

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Srovnání organizačních forem ledního hokeje 1. a 2. třídy v
ČR vůči aktuálním doporučením IIHF a USA hockey**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Petr Šťastný, Ph.D.

Zpracoval:

David Štětina

Praha 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 26. 6. 2012

.....

David Štětina

Rád bych touto cestou poděkoval PhDr. Petru Šťastnému, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a rady při tvorbě bakalářské práce na zvolené téma. Dále bych rád poděkoval trenérům hokejových přípravek v klubech HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec za poskytnuté informace do výzkumné části a možnost sledování tréninkových jednotek.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Abstrakt

Název práce:

Srovnání organizačních forem ledního hokeje 1. a 2. třídy v ČR vůči aktuálním doporučením IIHF a USA hockey

Cíle práce:

Zjistit využití jednotlivých typů metodicko – organizačních a sociálně interakčních forem v tréninkovém procesu hráčů 1. a 2. třídy v ČR a porovnat aplikaci herní formy v tréninkových jednotkách s doporučením od IIHF a USA hockey.

Metoda:

Výzkum byl proveden analýzou řízeného rozhovoru a zaznamenáváním sledovaných dat do hodnotícího protokolu během pozorování jednotlivých tréninkových jednotek v ČR. Zkoumaný soubor představují 4 tréninkové jednotky kategorie přípravek ve 4 vybraných klubech ČR v sezóně 2011/2012. Srovnávací část proběhla mezi organizační strukturou tréninkových jednotek zjištěnou v ČR a doporučením od IIHF a USA hockey. Zjištěná aplikace metodicko – organizačních forem a herní formy byla vyjádřena v procentech a porovnána s doporučením od IIHF a USA hockey. Dále byla sledována organizace tréninkových jednotek na základě využití sociálně interakčních forem.

Výsledky:

Z hlediska aplikace průpravného cvičení I. typu bylo zjištěno, že se ve 3 klubech pohybuje nad 50 % a v 1 zkoumaném klubu pod 50 %. Podle IIHF a USA hockey by mělo být zastoupení herní formy v tréninku přípravek na 60 % a tomu odpovídaly tréninkové jednotky ve 3 zkoumaných klubech. Pouze v HC Bílí Tygři Liberec bylo procentuální zastoupení herní formy nižší. Skupinová sociálně interakční forma byla převážně využívána ve všech 4 klubech.

Klíčová slova:

1. a 2. třída, lední hokej, metodicko – organizační forma

Abstract

Title:

Comparison of the organizational forms of ice hockey level in the 1st and 2nd class in the Czech Republic to the current recommendations of the IIHF and USA Hockey

Objectives:

To find out a use of different types of methodical organizational and socially interactional forms in the training process of 1st and 2nd class players in the Czech Republic and to compare the application of the game form in the training units with the recommendations of IIHF and USA Hockey.

Methods:

The research was carried out by analyses of guided interview and by recording of monitored data into an evaluation report during observations of individual training units in CR. Tested object represents 4 training units of 1st and 2nd class players in a 4 different Czech clubs during season 2011/12. The comparative part studied the differences between organization structure of Czech training units and the recommendations of IIHF and USA hockey. Evaluating the application of methodical organizational forms and the game form were expressed in percentage and compared with the recommendations of IIHF and USA hockey. Further, organization of training units was monitored on the based of use interactional forms.

Results:

In terms of application of preparatory exercises type 1 was found out that in three tested clubs are above 50% and in one tested club is below 50%. According to IIHF and USA hockey the game form should represent 60% of the training which was fine in 3 of tested clubs. Only in HC Bílí Tygři Liberec the game represented lower percentage of the training. Group social – interactional form was mainly used in all 4 clubs.

Key words:

1st and 2nd class, ice-hockey, methodical organizational form

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
2.1	Věkové a vývojové zákonitosti dětí	10
2.1.1	Charakteristika věkového období 5 – 8 let	11
2.1.2	Senzitivní období	13
2.2	Didaktické formy	16
2.2.1	Sociálně interakční formy	16
2.3	Charakteristika tréninku začínajících hokejistů	18
2.3.1	Využití času tréninku	20
2.3.1.1	Skupinová forma tréninku.....	22
2.3.1.2	Počet asistentů	22
2.3.1.3	Relativně složitá cvičení	24
2.3.2	Cvičení na malém prostoru	25
2.3.3	Role trenéra.....	26
2.3.4	Metodika nácviku bruslařských dovedností	28
2.3.4.1	Klíčové body nácviku bruslení.....	30
2.3.5	Herní činnosti jednotlivce	32
2.3.6	Metodicko – organizační formy.....	33
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	35
4	METODIKA PRÁCE.....	36
5	VÝSLEDKY.....	40
6	DISKUSE	66
7	ZÁVĚR.....	69
	SEZNAM LITERATURY	71
	PŘÍLOHY	75

1 Úvod

Lednímu hokeji se věnuji již od svého dětství. Jako řada jiných hokejistů tak také i já jsem začínal své první krůčky na bruslích na zamrzlém rybníce. V průběhu mé aktivní hráčské kariéry jsem vystřídal několik klubů, a tudíž jsem poznal řadu trenérů, pod kterými jsem hrál a trénoval. Každý z nich byl samozřejmě jiná osobnost, měl jiné tréninkové metody, jinou filozofii a byl tedy něčím zvláštní a originální. Teď jim mohu poděkovat, že mě každý z nich něco z hokejového umění naučil. Velice dobře si vybavuji začátky na hokejovém stadiónu, kdy jsme měli velice emotivního trenéra, který často křičel, že ho bylo slyšet po celém stadiónu, a většina z mých spoluhráčů se docela bála. Ani já jsem nebyl výjimkou. Jak se lední hokej mění a stále se vyvíjí a s ním samozřejmě i trenérské metody, tak je vidět, že styl, kterým nás trenér učil hokejové dovednosti v mém mládí, by byl dnes úplně zamítnut a zkritizován. Jelikož filozofie a myšlenka s jakou by se začátečníci měli tyto dovednosti učit je totiž potěšení z pohybu, zábava, radost, legrace a řada dalších hesel a pojmů, které jsou spojené s úsměvem dětí na tváři. Není totiž účelem, aby trenér na děti neustále křičel a od hokeje je odradil, ale snahou je vypěstovat v dětech lásku k tomuto sportu. Děti ve věku kolem 5 – 8 let si totiž nedokážou představit věci, na které si nemohou sáhnout nebo je nevidí, proto ani nemohou pochopit trenéra, který na ně křičí, že udělaly nějaký pohyb špatně. Naopak je důležité, aby viděly kvalitní ukázkou té dovednosti nebo pohybu, který budou provádět, a od trenéra se jim dostávalo povzbuzení a podpory.

V mé bakalářské práci se tedy pokusím zachytit aplikaci herní formy do tréninkové jednotky začínajících hokejistů v kategorii přípravek, při využití adekvátních metodicko – organizačních forem. Porovnáám využití těchto forem ve sledovaných trénincích s doporučením od IIHF a USA hockey. Dále se budu také soustředit na organizaci tréninků během mých hospitací z hlediska sociálně interakčních forem a úkolem bude také provést procentuální vyjádření aplikace metodicko – organizačních forem. Z vlastních zkušeností si dovolím odhadnout a také v to budu doufat, že se ve sledovaných trénincích budou objevovat pouze průpravná cvičení prvního typu, druhého typu a průpravné hry, herní cvičení by se objevovat neměla.

Zkoumaný soubor budou tvořit náhodně vybrané tréninkové jednotky hráčů kategorie přípravek, kdy se jedná o děti ve věku 5 – 8 let. Celá tato práce bude vycházet

z tréninků ze sezóny 2011/2012 v klubech HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec.

2 Teoretická východiska

2.1 Věkové a vývojové zákonitosti dětí

Sportovní příprava dětí a mládeže má svou specifickou strukturu a podstatně se liší od tréninku dospělých. Nemůžeme považovat děti za „malé dospělé“. Dospělosti dosáhnou až postupným vývojem. Děti se totiž od dospělých liší v mnoha oblastech. Ať už je to stavba těla, psychika, vnímání nebo chápání, nemůžeme k nim proto zvolit stejný přístup jako k dospělým. Abychom byli schopni správně provádět trenérskou práci a splňovat zásady tréninku dětí a mládeže, musíme znát jejich veškeré věkové a vývojové zákonitosti. Jen tak můžeme své svěřence v této věkové kategorii správně vést a vychovávat.

Změny ve stavbě těla, duševní vývoj, začlenění se do nového kolektivu, nástup do školky, školy, příchod na první hokejový trénink, seznámení se s novými kamarády znamená, že se dítě mění a rozvíjí. Vývoj žádného jedince není stejnoměrný. V průběhu růstu organismu a stavby těla se najdou jisté časové úseky, ve kterých dochází k určitým změnám, vzniku nových vlastností, jejichž vývoj je teprve na začátku a ke konci období se chýlí k závěru. Právě tyto anatomickofyziologické a psycho – sociální faktory jsou charakteristické ať už pro děti, mládež nebo dospělé. Můžeme tedy mluvit o zákonitostech, které nám napomáhají od sebe odlišit a vymezit jednotlivá věková období vývoje.

Právě znalost, pochopení a porozumění těmto zákonitostem hraje neoddiskutovatelnou roli při vytváření a řízení přípravy jakékoliv věkové kategorie, počínaje předškolním věkem a konče dospělostí. Především u mládeže je nezbytně nutné brát v potaz veškeré vývojové zákonitosti, aby nedocházelo k nevhodnému zatěžování rostoucího organismu, což by vedlo ke zpomalení nebo přerušení růstu a vývoje stavby těla a poškození dítěte ať už po stránce fyzické, či psychické. Znalost ontogeneze nám také napomáhá při volbě schopností a dovedností, které chceme a máme v daném pohybovém programu pro danou věkovou kategorii stimulovat. V neposlední řadě využíváme znalost věkových a vývojových zákonitostí při výběru talentů.

2.1.1 Charakteristika věkového období 5 – 8 let

Toto zkoumané věkové období od 5 do 8 let můžeme podle řady publikací a autorů rozdělit do 2 věkových období vývoje. Jedná se o předškolní věk, který Havlíčková (1998) vymezuje mezi 4. a 5. rok života dítěte, naopak Dovalil (1998) ve své publikaci uvádí k tomuto vývojovému období věk 3 – 6 let a mladší školní věk je podle Periče (2008) a Dovalila (1998) začleněn mezi 6. až 11. rok. Právě v těchto letech se hlásí do hokejových náborů nejvíce dětí a tvoří nejširší hokejovou základnu. Nejvíce dětí začíná s hokejem právě v 5 letech, ale najdou se i tací, kteří začínají ve 4 letech, což ale není pravidlem.

- **Předškolní věk**

Dovalil (1998) charakterizuje toto období bouřlivým tělesným vývojem. Spolu s růstem do výšky a přibýváním hmotnosti se zlepšuje ekonomičnost reakce kardiovaskulárního systému na zátěž a fixuje se koordinace trupu a končetin. Centrální nervový systém se vyznačuje svou vysokou plasticitou. Pozornost je roztěkaná.

Dovalil (1998) se ve své publikaci zmiňuje také o růstu celkové odolnosti dětského organismu. Děti jsou tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k učení se pohybovým dovednostem nejrůznějšího druhu. Především dochází k rozvoji mnoha forem spontánních aktivit. Spontánní hybnost má větší efekt na tělesný rozvoj dětí, vzhledem k tomu, že je intenzivnější, objemově náročnější a vede spíše ke zvyšování funkčních kapacit tělesných systémů.

Havlíčková (1998) považuje poslední rok předškolního věku za optimální dobu pro zvládnutí základů pohybových programů budoucích sportovních aktivit jedince. V tomto věku se totiž rozhoduje o tom, zda bude mít dítě obecně kladný vztah ke sportu. Důležité je, aby se nejednalo o „trénink“ pouze jedné sportovní disciplíny, ale o pestrost pohybových programů s respektováním zájmů dítěte. Předpokladem úspěšného působení na dítě je věcné a logické zdůvodnění, nezbytná je především konkrétnost a názorná ukázka. Pohybová aktivita předškolních dětí má především koordinační charakter. Úspěšný rozvoj této schopnosti a zvládnutí koordinačních cvičení je podmíněn především velkou plasticitou CNS a elasticitou pohybových struktur.

- **Mladší školní věk**

Perič (2008) rozděluje toto věkové období na dětství a prepubescenci. Jiní autoři jako Malá a Klementa (1985) nebo Suchý a kol. (1970) nazývají období prvních 5 let školní docházky jako druhé dětství. Celá tato perioda je zahájena nástupem do školy a trvá do 10. roku života. Z hlediska tělesného vývoje můžeme hovořit o rovnoměrném nárůstu jak hmotnosti, tak i výšky. Vnitřní orgány se plynule rozvíjí a průběžně zvětšují. Dovalil a kol. (2009) se zmiňuje o tom, že kostra není ještě vyvinutá a zakřivení páteře nemá trvalý tvar, avšak Linc a Havlíčková (1989) uvádí, že páteř má již trvalé zakřivení. Mozek je téměř vyvinutý, ale jak Perič (2002), tak i Perič (2008) píše o tom, že stále ještě dozrává mozková kůra. Právě díky plasticitě a pohyblivosti nervových procesů je dobré se v tréninku dětí v tomto období zaměřit na rozvoj především koordinačních a rychlostních schopností. Dovalil a kol. (2009) také ještě píše kromě koordinačních a rychlostních schopností o rozvoji pohyblivosti.

Psychický vývoj v mladším školním věku popisuje Dovalil a kol. (2009) a Perič (2008) jako věk reálného nazírání. Děti zaměřují svou pozornost na jednotlivosti, souvislosti jim unikají a dovedou pochopit pouze to, na co si mohou sáhnout. Typická je také impulzivnost, střídání radosti a smutku. Stejně jako Dovalil a kol. (2009) píše Perič (2008) o slabě vyvinuté vůli a neschopnosti zaměřit se na dlouhodobý cíl. Koncentraci dokážou děti udržet pouze 4 – 6 minut (Perič, 2002), naopak Malá a Klementa (1985) dříve uváděli, že se dítě na začátku školní docházky dokáže soustředit na zadaný úkol 10 – 12 minut.

Pro mladší školní věk je z hlediska pohybového vývoje typická spontánní pohybová aktivita. Nezbytně nutné je časté opakování naučených pohybových dovedností, jejichž nácvik je praktikován stále herní formou a s využitím imitačního učení (učení nápodobou). Z hlediska rozvoje motoriky považuje Perič (2008) období od 8 do 12 let za velice plodné a nazývá ho zlatým věkem motoriky. A jelikož nemají děti dostatečně vyvinutou schopnost soustředit se, doporučuje Perič (2008) spolu s Dovalilem a kol. (2009) vytvářet pestrý pohybový program s častými obměnami.

Co se týče sociálního vývoje, tak rozlišuje Perič (2008) dvě období. A to vstup do školy a období kritičnosti. Děti se začleňují do nových kolektivů, ať už ve škole nebo sportovních klubech či kroužcích. Získávají si nové kamarády a vytvářejí si přátelská pouta. Kromě rodičů se v životě dětí objevují nové autority jako je učitel nebo trenér a

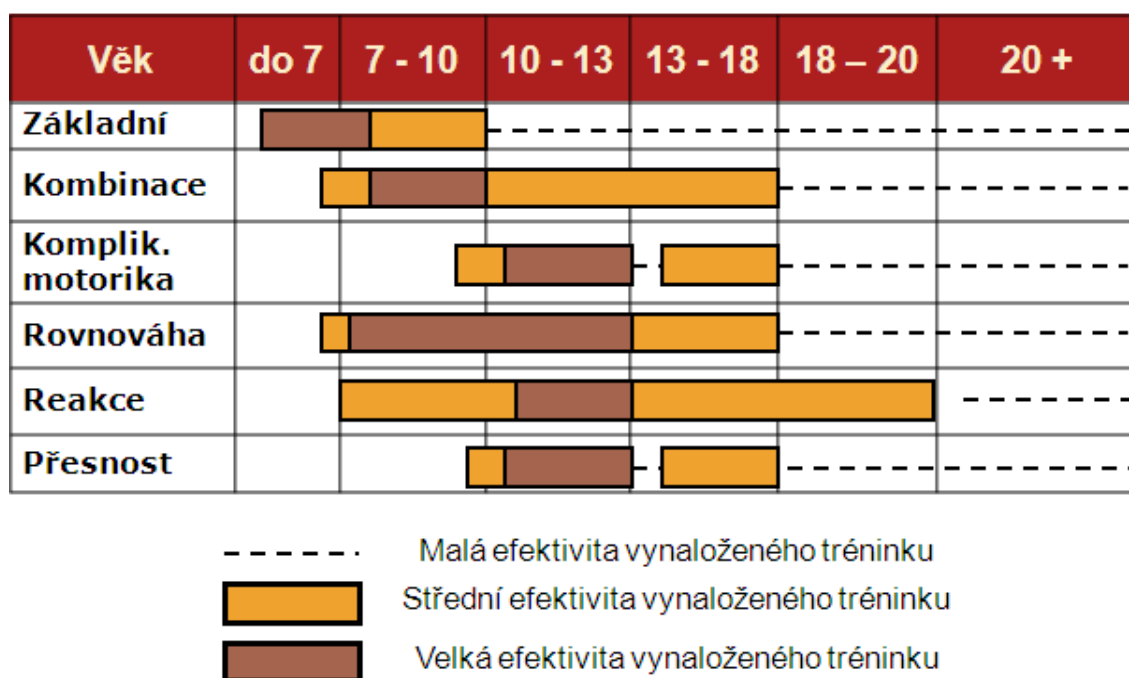
dítě už není středem pozornosti rodičů. Poté hovoříme také o fázi kritičnosti, kdy děti negativně hodnotí skutečnosti a hledají autoritu ve svých vrstevnících, klesá tak autorita dospělých.

2.1.2 Senzitivní období

Předpoklady pro rozvoj určitých schopností či dovedností se během růstu a vývoje organismu mění. Jednotlivá věková období se vyznačují různou efektivitou pro stimulaci a trénink pohybových schopností a dovedností. Tato období se nazývají senzitivní (citlivá). *Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností* (Perič, 2008, s. 31). Právě v těchto vývojových etapách dochází k nejvyššímu přírůstku rozvoje dané schopnosti, ale na druhou stranu zanedbáním tohoto období může trenér zapříčinit zpomalený nebo nekvalitní vývoj. Velice důležité je spojovat senzitivní období s reálným stupněm vývoje, tj. biologickým věkem, který se může od klasického kalendářního věku lišit (Perič, 2008).

Základní schopnosti, na které bychom se měli během pohybového programu dětí ve věku 5 – 8 let podle Pavliše a kol. (1995) a Periče (2008) zaměřit, jsou schopnosti koordinační a rychlostní. Pro koordinační schopnosti je velice důležitý vývoj CNS. Její vysoká plasticita, schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů považuje Perič (2008) za základní předpoklady pro efektivní rozvoj koordinace. Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností tedy stanovujeme mezi 7. a 10. rokem.

Tabulka 1: Koordinační schopnosti dle Periče (2008)



Legenda: vymezení efektivitu tréninku jednotlivých koordinačních schopností, které uvádí Perič (2008) podle stáří dítěte

Tabulka č. 1 přináší rozdělení koordinačních schopností podle Periče (2008), který mezi ně řadí základní koordinace pohybů, kombinace pohybů, komplikovanou motoriku, rovnováhu, reakce a přesnost pohybů. Z tabulky je patrné, že pro dané zkoumané věkové rozmezí, tedy kategorii přípravků ve věku 5 – 8 let, je nejdůležitější trénink základní koordinace pohybů, kdy velká efektivita tréninku je od 6 do 8 let, dále je důležité zaměřit se také na rovnováhu a okrajově také na kombinace pohybů. Velká efektivita tréninku rovnováhy a kombinace pohybů začíná 8. rokem.

Dále bychom se měli zaměřit také na již zmiňovanou rychlostní schopnost. Podle Periče (2008) je dobré zapojit stimulaci právě rychlostních schopností do pohybového programu co možná nejdříve. Toto tvrzení znovu vyplývá z vývoje centrální nervové soustavy, která je pro trénink rychlostních schopností nepostradatelná z důvodu rychlosti střídání vzruchů a útlumů. Období, kdy bychom se měli věnovat rozvoji rychlostních schopností, můžeme stanovit mezi 7. a 14. rokem. Mezi 7. – 8. rokem bychom se měli zaměřit na rozvoj frekvence pohybů a také na rychlost reakce.

Tabulka 2: Rychlostní schopnosti dle Periče (2008)

Věk	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 – 20	20 +
Frekvence		Střední	Velká	Střední	Malá	Malá
Akce		Malá	Střední	Velká	Velká	Velká
Maximální			Malá	Střední	Velká	Velká
Zrychlení				Malá	Střední	Velká

- Malá efektivita vynaloženého tréninku
- Střední efektivita vynaloženého tréninku
- Velká efektivita vynaloženého tréninku

Legenda: vymezení efektivitu tréninku jednotlivých rychlostních schopností, které uvádí Perič (2008) a zařazuje je podle stáří dítěte

Z tabulky č. 2 je patrné rozdělení rychlostních schopností, které uvádí Perič (2008), a je to tedy frekvence, akční rychlost, maximální rychlost a zrychlení. Střední efektivitu tréninku frekvence pohybů zaznamenáváme na počátku 7. roku, tudíž bychom na rozvoj této rychlostní schopnosti neměli během tréninku kategorie přípravků zapomínat.

2.2 Didaktické formy

Z hlediska efektivity a kvality tréninkové jednotky se řadí mezi hlavní předpoklady jeho organizace, náplň tréninkové jednotky a vytvoření vhodných tréninkových podmínek pomocí výběru vhodné didaktické formy, didaktické metody a didaktických stylů. Toto pravidlo platí nejen pro lední hokej, ale i pro všechny ostatní sportovní hry. Didaktické formy napomáhají podle Psotty, Velenského a kol. (2009) uspořádat učební podmínky pro učení herním dovednostem a z hlediska různých funkcí je rozdělují na 2 skupiny:

- metodicko – organizační formy – viz kapitola 2.3.8
- sociálně interakční formy

2.2.1 Sociálně interakční formy

Sociálně interakční formy popisují v jakém vztahu at' už mezi hráčem a trenérem nebo hráči samotnými je daná sportovní hra vyučována. Psotta, Velenský a kol. (2009) vymezuje tyto formy mezi 3 hlavní:

- 1) hromadná forma**
- 2) skupinová forma**
- 3) individuální forma**

- **hromadná sociálně interakční forma**

Pro hromadnou formu je typické zapojení všech hráčů do prováděné činnosti. Všichni žáci cvičí ve stejnou dobu ve stejné formě. Příkladem může být rozcvičení. Nevýhodou této formy je podle Dobrého (1988), Periče (2008) a Psotty, Velenského a kol. (2009) malá možnost kontroly a individuálního přístupu k dětem, není zde také možnost individuálního rozlišení schopností a dovedností dětí. Někteří provádějí cvičení, které už dobře zvládají, ale naopak jiné děti ho neprovedou správně ani jednou. Psotta, Velenský a kol. (2009) ještě dodávají, že převažuje pouze jednosměrná komunikace mezi učitelem a družstvem.

- **skupinová sociálně interakční forma**

Skupinovou formu vyučování charakterizuje podle Psotty, Velenského a kol. (2009) bohatší interakce trenér – skupina z hlediska emocionálních podnětů, větší prostor pro individualizaci, pochvalu, kladné posilování žádoucího jednání, výraznější uplatnění didaktické činnosti učitele jako je vysvětlení detailů nebo zpětná vazba. Trenér také

nemusí v případě cvičení na malém prostoru tolik zvyšovat hlas, efektivněji se využívá čas určený pro tréninkovou jednotku, adresněji a efektivněji je ovlivňována a kontrolována činnost hráče.

Perič (2008) ještě uvádí 3 základní podoby skupinové formy tréninku:

- 1)** všechny skupiny nacvičují stejnou dovednost, ale rozdílnou formou nebo rychlostí (příkladem mohou být přihrávky na místě ve dvojicích v jedné skupině a ve skupině druhé se nacvičují přihrávky v jízdě)
- 2)** každá skupina provádí nácvik jiné dovednosti, bez ohledu na ostatní skupiny
- 3)** v každé skupině je prováděn jiný pohybový obsah, ale po určitém časovém intervalu se skupinky dětí vymění a posunou na další stanoviště

- **individuální sociálně interakční forma**

Tato forma představuje takový model tréninku, kdy 1 trenér má na starosti pouze 1 až 2 hráče. Podle Periče (2008) se tato organizace v přípravě dětí využívá jen zřídka a většinou jen u individuálních sportů (squash, ping – pong). Dobrý (1988, s. 70) píše, že *individualizovat tréninkové zatížení znamená, jednak orientovat tréninkový proces na individuální fyzické a psychické zvláštnosti žáka/hráče a organizovat alespoň některou část tréninkového procesu s ohledem na tyto zvláštnosti prostřednictvím individuálních forem tréninkového zatěžování, jednak diferencovat celkový přístup k žákovi/hráči*. Perič (2008) vidí nevýhodu této organizace v osamělosti hráčů a v omezených možnostech konfrontace s vrstevníky. Důležité proto je tuto formu kombinovat se skupinovou organizací tréninku.

Každá organizace tréninkové jednotky dává trenérovi různé možnosti, jak na žáky působit a ovlivňovat je. Ve velké míře se v žákovských kategoriích ledního hokeje, kam spadá právě i 1. a 2. třída, využívá dělený (skupinový) trénink s jednoduchými cvičeními na malém prostoru, která jsou pro nejmladší věkové kategorie typická. V úvodní části tréninkové jednotky převážně hovoříme o hromadné formě, která slouží pro rozcvičení a zapracování v podobě různých her a honiček (rybičky – rybáři, na babu, na mrazíka) nebo proudového bruslení. V hlavní části se poté aplikuje skupinová forma tréninku, což se odvíjí od počtu asistentů a počtu dětí. Závěrečná část je organizována většinou hromadnou formou v podobě minihokeje nebo různých soutěží a her.

2.3 Charakteristika tréninku začínajících hokejistů

Trénink dětí v těch úplně nejnižších kategoriích, jako je I. a II. třída, by měl přinášet především radost a potěšení z pohybu. Děti by se měly na každý trénink těšit a jít s chutí a nadšením do každého cvičení. V žádném případě by neměly provádět cvičení v napjatých a nepříznivých podmínkách. Řada trenérů a především poté rodičů si neuvědomuje, že děti nejsou „malí dospělí“ a neliší se jen výškou a váhou, ale především stavbou těla, funkcí jednotlivých orgánů, chápáním, myšlením a mentalitou. Proto musíme k tréninku dětí přistupovat úplně jinak, než jak je praktikován ve vyšších věkových kategoriích (Perič, 2008).

Z hlediska dlouhodobého vývoje je důležité začít se sportovně specifickými cvičeními již v mládí, což vede k vytvoření optimálního tréninkového programu. U mladých dětí je žádoucí vybudovat širokou základnu dovedností do té doby, než začnou se specializovaným tréninkem (Bompa, 2000). Proto i v ledním hokeji je nezbytné naučit děti nejdříve základním hokejovým dovednostem, jako je především bruslení a poté přistoupit k technice hole a ke spojení bruslení s vedením kotouče. Mluvíme tedy o všestranném rozvoji, který je nejdůležitějším principem tréninku dětí (Bompa, 2000).

Všestranným rozvojem by si měly projít tedy i děti ve věku 5 – 8 let, které začínají s tréninkem v ledním hokeji. Pavliš a Perič (1996) doporučují začít s nácvikem bruslařských dovedností v 5 – 6 letech, zatímco Bompa (2000); Bompa a Haff (2009) se přiklánějí k začátku tréninku v ledním hokeji mezi 6. až 8. rokem věku dítěte. Zmiňují se také ale o tom, že věk pro začátek všestranné přípravy je u každého sportu a pro každého jedince odlišný.

Bukač a Studnička (2012) vymezuje podle učebních, tréninkových a věkových zvláštností 5 vývojových stádií tréninku mladých hokejistů:

1. Učení elementárních dovedností (6 – 9 let)
2. Učení herně dovednostního základu (9 – 12 let)
3. Herní trénink (12 – 16 let)
4. Trénink herní kompetice (16 – 18 let)
5. Soutěžní trénink (18 – 20 let)

Z hlediska dlouhodobého tréninku vyčleňuje Pavliš a kol. (1995) 4 etapy, které na sebe navazují:

1. Etapa sportovní předpřípravy
2. Etapa základního tréninku
3. Etapa specializovaného tréninku
4. Etapa vrcholového tréninku

Důležité je, aby si každý sportovec prošel všemi těmito etapami nebo stádii. Každá z nich má totiž jiné cíle, úkoly a obsah. Vynechání jedné z nich by vedlo k pozdějšímu negativnímu dopadu na výkonnost (Pavliš a kol., 1995).

Zkoumanou věkovou kategorií (5 – 8 let) tedy řadíme podle Bukače a Studničky (2012) do stádia učení elementárních dovedností a podle Pavliše a kol. (1995) do etapy sportovní předpřípravy. Z rozdělení Bukače a Studničky (2012) vyplývá, že v prvních dvou stádiích nemluvíme přímo o tréninku, ale o učení se dovednostem. Základem by měla být bruslařská všestrannost získávána hrami a soutěžemi a poté také obratnostní bruslení. Dále je také preferována a měla by být často zařazována hra na malém prostoru, kdy se zvyšuje intenzita opakování.

Tabulka 3: Proporční nástin tréninku na ledě (Bukač a Studnička, 2012)



Legenda: procentuální rozdělení náplně tréninkového procesu na ledě v kategorii přípravků

V tabulce č. 3 se promítají již zmíněná doporučení pro trénink ledního hokeje ve věku 5 – 8 let. Jak je vidět, tak by více než polovinu tréninkového procesu, tedy 60 %, mělo tvořit bruslení a nácvik dovedností, dalším poměrně důležitým bodem je hra na malém prostoru, která by podle Bukače a Studničky (2012) měla být aplikována v 30 % a zbylých 10 % se váže na individuální a týmovou taktiku.

Při učení se novým dovednostem je nepostradatelná znalost a aplikace metodických řad a postupů. Děti seznamujeme se základní technikou hokejových dovedností a snažíme

se, aby výuka probíhala v radostné a přátelské atmosféře. K dětem trenér nepřistupuje v tom pravém slova smyslu, ale spíše jako výchovný pedagog. Děti se učí respektovat soupeře, učí se čestnosti, poctivosti, být vítězi a zároveň i to složitější přijmout porážku. Rozvíjí se mezi nimi také komunikace a meziosobní vztahy.

International Ice Hockey Federation (IIHF) ve svém projektu The Learn to Play Program doporučují a věří, že jednoduchý program a cvičení v tréninkových jednotkách, praktikování děleného tréninku a zařazování zábavných her namísto soutěživých cvičení, bude mít lepší výsledky a děti si tak budou hokej více užívat. Zmiňují se také o tom, že děti, které si více užívají získávání nových hokejových zkušeností již od útlého věku, mají poté větší touhu pokračovat v hraní ledního hokeje (IIHF, 2007). Nezbytné je proto praktikovat výuku základních dovedností v radostné, nesoutěživé atmosféře, která napomáhá k tomu, aby si děti hokej více užívaly.

Charakteristická a také pro děti nezbytně nutná je pozitivní motivace. Pochvala v dětech probudí ještě daleko větší zájem, radost a prožitek z prováděné činnosti. Proto se také doporučuje volit poměr pochval a kritik 3 - 4:1 (Pavliš a kol. 1998; Perič, 2002, 2008). V žádném případě není možné pouze chválit nebo naopak kritizovat a křičet na děti. Podle Periče (2008) závisí efektivita hodnocení na tom, zda je konkrétní nebo ne. Věty typu: „Teď si to udělal správně.“ nebo „Teď to bylo špatně.“ nemají pro děti žádný význam a nijak jim nepomohou. Výrazně lepší a efektivní je například věta „Správně si pokrčil kolena a zatížil nohu, kterou si se odrazil“.

2.3.1 Využití času tréninku

V řadě klubů se setkáváme s problémem nedostatku tréninkových jednotek pro mládež. Může to vyplývat z filosofie klubu, která se upíná především na hráče v dospělých kategoriích a nesnaží se budovat širokou členskou základnu dětí. Pro efektivní využití času, který je vymezen pro danou tréninkovou jednotku, je důležitá jeho organizace a příprava trenéra. Dále je nezbytně nutné využití času mimo trénink, přestávek na zotavení a vyššího počtu asistentů. Neméně důležitá je aplikace účelných, relativně složitých cvičení, která odpovídají věkovým a vývojovým zákonitostem dětí a mládeže.

K dosažení efektivního využití času tréninku může trenér vsadit na řadu faktorů, které mu dopomohou k tomu, aby byly děti převážnou část tréninkové jednotky aktivně

zapojeny do pohybové činnosti a neustále nevyčkávaly v početných zástupech na to, až na ně přijde řada.

Mezi tato doporučení patří využití času mimo trénink, zvolení vhodné sociálně interakční formy, zapojení vyššího počtu asistentů, aplikování relativně složitých cvičení a využití přestávek na zotavení (Perič, 2008).

Podle Rychteckého a Fialové (2002) můžeme rozlišit tzv. pedagogicky využitý a ztrátový čas.

- pedagogicky využitý čas
 - můžeme ho nazvat také čistým cvičebním časem, který představuje především aktivní pohybovou činnost, ale také čas věnovaný přípravě nářadí, výkladu a ukázce nebo opravování a zpětnovazebným informacím
 - jedná se tedy o dobu, kdy děti, žáci nebo sportovci upínají svou pozornost výchovně vzdělávacím procesům, jsou fyzicky nebo psychicky aktivní
- ztrátový čas
 - je to doba, kdy jsou děti nebo žáci pasivní, nejsou zapojeny do žádné aktivity

O kvalitě tréninkové jednotky nebo vyučovací hodiny vypovídá tedy poměr těchto 2 časů, ztrátového a pedagogicky využitého. Z toho také vyplývá, že čím více bude převažovat pedagogicky využitý čas, tím více budou děti aktivně zapojeny do provádění činnosti a bude jim tak umožněno mnohonásobné opakování určeného pohybového úkolu. Za ztrátový čas však nepovažujeme čekání dětí na ledě v zástupu, než na ně přijde řada, aby mohly provádět nácvik dané dovednosti nebo nácvik opakovat. V tomto případě hovoříme o nutném odpočinku. S tím ale souvisí skupinová forma tréninku, počet dětí a také počet asistentů. Pokud se při děleném tréninku nachází v 1 skupince 10 a více dětí, pak se právě jedná o ztrátový čas, protože děti dlouho postávají, než mohou daný pohybový úkol znovu opakovat a dochází u nich ke ztrátě pozornosti a koncentrace a uchylují se k narušování kázně, obzvláště u dětí ve věku 5 – 8 let. Podle Bukače a Studničky (2012) je ideální počet dětí v 1 skupince 4 – 8 a poměr nácvik: odpočinek by měl tedy být 1 : 3 – 7 a stále by se tedy jednalo o nutný odpočinek.

2.3.1.1 Skupinová forma tréninku

Charakteristické pro trénink malých hokejistů je různá pohybová úroveň dětí. Každá organizace tréninkové jednotky dává trenérovi různé možnosti, jak na žáky působit a ovlivňovat je. Požadavky tréninku dětí poukazují na takovou sociálně interakční formu, která umožní trenérovi zapojit do aktivní činnosti několik dětí najednou, a která minimalizuje prostoje a pasivní přihlížení dětí, které ve většině případů vede k nekázní a ztrátě soustředěnosti. Proto někteří autoři (Martens a kol., 1981; Pavliš a kol., 1998 a Perič, 2002, 2008) ve svých publikacích doporučují skupinové formy trénink, kdy jsou děti rozděleny do skupin s přibližně stejnou úrovní hokejových dovedností.

Ledovou plochu můžeme pro účely děleného tréninku rozdělit na 3 až 6 stanovišť, přičemž na každém tom stanovišti se nacvičuje pod vedením asistenta trenéra jiná činnost nebo hokejová dovednost (Pavliš a kol., 1998; Perič, 2002). Délka trvání nácviku dovednosti na jednotlivém stanovišti se znovu odvíjí od vyspělosti a vývoje dítěte. V tréninku nejmladších kategorií se praktikuje 5 – 7 minut pro jednotlivé cvičení na každém stanovišti (Pavliš a kol., 1998). Po uplynutí této periody by se měly děti dojet i napít a přesunout se na další stanoviště. Nikdy se však trenér nesmí snažit o kvantitu provedení daného pohybového úkolu ve cvičení, nýbrž o kvalitu. I v případě, že by cvičení na stanovišti trvalo jen 5 minut, ale kvalita provedení by už neodpovídala představám trenéra, je lepší cvičení zkrátit nebo ukončit.

2.3.1.2 Počet asistentů

Trénink začínajících hokejistů a skupinová organizační forma tréninku vyžaduje odpovídající počet trenérů a asistentů. Podle toho kolik dětí se zúčastní tréninkové jednotky a podle toho kolik má hlavní trenér připravených stanovišť, tolik by měl mít k dispozici asistentů. Optimálním řešením je situace, když hlavní trenér rozdělí práci svým asistentům a sám obchází každé stanoviště a průběžně kontroluje, zda je nácvik prováděn správně, a ihned děti opravuje. Neúčastní se tedy přímo vedení jedné skupiny, ale dohlíží celkově na všechny (Pavliš a kol., 1998; Perič, 2002, 2008).

Nabízí se samozřejmě otázka, kolik je optimální počet dětí pro jednu skupinku. Záleží hlavně na jejich věku. S tím je totiž spojen jejich psychický, mentální a celkový růst a vývoj organismu. Děti se nedovedou soustředit delší dobu na jednu činnost a jejich pozornost často utíká k jiným činnostem. Řada autorů se při stanovení doporučeného

počtu dětí na jednoho trenéra ve svých publikacích rozchází. Perič (2008) uvádí ideální poměr 6 – 8:1, s tímto poměrem se ztotožňuje také Bukač a Studnička (2012), který doporučuje 4 – maximálně 8 dětí ve skupině. Naopak Pavliš a kol. (1998) zase doporučuje poměr 8 – 10:1 a shoduje se s Martensem a kol. (1981), který uvádí 10 dětí na 1 trenéra. Na tuto problematiku uvádí pak ještě Perič (2002) trochu jiný pohled. Píše, že počet dětí v jedné skupině by měl přibližně odpovídat věku dětí. Jak už bylo uvedeno výše, efektivita využití času tréninku závisí na převaze aktivně využitého času nad časem ztrátovým. Z toho vyplývá, že bychom se měli přiklánět k nižšímu počtu dětí na jednoho trenéra v 1 skupině, aby děti byly delší dobu zapojeny v aktivní pohybové činnosti a mohly daný pohybový úkol mnohokrát opakovat a trenéři tak měli možnost je individuálně a častěji opravovat, korigovat, motivovat a povzbuzovat.

S problematikou počtu asistentů souvisí jejich nedostatečný počet. Řada oddílů si kvůli finančním možnostem nemůže dovolit zajistit pro trénink dětí ideální počet trenérů. Podle Pavliše a kol. (1995) a Periče (2008) můžeme asistenty získat ze 3 skupin:

- **profesionální trenéři**
 - jsou to odborníci s trenérskými zkušenostmi a mají odborné znalosti v dané problematice, proto jsou nejideálnějším řešením při výběru asistentů
- **aktivní sportovci**
 - mohou být i z řad bývalých sportovců, děti je berou jako idoly, vzory
 - mají dispozice pro přesné provedení ukázky požadované činnosti
- **rodiče**
 - bývají přítomni téměř na každém tréninku svých dětí a můžeme je tedy využít v roli asistenta, musíme jim vždy detailně popsat určené cvičení, vysvětlit klíčové body pohybu, musíme se snažit zvýšit jejich odbornou znalost
 - pochopí chyby v pohybu dětí velice rychle a jsou schopni děti záhy opravovat

Podstatou práce asistenta je u dětí především dohled a povzbuzení, což mohou vykonávat i lidé bez odborné kvalifikace a znalostí. V případě, že se jedná o zařazení nového cvičení do tréninku, vždy se výkladu ve skupině ujme hlavní trenér. Pakliže se jedná o cvičení známé, provádějí výklad asistenti (Perič, 2008).

Také můžeme hovořit o trenérech, kteří se neřadí ani mezi profesionální trenéry, aktivní sportovce nebo rodiče. Jedná se o trenéry, kteří působí právě většinou u kategorie přípravky a začínají svou trenérskou kariéru při studiu vysoké školy a jsou to bývalí aktivní sportovci. Tito trenéři získávají své první zkušenosti s trenérskou prací a praktikují nebo se snaží vkládat nové věci do tréninku dětí, které získaly právě při svém studiu. Učí se pracovat s dětmi a poznávají složitosti a odlišnosti tréninku v mládežnických kategoriích od tréninků například dorostenců, juniorů nebo „A“ týmů. Výjimkou nejsou ani akademičtí pracovníci zajímající se o výzkum, se kterými se můžeme v průběhu některých tréninků mládežnických kategorií setkat. Dále mohou být při tréninku dětí využiti i pracovníci z řad fyzioterapeutů, kteří mohou být nápomocní při aplikaci nejrůznějších balančních cvičení nebo při řešení problematiky správného držení těla.

2.3.1.3 Relativně složitá cvičení

Jednu z dalších možností, jak vytvořit efektivní obsah tréninku, vidí Martens a kol. (1981) v zařazování takových pohybových činností a úkolů, u kterých si je trenér alespoň u jedné jist, že ji děti provedou relativně správně. V případě, že se dětem nedaří vykonávat pohybovou činnost korektně, ale trenér vidí snahu, je důležité je pochválit, povzbudit a podpořit do dalších opakování.

Podle Velenského (2008) souvisí výběr cvičení s respektováním dovednostní i mentální úrovně dítěte. Z hlediska efektivity by cvičení měla být pro děti jakousi „výzvou“. Jednoduché úkoly jsou takové, které děti provádějí velmi snadně. Stává se ale, že vedou k nezájmu nebo nudě. Na druhou stranu však příliš složitá cvičení děti odrazují nebo svádějí ke zjednodušování, mohou vést také k úzkosti nebo obavám ze zadaného pohybového úkolu.

Perič (2008) ještě doplňuje, že bychom měli aplikovat natolik náročná cvičení z hlediska koordinace, aby byla na hranici schopností žáků toto cvičení provést. V případě, že děti cvičení zvládají, nedělá jim problém provést téměř všechna opakování správně, přistupujeme k obtížnější variantě. Toho docílíme spojováním jednoduchých dovedností do vyšších celků. Příkladem mohou být přihrávky ve dvojici v jízdě a ne na místě, střelba z jízdy a ne ze stoje. Optimální poměr pro relativně složitá cvičení je 6 – 7 úspěšných pokusů a 3 – 4 neúspěšné pokusy při 10 opakování zvolené činnosti. Velenský (2008) dodává, že je velice obtížné najít určitou hranici mezi

jednoduchým a složitým pohybovým úkolem a záleží přitom také na záměrech trenéra. Proto hovoříme o relativně složitých cvičení.

2.3.2 Cvičení na malém prostoru

Jak už bylo uvedeno výše, trénink hokejistů je v mládežnických kategoriích organizován skupinově s využitím vyššího počtu asistentů. Program Red, white and blue hockey doporučuje aplikovat dělené tréninkové jednotky a využívat cvičení a hry na malém prostoru a na šířku hokejového hřiště, čímž zvýšíme úroveň kreativity mezi hráči, zapojení hráčů do daného cvičení a vytvoříme také pozitivní prostředí pro nácvik hokejových dovedností (USA hockey, 2012). Tato cvičení se zaměřují na více dovedností a situací a díky jejich aplikaci jsou děti častěji v kontaktu s pukem, provádí více opakování daného pohybového úkolu. Děti se tak tímto způsobem učí hokejové dovednosti mnohem rychleji a efektivněji.

Právě porovnáním celoplošného hokeje a hokeje na šířku kluziště se ve své studii zabýval George Kingston (USA hockey, 2012). Tato studie je publikována v programu Red, white and blue hockey, který je určen pro děti hrající lední hokej ve věku 8 let a mladší. Kingston se zaměřil na aktivní čas strávený na ledě a na čas, kdy je hráč v kontaktu s kotoučem a také na počet střel.

Výsledky studie jsou následující:

- v 60. minutém utkání u dětí ve věku 6 – 8 let, které bylo hráno na celé hřiště, byl naměřen průměrný čas kontaktu hráče s kotoučem 20,7 sekund
- měření byli také hráči NHL, u kterých čas kontaktu s kotoučem nepřesahoval 85 sekund
- mladí hráči vystřelili v průměru méně než 0,5 krát za utkání a hráči kategorie juniorů a dospělých vystřelili pouze 1,5 krát
- mnoho dětí ve věku 6 – 8 let se kotouče vůbec nedotklo

Fakta vyplývající ze studie:

- děti by potřebovaly 180 takovýchto utkání hraných celoplošně k tomu, aby mohly 60 minut vést kotouč, střílet, nahrávat a přijímat přihrávky
- efektivita využití času u celoplošné hry je tedy téměř nulová

- mnohem větší efektivitu mají tedy hry na malém prostoru, které umožňují velký počet opakování, zapojení většího počtu dětí a delší dobu strávenou aktivním nácvikem dovedností

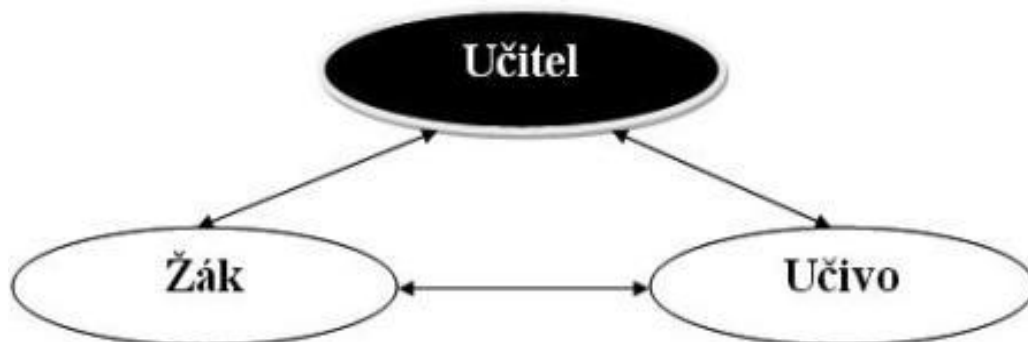
2.3.3 Role trenéra

Při porovnání přístupu trenéra v každé věkové kategorii, počínaje I. třídou a konče „A“ mužstvem, můžeme hned na první pohled najít řadu odlišností. Především práce trenéra I. a II. třídy je natolik specifická činnost, že se nedá mluvit o trenérovi v pravém slova smyslu, ale spíše o pedagogovi nebo vychovateli Pavliš a kol. (1998). Práce trenéra není spojena pouze s uměním bruslit a hrát hokej, ale souvisí s tím řada dalších poznatků a předpokladů, které by měl trenér umět, znát nebo si je osvojit. Hovoříme o znalostech ontogeneze dětského organismu, znalostech z oboru fyziologie, biomechaniky, anatomie, psychologie, sportovního tréninku a v neposlední řadě musí mít trenér odborné teoretické a samozřejmě také praktické znalosti z oblasti ledního hokeje.

Ze specifické činnosti trenéra hráčů I. a II. třídy také vyplývá jeho přístup k dětem, tréninku a jeho řízení. Trenéři těchto nejnižších kategorií přímo ovlivňují svým přístupem, znalostmi, odbornostmi a schopnostmi získávání zkušeností mladých hráčů s ledním hokejem. Záleží tedy jen a jen na trenérovi, jaký vztah a jaké hokejové umění v mladých hokejstech svým přístupem vybuduje. Dalo by se tedy říci, že trenér je spolu s rodiči v jejich hokejových začátcích i v životě tou nejdůležitější osobností. Proto i pro trenéra přípravy musí být symbolem pro trénink radost, zábava a prožitek z hokeje. Těchto pozitivních věcí může trenér dosáhnout jedině svým kladným a přátelským přístupem a vytvořením zábavné atmosféry. Svou činností tak vychovává děti jak po stránce fyzické, psychické, tak i sociální.

Podle Velenského (2008) existuje mezi jednotlivými prvky didaktického procesu určitá analogie. Díky tomu se dá vymezit vzájemné působení jak subsystémů pro oblast školní TV, tak pro oblast tréninku sportovních her. V případě ledního hokeje zaměňujeme pouze pojem učitel – trenér a žák – hráč. Interakci jednotlivých subsystémů (trenér, hráč, obsah učiva) v didaktickém procesu pak zobrazujeme jako didaktický trojúhelník (Čáp, 1980).

Obrázek 1: Základní vztahy mezi subsystemy didaktického procesu dle Čápa (1980)



Legenda: vyjádření subsystemů didaktického procesu (učitel, žák, učivo) v podobě didaktického trojúhelníku

Obrázek č. 1 představuje uspořádání subsystemů didaktického procesu do didaktického trojúhelníku. V případě ledního hokeje nemáme na mysli pod pojmem učivo mechanické memorování dat nebo učení se na základě logiky jako ve školách, ale hovoříme o učení se dovednostem, pohybovým základům. Je to především bruslení a herní činnosti jednotlivce v kategorii hokejové přípravy ve věku 5 – 8 let. Děti v této věkové kategorii by podle Bompý (2000) měly provádět tréninkový program (učivo) v nízké intenzitě, ve kterém je kladen důraz na zábavu. Malé děti totiž nejsou schopny se vyrovnat s fyzickými a psychickými nároky tréninku vysoké intenzity. Právě zábavu trenér vytváří aplikací her a soutěží, při kterých děti projevují své emoce a ani nevědí, že se právě učí novým dovednostem. Při takovéto formě výuky hovoříme o implicitním (podvědomém) učení. Bompý (2000) také zdůrazňuje, že tréninkový program (učivo) by se měl u mladých sportovců zaměřit především na celkový všestranný rozvoj a ne na rozvoj sportovně specifické výkonnosti.

V souvislosti s učivem a učením se novým dovednostem píše Bukač (2005) o kognitivním vývoji, který zahajuje trénink bruslení a vedení kotouče. Prvotní motorické počítky jako je držení hole, pocit jízdy nebo vedení kotouče časem chápeme jako primitivní řetězení dovedností. Pro nácvik těchto dovedností je spouštěcím mechanismem ukázka a instrukce. Cílem tohoto názorného učení je podle Bukače (2005) plynulost a rytmizace pohybu. Dále se také zmiňuje o tom, že podnětem pro zapojení myšlení do činnosti je u dětí jakákoliv herní forma. Děti tak reagují přirozeně a živelně a senzomotorické myšlení je tak spontánně aktivní.

2.3.4 Metodika ncviku bruslařských dovedností

Trénink ledních hokejistů začíná vždy ncvikem bruslařských dovedností, protože bruslení je nejdůležitějším prostředkem lokomoce v ledním hokeji. Podle Stamm (2010) není bruslení pro člověka přirozené, a proto vyžaduje dlouhou dobu ncviku a je žádoucí, aby každá část a bruslařská dovednost byla nacvičována odděleně. Hokejové bruslení je základem všech ostatních hokejových dovedností jako je například střelba, osobní souboje nebo fintování. Stamm (2010) také píše, že je důležité nejprve vyučovat bruslení bez kotouče a poté, když děti provádějí bruslařské dovednosti správně, je možné přidat k bruslařské lokomoci i kotouč. Pavliš a Perič (1996) ještě dodávají, že bruslařské základy vyučujeme bez hole a s fixovanou horní polovinou těla, protože se mezi základním bruslením a bruslením s holí vyskytuje technická diference. Jiný názor na tuto problematiku má Bukač a Studnička (2012), který preferuje bruslení s holí hned od prvního kroku na ledě.

Z těchto 3 vyhrazených postojů je dobré si vybrat pouze určitou část a zvolit tak optimální střední cestu při ncviku základů bruslení. Můžeme začínat ncvik prvních bruslařských kroků bez hole, ale neupnout se pouze na tento způsob učení, ale postupně zařazovat a přidávat bruslení s holí, aby děti věděly, že hůl není překážka v jejich bruslařské technice. Když už bychom ihned začínali bruslit s holí, tak pouze s držením v jedné ruce, abychom předcházeli tomu, že se děti o hůl opírají a dochází tak k nežádoucímu příliš hlubokému předklonu. Místo hole se u začátečníků využívají právě hrazdičky, které téměř eliminují hluboký předklon a nedochází tak k vadnému držení těla a problémům s páteří.

Pavliš a Perič (1996) uvádějí, že s výukou bruslení je dobré začít už mezi 5. a 6. rokem, tedy v předškolním věku. V prvních letech všestranné hokejové přípravy by mělo bruslení zaujímat více jak 80% času tréninku.

Stamm (2010) přináší doporučení, jak systematicky postupovat při nácviku bruslařských dovedností:

1. učit děti korektnímu provedení bruslařských dovedností
2. učit děti bruslit korektně a energicky
3. učit děti bruslit korektně, energicky a výbušně
4. učit děti bruslit korektně, energicky, výbušně a rychle
5. nakonec, učit děti bruslit s kotoučem, pod tlakem a v herních situacích

Při nácviku bruslařských dovedností je doporučováno postupovat podle určité metodické řady. Tyto postupy však nejsou neměnné a je možné je podle vyspělosti bruslařů upravovat tak, že některé z prvků nacvičujeme dříve a jiné naopak později nebo současně (Pavliš a Perič, 1996). Naopak Stamm (2010) se přiklání k názoru odděleného nácviku základů bruslení.

Základní systematika hokejového bruslení (Pavliš a Perič, 1996; Pavliš a kol. 1998):

1. **jízda vpřed**
2. **jízda vzad**
3. **užití bruslení**
 - změny rychlosti (zastavení a starty)
 - změny směru (vyjíždění oblouků a překládání)
 - obraty
 - další bruslařské dovednosti

Dále je uváděna doporučená metodická posloupnost výuky jednotlivých bruslařských dovedností, která je v praxi osvědčená (Pavliš a Perič, 1996; Pavliš a kol. 1998):

- jízda vpřed
- zastavování v jízdě vpřed
- vyjíždění zatáček a překládání vpřed
- jízda vzad
- zastavování v jízdě vzad
- překládání vzad
- obraty
- starty
- obratnostní bruslení

2.3.4.1 Klíčové body nácvičku bruslení

S prvními krůčky na ledě se u dětí objevuje nejistota, obava, strach a může se stát, že to pro ně bude nepříjemný zážitek. Od toho jsou zde ale trenéři, kteří se tomu snaží zabránit a vytvořit u začátečníků úsměv na tváři a vypěstovat v nich lásku k lednímu hokeji. Podle CSLH (2006) je důležité, aby trenér začátečníky povzbuzoval, podal jim pomocnou ruku, byl trpělivý a chválil je.

Nejprve nacvičujeme chůzi na ledě s oporou o hrazdičku nebo židli. Poté zařazujeme elementární cvičení jako je stoj na 1 noze s oporou o hrazení, stoj na obou nohách a přechod do podřepu, chůze na bruslích za pomoci ruky trenéra a poté ve dvojicích. Dalším krokem by podle CSLH (2006) měla být cvičení na rozvoj obratnosti a rovnováhy, z nichž můžeme aplikovat zvedání kolen co nejvyš, dotýkání se špiček, tlačení spoluhráče ve dvojicích, posouvání tenisového nebo fotbalového míče pomocí rukou nebo nohou do vymezeného prostoru nebo také překračování překážek.

Podle CSLH (2006) je rovnováha základní zručností, která se využívá při nácvičku ostatních hokejových dovedností. Po zvládnutí elementárních cvičení zaměřených na získání rovnováhy na bruslích přecházíme k nácvičku ostatních dovedností:

- 1) **vstávání z ledu** – nejprve se dostaneme z lehu do vzporu klečmo, poté do kleku, kleku na jedné noze a do stoje na obou bruslích, hůl držíme oběma rukama
- 2) **hokejový postoj** – brusle jsou rovnoběžně v šířce ramen, nohy pokrčeny v kolenou, tělo mírně předkloněno, hlava vzpřímena a hůl držíme oběma rukama na ledě
- 3) **odraz 1 nohou z T – postavení** – přední brusle ve směru pohybu, zadní mírně za přední, váha na zadní brusli, odraz proveden extenzí zadní nohy, druhá noha pokrčená, hlava vzhůru
- 4) **skluz na obou bruslích** – po několika odrazech viz 3. bod a získání rychlosti přejít do základního hokejového postoje
- 5) **odraz – skluz – odraz** – z T – postavení provést odraz pravou (levou) nohou a jízda na levé (pravé) brusli, poté pohybem levé (pravé) nohy zaujmout T – postavení na opačné noze

- 6) **vyjíždění oblouků – slalom** – brusle na šířku ramen, vnitřní noha určuje směr, hlava a ramena zahajují pohyb, kolena pokrčena, trup mírně předkloněn, hůl ukazuje do směru pohybu
- 7) **zastavení jednostranným pluhem** – ze základního postoje v jízdě vpřed na obou bruslích vytočí hráč patu pravé (levé) nohy ven a udržuje váhu na přední části nohy, kterou brzdí, kolena pokrčena, trup vzpřímeně
- 8) **pohyb do stran** – ze základního postoje se hráč pohybuje vlevo nebo vpravo, hůl před sebou v obou rukách, pravou nohu posuneme přes levou a levou brusli zpoza pravé poté vrátíme do základního postoje, provádíme na obě strany
- 9) **překládání vpřed** – hmotnost na odrazové noze vytočené na $35 - 40^\circ$, odraz veden dolů a do strany, koleno druhé nohy tlačeno dopředu a dochází k extenzi odrazové nohy, která se mírně zvedá z ledu a váha je přenesena na pokrčenou nohu, která bude provádět druhý odraz
- 10) **C – oblouk pro začátek bruslení vzad** – ze základního postoje vytočit patu pravé nohy směrem ven, z podřepu a tlakem na vnitřní hranu opíše brusle půlkruh a vrátí se zpět k levé, odraz vychází od palce
- 11) **V – zastavení při bruslení vzad** – brusle od sebe na šířku ramen, paty u sebe, špičky od sebe, mírný předklon a pokrčená kolena v počáteční fázi, v závěru zastavení se nohy narovnávají a tlak je na vnitřních hranách bruslí
- 12) **bruslení vzad** – hráči vycházejí ze základního postavení a pro začátek nácviku využívají C – oblouk s přenášením hmotnosti a navazováním odrazu pravé a levé nohy

2.3.5 Herní činnosti jednotlivce

Z hlediska systematiky ledního hokeje je součástí tréninku kategorie 1. a 2. tříd také nácvik některých herních činností jednotlivce. Podle zaměření této práce uvedu pouze ty, na které bychom se měli dle Pavliše a kol. (1998) při tréninku zaměřit:

1. herní činnosti jednotlivce útočné

- uvolňování hráče s kotoučem
 - vedením kotouče
 - kličkou
 - jiným způsobem
- přihrávání a zpracování přihrávky
- střelba

2. herní činnosti jednotlivce obrané

- odebrání kotouče

Ještě blíže specifikuje nácvik útočných herních činností jednotlivce Bukač a Studnička (2012). Měli bychom nacvičovat:

- tlačení kotouče
- dlouhý a krátký dribling
- kličku do forhendu
- přihrávku tahem
- střelbu tahem

Pro správný nácvik techniky těchto jednotlivých herních činností jednotlivce je nezbytné zpočátku obeznámit děti a rodiče se zásadami, které jsou proto nepostradatelné. Podle Pavliše a kol. (1998) hovoříme o těchto:

- **správná délka hole**
- **úchop hole**
- **kvalita a obalení hole**

2.3.6 Metodicko – organizační formy

Vymezení jednotlivých metodicko – organizačních forem se provádí především podle přítomnosti nebo nepřítomnosti soupeře a míry proměnlivosti herně situačních podmínek. Kombinací těchto 2 podmínek pak Psotta, Velenský a kol. (2009) rozlišuje tyto následující metodicko – organizační formy:

- 1) průpravné cvičení 1. typu**
- 2) průpravné cvičení 2. typu**
- 3) herní cvičení 1. typu**
- 4) herní cvičení 2. typu**
- 5) průpravná hra**

Z těchto jednotlivých typů metodicko – organizačních forem, dále jen MOF, je charakteristické pro trénink ledního hokeje v kategorii 1. a 2. třídy uplatnění především průpravných cvičení 1. a 2. typu, dále jen PC I a PC II. a využití průpravných her.

1) průpravné cvičení 1. typu

Toto cvičení charakterizuje především nepřítomnost soupeře a provádění určené činnosti ve velmi zjednodušených předem určených stálých podmínkách. Tento typ MOF je důležitý pro začátečníky z důvodu osvojování a učení se základních elementárních hokejových dovedností, techniky herních činností, aniž by museli věnovat pozornost soupeři nebo byli nějak časově limitováni. Mohou se tedy plně soustředit na provádění pohybu a činnost mnohonásobně opakovat v totožném provedení.

Příklady cvičení:

- nácvik střelby z místa na mantinel
- vedení kotouče přímou jízdou na forhandovou (backhandovou) stranu
- přihrávka forhandem (backhandem) ve dvojicích na místě
- vyjždění oblouku po hranách s předsunutím vnitřní nohy

Jednoduché podmínky dané charakteristikou této MOF neodpovídají vzniklým situacím v utkání, a proto se využívají výhradně pro tréninkový proces začátečníků.

2) průpravné cvičení 2. typu

Stejně jako u předcházejícího typu je charakteristická absence soupeře. Hráč provádí herní činnost pro začátek v předem známých podmínkách, které se však v průběhu v omezené míře proměnlivě a náhodně mění.

Příklady cvičení:

- přihrávka ve dvojicích v pohybu
- vedení kotouče mezi kužely
- opakující se změny směru pohybu hráče mezi kužely a kopírování pohybu spoluhráčem
- různé modifikace vyjíždění osmiček ve dvojicích

Tento typ MOF staví před hráče i požadavky na orientaci, zrakové vnímání a anticipaci pohybu spoluhráče. Klade nároky také na variabilní techniku provádění herní činnosti vzhledem k proměnlivosti vznikajících situací. Podmínkami se tato průpravná cvičení více podobají zápasovým situacím.

Také je zde možnost praktikovat tyto MOF v zábavné formě, což charakterizuje přípravu nejmladších hokejistů a je pro děti více motivující. Nevstupují sem žádné rušivé prvky, a proto je žádoucí využívat průpravná cvičení pro mnohonásobné opakování herní činnosti a zvýšení tak efektivity a automatizace daného pohybu.

3) průpravná hra

Vyznačuje se, na rozdíl od předcházejících 2 průpravných cvičení, přítomností soupeře. Díky vzniku nepředvídatelných situací, souvislému ději a přítomnosti soupeře, navozuje tento typ MOF atmosféru utkání. V dětech probouzí každá hra jejich soutěživý pud a mnohem více se pro danou hru nebo cvičení soutěžního charakteru nadchnou a při počítání gólů a bodů jsou více motivováni.

Využívají se především různé modifikace minihokeje s úpravou pravidel, hra na malé branky, hra pouze na jednu branku a další. Zábavný charakter vede k efektivnějšímu využívání již osvojených a nacvičených herních činností, což je cílem právě průpravných her.

3 Cíle a úkoly práce, hypotézy

Cíle práce:

Hlavním cílem práce je zhodnotit zařazení jednotlivých typů metodicko – organizačních a sociálně interakčních forem v tréninkovém procesu hokejové přípravy u dětí ve věku 5 – 8 let ve vybraných klubech ČR a následně konfrontovat procentuální zastoupení herní formy v tréninku spolu s doporučením od IIHF a USA hockey. Forma hodnocení bude komparace procentuálního zastoupení průpravných cvičení.

Úkoly:

- kontaktovat trenéry kategorie přípravků ve vybraných klubech ČR a domluvit se na zhotovení řízeného rozhovoru a možnosti zhlédnutí tréninkové jednotky
- shromáždit a prostudovat dostupnou literaturu o sportovní přípravě dětí a tréninku ledního hokeje v kategorii přípravků
- sestavení osnovy řízeného rozhovoru a zhotovení řízeného rozhovoru s trenéry
- zhlédnutí a zaznamenání tréninkové jednotky do hodnotícího protokolu
- zhodnocení tréninkových jednotek
- zhodnocení celkového zařazení herní formy v tréninkových jednotkách
- porovnání organizace tréninkových jednotek podle sociálně interakčních forem

Hypotézy:

- 1) Herní forma tréninku je u vybraných týmů ČR zařazena minimálně z 60%.
- 2) Průpravná cvičení I. typu jsou do tréninkových jednotek začleňována alespoň v 50%.
- 3) Skupinová sociálně interakční forma bude aplikována jak v úvodní, hlavní, tak i v závěrečné části tréninkové jednotky.

4 Metodika práce

Do sledovaného souboru byly zařazeny náhodně vybrané kluby v ČR, ve kterých jsem se zaměřil na kategorie přípravků, což odpovídá věkovému období 5 – 8 let, které spadá do etapy sportovní předpřípravy. Mezi zvolenými kluby figurovaly: HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec. Soustředil jsem se na rozbor tréninkových jednotek těchto klubů v sezóně 2011/2012.

Jako metody pro získání dat bylo v této práci využito řízeného rozhovoru (viz. osnova řízeného rozhovoru) a hodnotícího protokolu. Rozhovory byly vypracovány při osobním setkání s trenéry příslušných věkových kategorií. Dále jsem provedl pozorování na základě hospitací na tréninkových jednotkách a zapisoval si sledované údaje do předem připraveného hodnotícího protokolu (viz. tabulka 4 a 5). Získaná data jsem zpracoval, vyjádřil v procentech a poté porovnal s doporučením od IIHF a USA hockey.

Před zmíněným pozorováním jsem si nejdříve ujasnil, na které faktory se budu během hospitací na tréninkových jednotkách soustředit, dále jsem si zhotovil protokol, do kterého budu jednotlivé sledované komponenty zapisovat, poté probíhalo samotné pozorování a nakonec zhodnocení každé tréninkové jednotky, při kterém jsem provedl procentuální vyjádření aplikovaných metodicko - organizačních forem, ze kterých jsem poté získal celkové zastoupení herní formy v tréninkové jednotce. V neposlední řadě jsem vyhodnotil organizaci tréninků z hlediska sociálně interakčních forem.

Hlavním úkolem pozorování tréninkových jednotek bylo zařadit jednotlivá aplikovaná cvičení k jedné z metodicko – organizačních forem, zaznamenat jakým způsobem jsou cvičení organizována z hlediska sociálně interakčních forem a v neposlední řadě zapsat počet dětí a trenérů.

Při získávání dat jsem si zvolil následující značení:

PCI – průpravné cvičení I. typu

PCII – průpravné cvičení II. typu

HCI – herní cvičení I. typu

Hcii – herní cvičení II. typu

PH – průpravná hra

IF – instruktážní forma

HF – herní forma

SIF – sociálně interakční forma

HSI – hromadná sociálně interakční forma

SSI – skupinová sociálně interakční forma

ISI – individuálně sociálně interakční forma

Tabulka 4: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy

Cvičení č.	PCI		PCII	HCI	HCII	PH
	HF	IF				
č. 1						
č. 2						
č. 3						
č. 4						
č. 5						
č. 6						
č. 7						
č. 8						
č. 9						
č. 10						
celkem						
%						

Legenda: První sloupec označuje číslo cvičení, PCI je průpravné cvičení prvního typu, u kterého se ještě sleduje provedení herní formou (HF) nebo instruktážní formou (IF), PCII představuje průpravné cvičení druhého typu, HCI zastupuje herní cvičení prvního typu, HCII herní cvičení druhého typu a PH nahrazuje průpravnou hru. V posledním řádku se vypočítává výsledné % zastoupení dané metodicko - organizační formy podle počtu cvičení v tréninkové jednotce.

Tabulka 5: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy

Typ SIF	Část tréninkové jednotky		
	úvodní	hlavní	závěrečná
HSI			
SSI			
ISI			

Legenda: První sloupec pojmenovává jednotlivé typy sociálně interakčních forem, kde HSI je hromadná sociálně interakční forma, SSI reprezentuje skupinovou sociálně interakční formu a nakonec ISI zastupuje individuální sociálně interakční formu.

Osnova řízeného rozhovoru:

- 1) Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
- 2) Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
- 3) Jaký je obsah tréninku?
- 4) Jaký je počet dětí na tréninku?
- 5) Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
- 6) Využíváte zapojení rodičů. Popřípadě jak?
- 7) Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
- 8) Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený/skupinový trénink? (skupinová forma)?
- 9) Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - a) průpravná cvičení I. typu
 - b) průpravná cvičení II. typu
 - c) herní cvičení I. typu
 - d) herní cvičení II. typu
 - e) průpravná hra

- 10) Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku?
(podle úrovně zvládnutí hokejových dovedností, bravy dresu, specializace – obránce, útočník)
- 11) Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
- 12) Využíváte v trénincích hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části tréninkové jednotky)

5 Výsledky

Pro získání dat do této práce jsem navštívil a pozoroval 4 náhodně vybrané tréninkové jednotky začínajících hokejistů v kategorii přípravek a to ve 4 klubech České republiky v sezóně 2011/2012. Datum návštěvy v jednotlivých klubech je znázorněn v tabulce č. 6.

Tabulka 6: Přehled zkoumaných klubů

Název klubu	Datum návštěvy
HC Sparta Praha	19.1.2012
HC Slavia Praha	24.1.2012
HC Hvězda Praha	30.1.2012
HC Bílý Tygři Liberec	4.2.2012

Legenda: První sloupec představuje názvy sledovaných klubů a ve druhém sloupci se nacházejí data hospitací na zvolených tréninkových jednotkách v daných mužstvech

Během těchto návštěv jsem s oslovenými trenéry provedl řízené rozhovory podle již zmíněné osnovy. Tyto rozhovory probíhaly před tréninky na ledě a byly v nich zjišťovány nejen informace, které jsem poté během tréninkové jednotky nemohl pozorovat a tudíž ověřit, ale i ostatní body řízeného rozhovoru, které se daly v rámci tréninkové jednotky sledovat, a proto se mi mohla většina informací z úst jednotlivých trenérů potvrdit nebo i vyvrátit. Mezi otázky, na které jsem získal odpověď pouze od trenérů a nemohl si je ověřit pozorováním tréninkové jednotky na ledě, se řadily počty tréninků na ledě a mimo led za týden a dále poté způsob zapojení rodičů do tréninkového procesu, pokud byla vůbec tato možnost využita. Získaná fakta se zrcadlí v tabulce č. 7. Tato tabulka shrnuje pouze informace, které jsem se dozvěděl na základě rozhovorů s trenéry, nikoliv na základě hospitací během tréninku na ledě.

Tabulka 7: Souhrn dat získaných na základě řízeného rozhovoru

	HC Sparta Praha	HC Slavia Praha	HC Bílí Tygři Liberec	HC Hvězda Praha
Počet a doba trvání TJ/týden	3x týdně, 60 minut	3 – 4x týdně, 60 – 90 minut	3x týdně led, 1x suchá a 1x za 14 dní bazén, 60 minut	3x týdně, 75 minut
Obsah TJ	Technika bruslení, HČJ, koordinace, obratnost	Technika bruslení, HČJ	Technika bruslení, obratnostní bruslení, HČJ	Technika bruslení, obratnostní bruslení, HČJ
Počet trenérů při TJ	4 – 5, 1 trenér na 6 – 8 dětí	3 – 4, 1 trenér na 6 dětí	4 – 5, 1 trenér na 4 – 6 dětí	4 – 5, 1 trenér na 6 – 8 dětí
Zapojení rodičů a jak	Jako asistenti a vedoucí mužstva	Jako asistenti	nevyužívají	Jako asistenti
Sociálně interakční forma TJ (%)	Téměř 100% skupinová forma	Téměř 100% skupinová forma	Téměř 100% skupinová forma	Téměř 100% skupinová forma
Metodicko - organizační forma cvičení (%)	PCI – 50% PCII – 20% PH – 30%	PCI – 55% PCII – 15% PH – 30%	PCI – 30% PCII – 50% PH – 20%	PCI – 60% PCII – 10% PH – 30%
Rozdělení do skupin podle	Úrovně dovedností	Úrovně dovedností	Úrovně dovedností	Úrovně dovedností
Využití her v TJ	Úvodní a závěrečné části	Úvodní a závěrečné části	Ve všech částech TJ	Ve všech částech TJ

Legenda: Tabulka č. 7 prezentuje výsledné informace získané prostřednictvím řízených rozhovorů. První sloupec představuje jednotlivé body, na které se rozhovory upínaly, v ostatních sloupcích se nacházejí odpovědi trenérů na dané otázky v navštívených klubech.

Již u prvního bodu řízeného rozhovoru, což je právě druhý řádek tabulky č. 7, je vidět, že se odpovědi trenérů značně rozcházejí především v délce tréninkové jednotky. Optimálních 60 minut uvádí trenéři ze Sparty a Liberce, zatímco na Hvězdě, respektive na Slavii dosahuje délka některých tréninků až 90 minut. Počet tréninkových jednotek se shoduje ve všech 4 klubech. Zajímavostí je, že v Liberci, jako v jediném

z dotazovaných klubů, zařazují k tréninkům na ledě v období od září do poloviny dubna ještě suchou přípravu mimo led a také 1 krát za 14 dní bazén. Suchou přípravu vede vždy specialista na gymnastiku a bazén zase specialista na plavání. V ostatních dotazovaných klubech probíhá suchá příprava pouze v květnu a červnu, kdy děti nemají tréninky na ledě a právě do tohoto období je zařazován také 1 krát týdně bazén.

Téma počtu dětí není v tabulce zařazeno, jelikož se množství dětí v kategorii přípravek ve všech 4 klubech neustále mění a odvíjí se od toho, zda je tréninková jednotka spojena pro začátečníky a pokročilé nebo zda má každá kategorie svůj vlastní trénink. Počet dětí se v případě spojeného tréninku pohybuje mezi 40 – 50.

Dalším bodem, který nemohl být sledován během hospitací na tréninkových jednotkách, bylo využití a způsob zapojení rodičů do tréninkového procesu dětí. V klubu HC Sparta Praha je zapojen 1 z rodičů jak do role vedoucího mužstva, tak do role asistenta a zřídka je využíváno také pomoci bývalých nebo současných hráčů, kteří mají v klubu své děti. Tato možnost se aplikuje do tréninkového procesu jako zpestření, která děti vždy velice potěší. Ostatní mužstva zařazují rodiče a jejich výpomoc jen do role asistentů, ale za to ve větší míře. Na Slavii a Hvězdě využívají do role asistentů dokonce 2 rodiče. Je tedy nutné předávat rodičům, kteří působí jako asistenti veškeré důležité informace ohledně náplně tréninkové jednotky. Jak mi bylo sděleno, hlavní trenér si před každým tréninkem asistenty svolá a vysvětlí jim, co se přesně bude nacvičovat, jaká budou stanoviště, jaké jsou klíčové body nácvičení a jak by měl pohyb na bruslích vypadat. Netýká se to však Liberce, kde v této sezóně pomoc rodičů nevyužívají, avšak v minulých letech byla výpomoc rodičů a bývalých hráčů ledního hokeje v kategorii přípravek v tomto klubu také běžnou záležitostí. V letošním roce mají v Liberci všichni asistenti trenérskou licenci a díky větší podpoře a snaze zkvalitnit hokejovou základnu mohou v Liberci využívat jejich služeb i v nejnižší věkové kategorii.

Tréninková jednotka HC Sparta Praha

Datum: 19. 1. 2012

Počet dětí: 24 dětí

Počet trenérů: 4 trenéři

Délka tréninkové jednotky: 60 minut

Tabulka 8: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy

Cvičení č.	PCI		PCII	HCI	HCII	PH
	HF	IF				
č. 1						X
č. 2		X				
č. 3			X			
č. 4	X					
č. 5	X					
č. 6		X				
č. 7						X
č. 8						
č. 9						
č. 10						
celkem	2	2	1	0	0	2
%	28,5%	28,5%	14,0%	0,0%	0,0%	28,5%
	57,0%					

Legenda: První sloupec označuje číslo cvičení, PCI je průpravné cvičení prvního typu, u kterého se ještě sleduje provedení herní formou (HF) nebo instruktážní formou (IF), PCII představuje průpravné cvičení druhého typu, HCI zastupuje herní cvičení prvního typu, HCII herní cvičení druhého typu a PH nahrazuje průpravnou hru. V posledním řádku se vypočítává výsledné % zastoupení dané metodicko - organizační formy podle počtu cvičení v tréninkové jednotce.

Tabulka 9: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy

Typ SIF	Část tréninkové jednotky		
	úvodní	hlavní	závěrečná
HSI	X		
SSI	X	X	X
ISI			

Legenda: První sloupec pojmenovává jednotlivé typy sociálně interakčních forem, kde HSI je hromadná sociálně interakční forma, SSI reprezentuje skupinovou sociálně interakční formu a nakonec ISI zastupuje individuální sociálně interakční formu.

Zhodnocení tréninkové jednotky (viz. příloha č.1):

Při své první hospitaci jsem navštívil trénink hráčů HC Sparta Praha. Na Spartě probíhají tréninky 3 krát týdně a vždy ve všední den. Tato jednotka byla zařazena na čtvrtek od 14:00 hodin. Zúčastnilo se jí 24 dětí a na správné provádění jednotlivých cvičení a organizaci dohlíželi 4 trenéři.

Převážná část tréninkové jednotky byla vedena skupinovou sociálně interakční formou. Pouze v úvodní části byla aplikována hromadná forma při 1. cvičení – průpravné hře. Jednalo se o poměrně často používanou hru „Na rybičky a rybáře“, která probíhala na šířku kluziště v koncovém pásmu. Děti reagovaly velice pozitivně a bylo na nich vidět, že je cvičení velice baví. Po 5 minutách byly děti rozděleny do skupin, kdy v každé bylo 6 hráčů. V tomto rozdělení poté probíhal celý trénink a bylo vidět, že jsou děti v jednotlivých skupinách přibližně na stejné dovednostní úrovni. Jako 2. cvičení (průpravné cvičení I. typu) bylo zařazeno proudové bruslení zaměřené na jízdu vpřed a jízdu po hranách, což probíhalo 10 minut.

Poté každý z trenérů dostal na starost vedení 1 ze 4 stanovišť. Na 1. stanovišti (cvičení č. 3) bylo zvoleno průpravné cvičení II. typu, organizované na malém prostoru. Děti byly rozděleny do dvojic – 1. z dvojice měl za úkol měnit směr jízdy mezi rozestavenými kužely, 2. z dvojice musel jeho pohyb kopírovat. Pak si svou roli vyměnily. Na 2. stanovišti (cvičení č. 4) bylo zařazeno průpravné cvičení I. typu zaměřené na zastavení v jízdě vpřed. Děti stály proti sobě na vrcholu a měly za úkol zastavit na bodu pro vhazování a klepnout kamaráda proti sobě do hole. Na 3. stanovišti (cvičení č. 5) jsem mohl znovu vidět průpravné cvičení I. typu, které bylo zaměřeno na obratnostní bruslení. Děti projely jízdou vpřed krátký slalom mezi kužely, poté přeskočily 3 dřevěné překážky a nakonec rybičkou po ledě proskočily hrazdičku. Na

posledním 4. stanovišti (cvičení č. 6) děti znovu prováděly bruslení po hranách mezi kužely. Jednalo se o vyjíždění oblouků po vnitřní hraně vnější brusle a také po vnější hraně vnitřní brusle.

Na závěr (cvičení č. 7) si děti zahrály minihokej na malém prostoru. Byly rozděleny do 4 skupin po 4 hráčích a 2 skupin po 3 hráčích. Tato průpravná hra probíhala v koncovém pásmu a ve středním pásmu kluzišť. Po celých 60 minut byla tréninková jednotka dobře organizována a na dětech byla vidět radost z pohybu na bruslích.

Tréninková jednotka HC Slavia Praha

Datum: 24. 1. 2012

Počet dětí: 19 dětí

Počet trenérů: 3 trenéři

Délka tréninkové jednotky: 75 minut

Tabulka 10: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy

Cvičení č.	PCI		PCII	HCI	HCII	PH
	HF	IF				
č. 1						X
č. 2	X					
č. 3		X				
č. 4		X				
č. 5		X				
č. 6			X			
č. 7						X
č. 8	X					
č. 9						X
č. 10						
celkem	2	3	1	0	0	3
%	22,2%	33,3%	11,1%	0,0%	0,0%	33,3%
	55,5%					

Legenda: První sloupec označuje číslo cvičení, PCI je průpravné cvičení prvního typu, u kterého se ještě sleduje provedení herní formou (HF) nebo instruktážní formou (IF), PCII představuje průpravné cvičení druhého typu, HCI zastupuje herní cvičení prvního typu, HCII herní cvičení druhého typu a PH nahrazuje průpravnou hru. V posledním řádku se vypočítává výsledné % zastoupení dané metodicko - organizační formy podle počtu cvičení v tréninkové jednotce.

Tabulka 11: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy

Typ SIF	Část tréninkové jednotky		
	úvodní	hlavní	závěrečná
HSI	X		
SSI	X	X	X
ISI			

Legenda: První sloupec pojmenovává jednotlivé typy sociálně interakčních forem, kde HSI je hromadná sociálně interakční forma, SSI reprezentuje skupinovou sociálně interakční formu a nakonec ISI zastupuje individuální sociálně interakční formu.

Zhodnocení tréninkové jednotky (viz. příloha č. 2):

Další mou hospitací byla návštěva tréninkové jednotky na Slavii, která se konala v úterý od 14:30 hodin. Ostatní tréninky bývají většinou ve čtvrtek a sobotu. Na této 75 minutové tréninkové jednotce se sešlo 19 dětí společně se 3 trenéry.

Podobně jako na Spartě byla úvodní část organizována z části hromadně a z části skupinově, tato skupinová forma byla poté dodržována po celý trénink. U prvního cvičení se jednalo o průpravnou hru „Na mrazíka“, kdy jeden hráč byl mrazík a druhý sluníčko. Hra probíhala po celém koncovém pásmu. Do úvodní části patřilo také 2. cvičení (průpravné cvičení I. typu), kdy byly už děti rozděleny do 3 skupin do kruhů pro vhazování. Jejich úkolem bylo přešlapovat vpřed po obvodu kruhu a říkat čísla, která jim ukazoval trenér na prstech a při čísle 5 startovat k trenérovi.

Hlavní část se skládala z 6 cvičení rozdělených do 3 stanovišť. Cvičení č. 3, 4 a 5 představovala cvičení I. průpravného typu. Jednalo se o zastavování v jízdě vpřed na obě strany po přeskočení překážky, dále o pohyb do stran křížením nohou mezi kužely (laterální pohyb) a na posledním stanovišti prováděly děti přešlapování na obě strany po obvodu kruhu pro vhazování. Po absolvování každého stanoviště došlo k obměně jednotlivých cvičení a pokračovalo se ve stejné organizaci tréninku. Při cvičení č. 6 (průpravné cvičení II. typu) vyjížděly děti osmičky ve dvojicích mezi kužely a musely dávat pozor na pohyb spoluhráče, aby se nesrazily. Průpravná hra zastupovala cvičení č. 7, kdy děti hrály 2 na 2 na malém prostoru pouze na 1 branku. Poslední cvičení hlavní části (průpravné cvičení I. typu) bylo objíždění kuželů do kola, které byly rozestaveny do čtverce. Po objetí každého kužele měl hráč vždy za úkol říct číslo, které trenér, stojící uprostřed čtverce, ukazoval na prstech.

V závěrečné části tréninku byla jako 9. cvičení zařazena průpravná hra a to minihokej 4 na 4 na malé branky. Děti byly po 30 vteřinách vystřídány další čtveřicí. Ani na této tréninkové jednotce jsem nepozoroval organizační nedostatky. Čas určen pro trénink byl plně využitý, neobjevovaly se zbytečné prostoje. Každé cvičení bylo vždy názorně předvedeno a vysvětleno, na dětech byla vidět snaha a zájem o hokej. Z metodicko - organizačních forem se z 55,5 % vyskytovalo průpravné cvičení I. typu, zařazeno bylo také průpravné cvičení II. typu a to z 11,1 % a nakonec průpravná hra v podobě 33,3 %.

Tréninková jednotka HC Hvězda Praha

Datum: 30. 1. 2012

Počet dětí: 28 dětí

Počet trenérů: 4 trenéři

Délka tréninkové jednotky: 75 minut

Tabulka 12: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy

Cvičení č.	PCI		PCII	HCI	HCII	PH
	HF	IF				
č. 1	X					
č. 2		X				
č. 3	X					
č. 4	X					
č. 5	X					
č. 6		X				
č. 7						X
č. 8			X			
č. 9						X
č. 10						
celkem	4	2	1	0	0	2
%	44,4%%	22,2%	11,1%	0,0%	0,0%	22,2%
	66,6%					

Legenda: První sloupec označuje číslo cvičení, PCI je průpravné cvičení prvního typu, u kterého se ještě sleduje provedení herní formou (HF) nebo instruktážní formou (IF), PCII představuje průpravné cvičení druhého typu, HCI zastupuje herní cvičení prvního typu, HCII herní cvičení druhého typu a PH nahrazuje průpravnou hru. V posledním řádku se vypočítává výsledné % zastoupení dané metodicko - organizační formy podle počtu cvičení v tréninkové jednotce.

Tabulka 13: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy

Typ SIF	Část tréninkové jednotky		
	úvodní	hlavní	závěrečná
HSI			
SSI	X	X	X
ISI			

Legenda: První sloupec pojmenovává jednotlivé typy sociálně interakčních forem, kde HSI je hromadná sociálně interakční forma, SSI reprezentuje skupinovou sociálně interakční formu a nakonec ISI zastupuje individuální sociálně interakční formu.

Zhodnocení tréninkové jednotky (viz. příloha č. 3):

V klubu HC Hvězda Praha jsem navštívil pondělní tréninkovou jednotku od 16:00 hodin. Tréninky probíhají také o víkendu a to každou sobotu od 8:30 hodin a následující 2 trénink jsou vždy ve všední den. Děti se zúčastnilo 28 pod vedením 4 trenérů.

Od samého začátku byla jednotka organizována skupinově a to tak, že byly děti rozděleny do 4 skupin po 7. V úvodní části bylo do 1. cvičení (průpravné cvičení I. typu) zařazeno obratnostní bruslení, kdy děti měly za úkol přeskočit několik dřevěných překážek, dále jízdou vpřed objet 2 kužely a poté podjet překážku v podřepu. Hráči byli rozděleni do 4 skupin a po 5 minutách se přesunuli na jednotlivá stanoviště. Na každém stanovišti na děti dohlížel 1 z trenérů.

Na prvním stanovišti bylo zařazeno průpravné cvičení I. typu (cvičení č. 2), kdy děti nacvičovaly po obvodu kruhu pro vhazování překládání vpřed. Druhé stanoviště (cvičení č. 3) znovu představovalo průpravné cvičení I. typu. Bylo však prováděno herní formou, kdy děti měly za úkol projíždět slalom a dotknout se každého kužele vnitřní rukou při provádění oblouku v jízdě vpřed. Další stanoviště (cvičení č. 4) bylo znovu průpravné cvičení I. typu v podobě herní formy. Děti nacvičovaly střelbu z místa na mantinel s cílem zasáhnout míč ležící před nimi. Na 4. stanovišti (cvičení č. 5) jsem opět mohl vidět průpravné cvičení I. typu v herní formě. Úkolem bylo v jízdě vpřed proskočit rybičkou překážku, rychlý vztyk a vyjetí oblouku a zpět jízdou vpřed znovu proskočit překážku rybičkou. Po prostřídání skupin na všech 4 stanovištích byla zvolena další 4 nová cvičení. Cvičení č. 6 (průpravné cvičení I. typu) představovalo provádění přechodů z jízdy vpřed do jízdy vzad kolem kuželů. Ve cvičení č. 7 (průpravná hra) hrály děti minihokej na malém prostoru 2 na 2. U cvičení č. 8 (průpravné cvičení II. typu) se jednalo o přihrávky ve dvojici, kdy oba hráči prováděli přechody z jízdy vpřed

do jízdy vzad a opačně a přihrávali si. Poslední cvičení č. 9 byla znovu průpravná hra. Děti hrály ve dvojicích „na babu“ v kruhu pro vhadzování mezi 2 brankami. Po krátkém intervalu se střídaly.

Znovu se jednalo o připravenou, organizačně zvládnutou tréninkovou jednotku, která dětem přinášela radost a naplňovala je. Průpravné cvičení I. typu bylo zastoupeno z 66,6 %, průpravné cvičení II. typu z 11,1 % a nakonec průpravná hra z 22,2 %.

Tréninková jednotka HC Bílí Tygři Liberec

Datum: 4. 2. 2012

Počet dětí: 23 dětí

Počet trenérů: 4 trenéři

Délka tréninkové jednotky: 60 minut

Tabulka 14: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy

Cvičení č.	PCI		PCII	HCI	HCII	PH
	HF	IF				
č. 1		X				
č. 2	X					
č. 3			X			
č. 4			X			
č. 5			X			
č. 6						X
č. 7						
č. 8						
č. 9						
č. 10						
celkem	1	1	3	0	0	1
%	16,6%	16,6%	50,0%	0,0%	0,0%	16,6%
	33,2%					

Legenda: První sloupec označuje číslo cvičení, PCI je průpravné cvičení prvního typu, u kterého se ještě sleduje provedení herní formou (HF) nebo instruktážní formou (IF), PCII představuje průpravné cvičení druhého typu, HCI zastupuje herní cvičení prvního typu, HCII herní cvičení druhého typu a PH nahrazuje průpravnou hru. V posledním řádku se vypočítává výsledné % zastoupení dané metodicko - organizační formy podle počtu cvičení v tréninkové jednotce.

Tabulka 15: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy

Typ SIF	Část tréninkové jednotky		
	úvodní	hlavní	závěrečná
HSI			
SSI	X	X	X
ISI			

Legenda: První sloupec pojmenovává jednotlivé typy sociálně interakčních forem, kde HSI je hromadná sociálně interakční forma, SSI reprezentuje skupinovou sociálně interakční formu a nakonec ISI zastupuje individuální sociálně interakční formu.

Zhodnocení tréninkové jednotky (viz. příloha č. 4):

Poslední mou návštěvou byla 60 minutová tréninková jednotka v Liberci, která se konala v sobotu od 9:00 z toho důvodu, že měly děti v týdnu zařazen bazén a gymnastickou přípravu. Trénink navštívilo 23 dětí, které byly vedeny 4 trenéry.

Jak úvodní, hlavní, tak závěrečná část tréninkové jednotky probíhaly v podobě skupinové sociálně interakční formy. Znovu bylo znatelné rozdělení do skupin podle dovednostní úrovně. Děti byly již od začátku tréninku rozděleny do 3 skupin po 6 a 1 po 5 hráčích. První cvičení (průpravné cvičení I. typu) probíhalo v podobě proudového bruslení, jehož náplní byl nácvik jízdy vzad.

Hlavní část tréninkové jednotky byla sestavena ze 4 stanovišť, přičemž každé stanoviště organizoval znovu 1 z trenérů. Cvičení č. 2 (průpravné cvičení I. typu) představovalo obratnostní bruslení, kdy děti prováděly během jízdy vpřed přes šířku kluziště pády na obě kolena, na jedno a druhé koleno nebo na břicho a následný rychlý vztyk. Následující cvičení č. 3, 4 a 5 byla aplikována v podobě průpravného cvičení II. typu. Děti při nich nacvičovaly přihrávky ve dvojicích při jízdě vpřed na šířku kluziště, přechody z jízdy vpřed do jízdy vzad ve dvojicích, kdy při přechodu do jízdy vpřed se spoluhráči křížili a museli tedy sledovat pohyb jeden druhého. Posledním cvičením hlavní části tréninku bylo vyjíždění oblouků zpoza branky s přešlápnutím. Děti byly na tomto stanovišti ještě rozděleny do 2 zástupů na místa označená kužely a vyjížděly současně jízdou vpřed za bránu, kde se křížily a dokončovaly cvičení vyšlápnutím oblouku zpoza brány.

V závěrečné části byla zařazena soutěž v podobě průpravné hry (cvičení č. 6). Děti rozdělené do 4 skupin stály na určených místech v koncovém pásmu a uprostřed se

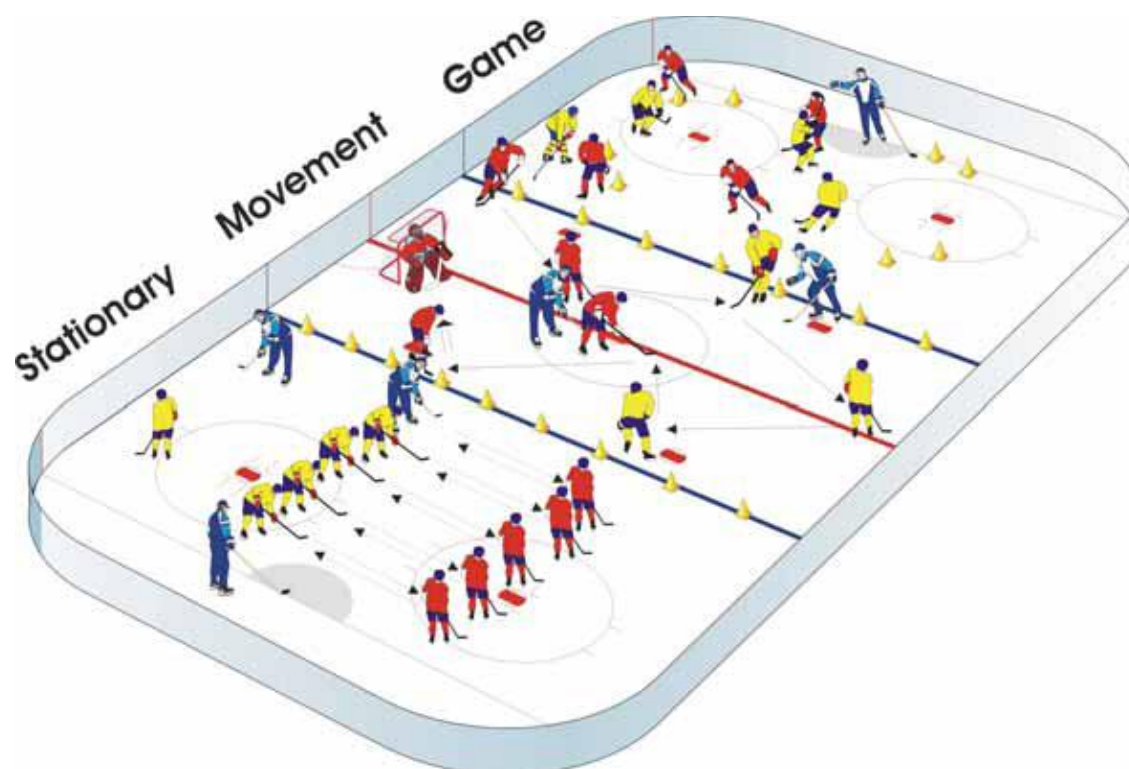
nacházela spousta kotoučů. Úkolem každého družstva bylo získat co nejvíce kotoučů. Toto cvičení a ještě cvičení č. 2 probíhalo jediné v herní formě, což bylo o polovinu méně než v předchozích trénincích. Také zařazení 50 % průpravných cvičení II. typu bylo několika násobně větší než v ostatních zkoumaných klubech a jejich aplikace by neměla být hlavní náplní tréninku u začínajících hokejistů. Průpravné cvičení I. typu představovalo (právě na úkor 50 % průpravného cvičení II. typu) pouze 33,2 % a průpravná hra zaujímala 16,6%.

Doporučení IIHF a USA hockey pro zastoupení herní formy v TJ přípravě

Z dostupných materiálů IIHF a USA hockey je patrné, že neprovádějí rozdělení z hlediska systematiky ledního hokeje, jako například uvádí Pavliš a kol. (1998), kde hokejové bruslení řadí mezi samostatnou kapitolu a ne přímo do systematiky mezi herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. IIHF a USA hockey nazývají ať už základní hokejové dovednosti nebo ostatní hokejové dovednosti jedním termínem a to „skills“.

IIHF i USA hockey se v oblasti aplikace herní formy v kategoriích přípravě shodují. Procentuální zastoupení herní formy v TJ shodně uvádějí okolo 60%, což představuje uvedený obrázek č. 2 a tabulka č. 8, ze kterých je také patrné, že pod zmíněnou herní formou se představuje především minihokej 4 na 4 nebo ve výjimečných případech 3 na 3. V našich podmínkách aplikujeme kromě minihokeje také mimo jiné štafetové závody, hry nebo modifikace minihokeje s jednou brankou nebo na malé branky.

Obrázek 2: Modelová TJ podle IIHF s využitím herní formy



Legenda: Modelová tréninková jednotka organizovaná na 3 stanovištích podle IIHF (2007).

Na obrázku č. 2 se odehrává tréninková jednotka, kde jsou hráči rozděleni do 3 skupin. Stanoviště č. 1 pod pojmem „STATIONARY“ představuje nácvik přihrávky na místě, nejedná se tedy o cvičení v herní formě. Naopak 2. stanoviště („MOVEMENT“) představuje znovu nácvik přihrávky a zpracování kotouče spolu se střelbou, ale již v herní formě a na posledním 3. stanovišti („GAME“) se jedná znovu o herní formu. Tento modelový trénink podle IIHF tedy poukazuje na doporučené zařazení herní formy do TJ z 60%. Kdy 30% náleží průpravnému cvičení I. typu a 30% průpravné hře.

Tabulka 16: Doporučená náplň TJ podle USA hockey

	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3
Game 1:	4 v 4	Skating	4 v 4
Game 2:	4 v 4	Puck Handling	4 v 4
Game 3:	4 v 4	Passing	4 v 4

Legenda: náplň TJ podle USA hockey s využitím 3 stanovišť (USA hockey, 2012).

Tabulka č. 16 představuje 3 modelové tréninkové jednotky jejichž náplň je rozdělena do 3 stanovišť. Na stanovišti č. 1 se odehrává minihokej 4 na 4. Na 2. stanovišti probíhá ve všech 3 případech nácvik dovedností (bruslení, vedení kotouče a přihrávky), obsahem 3. stanoviště je znovu hra 4 na 4. Podobně jako v doporučení IIHF jsou 2 stanoviště organizovány herní formou a na jednom probíhá nácvik dovedností. Z této tabulky podle USA hockey tedy znovu vyplývá doporučení aplikovat herní formu v TJ z 60%. Z uvedené tabulky nevyplývá rozdělení herní formy mezi průpravná cvičení a průpravnou hru. Proto je uvedených 60% vztaženo pouze k průpravné hře 4 na 4.

Celkové procentuální zastoupení herní formy v tréninkových jednotkách

Na základě vyhodnocení procentuálního využití metodicko - organizačních forem jsem získal celkové procento zastoupení herní formy. Toto procento vzešlo ze součtu průpravných cvičení I. typu v podobě herní formy a průpravných her.

Tabulka 17: Procentuální zastoupení celkové herní formy TJ

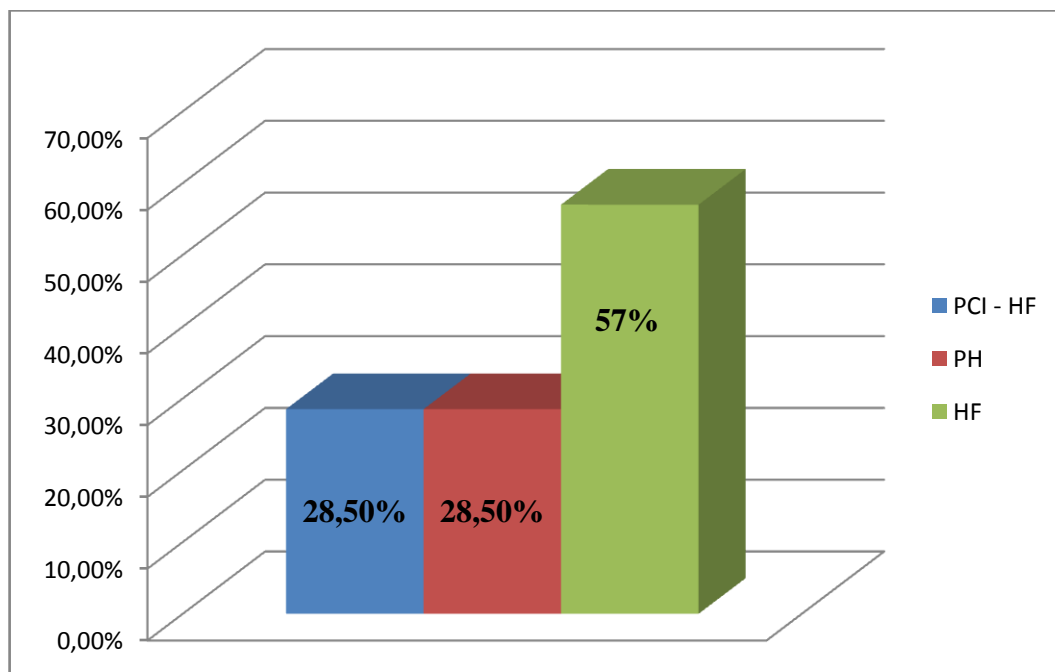
	Průpravné cvičení I. typu (herní forma)	Průpravná hra	Celkové zastoupení herní formy v TJ
HC Sparta Praha	28,5 %	28,5 %	57 %
HC Slavia Praha	22,2 %	33,3 %	55,5 %
HC Hvězda Praha	44,4 %	22,2 %	66,6 %
HC Bílí Tygři Liberec	16,6 %	16,6 %	33,2 %
IIHF	30,0%	30,0%	60,0%
USA hockey	0,0%*	60,0%	60,0%

Legenda: V prvním sloupci jsou zveřejněny sledované kluby spolu s IIHF a USA hockey a v následujících sloupcích jsou prezentována výsledná procenta využití herní formy v TJ. Procentuální zastoupení herní formy je vyjádřeno pro celou TJ v podobě průpravného cvičení prvního typu a průpravné hry, neuvedená procenta se vztahují k PCI – instruktážní formou a PCII.

*ze získaných informací a uvedené tabulky č. 8 od USA hockey nelze vyčíst procentuální zařazení průpravného cvičení prvního typu v herní formě a bylo tedy odvozeno, že 60 % náleží průpravné hře.

Tabulka č. 17 ukazuje, že v prvních 3 zkoumaných klubech (HC Sparta Praha, HC Slavia Praha a HC Hvězda Praha) převažuje v jednotlivých tréninkových jednotkách herní forma, která je v mnoha publikacích pro trénink kategorie přípravek doporučována. Usuzuji proto tak, že ve všech 3 případech se výsledné procento pohybuje nad 50 %. Opakem je však situace v klubu HC Bílí Tygři Liberec, kde procento zastoupení herní formy v tréninku je pouze 33,2 % a převažují průpravná cvičení II. typu. V porovnání s doporučenými 60% podle USA hockey a IIHF se tomuto číslu přibližují v aplikaci herní formy do TJ přípravek ve všech navštívených klubech (HC Sparta Praha – 57 %, HC Slavia Praha – 55,5 % a HC Hvězda Praha – 66,6 %) vyjma HC Bílí Tygři Liberec – 33,2%.

Graf 1: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Sparta Praha

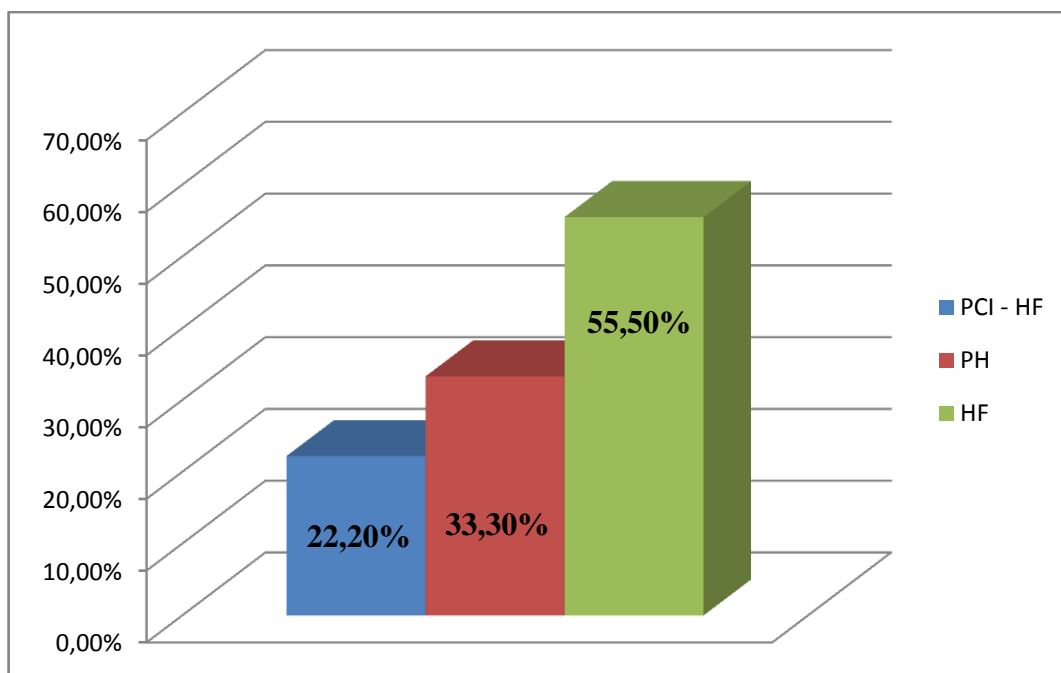


Legenda: procentuální vyjádření aplikace PCI v herní formě, PH a celkového zařazení herní formy v celých 60 minutách TJ v HC Sparta Praha.

V grafu č. 1 se zrcadlí procenta aplikace průpravného cvičení I. typu v herní formě, pod kterým se skrývají 2 cvičení z celkových 7, která tvořila program TJ v HC Sparta Praha. V průběhu TJ se odehrávaly dále také 2 průpravné hry a zastupují tedy druhou polovinu celkového procentuálního zastoupení herní formy v podobě 28,50 %. Z toho také vyplývá, že průpravné cvičení I. typu a průpravná hra byla zařazena v poměru 1:1. Zbývající procenta reprezentovala průpravná cvičení I. typu v instruktážní formě a

průpravná cvičení II. typu. Při porovnání s doporučením od IIHF a USA hockey, kteří uvádí, že by se v herní formě mělo odehrávat 60 % tréninkové jednotky, zjišťují, že 57 % v případě klubu HC Sparta Praha je téměř totožné, protože 3 % nepředstavují zapojení dalšího cvičení do TJ.

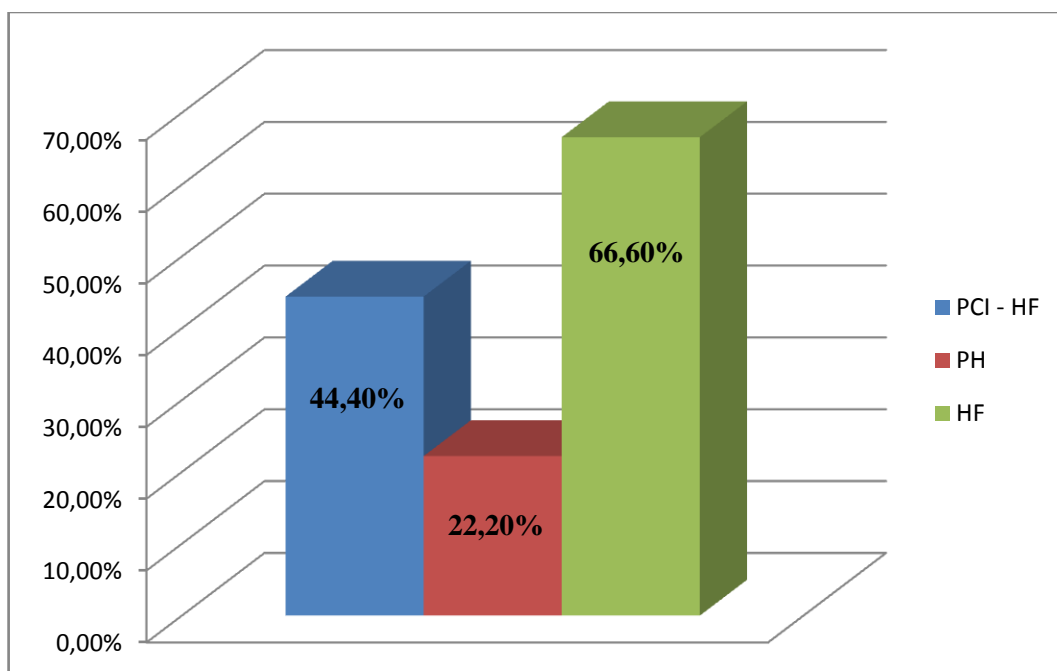
Graf 2: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Slavia Praha



Legenda: procentuální vyjádření aplikace PCI v herní formě, PH a celkového zařazení herní formy v celých 75 minutách TJ v HC Slavia Praha.

V grafu č. 2 je zobrazeno procentuální zastoupení průpravného cvičení I. typu v herní formě a průpravné hry v 75 minutách, které byly vyhrazeny pro tréninkovou jednotku v HC Slavia Praha. Tyto 2 typy metodicko - organizačních forem tvoří výsledné procento, které poukazuje na zařazení herní formy do průběhu celé TJ. Z celkových 9 cvičení byla právě 2 průpravná cvičení I. typu prováděna herní formou a tvoří tedy 22,20 %. Průpravnou hru trenéři zařadili v podobě 3 cvičení a reprezentují právě 33,30 %. Poměr mezi PCI v herní formě a PH vyšel ve prospěch průpravné hry a to 2:3. V herní formě se nakonec odehrávalo 55,50 %, což se rovná 5 cvičením z celkového počtu 9 provedených a znovu se téměř shoduje s uváděnými 60 % od IIHF a USA hockey, protože 4,5 % netvoří ani 1 cvičení v TJ.

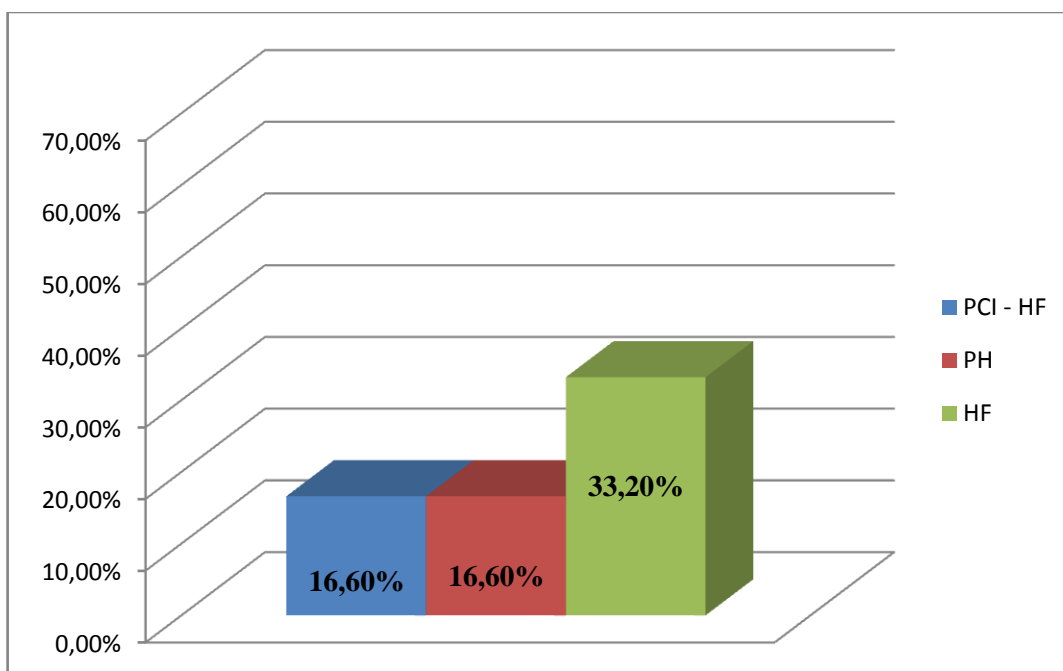
Graf 3: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Hvězda Praha



Legenda: procentuální vyjádření aplikace PCI v herní formě, PH a celkového zařazení herní formy v 75 minutové TJ v HC Hvězda Praha.

Na grafu č. 3 je vidět zastoupení herní formy v průběhu 75 minutové tréninkové jednotky. Výsledných 66,60 % se podobně jako v klubech HC Sparta Praha a HC Slavia Praha ztotožňuje s doporučením od IIHF a USA hockey. Celková herní forma se skládá z průpravného cvičení I. typu prováděného herní formou a průpravné hry. První jmenované PCI - HF bylo zvoleno v TJ 4 krát ze všech 9 cvičení a tvořilo 44,40 %. Zatímco PH se objevila jen 2 krát, což představuje 22,20 % a výsledný poměr PCI – HF a PH byl 2:1. V klubu HC Hvězda Praha se herní forma objevovala ze všech navštívených tréninkových jednotek nejčastěji.

Graf 4: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Bílí Tygři Liberec



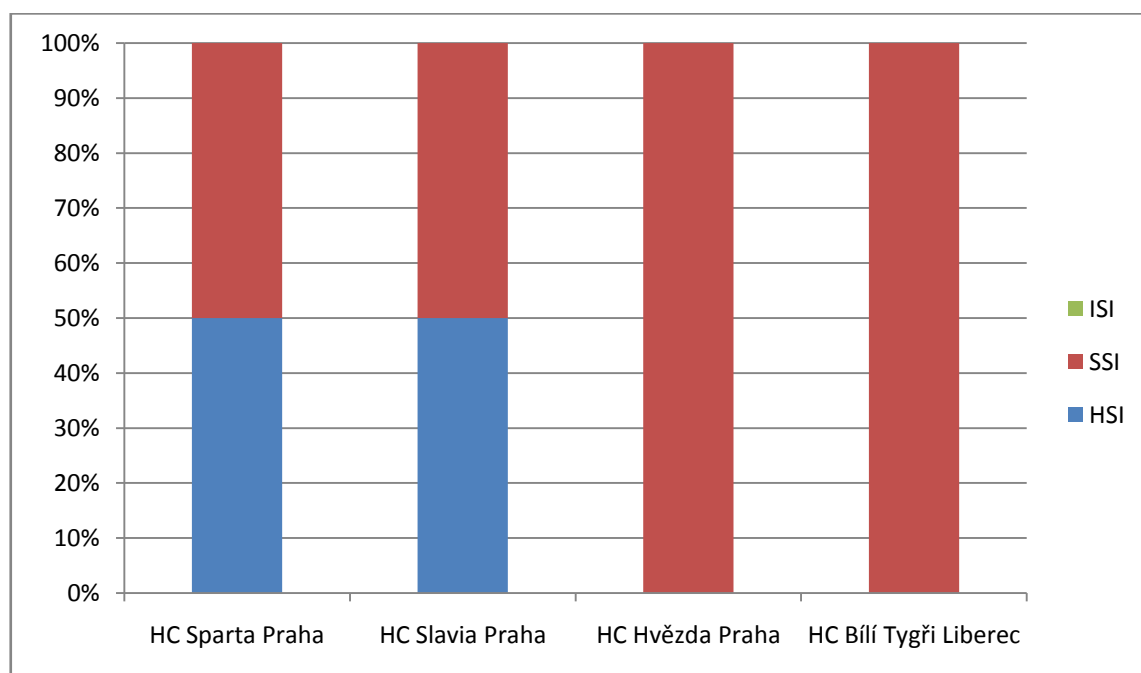
Legenda: procentuální vyjádření aplikace PCI v herní formě, PH a celkového zařazení herní formy v 60 minutové TJ v HC Bílí Tygři Liberec

Graf č. 4 prezentuje zastoupení herní formy ve sledované tréninkové jednotce kategorie přípravek v klubu HC Bílí Tygři Liberec. Během 60 minuté TJ se odehrálo 6 cvičení, z toho pouze v 1 případě se jednalo o průpravné cvičení I. typu v herní formě, což je v grafu vyjádřeno 16,60 % a stejně tomu tak bylo i u průpravné hry, která se v TJ objevila jen 1 a náleží jí stejné procentuální vyjádření jako PCI – HF a to 16,60 %. Aplikace herní formy v TJ v HC Bílí Tygři tedy vyšla pouze na 33,20 % a jako jediný klub ze 4 sledovaných Liberec nesplňoval doporučení od IIHF a USA hockey.

Organizace jednotlivých částí TJ z hlediska sociálně interakčních forem

Na základě řízeného rozhovoru a následného pozorování tréninkových jednotek jsem získal informace také ohledně organizace a využití sociálně interakčních forem v tréninkových jednotkách. V rozhovorech mi bylo prostřednictvím trenérů jednotlivých klubů ve všech 4 případech řečeno, že každá část tréninků je organizována téměř ze 100 % skupinově. Toto tvrzení se mi potvrdilo i na základě mého pozorování. Úvodní část tréninkové jednotky byla organizována ve všech klubech skupinově, vyjma klubů HC Sparta Praha a HC Slavia Praha, kde probíhala polovina této části hromadnou formou. Hlavní a závěrečná část se pak už ve všech sledovaných klubech odehrávala pouze v podobě skupinové sociálně interakční formy. Individuální forma tréninku se ani v jednom případě nevyskytla.

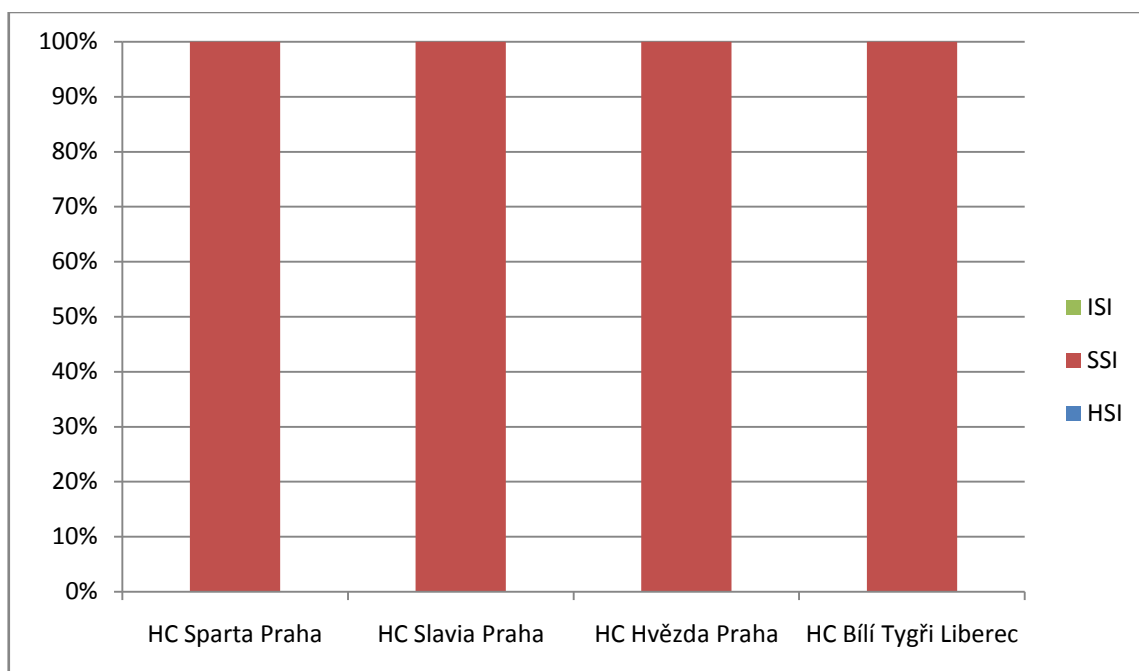
Graf 5: Organizace úvodní části TJ z hlediska sociálně interakčních forem



Legenda: úvodní část TJ ve všech 4 sledovaných klubech podle uplatnění sociálně interakčních forem

Z grafu č. 5 je patrné, že úvodní část navštívených tréninkových jednotek byla jak v HC Hvězda Praha, tak v HC Bílí Tygři Liberec organizována ze 100 % skupinově. Opakem ale jsou 2 zbývající kluby a to HC Sparta Praha a HC Slavia Praha, ve kterých probíhala polovina úvodní části hromadnou sociálně interakční formou a druhá polovina stejně jako na Hvězdě a Liberci skupinovou formou. Na Spartě a Slavii byla tedy HSI využita z 50 % a SSI rovněž z 50 %.

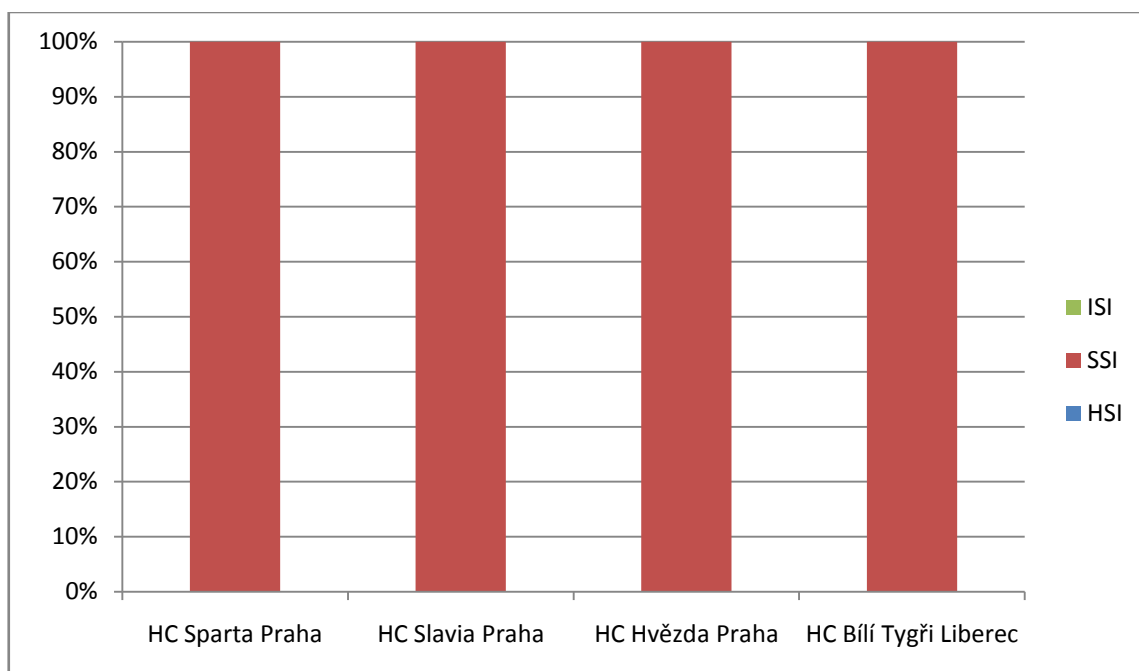
Graf 6: Organizace hlavní části TJ z hlediska sociálně interakčních forem



Legenda: hlavní část TJ ve všech 4 sledovaných klubech podle uplatnění sociálně interakčních forem

Z grafu č. 6 je možné vyčíst, že v klubech HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec byla sledována stejná organizace hlavní části z hlediska uplatnění sociálně interakční forem. Výsledkem tedy bylo využití skupinové sociálně interakční formy, která na rozdíl od úvodní části TJ představovala ve všech 4 případech 100 % zastoupení.

Graf 7: Organizace závěrečné části TJ z hlediska sociálně interakčních forem



Legenda: závěrečná část TJ ve všech 4 sledovaných klubech podle uplatnění sociálně interakčních forem

Graf č. 7 naznačuje výsledky pozorování závěrečné části tréninkových jednotek, kde je zřejmé, že ani tato část, podobně jako hlavní část TJ, se v organizaci podle aplikace sociálně interakčních forem nijak neliší. Znovu byla tedy použita ze 100 % skupinová forma. Žádný z klubů tak nevybočoval z nastolené organizace v hlavní části TJ.

Z výsledného zastoupení didaktických forem můžeme vyhodnotit hypotézy:

H1) Herní forma tréninku je u vybraných týmů ČR zařazena minimálně z 60%.

Tato hypotéza byla ve 3 případech potvrzena a pouze v 1 ze 4 sledovaných klubů se nepotvrdila. V HC Sparta Praha jsem získal výsledek aplikace herní formy v TJ z 57 %, a protože jsou 3 % zanedbatelná a nepředstavují ani jedno cvičení v TJ, takže se hypotéza **potvrdila**. Podobně tomu tak je i u klubu HC Slavia Praha, kdy jsem dospěl k výsledku využití herní formy v TJ z 55,50 % a znovu se 4,5 % nerovnal v TJ ani 1 cvičení, tudíž se hypotéza znovu **potvrdila**. V HC Hvězda Praha byl výsledek dokonce 66,60 % zastoupení herní formy v TJ a hypotéza byla tedy také **potvrzena**. V případě HC Bílí Tygři Liberec se však tato hypotéza **nepotvrdila**, protože výsledné procento zařazení herní formy do TJ bylo pouze 33,20 %.

H2) Průpravná cvičení I. typu jsou do tréninkových jednotek začleňována alespoň v 50%.

Uvedená hypotéza se znovu potvrdila ve 3 případech a v 1 ne. Do tréninkové jednotky byla průpravná cvičení I. typu zařazena z 57 % a hypotéza se tedy **potvrdila**. Na Slavii se průpravná cvičení I. typu odehrávala v 55,50 % a hypotéza se proto také **potvrdila**. Při sledování tréninkové jednotky v HC Hvězda Praha 66,60 % cvičení probíhalo v podobě průpravných cvičení I. typu a hypotéza se tak znovu **potvrdila**. Zmíněná hypotéza se **nepotvrdila** v HC Bílí Tygři Liberec, kde průpravná cvičení I. typu představovala 33,20 %.

H3) Skupinová sociálně interakční forma bude aplikována jak v úvodní, hlavní, tak i závěrečné části tréninkové jednotky.

Tato hypotéza se **potvrdila** ve všech 4 klubech při sledování tréninkových jednotek.

6 Diskuse

Cíl této bakalářské práce se podařilo splnit v celém jeho rozsahu. Zhodnotil jsem zařazení jednotlivých typů metodicko - organizačních forem na základě řízeného rozhovoru s trenéry ve vybraných klubech (HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec), jejich informace o využívaných metodicko - organizačních formách se mi v plné míře poté potvrdily také při hospitacích na tréninkových jednotkách, kde jsem si zaznamenával data do připraveného hodnotícího protokolu zaměřeného právě na metodicko - organizační formy a zakresloval náplň tréninkových jednotek. Ve výsledcích jsem poté porovnal výslednou herní formu zařazenou do tréninkových jednotek, která vzešla z procentuálního vyjádření zastoupení průpravného cvičení I. typu v herní formě a průpravné hry s doporučením od IIHF a USA hockey, zaměřeného na aplikaci herní formy do tréninkových jednotek. S navrženými 60 % se shodovaly 3 sledované tréninkové jednotky ze 4 a to v HC Sparta Praha, HC Slavia Praha a HC Hvězda Praha, pouze v HC Bílí Tygři Liberec se procentuální zastoupení herní formy nepřibližovalo doporučení IIHF a USA hockey. Z tohoto zjištění usuzuji, že tradiční česká hokejová škola s mnohaletou a velice bohatou historií se úspěšně snaží navázat a nastolit trendy aplikované v mezinárodním hokejovém světě, což by nám v budoucnu mohlo pomoci k dosažení a dosazení takové výkonnosti v mládežnických kategoriích, jako mají třeba Američané, Kanadčané nebo Finové se Švédy.

Zhodnocení obsahu pozorovaných tréninkových jednotek se poté shodovalo s doporučením od Bukače a Studničky (2012), kteří píší, že by v kategoriích přípravků měl být program tréninkového procesu zaměřen především na učení se dovednostem, což ve všech 4 klubech bezpochyby platilo. Jednalo se především o nácvik bruslařských dovedností a poté z herních činností jednotlivce o nácvik střelby a přihrávky se zpracováním kotouče.

Také studie George Kingstona, publikována v programu Red, white and blue hockey (USA hockey, 2012), byla sledovanými tréninky podpořena. Kingston uvádí a snaží se trenéry, na základě výsledků svého měření, přimět k tomu, aby situovaly jednotlivá cvičení v tréninkových jednotkách do malých prostorů a zvýšili tím tak jejich účinnost v podobě mnohonásobného opakování dané dovednosti, a tím dospěli k rychlejšímu naučení dané dovednosti. Tento jev jsem mohl na vybraných trénincích často pozorovat

a to především v hlavní části tréninkových jednotek. Právě hru na malém prostoru preferuje také Pavliš a kol. (1998), který píše, že jsou děti ve stálém kontaktu se soupeřem, spoluhráčem a musí reagovat na vzniklou situaci a dochází tedy k častému opakování dovedností. Trenér tak nenásilně vytváří příznivé prostředí a atmosféru z hlediska zdraví, zábavy a učení. Tato doporučení se trenéři snažili plně respektovat a při hospitacích jsem často viděl, že byla do tréninku zařazena honička na malém prostoru, v závěrečné části minihokej nebo jeho modifikace.

Dalším cílem mé bakalářské práce bylo vyzorovat využívání a organizaci tréninkových jednotek na základě sociálně interakčních forem. Podle řady autorů (Martens a kol., 1981; Pavliš a kol., 1998 nebo Perič, 2002, 2008) je pro trénink v kategoriích přípravků doporučována skupinová forma. Organizace tréninkových jednotek byla ve všech 4 klubech shodná právě s tímto doporučením. Jednalo se tedy o skupinovou sociálně interakční formu, která byla využita ve všech částech sledovaných tréninkových jednotek. Výjimkou byla pouze Sparta a Slavie, kde se polovina úvodní části odehrávala v podobě hromadné formy. Podle mého názoru to ale nebylo chybou, protože byly zvoleny 2 průpravné hry („Na mrazíka“ a „Na rybičky a rybáře“), při kterých byly děti v neustálém pohybu a užily si plno legrace.

Se skupinovou sociálně interakční formou je neodmyslitelně spojen počet dětí ve skupině a také počet trenérů. Perič (2008) spolu s Bukačem a Studničkou (2012) uvádějí ideální poměr 6 – 8 dětí na 1 trenéra a toto tvrzení bylo během sledovaných tréninkových jednotek také respektováno. Ve většině vytvořených skupin jsem napočítal právě spodní doporučenou hranici a to 6 dětí, což přispělo podle mého názoru i ke kázni na stanovištích. Každé stanoviště vedl 1 z trenérů a výjimkou nebyl ani hlavní trenér. Navzdory tomu, že Pavliš a kol. (1998) a Perič (2002, 2008) uvádějí, že se hlavní trenér neúčastní vedení žádné skupiny, ale dohlíží celkově na všechny a průběžně kontroluje správnost nácviku dané dovednosti na stanovištích, tento jev však neubral na kvalitě tréninkových jednotek a myslím si, že takto jsou organizovány tréninky ve většině hokejových klubů, nejen v těchto 4 vybraných.

Všechny 4 navštívené tréninkové jednotky mohu hodnotit velice pozitivně. Byla v nich vidět jak skupinová forma, tak herní forma, cvičení byla zaměřena především na bruslení, nácvik střelby nebo také přihrávky a zpracování kotouče. Trenéři často děti povzbuzovali, radili jim a opravovali chybu v pohybu. Děti se jízdou na bruslích bavily a bylo na nich vidět, že nejsou na tréninku pouze z donucení rodičů, ale že je lední

hokej opravdu baví a užívají si ho, což je z mého pohledu velice důležité. Jediným negativem byla převaha průpravných cvičení II. typu v průběhu TJ v HC Bílí Tygři Liberec, kdy PCII představovalo 50 % na úkor pouze 33,20 % průpravných cvičení I. typu. Myslím si, že to není správné a že se v Liberci snaží příliš brzy simulovat a přiblížit situace z utkání.

Při získávání informací a dat jsem naštěstí nenarazil na žádný problém. Nesetkal jsem se s trenérem, který by moji žádost o vyplnění krátkého rozhovoru odmítl, naopak trenéři byli ochotní sdělit mi jejich tréninkové metody a informace potřebné do mé bakalářské práce. Je zde ale také možné určité zkreslení dosažených výsledků, protože jsem je získal pouze na základě rozhovorů a 1 pozorovaného tréninku jak na Spartě, Slavii, Hvězdě a Liberci. Nesledoval jsem tedy náplň celého ročního tréninkového cyklu ve všech 4 vybraných klubech v ČR. Na druhou stranu se mi avšak potvrdily a shodují informace z úst trenérů a osobně vypořizované skutečnosti při hospitacích.

7 Závěr

V bakalářské práci jsem se zaměřil na využití jednotlivých typů metodicko - organizačních forem v porovnání s doporučením od IIHF a USA hockey. Nezávisle na doporučení IIHF a USA hockey jsem se zabýval také zastoupením sociálně interakčních forem. Jako metody pro získání dat jsem využíval řízený rozhovor a následné zaznamenávání tréninkové jednotky do připraveného hodnotícího protokolu během hospitací na tréninkových jednotkách. Zkoumaným souborem byly 4 náhodně vybrané kluby v ČR (HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Hvězda Praha a HC Bílí Tygři Liberec). Zaměřil jsem se pouze na děti v kategorii přípravky ve věku 5 – 8 let.

Představa IIHF a USA hockey spočívala v uplatnění 60 % cvičení v herní formě v čase, který byl vymezen pro tréninkovou jednotku. S tímto doporučením se překvapivě shodovala náplň tréninků ve 3 klubech ze 4 zkoumaných. Jednalo se o HC Sparta Praha, HC Slavia Praha a HC Hvězda Praha. Pouze v HC Bílí Tygři Liberec se herní forma odehrávala jen ve 33,20% a s doporučením se tedy neztotožňovala.

Dále jsem se zabýval organizací tréninkových jednotek podle využití sociálně interakčních forem. Řada autorů odborných publikací uvádí, že by měly být tréninkové jednotky v mládežnických kategoriích organizovány skupinově. Výjimkou nebyly ani navštívené tréninkové jednotky ve vybraných 4 klubech. Všichni trenéři využívali skupinovou sociálně interakční formu s výjimkou poloviny úvodní části tréninku v HC Sparta Praha a HC Slavia Praha, kdy trenéři aplikovali hromadnou formu.

Předpokládané hypotézy byly téměř ve všech případech naplněny. Hypotéza č. 1 a č. 2 se nepotvrdila pouze u tréninků přípravky v HC Bílí Tygři Liberec. Poslední 3. hypotéza se potvrdila u všech vyšetřovaných klubů. Vytvořené hypotézy se také shodovaly s uváděnými informacemi v odborných publikacích. I většina získaných dat z řízených rozhovorů nebyla v rozporu s tím, co píší autoři v odborných příručkách. Jediné, co je k zamyšlení a bylo by dobré to změnit, je právě převaha průpravných cvičení II. typu v tréninkových jednotkách v Liberci. Trenéři mají pomocí tohoto typu cvičení možnost částečně nastítnit situace, které vznikají během utkání. To však není ale správná cesta, protože by měl být trénink přípravek orientován na nácvik dovedností a to především dovedností bruslařských.

Zajímavé a další možnosti pro výzkum by mohlo být změření využití času tréninku. Měření by se provádělo během aplikace jednotlivých metodicko - organizačních forem cvičení, které byly získány již tímto sledováním. Vyhodnotil by se pedagogicky využitý čas a čas ztrátový a na základě jejich poměru by se mohlo stanovit aktivní zapojení dětí během cvičení. Tento výzkum by mohl být náplní dalších závěrečných prací. Tento způsob hodnocení byl využit letos plošně u 4. a 5. tříd v rámci seminárních prací TŠ B.

Seznam literatury

1. BOMPA, Tudor O. *Total training for young champions*. Champaign : Human Kinetics, 2000, 211 s. ISBN 07-360-0212-X.
2. BOMPA, Tudor O., HAFF, G. *Periodization: theory and methodology of training*. 5. vyd. Champaign : Human Kinetics, 2009. 411 s. ISBN 07-360-7483-X.
3. BUKAČ, L. *Intelekt, učení, dovednosti: komprehenzivní pohled na utkáání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2005. ISBN 80-703-3896-2.
4. BUKAČ, L., STUDNIČKA, P. *Dlouhodobý trénink mládeže*. Metodická příručka. Praha : ČSLH, 2012.
5. ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha : SPN, 1980. 380 s.
6. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2. přeprac. vyd. Praha : SPN, 1988. 191 s.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha : Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1
8. DOVALIL, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 1998. 36 s. ISBN 80-718-4653-8
9. HAVLÍČKOVÁ, L. *Biologie dítěte: rané fáze lidské ontogenéze*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1998. 93 s. ISBN 80-718-4644-9.
10. HAVLÍČKOVÁ, L., LINC, R. *Biologie dítěte a dorostu*. 3. přeprac. vyd. Praha : SPN, 1989. 123 s.
11. MALÁ, H., KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorostu*. 1. vyd. Praha : SPN, 1985. 206 s.
12. MARTENS, R. a kol. *Coaching young athletes*. Champaign : Human Kinetics, 1981. ISBN 0-931250-24-2
13. PAVLIŠ, Z. a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje. I. část. Přípravka 1. – 3. třída*. 1. vyd. Praha : ČSLH, 1998. 164 s. ISBN 80-238-2194-6
14. PAVLIŠ, Z. a kol. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. 1. vyd. Praha : ČSLH, 1995. 323 s.
15. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. 1. vyd. Praha : ČSLH, 1996. 89 s. ISBN 80-900188-8-2.

16. PERIČ, T. *Lední hokej : trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha : Grada, 2002. 127 s. ISBN 80-247-0472-2
17. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha : Grada, 2008, 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4
18. PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. a kol. *Základy didaktiky sportovních her*. 1. vyd. Praha : nakl. Karolinum, 2009. 148 s. ISBN 978-80-246-1694-0
19. *Red, white and blue hockey brochure* [online]. [cit. 2012-29-05]. Dostupné z: http://www.admkids.com/pdf/RedWhiteBlue_Brochure.pdf
20. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha : nakl. Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-659-7
21. STAMM, L. *Laura Stamm's power skating*. 4. vyd. Champaign : Human Kinetics, 2010. 269 s. ISBN 07-360-8624-2.
22. *Teaching skills* [online]. [cit. 2012-10-05]. Dostupné z: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/3_It_C_Teaching_Skills.pdf
23. *The learn to play program* [online]. [cit. 2012-20-05]. Dostupné z: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/4_It_C_The_Learn_to_Play_Program.pdf
24. *Trénink nejmladších hokejistů*. Metodická příručka. Praha : ČSLH, 2006.
25. VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. 1. vyd. Praha : nakl. Karolinum, 2008. 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9

Seznam grafů:

Graf 1: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Sparta Praha	58
Graf 2: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Slavia Praha	59
Graf 3: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Hvězda Praha	60
Graf 4: Celkové zastoupení herní formy v TJ HC Bílí Tygři Liberec	61
Graf 5: Organizace úvodní části TJ z hlediska sociálně interakčních forem	62
Graf 6: Organizace hlavní části TJ z hlediska sociálně interakčních forem	63
Graf 7: Organizace závěrečné části TJ z hlediska sociálně interakčních forem	64

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Koordinační schopnosti dle Periče (2008)	14
Tabulka 2: Rychlostní schopnosti dle Periče (2008)	15
Tabulka 3: Proporční nástin tréninku na ledě (Bukač a Studnička, 2012)	19
Tabulka 4: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy	37
Tabulka 5: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy	38
Tabulka 6: Přehled zkoumaných klubů	40
Tabulka 7: Souhrn dat získaných na základě řízeného rozhovoru	41
Tabulka 8: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy	43
Tabulka 9: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy	44
Tabulka 10: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy	46
Tabulka 11: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy	47
Tabulka 12: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy	49
Tabulka 13: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy	50
Tabulka 14: Hodnotící protokol pro metodicko - organizační formy	52
Tabulka 15: Hodnotící protokol pro sociálně interakční formy	53
Tabulka 16: Doporučená náplň TJ podle USA hockey	56
Tabulka 17: Procentuální zastoupení celkové herní formy TJ	57

Seznam obrázků:

- Obrázek 1:** Základní vztahy mezi subsystemy didaktického procesu dle Čápa (1980) 27
- Obrázek 2:** Modelová TJ podle IIHF s využitím herní formy..... 55

Přílohy

Příloha č. 1: Tréninková jednotka HC Sparta Praha

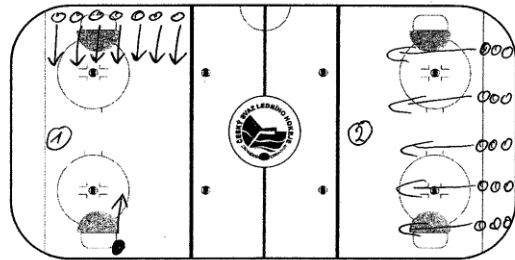


1. Mužstvo HC SPARTA PRAHA
 2. Datum 19. 1. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

Obsah tréninku:
 1. Rovný bruslařských dovedností
 2. _____
 3. _____

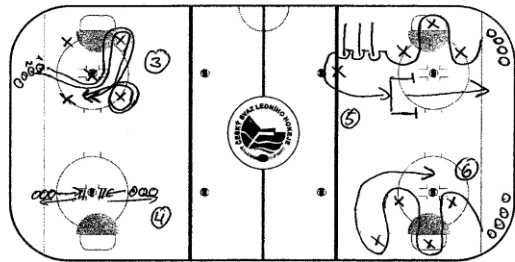
NÁZEV CVIČENÍ
 1) na rybičky a rybáře
- příprava bra

KLÍČOVÉ BODY:



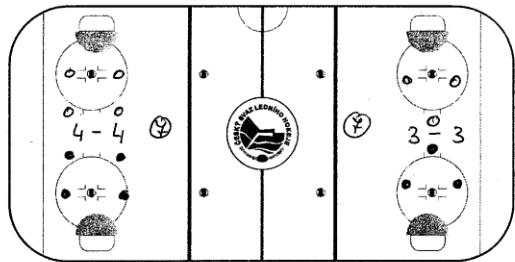
NÁZEV CVIČENÍ
 3) Kopírování folie, kmeny
ameru
- PCII

KLÍČOVÉ BODY:



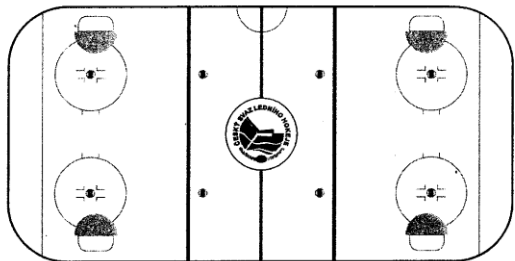
NÁZEV CVIČENÍ
 6) Vyžádání odložen
po vnitřní / vnější
bruce
- PC I

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 2: Tréninková jednotka HC Slavia Praha



1. Mužstvo HC SLAVIA PRAHA

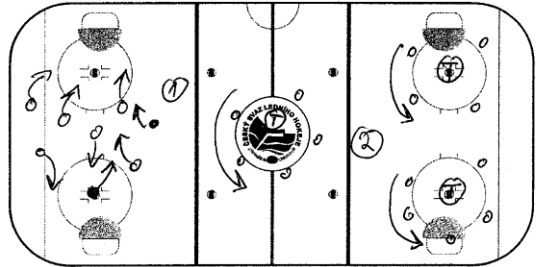
2. Datum 24.1. 2012

3. Číslo tréninkové jednotky _____

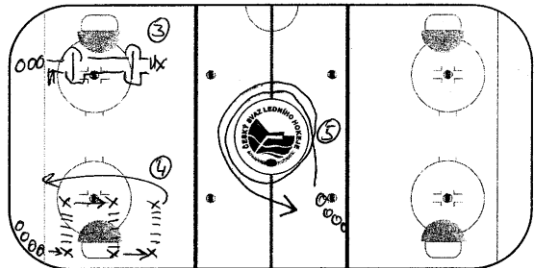
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
2. _____
3. _____

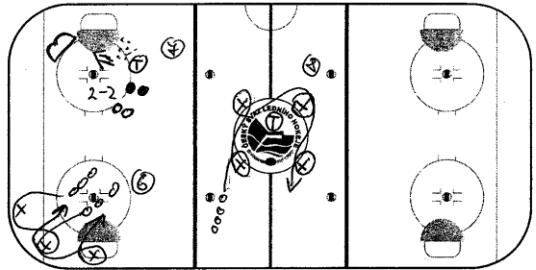
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) Hra "ho mrakička" - PH	
2) Přeslapování po kruhu - PC1	



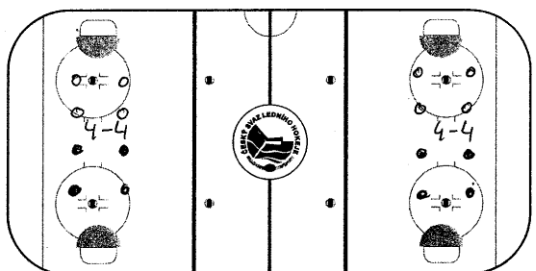
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
3) Kaskadění v jízdě vперед - PC1	
4) Kaskadění pohyb - PC1	
5) Přeslapování v jízdě vперед - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
6) Vyházení božny do smičky - dvojice - PC11	
7) Hra 2 na 2 na malém prostoru - PH	
8) Ovizování kurtů - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
9) mini hokej 4 na 4 - PH	



Příloha č. 3: Tréninková jednotka HC Hvězda Praha

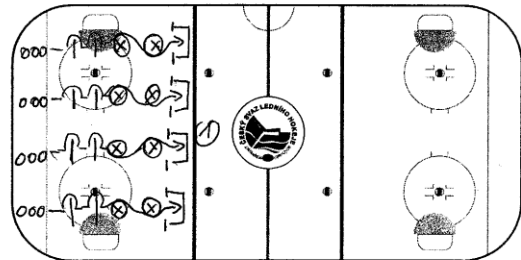


1. Mužstvo HC HVĚZDA PRAHA
 2. Datum 30. 1. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

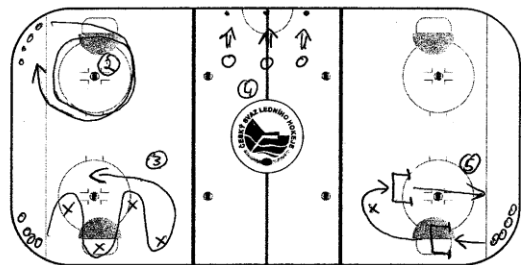
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
2. _____
3. _____

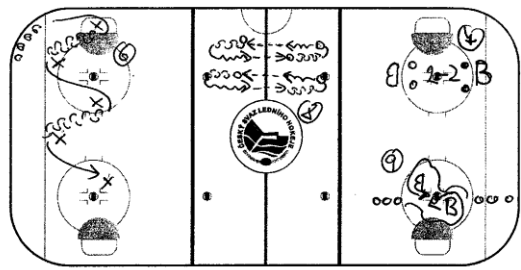
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) Obrátka na bruslení - PC1	



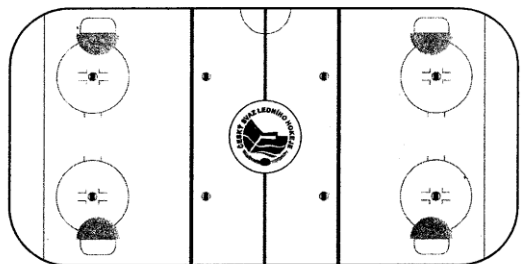
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
2) Přechody v jízdě vpřed - PC1	
3) výjezd níž boky s došlým křížem - PC1	
4) nacvič střelby a místa - PC1	
5) Obrátka na bruslení - PC1	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
6) Přechody k jízdě vpřed do jízdě vzad - PC1	
7) miniholej 2 na 2 - PH	
8) Přechody ve dvojitých - přechody k jízdě vpřed do jízdě vzad	
9) hra ve dvojitých "ho babu" - PH	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 4: Tréninková jednotka HC Bílí Tygři Liberec

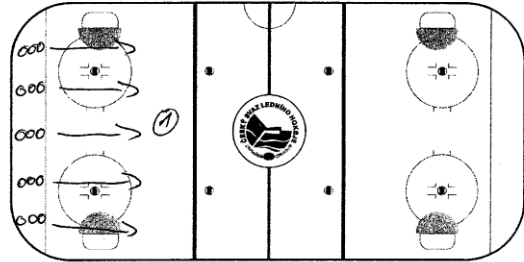


1. Mužstvo HC BILY TYGRI LIBEREC
 2. Datum 4. 2. 2012
 3. Číslo tréninkové jednotky _____

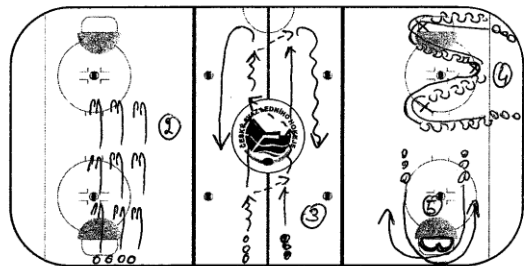
Obsah tréninku:

1. Rozvoj bruslařských dovedností
2. _____
3. _____

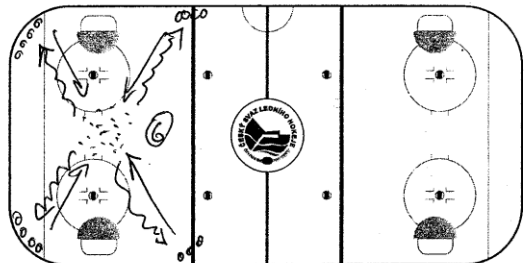
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
1) <u>Provdové bruslení</u> <u>- nácvik jíholy vrad</u> <u>- PCI</u>	



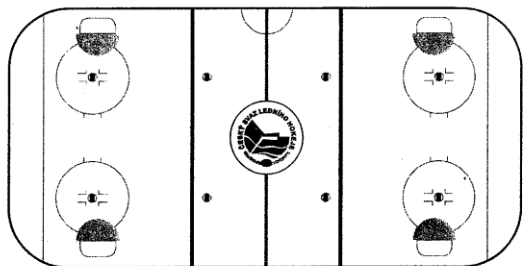
NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
2) <u>Obrazovské bruslení</u> <u>- přeluky na kule, bh</u> <u>na brčku - PCI</u>	
3) <u>Přibránky ve dvojicích</u> <u>v jíholy vrad - PCI</u>	
4) <u>Přechody k jíholy vrad do jíholy</u> <u>vrad ve dvojicích - PCI</u>	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:
5) <u>Typické obloky</u> <u>pro bránu ve dvojicích</u>	
6) <u>Přípravná hra</u> <u>"Kradení kolovců"</u>	



NÁZEV CVIČENÍ	KLÍČOVÉ BODY:



Příloha č. 5: Řízený rozhovor HC Sparta Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3 krát týdně na ledě a suchá příprava v květnu a červnu*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, hčj, koordinace, obratnost*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 – 8 minut cvičení : cca 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *40*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér cca na 6 – 8 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *ano, jako asistenty a také vedoucí mužstev*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - a) *průpravná cvičení I. typu – 50%*
 - b) *průpravná cvičení II. typu – 20%*
 - c) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - d) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - e) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně hokejových dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *kužele, překážky, hrazdičky, malé a velké branky, tenisáky, míče, modré a černé puky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *v úvodní a závěrečné části – minihokej, na mrazika, rybičky a rybáři, různé honičky*

Příloha č. 6: Řízený rozhovor HC Slavia Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *v hlavním období pouze tréninky na ledě (cca 3 – 4 tréninky)*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60 – 90 min*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, herní činnosti jednotlivce*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *při skupinovém tréninku cca 5-7 min cvičení : cca 1 min pitný režim*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *45*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér cca na 6 dětí, 3 – 4 trenéři na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *všichni asistenti jsou z řad rodičů (bývalí hráči)*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *téměř nikdy nejsou TJ hromadnou formou, pouze powerskating přes celé kluziště a hry, kdy jsou zapojeni všichni hráči*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - f) *průpravná cvičení I. typu – 55%*
 - g) *průpravná cvičení II. typu – 15%*
 - h) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - i) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - j) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně zvládnutých dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *kužely, pneumatiky, vysoké a nízké překážky, tyče, míčky, velké a malé brány, modré a černé puky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *různé typy honiček, mrazík, ovce a vlk, závodivé hry, hry s míčky*
 - *nejčastěji úvodní a závěrečná část*

Příloha č. 7: Řízený rozhovor HC Hvězda Praha

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3 krát týdně led, suchá příprava pouze květen, červen*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *75 minut*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, obratnostní bruslení, hčj*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 – 8 minut cvičení : 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *40*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér na 6 – 8 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *jako asistenti*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - k) *průpravná cvičení I. typu – 60%*
 - l) *průpravná cvičení II. typu – 10%*
 - m) *herní cvičení I. typu – 0%*
 - n) *herní cvičení II. typu – 0%*
 - o) *průpravná hra – 30%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *Podle dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *Branky malé, velké, kužele, pneumatiky, tenisáky, provaz, překážky, uřízlé hokejky.*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ)
 - *Ve všech částech – honičky, na mrazíka, různé formy minihokeje, rybičky a rybáři*

Příloha č. 8: Řízený rozhovor HC Bílí Tygři Liberec

1. Kolikrát týdně trénujete na ledě a kolikrát mimo led (suchá příprava)?
 - *3x týdně na ledě, 1x týdně na suchu + 1x za 14 dní bazén.*
2. Jaká je doba trvání jedné tréninkové jednotky na ledě?
 - *60 minut*
3. Jaký je obsah tréninku?
 - *technika bruslení, obratnostní bruslení, HČJ*
4. Jaký je poměr mezi dobou strávenou na ledě a odpočinkem během tréninku?
 - *7 minut cvičení, 1 minuta na pití*
5. Jaký je počet dětí na tréninku?
 - *45*
6. Kolik trenérů, popř. asistentů vede trénink ve vztahu k dětem?
 - *1 trenér na 4 – 6 dětí, 4 – 5 trenérů na TJ*
7. Využíváte zapojení rodičů. Popř. jak?
 - *v letošní sezoně ne, ale v loňské sezoně byli využíváni jako asistenti bývalý hráči i rodiče*
8. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá celoplošný trénink (hromadná forma)?
 - *0%*
9. Kolik procent z celkového počtu tréninkových jednotek zaujímá dělený trénink (skupinová forma)?
 - *téměř 100%*
10. Jaké procentuální zastoupení mají v celkovém počtu tréninkových jednotek cvičení z hlediska jednotlivých metodicko – organizačních forem?
 - p) průpravná cvičení I. typu – 30%*
 - q) průpravná cvičení II. typu – 50%*
 - r) herní cvičení I. typu – 0%*
 - s) herní cvičení II. typu – 0%*
 - t) průpravná hra – 20%*
11. Jakým způsobem dělíte děti do skupin v případě skupinové formy tréninku? (podle výkonnosti – úrovně zvládnutí hokejových dovedností, barvy dresu, specializace – obránce, útočník)
 - *podle úrovně zvládnutých dovedností*
12. Jaké používáte trenérské pomůcky při tréninku na ledě?
 - *pneumatiky, lehké branky, ringo kroužky, tenisáky, fotbalové míče, dřevěné tyče, plastové obruče, plastové stojánky, barevné plastové míčky, ruličky*
13. Využíváte v trénincích nějaké hry, popřípadě jaké a kdy? (úvodní, hlavní nebo závěrečné části TJ – 3 příklady)
 - *v úvodní a závěrečné části – ovečky, mrazík, různé honičky, minihokej*