

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Rozvoj útočných herních činností jednotlivce a útočných
herních kombinací v ledním hokeji**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Pavel Arnošt

Vypracoval:

Michael Janek

Praha 2015

Abstrakt

Název práce:

Rozvoj útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací v ledním hokeji

Cíle práce:

Hlavním cílem této práce je shromáždění teoretických východisek o rozvoji a zdokonalování útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací a vytvoření základních výchozích cvičení na tuto problematiku.

Metody:

Práce byla sepsána především rešeršním způsobem metodou vyhledávání na základě informací z dostupné odborné literatury, elektronických zdrojů a článků českého i zahraničního původu.

Klíčová slova:

Lední hokej, rozvoj, útok, útočník, herní činnosti jednotlivce, herní kombinace

Abstract

Title:

Development of offensive individual game skills and offensive game combinations in ice hockey

Goals:

The main aim of this thesis is to gather theoretical information about development and improvement of offensive individual game skills and offensive game combinations in ice hockey and suggest essential and key exercises of this issue.

Methods:

The thesis was primarily written with the use of searching method based on information from available expert literature, electronic sources and articles of Czech and foreign origin.

Keywords:

Ice hockey, development, offense, forward, individual game skills, game combinations

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci „Rozvoj útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací v ledním hokeji“ vypracoval pod vedením Mgr. Pavla Arnošta samostatně a s použitím výhradně citovaných pramenů. Práce nebyla využita k získání stejného nebo jiného titulu.

V Praze, dne

.....

Michael Janek

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval panu Mgr. Pavlovi Arnoštovi za ochotný přístup, vstřícnost a cenné rady poskytnuté při zpracovávání mé bakalářské práce. Také bych chtěl poděkovat všem, kteří mi byli nápomocni v získávání dalších potřebných informací pro zpracování této práce.

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:

Obsah

ÚVOD.....	10
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	12
1.1 Cíle práce	12
1.2 Úkoly práce	12
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	13
2.1 Lední hokej.....	13
2.1.1 Počátky ledního hokeje	13
2.1.2 Charakteristika ledního hokeje	14
2.2 Sportovní výkon a jeho struktura	14
2.2.1 Struktura sportovního výkonu v ledním hokeji	16
2.3 Motorické učení a technická příprava	18
2.4 Věkové zvláštnosti školního a dorosteneckého věku.....	20
2.5 Sportovní hry.....	22
2.5.1 Rozdělení sportovních her	23
2.5.2 Další charakteristiky sportovních her	23
2.5.3 Zařazení ledního hokeje mezi sportovní hry.....	24
3 SYSTEMATIKA LEDNÍHO HOKEJE	25
3.1 Systematika ledního hokeje podle Pavliše	25
3.1.1 Hokejové bruslení	26
3.1.2 Herní činnosti jednotlivce	27
3.1.3 Herní kombinace	28
3.1.4 Herní systémy	29
3.2 Organizace učení se dovednostem podle Bukače	30
3.3 Rozdělení herních dovedností podle Mezinárodní hokejové federace IIHF	30

Praktická část.....	33
4 ROZVOJ ÚTOČNÝCH HČJ A HK	33
4.1 Bezpečný přechod útočné modré čáry	34
4.2 Rozhodování v hloubce v útočném pásmu.....	35
4.3 Zakončení po vyjetí z rohu v útočném pásmu	36
4.4 Uvolnění v situaci postavení soupeře vysoko a následná střelba z dálky	37
4.5 Založení útoku v obranném pásmu při tlaku soupeře	38
4.6 Založení útoku ve středním pásmu	39
4.7 Herní kombinace s principem přihraj a jed' a následnou střelbou.....	40
4.8 Spolupráce hráčů v útočném pásmu.....	41
ZÁVĚR	42
REFERENČNÍ SEZNAM.....	44
Seznam použitých obrázků	46
Seznam použitých tabulek.....	46

Použité zkratky

HČJ	–	herní činnosti jednotlivce
HK	–	herní kombinace
HS	–	herní systémy
CNS	–	centrální nervová soustava
ČSLH	–	Český svaz ledního hokeje
IIHF	–	International Ice Hockey Federation (Mezinárodní federace ledního hokeje)

ÚVOD

V předložené bakalářské práci se primárně zabývám útočnými herními činnostmi jednotlivce a útočnými herními kombinacemi v ledním hokeji, jejich rozvojem a zdokonalováním zejména v mládežnických kategoriích, kdy se tyto dovednosti zpravidla učí. V první řadě z hlediska teoretického formou shromáždění a přehledného zorganizování obecných i konkrétních informací z domácí i zahraniční literatury týkajících se výše zmíněné problematiky. Z druhé z hlediska praktického, kde představuji základní a výchozí cvičení pro zdokonalování těchto činností.

Myslím si, že lední hokej představuje v dnešní době velmi atraktivní sport nejen pro hráče, trenéry a lidi, kteří se podílejí na fungování a průběhu samotné hry, ale jistě také pro diváky. Jedná se o dynamickou a rychlou sportovní hru, která přináší spoustu zajímavých zvrátů a vypjatých okamžiků. Člověk při ní také zažívá mnoho kouzelných a vzrušujících chvil. Asi právě z těchto důvodů mě hokej pohltil již jako dítě. Měl jsem to štěstí, že jsem začal bruslit již v předškolních letech a s nástupem na základní školu jsem se stal brankářem v klubu HC Kopřivnice. Hokeji se tedy věnuji již od dětství. Přestože jsem později v dorostenecké kategorii musel skončit jako aktivní hráč, stále se o něj velmi zajímám. Proto jsem si také zvolil Specializaci ledního hokeje a se zájmem píši tuto bakalářskou práci. Téma bylo vymyšleno na Katedře sportovních her Univerzity Karlovy v Praze a jeví se svou teoretickou i praktickou stránkou jako aktuální a žádoucí.

Vzhledem k faktu, že se hokej vyvinul ve velmi rychlou a dynamickou hru, objevují se zde také požadavky na zdokonalování individuálních herních činností a herních kombinací v útoku. Snahou této práce je poskytnout potřebné informace a teoretická východiska, zejména pro trenéry a hráče ledního hokeje, které povedou k lepší orientaci a pochopení v trénování těchto herních činností.

V první kapitole jsou formulovány cíle a úkoly práce. Ve druhé kapitole již předkládám základní informace o ledním hokeji, nahlédneme také do problematiky sportovního výkonu a jeho struktury, kterou je velmi žádoucí pochopit obecně i z pohledu této hry. Motorické učení představuje složitý proces, ve kterém se hráči učí novým dovednostem, proto také uvádím subkapitolu se stručným obsahem teorie tohoto procesu. Jak už jsem zmínil na začátku, zvolené téma se týká především mládežnických kategorií, proto považuji za důležité znát alespoň základní informace o věkových a

vývojových zvláštnostech tohoto období. Lední hokej řadíme mezi sportovní hry, které si ve stručnosti definujeme a charakterizujeme. Následující kapitola vysvětluje, proč je dobré tuto hru systematizovat, uvádím a zpracovávám tedy do přehledových tabulek rozdělení herních činností ledního hokeje dle několika pohledů z odborné literatury. V praktické části se již zabývám samotným rozvojem a zdokonalováním útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací. Navrhuji základní a výchozí cvičení s klíčovými principy pro rozvoj zmíněných herních činností. Následuje závěrečné shrnutí studia dané problematiky.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 Cíle práce

Stěžejním cílem této práce je shromáždění, utřídění a zorganizování přehledových informací a teoretických východisek pro rozvoj a zdokonalování útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací u hráčů ledního hokeje. Dále přehledným způsobem zpracovat a uvést systematiku a organizaci herních činností a dovedností dle pohledů různých autorů. Takto zpracované informace mohou sloužit hráčům a trenérům ledního hokeje pro práci v tréninku, přináší nové impulsy pro trénink a také vnáší lepší teoretický základ, přehled a orientaci v této problematice. Dále na základě odborné literatury, praktických zkušeností trenérů a požadavků kladených současnou hrou, vytvořit základní cvičení, která principiálně povedou k rozvoji a zdokonalování hráčů v útočných herních činnostech a útočných herních kombinacích.

1.2 Úkoly práce

- Shromáždění a popsání teoretických východisek pro rozvoj a zdokonalování útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací
- Přehledně popsat a uvést formou tabulek systematiku ledního hokeje podle pohledu Pavliše, Bukače a IIHF
- Navržení 4 výchozích cvičení pro rozvoj HČJ dle teoretických znalostí a praktických poznatků
- Navržení 4 výchozích cvičení pro rozvoj HK dle teoretických znalostí a praktických poznatků

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

V následující kapitole jsem shrnul informace nejen o ledním hokeji, které povedou k lepší orientaci a pochopení sledované problematiky. Nejprve se budeme věnovat samotnému lednímu hokeji, uvedeme si stručné informace o jeho počátcích, charakteristiku a také strukturu sportovního výkonu obecně i z hlediska této hry. Dále rozepisují důležité fakta o motorickém učení. Motorické učení je složitý proces, skrze který se pohybové dovednosti učí, předkládám tedy základní informace o tomto procesu a jeho fázích dle odborné literatury. Také věkové období, ve kterém by v ideálním případě měl probíhat trénink herních činností jednotlivce a herních kombinací, a jeho vývojové zvláštnosti, které mají v této kapitole také své místo. Věřím, že tyto informace budou sloužit jako zdroj teoretického základu pro danou problematiku.

2.1 Lední hokej

2.1.1 Počátky ledního hokeje

Zrod ledního hokeje se datuje zhruba od druhé poloviny 19. století, kdy tuto hru pravděpodobně poprvé hráli studenti Montrealské univerzity v roce 1878. Vycházeli z pravidel anglického bandyhokeje. Již organizovaná soutěž však probíhala až v roce 1885 v Kingstonu. Proto je také Kanada právem označována jako kolébka ledního hokeje. Od této doby tato hra prošla řadou změn.

Postupně se začal používat místo míčku tvrdý gumový kotouč, který lépe držel na ledě. Hřiště se ohradilo mantinelem, aby společný předmět tak často neopouštěl hrací plochu. Později byl také snížen počet hráčů jednoho mužstva a zaznamenali jsme mnoho dalších změn.

Do Evropy přinesli tuto hru kanadští studenti. Nejprve do Anglie, odtud se rozšířila do dalších zemí jako Belgie, Francie, Švýcarska a v roce 1908 se s ní seznámili i hráči z českých zemí, kteří do té doby znali pouze bandyhokej. Téhož roku byla založena mezinárodní hokejová federace IIHF a u nás také „Český svaz hokejový“. V kanadském hokeji, jak byl tento sport tehdy nazýván, aby se odlišil od dosavadních her podobného

typu, dokázali naši reprezentanti vyhrát mistrovství Evropy již roku 1911. V polovině 20. století docházelo k dalšímu rozmachu ledního hokeje, zaznamenal také řadu dalších nových změn v pravidlech, které vedly k větší atraktivitě tohoto sportu. Stavěly se nové zimní stadiony a zakládaly se další a další hokejové kluby. (Choutka, 1973)

2.1.2 Charakteristika ledního hokeje

Lední hokej tedy prošel dlouholetým vývojem, v dnešním pojetí představuje kontaktní a velmi náročnou sportovní hru nejen z hlediska fyzického zatížení, ale také psychického vypětí. Jedná se o velice tvrdý, rychlý a dynamický sport, který vyžaduje vysoké nároky na pohybový aparát a je charakteristický mnoha neobvyklými činnostmi. Z hlediska strukturální stránky pohybu se zde neustále střídají pohyby cyklické a acyklické. Skrze individuální herní činnosti jednotlivce, zde vynikají kvality jedince. Jedná se však o týmový sport, proto velmi záleží na kolektivním pojetí hry, spolupráci a výpomoci hráčů navzájem. Cox (1995) uvádí, že pro lední hokej je typické střídání napětí a uvolnění. Protože zde dochází k poměrně častému střídání hráčů, jedná se z fyziologického hlediska o intervalové zatížení. Na energetickém krytí se podílí všechny zdroje, tedy ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace. Jde tedy o aerobně anaerobní intervalovou činnost. Převážně však převládá anaerobní krytí (Roczniok a kol., 2012). Hráč v průběhu utkání najede na bruslích průměrně 5,5 – 5 km (Grasgruber a Cacek, 2008). Podle Nohejla (1993) je hráčův průměrný energetický výdej 3140 % bazálního metabolismu za zápas a průměrně spálí 4000 – 5000 kJ energie během utkání.

2.2 Sportovní výkon a jeho struktura

Podle současné teorie systémového přístupu můžeme sportovní výkon interpretovat jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu, tj. uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů. Můžeme tedy říci, že sportovní výkon je složený z relativně samostatných součástí, které jsou různě provázány a více či méně spolu souvisejí (viz obr. 1). Mluvíme o faktorech somatických, kondičních, technických, taktických a

psychických, které zahrnují své komponenty. Společným rysem je trénovatelnost nebo se na ně bere ohled při výběru talentů. (Dovalil, 2002)

Obrázek 1 - Struktura sportovního výkonu



Můžeme do jisté míry říci, čím jsou jednotlivé faktory vymezené:

- **Faktory kondiční:** soubor pohybových schopností.
- **Faktory somatické:** zahrnují konstituční (týkající se tělesné stavby) znaky jedince, vztahující se k příslušnému sportovnímu výkonu.
- **Faktory psychické:** zahrnují kognitivní, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání vycházející z osobnosti sportovce.
- **Faktory taktiky:** jako součást tvořivého jednání sportovce („činnostní myšlení“, paměť, vzorce jednání jako taktické řešení).
- **Faktory techniky:** souvisejí se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením.

Sportovní výkon a jeho změny je nezbytné chápat jako výsledek mnohaletého působení nejrůznějších vlivů (dědičnosti, prostředí, tréninku, materiálních podmínek

atd.). Usilujeme o to, aby skladba těchto faktorů byla co nejoptimálnější. Jistá kompenzace zde existuje, je však logické, že při absenci či nižší úrovni některého z faktorů často oslabuje finální sportovní výkon (Dovalil, 2002).

2.2.1 Struktura sportovního výkonu v ledním hokeji

Jak už bylo zmíněno výše, považujeme lední hokej za velmi specifickou a náročnou sportovní hru. Z hlediska struktury sportovního výkonu jsou zde proto vysoké nároky na jednotlivé faktory. V této subkapitole si tedy řekneme alespoň některé požadavky, které jsou na lední hokejisty kladeny nebo se v této sportovní hře považují za optimální.

Faktory kondiční

Z hlediska významu jsou zde kondiční faktory řazeny vysoko, vzhledem k faktu, že se jedná o fyzicky velmi náročný sport. Lední hokej je typický pro své neustálé střídání hráčů na ve hře, proto jsou vystavováni intervalovému zatížení. Kostka (1986) píše, že průměrná doba zatížení trvá 40-60 sekund, kdy se hráč pohybuje většinu času ve vyšších intenzitách, doba odpočinku zase trvá v rozmezí od 140-200 sekund. Průměrný hráč se střídá patnáctkrát až osmnáctkrát za zápas. Lední hokejista tedy musí mít nadprůměrně vyvinutou vytrvalostní schopnost. Dnes je hokej ještě rychlejší a doba strávená na hřišti, tzv. ice time, se zkracuje, aby hráči mohli hrát podle potřeby co největší intenzitou a nedocházelo k zakyselování organismu laktátem. Energetické krytí je převážně zajišťováno ATP-CP systémem a anaerobní glykolýzou, jedná se tedy především o anaerobní intervalové zatížení. Rychlost je taky neopomenutelnou schopností hokejisty pro své časté změny směru, zrychlení, náhlé zabrzdění, zde půjde o rychlost reakční a také akční. Dále jsou určitě kladeny nároky na schopnost silové a to zejména dolních končetin celkově a paží pro střelbu, žádoucí je převážně explozivní síla. Orientaci v prostoru, rovnováhu a rytmus v bruslení musí mít jedinec také rozvinutou, takže i koordinační schopnosti jsou zde potřebné.

Faktory somatické

Z hlediska tělesné stavby hráči ledního hokeje dosahují spíše nadprůměrných antropometrických hodnot. Většina vrcholových hokejistů měří od 180 do 195 cm a váží od 85 do 90 kg. Je však dobré říci, že tyto hodnoty nemusí být nutně rozhodující. V historii profesionálního hokeje se můžeme setkat s mnoha hráči nižšího vzrůstu, kteří vynikali například větší obratností, a tak se prosadili. Jedná se tedy pouze o optimální tělesnou výšku a hmotnost, to také záleží na postu, který hráč zastává. Je obecně známo, že stavba těla hokejistů je spíše robustnější, silnější s hypertrofií dolních končetin, opět to ale nemusí být pravidlem. Výhodou mohou být delší paže při vedení a bránění kotouče, při driblování a také při střelbě. Nejvhodnějším somatotypem se zdá být vyrovnaný mezomorf, popř. ektomorfní mezomorf.

Faktory taktiky

Zejména na základě zkušenosti získává hráč povědomí o taktice hry. Často do této oblasti zasahuje trenér, který přece jen má řídicí funkci a měl by celou hru vidět s nadhledem. Na hřišti se však hráč řídí sám a často jedná instinktivně a automatizovaně. Je však žádoucí, aby každý hráč měl osvojená pravidla. Je důležité se jimi řídit a neohrozit tak úspěch týmu. V daných situacích dokázat správně rozpoznat dění a podle toho se zařídit. Hokej je charakteristický svými rychlými přechody z obranné činnosti do útočné a vytvoření tak další šance skórovat. Jednotlivé přechody jsou založeny na rozestavení hráčů, způsobem projití středního pásma, způsobem přihrávky a dalších faktorech (Elferink-Gemser a kol., 2007) Analytické schopnosti zde také mají své uplatnění.

Faktory psychické

V průběhu utkání je na hráče vyvíjen určitý psychický tlak a je důležité, aby tyto situace jedinec zvládal a nenechal se vyvést z koncentrace. Osobnostní charakteristiky, kde můžeme zařadit intelekt, rychlé rozhodování, anticipaci, schopnost zvládat fyzickou i

psychickou zátěž, má přímý vliv na sportovní výkon. Hráč tedy musí mít rozvinuté taktické dovednosti. Protože je hokej kolektivní sportovní hra, do výkonu družstva se promítají i sociálně psychologické a činnostní determinanty, kde řadíme schopnost komunikace mezi jednotlivými spoluhráči, jejich souhru, vztahy, činnostní kohezi a participaci (Pavliš, 2000).

Faktory techniky

Dalo by se říci, že v každém sportu je velmi důležitá technická připravenost jedince a v ledním hokeji to platí obzvláště. Můžeme ji rozdělit do herních činností bez kotouče a s kotoučem. Bruslení řadíme mezi nejzákladnější a důležité dovednosti. Protože se ve hře neustále objevují změny směru, zvraty, přibrzdění, otočky, kličky, jízda vzad, překládání atp. Je nutné, aby tyto dovednosti měl každý hokejista naučené na vysoké úrovni a velmi rozvinuté. Charakteristický nízký postoj a správné úhly jednotlivých segmentů těla. Střelba, přihrávka a zpracování je zase nezbytným předpokladem pro samotnou hru s kotoučem. Je nutné tyto dovednosti neustále trénovat, aby hráč mohl v každé situaci efektivně zasáhnout do hry.

2.3 Motorické učení a technická příprava

Motorické učení je vlastně předmětem technické přípravy, jedné ze složek sportovního tréninku. Motorické učení představuje složitý proces, ve kterém se osvojují, zdokonalují a stabilizují sportovní dovednosti, kterých existuje v rámci jednoho sportu či konkrétní specializace opravdu velké množství. Pohybové dovednosti, na rozdíl od pohybových schopností, nejsou vrozené, definujeme je jako učením získané předpoklady správně, ekonomicky a účelně řešit pohybový úkol. Mezi dovednosti v ledním hokeji můžeme také zařadit právě herní činnosti jednotlivce a herní kombinace, kterými se budeme později více zabývat.

Dle Dovalila (2002) se dlouhodobý, komplexní a mnohostranný proces motorického učení člení na tyto fáze:

1. fáze: **hrubá koordinace**

Tato fáze představuje seznámení se s úkolem, vytváření představy a zkoušení praktických pokusů v jednoduchých standartních podmínkách. První pokusy jsou nedokonalé, vyskytují se zde nadbytečné pohyby, vážne koordinace svalových skupin.

2. fáze: **jemná koordinace**

Postupně se zpevňuje komplexní pohybová struktura dovednosti ve standartním provedení (automatizace). Představa pohybu se vyostřuje, zlepšuje se koordinace svalových skupin a eliminují se větší nedostatky, spojování pohybů je plynulejší.

3. fáze: **stabilizace**

Dochází k zpevnění v odpovídající diferenciaci provedení (automatizace – variabilita), technika se stabilizuje i v různých variantách provedení. Vnímání je komplexní, koordinace na vysoké úrovni, plně se uplatňuje vědomá kontrola.

4. fáze: **variabilní tvořivost**

Osvojené dovednosti se uplatňují i ve složitých podmínkách, vysoká úroveň diferenciaci a přizpůsobivosti vnímání, tvořivé řešení úkolů pod časovým tlakem, anticipace, propojování dovedností a tvorba originálních forem.

Délka jednotlivých fází nemá zákonitosti a je velmi individuální.

Perič (2002) ve sportovní přípravě dětí rozděluje učení pohybových dovedností do pěti základních kroků:

- 1) představení dovednosti
- 2) demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti
- 3) začátky nácviku dovednosti
- 4) zpětná vazba pro korekci chyb
- 5) další opakování a upevňování dovedností

Pokud se například bavíme o vnímání, děti někdy obtížně získávají představu o pohybu a trenéři tak často používají metodu tzv. ručního vedení, kdy děti vedou korektním způsobem. Výzkum však naznačuje, že to není zrovna efektivní způsob praxe, protože pohyby, které jsou plánovány a aktivně vytvořeny dítětem, zůstanou uchovány v paměti, na rozdíl od pohybů pasivních, do kterých zasahuje trenér (Lee, 1993).

2.4 Věkové zvláštnosti školního a dorosteneckého věku

Podle doporučení Pavliše (2002) by děti měly zvládat herní činnosti jednotlivce a herní kombinace na dostatečné úrovni již během žákovských kategorií, zhruba do 15 let. Aby v dorosteneckých kategoriích potom mohli tyto herní činnosti zdokonalovat a navázat učením se herních systémů. Pokud bychom se hlouběji zabývali herními systémy, zjistili bychom, že jsou v podstatě složené z herních kombinací, v kterých se zase do značné míry promítají herní činnosti jednotlivce. Všechno má tedy svou posloupnost, návaznost a propojení. Vzhledem k tomu, že se v práci zabývám právě herními činnostmi jednotlivce a herními kombinacemi, uvádím zde některé zásadní vývojové zákonitosti výše zmíněného věkového období, které je podle mého názoru velmi důležité znát.

Dospělí si často neuvědomují, jak markantní je rozdíl mezi nimi samotnými a dětmi. Nejedná se jen o menší vzrůst, ale tyto diference zasahují opravdu do mnoha dalších oblastí. Především jinak myslí a chápou, mají jinou stavbu těla, nevyvinutou kostru, odlišně fungování orgánů, mají jiné sociální vztahy atp. Z tohoto pohledu je tedy nesmírně důležité volit k danému věku odpovídající přístup, respektovat vývojové zákonitosti a biologický věk jedince, v tréninkovém procesu obzvláště. V opačném případě by toto nezodpovědné počínání mohlo mít fatální následky, mohlo by u dětí dojít k ireverzibilnímu poškození zdraví. Výsledkem mohou být různé svalové disbalance, poškození kosterní soustavy, z psychického hlediska může také dojít k poruchám, které často v pozdějším věku končí nechtíví sportovat a dalšími vážnějšími poškozeními. Z důvodu co nejefektivnějšího rozvoje pohybových schopností je také dobré dbát na tzv. senzitivní období. Dovalil (2008) uvádí, že se jedná se o určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých existují více než dobré předpoklady pro rozvoj určitých pohybových schopností než v jiném věku.

Systematický a soustavný trénink začíná v ledním hokeji již v brzkých letech, okolo šestého roku. Je to ideální doba z toho důvodu, že je v podstatě ukončen vývoj mozku a pak už jen dále dozrává, zejména oblasti šedé kůry mozkové. Dětský věk je zpravidla dán nástupem do školy a je završen, když jedinec ukončí základní vzdělání. Tento věk můžeme rozdělit na:

- Mladší školní věk (cca 6-10 let)
- Starší školní věk (cca 11-15 let)

V první části mladšího školního věku mluvíme o tzv. pohybovém neklidu dětí, který je dán převažujícími vzruchy nad útlumy v jejich nervové soustavě. Děti by měly být v pohybových aktivitách podporovány a podněcovány, měly by vše intenzivněji prožívat a radovat se, vytvoří si tak kladný vztah ke sportu a pohybu vůbec. Nízká doba soustředění také charakterizuje toto období. I proto je důležité, aby pohybové aktivity byly rozmanité a pestré, všestranný rozvoj je žádoucí. V druhé části mladšího školního věku zase mluvíme o tzv. zlatém věku motoriky, kdy dochází k jednoduchému vytváření nervových spojů. V tomto vývojovém stádiu se děti učí v podstatě samy, stačí jim vzorová ukázka, doplněná vysvětlením a ony už jednoduše napodobují, především na základě fungování zrcadlových neuronů. Proto je zde důležité učit co možná největšímu počtu nových pohybových dovedností. Měli bychom si však uvědomit, že kostra dítěte ještě není patřičně osifikována, proto nesmí docházet k přehnanému přetěžování. V pohybových aktivitách by měla převažovat práce s vlastní vahou, netěžkými předměty a náčiním. Děti v tomto období ještě nemají vyvinuté abstraktní myšlení, proto některé věci ještě nechápou, neumí si je správně vyložit.

Ve starším školním věku do nástupu puberty se ještě dítě učí snadno, a tak je dobré toho patřičně využívat. Když tito mladí jedinci začnou produkovat pohlavní hormony a přichází puberta, kvalita motorického učení (docility) výrazně klesá. Ve druhé části staršího školního věku dochází u dětí k nerovnoměrnému růstu, mění se proporce těla a posouvá se těžiště těla, musí se tak postupně učit novým pohybovým stereotypům (Perič, 2008). Hormony mohou způsobovat jakési labilní chování dětí, což je také důležité brát v potaz. Jedinec v tomto období hledá spíše staršího zkušenějšího přítele, než přehnanou autoritu.

- Dorostenecký věk (15-18 let)

Dovalil (2002) uvádí, že mezi 15. až 18. rokem života přijde poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí, období tzv. dorosteneckého věku. Dochází k postupnému vyrovnávání pubertálních nesrovnalostí a disproporcí, z převážné části se dokončuje růst a vývoj. Plně se rozvíjí orgány těla, organismus byl přestaven a postupně se v tomto období dobuduje. Abstraktní myšlení se dostává na vyšší úroveň, člověk chápe složité pojmy a logicky usuzuje, využívá analýzy a syntézy. Nejedná se o bezproblémové období, je zde patrný vliv vnějšího prostředí. Můžeme říci, že je zde jedinec ještě do značné míry ovlivnitelný, rozhoduje se o budoucí výkonnosti. Po tomto období se zásadně rozlišuje, zda sportovec chce obětovat čas pravidelnému tréninku či ne.

2.5 Sportovní hry

Sportovní hry se vyznačují především tím, že se mezi sebou utkávají dva soupeři. Může se jednat o jednotlivce, dvojice nebo celé týmy. Dalším důležitým rysem sportovních her je boj o tzv. společný předmět či předměty, které mohou mít nejrůznější podobu: míč, míček, disk, kotouč apod. Utkání je vlastně jednotkou soutěže ve sportovních hrách. Každá ze sportovních her je ve většině případů také zastřešena jistou organizací, která se stará zejména o řízení a regulaci soutěží a vymezuje pravidla.

Táborský (2004) definuje sportovní hry jako soutěživou činnost dvou soupeřů, kteří se utkávají podle jasně vymezených pravidel, které jsou dány odpovídající institucí, na stanoveném prostoru a ve stanoveném čase. Soupeři usilují o prokázání převahy lepším ovládnutím společného předmětu. To se děje za neustále měnících se podmínek herní situace a na tyto změny musí hráč reagovat okamžitě (Choutka a kol., 1973).

2.5.1 Rozdělení sportovních her

Sportovní hry můžeme rozdělit dle různých hledisek:

- podle počtu hráčů u každého soupeře: individuální, párové nebo týmové sportovní hry
- podle společné či oddělené hrací plochy soupeřů: invazivní a neinvazivní sportovní hry
- podle způsobu pohybu hráčů: přirozeně bez pomocných prostředků, pohyb ve vodě, využitím sportovní výbroje, využitím živých či neživých dopravních prostředků

Druhý způsob dělení:

- Způsob ovládnutí společného předmětu: částmi těla nebo sportovním náčiním
- Dle dalších tří kritérií: herní úkoly, způsob získávání bodů a způsob vymezení trvání utkání. Zde můžeme rozlišovat hry brankového, síťového a pálkovacího typu.

(Táborský, 2004)

2.5.2 Další charakteristiky sportovních her

Z hlediska fyziologie vyžadují sportovní hry vysoké nároky na nervové a humorální regulační mechanismy, jež řídí hráčovu činnost. Jedná se o složité procesy, které jsou vyvolány vnímáním signálu z vnějšího a vnitřního prostředí. Poté probíhá analýza herní situace, výsledkem je reakce centrální nervové soustavy formou pohybové odpovědi, v ideálním případě co možná nejúčelnějším řešením této herní situace. (Choutka a kol., 1973)

Z psychologické stránky jsou sportovní hry charakteristické vysokou mírou emotivního a soutěživého náboje, častou spojenou i s jistou agresivitou a chutí vyhrávat. Bukač (2005) uvádí, že herní tok se průběžně mění. Čtení herních situací je založeno na vnímání, kognitivních procesech a chápání. Odkrývání nebo čtení rozhodnutí velmi souvisí s herní inteligencí.

2.5.3 Zařazení ledního hokeje mezi sportovní hry

Podle uvedených hledisek a kritérií v předchozí kapitole řadíme tedy lední hokej mezi týmové sportovní hry. Hrací plochu mají oba týmy společnou, takže se jedná o invazivní prostředí. Jednotliví hráči se pohybují pomocí sportovní výzbroje, čímž jsou brusle, na ledové ploše. Společný předmět, tedy kotouč či puk, je ovládán sportovním náčiním, především holí, kterou hráči drží v rukavicích. Jedná se o sportovní hru brankového typu. Hlavním úkolem týmů je tedy vstřelení co největšího počtu gólů soupeři a zároveň zabránění vstřelení kotouče do vlastní branky. Konec utkání určuje stanovený čas zpravidla 3x20 minut, v případě nerozhodného stavu se ukončení utkání řeší prodloužením či penaltami, záleží na pravidlech dané soutěže.

3 SYSTEMATIKA LEDNÍHO HOKEJE

Pokud se zamýšlíme nad tréninkem a metodikou, je žádoucí celý tento proces nějakým způsobem systematizovat či zorganizovat, abychom se v něm lépe orientovali a dosáhli požadovaných dílčích, ale zejména dlouhodobých cílů. Pohledy na tuto problematiku jsou u různých autorů svým způsobem odlišné, mohou se měnit v souvislosti s vývojem hry a jsou založeny především na filozofii pohledu na toto téma. Můžeme však říci, že všechny systematiky a zorganizování herních činností mají stejný cíl, a to rozvoj kvality jednotlivých hráčů, ale především celého týmu, aby dosahovali co možná nejlepší sportovní výkonnosti a celkových výsledků.

Uvedeme si systematiku ledního hokeje podle ČSLH a metodika Pavliše, ze které budu převážně vycházet v praktické části této bakalářské práce. Poté zmíním také jiné pohledy na probíranou problematiku.

3.1 Systematika ledního hokeje podle Pavliše

Podle vztahu družstva ke kotouči dělíme v ledním hokeji hru na dvě fáze:

- **Útočnou** – družstvo má v držení kotouč, který se snaží udržet, a zároveň se snaží vstřelit či ohrozit soupeřovu branku
- **Obrannou** – družstvo nemá v držení kotouč, snaží se jej od soupeře získat, brání mu v útočné činnosti a ohrožení vlastní brány

Podle počtu hráčů podílejících se na dané činnosti zase rozdělujeme:

- **Herní činnosti jednotlivce**
- **Herní kombinace**
- **Herní systémy**

Pavliš (2000) dále uvádí, že pod pojmem systematika LH rozumíme základní uspořádání, rozřídění a vysvětlení hry, jejíž děj je tvořen činností jednotlivců /HČJ/, skupin /HK/, celého družstva /HS/ a je ovlivňován a řízen trenérem.

Jako samostatný a základní oddíl herních dovedností ve své systematice považuje Pavliš (1998) hokejové bruslení.

3.1.1 Hokejové bruslení

Jedná se o specifickou činnost, kdy dochází k umělým pohybům. Již v prvních letech cíleného tréninku, tzn. kategorie přípravy od 5-6 let, by měly tyto základní dovednosti tvořit většinu tréninkového času, až 80%. Měla by být využita široká škála nejrůznějších prostředků a forem pro získávání těchto dovedností. Nezvládnutí správného bruslení může hráče v pozdějších letech velmi limitovat, jde si totiž ruku v ruce s dalšími herními činnostmi. Nácvič a zdokonalování v této oblasti by mělo být stálou součástí tréninků i těch nejlepších hokejistů, je to činnost, která v podstatě nikdy nekončí. (Pavliš, Perič 1996)

Tabulka 1 - Systematika bruslení

Dovednosti bruslení můžeme rozdělit na:	
I.	Jízdu vpřed
II.	Jízdu vzad
III.	Užité bruslení: <ul style="list-style-type: none">➤ Změny rychlosti /zastavení a starty/➤ Změny směru /vyjíždění oblouků a překládání/➤ Obraty➤ Další bruslařské dovednosti

3.1.2 Herní činnosti jednotlivce

Všechny herní činnosti jednotlivce, ať už útočné nebo obranné, považujeme za komplex dílčích individuálních úkolů, které jsou provázány a vzájemně se podmiňují. Snahou hráče je udržet či získat kotouč v kterémkoli pásmu a vytvořit tak možnost rozvinutí či zakončení útočné fáze.

Tabulka 2 Přehled herních činností jednotlivce

HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE		
Fáze:	Útočná	Obranná
1)	Uvolňování hráče s kotoučem <ul style="list-style-type: none"> • vedením • kličkou • jiným způsobem 	Obsazování hráče s kotoučem <ul style="list-style-type: none"> • napadání /přístup k soupeři/ • odebírání kotouče • osobní souboj • bodyčekování
2)	Uvolňování hráče bez kotouče <ul style="list-style-type: none"> • změnou směru • změnou rychlosti 	Obsazování hráče bez kotouče <ul style="list-style-type: none"> • volně • těsně • mezi soupeřem a vlastní brankou • mezi soupeřem s kotoučem a bez
3)	Přihrávání a zpracování přihrávky <ul style="list-style-type: none"> • přihrávání: <ul style="list-style-type: none"> ➤ po ruce - přes ruku ➤ po ledě - vzduchem ➤ přímé - s využitím hrazení ➤ švihadlem - přiklepnutím • zpracování přihrávky: <ul style="list-style-type: none"> ➤ po ruce ➤ přes ruku ➤ nepřesná přihrávka 	Obrana prostoru <ul style="list-style-type: none"> • krytí prostoru • krytí hráče v prostoru
4)	Střelba <ul style="list-style-type: none"> • po ruce: <ul style="list-style-type: none"> ➤ švihem 	Blokování střel <ul style="list-style-type: none"> • ve stoji • v pokleku a kleku

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ přiklepnutým švihadlem ➤ golfovým úderem • přes ruku: <ul style="list-style-type: none"> ➤ švihem ➤ přiklepnutím • blafák • tečování • dorážení 	<ul style="list-style-type: none"> • skluzem • holí
5)	Klamání a fintování <ul style="list-style-type: none"> • tělem • změnou směru • pohybem hole 	

3.1.3 Herní kombinace

Lední hokej je kolektivní sportovní hra, a proto vyžaduje spolupráci mezi hráči jak v obraně, tak v útoku. Pokud se v dané konkrétní situaci na této spolupráci či výpomoci podílejí dva a více hráčů, jedná se o tzv. herní kombinaci. Je potřeba, aby tyto kombinace byly koordinované a sehrané. Dělíme je následovně:

Tabulka 3 - Přehled herních kombinací

HERNÍ KOMBINACE – založené na principech		
Fáze:	Útočné	Obranné
1)	Přihraj a jed'	Zdvojování
2)	Křížení	Zajišťování
3)	Zpětní přihrávka	Přebírání
4)	Clonění	Odstupování
5)	Najíždění do volného prostoru	Osobní bránění

3.1.4 Herní systémy

Pavliš (2002) vysvětluje, že pod pojmem herní systémy máme na mysli vědomé řešení herní situace (útočné nebo obranné) na základě hry jednotlivců a spolupráce hráčů jednoho družstva podílejících se v daném okamžiku na řešení.

Tabulka 4 - Přehled herních systémů

HERNÍ SYSTÉMY		
Fáze:	Útočná	Obranná
1)	Postupný útok	Zónová obrana
2)	Poziční útok	Osobní obrana
3)	Rychlý útok	Kombinovaná obrana
4)	Rychlý protiútok	Zónový presink
5)	Reorganizovaný útok	
6)	Nastřelování kotouče do útočného pásma	
7)	Poziční nátlaková hra v útočném pásmu	
8)	Přesilová hra	

Bukač a Dovalil (1990) uvádí, že spojením útočné a obranné fáze hry vzniká tzv. integrovaná hra. V průběhu utkání dochází k neustálým přechodům z útoku do obrany a naopak, tento jev se v trenérské terminologii nazývá *transition* a dochází k němu v průměru 200 krát za utkání (Pavliš, 2002).

3.2 Organizace učení se dovednostem podle Bukače

Dle Bukače (2012) nám učební, tréninkové a věkové zvláštnosti formují pět vývojových stádií, ve kterých by měl jedinec zvládnout určité herní dovednosti a činnosti:

Tabulka 5 - Rozdělení pěti vývojových stádií podle Bukače (2012)

1)	Učení elementárních dovedností ED	(6-9 let)
2)	Učení herně dovednostního základu HDZ	(9-12 let)
3)	Herní trénink HT ➤ Rozděleno:	(12-16 let) (12-14 let) a (15-16 let)
4)	Trénink herní kompetice TK	(16-18 let)
5)	Soutěžní trénink ST	(18-20 let)

3.3 Rozdělení herních dovedností podle Mezinárodní hokejové federace IIHF

Mezinárodní hokejová federace v individuálních hokejových činnostech používá jiné rozdělení, kde rozlišuje tři základní oblasti dovedností, které potom zahrnují jednotlivé úkoly, které by se hráči měli naučit postupně zvládat.

Tabulka 6 - I. oblast dovedností podle modelu IIHF- Bruslení

I. BRUSLENÍ		
1)	Přímočaré (vpřed, vzad)	
2)	V obloucích (změna z přímého směru)	➤ Velkým obloukem (překládání) vpřed, vzad ➤ Krátkým obloukem – paralelní postavení bruslí („bogna“)

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Změny pozice těla v obloucích podélně (zepředu dozadu a naopak)
3)	Starty	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dopředu: rovně vpřed, laterálně vpřed, běh ➤ Dozadu: rovně vzad, laterálně vzad
4)	Zastavení	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vpřed: jednostranným pluhem, oboustranným pluhem ➤ Vzad: jednostranným pluhem, oboustranným pluhem ➤ Bokem: na jedné noze, na obou nohách (paralelní postavení bruslí)

Tabulka 7 - II. oblast dovedností podle modelu IIHF- Dovednosti s holí

II. DOVEDNOSTI S HOLÍ		
1)	Manipulace s holí	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Na místě / v pohybu ➤ Přihrávání: po ruce / přes ruku ➤ Zpracování přihrávky: po ruce / přes ruku ➤ Vhazování: blokem, na straně přes ruku, na straně po ruce ➤ Tlačení kotouče stranou: po ruce / přes ruku ➤ Fintování
2)	Střelba	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Z místa / z jízdy ➤ Zakončení z bezprostřední blízkosti / z dálky ➤ Příklepem ➤ Zápěstím ➤ Tahem ➤ Zametením ➤ Přes ruku ➤ Přehozením (ležícího hráče)

Tabulka 8 - III. oblast dovedností podle modelu IIHF - Osobní souboj

III. OSOBNÍ SOUBOJ	
1)	Bez kontaktu tělem – holí / tělem
2)	S cílem získat kotouč / pozici
3)	V prostoru / u hrazení

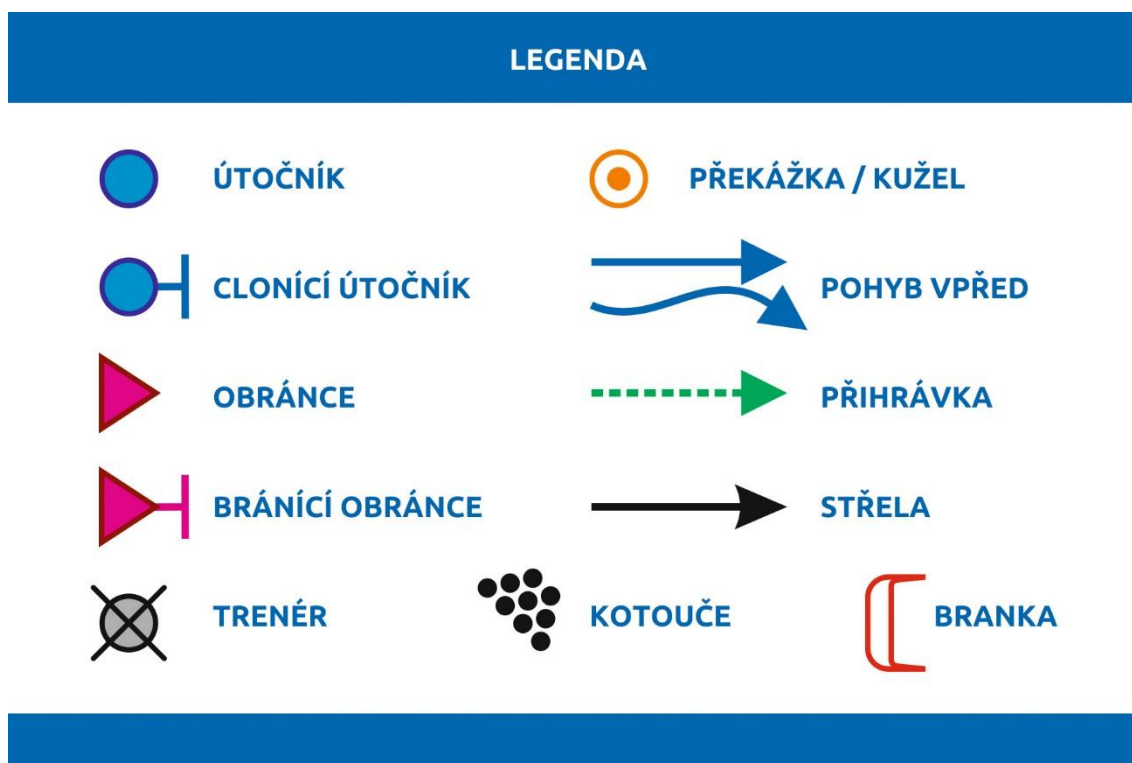
(metodické materiály IIHF, 2007)

Praktická část

4 ROZVOJ ÚTOČNÝCH HČJ A HK

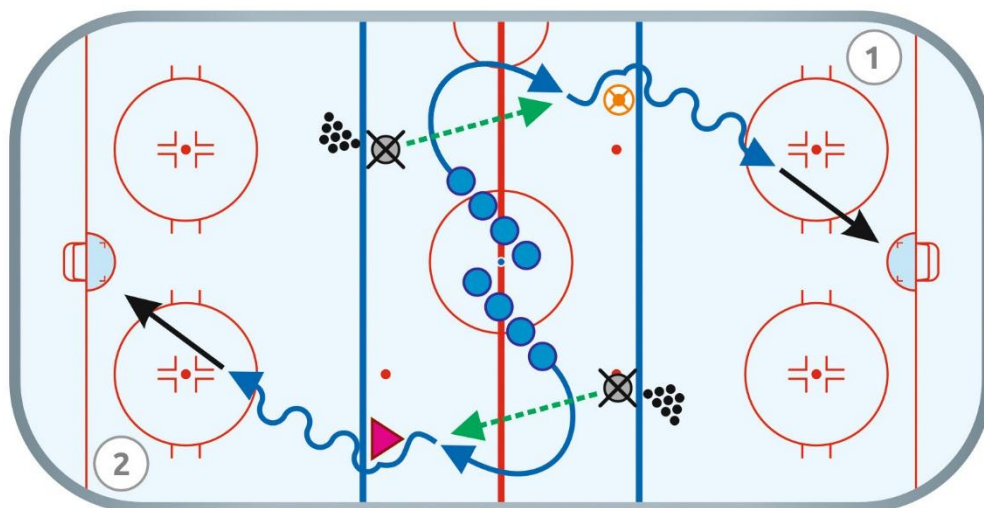
V praktické části této bakalářské práce jsme se pokusili navrhnout cvičení a ukázkové situace, které by měly v tréninku přispět k rozvoji útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací. V těchto cvičeních se promítají základní principy, které se v dnešním pojetí hry vyskytují a podle mého názoru se tedy vyplácí osvojovat je již u mladých hráčů ledního hokeje. Proto doporučuji zařadit tato základní cvičení popř. situace a jejich nejrůznější modifikace do dlouhodobého tréninkového procesu. V následující kapitole si ukážeme jejich grafické znázornění, také uvedu informace o provedení a účelu. Doporučuji cvičení provádět z obou stran a také vytvářet různé modifikace při zachování hlavního principu. Také je důležité dodržovat zásady od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému.

Obrázek 2 - Vysvětlivky ke grafickému znázornění cvičení



4.1 Bezpečný přechod útočné modré čáry

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



CVIČENÍ 1

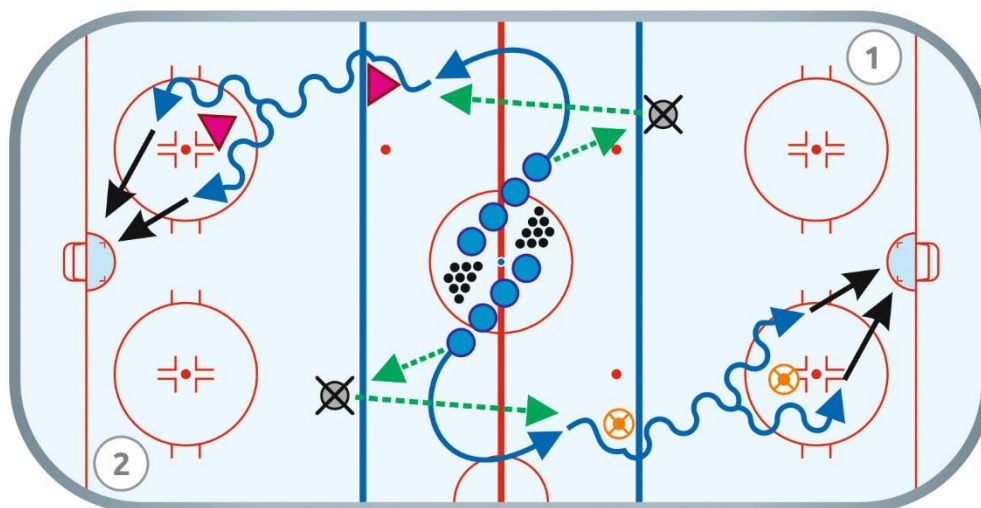
Obrázek 3 - Cvičení č. 1 - útočné HČJ

Základním principem tohoto cvičení je bezpečný přechod útočné modré čáry tak, aby útočník nepřišel o kotouč a neposkytl soupeři šanci k protiútok.

Hráči si najíždí obloukem ze středového kruhu, dostávají nahrávku a jedou na kužel, resp. obránce. Jedná se o to, aby zvolili přechod kolem hrazení a ne středem kluziště. Pokud obránce nebude vyvíjet příliš velký tlak, útočník ho pouze objede kličkou ze strany blíže mantinelu. V případě, že však obránce vyvíjí větší tlak, hráč může využít samotného hrazení a protlačit se s kotoučem kolem obránce, popř. nahrát si kotouč o hrazení. Pokračuje směrem na osu brány a zakončuje. Nejprve do tréninku zařazujeme variantu číslo 1 s objetím kužele, poté variantu číslo 2, kde již využíváme obránce či další složitější pozměněné varianty. V tomto cvičení se využívá hned několik útočných herních činností jednotlivce: příjem přihrávky, vedení kotouče, klička a střela.

4.2 Rozhodování v hloubce v útočném pásmu

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



CVIČENÍ 2

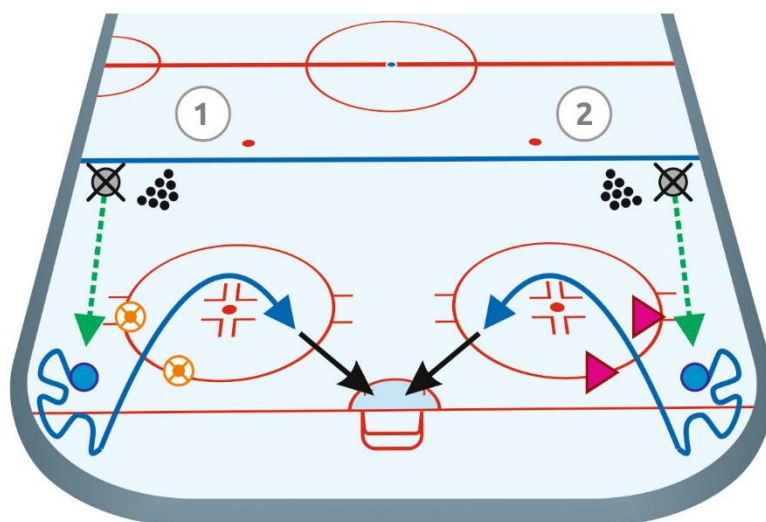
Obrázek 4 - Cvičení č. 2 - útočné HČJ

Toto cvičení navazuje svou první částí na předchozí princip. Dále potom učí hráče rozhodnosti hluboko v útočném pásmu, kdy si dle situace a bránění soupeře volí, kterou stranou a jakým způsobem zakončí.

Hráči nahrávají ze středového kruhu trenérovi, najíždí si obloukem a dostávají kotouč zpět. Využijí svou rychlost a dle principu z prvního cvičení vnikají do útočného pásma. Když se dostávají do větší hloubky, volí si stranu, kterou obejdou kužel resp. obránce. Poté zakončují svým zvoleným způsobem, v různých modifikacích mohou také zvolit nahrávku spoluhráči. Nejprve opět volím jednodušší variantu číslo 1 s kužely, poté jako ve variantě číslo 2 můžeme využít i obránce. V tomto cvičení rozvíjí útočník přihrávku, zpracování přihrávky, vedení kotouče, kličku či obhození nebo prohození a také zakončení.

4.3 Zakončení po vyjetí z rohu v útočném pásmu

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



CVIČENÍ 3

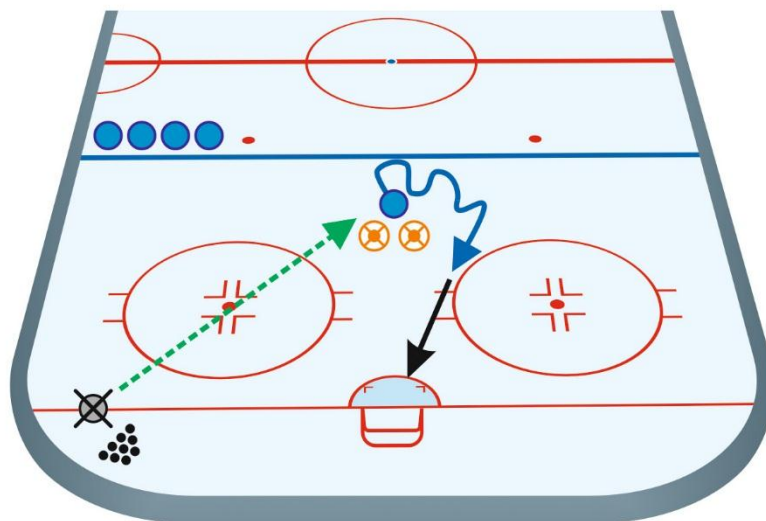
Obrázek 5 - Cvičení č. 3 - útočné HČJ

Cílem tohoto cvičení je využít momentu překvapení, rychle a přímočaře zakončit. Můžeme provádět střelu po ruce i přes ruku („backhand“ a „forehand“).

Hráč dostává přihrávku do rohu kluziště, kde ji přijímá a začíná manévrovat s pokrytým kotoučem. Poté v rychlém sledu proniká bez driblinku s kotoučem mezi dvěma kužely resp. obránci a zakončuje. V první verzi zkusíme variantu s kužely později také s obránci jako ve variantě druhé. Opět můžeme využít různé modifikace, např. s přihrávkou spoluhráči na druhou stranu před brankaře či dorážkami kotouče do brány. V tomto cvičení hráč rozvíjí zejména vedení kotouče, pokrývání kotouče, také rychlý výpad se zakončením.

4.4 Uvolnění v situaci postavení soupeře vysoko a následná střelba z dálky

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE



CVIČENÍ 4

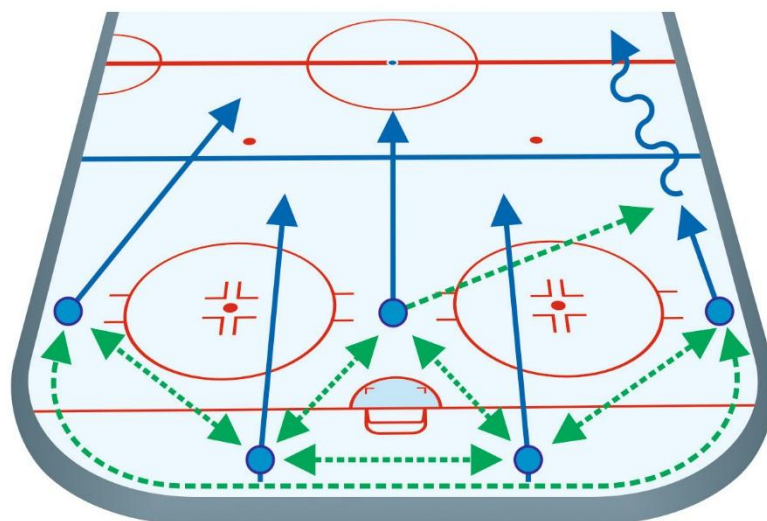
Obrázek 6 - Cvičení č. 4 - útočné HČJ

Zde si hráči nacvičují uvolnění v situaci, kdy je soupeřící obránce velmi vysoko v blízkosti modré čáry s následným zakončením střelbou z dálky.

Útočník dostává přihrávku z rohu kluziště. V situaci, kdy obránce vyvíjí větší tlak, útočník krátce manévruje, dostane se na stranu, kde může zakončovat po ruce („forehandem“). Poté střílí z dálky na brankaře. Ve cvičení také můžeme využívat nácvičku dorážky a můžeme jej dále modifikovat.

4.5 Založení útoku v obranném pásmu při tlaku soupeře

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ



CVIČENÍ 1

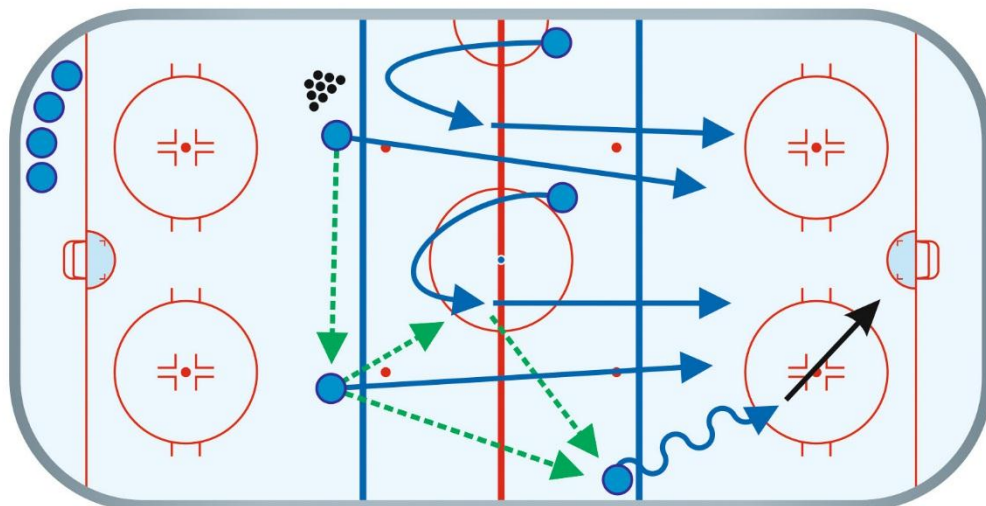
Obrázek 7 - Cvičení č. 1 - útočné HK

Principem tohoto cvičení je znázorněná pozice hráčů jako pěti opěrných bodů. Posouvají se mezi sebou kotouč. Podle situace zakládají útok.

Hráči jsou rozestaveni uvedeným způsobem. Nejprve zkusíme samotné přihrávání kotouče mezi sebou. Poté můžeme využít soupeře, kteří forčekují rozestavené hráče. Ti pokračují v posouvání kotouče po vytvořených pěti opěrných bodech, při velkém tlaku soupeře přitlačí („zmrazí“) kotouč k mantinelu a posouvají ho dál. Centr kopíruje kotouč v defenzivním postavení. Ve vhodné chvíli hráči přihrávají kotouč na křídlo a zakládají útok. Cílem je zakončení s různými variantami útočných herních kombinací.

4.6 Založení útoku ve středním pásmu

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ



CVIČENÍ 2

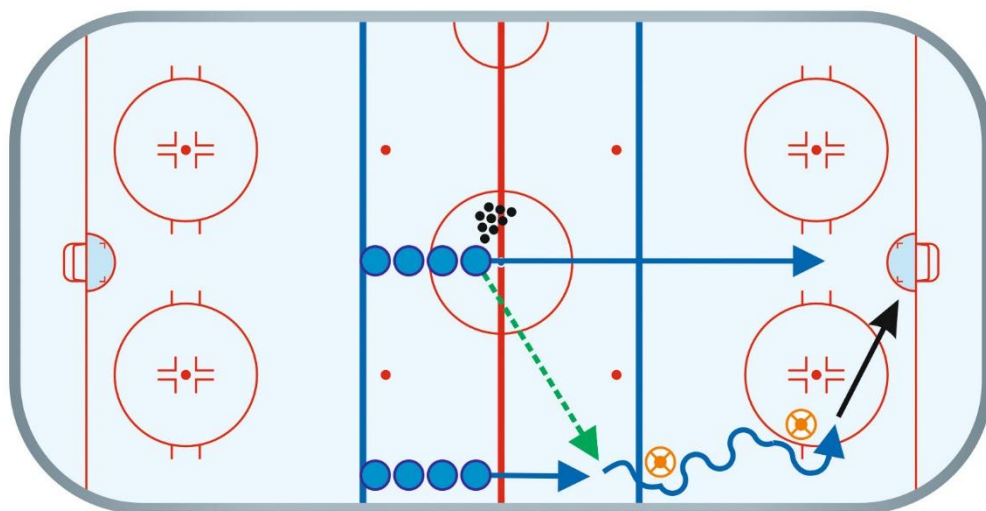
Obrázek 8 - Cvičení č. 2 - útočné HK

Cvičení je zaměřeno na založení útoku ve středním pásmu přenesením kotouče na soupeřovu slabší stranu. Přihrávka se postupně dostane na křídlo, které proniká do pásma útočného.

Kotouč přichází z obrany do útoku, kde si centr najíždí na krátkou přihrávku. Jedno křídlo se pohybuje na úrovni centra na straně, kde je soupeř silněji rozestaven. Druhé křídlo, na slabší straně soupeře, se vysune vysoko k útočné modré čáře. Obránce volí přihrávku rovnou na vysunutě křídlo nebo na centra, který následně předává kotouč na křídlo dle grafického znázornění. Útočící hráči se rychle přesunují do útočného pásma, kde probíhá svižná jednoduchá akce na brankaře.

4.7 Herní kombinace s principem přihráj a jed' a následnou střelbou

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ



CVIČENÍ 3

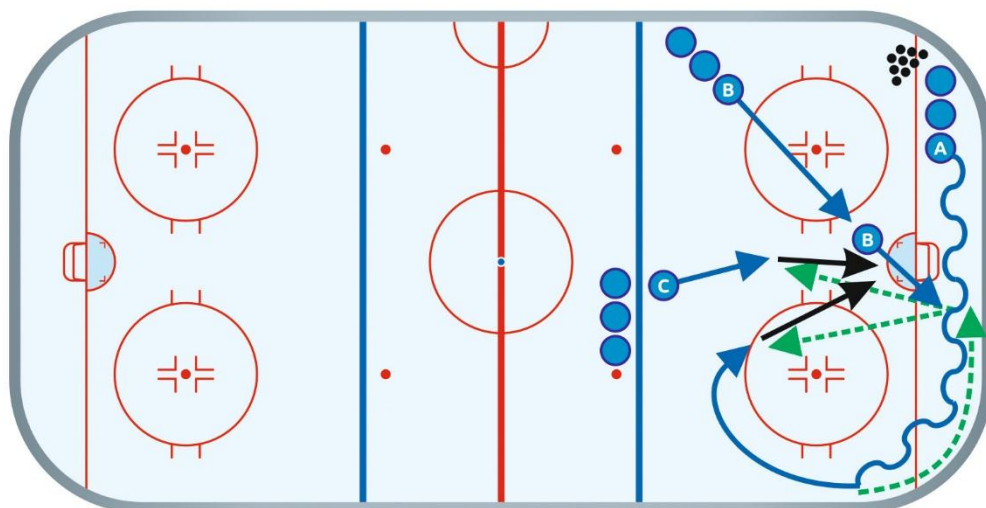
Obrázek 9 - Cvičení č. 3 - útočné HK

V tomto cvičení hráči trénují zejména opakovanou střelu resp. dorážku. Principem je rozdělení plochy před brankařem pro dorážku, kde každý útočník hlídá odražený kotouč na své straně.

Útočník stojící ve středovém kruhu nahrává před modrou čáru spoluhráči a jede hned před bránu, přičemž si dává pozor na zakázané uvolnění. Druhý útočník zpracovává přihrávku a využívá rychlost pro zavezení kotouče do útočného pásma podél hrazení. Pokračuje dále na kužel, kterému se vyhne a okamžitě střílí. Prostor před brankařem je rozdělen na pomyslné dvě poloviny, kde každý hráč hlídá odražený kotouč na své straně. Brankař vyráží kotouč betonem do prostoru, útočníci se puk snaží zachytit a opakují střelbu, doráží kotouč do branky. Opět zde můžeme přidat i obránce a využít modifikace cvičení např. se třemi útočníky pro dorážku.

4.8 Spolupráce hráčů v útočném pásmu

ROZVOJ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ



CVIČENÍ 4

Obrázek 10 - Cvičení č. 4 - útočné HK

V tomto případě hráči rozvíjí spolupráci v útočném pásmu, kde „shodí“ kotouč za branku. Poté útočník, který zachycuje kotouč za brankou, přihrává na jednoho z připravených hráčů do prostoru před brankařem a vzniká rychlá příležitost k zakončení.

Hráč A vyjíždí z rohu kluziště s kotoučem a projíždí za brankovou čarou, pokračuje do protějšího rohu, kde vzápětí využívá zpětné přihrávky a posouvá tak kotouč po hrazení za branku, sám dále obloukem najíždí na přihrávku směrem do oblasti mezikruží. Hráč B cloní před brankařem a ve správné chvíli si sjede za branku pro přihrávku hráče A, poté dále přihrává na střelu jednomu z najíždějících útočníků A nebo C. Ti zakončují, popř. využívají odraženého kotouče k opakované střelbě. Cvičení probíhá v rychlém sledu a opět je dobré měnit strany provedení, popř. nějakým způsobem modifikovat.

ZÁVĚR

Závěrem této bakalářské práce bych chtěl stručně popsat a shrnout své poznatky, kterými jsem se během studia dané problematiky zabýval.

Hlavním záměrem této práce bylo utřídit a zorganizovat důležité informace z odborné literatury, článků a dalších elektronických zdrojů českého i zahraničního původu, které budou sloužit především jako teoretická východiska pro rozvoj útočných herních činností jednotlivce a útočných herních kombinací v ledním hokeji. Dále zejména na základě teoretických znalostí a praktických poznatků vytvořit cvičení, ve kterých ze zrcadlí zásadní principy, jež můžeme vysledovat v dnešním způsobu hry.

Teoretická východiska sledované problematiky, kterými se zabývám v první kapitole, poskytují důležité informace pro rozvoj v této oblasti. Jedná se o souhrn poznatků o samotném ledním hokeji, dále sportovním výkonu, motorickém učení, vývojových zvláštnotech školního a dorosteneckého věku atp. V další kapitole popisují systematiku ledního hokeje podle současných pohledů, přehledným způsobem v tabulkách uvádím pojetí této problematiky zejména dle Pavliše, dále dle Bukače a modelu Mezinárodní federace ledního hokeje (IIHF). Primárním záměrem těchto dvou popsaných kapitol je zlepšit informovanost a orientaci v této oblasti. Důležitým aspektem trénování jsou právě teoretické znalosti, proto je práce zaměřena především na trenéry, ale také hráče, kteří se rádi vzdělávají a rozšiřují si obzory o nové poznatky v oblasti ledního hokeje.

Ve své praktické části navrhuji čtyři cvičení na rozvoj útočných herních činností jednotlivce a další čtyři cvičení na rozvoj útočných herních kombinací. Protože se v těchto jednotlivých cvičeních a situacích promítají základní principy, které je podle mého názoru důležité u hráče automatizovat a dále rozvíjet, doporučuji je zařadit v nejrůznějších modifikacích do dlouhodobého tréninkového procesu již od žákovských kategorií.

Na tuto práci je možno navázat navržením dalších principiálních tréninkových cvičení podle aktuálních trendů či vytvořením metodické řady pro rozvoj a zdokonalování sledované problematiky. Také je možnost rozšířit práci o rozvoj útočných herních systémů dle dnešních způsobů hry.

Věřím, že po přečtení tato bakalářská práce člověka obohatí o nové poznatky a také přinese trenérům a hráčům ledního hokeje větší zájem o teoretickou i praktickou stránku v oblasti sledované problematiky. Také bych byl rád, kdyby navržená cvičení přinesla nové impulsy k trénování.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. AGRE J. C., Casal D. C., Leon A.S., McNally C., Baxter T.L., Serfass R. C. Professional ice hockey players: physiologic, anthropometric, and musculoskeletal characteristics. *Arch. Phys. Med. Rehabil.* 69(3 Pt 1): 188-192, 1988.
2. BELMONTE, Val. *Skill Progressions For Player And Coach Development* [online]. USA Hockey, 2004 [cit. 2015-07-30]. ISBN 1-890617-01-6. Dostupné také z: https://www.flexxcoach.com/learningcenter/resources/plyr_USAH_PDSkillsProgressionManual.pdf
3. BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej: Trénink herní dokonalosti*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-024-4.
4. BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti a koučkování v ledním hokeji: Komperhenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
5. BUKAČ, Luděk a Petr STUDNIČKA. *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: ČSLH, 2012.
6. COX, M.H. Applied physiology of ice hockey. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*. 1995,; 184-201. DOI: 7784758. ISSN 01121642. Dostupné také z: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cox%20MH%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=7784758
7. DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. DOVALIL, Josef a kol., *Lexikon sportovního tréninku*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
9. ELFERINK-GEMSER, M. T. a kol. Multidimensional performance characteristics and standard of performance in talented youth field hockey players: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 2007. 25(4), 481-489. Dostupné také z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640410600719945>
10. GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, a.s., 2008. 480 s. ISBN: 978-80-251-1873-3

11. CHOUTKA, Miroslav, Lubomír DOBRÝ a Miroslav ROVNÝ. *Sportovní hry*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
12. KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFAŘÍK, V., *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Praha. 1986, 186 s. SPN 36-06-24/1.
13. LEE, Martin. *Coaching children in sport: principles and practice* [online]. 1st ed. London: E & FN Spon, 1993, xiv, 311 p. [cit. 2015-06-28]. ISBN 0-203-47447-3. Dostupné z: http://ckis.cuni.cz/F/?func=direct&doc_number=001342652&local_base=CKSO1&format=999
14. PAVLIŠ, Zdeněk a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje I. část: Přípravka - 1. -3. třída*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. ISBN 80-238-2194-6.
15. PAVLIŠ, Zdeněk a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje II. část: Přípravka - 4. - 5. třída*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2000. ISBN 80-238-5831-9.
16. PAVLIŠ, Zdeněk a kol. *Příručka pro trenéry ledního hokeje III. část: Žákovské kategorie 6. - 9. tříd*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. ISBN 80-238-8645-2.
17. PAVLIŠ, Zdeněk a Tomáš PERIČ. *Abeceda hokejového bruslení: Technika, metodika, nácvik*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1996. ISBN 80-900188-8-2.
18. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
19. ROCZNIOK, Robert a kol. The predictive value of on-ice special tests in relation to various indexes of aerobic and anaerobic capacity in ice hockey players. *Human movement* [online]. 2012, **13**(1): 28-32 [cit. 2015-07-14]. DOI: 10.2478/v10038-012-0001-x. ISSN 1732-3991. Dostupné z: <file:///C:/Users/spravce/polska%20kniha%20o%20hokeji.pdf>
20. TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1330-6.
21. Teaching skills [online]. [cit. 2012-10-05]. Dostupné z: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/3_It_C_Teaching_Skills.pdf
22. . The learn to play program [online]. [cit. 2012-20-05]. Dostupné z: http://www.iihf.com/fileadmin/user_upload/PDF/Sport/Coaching_manuals/4_It_C_The_Learn_to_Play_Program.pdf

Seznam použitých obrázků

Obrázek 1 - Struktura sportovního výkonu.....	15
Obrázek 2 - Vysvětlivky ke grafickému znázornění cvičení.....	33
Obrázek 3 - Cvičení č. 1 - útočné HČJ	34
Obrázek 4 - Cvičení č. 2 - útočné HČJ	35
Obrázek 5 - Cvičení č. 3 - útočné HČJ	36
Obrázek 6 - Cvičení č. 4 - útočné HČJ	37
Obrázek 7 - Cvičení č. 1 - útočné HK.....	38
Obrázek 8 - Cvičení č. 2 - útočné HK.....	39
Obrázek 9 - Cvičení č. 3 - útočné HK.....	40
Obrázek 10 - Cvičení č. 4 - útočné HK.....	41

Seznam použitých tabulek

Tabulka 1 - Systematika bruslení.....	26
Tabulka 2 Přehled herních činností jednotlivce.....	27
Tabulka 3 - Přehled herních kombinací	28
Tabulka 4 - Přehled herních systémů.....	29
Tabulka 5 - Rozdělení pěti vývojových stádií podle Bukače (2012).....	30
Tabulka 6 - I. oblast dovedností podle modelu IIHF- Bruslení	30
Tabulka 7 - II. oblast dovedností podle modelu IIHF- Dovednosti s holí	31
Tabulka 8 - III. oblast dovedností podle modelu IIHF - Osobní souboj.....	32