

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Individuální příprava hráče ledního hokeje v žákovské
kategorii**

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Pavel Arnošt

Vypracoval:

Adam Tomášek

Praha 2016

Prohlašuji, že jsem závěrečnou 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 Berouně, dne

.....

Podpis

.....

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

Chtěl bych poděkovat vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Pavlu Arnoštovi za vedení, cenné poznámky, odborné připomínky, podněty a náměty při psaní této práce. Dále bych rád poděkoval trenérovi Joey Deliva za vytvoření fotografií k jednotlivým cvičením a také své rodině za podporu během studia.

Abstrakt

Název: Individuální příprava hráče ledního hokeje v žákovské kategorii

Cíle: Cílem bakalářské práce je shromáždění poznatků o tréninku klíčových dovedností v žákovské kategorii, které je možné si osvojit pomocí individuální formy tréninku a na základě toho vybrat taková cvičení, která jsou vhodná pro osvojení si těchto dovedností.

Metody: V teoretické části práce byla použita metoda rešerše sloužící k vyhledávání informací z české a zahraniční literatury o daném tématu.

Výsledky: Vytvoření cvičení sloužících k rozvoji vybraných dovedností individuální formou přípravy.

Klíčová slova: lední hokej, individuální forma, žákovská kategorie, dovednosti

Abstract

Title: Individual training of an ice hockey player in the pupil's category

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to gather the knowledge of training the key skills in the pupil's category which is possible to learn by an individual form of training and on the basis of that to choose the exercises which are suitable for learning these skills.

Methods: The research method for seeking information about the theme from Czech and foreign literature was used in the theoretical part of the bachelor thesis.

Results: The creation of excersises for the development of chosen skills by an individual form of preparation.

Keywords: ice hockey, individual form, pupil's category, skills

Obsah

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1	Historie ledního hokeje	9
2.2	Charakteristika ledního hokeje.....	10
2.3	Systematika ledního hokeje.....	10
2.3.1	Herní činnosti jednotlivce	11
2.3.2	Herní kombinace	14
2.3.3	Herní systémy	14
2.3.4	Zvláštní činnosti.....	14
2.4	Bruslení	15
2.4.1	Základní systematika hokejového bruslení.....	15
2.4.2	Powerskating.....	17
2.5	Rozdělení žákovských kategorií podle ČSLH	18
2.5.1	Mladší žáci.....	18
2.5.2	Starší žáci.....	18
2.6	Starší školní věk	20
2.6.1	Tělesný vývoj ve starším školním věku.....	20
2.6.2	Psychický vývoj ve starším školním věku.....	22
2.6.3	Pohybový vývoj ve starším školním věku	23
2.6.4	Sociální vývoj ve starším školním věku	23
2.6.5	Trenérský přístup ve starším školním věku	24
2.7	Motorické učení	25
2.8	Technická příprava.....	26
2.8.1	Představování dovednosti	26
2.8.2	Demonstrace	27
2.8.3	Začátek nácviku dovednosti.....	27
2.8.4	Zpětná vazba a korekce chyb.....	27
2.8.5	Další opakování a upevnování dovedností	28
2.9	Sociálně interakční formy	30
3	PRAKTICKÁ ČÁST	32
4	DISKUZE	49
5	ZÁVĚR	51
	Seznam použité literatury	52
	Seznam tabulek	54

1 ÚVOD

Lední hokej je velmi populární a náročný sport. Se vzrůstající tendencí profesionalizace tohoto sportu se zvedají i nároky na trénink. V minulosti se jednalo především o sezónní přípravu, ale v současné době hráči trénují a zlepšují své dovednosti na ledě téměř celoročně. V žákovské kategorii je mimo jiné stěžejním cílem přípravy rozvoj dovedností. Osvojování si těchto dovedností je složitý a dlouhodobý proces a každý hráč má jinou kvalitu a rychlost se je naučit. Proto je vhodné do procesu přípravy zařazovat i individuální formu tréninku, která respektuje potřeby jedince. Tato sociálně interakční forma by však měla zůstat jen doplňující možností tréninku mladých hokejistů.

Jak již název bakalářské práce napovídá, zabývám se individuální přípravou hráčů v žákovské kategorii. Toto téma jsem si vybral, protože lední hokej je sport, kterému se od dětství věnuji a v současné době se zabývám právě individuálním tréninkem mladých hokejistů. Uvědomuji si účinnost této formy přípravy a prostřednictvím této práce jsem se pokusil o popsání této problematiky. Práce obsahuje dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část práce obsahuje stručný popis ledního hokeje, systematiku tohoto sportu, rozdělení žákovských kategorií a charakteristické rysy staršího školního věku. Mezi další kapitoly patří technická příprava a sociálně interakční formy. Zde bylo při psaní čerpáno jak z české, tak zahraniční literatury. Obsahem praktické části jsou cvičení, která rozvíjí vybrané dovednosti. Při výběru cvičení vycházím zejména z vlastních zkušeností a také ze zkušeností zahraničních trenérů, se kterými jsem měl možnost pracovat, dále z videozáznamů na internetu a literatury použité v teoretické části práce.

Individuální trénink neslouží jen k rozvoji dovedností, ale i schopností hráče, avšak vzhledem k rozsahu mé práce jsem se zaměřil pouze na rozvoj dovedností. Stejně tak se v individuální formě nevyklučuje přítomnost soupeře, já se však rozhodl použít pouze cvičení průpravná.

Cílem bakalářské práce je shromáždění poznatků o tréninku klíčových dovedností v žákovské kategorii, které je možné si osvojit pomocí individuální formy tréninku a na základě toho vybrat taková cvičení, která jsou vhodná pro osvojení si těchto dovedností.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Historie ledního hokeje

První zápas sehráli na ledě v roce 1837 mužstva Dorchester Club a Uptown Club v Montrealu. Hra na ledě se vyvíjela ve dvou podobách, první variantou byl bandy hokej a druhou kanadský hokej. Bandy hokej se hrál na neohrazených hřištích větších rozměrů s míčkem a počet hráčů se pohyboval mezi 7 až 11 na každé straně. Hokej kanadského typu se hrál na ohrazených hřištích s gumovým kotoučem a počet hráčů se pohyboval mezi 6 až 7 na každé straně. Kolébkou druhé varianty hry byla Kanada. Studenti McGillovi univerzity v Montrealu Robertson a Smith se pokusili sjednotit tyto varianty a v roce 1879 vypracovali základní pravidla hry. První soutěž o titul mistra světa se odehrála v roce 1883 a zvítězilo družstvo McGillovi univerzity (Bukač, Kostka a Šafařík, 1981).

Na naše území se hokej dostal kolem roku 1890 především zásluhou Roslera Ořovského, tehdy se jednalo o bandy hokej. Kanadskou variantu hry jsme převzali v roce 1908 a po první světové válce se dostal do popředí místo bandy hokeje. V roce 1908 byl založen Český svaz hockeyový a v témže roku byl přijat do IIHF. V druhé polovině 20. století docházelo k rozvoji ledního hokeje změnou pravidel, výstavbou zimních stadionů a zakládáním nových hokejových klubů. Československý národní tým získal mnoho úspěchů na mezinárodních turnajích, první titul mistrů světa vyhrál v roce 1947 na MS v Praze. Další vítězství z mistrovství světa českoslovenští hokejisté získali v roce 1949, 1972, 1976, 1985. Reprezentační mužstvo České republiky vyhrálo MS v letech 1996, 1999, 2000, 2001, 2005 a 2010. Největším úspěchem Českého hokeje je olympijské zlato z Nagana v roce 1998 (Táborský a kol., 2007).

2.2 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej je týmová sportovní hra brankového typu. Protože je herní plocha společná pro obě mužstva, jedná se o invazivní sportovní hru. Hráči ovládají společný předmět (kotouč) a snaží se vstřelit více branek než soupeř. Hráči k pohybu po ledové ploše využívají sportovní vybavení (brusle). Družstvo má na ledě šest hráčů (3 útočníky, 2 obránce, 1 brankáře). Počet hráčů na ledové ploše nesmí klesnout pod čtyři. Za porušení pravidel je hráč vyloučen a musí si odsedět trest na trestné lavici. V ledním hokeji rozlišujeme tresty menší (2 minuty), tresty větší (5 minut). Při větším trestu už hráč nemůže zasáhnout do utkání. Při menším a větším trestu hraje mužstvo v oslabení. Dále máme tresty osobní, kdy je hráč vykázan na trestnou lavici na 10 minut, ale může být na hřišti nahrazen spoluhráčem. Hřiště je dlouhé 60 a široké 30 metrů, je ohrazené mantinely a za bránami je umístěno ochranné sklo. Hřiště je rozděleno do tří pásem. Třetina, ve které se nachází branka mužstva, je obranné pásmo, mezi modrými čarami se nachází pásmo střední a pásmo útočné označuje třetinu, kde je branka soupeře. Hrací doba je 3x20 minut čistého času. Přestávky mezi třetinami trvají 15 minut a slouží k úpravě ledové plochy. Hráči si po přestávce vymění strany. Mužstvo, které v tomto časovém úseku vstřelí více branek, se stává mužstvem vítězným. Pokud je na konci hrací doby stav nerozhodný, utkání se prodlužuje o 10 minut. Vstřelí-li jedno z družstev branku, stává se vítězem. Pokud ani prodloužení nerozhodne, následují samostatné nájezdy. Z každého družstva jedou trestné střelení tři hráči, pokud je stav nerozhodný, v nájezdech se pokračuje až do rozhodnutí (Táborský, 2005).

2.3 Systematika ledního hokeje

Pro stanovení metodiky a potřeb tréninku je nezbytné hru systematizovat. Tato problematika se liší podle autorů a jejich filosofie nazírání na problémy v daném časovém období. Cílem těchto snah o systematizaci či organizaci je najít co nejlepší tréninkové prostředky, které povedou ke zlepšení sportovní výkonnosti. Pojem systematika ledního hokeje znamená vysvětlení a uspořádání hry.

Systematiku ledního hokeje můžeme dělit podle vztahu družstva ke kotouči nebo podle počtu hráčů zapojených do dané činnosti. Podle vztahu družstva ke kotouči rozlišujeme hru v ledním hokeji na dvě fáze – útok a obranu. Útok je fáze hry, kdy má družstvo kotouč pod kontrolou a snaží se ohrozit branku soupeře nebo udržet kotouč.

Obrana je fáze hry, kdy družstvo není v držení kotouče, snaží se ho získat a zabránit obdržení branky. Podle počtu hráčů zapojených do činnosti rozlišujeme herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy (Pavliš, 2000).

2.3.1 Herní činnosti jednotlivce

Dle Pavliše (2000) jsou herní činnosti jednotlivce (viz tabulka č. 1) komplexy pohybových schopností a dovedností jednotlivce, kterými hráč řeší herní situace v utkání. Rozlišujeme herní činnosti jednotlivce útočné a obranné.

Tabulka č. 1 Herní činnosti jednotlivce útočné a obranné

Herní činnosti jednotlivce útočné	Herní činnosti jednotlivce obranné
Uvolňování hráče s kotoučem	Obsazování hráče s kotoučem
Uvolňování hráče bez kotouče	Obsazování hráče bez kotouče
Přihrávání a zpracování přihrávky	Obrana prostoru
Střelba	Blokování střel
Klamání a fintování	

2.3.1.1 Uvolňování hráče s kotoučem

Uvolňování hráče s kotoučem se týká udržení kotouče v souboji s protihráčem. Překonáním soupeře dochází k získání výhodnější pozice pro další činnosti. Uvolnění útočícího hráče také vede k možnosti přečíslení a tím ke vstřelení branky. Uvolňování hráče s kotoučem rozdělujeme na dvě části:

1) Vedením kotouče:

- a. vedením krátkým a dlouhým driblingem – při vedení kotouče krátkým driblingem drží hráč hůl oběma rukama a posouvá kotouč z jedné strany na druhou. Při krátkém driblingu se kotouč posouvá přibližně v šíři ramen. Důležitým faktorem je práce zápěstí, která zajišťuje natáčení čepele a přikrytí kotouče. Spodní ruka nedrží hůl pevně, ale pohybuje se nahoru a dolů dle potřeby. Pokud je kotouč na straně těla souhlasné s držením hole, hovoříme o držení po ruce. Pokud je na straně nesouhlasné s držením hole, hovoříme o držení přes ruku.
- b. vedením tažením a tlačáním

2) Obcházení soupeře:

- a. kličkou - obcházení soupeře kličkou je jednou z nejčastějších činností s kotoučem, proto se této dovednosti věnuje významná část tréninků. Klička ve hře splývá s driblingem v jeden komplexní pohyb. Obcházením soupeře kličkou získá útočící mužstvo prostorovou nebo početní převahu. Při provádění kličky se hráč postaví na obě nohy a provede klamný pohyb rameny, trupem nebo holí na jednu stranu. Poté prudce posune kotouč na stranu opačnou mimo dosah bránícího hráče. Významnou roli zde hraje klamný pohyb, který může útočící hráč provést tělem, holí nebo naznačením střely či přihrávky. Po provedení kličky by měla navazovat další činnost útočícího hráče jako je zrychlení, přihrávka nebo střelba.
- b. obhozením nebo prohozením (Perič, 2002).

2.3.1.2 Přihrávání a zpracování přihrávky

Přihrávání a zpracování přihrávky jsou herní činnosti jednotlivce, kdy hráč úmyslně předává kotouč svému spoluhráči. Přihrávání je základním kamenem útočných kombinací. Přihrávání může být prováděno po ledě nebo vzduchem. Hráč může zpracovat kotouč holí, bruslí, rukavicí nebo jiným způsobem (Perič, 2002). Podle Gwozdecky a Stenland (1999) je důležitým faktorem úspěšné přihrávky to, aby hráč odehrál kotouč tahem a ne klepnutím. V druhém případě se totiž často stává, že přihrávka ztrácí na přesnosti a občas se puk postaví na hranu a úplně změni směr.

Perič (2002) rozeznává dva základní druhy přihrávání a zpracování přihrávky:

1) Přihrávání:

- a. po ruce – nejčastěji se používá přihrávka švihem, při které kotouč klouže po ledové ploše. Hráč stojí v dvouoporovém postavení a posune hůl s kotoučem za tělo. Kotouč je na čepeli mezi patkou a středem a hráč sleduje místo přihrávky. Držení hole je pevné, hráč prudkým pohybem hole vpřed posune kotouč ve směru cíle. Hůl poté pokračuje dále do pomyslného bodu přihrávky. Při přihrávání může hráč přenést váhu těla na vzdálenější nohu.

b. přes ruku

2) Zpracování přihrávky:

a. po ruce – hráč stojí v dvouoporovém postavení bokem nebo čelem ke směru přihrávky. Držení hole je pevné s čepelí na ledě. Těsně před dotykem s letícím kotoučem zahájí hráč zpětný pohyb holí ve směru přihrávky a ztlumí kotouč ve středu čepele. Pohyb hole pokračuje ve směru přihrávky za tělo. Váha těla se přesouvá na nohu blíže ke kotouči.

b. přes ruku

2.3.1.3 Střelba

Střelba je ideálním zakončením útočné akce. Efektivita střelby určuje počet vstřelených branek a tím i výsledek zápasu. V současném hokeji hraje velmi důležitou roli. Technické provedení střelby můžeme rozdělit na:

1) Po ruce:

a. švihem - hráč stojí v dvouoporovém postavení vzdálenějším bokem od strany držení těla. Hůl s kotoučem, kotouč je na patce čepele. Držení hole je pevné. Prudkým páčivým pohybem hole vpřed uděluje hráč kotouči rychlost. Na úrovni přední nohy hráč odklopuje čepel a zvedá hůl přibližně do výšky střely. Rychlost kotouči uděluje především spodní ruka na holi a práce zápěstím. Váha těla se přesouvá na přední nohu a zadní noha provádí kompenzaci vykývnutím vzad.

b. přiklepnutým švihem

c. krátkým přiklepnutím

d. golfovým úderem

2) Přes ruku:

a. švihem

b. přiklepnutím (Perič, 2002)

2.3.2 Herní kombinace

Dle Pavliše (2000) jsou herní kombinace (viz tabulka č. 2) způsoby spolupráce dvou a více hráčů při řešení útočných i obranných herních situací.

Tabulka č. 2 Herní kombinace útočné a obranné

Herní kombinace útočné	Herní kombinace obranné
Přihraj a jeď	Zdvojování
Křížení	Zajišťování
Zpětná přihrávka přenechání kotouče	Přebírání
Clonění	Odstupování
Najíždění do volného prostoru	Osobní bránění

2.3.3 Herní systémy

Pavliš (2000) uvádí, že herní systémy (viz tabulka č. 3) jsou vědomým řešením herní situace útočné nebo obranné, vycházející ze hry jednotlivců a spolupráce hráčů, kteří se v daném okamžiku herní situace účastní. Kvalita řešení a provedení souvisí s technickou vyspělostí, kondiční připraveností, psychickými procesy hráčů a jejich vzájemnými vztahy.

Tabulka č. 3 Herní systémy útočné a obranné

Herní systémy útočné	Herní systémy obranné
Postupný útok	Zónová obrana
Poziční útok	Osobní obrana
Rychlý útok	Zónový presink
Rychlý protiútok	Kombinovaná obrana
Reorganizovaný útok	
Nastřelování kotouče do útočného pásma	
Poziční nátlaková hra v útočném pásmu	
Přesilová hra	

2.3.4 Zvláštní činnosti

V systematické ledního hokeje rozeznáváme dvě zvláštní činnosti – vhazování a činnost brankáře (Pavliš, 2000).

2.4 Bruslení

Lední hokej je jedním ze sportů, kde je základním pohybem provádění pohybů umělých. Bruslení je velmi obtížná činnost, která vyžaduje dlouhodobý nácvik. Kvalita hokejového výkonu je závislá na zvládnutí bruslařských dovedností.

Hokejové bruslení je základ pro ostatní činnosti a výrazně ovlivňuje úroveň technických a taktických dovedností. Je nezbytné, aby se bruslení stalo automatickým pohybem a hráči tak mohli provádět herní dovednosti v plné rychlosti. Stává se tak stavebním kamenem dalších hokejových dovedností.

Je žádoucí, aby se výuce bruslení v prvních dvou letech organizované přípravy věnovalo více než 80% času. Další podmínkou je zvládnutí techniky bruslení trenérem, pokud neovládá bruslení v plné míře, musí se tréninků účastnit aktivní hráči. Pro nácvik a trénink hokejového bruslení je také nezbytná kvalitní úprava ledu (Pavliš a Perič, 1996).

2.4.1 Základní systematika hokejového bruslení

2.4.1.1 Jízda vpřed

Základem jízdy vpřed je bruslařský krok. Bruslařský krok se skládá z odrazu a skluzu. Jedná se o cyklický pohyb, ve kterém se pravidelně opakují tři fáze: nasazení, odraz, přenos.

Nasazení – při nasazení je stěžejní, aby byla dodržena základní poloha (tzv. Pata za patou). Nasazení se provádí přes špičku a přes špičku led také opouští. Brusle je nasazená na led vnější hranou a postupně se překlápí na hranu vnitřní.

Odraz – odraz se provádí špičkou brusle šikmo vzad stranou prudkou extenzí v kolenním i kyčelním kloubu. Důležitou roli hraje i stojná noha, je žádoucí, aby stojná noha byla pokrčená v kolenním kloubu.

Přenesení – je důležité, aby přenášení brusle probíhalo blízko ledové plochy. Zvyšuje se tak rychlost přenesení i ekonomičnost pohybů. Poté následuje přenesení váhy na skluzovou brusli (Pytlík, 2015).

Rychlost jízdy vpřed nezáleží jen síle odrazu, ale také na efektivním využití hrany brusle a přenášení váhy. Bruslit rychle neznamená, rychle pohybovat dolními

končetinami. Velmi důležitým faktorem je čas strávený na jedoucí brusli, jinými slovy délka skluzu. Pokud nepočítáme starty, kde je skluz kratší. Při jízdě vpřed by měl být skluz maximalizován (Stamm, 2009).

2.4.1.2 Jízda vzad

Jízda vzad je v současném hokeji stejně důležitou dovedností pro obránce i útočníky. Kvalitní hráč jezdí téměř stejně rychle a jistě vzad jako vpřed. Hráč stojí v základním hokejovém postavení. Nohy jsou rozkročeny na šířku pánve, váha je rozložena na obě brusle po celých plochách. Oproti základnímu postavení při jízdě vpřed drží hráč hůl v jedné ruce před sebou a trup je vzpřímený. Pohybu pomáhá práce ramen a boků (Pavliš a Perič, 1996).

Podle Periče (2002) je odraz prováděn jednou nohou z vnitřní hrany brusle po obloukové dráze (C-oblouk). Důležité je, aby byl odraz prováděn z celé hrany brusle. Po dokončení odrazu dochází k návratu do základního postoje. Druhá noha klouže po ledě a udržuje rovnováhu. Opět se střídá fáze odrazu a skluzu.

2.4.1.3 Užité bruslení

- 1) Změny rychlosti (zastavení a starty)
- 2) Změny směru (vyjíždění oblouků a překládání) – vyjíždění krátkých oblouků slouží k prudkým změnám směru na malém prostoru. Při vyjíždění oblouku jede hráč v dvouoporovém postavení a je nakloněn dovnitř oblouku. Vnitřní noha je pokrčena v kolenním kloubu a vysunuta vpřed (hráč jede po vnější hraně). Vnější noha je natažena a posunuta vzad (hráč jede po vnitřní hraně). Váha je rozložena na obě nohy rovnoměrně. Velikost oblouku je závislá na míře naklonění trupu dovnitř oblouku a na míře předsunutí vnitřní nohy (Perič, 2002).
Při vyjíždění oblouků by měla být hůl vždy na ledě. Nezáleží při tom, zda má hráč pod kontrolou kotouč, či nikoliv. První důvod této zásady je, že pokud hráč nekontroluje kotouč, je připraven dostat přihrávku od svých spoluhráčů. Druhý důvod souvisí s tím, že pokud je hůl na ledě, je vyjetí oblouku snazší a efektivnější. Hráč by měl hůl držet v natažených rukách před tělem. Tímto způsobem se zmenšuje možnost ztráty kotouče při vyjíždění oblouku (Cady a Stenlund, 1998).

- 3) Obraty
- 4) Další bruslařské dovednosti (Perič, 2002).

2.4.2 Powerskating

Powerskating je nácvik a korekce správné techniky bruslení. Technika bruslení obsahuje osvojování základních bruslařských dovedností. Powerskating se do tréninku zařazuje v momentě, kdy mají hráči základní bruslařské prvky zvládnuté. Jedná se o modifikované bruslařské prvky, které zefektivní výuku bruslení. Jedná se o řadu cviků zaměřujících se na správný hokejový postoj, rovnováhu, sílu odrazu, délku skluzu, jízdu po hranách a další bruslařské dovednosti. Cílem powerskatingu je osvojit si dovednosti do té míry, že je hokejisté používají automaticky, aniž by mysleli na správné technické provedení. Powerskating je vhodné zařazovat jak u mladých hokejistů, tak u profesionálů, protože pomáhá odstraňovat zlozvyky, učit se novým bruslařským prvkům a udržovat již získané bruslařské dovednosti (Pytlík, 2015).

2.5 Rozdělení žákovských kategorií podle ČSLH

Žákovská kategorie je rozdělena na dva stupně. Dětem v žákovských kategoriích je 10-15 let. Toto věkové období označujeme jako starší školní věk. Období staršího školního věku je rozděleno na dvě podskupiny podle příznačných vývojových rysů a stejně je i rozdělená žákovská kategorie. První kategorií jsou mladší žáci a druhou starší žáci.

2.5.1 Mladší žáci

Tuto kategorii hrají děti 5. a 6. třídy. Věkově se toto období pohybuje v rozmezí mezi 10. a 12. rokem. Kategorie mladších žáků je charakteristická tím, že děti začínají hrát na velké hřiště. Stále je tu omezená hra tělem. Přesto, že cílem sportovní přípravy dětí je především vybudovat dobrý vztah dětí ke sportu, v tomto období už se začínají zvedat tréninkové nároky. Hlavními úkoly přípravy kategorie mladších žáků je:

- rozvíjet základní pohybové schopnosti a respektovat při tom zákonitosti senzitivních období
- pracovat na osvojování si bruslařských dovedností a dovedností při práci s kotoučem
- rozvíjet základní herní kombinace
- vypěstovat vztah k systematickému tréninku
- podrobněji se seznámit s pravidly, pochopit základy grafického značení a osvojit si základní vědomosti o ledním hokeji
- učit se respektu k soupeři, trenérům, rozhodčím apod.
- budovat pozitivní vztahy v družstvu a učit spolupráci (Pavliš, 2000).

2.5.2 Starší žáci

Tato kategorie je charakteristická zvýšenými tréninkovými nároky. Ačkoliv by měl být hokej především zábavou, více se trénink zaměřuje na rozvoj výkonnosti. Hráči by měli zvládat základní hokejové dovednosti a měli by být schopni převést je do utkání. Na rozdíl od mladších kategorií se tréninkové jednotky nezaměřují tolik na

nácvik dovedností, ale na využití naučených dovedností v herních kombinacích a taktických variantách. Hlavními úkoly přípravy kategorie starších žáků je:

- rozvíjet základní pohybové schopnosti a respektovat při tom zákonitosti senzitivního období

- zvládnout techniku všech herních činností jednotlivce

- využívat herní činnosti jednotlivce v herních kombinacích a základních systémech v utkání

- seznamovat hráče vhodnou formou s organizací hry v útoku i obraně

- rozvíjet pozitivní atmosféru v kolektivu a týmového ducha

- vést hráče k dodržování správných morálních hodnot a fair play

- podporovat hráče ve školních výsledcích (Pavliš, 2002).

2.6 Starší školní věk

Starší školní věk je období přechodu mezi dětstvím a dospělostí a trvá od 11 do 15 let. Je charakteristický řadou změn na biologické i psychické úrovni. Tempo biologicko-psychologicko-sociálních změn je vysoké a výrazně individuální. Tyto změny jsou způsobeny působením endokrinních žláz a rozdílem v produkci jejich hormonů. Věkové období staršího školního věku můžeme rozdělit na dvě fáze, které se od sebe liší. První fází je prepubescence, což je velmi bouřlivé období a dochází zde k výrazným změnám. Prepubescence trvá přibližně od 11 do 13 let. Druhou fází je puberta, která je charakteristická klidnějším průběhem a trvá od 13 do 15 let věku dítěte (Perič, 2008).

2.6.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Dětský věk, z hlediska tělesného vývoje, můžeme obecně definovat jako období, v kterém dochází k intenzivnímu růstu, vývoji a růstu orgánů těla a jejich funkcí (Dovalil a Choutková, 1988). V období staršího školního věku dochází k většímu nárůstu hmotnosti a výšky, než v jakémkoliv jiném věkovém období (Perič, 2008). V průměru měří chlapci staršího školního věku 146 – 176 cm a dívky 146 – 166 cm. Se změnami způsobenými zvýšenou produkcí hormonů, stoupá i hmotnost (Bouchalová, 1987).

2.6.1.1 Mozek

Zhruba kolem jedenáctého roku dochází k dozrání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů. Začíná se vyrovnávat poměr mezi vzruchy a útlumy v centrální nervové soustavě a tím dochází k upevňování podmíněných reflexů. Stejně jako u mladšího školního věku je zde vysoká plasticita nervového systému, což vytváří vhodné podmínky pro rozvoj rychlostních schopností (Perič, 2012).

2.6.1.2 Kostra

Ke změnám nedochází jen v růstu kostí, mění se také jejich složení. Další změna se týká procesu kostnatění, který mění původně chrupavčitou tkáň na kostní. V období staršího školního věku dochází k výrazným změnám do výšky, tak i do šířky některých oblastí (ramen, pánve). Až po dokončení procesu osifikace lze bez hrozby poškození pohybového aparátu používat v tréninku posilování s těžšími břemeny (Dovalil a

Choutková, 1988). Růst kostí není rovnoměrný, kosti končetin rostou rychleji než kosti trupu, a proto je pubertální dítě „samá ruka, samá noha“. Toto období rychlého růstu a nepoměru rychlosti růstu jednotlivých kostí může vést k některým poruchám pohybového ústrojí, proto je velmi důležité, aby se ve starším školním věku formoval návyk správného držení těla (Perič, 2008).

2.6.1.3 Svalstvo

O vývoji svalstva vypovídá podíl hmotnosti svalů na celkové hmotnosti těla, který je u dospělého člověka 40%, v pubertě 33% a u novorozence 20%. Rozlišujeme tři typy svalových vláken. Typ I jsou pomalá vlákna charakteristická množstvím mitochondrií, aktivitou oxidativních enzymů a pomalou fosforylázou a ATP reakcí. Svalová vlákna typu II jsou rychlá vlákna charakteristická rychlou fosforylázou a ATP reakcí. Naproti tomu mají nízký oxidativní potenciál. Svalová vlákna typu II, můžeme ještě rozdělit na II A, II B. Přičemž typ II A má oxidativní a glykolitický charakter a typ II B pouze glykolitický. U dětí v mladším školním věku nejsou rozdíly v množství u jednotlivých typů vláken mezi pohlavími. Tyto rozdíly se začínají formovat až déle (Malina a Bouchard, 1991). Změny vnitřního prostředí, které jsou způsobeny produkcí hormonů, vyvolávají vyšší sílu stahu svalového vlákna. Rozvoj svalstva často nekoreluje s kvalitou vazivové tkáně (vazy, šlachy), proto zde dochází k nebezpečí možného přetížení. Období staršího školního věku je příznačné schopností přestavby svalového aparátu. Pokud je zatížení jednostranné, dochází k hypertrofii. Pokud je zatížení nedostatečné, dochází k hypotrofii (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011).

2.6.1.4 Kardiovaskulární systém

Činnost srdce slouží k dopravě potřebného množství krve k orgánům a svalům. Množství přepravené krve se přepočítává na jednotku času a vyjadřuje se tzv. minutovým srdečním objemem. Minutový srdeční objem utváří dva základní faktory - tepová frekvence, vyjádřená počtem srdečních stahů za minutu a tepový objem, který vyjadřuje množství krve vypuzené jedním stahem srdečním. Na rozdíl od dospělých se ve starším školním věku při pohybové aktivitě a tudíž zvýšeným nárokům na přísun krve zvedá především tepová frekvence a méně pak srdečním objem (Dovalil a Choutková, 1988). Srdeční frekvence u novorozence je okolo 140 tepů/min, s každým rokem se tepová frekvence snižuje. Ve věku šesti let dosahuje srdeční frekvence v průměru 80 tepů/min. V deseti letech už 70 tepů/ min. Do věku deseti let

nepozorujeme sexuální rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Od desátého roku mají chlapci v průměru o tři až pět úderů za minutu menší tepovou frekvenci než dívky. Tím, že se snižuje srdeční frekvence, se s přibývajícím věkem zákonitě zvyšuje srdeční objem (Malina a Bouchard, 1991).

2.6.2 Psychický vývoj ve starším školním věku

Období starší školního věku je charakteristické emoční labilitou, která je způsobena vnitřními změnami v organismu. Děti se stávají přecitlivělými na podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí. Celkově je toto období příznačné pro emoční nestabilitu, která může způsobovat problémy s koncentrací, často vedoucí ke zhoršení školního prospěchu. Vyskytují se zde časté a nápadné změny nálad. Děti staršího školního věku jednají impulzivně, jejich chování je nestálé a často mění své názory a postoje. Dále se v tomto vývojovém stádiu vyskytuje vyšší unavitelnost a občas také drobné neurovegetativní poruchy, jako jsou problémy se spánkem nebo zhoršení chuti k jídlu (Langmeier a Krejčířová, 2006). Děti usilují o samostatnost a vlastní názor, což je často doprovázeno přehnanou kritičností vůči svému okolí. Současně se uzavírají první trvalejší přátelství s vrstevníky, utváří se vztah vůči opačnému pohlaví a výrazněji se liší záliby chlapců a děvčat (Dovalil a Choutková, 1988). Také v tomto stádiu vývoje vznikají hlubší zájmy, které mohou předznamenat volbu budoucího povolání. Také vztah ke sportování se mění, děti chápou sport jako činnost přinášející řadu pozitivních emocí, ale na rozdíl od předešlého období už se nejedná pouze o nezávaznou hru (Perič, 2008).

V období mezi jedenáctým a patnáctým rokem života ve vývoji jedince dochází i k výraznému zlepšení vnímání, zejména vizuálního, které dosahuje svého maxima. Tato schopnost souvisí s rozvojem abstraktního myšlení. Děti jsou schopny pracovat s pojmy, které nevnímají bezprostředně smyslovými zkušenostmi, jako tomu bylo v předchozích vývojových obdobích. Rozvíjí se také symbolické uvažování. Dále se vyvíjí řeč, roste slovní zásoba i složitost větné stavby. Dítě ve starším školním věku je schopno se účinněji učit na základě logických souvislostí. Zlepšuje se i intelektová úroveň jedince (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2.6.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku

Nerovnoměrnost vývoje ovlivňuje pohybové možnosti jedince. Maximální tělesná výkonnost ještě není dosažena, ale předpoklady pro trénink jsou dobré. Výrazně limitujícím faktorem je proces osifikace kostí, který omezuje výkonnost i možnosti přípravy (Perič, 2008). V první fázi staršího školního věku je zlatý věk motoriky na svém vrcholu. Osvojené dovednosti se stávají trvalými a stabilními (motorická kontrola je dobudována), cílem je proto vytvořit co největší škálu pohybových zkušeností (Krištofič, 2006). Na rozdíl od mladšího školního věku ubývá těkavost pohybů a zlepšuje se účelnost a ekonomičnost. Také přesnost jednotlivých pohybů je vyšší, než tomu bylo v předchozí etapě vývoje. Také se zlepšuje schopnost anticipace pohybů vlastních i ostatních účastníků. Po dvanáctém roku života může z hlediska koordinačních schopností dojít ke stagnaci. Tento problém je způsoben rychlým růstem a disproporcí mezi jednotlivými částmi těla (Perič, 2008). Tento problém s funkcí motorického analyzátoru je třeba respektovat při sportovní přípravě, aby nedošlo k psychické bariéře nebo falešné adaptaci (maladaptaci) motorických funkcí. Celkově ve starším školním věku mizí postura dětského věku, která se mění na posturu dospělého věku. Výrazně se zlepšují reakční časy a kontrola horních i dolních končetin při pohybu. Zvyšuje se úroveň koordinace oko - ruka a celkově zručnost. Děti v této etapě vývoje projevují zájem o činnosti, které před tím nevyhledávaly (silové sporty). Starší školní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a děti preferují aktivní odpočinek. Zlepšuje se také napodobovací schopnost (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011).

2.6.4 Sociální vývoj ve starším školním věku

Ve starším školním věku nedochází jen ke změnám v organismu, ale mění se i sociální situace dětí. Předchozí období je charakteristické sobeckostí, soutěživostí, bezohledností a prosazování sebe sama. V období staršího školního věku si děti začínají všimnat více sami sebe a s rozvojem abstraktního myšlení jsou schopni i vlastního hodnocení. Oproti předešlému období, které je příznačné extrovertní povahou, se děti více uzavírají do sebe. Vyskytují se u nich introvertní projevy chování. Jsou citlivější a vnímavější k sobě i svému okolí a vyhledávají hlubší emoce, než tomu bylo dříve. Zároveň je to období, ve kterém vznikají pevnější přátelské vazby a formuje se i vztah vůči opačnému pohlaví. Ve skupině vrstevníků se vytvářejí pevnější struktury, kdy má

skupina své vůdce a jiné role (Perič, 2008). Také začíná pohlavní exhibicionismus a obdivování vzorů. Tyto vzory jsou zpravidla celebrity, což může mít negativní dopad na způsob jejich života. Protože sportovní trénink v této etapě vývoje probíhá ve všech typech sportů, výrazněji se ukazují případné chyby při výběru sportovního odvětví. Proto může dojít k poklesu zájmu o pohybovou činnost. I v tomto období je potřeba výchovného působení, které je ale odlišné od působení v minulých fázích vývoje (Kučera, Kolář a Dylevský, 2011).

2.6.5 Trenérský přístup ve starším školním věku

Trenérský přístup v pubertálním období vyžaduje značné zkušenosti a vědomosti. K dětem bychom měli přistupovat taktně a diskrétně. Je žádoucí, aby trenéři měli pochopení pro větší množství kázeňských přestupků, než tomu bylo v minulosti. Nemá cenu řešit všechny obtíže spojené s chováním dětí, jsou přechodné a časem odezní. Důležité je také řešit prohřešky až po časové odmlce. U dětí ve starším školním věku není vhodné, aby se k nim trenér choval příliš autoritativně nebo při komunikaci používal ironii. Trenér by měl pro děti být starším, chápajícím přítelem. Protože děti napodobují chování dospělých, je žádoucí, aby šel trenér příkladem.

V období staršího školního věku dochází k přechodu od sportu jako hry k činnosti, která se stává povinností. Tato skutečnost se týká především talentovaných jedinců, kteří chtějí v budoucnosti dosáhnout úspěchu. Trenér by měl v dětech probouzet zájem o sport, zároveň by ho však neměl stavět na první místo v životě dětí. Je vhodné, pokud trenér podporuje i ostatní oblasti zájmů mladých sportovců a zajímá se o jejich školní výsledky. Další důležitou věcí v přípravě dětí je denní režim. Děti by si měly osvojit základní pravidla hygieny, stravy a využití volného času (Perič, 2012).

2.7 Motorické učení

Učení je proces osvojování si nových poznatků a činností. Rozlišujeme tři základní druhy učení:

- 1) Motorické – učení se pohybům
- 2) Intelektové
 - a. pamětní
 - b. řešení problémů
- 3) Sociální - učení se norem chováním, které jsou nezbytné k soužití s danou skupinou lidí

Všechny druhy učení se dotýkají i sportovní přípravy, nejvíce se jí však přibližuje učení motorické. Důležitým pojmem v motorickém učení je dovednost. Jedná se o učení osvojenou pohybovou činností. Pokud se dovednost často opakuje, dojde k její automatizaci a stává se z ní pohybový návyk. Pohybový návyk provádíme podvědomě s malou soustředěnou pozorností. Podle složitosti dělíme motorické dovednosti na:

- 1) Jednoduchý pohyb – např. uhnutí před letícím míčem
- 2) Pohybový akt – sled několika jednoduchých pohybů, které na sebe navazují
- 3) Pohybová operace – několik pohybových aktů
- 4) Pohybová činnost – souhrn více pohybových operací (Jansa a Dovalil, 2007).

2.8 Technická příprava

Technická příprava se zabývá stimulací pohybových dovedností. Jedním z cílů sportovní přípravy dětí je „naučit řemeslo“. Sportovní technika je významnou částí tréninku dětí. Technika označuje soubor všech dovedností související s daným sportovním odvětvím. Správná technika je ideál provedení jednotlivých dovedností z hlediska biomechanických, anatomických, morfologických a dalších zákonitostí. S technickým provedením úzce souvisí také styl. Styl je v podstatě individuální zvládnutí techniky. Styl a technika se od sebe liší. Při tréninku se však snažíme, aby se děti při provádění dovedností, co nejvíce přiblížily ideálnímu provedení, tedy technice.

Osvojování pohybových dovedností je dlouhý a obtížný proces sportovní přípravy dětí a probíhá v pěti základních krocích – představování dovednosti, demonstrace, začátek nácviku dovednosti, zpětná vazba a korekce chyb, další opakování a upevňování dovednosti (Perič, 2012).

2.8.1 Představování dovednosti

Stěžejním úkolem představení dovedností je seznámit děti s daným pohybovým úkolem a probudit v nich zájem se tuto dovednost naučit. Trenér musí vysvětlit, proč je dovednost důležitá pro úspěch v soutěžích. Je zapotřebí zmínit, kdy a proč danou pohybovou dovednost použijeme. Při vysvětlování podstaty dovednosti musí trenér mluvit stručně a jasně a vybírat takové termíny, kterým děti daného věku porozumí. Dále je nutné každou dovednost jasně pojmenovat, aby si děti vytvořily představu o tom, co se vlastně učí. Celková délka vysvětlování by se měla vejít do tří minut. Aby trenér při vysvětlování udržel pozornost dětí, měl by stát proti dětem tak, aby svěření nic nerozptylovalo a všichni na něj dobře viděli, proto je zapotřebí organizovat tvar družstva takovým způsobem, který tuto skutečnost zajistí. Důležitou roli zde hraje také oční kontakt, trenér se dívá střídavě všem dětem do očí. Dalším faktorem je verbální projev trenéra, který by měl být souvislý, dostatečně hlasitý a trenér by měl měnit intonaci a rytmus svého projevu (Perič, 2012). Podle Periče a Dovalila (2010) se jako nejlepší prostředek představení dovednosti jeví slovní vysvětlení spojené s ukázkou. Množství výzkumu prokázalo, že představa vytvořená zrakovými podněty a doplněná slovními instrukcemi má nejvyšší úroveň.

2.8.2 Demonstrace

Při osvojování si nových dovedností je nesmírně důležitá správná demonstrace dovednosti. Ukázka je vhodnějším prostředkem než pouze slovní instrukce. Slovní instrukce jsou vhodnější při nacvičování jednotlivých částí, fází a sekvencí pohybu. Pro správnou ukázkou je nezbytné dodržovat několik základních zásad. První zásadou je správná lokace ukázky. To znamená, že by trenér měl stát tak, aby na něj všichni dobře viděli. Pokud svítí slunce, tak trenér kouká do slunce a dětem svítí do zad. Další zásada se týká toho, zda je vhodnější ukazovat dovednost v celku nebo po částech. První ukázka by měla být vždy v celku a v závodním provedení a až poté se ukázka může rozfázovat a zpomalit. Poslední zásada je doprovázet ukázkou i slovními instrukcemi a upozorněními (Graham, 1992).

2.8.3 Začátek nácvičku dovednosti

První pokusy by měly následovat co nejrychleji po představení a demonstraci. Pro začátky nácvičku jsou typické hrubé, nekoordinované a nedokonalé pohyby, které jsou velmi často doprovázeny pohyby, které do techniky provedení nepatří. Této skutečnosti říkáme souhyby. To, že první pokusy často nejsou podařené, může způsobit negativní vztah dětí k nacvičované dovednosti. Je tedy na místě použít vhodnou formu motivace. Vhodným způsobem je využití herního principu, kdy nácvičku dovedností probíhá formou hry.

Při nácvičku je zapotřebí rozlišovat úroveň jednotlivých dětí a podle toho přizpůsobovat rychlost provedení, počet opakování apod. Pro zlepšení efektivity nácvičku může trenér děti provést pohybem. To znamená, že jim dopomůže provést danou dovednost správně. Dále je vhodné připodobňovat prováděné pohybové činnosti k věcem a zvířatům. Děti si pak lépe představí, co po nich trenér žádá (Perič, 2012).

2.8.4 Zpětná vazba a korekce chyb

Pro efektivní učení nestačí pouze nácvičku, ale také informace o kvalitě prováděné činnosti. Zpětná vazba a korekce chyb hrají v procesu osvojování nových dovedností důležitou roli. Podstatou zpětné vazby jsou konkrétní informace. Dítě musí jasně pochopit, co dělá dobře, a kde má nedostatky. Zpětná vazba také musí být stručná a

jednoduchá, aby děti všem informacím porozuměly. Při hodnocení by měla výrazně převažovat pozitivní zpětná vazba. Při negativním hodnocením by trenér měl vynechat emoce, aby na děti nevytvářel tlak.

Další zásada je, že zpětná vazba by měla následovat, co nejdříve po provedení pohybového úkolu. Dále je potřeba udržet při tréninku co nejvyšší četnost hodnocení. V podstatě platí, že čím více, tím lépe.

Zpětná vazba nemusí mít vždy podobu slovního hodnocení. Trenér může použít gesto, pohyb či postoj. Další možností je, že si děti poskytují zpětnou vazbu mezi sebou. Tento způsob zpětné vazby má dvě zásadní výhody. Děti dostávají zpětné informace a navíc se učí hodnotit své kamarády (Perič, 2012).

2.8.5 Další opakování a upevňování dovedností

Mnohonásobné opakování dovednosti vede k prvním úspěchům. Zpočátku jsou pokusy nejisté, ale s přibývajícím opakováním se provedení zlepšuje. Technika se upevňuje a děti jsou schopny pohyb úspěšně opakovat. Nejdříve se dovednosti upevňují v příznivých a neměnných podmínkách. Proces učení je velmi složitý a u dětí nestabilní. Projevují se rozdíly v provedení, stagnace i zrychlení učení.

Ustálení techniky nastává až po opakovaném cvičení, kdy dochází k automatizaci dovedností. Naučený pohyb je dítě schopno provádět i v proměnlivých podmínkách soutěže.

Při nácviku se také může projevit „reminiscence“. Tento termín označuje situaci, kdy danou dovednost nějakou dobu neprocvičujeme a přesto je při dalším nácviku kvalitnější. Po osvojení dovednosti musí nácvik dále pokračovat. Děti se musí naučit provádět naučené dovednosti v neobvyklých podmínkách. Po nácviku dovednosti v neměnných podmínkách je vhodné zařadit nácvik ve změněných podmínkách.

Trenér musí přizpůsobovat způsob nácviku věku dětí, stupni osvojení dovednosti a podmínkám, které k tréninku má. Zpravidla se u dětí více uplatňuje nácvik dovednosti vcelku. Tento postup se využívá především u jednodušších pohybů a u menších dětí. U starších dětí a obtížnějších pohybových úkolů se může využít i metoda po částech. Dovednost se rozloží do několika kroků, které se nacvičují odděleně.

Stupeň kvality osvojení dovednosti ovlivňuje také metody nácviku. V začátcích nácviku uplatňujeme metodu koncentrace. Metoda koncentrace znamená, že opakujeme jednu dovednost relativně dlouho. Pokud je však stupeň osvojení dovednosti vyšší, využíváme metodu disperze. Metoda disperze označuje způsob nácviku během krátkých úseků, které jsou odděleny přestávkou (Perič, 2012).

2.9 Sociálně interakční formy

Sociálně interakční forma označuje organizaci tréninkové jednotky z hlediska obsahu. Podle Periče (2012) rozeznáváme tři základní formy:

1) Hromadná forma

Hromadná forma je charakteristická tím, že všichni provádějí současně stejné cvičení. Tato sociálně interakční forma se ve sportovní přípravě dětí nejčastěji uplatňuje během rozcvičení. Výhodou hromadné formy je to, že v jednu chvíli pracuje velké množství svěřenců. Nevýhodou se pak stává malá schopnost kontroly provedení a hlavně nemožnost individualizace tréninku. V praxi to znamená, že jedno cvičení může být pro někoho příliš jednoduché a pro druhého příliš složité. Oba případy nejsou ve sportovní přípravě dětí žádoucí.

2) Skupinová forma

Skupinová forma je ve sportovní přípravě dětí nejčastěji používanou sociálně interakční formou. Je charakteristická rozdělením dětí do několika menších skupinek. Dělení do skupin může vycházet z řady hledisek - podle pohlaví, podle zájmu, podle věku, podle výkonnosti. Hledisko výkonnosti je v praxi nejpoužívanější. Trenér určí základní dovednosti pro danou specializaci nezbytné a podle úrovně zvládnutí jednotlivými dětmi vytvoří několik družstev. U skupinové formy rozeznáváme tři základní druhy:

- a. všechny skupiny nacvičují to samé, ale přizpůsobuje se jim obtížnost a rychlost provedení
- b. každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny
- c. každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se vystřídají

3) Individuální forma

Individuální forma tréninku je charakteristická tím, že jeden trenér vede jednoho nebo dva svěřence. V žákovských kategoriích se tento způsob neobjevuje příliš často. Výhodou této organizace je vysoká efektivita a možnost přizpůsobit tempo individuálním potřebám svěřenců. Další výhodou je možnost zaměřit se na detaily a kontrolovat správnost provedení efektivněji než v tréninku hromadné nebo skupinové formy. Nevýhodou je pak psychická osamělost sportovců a nemožnost porovnání se svými vrstevníky. Z tohoto důvodu je lepší používat individuální přípravu jako

doplňující možnost tréninku, ale je nutné ji kombinovat s tréninkem ve skupině dětí (Perič, 2012).

V individuálním tréninku se trenér dostává do přímé interakce s hráčem. Přímý kontakt trenéra s hráčem pomáhá vytvořit intimnější vztah a větší vzájemnou důvěru. Trenér by měl vytvářet podněty a úlohy, které budou hráče nutit k zapojení aktivního a tvořivého myšlení. Aktivní myšlení znamená, že hráč poslouchá trenéra a přijímá jeho postupy. Tvořivé myšlení znamená, že hráč na základě podnětu od trenéra vymyslí vlastní řešení daného cvičení (Dobry a Semiginovský, 1998).

Podle Bukače (2005) je cílem individuálního tréninku růst výkonnosti. Nejčastěji se používá při naléhavosti zlepšit technické provedení některých dovedností nebo pracovat na kondičním rozvoji. Individuální forma se nejčastěji používá k osvojení zlepšení dovedností s kotoučem a bruslení. Tato sociálně interakční forma může obsahovat i činnost soupeře. Způsob zatěžování určuje aktuální potřeba. Je vhodné při tréninku využívat všechny části ledové plochy.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část mé bakalářské práce obsahuje vybrané dovednosti, jejichž správné provedení jsem popsal výše (viz kap. 2.3.1 Systematika ledního hokeje a kap. 2.4.1 Základní systematika hokejového bruslení). Dovednosti, kterým se v práci věnuji, jsou jízda vpřed, jízda vzad, vyjíždění oblouků, krátký dribling, uvolňování hráče s kotoučem kličkou, přihrávání a zpracování kotouče po ruce a střelba po ruce švihem. Ke každé dovednosti jsem vybral tři cvičení, která jsem detailněji popsal. Popis cvičení jsem doplnil o fotografie. Fotografie při tom znázorňují základní polohu a průběh pohybového úkolu.

Hlavním cílem praktické části je proto vybrat a navrhnout taková cvičení, která budou dané dovednosti, jež jsou podle mého názoru v žákovské kategorii stěžejní, rozvíjet a zlepšovat tak individuální výkon hráče. Při jejich výběru jsem vycházel z vlastních zkušeností s individuálním tréninkem mladých hokejistů, metodických materiálů zaměřujících se na rozvoj dovedností a literatury, z které jsem čerpal při psaní teoretické části práce. Tato cvičení se zaměřují především na základní hokejový postoj při všech dovednostech a následnou součinnost horních a dolních končetin. Použitá cvičení jsou podle mého názoru vhodná pro trénink mladších i starších žáků.

1) Jízda vpřed:

Důležitým faktorem správného provedení bruslení vpřed je základní hokejový postoj. Při základním hokejovém postavení jsou dolní končetiny rozkročeny na šířku ramen. Jsou ohnuty v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90 a 120 stupni. Váha těla je nakloněná vpřed, hlava zvednuta a hráč se dívá 10 – 20 metrů před sebe. Hráč drží hůl v obou rukách před sebou. Jako kontrolu je možné použít pozici, kdy drží hráč hůl svisle vedle sebe a hůl je v jedné linii s hráčovou hlavou, rameny, koleny a špičkami bruslí.



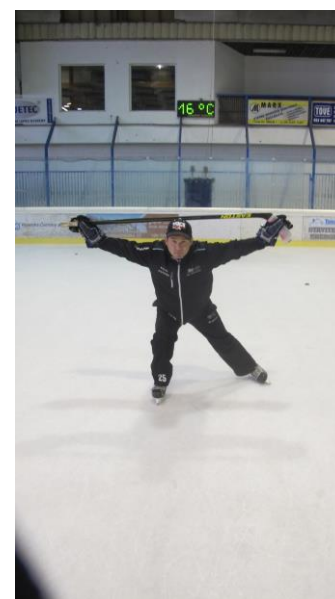
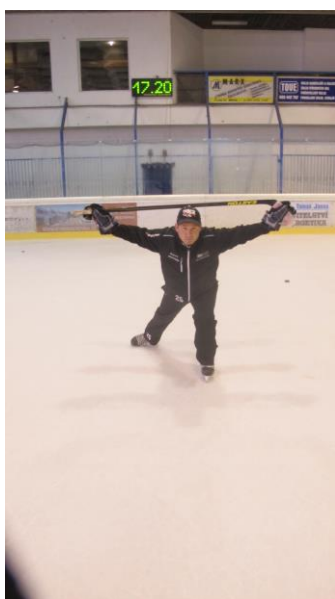
Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácvičku správného odrazu z vnitřní hrany brusle. Jedná se o dvojjvlnovku také známou jako „buřtíky“ nebo „rybičky“. Protože dvojjvlnovkou nacvičujeme správný odraz, je důležité, aby pohyb vycházel především z pohybu kotníků a kolen. Hráč stojí v základním hokejovém postavení, hůl drží v napnutých pažích před sebou. Vytočí špičky bruslí ven a udělá pohyb dolními končetinami od sebe, poté vytočí špičky bruslí dovnitř a pohyb dolních končetin směřuje k sobě. Důraz musí být kladen především na sílu odrazu, pokrčení dolních končetin v kolenním kloubu a na to, aby hráč při provádění dvojjvlnovky udržel stejnou výšku postoje. Toto cvičení je po zvládnutí možné provádět i s výskokem.



Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičku bruslení vpřed s důrazem na práci dolních končetin. Hráč začíná v základním hokejovém postoji popsaném v prvním cvičení, hůl drží oběma rukama nad hlavou ve vzpažení. Hráč bruslí vpřed a snaží se udržet hůl ve stejné pozici nad hlavou. Klade důraz na to, aby byl odraz prováděn do úplného natažení šikmo vzad. Dále na správné přenášení váhy těla nad jedoucí nohu a udržení rovných zad. Nácvik provádíme nejdříve v mírném tempu a po zvládnutí všech technických faktorů postupně zvyšujeme rychlost.



Cvičení 3

Toto cvičení slouží k nácviku správného provedení pohybu horních končetin při bruslení vpřed a následného spojení s pohybem dolních končetin. Hráč stojí v základním hokejovém postoji, hůl drží v jedné ruce. Na místě pohybuje horními končetinami podél těla. Paže jsou pokrčeny v loketním kloubu. Levá paže jde do mírného zapažení, pravá paže do mírného předpažení se supinací předloktí. Po osvojení tohoto pohybového úkolu, hráč provádí pohyb horních končetin ve spojení s bruslením vpřed. Opět nejdříve začínáme nácvik v mírném tempu a postupně rychlost provedení zvyšujeme.



2) Jízda vzad:

Důležitým faktorem správného provedení bruslení vzad je základní hokejový postoj pro jízdu vzad. Dolní končetiny jsou rozkročeny na šířku ramen. Jsou ohnuty v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90 a 120 stupni. Váha těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy, po celých plochách. Pánev je protlačena vpřed a hráč se dívá před sebe. Hůl drží v jedné ruce před sebou.



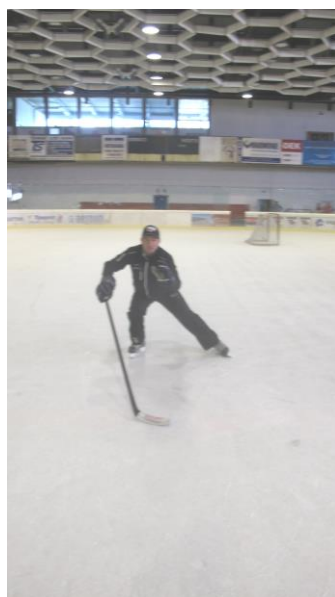
Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácvičku správného odrazu z vnitřní hrany brusle. Jedná se o dvojvlonovku také známou jako „buřtíky“ nebo „rybičky“. Protože dvojvlonovkou nacvičujeme správný odraz, je důležité, aby pohyb vycházel především z pohybu kotníků a kolen. Hráč stojí v základním hokejovém postavení, hůl drží v napnutých pažích před sebou. Důraz musí být kladen především na sílu odrazu, pokrčení dolních končetin v kolenním kloubu a na to, aby hráč při provádění dvojvlonovky udržel stejnou výšku postoje.



Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácviku odrazu z vnitřní hrany brusle a osvojení si správné techniky jízdy vzad. Hráč stojí v základním hokejovém postavení, hůl drží v jedné ruce před sebou. Střídavě střídá odraz z vnitřní hrany jedné brusle a poté druhé. Obě nohy jsou při tom celou dobu v kontaktu s ledovou plochou. Dbáme především na sílu odrazu, dále se zaměřujeme na správné hokejové postavení a rozsah pohybu dolních končetin do strany.



Cvičení 3

Toto cvičení slouží k nácviku jízdy vzad a osvojení si dovednosti odebrání kotouče vypíchnutím. Hráč stojí v základním hokejovém postavení, hůl drží v jedné ruce před sebou. Střídavě se odráží z vnitřní hrany jedné brusle a poté druhé, avšak v menším rozsahu než tomu bylo v předešlém cvičení. Hráč se nejdříve odrazí pravou nohou, poté levou a následuje prudký pohyb hole vpřed simulující vypíchnutí kotouče. Celý cyklus se poté opakuje. Dbáme na správnou hokejovou pozici a techniku vypíchnutí kotouče.



3) Vyjždění oblouků

Důležitým faktorem správného provedení vyjždění oblouků vpřed je základní hokejový postoj. Při základním hokejovém postavení jsou dolní končetiny rozkročeny na šířku ramen. Jsou ohnuty v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu. Úhel ohnutí v kolenním kloubu se pohybuje mezi 90 a 120 stupni. Váha těla je nakloněná vpřed, hlava zvednuta a hráč se dívá 10 – 20 metrů před sebe. Hráč drží hůl v obou rukách před sebou. Základní hokejový postoj je totožný jako u jízdy vpřed.

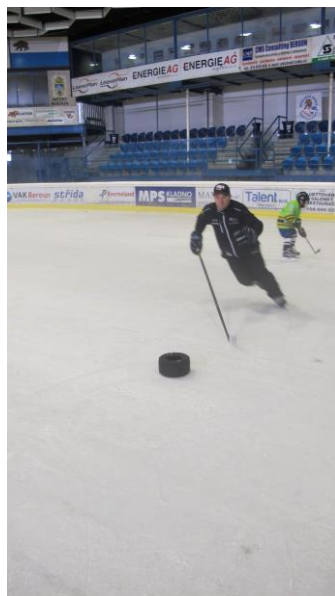
Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácviku správného natočení ramen. Ramena slouží při vyjždění oblouků jako kormidlo. Hráč stojí v základním hokejovém postoji, hůl drží oběma rukama v předpažení. Rozjede se ve dvouoporovém postavení a vytočí ramena na jednu stranu a tím vyjede oblouk. Při vyjždění oblouku dbáme na šířku postoje, na vysunutí vnitřní nohy vpřed a na rozložení váhy na obě nohy.



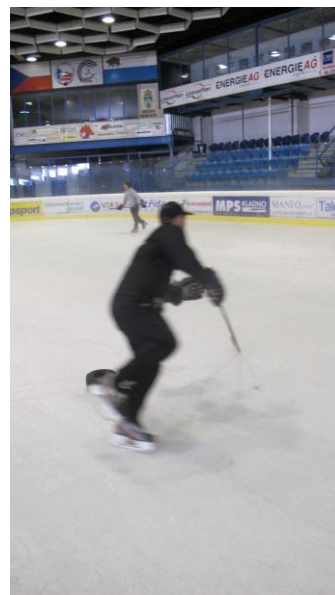
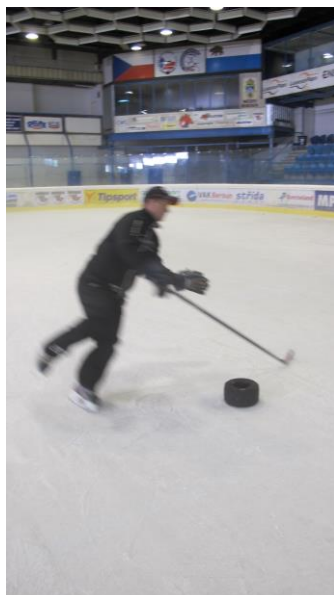
Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičení správného vyjetí oblouku po vnější noze. Hráč se rozjede jízdou vpřed a vyjede oblouk po vnější noze. Hráč vyjíždí oblouk po vnitřní hraně vnější nohy. Důležitým faktorem je vytočení hlavy a ramen do směru zatáčení a dostatečné pokrčení jedoucí dolní končetiny v kolenním kloubu.



Cvičení 3

Toto cvičení slouží k nácviku správného vyjetí oblouku po vnitřní noze. Hráč se rozjede jízdou vpřed a vyjede oblouk po vnitřní noze. Hráč vyjíždí oblouk po vnější hraně vnitřní nohy. Důležitým faktorem je vytočení hlavy a ramen do směru zatáčení a dostatečné pokrčení jedoucí dolní končetiny v kolenním kloubu.



4) Krátký dribling

Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácviku krátkého driblingu před sebou, na straně po ruce a na straně přes ruku na místě. Hráč stojí v základním hokejovém postavení s kotoučem na holi. Na ledové ploše jsou namalovaná tři pásma, v kterých hráč provádí pohybový úkol. Hráč pracuje s kotoučem před sebou a na stranách. Dbáme na správné přiklopení čepice, správné držení hole a správný hokejový postoj.



Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičku krátkého driblingu před sebou, na straně po ruce a na straně přes ruku při bruslení vpřed ve dvouoporovém postavení. Hráč jede vpřed ve dvouoporovém postavení a střídavě pracuje s kotoučem před sebou a na stranách. Dbáme na správné přiklopení čepce, správné držení hole a správný hokejový postoj.



Cvičení 3

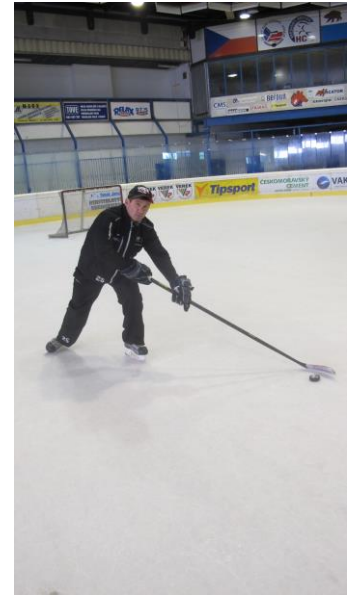
Toto cvičení slouží k nácviku správného provedení krátkého driblingu, rozvoji koordinačních schopností hráče a k pochopení práce horních končetin při driblingu. Hráč jede vpřed ve dvouoporovém postavení a pracuje s kotoučem před sebou. Střídavě vyměňuje držení hole, jako by hrál na opačnou stranu. Toto cvičení stimuluje koordinaci a hráč si lépe uvědomí, jakým způsobem pracují ruce při driblingu.



5) Uvolňování hráče s kotoučem kličkou

Cvičení 1

Toto cvičení slouží k pochopení průběhu kličky po ruce a přes ruku. Hráč jede vpřed ve dvouoporovém postavení a má kotouč na holi. Driblingem se přibližuje k umělé překážce (stojícímu hráči), následuje naznačení na jednu a prudký úhyb na druhou stranu. Po provedení hráč překládá a nabírá na rychlosti. Dbáme na vysvětlení čtyř kroků průběhu kličky: dribling, naznačení, klička, zrychlení. Naznačení hráč provádí prudkým pohybem ramen, hole a hlavy na jednu stranu. Po osvojení dovednosti v mírném tempu zvyšuje rychlost provedení.



Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičku krytí kotouče po provedení kličky ve fázi zrychlení. Hráč jede vpřed v dvouoporovém postavení a má kotouč na holi. Dribblingem se přibližuje k umělé překážce (stojícímu hráči), následuje naznačení na jednu a prudký úhyb na druhou stranu. Po provedení hráč tělem zakrývá kotouč. Hůl drží v jedné paži co nejdále od těla a druhou paží odmítá soupeře. Na stranu po ruce je možné provést kličku stejným způsobem nebo držením obouruč.



Cvičení 3

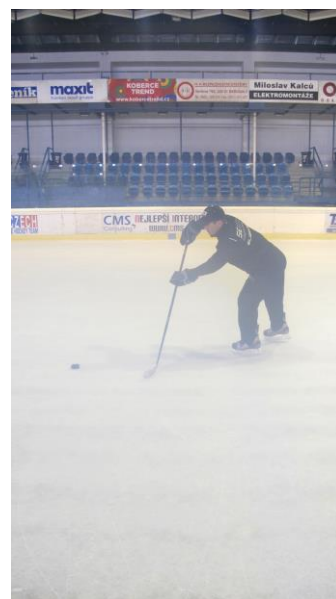
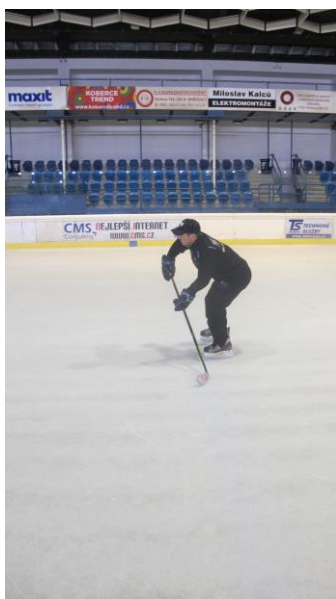
Toto cvičení slouží k nácvičku kličky po naznačení střely. Hráč jede vpřed v dvouoporovém postavení a má kotouč na holi na straně po ruce. Driblingem se přibližuje k umělé překážce (stojícímu hráči), následuje naznačení střely. Hráč stahuje kotouč bekhendovou stranou čepele pod sebe, prudce uhýbá na stranu přes ruku. Dbáme opět na dodržení všech fází provedení kličky. Naznačení provádí pohyb ramen vpřed, po provedení kličky hráč kryje kotouč a překládá, aby nabral větší rychlost.



6) Přihrávání a zpracování přihrávky po ruce

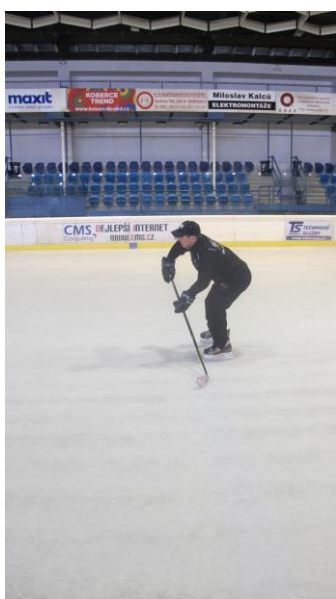
Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácvičku přihrávání a zpracování kotouče po ruce na místě. Hráči stojí v základním hokejovém postoji asi 7 metrů vzdáleni proti sobě. Jeden z nich má na holi kotouč, natáhne kotouč vzad a prudkým švihem vpřed vypustí kotouč na spoluhráče. Ten zpracuje přihrávku a přihrává zase zpět. Klademe důraz na správné pevné držení hole, aby hráč po vypuštění kotouče pokračoval pohybem hole vpřed. Dále aby zpracování bylo měkké, to znamená, že těsně před příjmem přihrávky zahájí hráč posun hole zpět a tak kotouč ztlumí. Dalším důležitým bodem je, aby kotouč byl při přihrávání i zpracování mezi patkou a středem čepele. Toto cvičení je možné provádět s driblingem i bez něj.



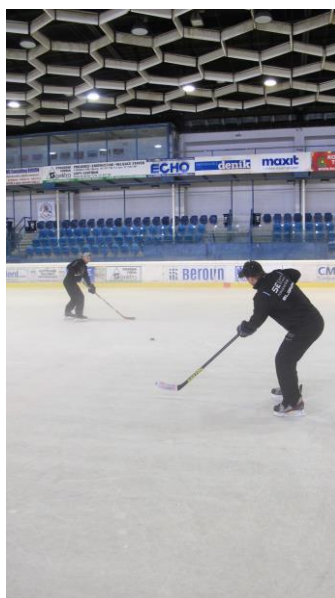
Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičku přihrávání a zpracování přihrávky po ruce za mírného pohybu. Hráči stojí v základním hokejovém postoji asi 7 metrů vzdáleni proti sobě. Jeden z hráčů jede v dvouoporovém postavení vpřed, druhý vzad. Předávají si kotouč na stranu po ruce za mírného pohybu. Dbáme na správné provedení přihrávky i zpracování a na udržení hokejového postroje během jízdy. Rychlost provedení můžeme po osvojení dovedností v mírném tempu zvyšovat. Cvičení lze opět provádět s driblingem i bez něj.



Cvičení 3

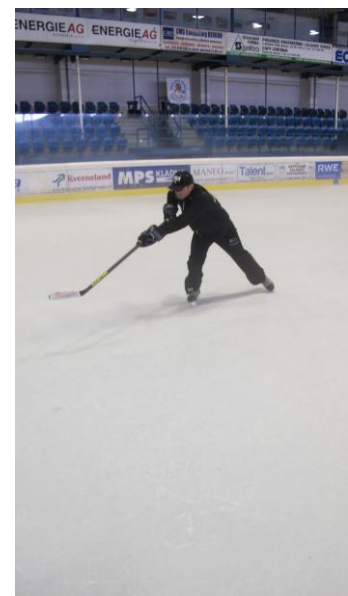
Toto cvičení slouží k nácvičku přihrávání po ruce do prostoru. Hráči stojí na středovém kruhu (je možná zapojit i trenéra). Překládají po kruhu (pokud drží hráč hůl na levou stranu, překládá doprava). Při překládání si přihrávají na stranu po ruce. Dbáme na správné načasování přihrávky, na přesnost a správné provedení. Při osvojení této dovednosti v mírném tempu zrychlujeme rychlost provedení.



7) Střelba po ruce švihem

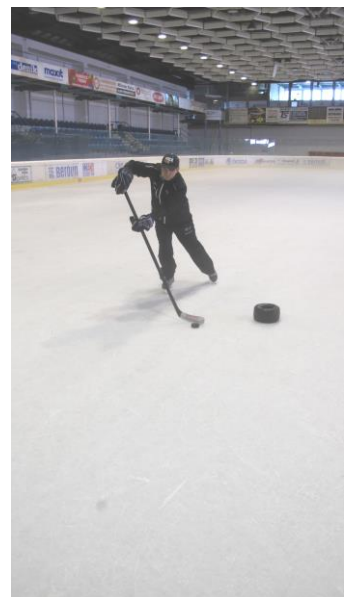
Cvičení 1

Toto cvičení slouží k nácvičku střelby švihem po ruce z místa. Hráč stojí v základním hokejovém postoji a má na holi kotouč. Kotouč je na patce čepele, prudkým pohybem vpřed uděluje kotouči rychlost. Přibližně na úrovni přední nohy se čepel odklopuje a poté pokračuje do vpřed do výšky střely. Pro toto cvičení využijí umělého brankáře. Dbáme na správné držení hole, na přenos váhy, na přesnost střelby. Po zvládnutí střelby ve standartních podmínkách cvičení upravíme. Hráč je připraven s kotoučem na holi, trenér vykřikne číslo a hráč střílí. Čísla označují díry umělého brankáře.



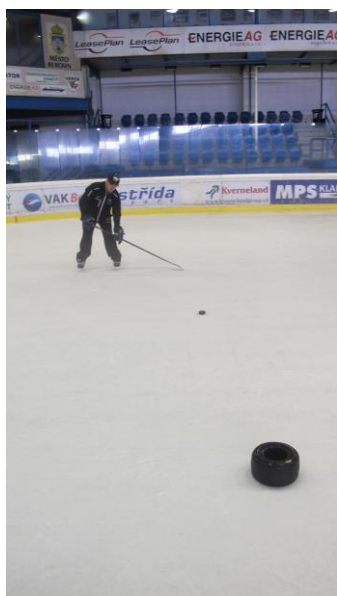
Cvičení 2

Toto cvičení slouží k nácvičku střelby po ruce po klíčce. Hráč jede jízdou vpřed na umělou překážku (stojícího hráče). Posune kotouč na stranu (pokud drží hůl nalevo, tak doleva), špičkou čepele stáhne kotouč zpět pod nohy a vystřelí. Dbáme na posun dolní končetiny při pohybu do strany a dále na plynulé stáhnutí kotouče špičkou čepele. Důležité je, aby se hráč při střele nezakláněl a pohyb jeho těla stále směřoval vpřed. Po osvojení tohoto pohybového úkolu v mírném tempu zvyšuje rychlost provedení.



Cvičení 3

Toto cvičení slouží k nácviku střelby po ruce po přihrávce. Hráč stojí v základním hokejovém postavení, hůl drží oběma rukama na ledě. Dostává přihrávku, těsně před příjmem přihrávky zahájí posun hole zpět a tím kotouč ztlumí. Následuje střela. Dbáme především na správné zpracování kotouče, na rychlost střelby po zpracování a na přenos váhy na nohu na opačné straně oproti držení hole. Po osvojení dovednosti v mírném tempu zrychlujeme rychlost provedení. Toto cvičení je možné provádět i za jízdy a hráč může přihrávky dostávat pod různým úhlem a různou razancí.



4 DISKUZE

Osvojování si dovedností je dlouhodobý proces, který začíná již od útlého věku každého hokejisty a v podstatě nikdy nekončí. I profesionální hokejisté neustále pracují na zlepšování herních činností jednotlivce, aby zvýšili svůj individuální výkon. Avšak ve starším školním věku, především v první polovině tohoto období, jsou podmínky pro učení se dovednostem nejlepší. Proto je nezbytné věnovat významnou část přípravy právě nácviku dovedností. Ačkoliv nejčastěji užívanými sociálně-interakčními formami v tréninku žákovských kategorií jsou hromadná a skupinová forma, v poslední době narůstá zájem i o individuální formu přípravy. Mezi výhody právě tohoto způsobu tréninku patří možnost přizpůsobit tempo nácviku dovedností individuálním potřebám jedince. Dále může trenér lépe kontrolovat provádění pohybových úkolů a poskytovat zpětnou vazbu po celou dobu tréninkové jednotky, což v ostatních sociálně-interakčních formách není možné. Další výhodou vidím v možnosti zaměřeni se na chyby a slabé stránky jednotlivce. Proto je velmi důležité, aby byl trenér schopný rozeznat právě tyto nedostatky a v tréninku se na ně dokázal zaměřit. Stěžejním faktorem je také komunikace trenéra s hráčem, pokud si nevytvoří pozitivní vztah, tréninkový proces nemůže být úspěšný. Velkou nevýhodou oproti ostatním formám je nemožnost porovnání se svými vrstevníky. V trenérském přístupu k hráčům ve starším školním věku je důležitým faktorem herní princip, který při individuální formě tréninku není možné praktikovat. Problém související s individuálním tréninkem je finanční náročnost a ne všichni si mohou dovolit využívání tohoto způsobu přípravy. Přestože si myslím, že tato forma tréninku je důležitá, mělo by se jednat pouze o doplňkovou možnost přípravy.

Jak bylo uvedeno v kapitole 2.5 Rozdělení žákovských kategorií podle ČSLH, mladší žáci přecházejí z minihokeje na hokej celoplošný a tím se výrazně zvětšují nároky na bruslení, ale i na dovednosti související s uvolňováním hráče s kotoučem, dále na přesnost a razanci přihrávky a samozřejmě i na střelbu. V kategorii starších žáků tyto nároky trvají, a proto je nutné zaměřit přípravu na rozvoj dovedností, které jsem v teoretické části své práce vybral a popsal, a poté v praktické části uvedl cvičení sloužící k jejich zlepšení. Uvědomuji si, že i ostatní herní činnosti jednotlivce jsou pro individuální výkon velmi důležité, já jsem však vzhledem k rozsahu mé práce vyzdvihl jen některé z nich. Uvedené dovednosti patří mezi nejzákladnější a také nejjednodušší.

Ze svých zkušeností však vím, že mladí hráči se učí další a složitější dovednosti, aniž by před tím kvalitně zvládali ty základní. Často tak vidím, že hráči střílí golfovým úderem a nezvládají střelbu švihem po ruce. Proto jsem vybral právě tyto dovednosti.

V uvedených cvičeních jsem se zaměřil především na správný hokejový postoj při všech dovednostech. Podle mého názoru je základní hokejový postoj stěžejní pro provádění všech bruslařských, ale i ostatních dovedností. Právě proto jsem při bruslařských dovednostech znázornil správný postoj, který zajistí stabilitu a sílu odrazu. Z vlastních zkušeností vím, že velmi častou chybou při nácviku bruslařských dovedností je to, že hráči neudrží správný postoj během celého pohybu, ale v průběhu provádění se zvedají a tím se jejich bruslení stává neefektivní a zároveň více namáhavé. Proto jsem při popisu cvičení zdůraznil, že je nutné na tuto skutečnost dbát a hráče opravovat. Stejně tak mají problém s udržení hokejového postavení při provádění dovedností s kotoučem, přihráváním nebo střelbě. Jako trenér jsem měl možnost pracovat s několika úspěšnými zahraničními trenéry, kteří se zaměřují na rozvoj dovedností. Právě při práci a rozhovorech s nimi jsem vyzníval, že správný hokejový postoj je základním kamenem pro všechny dovednosti. Veškerá cvičení, která s hráči prováděli, vycházela ze základního postoje. Podle mého názoru právě individuální forma přípravy nabízí možnost neustálé kontroly správného postavení a dalších faktorů určujících kvalitu a účinnost provedení všech cvičení.

Při výběru cvičení do praktické části jsem se snažil uvést taková cvičení, která je možné provádět u kategorie mladších i starších žáků. Uvědomuji si, že podobných cvičení je nepřeberné množství. Já uvádím taková, která ve své praxi sám používám, a tudíž jsem přesvědčen o jejich efektivitě. Při bruslařských cvičeních jsem se nejdříve zaměřil na práci dolních končetin a až poté na práci horní poloviny těla. Tento systém výuky se mi v praxi osvědčil. Použité cviky nevycházejí přímo ze systematiky nácviku jednotlivých dovedností, protože v žákovské kategorii počítám s tím, že hráči mají základní dovednosti zvládnuté. Zaměřuji se tedy především na cvičení vedoucí ke zlepšení kvality těchto dovedností. Důležitým faktorem těchto cvičení je tempo provedení. Vždy bychom měli začínat nácvik na místě, poté v mírné rychlosti a po zvládnutí správné techniky rychlost zvyšovat. Pro nácvik dovedností je důležité, aby byl trenér schopný provést kvalitní demonstraci a vyzdvihnout stěžejní body provedení.

5 ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se pokusil o shromáždění poznatků o tréninku klíčových dovedností v žákovské kategorii, které je možné si osvojit pomocí individuální formy tréninku a na základě toho vybrat taková cvičení, která jsou vhodná pro osvojení si těchto dovedností. Práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsem nejdříve stručně popsal historii ledního hokeje, zařazení ledního hokeje jako sportovní hry a základní pravidla. Dále jsem rozepsal systematiku ledního hokeje, přičemž u herních činností jednotlivce a bruslení jsem zvolil některé dovednosti, u kterých jsem podrobněji popsal správnou techniku provedení. Dále jsem se soustředil na shrnutí nejdůležitějších charakteristik staršího školního věku a nastínil jsem rozdělení žákovských kategorií podle ČSLH. Další kapitoly v teoretické části mé práce se týkají motorického učení a technické přípravy u dětí. Na závěr jsem poté rozepsal všechny sociálně-interakční formy, přičemž podrobněji jsem se věnoval formě individuální.

V praktické části mé bakalářské práce jsem k vybraným dovednostem, které jsem popsal v části teoretické, uvedl cvičení sloužící ke zlepšení provedení těchto dovedností. U každé dovednosti jsem vypracoval tři cvičení, která jsem popsal a slovní popis doplnil o fotografie. Fotografie zachycují výchozí pozici, průběh a konečnou fázi provedení. Cvičení použitá v mé práci se dají použít pro obě žákovské kategorie a slouží k rozvoji základních dovedností, podle mého názoru pro toto věkové období klíčových.

Uvědomuji si, že rozvoje vybraných dovedností pomocí uvedených cvičení lze dosáhnout i jinou sociálně-interakční formou, ale právě forma individuální přípravy nabízí možnost neustále kontroly, opravy chyb a zaměření se na detaily, což v hromadné nebo skupinové formě přípravy není možné. Zvolená cvičení lze upravovat podle výkonnosti hráčů, já volil taková, která podle mého názoru mají smysl a zároveň je zvládnou mladší i starší žáci. Byl bych rád, kdyby mnou uvedená cvičení posloužili jako inspirace pro další trenéry, kteří se zabývají přípravou mladých hokejistů.

Seznam použité literatury

1. BOUCHALOVÁ, Marie. *Vývoj během dětství a jeho ovlivnění: brněnská růstová studie*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1987.
2. BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 8070338962.
3. BUKAČ, Luděk, Vladimír KOSTKA a Vladimír ŠAFAŘÍK. *Teorie a didaktika ledního hokeje*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
4. CADY, Steve a Vern STENLUND. *High-performance skating for hockey*. Champaign: Human Kinetics, 1998. ISBN 0880117737.
5. DOBRÝ, Lubomír a Bohdan SEMIGINOVSKÝ. *Sportovní hry: Výkon a trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.
6. GRAHAM, George. *Teaching children physical education: becoming a master teacher*. Champaign: Human Kinetics, 1992. ISBN 0873223403.
7. GWOZDECKY, George a Vern STENLUND. *Hockey drills for passing & receiving*. Champaign: Human Kinetics, 1999. ISBN 0736000046.
8. CHOUTKOVÁ, Božena a Josef DOVALIL. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. ABC sportu.
9. JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory: stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. 1. vyd. Praha: Q-art, 2007. ISBN 8090328083.
10. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí: [koordináční a kondiční gymnastická cvičení]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 8024716364.
11. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627127.
12. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 8024712849.
13. MALINA, Robert M. a Claude BOUCHARD. *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics, 1991. ISBN 0873223217.

14. PAVLIŠ, Zdeněk a Tomáš PERIČ. *Abeceda hokejového bruslení*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1996. ISBN 8090018882.
15. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. II. část, Přípravka 4.- 5. třída*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000. ISBN 8023858319
16. PAVLIŠ, Zdeněk. *Příručka pro trenéry ledního hokeje: příprava na ledě. III. část, Žákovské kategorie 6.- 9. tříd*. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 8023886452.
17. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.
18. PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. Sport. ISBN 8024704722.
19. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktual. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 9788024742182.
20. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 9788024726434.
21. PYTLÍK, Jaromír. *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 9788024757421.
22. STAMM, Laura. *Laura Stamm's power skating*. 4. vyd. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. ISBN 9780736076203.
23. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 8024713306.
24. TÁBORSKÝ, František. *Základy teorie sportovních her: učební text pro bakalářské studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007. ISBN 9788086317489.

Seznam tabulek

<i>Tabulka č. 1 Herní činnosti jednotlivce útočné a obranné.....</i>	<i>11</i>
<i>Tabulka č. 2 Herní kombinace útočné a obranné.....</i>	<i>14</i>
<i>Tabulka č. 3 Herní systémy útočné a obranné.....</i>	<i>14</i>