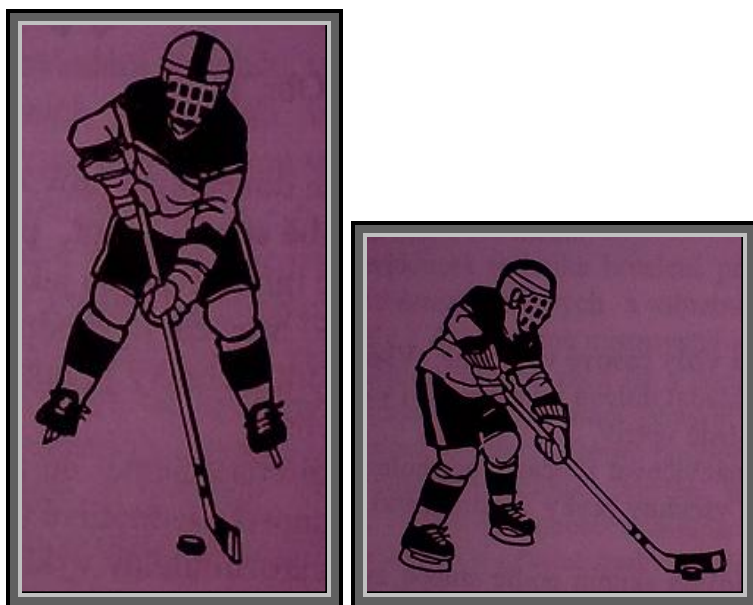
Základní systematiky hokejového bruslení:

- jízda vpřed, vyjíždění oblouků, překládání
- jízda vzad, obraty, překládání

### **Základní hokejový postoj**

Postoj je základní poloha těla, ve které hráč bruslí. Hlava je mírně zvednuta, hokejová hůl je držena oběma rukama. Nohy jsou ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu.

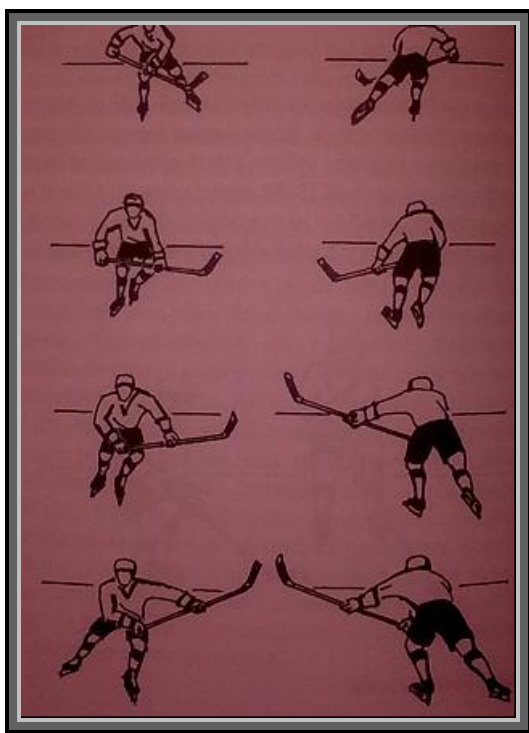
*(Pavliš, Perič, Novák, Beránek, 2002)*



*Obr 7, 8. Základní hokejový postoj (Pavliš a kolektiv, 2002)*

### ***TECHNIKA JÍZDY VPŘED:***

Je základním pohybem hráče, který vychází ze základního postoje. Jedná se o cyklický pohyb nasazení – odraz – skluz – přenesení.



Obr 9. Technika jízdy vpřed (Perič, 2002)

*Metodika nácviku:*

Pro zvládnutí základů jízdy je třeba nejprve nacvičit rovnováhu a stabilitu na bruslích. Před vstupem na led se doporučuje cvičení s bruslemi na suchu. Děti se nejdříve učí v bruslích chodit, udržovat rovnováhu (stoj na jedné a druhé noze), krčí kolena. Po této přípravě mohou vyjet na led.

Prvořadé je děti naučit vstávat po pádu z ledu. Vychází se ze sedu či lehu, obratem do vzporu klečmo a přes jednu nohu do vztyku.

Druhým bodem je rovnováha. Nacvičuje se stoj na jedné noze, přenášení váhy, dřepy.

Následně se provádí chůze po ledě. Důraz je kladen na odraz do strany a vpřed (kolébavý krok). Jako pomocná cvičení se doporučuje chůze s dopomocí, u hrazení, chůze se zvedáním nohy, tleskání pod kolennem apod.



### **TECHNIKA JÍZDY VZAD:**

Je druhou základní bruslařskou dovedností. Nohy jsou při jízdě rozkročeny (na úroveň boků), trup je zpříma a hlava rovně. Pánev tlačíme vpřed. Hmotnost je na obou nohou, na celé ploše bruslí.

Cyklus odraz – skluz – odraz.

Odraz začíná ze zadní části brusle, z paty, a končí na přední části přes špičku. Po odrazu se noha napíná a hmotnost se přenáší na neodrazovou nohu, která vyjíždí oblouk.



*Obr 10. Technika jízdy vzad (Perič a kolektiv, 2002)*

*Metodika nácviku:*

Jízda vzad bývá náročnější než jízda vpřed. Proto ji nacvičujeme až po zvládnutí techniky jízdy vpřed.

Nácvik a cvičení jsou podobná jako u jízdy vpřed. Postoj pro jízdu vzad, cvičení rovnováhy, chůze po ledě dozadu.

### **TECHNIKA PŘEKLÁDÁNÍ:**

Základním principem je překládání nohou, konkrétně vnější přes vnitřní. Většině hráčů přijde snazší překládat nohu na levou stranu, a proto i v metodických textech je

doporučeno začínat tímto směrem. V tréninku musíme ale čas věnovat oběma stranám, později více času té problematictější.

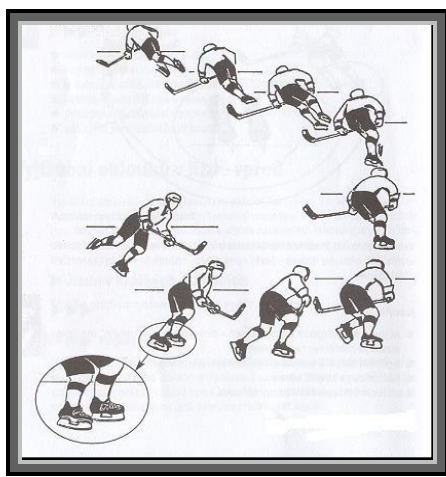
Pro tento pohyb je třeba výborně zvládat jízdu na vnitřní hraně brusle, protože vnitřní noha se sklouzává pouze na této hraně, navíc v určité chvíli na této hraně spočívá celá váha těla, a tím na ní závisí celá rovnováha.

Při překládání vpřed i vzad se jedná o tento cyklus: odraz – skluz – odraz.

#### *Metodika nácviku:*

Samotný pohyb začíná silným odrazem vnější brusle. Bruslař pokrčí vnitřní nohu a přenesse na ní váhu. Následuje její položení na vnitřní hranu. Brusle se odráží směrem dozadu za vnější nohu a vyjíždí oblouk. Tím dochází k překřížení vnější nohy přes špičku té vnitřní. Váha se pak opět přenáší na vnitřní hranu vnější brusle. Toto se opakuje po celou dobu vyjíždění oblouku.

Zároveň musíme dbát na to, aby bylo tělo stále nakloněno ve směru překládání. Také je důležité rovnoměrné střídání odrazu obou nohou. Abychom překládali rytmicky, musí být odrazy stejně silné.



*Obr 11. Technika překládání vpřed (Perič, 2002)*



Obr 12. Překládání v jízdě vzad (Pavliš a kolektiv, 2002)

## UŽITÉ BRUSLENÍ

### **STARTY:**

V soubojích o kotouč často rozhodují sekundy. Proto v nich mají navrch většinou hráči schopni rychlejšího startu. Navíc charakter hry vyžaduje neustálé změny směru, brzdění, a tudíž i startování.

Pro potřeby hry je nutné ovládat starty z místa, z pohybu a různých poloh.

Jedná se o starty: vpřed, vzad, stranou.



Obr 13. Start z místa do jízdy vpřed (Perič, 2002)



Obr 14. Start stranou (Pavliš, Perič, 2000)

### **ZASTAVENÍ:**

Rychlé a bezpečné brzdění by měl ovládat každý hráč. Při utkání se velmi často využívá změna směru jízdy. K tomu je třeba nejprve buď zpomalit, nebo úplně zastavit. Brzdění a zastavení se provádí několika způsoby.

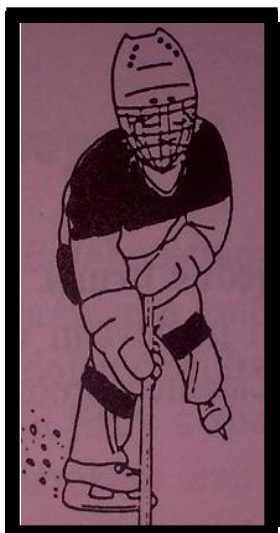
Rozlišuje zastavení z jízdy vpřed a jízdy vzad.

*Z jízdy vpřed se jedná o zastavení:*

- pluhem (jedno či oboustranným)
- smykem na obou bruslích
- zastavení na jedné brusli (vnitřní či vnější)

*Z jízdy vzad se jedná o zastavení:*

- zastavení na jedné brusli
- zastavení obou bruslí
- bočním smykem



*Obr15. Jednostranný pluh (Pavliš a kolektiv, 2002)*



*Obr 16. Oboustranný pluh (Pavliš a kolektiv, 2002)*

## II VÝZKUMNÁ ČÁST

### 5 Hypotézy

#### 5.1 Hlavní hypotéza

**H1** Předpokládám, že sportovní tréninky v šesti výše zmíněných pražských hokejových klubech budou na podobné kvalitativní úrovni.

#### 5.2 Dílčí hypotézy

**H2** Lze usuzovat, že délka tréninkové jednotky a její týdenní četnost se budou u jednotlivých klubů lišit s tím, že jejich obsahová náplň bude identická.

**H3** V případě užití didaktického stylu se domnívám, že bude nejvíce aplikován styl příkazový.

**H4** Rozdílná bude i aplikace forem odměn a trestů v každém z klubů.

**H5** Kompletní hokejová výstroj bude u přípravek první a druhé třídy brána jako samozřejmost a nutnost.

**H6** Odchytky lze očekávat při zařazení tréninkových pomůcek na led či do tzv. suché přípravy.

**H7** Domnívám se, že lékařský dohled na hráče této věkové kategorie se bude u jednotlivých hokejových klubů lišit.

## **6 Metody a postup práce**

Jako metodu mého výzkumu v oblasti sportovního tréninku přípravek v ledním hokeji u pražských klubů HC Sparta, HC Slavia, HC Letci, HC Hvězda, HC Kobra a HC Slavoj jsem zvolil dotazníkovou formu.

V dotazníku jsem stručně formuloval otázky, které vycházejí z cíle práce a následných hypotéz. Tyto dotazníky jsem předložil trenérům zmíněných klubů a dostaly se mi zpět určité výsledky. Tyto jsem ještě u nejasných odpovědí následně dalšími konzultacemi konkretizoval.

Před sestavením dotazníku jsem se snažil zorientovat v zadaném úkolu tím, že jsem se seznámil s odbornou literaturou a internetovými zdroji, a poté jsem teprve přistoupil k samotnému písemnému zpracování dotazníku. Samozřejmě přirozeným problémem v této uspěchané době bylo vzít určitý čas osloveným trenérům, kteří kolikrát opravdu moc volna neměli. Myslím si, že ve výsledku se mi tento úkol podařilo vyřešit.

## **7 Interpretace výzkumu**

Abych vytvořil analýzu a mohl ji následně vyhodnotit, sestavil jsem osmnácti bodový dotazník. Oslovil jsem trenéry již výše zmiňovaných hokejových klubů a požádal je o odpovědi.

Setkal jsem se s kladným přijetím a dostal zpět nejen vyplněný dotazník, ale i spoustu zajímavých rad a názorů zkušených „koučů“. Mohl jsem nahlédnout do zákulisí samotné přípravy tréninků a odnesl si spoustu zajímavých poznatků, což mi bylo přínosem pro tvorbu této bakalářské práce.

### **Dotazník pro trenéry hokejových přípravek (1. a 2. třída)**

#### **1. Jaký je počet tréninků v týdnu?**

**HC Sparta Praha** - 3x týdně.

**HC Slavia Praha** - 2x týdně.

**HC Letci Letňany** - 3- 4x týdně.

**HC Hvězda Praha** - 3x týdně.

**HC Kobra Praha** - 2x týdně, ale chtělo by to 3x. Jen není volný led.

**HC Slavoj Zbraslav** - 3x týdně.



|                      | HC Kobra | HC Slavia | HC Sparta | HC Hvězda | HC Slavoj | HC Letci |
|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Počet tréninků týdně | 2        | 2         | 3         | 3         | 3         | 3-4      |

*Tabulka č. 1 Počet tréninků v týdnu*

*Lze tedy konstatovat, že trénink obvykle vychází ve třech dnech v týdnu. Poměr mezi tréninky 2x a 4x týdně, je 2:1. V praxi to znamená, že HC Letci mají dvojnásobnou porci tréninků než HC Kobra a HC Slavia.*

## 2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?

**HC Sparta Praha** - 60 minut.

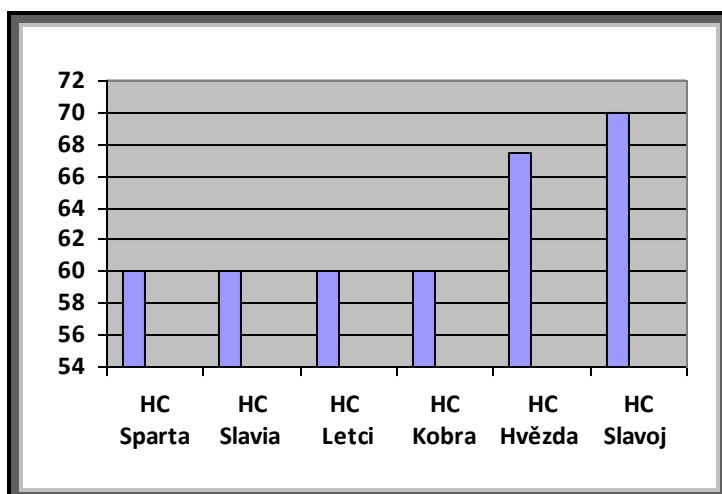
**HC Slavia Praha** - 60 minut.

**HC Letci Letňany** - 60 minut.

**HC Hvězda Praha** - 60-75 minut.

**HC Kobra Praha** - 60 minut.

**HC Slavoj Zbraslav** - 60-80 minut.



*Graf č. 1 Doba trvání tréninkové jednotky  
(V případě časového rozmezí tréninkové jednotky je v grafu uvedena střední hodnota).*

***Tréninková jednotka trvá minimálně 60 minut u všech klubů. Nad tento čas se dostávají pouze HC Hvězda Praha a HC Slavoj Zbraslav.***

### **3. Jaký je obsah tréninku?**

**HC Sparta Praha-** bruslařská abeceda, technika bruslení, obratnost. To vše kombinací her a drilu.

**HC Slavia Praha-** bruslení, obratnost, pohyblivost, motorika, soutěže, hry.

**HC Letci Letňany-** trénink musí být založen na dovednostech, v každém tréninku by měla být hra na dvě branky a bruslení.

**HC Hvězda Praha-** bruslení, technika, obratnost.

**HC Kobra Praha-** především bruslení a nějaké hry (rybičky, mrazík a minihokej).

**HC Slavoj Zbraslav**- zábava, seznámení se s ledem a bruslemi, první hokejové krůčky, technika bruslení, obratnost, práce s holí.

*Z výše uvedených údajů lze vyvodit, že bruslení je 100% náplní tréninkové jednotky každého klubu, čili bruslení je považováno za nejdůležitější prvek. Následuje obratnost, hry, práce s holí, pohyblivost a další výše uvedené činnosti, které tréninkovou jednotku vždy doplňují.*

#### **4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?**

**HC Sparta Praha** - cvičení ve skupině o 5 - 6 dětech po dobu max. 10 minut střídají 2 minutami odpočinku na pití a přesun k dalšímu stanovišti.

**HC Slavia Praha** - cca 8:1.

**HC Letci Letňany** - pouze přestávky na pití mezi cvičeními.

**HC Hvězda Praha** - cca 20:1.

**HC Kobra Praha** - cca 3-4:1.

**HC Slavoj Zbraslav** - u nejmladší kategorie není trénink veden po fyzické stránce, děti mají dostatek prostoru pro odpočinek, prakticky kdykoliv, kdy mají pocit, že ho potřebují.

*Z odpovědí je patrné, že každý klub má zcela individuální poměr doby strávené na ledě a doby odpočinku, potažmo přestávky na zajištění pitného režimu. Každý trenér mi ale mimo dotazník sdělil, že tento údaj je vždy pouze orientační, což v praxi znamená, že po každém provedeném cvičení (výměně stanoviště) následuje doplnění tekutin.*

## **5. Jaké nápoje (popř. stravu nebo doplňky) děti konzumují během tréninku?**

**HC Sparta Praha** - konzumují pití, které jim přinesou rodiče z domova (většinou voda, šťáva). Žádné jiné doplňky nebo stravu jim nedoporučuji. Pouze na turnajích si mezi zápasy dají nějaké lehké ovoce.

**HC Slavia Praha** - doporučujeme vodu, ale záleží na rodičích.

**HC Letci Letňany** - různé (od vody až po iontové nápoje).

**HC Hvězda Praha** - voda, voda se šťávou.

**HC Kobra Praha** - nic nekonzumují, pouze pijí neperlivé tekutiny (čistá voda, voda se šťávou, čaj).

**HC Slavoj Zbraslav** - stravu žádnou, trenér dbá na to, aby v pravidelném intervalu poslal děti napít.

*Ve všech klubech při klasickém tréninku, je doporučován a 100% zajištěn pitný režim a absence jídla. Nejužívanější je neperlivá voda, maximálně s přídatkem šťávy. Další druhy jsou využívány minimálně, dle trenérů je to závislé na rodičích, jaké nápoje dětem připravují.*

## **6. Jaký je počet dětí na tréninku?**

**HC Sparta Praha** - 20- 25 dětí.

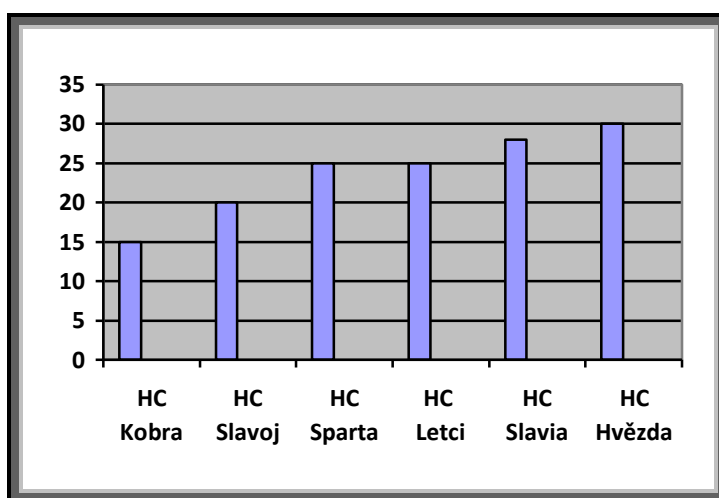
**HC Slavia Praha** - 20- 28 dětí.

**HC Letci Letňany** - 20- 25 dětí.

**HC Hvězda Praha** - cca 30 dětí.

**HC Kobra Praha** - cca 15 dětí.

**HC Slavoj Zbraslav** - v našem případě cca 20 dětí.



*Graf č. 2 Počet dětí na tréninku*

*(V případě rozmezí v počtu je uvedena v grafu nejvyšší hodnota.)*

***V pěti klubech ze šesti se tréninku účastní od 20 do 30 dětí. Pouze u klubu HC Kobra Praha klesla účast pod hranici 20 dětí, a to na 15.***

### **7. Jaký je počet trenérů, popř. asistentů ve vztahu k dětem?**

**HC Sparta Praha** - na ledě jsou vždy 1 až 2 trenéři a cca 3 asistenti. Tzn. cca 5 dětí na jednoho dospělého.

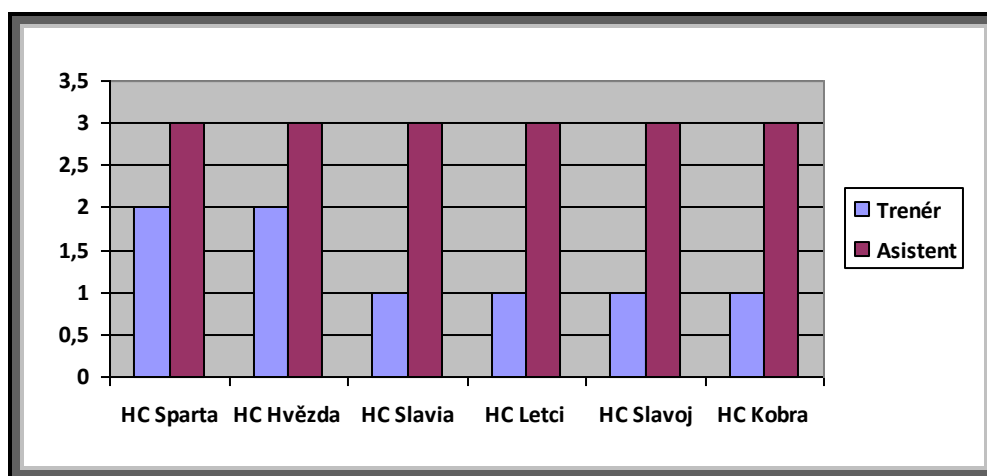
**HC Slavia Praha** - 1 trenér + 3 asistenti.

**HC Letci Letňany** - 1 trenér + 2 až 3 asistenti.

**HC Hvězda Praha** - cca 2 trenéři a 3 asistenti.

**HC Kobra Praha** - 1 hlavní trenér a 2-3 asistenti. Podle toho, jak přijdou (jsou to rodiče, kteří trénování rozumí).

**HC Slavoj Zbraslav** - 1 hlavní trenér a 3 asistenti.



*Graf č. 3 Počet trenérů a asistentů  
(Graf uvádí nejvyšší hodnotu)*

*Počet trénujících osob na ledě ve vztahu k dětem je u všech klubů velice podobný. Tento poměr ale nelze vyjádřit přesně, protože vždy závisí na počtu příchozích dětí. Tento počet se pokaždé liší.*

#### **8. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?**

**HC Sparta Praha** - ano, 2 rodiče mi pomáhají na ledě jako asistenti. Vždy jim přesně řeknu, co mají s dětmi na stanovišti dělat (určím jim cvičení).

**HC Slavia Praha** - jako asistenti nebo vedoucí.

**HC Letci Letňany** - ano, pomáhá na ledě jako asistent (aktivní hokejista).

**HC Hvězda Praha** - ano, jako asistent

**HC Kobra Praha** - ano, jako asistenti.

**HC Slavoj Zbraslav** - ano, jako asistenti, případně vedoucí kategorií.

*Ve všech uvedených klubech se zapojují rodiče do tréninkového procesu jako asistenti. Vždy to jsou rodiče, kteří mají k lednímu hokeji určitý vztah - hráčskou nebo trenérskou minulost, popř. odborné znalosti.*

**9. Jaký didaktický styl nejčastěji u dětí používáte? (příkazový; úkolový; se vzájemným hodnocením – reciproční; se sebehodnocením; s nabídkou; se samostatným objevováním)**

**HC Sparta Praha** - příkazový. Dětem nejdříve řeknu, co budou dělat, pak jim to předvedu jako názornou ukázkou a poté každého opravuji při provádění cvičení.

**HC Slavia Praha** - většinou příkazový.

**HC Letci Letňany** - příkazový.

**HC Hvězda Praha** - příkazový, úkolový.

**HC Kobra Praha** - příkazový.

**HC Slavoj Zbraslav** - jsou to kombinace. V určitých částech pochopitelně příkazový, v jiných úkolový, následně se přidává hodnocení.

*Ve všech šesti klubech se prioritně užívá příkazový didaktický styl. Pouze HC Hvězda a HC Slavoj ho doplňuje ještě didaktickým stylem úkolovým.*

#### **10. Jaký způsob motivace používáte?**

**HC Sparta Praha** - například za správně provedené cvičení dostávají hvězdičky. Kdo jich má za 10 minut cvičení nejvíce, vyhrává.

**HC Slavia Praha** - pochvalu, odměnu.

**HC Letci Letňany** - za výbornou práci pochvalu trenéra.

**HC Hvězda Praha** - soutěže.

**HC Kobra Praha** - soutěžení.

**HC Slavoj Zbraslav** - zábavu, radost, výhru.

|                  | HC Kobra | HC Slavia | HC Sparta | HC Hvězda | HC Slavoj | HC Letci |
|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| způsoby motivace | x        | pochvala  | x         | x         | x         | pochvala |
|                  | x        | odměna    | odměna    | x         | x         | x        |
|                  |          | x         | výhra     | x         | výhra     | x        |
|                  | soutěže  | x         | x         | soutěže   | x         | x        |
|                  | x        | x         | x         | x         | zábava    | x        |
|                  | x        | x         | x         | x         | radost    | x        |

*Tabulka č. 2 Druhy motivací*



## 11. Používáte nějaké tresty? Jaké?

**HC Sparta Praha** - tresty nepoužívám. Spíše dětem vždy vysvětlím, aby dávaly pozor a nepošť uchovaly se. Jen občas pošlu někoho na 1 minutu si sednout na střídačku, ale to jen velice málo (1x do týdne).

**HC Slavia Praha** - bez trestu.

**HC Letci Letňany** - napomenutí, nebo hráče pošlu na 1 minutu na střídačku.

**HC Hvězda Praha** - ano. Posazení na střídačku.

**HC Kobra Praha** - ano, dřepy nebo kotrmelce.

**HC Slavoj Zbraslav** - ne.

|        | HC Kobra         | HC Slavia | HC Sparta             | HC Hvězda             | HC Slavoj | HC Letci              |
|--------|------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|
| tresty | x                | žádné     | x                     | x                     | žádné     | x                     |
|        | x                | x         | posazení na střídačku | posazení na střídačku | x         | posazení na střídačku |
|        | dřepy, kotrmelce | x         | x                     | x                     | x         | x                     |

Tabulka č. 3 Druhy trestů

## 12. Dělíte nějak kolektiv dle výkonnosti?

**HC Sparta Praha** - snažím se to moc nedělat, ale každý trénink je skupinový a jednotlivé skupiny dětí musí být vyrovnané tak, aby se neochuzovaly o čas, který aktivně v tom cvičení stráví. Dětem, které na tom ještě nejsou bruslařsky moc dobře, se věnuji při cvičení více individuálně.

**HC Slavia Praha** - ne.

**HC Letci Letňany** - ne. Když ale startují na turnaji dvě mužstva, používám označení *VÝCHOD* - *ZÁPAD* místo zavádějícího označování *A* - *B*

**HC Hvězda Praha** - ano.

**HC Kobra Praha** - ano, úplní začátečníci mají vyhrazenou 1 třetinu, kde se učí základy bruslení.

**HC Slavoj Zbraslav** - interně v rámci trenér asistent – ano, externě v rámci trenéři – hráči, případně rodiče – ne.

|                                 | HC Sparta | HC Slavia | HC Letci | HC Hvězda | HC Kobra | HC Slavoj |
|---------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| dělení kolektivu dle výkonnosti | ano       | ne        | ne       | ano       | ano      | ano       |

Tabulka č. 4 Dělení dle výkonnosti

### **13. Používáte dělení ledové plochy na menší části?**

**HC Sparta Praha** - určitě. Každý trénink je skupinový. Jedna třetina hřiště je vyhrazena úplně těm nejmenším začátečnickům zbylé 2 jsou rozděleny do třech částí (skupin).

**HC Slavia Praha** - ano. 2- 6 částí.

**HC Letci Letňany** - ano, v jedné třetině minihokej, zbytek rozdělen na 3 až 4 stanoviště pro jednotlivá cvičení.

**HC Hvězda Praha** - ano.

**HC Kobra Praha** - ano.

**HC Slavoj Zbraslav** - ano.

*Všech šest klubů bez rozdílu používá dělení ledové plochy na menší části za účelem provádění více cvičení v menších skupinách najednou. To znamená maximální vytiženost všech dětí na ledě.*

### **14. Jaká je povinná výstroj?**

**HC Sparta Praha** - povinností je mít kompletní výstroj, kterou si mohou začínající hokejisté na Spartě zapůjčit. Úplně ty nejmenší nemusí mít chrániče ramen a loktů, pro začátek používají in-line chrániče, ale zhruba po měsíci už mají kompletní výstroj.

**HC Slavia Praha** - kompletní hokejová výstroj.

**HC Letci Letňany** - kompletní hokejová výstroj.

**HC Hvězda Praha** - kompletní hokejová výstroj.

**HC Kobra Praha** - těm úplným začátečníkům stačí pouze brusle, rukavice (klidně lyžařské) hokejka a helma, tu půjčujeme. Ty pokročilejší mají kompletní výstroj.

**HC Slavoj Zbraslav** - přilba s mřížkou nebo celoobličejové plexi, nákrčník, vesta, lokty, kalhoty, suspensor, holeně. Povinná je plná výstroj.

*Kompletní hokejovou výstroj používají uvedené přípravy ve všech dotázaných klubech.*

**15. Jaká je nepovinná výstroj, kterou děti smějí používat při tréninku?**

**HC Sparta Praha** - na začátku není povinná hokejka. Děti bruslí většinou s „hrazdičkou“ nebo bez ní a bez hokejky.

**HC Slavia Praha** - žádná.

**HC Letci Letňany** - žádná.

**HC Hvězda Praha** - nic.

**HC Kobra Praha** - asi žádná. Snad jen chránič zubů.

**HC Slavoj Zbraslav** - chránič zubů, doplňková ochrana zápěstí a předloktí, rozšířený nákrčník.

*U všech šesti klubů závisí volba nepovinné výstroje na rodičích a samotných dětech.*

## 16. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?

**HC Sparta Praha** - kužely, hrazdičky, odlehčené kotouče, různé velikosti míčků, pneumatiky, dřevěné překážky.

**HC Slavia Praha** - kužely, překážky, pneumatiky, míčky, lehké puky a další.

**HC Letci Letňany** - kužely, branky, pneumatiky, balony, kroužky, světelný paprsek, malé branky.

**HC Hvězda Praha** - kužely, pneumatiky, malé i velké brány, hrazdičky atd.

**HC Kobra Praha** - stojany, malé i vysoké překážky, puky, fotbalový míč, píšťalka.

**HC Slavoj Zbraslav** - branky, různé druhy kotoučů, triangly, překážky, kužely, staré hole. Pomůcek je mnoho.

|            | HC Sparta | HC Slavia | HC Letci | HC Hvězda | HC Kobra | HC Slavoj |
|------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| kužely     | ano       | ano       | ano      | ano       | x        | ano       |
| pneumatiky | ano       | ano       | ano      | ano       | x        | x         |
| kotouč     | ano       | ano       | x        | x         | ano      | ano       |
| branky     | x         | x         | ano      | ano       | x        | ano       |
| ostatní    | ano       | ano       | ano      | ano       | ano      | ano       |

Tabulka č. 5 Používání pomůcek

**17. Zapojujete do tréninku také tzv. suchou přípravu? Jakou konkrétně?**

**HC Sparta Praha** - v průběhu sezony s dětmi do tělocvičny téměř vůbec nechodíme, ale od května do června mají klasickou suchou přípravu (2x týdně tělocvična nebo atletický stadion a 1 x bazén).

**HC Slavia Praha** - ano. 1x týdně tělocvična. Cvičení a hry na rozvoj pohybu a obratnosti.

**HC Letci Letňany** - ano. 2 x týdně tělocvična (obratnost, hry, strečink, kompenzační cvičení).

**HC Hvězda Praha** - ne. Pouze v letních měsících cvičení zaměřené na celkový rozvoj.

**HC Kobra Praha** - zatím nezapojujeme.

**HC Slavoj Zbraslav** - ano, v této věkové kategorii se jedná spíše o rozvoj pohybových schopností mimo led.

|                             | HC Sparta | HC Slavia | HC Letci | HC Hvězda | HC Kobra | HC Slavoj |
|-----------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| bez suché přípravy          | x         | x         | x        | x         | ano      | x         |
| suchá příprava mimo sezónu  | ano       | ano       | ano      | ano       | x        | ano       |
| suchá příprava během sezóny | x         | ano       | ano      | x         | x        | ano       |

*Tabulka č. 6 Suchá příprava*

**18. Jsou děti pod nějakým individuálním lékařským dohledem, který by se zabýval je jich vývojem v závislosti na sportovní zátěži?**

**HC Sparta Praha** - jediné co mají, tak je lékařská prohlídka na začátku sezóny.

**HC Slavia Praha** - ne. Až od čtvrté sportovní třídy.

**HC Letci Letňany** - fakultní nemocnice Motol.

**HC Hvězda Praha** - ne.

**HC Kobra Praha** - zatím pouze u praktického lékaře.

**HC Slavoj Zbraslav** - ano, fyzioterapeuta, kardiologa a praktického lékaře.

|                           | HC Sparta | HC Slavia | HC Letci | HC Hvězda | HC Kobra | HC Slavoj |
|---------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| bez lékařského dohledu    | x         | ano       | x        | ano       | x        | x         |
| pouze praktický lékař     | x         | x         | x        | x         | ano      | x         |
| kompletní lékařský dohled | ano       | x         | ano      | x         | x        | ano       |

*Tabulka č. 7 Zajištění lékařského dohledu*

## 8 Diskuze

Zabýval jsem se otázkou, jakou cestou se ubírá hokejový trénink žáků přípravků 1. a 2. třídy v pražských hokejových klubech. Vypracoval jsem si dotazník, abych mohl provést analýzu sportovních tréninků a následně pak zhodnotit, jak si jednotlivé kluby vedou.

**V ledním hokeji začíná systematický trénink již v brzkém věku. Dítě v období šesti let, s nástupem do školy, je schopno začít i s hokejovou přípravou. Z výzkumu je jasné, že dítě tohoto věku je naprosto ideálním kandidátem. Jeho psychický vývoj je na potřebné úrovni, jeho tělesné a pohybové funkce se vyvíjejí rychlým tempem.** Důležité ovšem je, aby dítě mělo samo zájem a aby ho to bavilo. Bez toho nemůžeme dítě do ledního hokeje nutit, protože by to nikam nevedlo. Nezapomeňme, že děti si musí ve svém věku především hrát a mít z toho radost. Dril a stres z tréninku není pro děti absolutně žádoucí.

Pozitivem ale většinou je, že děti mají o vše nové zájem, vyznačují se houževnatostí a elánem, což je při nácviku něčeho nového velmi důležitou částí.

Z dotazníků vyplývá, že **trénink na ledě mají děti dvakrát až třikrát do týdne. Pouze Letci mají trénink občas i čtyřikrát do týdne. Doba tréninkové jednotky, tedy čas strávený na ledě, se pohybuje od 60 do maximálně 80 minut.**

**Pokud se soustředíme na obsah tréninku, setkáváme se u všech klubů s tréninkem na ledě zaměřeným hlavně na bruslení, obratnost, práci s holí a koordinaci všech pohybů na ledě. Hypotéza H2 se nám tedy tímto potvrdila. U všech dotázaných klubů kromě HC Kobry je do přípravy zapojen i tzv. "suchý trénink".** Ten probíhá ve vnitřním nebo venkovním prostředí. Jeho hlavní náplní je všestranná tělesná příprava, kompenzační cvičení a hlavně rozvoj základních přirozených instinktů každého jedince získaných pouze přirozeným pohybem.

Fyzická příprava musí obsahovat takové prvky, které se zaměřují zejména na rozvoj obratnosti, rychlosti, vytrvalosti. U Sparty a Hvězdy je suchá příprava spíše posezónní záležitostí, avšak Slavia, Letci a Slavoj Zbraslav má tuto činnost zapracovanou do průběhu celé sezóny. Z odpovědí v dotazníku vychází, že trénink u mladších hokejistů je zejména zaměřen na nácvik samotné techniky bruslení, což je dle trenérů klubů



základem současného hokeje. Techniky trénují formou her i drilových cvičení, které musí být v každé tréninkové jednotce vyvážené. Dle literatury i samotných trenérů musí být výuka koncipována lehkou, dobře stravitelnou formou pomocí her a soutěží v pozadí s příjemným prostředím a atmosférou. U dětí tak zajistí zájem a budou se na další setkání těšit.

Důležitou součástí každého tréninku je samozřejmě i **odpočinek**. Zejména pak u takhle malých dětí. **U všech pražských klubů je to podobné.** Záleží na době cvičení, ale v podstatě je to tak, že po každém cvičení je čas na krátké doplnění tekutin a přesun na další cvičení. **Nejčastěji děti pijí vodu, vodu se šťávou, popř. čaj nebo tzv. iontové nápoje.**

**Počty dětí na tréninku** záleží vždy na momentální docházce, ale přibližně je to všude od 15 do 30. V každém klubu je trénink vedený hlavním nebo několika hlavními trenéry, kteří jsou ještě doplněni o asistenty, častokrát i z řad rodičů. Princip je takový, aby jeden dospělý se mohl vždy věnovat co nejmenšímu počtu dětí, z čehož samozřejmě pramení osobnější přístup a péče.

Na trénincích bývá všude shodně uplatňován trenéry příkazový didaktický styl, který je občas doplněn ještě stylem úkolovým. Hypotéza H3 se získanými odpověďmi potvrdila. Podstatná složka každé tréninkové jednotky i dlouhodobé koncepce je motivace. Bez té totiž dítě ztrácí postupně zájem a nic ho nežene dopředu. Motivace je bez rozdílu zajištěna a aplikována všude formou soutěží, pochval, drobných odměn, které u dětí vyvolávají radost, zábavu, určitý stupeň rivality, soutěživosti, a to vše přirozeným a hlavně osvědčeným pedagogickým přístupem.

Na druhé straně odměn se nachází tresty. A i ty jsou součástí výchovy mladých hokejistů. Sparta, Letci, Kobra, Hvězda a Slavoj používají nejčastěji trest ve formě krátkého posazení na střídačku, popřípadě nějaké cvičení navíc. Pouze na Slavii se žádné tresty nepoužívají. Všude mají ale jedno společné. Trpělivé vysvětlování a být tím správným vzorem nejen po sportovní, ale i po lidské stránce pro všechny děti bez rozdílu. Hypotéza H4 se provedeným výzkumem také potvrdila.

Velice diskutovanou otázkou a problémem v kolektivních sportech je **dělení kolektivu dle výkonnosti**. Když toto aplikujete, děti mohou mít pocit, že se někomu věnujete víc, někomu straníte a nastává u nich pocit nespravedlnosti. Pokud chcete kolektiv dělit, mělo by se to dělat citlivě a skrytě s tím, aby to děti nevnímaly jako dělení na horší a

lepší. Takové **opatrné dělení používá Sparta, Kobra, Slavoj a Hvězda. Na druhé straně kolektiv výkonnostně nerozděluje Slavia ani Letci.** Dokonce trenér Letců mi prozradil, že v případě startů více týmů z Letňan používá označení „VÝCHOD – ZÁPAD“ místo zavádějícího „áčka a béčka“, aby děti ani rodiče s tím neměli žádný problém.

Jelikož trénink všude probíhá v malých skupinkách, vyžaduje to **dělení ledu na menší části, zpravidla 2 – 6, kde se provádějí jednotlivá cvičení.** Tuto zaběhlou praxi používají všechny zmiňované kluby.

Když chcete dát svoje dítě na lední hokej, v úplných začátcích mu stačí pouze brusle, obyčejné rukavice a helma pro případ pádu na ledě. **Pro pravidelné pokračující tréninky musí mít děti už kompletní hokejovou výstroj, která může být doplněna o nepovinné prvky, jako jsou chrániče na zuby, doplňková ochrana zápěstí a předloktí a rozšířený nákrčník.** To platí u všech dotázaných klubů. Tímto se potvrdila i hypotéza H5.

K jednotlivým cvičením a hrám používají trenéři nepřeberné množství **pomůcek.** Zde uvádím ty nejčastější. **Kužely, překážky, hrazdičky, míčky, fotbalové balóny, pneumatiky, malé a velké brány, staré hole, odlehčené puky atd.** V tomto směru se použití pomůcek jak na ledě, tak při suché přípravě u každého klubu liší a vše závisí pouze na fantazii a možnostech každého trenéra. Hypotéza H6 se tímto potvrdila.

A poslední zkoumanou částí je **lékařský dohled nad zdravím dětí v závislosti na sportovním tréninku.** Pod kompletním dohledem lékařských odborníků mají děti na Spartě, v Letňanech a ve Slavoji Zbraslav. Pouze k praktickému lékaři posílají děti v HC Kobra. Ve Slavii uplatňují lékařský dohled až od čtvrté sportovní třídy a v HC Hvězda se tím vůbec nezabývají. Hypotéza H7 se tímto zjištěním potvrdila.

V teoretické části se zmiňuji o roli trenéra, jež je velice důležitá. **Trenér ovlivňuje své svěřence, stává se příkladem, podílí se na výuce pohybových návyků a sportovních vědomostí. Je odpovědný nejen za sportovní výkony, ale i za výchovu mladých hokejistů.** A samozřejmě neméně je i důležitá role samotného rodiče, který se svou finanční podporou či pomocí s přípravou na led a celkovou výchovou, stává důležitou součástí celého „hokejového kolotoče“.

V praktické části jsem se tedy zabýval celkovou koncepcí sportovních tréninků a metodami, které se při nich používají. V teoretické části jsem přiblížil principy uvedené v literatuře a na internetu. Při celkovém porovnání s realitou v jednotlivých klubech jsem došel k závěru, že jsou postaveny na společných, velice podobných základech. V jednotlivých klubech se liší pouze nepatrně. **Z výše uvedených poznatků tedy vyplývá, že hlavní hypotéza H1 se potvrdila.**

Závěrečným cílem po zhodnocení všech dotázaných pražských klubů je tak vytvořit vlastní ideální koncepci sportovního tréninku přípravků 1. a 2. třídy v ledním hokeji. **Dle mého názoru jsou ideální u této věkové kategorie 2 tréninkové jednotky týdně s dobou trvání 60-70 minut na ledě plus alespoň 1 příprava týdně mimo led.** Suchý trénink kompenzuje jednostrannou zátěž. Důvodem je, aby se děti nezaměřovaly v tomto útlém věku pouze na jednu činnost, ale aby se jejich tělo rozvíjelo přirozeně a harmonicky celé. Ideální jsou ještě nějaké doplňkové sporty (plavání, běh, gymnastika...). **Obsahem tréninků by mělo být především bruslení, což je v dnešní době alfou a omegou ledního hokeje, a dále pak obratnost, pohyblivost a v neposlední řadě práce s holí.** Vše vyváženou kombinací drilu a her.

**Odpočinek a prostor pro doplnění tekutin by děti měly mít vždy mezi jednotlivými cvičeními nebo popř. dle jejich osobního pocitu.** Jako nápoje pro žáky prvních a druhých tříd bych zvolil obyčejnou neperlivou vodu, případně doplněnou o nějakou šťávu, nebo čaj. Ostatní nápoje pro sportovce nejsou pro děti vhodné, zejména z hlediska jejich složení.

**Ideální počet trénujících dětí ve skupině a počet dohlížejících trenérů je poměr 5:1, z čehož vyplývá i logické dělení ledové plochy většinou na 2 – 6 sektorů, kde jednotlivé skupiny vykonávají cvičení.** Trenéři i jejich asistenti by měli být vždy odborně vzdělaní lidé. Jejich další nespornou výhodou může být jejich dlouholetá hráčská nebo trenérská praxe. Dle jejich uvážení a fantazie potom mají tréninky větší náboj a stávají se pro děti atraktivnějšími. S tím nesporně souvisí i výběr trenérských pomůcek, kterých je nepřeberné množství. Tyto pomůcky by se měly využívat v co největší možné škále.

**Nejvhodnějším didaktickým stylem, kterým chceme takto malé děti oslovit a zaujmout v ledním hokeji, je dle mého názoru kombinace příkazového a úkolového**

**stylu.** Pro příkazový didaktický styl je typické veškeré rozhodování na trenérovi. Děti svoji činnost začnou vyvíjet až na pokyn trenéra, a to podle jeho předchozího vysvětlení úkolu a příkladné ukázky. Trenér se tak stává důležitou osobou v celém procesu a dítě se musí přizpůsobit jeho požadavkům a vytýčeným mantinelům. Jeho konání je tak pod neustálou kontrolou. Úkolový didaktický styl je v podstatě obohacený příkazový, kde se část rozhodovacích pravomocí přenáší na dítě. To má pak pocit větší a svobodnější volby, například tempa, rozmístění v prostoru, rytmu, odpočinku apod., a částečně ztrácí závislost na trenérovi. Tím se posiluje vztah mezi trenérem a jeho svěřencem.

**Hnacím motorem pro děti je jejich motivace. Systém odměn a trestů by měl být aplikován citlivě a vyváženě.** Trenér musí trpělivě dětem vysvětlovat vše, co se od nich očekává, musí být též nezaujatým a nestranným kamarádem pro všechny děti.

**Názor na dělení kolektivu podle výkonnosti a úrovně jednotlivých dětí mám souhlasný, tzn., rozdělovat ano, ale velice opatrně a skrytě,** aby nedocházelo u dětí k vzájemné nedůvěře, závisti a žárlivosti. To dobrému kolektivu rozhodně nepomáhá. Obhajobou tohoto názoru je argumentace, že děti lépe provádějí zadaná cvičení a na podobné výkonnostní úrovni spolu více spolupracují. Přístup trenéra by měl být při tomto selektování vyvážený a přístup ke všem dětem stejný.

**V úplných začátcích každého potenciálního malého hokejisty bych doporučil pouze brusle, helmu a rukavice. Avšak při pravidelném tréninku už musí mít kompletní hokejovou výstroj,** se kterou si děti musí umět na ledě poradit a na kterou si musí od malička zvykat.

Žijeme v době, kdy možnosti našeho zdravotnictví jsou na poměrně vysoké úrovni. Proto bych výrazně **doporučoval odborný zdravotní dohled nad malými hokejisty, a to zejména s ohledem na jejich tělesný vývoj a možné následné poruchy vznikající aplikováním tohoto druhu sportu.** Jedině tak můžeme předejít často fatálním následkům, jichž u malých dětí dosáhnout nechceme.

## 9 Závěry

1. Výsledek výzkumu ukázal, že oslovené pražské hokejové kluby nabízejí podobnou kvalitu jak ve výchovně-vzdělávacím procesu, tak i co se týká požadavků na povinnou výbavu či uplatnění pomůcek ve výuce bruslení a ledního hokeje. Výstroj, jako podmínka bezpečnosti, je i pro tuto věkovou kategorii nutnost.
2. Četnost a doba trvání tréninkové jednotky se liší v oslovených pražských klubech.
3. Trenéry je aplikována kombinace příkazového a úkolového didaktického stylu. Současně se setkáváme u některých klubů s lehkou formou trestů, které jsou řešeny ve formě cvičení nad stanovený rámec tréninku či krátkého posazení na střídačku.
4. V celém tréninkovém procesu nechybí motivace a odměňování dětí, což je velice důležitý pedagogický prvek. Konkrétně se jedná o pochvaly od trenéra, sbírání hvězdiček, soutěže, výhry atd.
5. U Slavie, Hvězdy a Kobry není samozřejmostí kompletní lékařský dohled, což může v nejhorších případech vést k vážným zdravotním komplikacím dětí.

V závěru je ale nutné říci, že jakákoliv sportovní aktivita, prováděná vhodně a pod odborným dohledem, je pro dítě plnohodnotnou formou trávení volného času. Snahou všech rodičů by mělo být efektivní vedení svých dětí ke sportu, či jiným druhům zábavy, při nichž se komplexně rozvine jejich osobnost.

Proto by tato práce mohla příznivě přispět a napomoci rodičům, kteří přemýšlí o tom, zda by právě lední hokej byl ten vhodný sport pro jejich potomka. Mohla by být užitečná i pro začínající trenéry hokejových přípravků.

## Seznam použité literatury

1. BUKAČ L., DOVALIL J., Lední hokej – trénink herní dokonalosti, Olympia Praha 1990
2. ČERMÁK J., CHVÁLOVÁ O., BOTLÍKOVÁ V. Záda už mě nebolí. Praha: Svojtka a Vašut, 1992, ISBN 80-85521-18-0
3. CHAMBERS D., The Hockey Drill Book, Human Kinetic s 2008
4. KOSTKA V., Moderní hokej, Olympia Praha 1984
5. KOSTKA V., WOHL P. a kolektiv, Trénink mladých hokejistů, Olympia Praha 1979
6. PAVLIŠ Z. a spoluautoři, Školení trenérů ledního hokeje, Český svaz ledního hokeje 1995, ISBN 80 – 900063 – 8 – 8
7. PAVLIŠ Z., PERIČ T., Abeceda hokejového bruslení, Český svaz ledního hokeje 2000, ISBN 80 – 900188 – 8 – 2
8. PAVLIŠ Z., PERIČ T., NOVÁK Z., BERÁNEK J., Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část, Přípravka – 1. – 3. třída, Příprava na ledě, Český svaz ledního hokeje 2002, ISBN 80 – 238 – 2194 – 6
9. PAVLIŠ Z., PERIČ T., NOVÁK Z., MAZANEC M., Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část, Přípravka – 4. – 5. třída, Příprava na ledě, Český svaz ledního hokeje 2000, ISBN 80 – 238 – 5831 – 9
10. PERIČ T., Lední hokej – trénink budoucích hvězd, Grada publishing 2002, ISBN 80 – 247 – 0472 – 2

## **Internetové zdroje**

11. Asociace rozhodčích ledního hokeje. Pravidla hokeje – Družstva, hráči a jejich výstroj. (cit. 2011-10-26)

Dostupný z WWW: <http://www.arlh.cz>

12. Asociace rozhodčích ledního hokeje. Pravidla hokeje – Pravidla hry. (cit. 2011-10-26)

Dostupný z WWW: <http://www.arlh.cz>

13. Asociace rozhodčích ledního hokeje. Pravidla hokeje – Rozhodčí a jejich povinnosti. (cit. 2011-10-26)

Dostupný z WWW: <http://www.arlh.cz>

14. Český svaz ledního hokeje : (cit. 2012-01-18).

Dostupný z WWW: <http://www.cslh.cz/text/35-historie-slh.html>

15. Isport.cz. To byla bomba, Chára zase vylepšil svůj rekord tvrdosti střely. (cit. 2012-02-01).

Dostupný z WWW: <http://isport.bleisk.cz/clanek/hokej-nhl/116610/to-byla-bomba-chara-zase-vylepsil-svuj-rekord-v-tvrlosti-strely.html>

16. Obr. 1, Sport pro zdraví.cz. Horní zkřížený syndrom. (cit. 2012-02-15)

Dostupný z WWW: <http://www.sportprozdravi.cz/clanky/horni-zkrizeny-syndrom>

17. Obr. 2, Rehabilitační centrum Rokycany. Svalové dysbalance pánevní oblasti. (cit. 2012-02-15)

Dostupný z WWW:

[http://www.rcr-rokycany.cz/publikace/Svalova\\_dysbalance\\_panve.pdf](http://www.rcr-rokycany.cz/publikace/Svalova_dysbalance_panve.pdf)

18. Obr. 17, Fotografie přípravky HC Hvězda Praha, sezona 2009/2010

Dostupný z WWW: <http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-hvezda-praha/2009-2010/pripravka-1-trida, 2012-03-03>

19. Obr. 18, Fotografie přípravky HC Letci Letňany, sezona 2011/2012  
Dostupný z WWW: <http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-letci-letnany/2011-2012/1-trida/,2012-03-03>
20. Obr. 19, Fotografie přípravky HC Kobra Praha, sezona 2008/2009  
Dostupný z WWW: <http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-kobra-praha/2008-2009/1-2-trida/,2012-03-03>
21. Obr. 20, Suchá příprava (běh mezi kužely)  
Dostupný z WWW: <http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03
22. Obr. 21, Suchá příprava (běh mezi kužely)  
Dostupný z WWW: <http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03
23. Obr. 22, Suchá příprava (fotbal)  
Dostupný z WWW: <http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03
24. Obr. 23, Oblékání výstroje  
Dostupný z WWW:  
<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRSviWoKQH5GyAIB67n2iC8h31xgLwcJ5j9gKtK>, 2012-03-03
25. Obr. 24, Porada před tréninkem  
Dostupný z WWW:  
[http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR6B2rshqxpG7HV5e1ly\\_q9pjkYcQSaz4sBZMhgh7AWH9jEh90f](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR6B2rshqxpG7HV5e1ly_q9pjkYcQSaz4sBZMhgh7AWH9jEh90f), 2012-03-03
26. Obr. 25, Zápas (minihokej HC Sparta)  
Dostupný z WWW: <http://2004-5.hchkteam.cz/index.php?s=vysledky>, 2012-03-03
27. Obr. 26, Tréninkové cvičení mezi kužely  
Dostupný z WWW: <http://www.sedmicka.cz/praha-a-stredni-cechy/clanek/deti-nestoji-trenink-ani-korunu-138354>, 2012-03-03



28. Obr. 27, Všichni vítězí

Dostupný z WWW:

<http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSDwDP8NSaJHSMzAYxrE5uGnkQwuY71PSAGvAzOR9m0XBcBT8nYJg>, 2012-03-03

29. Osobnosti.cz. Zdeno Chára. (cit. 2012-02-01)

Dostupný z WWW: <http://zivotopis.osobnosti.cz/zdeno-chara.php>

30. Pravidla Minihokeje. (cit. 2012-01-18)

Dostupný z WWW: [test.rozhodci-praha.org/doc/Pravidla%20Minihokeje.doc](http://test.rozhodci-praha.org/doc/Pravidla%20Minihokeje.doc)

31. Veřejné služby informačního systému MU. Fyziologické zvláštnosti fyzické zátěže dětského organismu. (cit. 2012-02-15)

Dostupný z WWW:

<http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch08s02.html#d0e1039>

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1 - Dotazník**

#### **Dotazník pro trenéry hokejových přípravek (1. a 2. třída)**

1. Jaký je počet tréninků v týdnu?
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
3. Jaký je obsah tréninku?
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
5. Jaké nápoje (popř. stravu nebo doplňky) děti konzumují během tréninku?
6. Jaký je počet dětí na tréninku?
7. Jaký je počet trenérů, popř. asistentů ve vztahu k dětem?
8. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
9. Jaký didaktický styl nejčastěji u dětí používáte? (příkazový; úkolový; se vzájemným hodnocením – reciproční; se sebehodnocením; s nabídkou; se samostatným objevováním)
10. Jaký způsob motivace používáte?
11. Používáte nějaké tresty? Jaké?

12. Dělíte nějak kolektiv dle výkonnosti?
13. Používáte dělení ledové plochy na menší části?
14. Jaká je povinná výstroj?
15. Jaká je nepovinná výstroj, kterou děti smějí používat při tréninku?
16. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
17. Zapojujete do tréninku také tzv. suchou přípravu? Jakou konkrétně?
18. Jsou děti pod nějakým individuálním lékařským dohledem, který by se zabýval jejich vývojem v závislosti na sportovní zátěži?

## Příloha č. 2 - Přehled oslovených hokejových klubů



### **HC SPARTA PRAHA**

Sídlo klubu: HC Sparta Praha a.s.  
TIPSPORT ARENA  
Za Elektrárnou 419  
170 00 Praha 7

E- mail: [office@hcsparta.cz](mailto:office@hcsparta.cz)

Oficiální web: [www.hcsparta.cz](http://www.hcsparta.cz)



### **HC SLAVIA PRAHA**

Sídlo klubu: Vladivostocká 1460/10  
100 00 Praha 10 – Vršovice

E- mail: [klub@hc-slavia.cz](mailto:klub@hc-slavia.cz)

Oficiální web: <http://www.hc-slavia>



## **HC LETCI LETŇANY**

Sídlo klubu: **ICE ARENA**  
Tupolevova 669  
199 00 Praha 9 – Letňany

E-mail: [info@icearena.cz](mailto:info@icearena.cz)

Oficiální web: <http://www.hcletci.cz>



## **HC HVĚZDA PRAHA**

Sídlo klubu: HC Hvězda Praha  
Na Rozdílu 1  
160 05 Praha 6 – Vokovice

E-mail: [grimmi@seznam.cz](mailto:grimmi@seznam.cz)

Oficiální web: [www.hokejhvezda.cz](http://www.hokejhvezda.cz)



## **HC KOBRA PRAHA**

Sídlo klubu: Zimní stadion  
HC KOBRA PRAHA  
Mikuleckého 1584  
14700 Praha 4 – Braník

E- mail: [hckobra@hckobra.cz](mailto:hckobra@hckobra.cz)

Oficiální web: [www.hckobra.cz](http://www.hckobra.cz)



## **HC SLAVOJ ZBRASLAV**

Sídlo klubu: HC Slavoj Zbraslav o.s.  
14700 Kaplická 814/14, Praha 4

E- mail : [hokej@hczbraslav.cz](mailto:hokej@hczbraslav.cz)

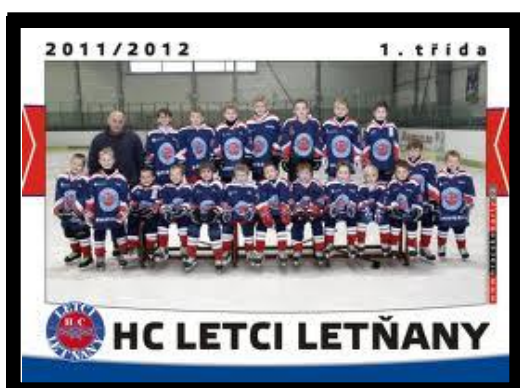
Oficiální web: [www.hczbraslav.cz/](http://www.hczbraslav.cz/)

### Příloha č. 3 - Obrazové přílohy



*Obr. 17 Fotografie přípravy HC Hvězda Praha, sezona 2009/2010*

*(<http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-hvezda-praha/2009-2010/pripravka-1-trida>, 2012-03-03)*



*Obr. 18 Fotografie přípravy HC Letci Letňany, sezona 2011/2012*

*(<http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-letci-letnany/2011-2012/1-trida/>, 2012-03-03)*



*Obr. 19 Fotografie přípravky HC Kobra Praha, sezona 2008/2009*

*(<http://www.hracskekarty.cz/karty/hokej/hc-kobra-praha/2008-2009/1-2-trida/>, 2012-03-03)*



*Obr. 20 Suchá příprava (běh mezi kužely)*

*(<http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03)*





*Obr. 21 Suchá příprava (běh mezi kužely)*

*(<http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03)*



*Obr. 22 Suchá příprava (fotbal)*

*(<http://www.hcsparta.cz/clanek.asp?id=5432>, 2012-03-03)*



*Obr. 23 Oblékání výstroje*

*(<http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRSviWoKQH5GyAIB67n2iC8h31xgLwcJ5j9gKtK>, 2012-03-03)*



*Obr. 24 Porada před tréninkem*

*([http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR6B2rshxpG7HV5e1ly\\_q9pjkYcQSaz4sBZMhgh7AWH9jEh90f](http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR6B2rshxpG7HV5e1ly_q9pjkYcQSaz4sBZMhgh7AWH9jEh90f), 2012-03-03)*



*Obr. 25 Zápás (minihokej HC Sparta)*

*(<http://2004-5.hchkteam.cz/index.php?s=vysledky>, 2012-/03-03)*



*Obr. 26 Tréninkové cvičení mezi kužely*

*(<http://www.sedmicka.cz/praha-a-stredni-cechy/clanek/deti-nestoji-trenink-ani-korunu-138354>, 2012-03-03)*



*Obr. 27 „Všichni vítězí“*

*(<http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSDwDP8NSaJHSMzAYxrE5uGnkQwuY71PSAGvAzOR9m0XBcBT8nYJg>, 2012-03-03)*