

Autor: Zdeněk Novák
Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Současnost v přípravce:

- nejvíc podceňovaná oblast v hokejové přípravě
- nedostatečná metodika - stará, opakující se
- chybí profesionalita a profesionalizace trenérů
- chybí školení a semináře o této kategorii
- chybí komunikace mezi trenéry přípravy
- s ranějším nábořem se zvyšuje specifičnost „tréninku“ v přípravce
- hokejoví odborníci k tomuto tématu mají čím dál tím dál
- nezáživná práce, kterou málokdo chce dělat dlouhodobě
- chybí prestiž, vážnost, atraktivnost, uznání, ohodnocení

Střet:

Dítě

- minimální zkušenosti s pohybem
- žádné zkušenosti s ledem
- méně (nadaných) dětí

Trenér

- většinou začínající a nezkušený

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Každý začátek je těžký

Úkolem je naučit děti bruslit, ale takovou formou, aby byl podchycen jejich zájem.

Rozpor

Požadavky - činnost musí být pestrá a zábavná s častou změnou

Skutečnost - děti se na ledě ještě neumí pohybovat, úzké pole působnosti, není prakticky na čem stavět (na rozdíl od kopané)

Řešení

Je nutné hledat i to minimum pohybových dovedností, které by dítě v raném dětství mělo zvládat a na tom detailněji pracovat, pracovat i s drobnými obměnami.

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Trénink rozdělen do 5 bloků:

1. Batolení a obecná obratnost na ledě
2. Pohádka
3. Bruslařská průprava - rovnovážná, balanční a koordinační
4. Základní a speciální bruslařské dovednosti a jejich řetězení
5. Hry

Tyto bloky se v daném tréninku více či méně cyklicky střídají či kombinují.

Jejich význam, poměr, časový objem a obsah se postupem času a vzrůstající bruslařskou výpěstostí dětí mění a vyvíjí.

Trenér musí být rámcově připraven, ale velkou roli zde hraje i schopnost improvizovat dle dané situace, nálady, únavy svěřenců apod.

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

1. Batolení a obecná obratnost na ledě

Vycházím zde z lidské fylogeneze a ontogeneze.

2. Pohádka

Pohotovostní, odpočinkový a osvětový blok.

„Pohádka“ na téma životospráva, chování, přístup ke sportu apod.

3. Bruslařská průprava

Rovnovážná

Balanční

Koordinální (obratnostní)

Stabilita

4. Základní bruslařské dovednosti

Technika základních bruslařských dovedností prováděných v „laboratorních“ standardních a jednoduchých podmínkách bez odporu soupeře a taktiky. Je to strojové bruslení.

Extrémní ukázka - vyžadovat extrémní „dokonalé“ provedení s důrazem na detaily.

Kontrast

5. Hry

Dominantní blok. Honičky, hry, hrátky, soutěže, závody

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Ostatní

Organizace a forma musí být jednoduchá, zvládnutelná, zábavná a herní, ale postupně také bohatá a komplexní.

Vše se snažit zaobalit do formy her a výzev:
Svolávání / Úkoly formou výzev

Sžít se s dětmi, prožívat trénink s nimi, zapojit se do her.

Bruslařská seberealizace dětí – dát dětem co nejvíce příležitostí, aby se na ledě bruslařsky realizovali, minimalizovat prostoje !

Důraz na docházku – každá jednotlivá absence u začátečníků vyvolává ztrátu, kterou ne každé dítě dokáže strávit.

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Ostatní

Veřejné bruslení

Dobrovolné hry (tréninky) na ledě

Led celoročně (5 měsíců bez ledu?)

Práce s rodiči – podpora v činnosti, oni jsou asistenti trenéra, oni by měli dbát na další mimotréninkové pohybové aktivity

Nábor v květnu (hokej vrcholí), dá se stavět na dovednostech, příprava cvičení a her na led, rodiče sportují

Zdeněk Novák: Práce v hokejové přípravce (u začínajících)

Ostatní

Ne kondiční trénink !

Sportovní všestrannost - herní všestrannost. Míč

Domácí úkoly

Dlouhodobé bodovací soutěže

Prázdniny – tábor dětí a rodičů, olympiáda

Celoročně

Závěr