

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Využití speciálních pomůcek v tréninku hokejové mládeže
v přípravném období**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Zdeněk Vojta

Vypracoval:

Adam Sýkora

Praha, září 2011

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Zdeňku Vojtovi za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

VYUŽITÍ SPECIÁLNÍCH POMŮCEK V TRÉNINKU HOKEJOVÉ MLÁDEŽE V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Cíle: Využít speciálních pomůcek v tréninku hokejové mládeže v přípravném období a následně analyzovat a vyhodnotit celkový efekt.

Metody: Pro splnění cíle jsem zařadil speciální cvičení do tréninkového procesu a pozoroval jednak rychlost naučení se dovednostem pomocí speciálních pomůcek oproti běžným metodám, jednak vztah dětí k novým cvičením a metodám a také celkovou efektivitu tréninkového procesu.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že děti velice rády poznávaly nové činnosti a metody. Čím více rozmanitý byl trénink, tím více se projevil jejich celkový zájem a motivace. Vhodnou kombinací s herními formami byl trénink mnohem více intenzivní a celková efektivita tréninkového procesu určitě vzrostla.

Klíčová slova: Balanční cvičení, cvičení bosu, vozíčky, technika hole, dřevěné či golfové míčky, stickhandling board, power skating, core.

Abstract

VYUŽITÍ SPECIÁLNÍCH POMŮCEK V TRÉNINKU HOKEJOVÉ MLÁDEŽE V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Objectives: A usage of special equipment in practice in ice-hockey during off-ice practice and its further analysis and evaluation.

Methods: To get the aim of comparing a common practice and a special practice I will use special exercises for a speed of learning of new skills. The new methods will be used in a modern practice. I will observe reactions of children about the other kind of practice and effectiveness of modern practice as well.

Results: Results of modern practice show that children like learning new activities and methods. More various practices were better for their motivation and interest. A practice was much more intensive when I used suitable game-like methods. Effectiveness of learning raised when I used modern practice.

Keywords: balance exercises, bosu training, carts, stick handling, wooden or golf balls, stickhandling board, power skating, core.

OBSAH

| | |
|---|----------|
| 1 ÚVOD | 1 |
| 2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNĪ | 3 |
| 3 CĪL A ŪKOLY PRĀCE | 4 |
| 3.1 CĪl prĀce | 4 |
| 3.2 Ūkoly prĀce | 4 |
| 3.2.1 ZĀmĕr prĀce | 4 |
| 3.2.2 Zpŭsob řešení | 4 |
| 3.2.3 Postup prĀce | 5 |
| 3.2.4 VŭzkumnĀ Āst – vŭsledky a zĀvĕry | 5 |
| 4 DESKRIPTIVNĚ-ANALYTICKĀ ĀST PRĀCE | 7 |
| 4.1 Biomechanika LH | 7 |
| 4.1.1 Biomechanika bruslení | 7 |
| 4.1.2 Biomechanika stŕelby | 9 |
| 4.1.3 Biomechanika vhaovĀnĪ | 10 |
| 4.2 Struktura hokejovĕ sezŕny – roĀnĪ trĕnĪnkovŭ cyklus | 11 |
| 4.3 Filosofĕ vzorovĕho klubu podle Āslh – HC Meteor TŕemošnĀ | 13 |
| 4.4 SportovnĪ pŕĪprava dĕtĪ v pŕĪpravnĕm období lednĪho hokeje | 15 |
| 4.5 Vŭchodiska pro sportovnĪ pŕĪpravu dĕtĪ | 16 |
| 4.6 Obecnĕ zĀsady trĕnĪnku dĕtĪ | 17 |
| 4.7 Specifickĕ prvky v trĕnĪnku dĕtĪ | 18 |
| 4.7.1 CviĀenĪ zamĕřenĀ na fyzickou strĀnku hokejisty – oblast „core“ | 19 |
| 4.7.2 CviĀenĪ na technickĕ provedenĪ hokejovĕ dovednosti – prĀce s holĪ | 25 |
| 4.7.3 CviĀenĪ spojujĪcĪ pohyb a pŕĀci s hokejkou | 26 |
| 4.7.4 CviĀenĪ zamĕřenĀ na bruslařskĕ dovednosti – „power skating“ | 27 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.8 | Seznam náčiní, nářadí a pomůcek k tréninku..... | 28 |
| 4.9 | Metodická řada pro nácvik na speciálním nářadí a se speciálními pomůckami .. | 32 |
| 4.9.1 | Základní hokejový postoj..... | 32 |
| 4.9.2 | Pro správnou techniku hole..... | 32 |
| 4.9.3 | Spojení hokejového postoje na balančním nářadí s druhou činností | 33 |
| 4.10 | Cvičení „bosu“ | 34 |
| 4.10.1 | Historie bosu | 34 |
| 4.10.2 | Co to vlastně bosu je | 35 |
| 4.10.3 | Cvičení bosu obecně | 35 |
| 4.10.4 | Výhody cvičení bosu..... | 36 |
| 4.10.5 | Typy cvičení..... | 36 |
| 4.10.6 | Seznam cviků na bosu..... | 36 |
| 4.10 | Ukázky jednotlivých cvičení..... | 40 |
| 4.10.1 | Pohybové hry | 40 |
| 4.10.2 | Soutěže | 40 |
| 4.11 | Ukázka tréninkového plánu..... | 42 |
| 5 | DISKUSE | 47 |
| 6 | ZÁVĚR..... | 49 |
| | SUMMARY | 50 |
| | INTERNETOVÉ ZDROJE | 53 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK..... | 54 |

1 ÚVOD

Lední hokej - jeden z nejatraktivnějších, nejoblíbenějších a nejsledovanějších sportů na světě. Díky své rychlosti má hra strhující spád. Jedna vteřina v hokejovém zápase může znamenat vítězství nebo prohru. V České republice je lední hokej bezesporu sportem číslo jedna. Mezi lidmi je nejvíce sledovaný a v médiích tomu není jinak. Významnost tohoto sportu v našem malém státě dokládají historické úspěchy českého a československého hokeje. V době totalitního režimu to byl jediný způsob, jak se lidé v naší zemi mohli „vypořádat“ se Sovětským svazem. Tradice hokeje u nás sahají až k počátkům 20. století.

Mrzí mě ale fakt, že je v současné době tato hra spíše komerční záležitostí, namísto pravé podstaty, která by měla poskytovat sportovní prožitok.

Hokeji se nepřetržitě věnuji od svých šesti let a vždy byl pro mne vším. Moje hráčská kariéra začala v Plzni v brusličce a pokračovala až do dorostu. Poté jsem působil v mužstvu Rokycan, kde jsem hrál ligu dorostu a juniorů. Během těchto let jsem zažil mnoho krásných okamžiků a sportovních úspěchů. Například se nám povedlo stát se vicemistry republiky 7. tříd a zároveň jsem byl vyhlášen nejlepším obráncem pro rok 1999. Během mé hráčské kariéry jsem poznal řadu trenérů, kteří mě buď kladně, nebo záporně ovlivnili. Nejvíce pak trenér rokycanského dorostu, který mě přivedl na myšlenku trénovat malé hokejisty v Třemošné, kde se v té době zakládal hokejový oddíl Meteoru Třemošná. Od té doby se věnuji trenérské praxi již osmým rokem a postupem času se z mého koníčka stalo zaměstnání.

Využil jsem proto možnosti vypracovat svou diplomovou práci z oblasti ledního hokeje, konkrétně tréninku mládeže, neboť je to i má pracovní náplň a hodí se mi tyto poznatky do mé budoucí praxe. Zaměřil jsem se tedy na přípravné období, obstaral speciální tréninkové pomůcky a nářadí nezbytné k tomuto způsobu tréninku a sestavil si jednotlivé tréninkové plány pro kategorii 4. třídy. Pracoval jsem tedy přibližně s devítiletými chlapci. Tyto tréninkové metody a varianty se v moderním hokeji již běžně využívají, a to především v zahraničí, proto jsem se musel hodně inspirovat hlavně tam. Nejvíce informací jsem získával na hokejových seminářích pro trenéry, dále pak pomocí videokazet či DVD nahrávek, popřípadě pak na internetových stránkách jednotlivých hokejových svazů. Bohužel ještě nejsou tato literatura a poznatky příliš v knižní podobě, což mi trochu ztěžovalo mou práci.

Pokusil jsem se tedy sehnat co možná nejvíce informací a poznatků o této problematice a vybral ty, které jsem uznal za vhodné pro mou kategorii dětí a zaměřil se na jejich realizaci a vhodné začlenění do tréninkového procesu. Bylo potřeba děti nejprve seznámit s novinkami, které jsem pro ně připravil a posléze už probíhal speciální trénink.

Zjišťoval jsem, jak rychle se děti učí nová cvičení, zda je baví, zda je mohou efektivně využít při tréninku na ledě, popřípadě hledal jejich alternativy či modifikace. Velkou výhodou vidím v tom, že jsme měli k dispozici jak tréninky na suchu, tak na ledě a také dostatek tréninkového náčiní, náradí a speciálních pomůcek. Zkoušeli jsme tedy nová cvičení v obou podmínkách tréninku.

Jak již bylo zmíněno, v současné době trénuji 3. a 4. třídu Meteoru Třemošná a působím jako učitel tělesné a sportovní výchovy na 31. Základní škole v Plzni. Zároveň zde plním funkci koordinátora mezi školou a naším klubem.

Tato diplomová práce může také zároveň sloužit jako ukázka tréninkového plánu v přípravném období, pro kategorii 4. třídy mládežnického hokejového oddílu Meteoru Třemošná.

2 SOUČASNÝ STAV BĀDÁNĪ

Bohužel musím říci, že s psanou literaturou je v této oblasti veliký problém. Co se týče všeobecných poznatků a teorie o ledním hokeji, je jí samozřejmě dost a mohl bych ji použít a publikovat, ale vzhledem k faktu, že jsem se ve své diplomové práci zaměřil převážně na specifické věci a moderní styl tréninku, musel jsem používat a čerpat informace především z jiných než knižních zdrojů.

Hodně jsem tedy používal DVD disky se specifickými činnostmi na ledě, a to především z Kanady a ze Švédska, jejichž propracovaný systém tréninku mládeže je v dnešní době spolu se Švédským na nejvyšší úrovni.

Dále mi posloužily osobní záznamy z různých hokejových seminářů tuzemských, ale i zahraničních trenérů. Vždy když byla možnost vyslechnout nějaký seminář, snažil jsem se z něho něco odnést. Dnes jsem velice rád, že jsem si nějaké poznatky zaznamenal a mohl je v práci využít.

V neposlední řadě bych uvedl jako zdroj informací svou tréninkovou praxi jak na ledě, tak i mimo něj. Cvičení, poznatky a tréninkové metody, které preferuji a které si poctivě analyzuji, byly nakonec klíčové pro mou tvorbu. Díky nim jsem mohl vytvořit převážnou část své práce.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zaměřit se na moderní způsob tréninku mládeže a porovnat jej s klasickými metodami trénování. Pokusil jsem se zároveň i nastínit současný stav tréninku mládeže, a to především v přípravném období. Český mládežnický hokej v současné době hodně strádá, proto je i mou snahou jeho znovuobrození a zlepšení. V tréninku v období přípravy se proto snažím využívat množství speciálních pomůcek a tím tedy zkvalitnit a zefektivnit proces hokejového vývoje nejen svých svěřenců, ale snad i jednou českých reprezentantů. V neposlední řadě si celý proces zanalyzuji a vyhodnotím jeho celkový efekt.

3.2 Úkoly práce

3.2.1 Záměr práce

Úkolem bylo zjistit, zda odlišný způsob tréninku, tedy s využitím speciálních pomůcek, náradí a náčiní, zlepšuje zvládnutí individuálních herních činností jednotlivce a vůbec celkový tréninkový proces. Dále jestli se děti učí novým dovednostem rychleji než běžným způsobem, jaký je jejich zájem o nová cvičení a také jestli je využití tréninkového času efektivnější.

3.2.2 Způsob řešení

Speciální cvičení jsem začlenil do tréninkového procesu a pak probíhalo sledování jejich účinnosti a efektivity využití v praxi.

3.2.3 Postup práce

1. Studium odborné a časopisecké literatury, seznámení se s vhodnými metodologickými postupy, zkoumání daného problému.
2. Sběr dat – zejména tréninkových plánů, popř. výpovědi trenérů, záznamy ze sportovních seminářů.
3. Aplikace speciálních cvičení do tréninkového procesu.
4. Pozorování hráčů během tréninkového procesu a porovnávání s běžným způsobem tréninku.
5. Záznam k jednotlivým tréninkovým jednotkám.
6. Celkové vyhodnocení, formulace závěrů a doporučení pro praxi.

3.2.4 Výzkumná část – výsledky a závěry

Na základě výzkumu z tréninkového procesu jsem zjistil tyto poznatky:

1. Proces učení se individuálních herních činností jednotlivce
 - děti zvládaly činnosti mnohem lépe, a to hlavně z důvodu možnosti opakování jednotlivých prvků nejen na ledě, ale také na suchu.
 - například speciální kluzná deska (stickhandling board) umožnila pilovat driblink, kličky, stahovačky, ale i střelbu častěji, než jen při tréninku na ledě.
 - celková technika hole tedy byla prokazatelně kvalitnější a přesnější.
2. Rychlost zvládnutí učení
 - v souvislosti s předchozím bodem byla doba zvládnutí samozřejmě

kratší, především díky možnosti častějšího opakování.

- hráči se tedy učili nové dovednosti poměrně rychleji a snadněji.

3. Zájem a motivace dětí

- během této praxe jsem se přesvědčil, že zařazením každého nového cvičení pozornost dětí narůstá.
- činnosti s hokejkou a kotoučem, popř. míčkem jsou navíc velice zábavná a hráči sami projevují zájem o jejich provádění.

4. Využití tréninkového času

- malou nevýhodu měla nová cvičení v delším vysvětlování a ukázkách.
- nicméně se to týkalo pouze prvního týdne, kdy se děti nejprve musely seznámit s novými tréninkovými metodami. Další týden už ovšem žádný problém se ztrátou času nebyl.

Se získanými poznatky jsem byl spokojen, zároveň mě ovšem příliš nepřekvapily. Způsob tréninku se ukázal jako mnohem kvalitnější a efektivnější oproti běžným, zastaralým metodám. Zároveň tedy jen potvrdil mou předchozí úvahu o moderním stylu tréninku. Shledávám ho velice přínosným a určitě bych ho doporučil, nebo alespoň některé části, ostatním trenérům.

4 DESKRIPTIVNĚ-ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE

4.1 Biomechanika LH

Biomechanika je definována jako vědní obor zabývající se mechanickou strukturou a mechanickým chováním živých systémů a jejich mechanickými interakcemi s vnějším okolím. (Pavliš, 2003, strana 101)

Rozbory, respektive analýzy některých hokejových činností na základě biomechaniky, provádělo několik málo autorů, kteří se soustředili především na oblast bruslení, střelby a vhazování. K tomu, aby byl lépe pochopen význam využití biomechaniky v praxi ledního hokeje, jsem zařadil na závěr této části stručné výsledky těchto prací. (Pavliš, 2003,)

4.1.1 Biomechanika bruslení

Při hokejovém bruslení rozeznáváme dvě základní části pohybu. Jedná se o bruslařský postoj a odraz.

Postoj

Postoj je základní poloha těla, ve které hráč bruslí. Tuto polohu zachovává ve všech fázích pohybu. Při postoji jsou nohy ohnuty v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Postoj ovlivňuje i sklon trupu nutný pro zmenšení čelného odporu vzduchu. Úhly ohnutí v kolenním kloubu se pohybují od 90° do 120°. Sklon trupu se pohybuje od 10° do 35° v horizontu. Hlava při posedu je mírně zvednuta. Hráč by měl vidět asi na vzdálenost 30 m před sebe.

Rozeznáváme vysoký a nízký postoj. Při nízkém postoji jsou nohy silně pokrčeny. Nízký postoj je účelnější pro silný odraz, který působí po delší dráze, způsobuje však rychlejší únavu svalů než vysoký. Je proto třeba speciálního tréninku, aby hráč mohl zachovávat nízký postoj. V této souvislosti je třeba zdůraznit silovou připravenost, která napomáhá zvládnutí pohybu. (Pavliš, 2003)

Odras

Na jeho provedení je závislá rychlost pohybu těla vpřed. Provádí se porušením rovnováhy trupu vpřed stranou. Je tím účinnější, čím je větší odrazové úsilí, čím je delší dráha odrazu. Rychlost hráče při pohybu vpřed střídavě klesá a vzrůstá. Vzrůstá při dokončení odrazu a klesá v době skluzu. Je proto snaha, aby pokles rychlosti při skluzu byl co možná nejmenší. To je závislé (kromě odrazu) na kvalitě ledu a odporu prostředí. Odras je prováděn do strany ve směru pohybu těla vpřed. Proto je možné dosáhnout větší rychlosti při pohybu hráče, než je rychlost odrazové nohy. Jde-li odraz dozadu, stává se bezúčelným a neumožňuje zvyšovat rychlost pohybu vpřed. (Pavliš, 2003)

Technika jízdy vpřed

Po dokončení odrazu levé nohy váha těla bruslaře spočívá na silně ohnuté pravé oporné (skluzné) noze. Kolmice spuštěná z těžiště bruslaře prochází bruslí, která má kolmou polohu k povrchu ledu. Po odrazu se levá noha ohýbá v kolenním kloubu a bérec zaujímá téměř rovnoběžnou polohu s ledem. Poté nastává přitažení levé nohy ke skluzné noze. Přitažení je provedeno švihem. Brusle se rychlým zastavením začíná pokládat na led přes přední část nože. Dochází k porušování rovnováhy bruslaře, který přepadává vpřed stranou. Švihová noha se staví na led na vnější hranu brusle. Velkou chybou je, je-li švihová brusle přitažena a stavěna na led nalevo od kolmice těžiště. Při tomto postavení brusle na led není možné provést silný odraz. Odras začíná prudkým napnutím nohy v kolenním a kyčelním kloubu. Maximálního odrazu je možné dosáhnout při těchto úhlech (Pavliš, 2003):

kolenní kloub 125° - 160°

kyčelní kloub 90° - 100°

V tréninkové praxi je žádoucí, aby rozvoj silových schopností dolních končetin probíhal v rozmezí těchto úhlů, což přináší následně vyšší efekt pro odraz, než zatěžování v jiných úhlových hodnotách.

Odrasová brusle klouže vpřed a stále více stranou. Při pohybu dochází k překlápění brusle z vnitřní na vnější hranu, odraz se dokončuje přes přední část nože. Po dokončení odrazu opětně k jednooporné fázi, kdy bruslař klouže na silně ohnuté

levé noze. (Pavliš, 2003)

4.1.2 Biomechanika střelby

Hokejová střelba je technicky velmi náročná pohybová činnost. Provedení střelby je možné pomocí biomechanických metod detailně analyzovat, vyhodnocovat a tím nalézat kritéria techniky pro kvantitativní a kvalitativní hodnocení úrovně pohybu. Výsledky je pak díky tomu možné přenést do tréninkové praxe.

Při stanovení techniky střelby je základním předpokladem pro správný nácvik biomechanický rozbor pohybu, při kterém se sleduje soustava hráč – hokejová hůl – kotouč. Analýza techniky vychází z pohybu jednotlivých částí těla (jejich těžišť), sleduje vyvíjené síly, které působí prostřednictvím hokejové hole na kotouč.

Dále sleduje také dráhu, zrychlení a rychlost zejména čepel hole a kotouče. Při rozboru je nejvíce využívána kinematografická metoda analýzy, při které se pohyb zachycuje na vysokofrekvenční kameru. Současně s tím se používá fotoelektrických buněk pro měření zrychlení a rychlosti kotouče a dynamometrická čidla pro rozbor silových momentů (např. umístění v držadle hole). (Pavliš, 2003)

Při střelbě příklepem rozeznáváme čtyři základní fáze pohybu:

1. **Nápřah** – maximální vykývnutí hole proti pozdějšímu směru pohybu kotouče
2. **Švih** – tj. do okamžiku, kdy se čepel dotkne kotouče
3. **Interakce** – působení čepel hole na kotouč do okamžiku, kdy kotouč opouští čepel hole
4. **Protážení** – okamžik, kdy se čepel dostane ve směru pohybu do nejkrajnější polohy

U střelby tahem, švihem a přes ruku neprobíhá fáze nápřahu, naopak je o něco delší švihová fáze.

Nejdůležitější částí pohybu pro rychlost je fáze švihu, protože čepel v tom okamžiku udílí kotouči zrychlení, které je přímo úměrné následné rychlosti kotouče. Doba působení čepele hole na kotouč je nejdelší u přiklepnutého švihu, naopak nejkratší u golfového úderu.

Maximální rychlost letu kotouče není přímo závislá na délce trvání interakce. Stejně tak nejsou přímo úměrné silové schopnosti s rychlostí letícího kotouče. Rozhodujícím faktorem rychlosti letu je vlastní technika střelby. (Pavliš, 2003)

4.1.3 Biomechanika vhazování

Při vhazování jsou determinujícími činiteli reakční doba a akční doba (doba provedení pohybu). Akční doba je závislá na silových parametrech a technice provedení.

Měření reakční a akční doby bylo prováděno v biomechanické laboratoři v Zürichu (Altorfer, 1976). Jedná se především o výsledky z hlediska směru a odehrání kotouče ve vztahu k úchopu hole. Odehrání kotouče vpřed vyžaduje kratší pohyb než odehrání vzad, proto je rychlejší. Dále je zajímavé, že vhazování odehraná přes ruku jsou rychlejší než po ruce. Ačkoliv je tento způsob vhazování pomalejší, je častěji používaným, neboť pokud se podaří odehrát kotouč vzad je pravděpodobné, že jej mužstvo také získá.

Z hlediska šířky a výšky úchopu v závislosti na akční době se ukázal nejrychlejší úchop ten, kdy horní ruka drží hůl asi 30 cm pod koncem hokejky a spodní se posunuje o 20 cm níže. Při sledování akční doby se také ukázaly přibližně stejné hodnoty při úchopu nadhmatem i podhmatem. (Pavliš, 2003)

Všechny tyto, ale i další výsledky z biomechaniky, by se měly důsledněji využívat v praxi. Nicméně jejich přenos do tréninku je poněkud složitější, než je tomu u jiných sportů.

4.2 Struktura hokejové sezóny – roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Svým uspořádáním je výrazem zákonitostí racionální stavby sportovního tréninku. Jakákoliv cvičení, metody atd. ztrácejí smysl a efektivitu, nejsou-li používány v pravý čas a na správném místě.

Při jeho časovém členění se užívají makrocykly pro jednotlivá období:

- makrocyklus přípravného období
- makrocyklus předzávodního období
- makrocyklus závodního období
- makrocyklus přechodného období

V tréninkové praxi v ledním hokeji je závodní období rozděleno přestávkou na dvě části, tzv. první a druhé závodní období. Mezi ně je vložen mezocyklus, který slouží na jedné straně k regeneraci a na druhé k přípravě na druhé závodní období. Roční tréninkový cyklus má na vrcholové úrovni následující stavbu:

- makrocyklus přípravného období
- makrocyklus předzávodního období
- makrocyklus závodního období I
- regenerační a rozvíjející mezocyklus
- makrocyklus závodního období II
- makrocyklus přechodného období

V současné době se některé makrocykly značně liší od předchozích let. Přípravné období již nebývá zaměřeno na činnosti mimo led, nýbrž se velmi často aplikuje model, ve kterém se úměrně kombinuje trénink na suchu s tréninkem na ledě. Hodně se začíná uplatňovat tzv. raná specializace a na ledě se trénuje téměř deset měsíců v roce, tedy někdy od poloviny srpna až do konce června. Napomáhá tomu již čím dál častější celoroční provoz hal s umělými ledovými plochami. Tento model se praktikuje i v tréninku ostatních hokejových velmocí, jako jsou USA, Kanada, Švédsko, Rusko, Finsko.

4.3 Filosofie vzorového klubu podle čslh – HC Meteor Třemošná

V mládežnickém klubu, ve kterém působím jako trenér, se již řadu let aplikuje a osvědčuje tento model ročního tréninkového cyklu. Zároveň jsme českým svazem ledního hokeje prezentováni jako vzorový mládežnický hokejový oddíl:

- ***makrocyklus přípravného období (květen až červen)***
 - zaměření na individuální činnosti jednotlivce
 - dělení tréninkové plochy na více stanovišť
 - v tomto období nejsou zařazovány nerovnovážné situace, jen rovnovážná cvičení do maximálního počtu 3 – 3
 - zdokonalování bruslařských dovedností

- ***regenerační a udržovací mezocyklus (červenec, případně až část srpna – dle věkové kategorie)***
 - prostor pro rodinné dovolené, sportovní a jiné tábory, fyzický, ale hlavně psychický odpočinek od ledního hokeje
 - u starších kategorií (mladší dorost a výše) individuální tréninkové plány

- ***makrocyklus předzávodního období (srpen, případně již konec července - dle věkové kategorie)***
 - příprava začíná vždy soustředěním
 - ze začátku přípravy ještě individuální činnosti jednotlivce, kondiční příprava na ledě, ještě kombinace s tréninkem na suchu
 - později již herní činnosti jednotlivce, herní cvičení (rovnovážná i nerovnovážná: 1 – 0, 1 – 1, 2 – 1, 2 – 0, apod.), řízená hra, přípravná utkání

- ***makrocyklus závodního období I (září až prosinec)***
 - již klasický závodní rytmus

- dělené tréninky (obránci/útočníci), herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní cvičení, řízená hra
- tréninky na ledě stále doplňovány i tréninky na suchu

- ***regenerační a rozvíjející mezocyklus (vánoční svátky až začátek ledna, cca dva týdny)***
 - volnější tréninkový režim
 - herní volno (u mladších kategorií mohou být zařazeny vánoční turnaje)

- ***makrocyklus závodního období II (polovina ledna až konec března, popř. začátek dubna – posezónní turnaje)***
 - opět klasický závodní rytmus
 - dělené tréninky (obránci/útočníci), herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní cvičení, řízená hra
 - tréninky na ledě stále doplňovány i tréninky na suchu

- ***makrocyklus přechodného období (duben)***
 - úplné volno od hokeje (zpravidla jde zhruba o 2 až 3 týdny volna v tomto měsíci)

Během celého ročního tréninkového cyklu jsou tréninkové jednotky v našem hokejovém oddíle zaměřeny přibližně stejně a s podobným obsahem. Ze začátku týdne (pondělí a úterý) jsou tréninky vymezené především ke zdokonalování techniky bruslení a k rozvoji herních činností jednotlivce. V další části týdne (středa a čtvrtek) pak navazují všechna herní cvičení, rovnovážné a nerovnovážné situace, popř. hra na malém prostoru. Závěr týdne (především pátek, ale záleží na věkové kategorii) pak patří tréninkové hře, hře na malém prostoru, apod.

4.4 Sportovní příprava dětí v přípravném období ledního hokeje

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých.

Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy budou maximální možnosti pro rozvoj. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednoduše zjizvitelné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu a apod.).

S výukou ledního hokeje jsou spojena určitá specifika. Ta vychází především z klimatických poměrů v ČR, kde není možno spoléhat na existenci přírodního ledu. Dnešní hokejisté jsou proto výhradně odkázáni na umělé ledové plochy. Tím je dáno, že učební proces je v plné míře vázán pouze na tréninkové hodiny, oproti jiným sportům, kde je možné potřebné dovednosti získávat i individuálním zdokonalováním mimo tréninkový proces. Činnosti, které může dítě dělat samo, mimo led, jsou jistě pro jeho sportovní vývoj důležité, ale pro rozvoj jeho hokejové výkonnosti hrají pouze sekundární úlohu. Z této skutečnosti vyplývá disproporce mezi potřebou času nutnou ke zvládnutí této komplikované hry a mezi trvale omezenými tréninkovými možnostmi. Jediná cesta vedoucí ke zlepšení tohoto rozporu je racionalizace tréninkového procesu, který povede k vysokému využití učební hodiny. Tato racionalizace má dva základní směry. Prvním je vysoká intenzita tréninku (např. maximální počet opakování nacvičovaných dovedností) a druhým je vhodný obsah učiva (např. užít v danou tréninkovou etapu ta cvičení, která vyplývají z věku a možností cvičenců). (Pavliš, 2003)

4.5 Východiska pro sportovní přípravu dětí

Sportovní příprava dětí je podřízena třem hlavním východiskům, které odlišují podstatným způsobem tréninkový proces dětí od tréninkového procesu dospělých. Jedná se o:

- respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti
- etapy sportovního tréninku
- specifiku řízení sportovní přípravy dětí a mládeže

Respektování věkových zákonitostí vývoje

Při posuzování věkových zákonitostí vývoje se v odborné literatuře setkáváme se třemi oblastmi, které jsou vývojem v teorii sportovního tréninku ovlivňovány:

- **Vlastní charakteristiky vývoje**, které se v odborné literatuře obvykle nazývají „věkové a vývojové zákonitosti“. Tyto anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou v určitých věkových obdobích charakteristické pro všechny věkové skupiny. Mají tak vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje. Tato období jsou obvykle nazývána jako mladší školní věk, starší školní věk a dorostenecký (adolescenční) věk.
- **Biologický a kalendářní věk**
- **Senzitivní období** charakterizované jako určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku. V období **mladšího školního věku** má své senzitivní období především obratnost (koordinace) ve většině svých dílčích schopnostech a rychlost, především reakční a rychlost frekvence pohybů. Spolu s postupným rozvojem silových schopností. Je možné rozvíjet i rychlost akcelerace a lokomoce. Vhodné je zařazování rychlostně silových schopností. V období **staršího školního věku** je v první fázi stále ještě období pro rozvoj obratnosti a pro rychlostně silová cvičení. Ve druhé fázi probíhá zvýšený rozvoj vytrvalostních,

rychlostních a silových schopností. Zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti. V období **dorostovém** má senzitivní období především rozvoj silových schopností, ze kterých následně vychází i rozvoj rychlostních a rychlostně silových schopností. V různých letech vývoje je tak dosahováno různé tréninkové efektivity při rozvoji pohybových schopností:

- a) vysoká efektivita vynaloženého tréninku v:
 - základní koordinaci pohybu v 6 – 8 letech
 - kombinaci pohybů v 7 – 10 letech
 - rovnováha v 8 – 13 letech

- b) střední efektivita tréninku v:
 - správné a rychlé reakci v 7 – 11 letech
 - frekvenci pohybu (rychlostní schopnosti) v 7 – 10 letech
 - pohyblivosti v 7 – 10 letech (Perič, 2006)

4.6 Obecné zásady tréninku dětí

Trénink na suchu

- důraz na všestrannost
- posilování jen s vlastním tělem
- maximálně efektivně využít období tzv. „zlatého věku motoriky“
- využívat množství speciálních a doplňkových pomůcek
- zařazovat velké množství her
- využívat soutěžní formu tréninku z důvodu motivace
- cvičení by neměla mít vytrvalostní charakter, spíše rychlostně vytrvalostní

Trénink na ledě

- tréninkovou plochu dělit na více stanovišť
- využívat cvičení na malém prostoru
- při učení a opakování se zaměřovat na detaily

- pokusit se co možná nejvíce spojovat cvičení s prací s kotoučem (př. powerskating i s kotoučem)
- preferovat modifikovanou hru
- zařazovat i jiné druhy sportu (např. fotbal, házená, rugby, atd.)
- důraz na intenzitu

4.7 Specifické prvky v tréninku dětí

V podstatě všechny publikace zabývající se problematikou sportovní přípravy dětí uvádí, že hlavním rysem je přípravný charakter tréninkového procesu, ve kterém se budují „základy“ pro pozdější vrcholový výkon. Jelikož se děti v tomto období teprve vyvíjejí do dospělosti, měl by si trenér klást otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat a jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku.

Specifika řízení sportovní přípravy by měla vycházet ze tří základních kritérií (včasnosti, efektivnosti a časového faktoru). Na jejich základě by měla pro jednotlivá sportovní odvětví rozpracovat charakteristické poměrové ukazatele obsahu zatížení, a to v závislosti na požadavcích sportovního výkonu v dané věkové kategorii. Ty vytváří specifiku přípravy pro jednotlivé složky sportovního tréninku. Dále je vhodné v těchto materiálech podrobně rozpracovat hlavní témata, která ovlivňují dlouhodobý tréninkový proces dětí a mládeže, přičemž k hlavním patří:

- věkové a vývojové zákonitosti a jejich význam pro:
- základní postupy pro tvorbu tréninkových plánů a příklady jejich praktického rozpracování
- základní periodizaci ročního tréninkového cyklu včetně orientačních rozpracování parametrů jednotlivých krátkodobých cyklů
- detailní popisy techniky a taktiky provedení konkrétních sportovních dovedností
- zásady psychologické přípravy a formování výkonové motivace
- příklady tréninkových jednotek, které charakterizují výše uvedené přístupy
- zásobníky cvičení, které dokumentují jednotlivou problematiku

Všechny tyto zásady vytváří příznivé předpoklady pro vysokou racionalizaci a efektivitu tréninkového procesu, který se následně promítá do vysoké pravděpodobnosti dosažení vrcholné výkonnosti nadaných jedinců. (Perič, 2006)

Dnešní hokejová mládež má oproti předchozím generacím hokejistů alespoň výhodu v tom, že umělé ledové plochy již mají celoroční provoz. Proto je možné zdokonalovat dovednosti na ledě i v letních měsících, čemuž v dřívějších dobách nebylo. Využívají k tomu jednak pravidelného tréninkového procesu ve svém klubu a také soukromých organizací zaměřených na specifické hokejové činnosti. Nicméně obě dvě alternativy bývají zpravidla hrazeny rodičem, ať už na klubové úrovni v podobě členských příspěvků, nebo paušálně ve zmíněných privátních organizacích.

Tréninkový proces je zaměřen na všestranný rozvoj dítěte, ale zároveň také na specifické dovednosti vlastní pro lední hokej.

Právě na tyto speciální činnosti, ale i další, jsem se zaměřil:

4.7.1 Cvičení zaměřená na fyzickou stránku hokejisty – oblast „core“

- jedná se o cíleně zaměřená cvičení na tělesnou oblast hokejisty, jako jsou například balanční cvičení na správný hokejový postoj (využití balančních míčů a pohyblivých vozíků), s tím úzce souvisí posilování tzv. oblasti „core“, což je celkem 29 svalů v pánevní, břišní a bederní oblasti páteře. Tato část převážně ovlivňuje pohyby hokejisty na ledě.

Oblast jádra, neboli „core“, je nejdůležitější svalovou oblastí hokejisty. Výhodou těchto druhů cvičení je, že při nich cvičenec posiluje jen s váhou vlastního těla. I proto je mohou vykonávat i mladší hokejisté, aniž by přitom hrozilo nějaké riziko zranění či negativní vliv na růst jedince. Není k němu potřeba žádných posilovacích strojů, činek nebo terabendů. Zatížení by mělo být vždy úměrné věku a síle jedinců, u mladších dětí i hravou formou výdrží. U starších jedinců (13 let a více) již může mít trénink silový charakter.

Seznam možných cviků:

Obrácený most

- cvičenec se opírá dlaněmi za zády a snaží se vyzdvihnout pánevní oblast co nejvýše. Hlava by měla být v záklonu. Výdrž je zhruba 5 – 12 sec.

- obtížnost: lehká, měly by zvládat již malé děti

„Podepřené prkno“

- cvičení ve dvojicích. Cvičenec udělá vzpor ležmo a jeho partner mu zvedne obě nohy do výšky asi půl metru. Střídavě pouští levou/pravou nohu, přičemž cvičenec se snaží, aby se neprohýbal v pase a nepovoloval kyčle a hýždě. Dále má za úkol udržet nohy co možná nejbližší u sebe.
- obtížnost: středně těžká

Výskok švihem

- cvičenec se švihem bez opory musí dostat z tureckého sedu do stoje. Neměl by opírat ruce ani kolena o podložku, paže by zároveň měly být zkříženy. Počet opakování asi 6 – 10 krát.
- obtížnost: středně těžká

Dřepy na gymnastickém míči

- cvičení ve dvojicích. Cvičenec provádí dřepy na gymnastickém míči a jeho partner mu míč přidržuje. Vhodné provádět o oporu, např. stěnu, strom nebo partnera. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kliky na gymnastickém míči I.

- cvičenec provádí kliky s oporou dolních končetin, které leží na gymnastickém míči. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii a neulehčoval si cvičení prohnutím pánve. Počet opakování asi 6 – 10 krát.
- obtížnost: středně těžká

Kliky na gymnastickém míči II.

- cvičenec provádí kliky s oporou horních končetin, které leží na gymnastickém

míči. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii a neulehčoval si cvičení prohnutím pánve. Počet opakování asi 6 – 10 krát.

- obtížnost: velmi těžká

Výskok s napadením

- cvičenec vyskakuje z hokejového postoje do výšky a partner ho vždy vychýlí z osy lehkým postrčením. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii a po dopadu na podložku neodbíhal, ale zůstal pokud možno stát na místě. Postrčení do boku by mělo probíhat přibližně v těžišti těla, aby cvičenec neupadl. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Vzpor na dvou končetinách

- cvičenec provede vzpor ležmo a střídavě zvedá současně levou paži a pravou nohu, následně pak druhé dvě končetiny. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii a neulehčoval si cvičení prohnutím pánve. Výdrž asi 5 sec., počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kmitání dolní končetinou ve vzporu na loktech

- cvičenec provede vzpor ležmo na loktech a hmitá jednou nohou nahoru a dolu. Dbáme na to, aby cvičenec neprohýbal trup, ale snažil se jej udržet v jedné ose. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kmitání dolní končetinou ve vzporu vzad na loktech

- cvičenec provede vzpor ležmo vzad na loktech a hmitá jednou nohou nahoru a dolu. Dbáme na to, aby cvičenec neprohýbal trup, ale snažil se jej udržet v jedné ose. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kývání pánví v podporu na boku

- cvičenec provede podpor na boku a kýve pánví nahoru a dolů. Dbáme na to, aby cvičenec nelehal na podložku. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kroužení v podporu na boku

- cvičenec provede podpor na boku a krouží trupem. Dbáme na to, aby se cvičenec neprohýbal v pánevní oblasti dolů, ale snažil se udržet tělo s druhou končetinou v jedné ose. Počet opakování 4 – 8 krát.
- obtížnost: velmi obtížná

Kmitání končetinami v podporu na boku

- cvičenec provede podpor na boku. Volnými končetinami kmitá nahoru a dolů. Důležité, aby se cvičenec neprohýbal v bocích. Počet opakování 4 – 8 krát.
- obtížnost: velmi obtížná

Kmitání nohou pod koleny

- cvičenec provede podpor vzad a zvedá střídavě nohy pod kolenem. Dbáme na to, aby se cvičenec neprohýbal v pánevní oblasti dolů, ale snažil se udržet tělo s druhou končetinou v jedné ose a neulehčoval si prohnutím v pánevní oblasti. Počet opakování 6 – 10 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Kývání pánví v lehu vzesmo

- cvičenec provede leh vzesmo roznožný, nohy má pokrčené v kolenou. Velmi pomalu naklání boky střídavě vpravo a vlevo. Dbáme na to, aby cvičenec správně dýchal a prováděl cvik do krajních poloh. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: méně obtížná

Kmitání s míčem

- cvičenec sedí na podložce, dolní končetiny zvedne do výšky asi 15 cm. plným míčem kmitá ze strany na stranu. Pro lehčí zátěž použijeme např. fotbalový míč nebo overbal. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Cval stranou po kladině

- cvičenec provádí cval stranou po kladině. Dbáme na to, aby cvičenec držel těžiště těla dostatečně nízko a zároveň sledoval kladinu, po které běhá, jen periferně. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Chytání míče na kladině

- cvičenec provádí cval stranou po kladině, na koncích mu vždy přihrává partner míč. Dbáme na to, aby cvičenec držel těžiště těla dostatečně nízko, chytal míč a zároveň periferně sledoval kladinu, po které běhá. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Chytání míče v sedu

- cvičenec provede sed na podložce, dolní končetiny drží asi 15 cm vysoko. Partner mu hází plný míč (overbal, fotbalový míč) z boku a cvičenec mu jej hází zpět. Dbáme na to, aby cvičenec nelehal nohama na podložku. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Kozáček na zvýšené podpoře

- cvičenec provede podpor vzad a střídavými pohyby vykopává pravou/levou nohu do výšky asi 30 – 40 cm. Dbáme na to, aby se cvičenec neprohýbal v pánevní oblasti a neulehčoval si tak cvičení. Počet opakování 8 – 12 krát.

- obtížnost: méně obtížná

Balancování na balanční desce

- cvičenec se snaží udržet rovnováhu v hokejovém postoji na balanční desce (popř. balanční dřeva). Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: méně obtížná

Balancování na podložce s míčem

- cvičenec se snaží udržet rovnováhu v hokejovém postoji na balanční desce (popř. balanční dřeva). Zároveň si přehazuje míč z ruky do ruky. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: méně obtížná

Skákání jednož na trampolínce

- cvičenec skáče po jedné noze na malé trampolínce. Po 3 – 5 na levé, pak na pravé. Zároveň si v rukou přehazuje tenisový míček. Dbáme na to, aby měl cvičenec těžiště těla neustále nízko a držel tedy hokejový postoj. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: méně obtížná

Píd'alka do kliku

- cvičenec se ze stoje předkloní až ke kolenům, dlaněmi se opře o podložku a drobnými krůčky na rukou přechází do vzporu ležmo. V této poloze provede jeden klik, následně se opět drobnými krůčky vrací zpět do předklonu a stoje. Dbáme na to, aby se cvičenec ve vzporu neprohýbal v pánevní oblasti. Počet opakování asi 4 – 6 krát.
- obtížnost: středně obtížná

Trakař na místě

- cvičenec provede vzpor ležmo. Partner ho drží za kotníky a zvedne do vodorovné polohy. Následně posouvá jeho těžiště mírně vpřed a vzad. Dbáme na to, aby se cvičenec ve vzporu neprohýbal v pánevní oblasti. Počet opakování 6 – 8 krát.
- obtížnost: velmi obtížná

Ze stoje do dřepu na jedné noze

- cvičenec provede pomalý dřep na jedné noze, po krátké výdrži, asi 2 – 3 sec., provádí totéž na druhé noze. Počet opakování 4 – 6 krát.
- obtížnost: velmi obtížná

4.7.2 Cvičení na technické provedení hokejové dovednosti – práce s holí

- cvičení zdokonalující techniku hole, práci paží, ramen i celého trupu. Jde především o techniku hole, například driblink, kličky, práce s pukem či míčkem ve vzduchu, apod.

Práce s kotoučem na místě je základem jeho ovládnutí obecně. Trénink na místě umožňuje později využít získané návyky při ovládnutí kotouče v pohybu. Aby hráči své dovednosti rychle zdokonalovali, musí během každého tréninku věnovat čas nácviku základů, opakovat už zvládnuté prvky a také zařazovat nějaké nové. Prvním předpokladem pro dobré ovládnutí kotouče je správný postoj, který se víceméně podobá tomu bruslařskému. Mluvíme tedy stále o tzv. „hokejovém postoji“, z něhož vše vychází a je základem pro všechna další cvičení s kotoučem.

Technika hole je prvek, který se dá trénovat v každém ročním období a v jakémkoliv prostředí. Tedy nejen na ledě, ale i v přípravném období především na suchu. Pokud nemáme speciální kluznou desku, stačí nám kus lina, dřevěná deska nebo jen parkety v tělocvičně. Existuje spousta cvičení zlepšující dovednosti s hokejkou. Během těchto cvičení bychom měli hráče nabádat k minimálnímu vizuálnímu kontaktu s pukem či míčkem, podporujeme tím vývoj periferního vidění.

Metodické řada práce s kotoučem na místě:

- 1) úzký
- 2) široký
- 3) kombinace
- 4) před tělem/za tělem
- 5) na jedné noze
- 6) s rotací kotouče
- 7) stahovačky
- 8) osmičky
- 9) driblink kolem těla
- 10) dva kotouče

- cílem je dosáhnout co nejplynulejšího a nejrychlejšího pohybu rukou a zároveň docílit maximální možné kontroly kotouče.

4.7.3 Cvičení spojující pohyb a práci s hokejkou

- kombinace dvou předchozích oblastí. Jedná se tedy o pohybová cvičení, která se snaží co nejvíce stimulovat podmínky běžného hokejového utkání.

Schopnost všestranně bruslit a zároveň ovládat kotouč vyžaduje čas a praxi. Nahrávky, střelba a klamání soupeře se odvíjí od schopnosti hráče efektivně pracovat s kotoučem. Většina dovedností s kotoučem při jízdě je jen aplikací těch samých dovedností trénovaných na místě. Hráči musí věnovat nácviku práce s kotoučem při jízdě dostatek času.

Metodické řada práce s kotoučem při jízdě:

- 1) úzký/široký/kombinace
- 2) před tělem/za tělem
- 3) vedení kotouče forhandem/ backhandem
- 4) vedení kotouče kombinace

- 5) vlnovky s kotoučem
- 6) driblink při jízdě na jedné brusli
- 7) vedení kotouče/driblink při překládání
- 8) driblink při jízdě s rotací, kolem těla, s prohozením mezi bruslemi
- 9) stahovačky při jízdě
- 10) ovládání kotouče bruslemi
- 11) ovládání kotouče při jízdě na hranách
- 12) slalom/kombinace stahovaček a prohazovaček
- 13) otočky a obraty v jízdě

4.7.4 Cvičení zaměřená na bruslařské dovednosti – „power skating“

- bruslařská cvičení, která slouží ke zdokonalování samotného bruslení, ovšem vždy vycházející z tzv. „hokejového postoje“

Schopnost bruslit dobře a efektivně je základem všech ostatních hokejových dovedností. Hráčovi bruslařské dovednosti přímo ovlivňují jeho schopnost ovládat kotouč, nahrávat, střílet a napadat protihráče. Čas věnovaný nácviku bruslařských dovedností se projeví ve zdokonalení všech ostatních aspektů hry. Při jakémkoliv bruslení je rovnováha a obratnost ve vzájemném vztahu. Pro rozvoj všech bruslařských, ale i dalších hokejových dovedností, je základem stabilita. V bruslařském tréninku zařazujeme vždy nejprve cvičení v jízdě vpřed a až po zvládnutí následuje ta samá činnost v jízdě vzad.

Metodická řada power skatingu:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1) základní hokejový postoj | 6) vyjíždění hran (vnější/vnitřní) |
| 2) jízda v základním hokejovém postoji | 7) vlnovky na jedné noze |
| 3) jízda a rovnováha na jedné noze | 8) starty a zastavení |
| 4) výskoky/podřepy na jedné noze | 9) C – oblouky |
| 5) skluz – pumpování pažemi | 10) vyjíždění oblouků s překládáním |
| | 11) obraty |

4.8 Seznam náčiní, nářadí a pomůcek k tréninku

- BOSU – BALANČNÍ MÍČ

Cvičení s bosu má svůj původ v rehabilitaci. Bosu, neboli balanční míč, se může používat plochou stranou jak nahoru, tak dolů, proto nabízí širokou škálu balančních cvičení. Díky jednoduchosti pomůcky je možné cvičení přizpůsobit jakékoliv věkové kategorii. Hlavním cílem cvičení s balančním míčem je dosažení rovnováhy mezi svalovou soustavou bezpečně a komplexně. Při cvičení se rozvíjí, mimo jiné, silové schopnosti, vytrvalostní schopnosti, rychlostní schopnosti, koordinace a flexibilita, ale hlavně dochází k posílení hlubokých svalů břišních a zádočných (core – jádro), což má příznivý vliv na správné držení těla a vyrovnaní svalových disbalancí. Bosu lze tedy využívat k rozvoji kondičních parametrů, jako rehabilitační cvičení a především jako prevence před zraněním. Díky vnitrosvalové a mezisvalové koordinaci se upevňuje stabilita kloubu a zpevňují se svaly kolem kloubu. Jedná se o výborný tréninkový doplněk pro hráče ledního hokeje.

Obrázek č. 1: Bosa – balanční míč



- **POHYBLIVÉ VOZÍČKY**

Cvičení na pohyblivých vozíčkách má opět svůj přínos především na oblast „core“, tedy jádra. Při stožení na vozíčku musí tělo cvičence udržovat balanc a rovnováhu, a to nejlépe v hokejovém postoji. Velmi vhodná je kombinace stožení na vozíčku s dalšími činnostmi, například chytáním míče (i plného), nebo prací s hokejkou. Díky pohyblivosti vozíčku tak trénuje hráč techniku hole a současně posiluje zmíněnou svalovou oblast jádra.

Obrázek č. 2: Pohyblivý vozíček



- **DŘEVĚNÉ ČI GOLFOVÉ MÍČKY**

Speciální dřevěné míčky jsou vhodným doplňkem pro činnosti s holí. Manipulace s nimi je navíc jednodušší než s pukem, nejmenší hráči by se proto mohli učit technické dovednosti nejprve s míčkem a po jejich zvládnutí posléze zařazovat i kotouč. Využit se dá také golfový míček. S těmito míčky mohou hráči provádět všechna cvičení, která jsem nastínil v předchozím odstavci.

Obrázek č. 3: Dřevěný míček



Obrázek č. 4: Technika hole s dřevěným míčkem



- **STICKHANDLING BOARD – KLUZNÁ DESKA**

Jedná se o speciální kluznou desku určenou výhradně pro cvičení určená ke zlepšování technických dovedností s holí. Tato deska má povrch ze speciálního materiálu, který má velmi podobné vlastnosti jako ledová plocha, tudíž po něm dobře klouže kotouč. Tato tréninková pomůcka je ovšem dost nákladná. Její cena se pohybuje okolo pěti tisíc korun při rozměrech dva krát dva metry.

Obrázek č. 5: Stickhandling board – kluzná deska



- **BALANČNÍ „DŘEVA“**

Dvě dřeva volně položena křížem na sebe. Možná je buď kombinace s technikou hole, nebo chytáním míče. Díky své nepatrné finanční náročnosti se jedná o velmi užitečný a především pro každého trenéra dostupný tréninkový prostředek. Z hlediska principu jde v podstatě o totožnou činnost jako s balančním míčem, ovšem o něco náročnější na balanc.

Obrázek č. 6: Balanční dřeva



4.9 Metodická řada pro nácvik na speciálním nářadí a se speciálními pomůckami

4.9.1 Základní hokejový postoj

1. Vysvětlení základního hokejové postoje
2. Nácvik hokejového postoje na místě a v pohybu
3. Nácvik hokejového postoje na balančním nářadí (bosa, dřeva)
4. Pohyby na balančním nářadí – dřepy, různé druhy skoků a výskoků, obraty (zdůrazňovat stěžejní body postoje a vždy ve správném postoji začínat i končit pohyb)

4.9.2 Pro správnou techniku hole

1. Správné držení hole – děti by měly v první řadě vědět, jak správně držet hůl. Často se setkáváme i s případy, kdy hráči ve čtvrté třídě mají chybné držení hokejky. Horní (pevná) ruka by měla držet hůl až úplně na konci a neměl by vůbec vyčnívat kolík. Spodní (volná) ruka je vzdálená od horní zhruba v šíři ramen, někdy i méně, ale rozhodně ne více.
2. Hokejový postoj s holí – nácvik hokejového postoje (mírný stoj rozkročný, kolena pokrčena téměř do pravého úhlu, trup je mírně předkloněný, hlava zdvižena do čelního pohledu, paže přirozeně pokrčeny před tělem) – nutná ukázka buď trenéra, nebo vybraného hráče.
3. Základní dovednost s míčkem – krátký driblink – vysvětlit správnou techniku (rotační práce zápěstí, přiklápění čepele), vše provádět v hokejovém postoji.
4. Složitější činnosti s míčkem – např. jiné způsoby driblinku (kolem těla,

prohazování mezi nohy, dlouhý driblink, driblink s míčkem ve vzduchu),
vyhazování míčku do vzduchu, různé druhy kliček, přehazování překážek

4.9.3 Spojení hokejového postoje na balančním nářadí s druhou činností

1. Driblink (popř. chytání míče) v hokejovém postoji na balančním nářadí
2. Náročnější činnosti – přihrávky ve dvojicích, obraty s driblinkem, složitější dovednosti s míčkem (viz předchozí bod 4.)

4.10 Cvičení „bosu“

4.10.1 Historie bosu

Koncem devadesátých let zkombinoval David Weck ve spolupráci s americkými neurochirurgy a trenéry fitness aktivitu funkce podložky a nestabilního míče. Toužil totiž po zlepšení rovnováhy, která je základem všech pohybů. Nafouknutou gumu ve tvaru půlmíče na plastové podložce – nový cvičební nástroj Bosu Balance Trainer – začali ihned používat profesionální sportovci. Mezi mozem a pohybovým ústrojím jsou nervové dráhy. Pokud je člověk trénuje, jsou jeho vyrovnávací reakce rychlejší. *„Neustálým vyrovnáváním – vyrovnáváme i při chůzi – vydáváme spoustu energie. Stačí i několikavteřinová ztráta rovnováhy a dojde k úbytku celkové funkční síly. Běžec s lepší rovnováhou má tedy mnohem větší šanci na úspěch,“* vysvětluje Daniel Müller. (Internetové stránky řešící cvičení na bosu (1), citace Daniel Miller, citováno: 14. dubna, 2011)

Pro bosu se nadchla i NASA a začala je využívat pro své kosmonauty, kteří tráví čas ve stavu beztíže a jejich svaly nějakou dobu pracují jinak. Trénink koordinace jim zásadně ulehčuje návrat z vesmíru.

Na různých místech světa probíhají výzkumy vlastností přepůleného míče na tvrdé podložce. Nezávisle na sobě zjišťují, že se lze pomocí bosu navrátit k vývoji dětské kineziologie. *„Dítě přibližně do tří let věku hledá nejrůznější stabilní pozice, při kterých zdokonaluje hluboký svalový stabilizační systém. Když je konečně najde, užívá si je další tři roky. Pak zasedne do školní lavice a vše začne padat,“* vysvětluje Daniel Müller. (Internetové stránky řešící cvičení na bosu (2), citace Daniel Miller, citováno: 14. dubna, 2011)

Parametry (rozměry, úhly apod.) se za necelých deset let existence bosu zdokonalovaly a nyní jsou striktně dané. *„Samozřejmě se z Číny dovážejí plagiáty, které vám pravděpodobně neuškodí, ale nedocílíte takových výsledků a neurosvalové koordinace. Jsou navíc cviky, které s nimi prostě neuděláte,“* říká Daniel Müller. (Internetové stránky řešící cvičení na bosu (3), citace Daniel Miller, citováno: 14. dubna, 2011)

4.10.2 Co to vlastně bosu je

Bosu je zkratka slov „both sides up“, což lze přeložit jako „obě strany nahoru“, neboli „oboustranné“. Cvičí se tedy jak na nafouklé kopuli, tak na tvrdé plošině. Cviky na kopuli jsou tak trochu jiné, plošina je více balanční. Využití tohoto cvičebního nástroje je neomezené – je to skvělé pro rehabilitaci, kardiovaskulární trénink, na bosu lze cvičit jógu, pilates nebo meditovat. Vhodné je i pro posilování zejména břišních a zádových svalů – základ pro správné držení těla a nejdůležitější svalová oblast pro hráče ledního hokeje. Cvičením se ovšem posilují i jiné svalové skupiny. Cvičí se ve stoje, v sedě, v kleče, v leže. O možnostech využití bosu hovoří i kondiční trenéři: *„Řekl bych, že existuje na dva a půl tisíce různých cviků. Každý si tedy může vybrat ty, které mu nějak pomohou. Rovněž lekce bosu jsou různé. Když někoho trápí plotýnky, nepošlu ho na kardiovaskulární trénink a samotné cvičení bude jinak zaměřené, než toho, kdo má problémy třeba s koleny. Cvičí nám i muž, který má dvanáct šroubů v páteři. Omezení se projevuje pouze ve výběru cviků a lekcí.“* (Internetové stránky řešící cvičení na bosu (4), citace Daniel Miller, citováno: 14. dubna, 2011)

4.10.3 Cvičení bosu obecně

Bosu je moderní a oblíbený systém cvičení určený pro komplexní zpevnění svalů celého těla, který má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku. Základem cvičení bosu je speciálně vyvinutá nafukovací kopule, kterou při cvičení používáme jak stranou rovnou, tak vypouklou.

Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie ať už se jedná o vrcholové sportovce, nebo pro rekreační sportovce. Bosu cvičení je výjimečné v tom, že zapojuje nejen vědomě ovládané svaly, ale i hluboké kosterní a další důležité svaly, které na rozdíl od našich prapředků vinou moderního životního stylu nepoužíváme a které zajišťují správné držení těla. Ochablost těchto svalů pak zapříčiňuje velmi časté bolesti zad a kloubů. Cvičení bosu bylo původně vyvinuto jen pro rehabilitaci. Díky širokému rozsahu použití může bosu cvičení používat osoba jakékoli věkové kategorie od amatérů až po vrcholové sportovce, tato důmyslná pomůcka se využívá v aerobních centrech, sportovních oddílech, rehabilitačních centrech i domácnostech.

Tento způsob tréninku je určený pro širokou škálu tréninků od balančních či

rehabilitačních až po posilovací tréninky. Každá lekce bosu trvá cca hodinu a stejně jako u cvičení ve fitcentru či na aerobiku by každému cvičení měla předcházet zahřívací fáze, na konci lekce pak protahovací cviky. Ideální je kombinovat cvičení bosu s dalšími typy cvičení. (Internetové stránky řešící cvičení na bosu, citováno: 14. dubna, 2011)

4.10.4 Výhody cvičení bosu

Cvičení bosu komplexně posiluje svaly celého těla, zpevňuje šlachy a vazy, zajistí lepší koordinaci pohybu, držení těla a jako každá fyzická aktivita má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a redukci tuku. Pravidelné cvičení může pomoci i odstranit bolesti zad a šijových svalů. (Internetové stránky řešící cvičení na bosu, citováno: 14. dubna, 2011)

4.10.5 Typy cvičení

Z hlediska zaměření můžeme bosu využít k několika typům tréninků, které se v jednotlivých hodinách prolínají a liší se náročností a intenzitou. Pro spalování tuku je nejlepší kardio trénink, který se cvičí při vyšší tepové frekvenci. Na posílení svalů a jejich zpevnění je zaměřen trénink posilovací, třetím typem jsou pak cvičení rehabilitační, které slouží k uvolnění a protažení svalů. (Internetové stránky řešící k čemu slouží cvičení bosu, citováno: 16. dubna, 2011)

4.10.6 Seznam cviků na bosu

Hmitání v lehu – posílení „jádra“

- cvičenec provede leh na zádech, pokrčí nohy v kolenou a položí na balanční míč. Pánví hmitá nahoru a dolů. Cvik provádět velmi pomalu a dodržovat správné držení těla během cviku. Počet opakování 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně těžká

Výdrž v podporu na předloktí

- cvičenec provede podporu na předloktí, předloktí je na zvýšené opoře balančního míče. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Doba trvání 30 – 60 sec.
- obtížnost: středně těžká

Výdrž v podporu na předloktí na boku

- cvičenec provede podporu na předloktí stranou, předloktí je na zvýšené opoře balančního míče. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: velmi těžká

Sklapovačky

- cvičenec provede leh na zádech, bosu má přesně pod bedry, kolena jsou pokrčena a ruce v týl. Dbáme na to, aby cvičenec dodržoval správný rozsah pohybu. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: velmi těžká

Obrácené sklapovačky

- cvičenec provede leh na břiše, bosu má přesně pod břichem, nohy jsou v přímé linii s trupem, špičky na podložce a ruce v týl. Dbáme na to, aby cvičenec dodržoval správný rozsah pohybu. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně těžká

Sklapovačky s rotací

- cvičenec provede leh na zádech, bosu má přesně pod bedry, kolena jsou pokrčena a ruce v týl. Při pohybu ke kolenům vždy vytočit loket k opačnému kolenu, které se také zvedá a jde svým pohybem proti loktu. Dbáme na to, aby cvičenec dodržoval správný rozsah pohybu. Počet opakování asi 8 – 12 krát.

- obtížnost: velmi těžká

Nůžky

- cvičenec provede sed na bosu, dlaně má také na balančním míči za tělem. Dolními končetinami provádí nůžkovité stříhy nahoru a dolu. Dbáme na natažené dolní končetiny a správný rozsah pohybu. Doba trvání asi 15 – 30 sec.
- obtížnost: velmi těžká

Kliky

- cvičenec provede vzpor ležmo, dlaně má na balančním míči a provádí kliky. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně těžká

Modifikovaný klik

- cvičenec provede vzpor ležmo, dlaně má na balančním míči. Střídavě přechází do polohy podpor na loktech a zpět, přičemž střídá směr. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně těžká

Kliky s přechodem

- cvičenec provede vzpor ležmo, jedna ruka je dlaní na podložce, druhá na balančním míči. Cvičenec provede klik a následně „přejde“ na druhou stranu. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Počet opakování asi 8 – 12 krát.
- obtížnost: středně těžká

Klik s tlesknutím

- cvičenec provede vzpor ležmo, každou dlaň má na jednom balančním míči. Provádí klik a následně se odráží dlaněmi do výšky a tleskne. Dbáme na to, aby cvičenec udržoval trup a dolní končetiny v přímé linii. Počet opakování asi 6 – 8 krát.
- obtížnost: velmi těžká

Dřepy na bose

- cvičenec provádí dřepy, přičemž stojí a zároveň tedy balancuje na balančním míči. Dbáme na rozsah pohybu a přímé držení těla. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: méně těžká

Dřepy na obrácené bose

- cvičenec provádí dřepy, přičemž stojí a zároveň tedy balancuje na balančním míči, který je ovšem obrácený. Dbáme na rozsah pohybu a přímé držení těla. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: středně těžká

Dřepy s laterálním poskokem přes bosu

- cvičenec provede dřep, přičemž stojí jednou nohou na bose a druhou na podložce. Po dřepu vždy následuje laterální skok na druhou stranu a zároveň cvičenec vymění nohy na bose. Dbáme na plynulost pohybu a přímé držení těla. Doba trvání asi 30 – 60 sec.
- obtížnost: středně těžká

4.10 Ukázky jednotlivých cvičení

4.10.1 Pohybové hry

- „mrazík“ – jeden či dva hráči jsou mrazíci a mají za úkol dotknout se ostatních hráčů, kteří mají jen vymezený prostor pro útek. Po chycení udělají stoj rozkročný a zůstávají stát na místě. Mohou být ovšem osvobozeni ostatními, ještě nechycenými hráči, a to prolezením mezi nohama (vhodné i na ledě).
- „na lišky“ – hráči si vytvoří ze svých triček nebo rozlišovacích dresů tzv. „ocásky“ tak, že si dres (triko) zastrčí zezadu za pas. Hráči hrají všichni proti sobě a mají za úkol uchránit svůj ocásek před ostatními, ale zároveň se snaží vytrhnout ocásek ostatním hráčům. Poslední s ocáskem je vítěz.
- „rybičky a rybáři“ – jeden je rybář, ostatní jsou rybičky. Na signál startují rybičky i rybář současně proti sobě, rybář má za úkol dotykem pochyťat co nejvíce rybiček, které se naopak snaží, aby je rybář nechytl (vhodné i na ledě).
- „na berana“ – jeden hráč je beran a má ruce za zády. Bruslí jízdou vpřed a má za úkol hlavou (helmou) „trknout“ někoho dalšího. Ostatní mohou bruslit libovolně po hřišti, ale jen jízdou vzad (možné jen na ledě – děti mají výstroj a helmy, nehrozí proto zranění).

4.10.2 Soutěže

- závody ve slalomu s míčkem – každé družstvo musí proběhnout svůj slalom co nejrychleji (různě druhy vzdálenosti a obtížnosti slalomové dráhy, zároveň vhodné i na ledě s kotoučem).
- překážkové dráhy – opět závody (využití překážek – přehazování/podhazování, přeskokování/podbíhání).

- závody s mantinely – hráči jsou rozděleni do trojic a mají za úkol tlačit svůj mantinel na modrou/červenou čáru (možné jen ledě a malými mantinely na minihokej)
- výdrž v driblinku – hráči musí sledovat pohledem pouze trenéra a míček jim nesmí utéct. Komu uteče, klekne si na kolena. Poslední, který vydrží s driblinkem, je vítěz (možné i na ledě s kotoučem).
- výdrž v driblinku ve vzduchu – driblink s míčkem ve vzduchu forhandovou částí čepele. Vítěz je opět ten, který vydrží nejdéle.

4.11 Ukázka tréninkového plánu

Dovolil jsem si pro představu zařadit i ukázky ze svých tréninkových plánů. Jedná se tedy o kategorii 4. tříd v období přípravného makrociklu. Hráči trénují 4 krát týdně, 2 krát na ledě, 2 krát na suchu. Doba tréninku je vždy 60 minut čistého času. Skupinu mají na starosti vždy minimálně dva trenéři.

Mikrociklus v přípravném období 4. třídy Meteoru Třemošná:

| | | | | | |
|---------|---|------------------|---|---------------------------------|--|
| Pondělí | – | trénink mimo led | } | všestranný rozvoj a kondice | |
| Úterý | – | trénink na ledě | | | |
| Středa | – | trénink mimo led | } | specializovaně zaměřený trénink | |
| Čtvrtek | – | trénink na ledě | | | |
| Pátek | } | volno | | | |
| Sobota | | | | | |
| Neděle | | | | | |

Tabulka č. 1: Tréninková jednotka č. 1

| Datum: 9.5.2011 Délka TJ: 60 min Místo: Tatran Třemošná | | Kategorie: 4. třída (roč. 2001) Zaměření: obratnost, odraz. síla, míčové hry | |
|---|--------------------------|---|-----|
| Část TJ | Obsah | Náplň | Čas |
| Přípravná část | rozcvičení | hra „mrazík“ atl. ABC | 15‘ |
| Hlavní část | kruhový trénink | 1. švihadlo 2. opičí dráha 3. překážky (malé – přeskok + velké – podlézáni) 4. modifikovaný slalom („po čtyřech“ + „rak“) 5. obratnost s míčem (střídání běhu popředu s během pozadu) | 20‘ |
| | míčová hra | fotbal | 20‘ |
| Závěrečná část | vyklusání, zhodnocení | | 5‘ |

Tabulka č. 2: Tréninková jednotka č. 2

| Datum: 10.5.2011 Délka TJ: 60 min Místo: Sport Aréna Třemošná | | Kategorie: 4. třída (roč. 2001) Zaměření: technika bruslení, pohybové hry | |
|---|------------------------------|---|-----|
| Část TJ | Obsah | Náplň | Čas |
| Přípravná část | rozcvičení | pohybová hra „mrazík“ rozbruslení s pukem (polovina driblink na místě, polovina bruslí mezi nimi – oblouky, kličky, prohazovačky) | 15‘ |
| Hlavní část | technika bruslení | včetně brankařů, přes celou délku kluziště | 20‘ |
| | závody s mantinely | skupiny po třech, tlačí mantinel na určené místo | 10‘ |
| | modifikovaná hra | minihokej (v každé třetině jedno hřiště) | 10‘ |
| Závěrečná část | vybruslení, úklid pomůcek | krátké zhodnocení | 5‘ |

Tabulka č. 3: Tréninková jednotka č. 3

| Datum: 11.5.2011 Délka TJ: 60 min Místo: Tatran Třemošná, hokejbalové hřiště | | Kategorie: 4. třída (roč. 2001) Zaměření: cviky na oblast „core“, práce s holí (dřevěné míčky) | |
|--|--------------------------|--|-----|
| Část TJ | Obsah | Náplň | Čas |
| Přípravná část | rozcvičení | pohybová hra „na lišky“ atl. ABC | 15‘ |
| Hlavní část | cviky „core“ | most, výskoky švihem, kývání boky v lehu vznesmo, cviky ve vzporu ležmo – převalování, na dvou končetinách, trakař | 20‘ |
| | technika hole | driblink, driblink na vozíčku a pod překážkou, přehazování překážky, přihrávky ve dvojicích | 20‘ |
| Závěrečná část | vyklusání, zhodnocení | | 5‘ |

Tabulka č. 4: Tréninková jednotka č. 4

| Datum: 12.5.2011 Délka TJ: 60 min Místo: Sport Aréna Třemošná | | Kategorie: 4. třída (roč. 2001) Zaměření: power skating, HČJ na malém prostoru | |
|---|---------------------------|---|-----|
| Část TJ | Obsah | Náplň | Čas |
| Přípravná část | rozcvičení | power skating | 15' |
| Hlavní část | stanoviště A | střelba s kličkou po ruce | 10' |
| | stanoviště B | slalom s pukem + klička prohozením + střelba | 10' |
| | stanoviště C | střelba po přihrávce | 10' |
| | stanoviště D | obratnostní bruslení + střelba | 10' |
| Závěrečná část | vybruslení, úklid pomůcek | soutěž ve sbírání kotoučů | 5' |

5 DISKUSE

Když jsem se zamýšlel nad výběrem tématu mé diplomové práce, rozhodně jsem hledal něco, co by se týkalo mé pracovní náplně a co bych v ní zároveň mohl využít či uplatnit. Rozhodování jsem tedy zúžil do oblasti tréninkového procesu ve sportu, konkrétně pak v oblasti ledního hokeje. Vzhledem k faktu, dlouhodobé koncepci našeho hokejového oddílu a k výběru motivu se mi přímo nabízelo období tzv. „letní přípravy“, lépe řečeno makrocyklu předzávodního období.

Zvolené téma bylo dle mého názoru velice zajímavé a to hned z několika důvodů:

První výhodou bezpochyby bylo, že byla možná okamžitá aplikace nových tréninkových metod a cvičení do tréninkové praxe, také pak její následná zpětná vazba. Trenér tak během krátké chvíle zjistil celkový zájem dětí o cvičení a efektivitu učení. Zároveň se nabízela vysoká variabilita cvičení a s tím související široká škála nových modifikací.

Další výhodou jsem viděl v zájmu dětí o nová cvičení. Napětí, s jakým sledovaly ukázky nových činností, her, ale i využití všelijakých pomůcek, bylo úžasné a zároveň i motivující pro mě jako trenéra. Zájem dětí překonal všechna moje očekávání a jen utvrdil mé předchozí úvahy o tom, že trénink dětí by neměl být příliš jednotvárný, ale naopak velmi variabilní s neustálým zařazováním nových činností. Tento způsob tréninku se mi tedy velice osvědčil.

Velký přínos měla práce i pro mě samotného. Připomněl jsem si spoustu metod a tréninkových cvičení. Některé jsem sice již znal, ale vlivem ne příliš častého využívání jsem je úplně zapomněl. Díky tomu se tedy můj obzor opět rozšířil.

Co bych ovšem zmínil jako nevýhodu, je nedostatečné množství psané literatury. Musím říci, že jsem s velkou námahou sehnal jen pár článků, či prezentací ze sportovních seminářů, některé navíc jen v cizím jazyce. Domnívám se, že by se publikací literatury zabývajících se mládeží mělo věnovat více odborníků. Trenérů, a to nejen těch mladších, jako jsem já, kteří by si rádi něco přečetli, by bylo jistě mnoho. Alespoň mě v tom utvrzují mé časté debaty na toto téma s ostatními mládežnickými trenéry.

V souvislosti s tímto faktem bych také ocenil více informací o práci s mládeží v ostatních hokejových velmocích. Jediným zdrojem informací o zahraničním

tréninkovém procesu tak stále zůstávají jen semináře pro trenéry, na které se ovšem ne vždy dostanu nebo DVD disky, popřípadě zprávy ze zahraničních stáží našich tuzemských trenérů.

6 ZÁVĚR

Získané poznatky jsou pro mě velkou motivací a novou inspirací do mého zaměstnání a dalšího trenérského působení. Zároveň věřím, že má diplomová práce může být přínosem pro jiné trenéry hokejové mládeže, kteří hledají potřebné informace k tréninku. Otázkou je, jakým dalším směrem se proces hokejového vývoje bude ubírat.

Nicméně se domnívám, že více tréninkových materiálů je vždy přínosem pro všechny trenéry, kteří se chtějí vzdělávat a neustále informovat o nových metodách. Dokazuje to i můj osobní případ. Když jsem vyhledával nějakou literaturu či psané informace o této problematice, v hledání jsem příliš úspěšný nebyl. Tehdy jsem si uvědomil, že přínos mé diplomové práce může mít i jiný smysl než jen splnění studijních povinností.

SUMMARY

New approach of practicing is a great sort of motivation and inspiration to my further carrer of coach. I believe that my diploma work could by useful for other coaches. They can find lot sof information for their practices in my work. The question is what is a next development of the game of ice-hocky in future.

However, I think that it's always better to have more coaching and praktice materials for coaches that want to learn more about new methods. It was the same with my work. When I was looking for the materials for my work I wasn't succesful. Then I realized that the aim of my work wasn't just to pass.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. DODBRÝ, L. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu Univ. Karlovy*. Praha: SPN, 1988.
2. BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej*. Olympia Praha, 1990. ISBN 80-7033-024-4
3. PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje*. Český svaz ledního hokeje, Praha, 2003. ISBN 80-900063-8-8
4. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing: Praha, 2004. ISBN 80-247-0683-0. s. 197
5. MOULTON, J; DONALEE, H. Skating on fake ice.. *Hockey business news*. 2006, 12, 6, s. 6. ISSN 1081-9754.
6. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň: ZČU, 1998. ISBN 80-7082-413-1.
7. ALTORFER, R., *Das Bully im Eishockey : Diplomarbeit in Miomechanik*. ETH Zürich 1976.
8. DORÉ, R., ROY, B., *Results on a Kinetic Analysis of Hockey Shots*. Ecole Polytechnique de Montreal. Quebec 1975.
9. JELÍNEK, M., *Vhazování v ledním hokeji : Diplomová práce*. Praha : Karlova univerzita, FTVS Praha, Praha 1989.
10. KOSTKA, V., *Moderní hokej*. Olympia Praha, 1972
11. NOVÁK, A., *Biomechaniky tělesných cvičení*. SPN, Praha 1970.

12. PAVLIŠ, Z., *Biomechanická analýza střelby v ledním hokeji : Diplomová práce.*
Praha : Karlova univerzita, FTVS Praha, Praha 1989.
13. PERIČ, T.: *Výběr sportovních talentů.* Grada, Praha, 2006. ISBN 80-247-1827-8.
14. THIFFAULT, Ch., *Hockey Scientifique les Lancars.* Les Publications SCA L téé,
Ottawa, Canada 1974

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. HENDL, J., BLAHUŠ, P. Elektronická učebnice metodologie pro studenty UK FTVS V PRAZE. [online]. 2010, [citováno 14. dubna 2010]
URL:< <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/index1.htm>>.
2. Internetové stránky řešící cvičení na bosu. [online]. 2009, [citováno: 14. dubna, 2011] URL: <<http://www.vitalia.cz/clanky/cviceni-na-bosu-spasa-lidstva/>>.
3. Internetové stránky řešící k čemu slouží cvičení bosu. [online]. 2009, [citováno: 16. dubna, 2011] URL: <<http://www.bosu-cviceni.cz/>>.
4. Internetové stránky s hokejovým vybavením. [online]. 2009, [citováno: 25. května, 2011] URL: <<http://www.ferrax.eu/shop/Ostatni-doplanky/HTA-SAS-BOARD-hokejova-treninkova-plocha.html>>.
5. Internetové stránky zabývající se ledním hokejem [online]. 2011, [citováno: 28. května, 2011] URL: <<http://www.hockeytalent.cz/>>.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

| | |
|--|----|
| 1. Obrázek č. 1: Bosa – balanční míč..... | 29 |
| 2. Obrázek č. 2: Pohyblivý vozíček..... | 29 |
| 3. Obrázek č. 3: Dřevěný míček..... | 30 |
| 4. Obrázek č. 4: Technika hole s dřevěným míčkem..... | 30 |
| 5. Obrázek č. 5: Stickhandling board – kluzná deska..... | 31 |
| 6. Obrázek č. 6: Balanční dřeva..... | 32 |
| 7. Tabulka č. 1: Tréninková jednotka č. 1..... | 43 |
| 8. Tabulka č. 2: Tréninková jednotka č. 2..... | 44 |
| 9. Tabulka č. 3: Tréninková jednotka č. 3..... | 45 |
| 10. Tabulka č. 4: Tréninková jednotka č. 4..... | 46 |