

HP

knihovna časopisu

HOKEJ

HOKEJ-PRES, v. o. s., vydavatelství, agentura, Jana Palacha 324, 530 02 Pardubice, tel., fax: 040/304 23



TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 5 (vychází jako příloha časopisu Hokej č. 8)
ROK: 1994

ČSLH
Za elektrárnou 419
170 00 Praha 7
TEL.: 02/ 37 54 47
872 74 26
872 74 30
FAX: 02/311 60 96

OBSAH:

Sportovní příprava dětí nejmladších věkových kategorií v LH
PhDr. Tomáš Perič, trenér.

Připravil: Zdeněk Pavliš, metodik ČSLH

Sportovní příprava dětí nejmladších věkových kategorií v ledním hokeji

Předkládáme Vám ve stručné podobě obecné zásady tréninku nejmladších věkových kategorií v LH, které vycházejí z poznatků mnohaleté tréninkové praxe s mládeží. Byly ověřovány, jak v oblasti experimentální (fyziologicko-funkční vyšetření, motorické testy ap.), tak především prostřednictvím vlastní sportovní výkonnosti takto připravovaných dětí (sledované družstvo bylo po dobu 7 let vedeno podle dále uvedených zásad, na konci tohoto období zvítězilo ve své skupině Žákovské ligy a obsadilo 4. místo v České republice).

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jiným způsobem než u dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější speciální trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy budou maximální možnosti pro tento rozvoj. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzická poškození jsou jednoduše zjištělná (např. skolióza páteře) a mohou mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychická poškození jsou neméně vážná, ale jejich diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod.).

1. Věkové zvláštnosti

Soustavná tréninková činnost začíná v ledním hokeji kolem 6—7 roku dětí. Za dětský věk můžeme považovat ty roky, kdy děti navštěvují základní školu, tj. do 14 let. Toto věkové rozmezí (6—14 let) se rozděluje do dvou věkových období, které jsou odlišné z hlediska tělesného, psychického, motorického aj. vývoje. Tato období jsou:

- mladší školní věk (6—10 let),
- starší školní věk (11—14 let).

Mladší školní věk

Z hlediska pedagogického jde o všeobecně šťastné období v životě dítěte. Je to období dobré ovladatelnosti. Dítě má vzrůstající zájem o vše konkrétní — tedy i o sport.

Tělesný vývoj je charakteristický plynulým růstem všech orgánů, rovnoměrně se zvyšují hmotnost a výška těla. Roste celková odolnost organismu. Není vyvinuta kostra a z tohoto důvodu je nevhodné zatěžovat páteř a velké klouby (kyčle, kolena, ramenní kloub). Je důležité věnovat pozornost držení těla dětí, jelikož lední hokej se projevuje v tomto směru negativně.

V pohybové oblasti je vývoj závislý na funkci centrální nervové soustavy, na růstu kostí, osifikaci, na růstu svalů atd. Chlapci by na začátku tohoto období měli již zvládat základní pohybové činnosti a základy sportů — lyžování, plavání, jízdu na kole.

Mladší školní věk můžeme rozdělit do dvou období:

- 6 až 7 let — období pohybového neklidu, které je charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat,
- 8 až 10 let — toto období se také nazývá „zlatý věk motoriky“, a to z toho důvodu, že v tomto věku se děti nejsnadněji učí pohybové dovednosti — stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

Vývoj psychický je určen tím, že osobnost chlapců není ještě ustálena. To se projevuje impulsivností, vůle je slabě vyvinuta. Dítě se dokáže na jednu věc soustředit maximálně 5—7 min. Déle je zbytečné ho zatěžovat (např. vysvětlováním určitých herních variant), protože stejně nevnímá, co od něj dospělý chce.

Velmi výrazně se promítají do vývoje dítěte změny v sociální oblasti. Jedná se především o vstup do kolektivu (škola, sportovní družstvo), vznik kamarádských vztahů, dochází k rozlišování jemnějších citových odstínů — spravedlnost, odvaha, dané slovo.

Trenér je pro děti výraznou přirozenou autoritou, důležitý je příklad, jaký dává dětem — měl by být optimistický, projevoval zájem, mít elán ap.

Starší školní věk

Z hlediska pedagogického je toto období charakteristické nerovnoměrným vývojem (biologický i psychický), lze jej považovat za první přechod od dětství k dospělosti. Chlapci jsou náladoví, projevují nejistotu v odhadu vlastních možností, mají snahu být středem pozornosti, což se projevuje v hrubosti, vychloubání, siláctví. Výrazné v tomto věku je úsilí o samostatnost, vlastní názor, který má tendence přepjaté kritičnosti vůči okolí.

V oblasti tělesného rozvoje dochází k tomu, že výška a váha se mění výrazněji než v předchozím období. To je dáno rozvojem žláz s vnitřní sekrecí a produkcí hormonů. Nastává rychlý růst především končetin, který se projevuje pohybovou diskoordinací, špatným držením těla a obtížnějším zvládnutím složitějších cviků. Mezi jednotlivými dětmi mohou být výrazné vývojové disproporce. Ty jsou dány rozdíly mezi kalendářním a biologickým věkem (kalendářní věk — dán dnem narození, biologický věk — věk daný biologickým vývojem). Vývojové změny mohou mít různé individuální tempo, rozdíly mezi jednotlivci se začínají srovnávat až na konci tohoto období.

Také starší školní věk můžeme ještě dále dělit do dvou fází:

- 10 až 12 let — do nástupu puberty, kdy je ještě možné snadné učení,
- 12 až 14 let — dochází k výraznému omezení učení, zhoršena je hlavně jeho kvalita.

Psychologický vývoj je charakterizován rozvojem myšlení a chápání, objevuje se logika, rozvíjí se paměť. Začíná se výrazně projevovat snaha o vlastní názor a samostatnost, což může vést k přehnané kritičnosti vůči okolí.

Vývoj v sociální oblasti se projevuje orientací na sebe (může vést až k uzavření se do sebe), uzavírají se první trvalejší přátelství, a vznikají pevnější skupinové vztahy, do tréninku se může i promítnout to, že se začíná vyvíjet vztah k opačnému pohlaví.

Z hlediska tréninku je důležité to, že v tomto věku se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale i také jako k určité povinnosti. Proto je potřeba upevňovat zájem o sport, ale zároveň neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru. Trenér by měl být starším a zkušenějším přítelem, otevřeným, chápajícím, jeho přístup by měl být taktický, diskrétní, i větší obtíže jsou přechodné — dané věkem. Zasahovat by měl jen tam, kde nevhodné chování přesahuje určitou mez — ovšem pozor na primadonství. Trenér by se měl vyhýbat ironii, nevystupovat příliš autoritativně, nementorovat. Nenahraditelný je jeho osobní příklad!

2. Senzitivní období

V lidském životě jsou určitá období, která jsou více či méně vhodná k určité činnosti. Např. je známo, že jazyky se učíme nejrychleji v raném dětství, od staršího člověka nebudeme chtít maximální fyzické výkony, ale spíše rady do života a nejlepší předpoklady pro fyzicky náročnou činnost má člověk v mládí. Proto není lhostejné, v kterém věku budeme rozvíjet určitou schopnost. Ve vývoji jedince existují určitá období, která se nazývají senzitivní (citlivá), ve kterých dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní činnosti. Proto je vhodné, abychom v senzitivních obdobích využívali možnosti tohoto urychleného nárůstu a tyto činnosti rozvíjeli. Ve sportovní přípravě dětí se jedná především o rozvoj pohybových schopností.

Obratnostní schopnosti

Nejvhodnější období pro rozvoj obratnostních schopností je 7—12 let. V tomto věku se děti nejrychleji učí nové pohyby. Vůbec nejvhodnější období pro učení je 8—10 let, které se také proto nazývá „zlatým věkem motoriky“. Z tohoto důvodu se zaměřuje v tomto věku trénink především na učení se pohybovým dovednostem. Je to proto, že dítě se nový pohyb naučí za určitý, relativně malý počet opakování. Pokud by se obdobný pohyb učil v pozdějším věku, byl by počet opakování výrazně vyšší (a tedy by v tréninkovém procesu docházelo ke zbytečným ztrátám času z důvodu neefektivní výuky).

Rychlostní schopnosti

Jsou spolu s obratnostními schopnostmi základními schopnostmi, na které by se měla soustředit příprava již v nejmladších věkových kategoriích. Stejně jako u explozivní síly je totiž jejím předpokladem rychlost a síla nervosvalových vzruchů, které ji prvotně limitují. Proto je věk 8—13 let senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu (které jsou dány především nervosvalovou koordinací). Věkové období 15—18 let je vhodné pro rozvoj rychlosti lokomoce, což je dáno závislostí na rozvoji silových schopností.

Silové schopnosti

Až do konce staršího školního věku bychom měli rozvíjet především dynamickou sílu, zaměřenou na sílu explozivní a rychlou.

Mezi 8—14 roky je u chlapců senzitivní období pro stimulaci explozivní síly. To je dáno především jejím základním předpokladem, kterým je rychlost nervosvalových vzruchů.

Od 15—18 let je vhodné období pro rozvoj maximálního nárůstu svalové síly, neboť v tomto věku je největší produkce hormonů (pohlavních a růstových), které tyto změny vytvářejí.

Vytrvalostní schopnosti

Tuto schopnost můžeme považovat svým způsobem za univerzální, neboť o senzitivním období je možné hovořit po celý život (uvádí se, že již děti od 4 let jsou schopny výrazných vytrvalostních výkonů). Ovšem je důležité, aby u dětí byla rozvíjena především aerobní oblast vytrvalostních schopností. Zatížení, při kterém dochází k výraznější produkci laktátu není vhodné. Oblast anaerobní vytrvalosti je vhodné rozvíjet cíleně až na konci staršího školního věku. Dříve, než v tomto období by mělo být zatížení, které rozvíjí anaerobní vytrvalostní schopnosti zařazováno v tréninku zcela výjimečně, a to spíše z důvodů rozvoje volních vlastností.

Pohybové schopnosti

V 8—12 letech dochází k nejvyšší kloubní pohyblivosti. Je ovšem pravdou, že staré cirkusové pravidlo říkalo, že s „lámáním“ dětí je nutné začít již v raném věku, dokud jsou kosti a klouby „vláčné“. Toto pravidlo je možné přijmout, ale pouze do té míry, že děti rozvíjejí pohyblivost pomocí aktivních cvičení. To jsou cvičení, která provádí dítě samo, bez pomoci partnera či jiných prostředků. Jinak je nebezpečí, že děti budou mít poškozené klouby a vazy z důvodu tzv. „laxnosti vazivového aparátu“. To je malá pevnost vaziva a kloubního pouzdra, která se později (v době puberty a po ní) zvyšuje. Pokud je dětský kloub násilím protahován, může dojít k nadměrnému a tím i nezdravému protažení určitých částí kloubu, s vážnými důsledky v dospělosti v nadměrném uvolnění kloubů (projevujícími se častými luxacemi ap.).

3. Obecné zásady tréninku dětí

V práci s dětmi je třeba dodržovat určité zásady, které jsou oproti práci s dospělými odlišné. Toto odlišení je v mnoha oblastech, přičemž je vhodné formulovat určité obecné zásady, které slouží k vytvoření předpokladů pro úspěšné vedení družstva dětí.

Široká základna

Lední hokej je sport, který vyžaduje od dobrého hráče mnoho důležitých předpokladů a řadu složitých dovedností. Vždyť kromě požadavků na kvalitní bruslení, práci s hůl a taktické dovednosti, by měl moderní hokejista mít také herní inteligenci, smysl pro kolektivní spolupráci, široké periferní vidění, cit pro brankové situace, předvídavost, ale i rychlost, obratnost, postřeh, bojovnost, tvrdost, herní agresivitu, odolnost, pracovitost, nebojácnost, smysl pro odpovědnost a mnoho dalších vlastností. Mezi důležité vlastnosti patří také vhodná výška, váha a přiměřené silové schopnosti.

Z tohoto prostého výčtu požadavků, který však ani zdaleka není úplný, a který také nehovoří o vzájemných vztazích a porcích uvedených schopností a dovedností, dojdeme k závěru, že proces seriózního rozpoznání budoucího adepta hokejové slávy je velice komplikovaný a především dlouhodobý. Přitom zjistíme, že lední hokej vyžaduje tak rozsáhlé vybavení jednotlivce, že jeho potřebná míra se vyskytuje pouze u malého počtu lidí. To potvrzuje i odhad jednoho z předních slovenských hokejových odborníků doc. Staršího, který předpokládá na jednoho ligového hokejistu potřebu 120 dětí.

Proto vzhledem ke složitostem rozpoznávání budoucího hokejového talentu, i vzhledem k jeho řídkému výskytu, se musí trenér bezpodmínečně vzdát ambicí, že již v době prvního náboru dětí na první pohled rozpozná jedince s dobrými předpoklady pro lední hokej.

Pod pojmem nábor chápeme to, že každé dítě, které projeví zájem o sport a splňuje základní zdravotní požadavky je přijmuto do družstva. Dochází k tomu především v prvních letech přípravy (u ledního hokeje je to přibližně do 9 let dětí). Na děti nejsou kladeny žádné přijímací požadavky. Naopak jsou nevhodné. Pokud by trenér chtěl vybírat začátečníky např. podle toho, jak bruslí, nehodnotil by jejich předpoklady pro lední hokej, ale to, nakolik byli rodiče ochotni jim koupit brusle a chodit s nimi bruslit. Což samozřejmě nechceme. Proto necháme určitou dobu všechny děti společně trénovat (za dodržení dále uvedených zásad). Tato doba by měla být dostatečně dlouhá alespoň jeden rok (lépe 2—3), aby se dostatečně srovnaly rozdíly dané prostředím, kde děti vyrůstaly (sportovní rodiny, které s dětmi chodí bruslit ap.) a aby i děti, které dříve neměly možnost bruslit a hrát hokej měly šanci se projevit. Teprve po této době můžeme provádět první výběr.

Z výše uvedeného vyplývá, že čím širší základna dětí bude v počátku organizovaného tréninku, tím větší je pravděpodobnost, že v ní budou také ti jedinci, jejichž míra talentu je vysoká, a kteří později mohou patřit k ozdobám nejen družstva, ale i celého českého hokeje. Jako přijatelné množství, které se dá jak prostorově, tak organizačně v tréninkové jednotce zvládnout je 50—60 dětí.

Nutnost vyučovat (ne trénovat)

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení novým dovednostem a nikoliv na dávkování zatížení. Proto v tréninku děti např. učíme přešlapovat (vysvětlovat, co dělají nohy, ramena, hlava, neustále opravovat atd.) a nejenže klademe nároky na množství a rychlost ujetých kol. Důležité je učit děti tyto dovednosti ve správném pořadí, znát metodické řady a postupu pro jednotlivé dovednosti.

Dobrý vztah k dětem

Děti je potřeba pozitivně motivovat, potřebují mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit se a ne jen navštěvovat „pracovní tábor“ jménem trénink. Je nutné je pochválit, povzbudit při jejich úsilí. Na většině stadiónů je vidět a slyšet především: „jak to děláš, to je nanic, to je hrůza, ty jsi k ničemu, ty se to snad nikdy nenaučíš“! Takový přístup k dětem se projevuje velmi negativně v jejich vztahu k vlastním možnostem, které považují za špatné. Trenéři si často neuvědomují, že děti např. neumějí bruslit a ne, že bruslí schválně špatně, obdobně je tomu se střelbou, přihráváním apod. Všechny tyto dovednosti jsou složitého charakteru a vyžadují velké množství opakování, které se neprovede za jeden či dva roky. Negativní kritika spíše dětem bere chuť do další činnosti, kdežto pro pochvalu jsou děti ochotny nechat na ledě duši. Samozřejmě stejně jako není možné děti jen negovat, stejně tak je není možno pouze chválit. Poměr odměn (pozitivních hodnocení) a kritik (negativní hodnocení) se uvádí v přibližném poměru 3—4:1, tzn. 3—4× pochválit a jednou zkritizovat. Pokud se bude chlapec kritizovat, je vhodné tuto kritiku projevit tak, aby bylo nejprve řečeno něco pozitivního a teprve poté negativní hodnocení (např. přihrávka byla pěkně prudká a přesná, ale byla pozdě a hráč už byl obsazen). Především při kritických hodnoceních je nutné vyhýbat se obecným frázím typu: „To je hrozné, ty jsi k ničemu“ ap. Veškeré hodnocení by mělo být konkrétní — byl jsi pozdě u branky, a proto jsi nemohl dorážet, při přešlapování našlapuješ na patu a ne na špičku ap.

Dělení hřiště

Dělení hřiště velmi úzce souvisí se skupinovým vyučováním. Každá skupina má vyhrazený určitý prostor, který by neměla opouštět. V něm plní dané vyučovací úkoly. Je vhodné, pokud je tento prostor ohraničen — např. malými mantinely, které se již dnes běžně vyrábí a jsou cenově dostupné. Toto dělení může být pravidelné, nebo nepravidelné, na dvě až 6 oblastí (viz obr. č. 1 až 3).

Skupinové vyučování

Při sportovním tréninku rozeznáváme tzv. sociálně interakční formy tréninkové jednotky. Ty jsou založeny na vztahu trenéra a hráčů při tréninku na jedné straně a na vztahy mezi hráči samotnými v tréninkovém procesu na straně druhé. Pro praxi se rozlišují:

- hromadná forma
- skupinová forma
- individuální forma.

Hromadná forma

Je charakterizována tím, že požadované zatížení vykonává celé družstvo současně pod přímým vedením trenéra. Taková činnost je však náročná na organizaci a klade velké nároky na kontrolu. Tato forma by neměla být převládající v trenérské činnosti, především pro malé rozlišení rozdílných schopností a dovedností hráčů. Zcela nevhodná je pro trénink dětí, především v nejnižších věkových kategoriích.

Skupinová forma

Spočívá v rozdělení družstva do několika menších skupin. Ty se sestavují podle určitých hledisek, např. výkonnost, specializace, organická jednotka (např. pětka, obránci — útočníci). Každá skupina plní určitý úkol. Ten může mít několik podob: — všechny skupiny mají stejný úkol, který plní současně buď shodnými, nebo odlišnými formami (např. všechny skupiny nacvičují bruslení, ale vychází se přitom z výkonnostních rozdílů mezi nimi), — každá skupina má jiný úkol, který se plní současně na různých stanovištích. Po uplynutí určité doby dojde ke střídání stanovišť a úkolů.

Tato forma se doporučuje jako nejvhodnější pro přípravu mládeže. Spojuje v sobě možnosti přijatelné individualizace tréninku a dostupnost personálního zastoupení a materiálního vybavení tréninkové jednotky.

Individuální formy

Tato forma tréninku se obvykle užívá na nejvyšší výkonnostní úrovni. Každý z hráčů má vlastní tempo učení a potřebuje rozvíjet jiné činnosti. Trénink se proto přizpůsobí individuálním potřebám. Je vhodná již pro rozvíjení samostatného a tvořivého myšlení hráče. Tato forma je nevhodná pro nízký věk dětí a malé množství dovedností, ze kterého vyplývá nutnost neustálé kontroly.

Jak již bylo řečeno základním požadavkem je dostatečně široká základna dětí. Ovšem 50—60 dětí současně na ledě vyžaduje určitou organizaci tréninkové jednotky. Největším problémem při tréninku nejmladších věkových kategorií je to, že děti

nemají alespoň přibližně stejné dovednosti. Proto je nutné rozdělit děti do určitých skupin, které jsou vytvářeny na základě výkonnostních kritérií (obvykle dovednosti bruslení). Na ledě tedy můžeme mít až 6 skupin, přičemž v každé je okolo 10 dětí. Tyto skupiny jsou na sobě relativně nezávislé, každá může dělat vlastní činnost bez toho, aby byla omezovala (nebo naopak omezovala) ostatní skupiny. Pokud dítě v jedné skupině nestačí rychlostí učení, může velmi jednoduše přejít do skupiny, kde je tempo nižší a naopak. Tím dosáhneme toho, že děti pohybově nadané nebudeme brzdit a naopak dovednostně slabší děti nebudou frustrované z toho, že nestačí. Jako příklad skupinového vyučování, při kterém je družstvo rozděleno do šesti skupin, ukazují obr. č. 4 až 7.

Velký počet asistentů

Souběžná výuka 50—60 chlapců (na začátku přípravy) — předpokládáme, že v průměru 10 dětí se na trénink nedostaví — ve věku 5—7 let přináší kromě jiného i potřebu individuální práce s jednotlivými dětmi, jejich opravování, korigování, hodnocení apod. Pokud budeme vycházet z předpokladu 2—3 trenérů na výuce, dojdeme k závěru, že v případě, pokud se trenéři budou věnovat rovnoměrně každému dítěti stejnou dobu (např. jednu minutu), za 60 min. tréninkové jednotky dojde k individuálnímu kontaktu s chlapcem 2—3× během této doby. Což je při tak technicky náročných dovednostech, jako je například bruslení, velmi malá efektivita výuky. Proto je důležité, aby do výuky bylo zapojeno dostatečné množství asistentů. Nejvhodnější poměr pro efektivitu výuky by byl jeden dospělý na jedno dítě. Ten je v praxi samozřejmě nereálný. Možný a relativně dostupný je však poměr 8—10:1. V konkrétní praxi, kdy se využívá skupinového vyučování je nutné rozdělit takto velkou skupinu (50—60) dětí do několika menších pracovních skupinek, ve kterých povedou výuku jednotliví asistenti. Hlavní trenér je mimo jednotlivé skupiny, dohlíží na průběh a správnost provedení cvičení v jednotlivých skupinách a vede v nich nácvik nových dovedností. Jedním ze základních problémů je, kde získat dostatečné množství asistentů. Přitom je vhodné uvést, že případní asistenti mohou vycházet ze tří skupin se vztahem k trénování. První skupinu tvoří profesionální trenéři, kteří již mají bohaté trenérské zkušenosti a jsou nejvhodnějšími osobami pro výuku. Druhou skupinou jsou aktivní hráči. Jedná se především o starší hráče, kteří kromě předpokladu perfektní ukázky technických dovedností slouží dětem jako idol a hokejový vzor. Třetí skupinou jsou rodiče a příbuzní dětí v družstvu. V případě, že oddíl nemůže zajistit žádaný počet asistentů z prvních dvou skupin (což je pravděpodobné), je vhodné využít rodiče, se kterými však musí trenér začít pracovat na zvýšení jejich odborné úrovně. Při využití rodičů je totiž nutné, aby byli na takové dovednostní úrovni, že jsou požadované učivo schopni předvést lépe, než jejich svěřenci. Pokud tuto podmínku nelze dodržet je možné, aby se trenér spokojil i s rodiči, kteří nemají potřebnou dovednost, neboť v takovém případě bude důležité i to, aby rodič na děti dohlížel, povzbuzoval je a usměrňoval. Neboť platí, že je lepší méně dovedný asistent, než asistent žádný. Děti potřebují především dohled a na ten stačí málo. Předvedení a učení cviků by potom měl zajišťovat trenér.

Materiální vybavení (pomůcky ap.)

Pro vysokou efektivitu tréninku je vhodné užívat pomůcky, které jednak napomáhají lepšímu zvládnutí učiva a jednak přispívají k rozvoji všeobecného pohybového fondu. Jedná se o různé univerzální stojany, kužely, malé branky, překážky, ale i míče apod. Jejich využití ve cvičeních pro různé objíždění, přeskakování, podjíždění apod. má velký význam pro pozdější speciální dovednosti. Velkou roli hraje i jejich množství. Je nutné, aby každá tréninková skupina měla dostatek těchto pomůcek. Pokud budeme předpokládat, že pro starší věkové kategorie je postačující množství např. 15 kuželů, představuje to u tréninku, kde je 6 skupin 2—3 kužele na skupinu. Ovšem vhodné množství by bylo okolo 5—8. Obdobně je to např. s míči. Dostatečné množství pro účely přípravy je jeden míč na 2—3 děti. To znamená celkové množství kolem 20 míčů.

Dalším prostředkem, který výrazně zvyšuje rychlost a kvalitu výuky je používání videotechniky. Ovšem její běžné užití v tréninkové praxi je limitováno finančně.

Činnost na malém prostoru

Využití dělení hřiště na malé prostory vytváří předpoklady pro neustálé kontakty hráčů během tréninkových her a jejich reakcí na ně. Při tréninkové hře 5—5 na celé hřiště se chlapci často nedostanou za celé střídání (cca. 1,5 min.) ke kotouči, přičemž poté sedí asi 3—4 min. na hráčské lavičce. Stejně tak čas, kdy kotouč nemá pod kontrolou žádné z dětí (např. odehraní do rohu, či na druhou stranu hřiště) je značný. Z těchto příkladů jsou vidět nevýhody velkého prostoru. Malé hřiště dostaneme snadno rozdělením ledové plochy do menších částí např. 6 hřišť rozdělením každé třetiny na polovinu. Při hře na malém prostoru dochází k neustálým kontaktům se soupeřem, děti musí neustále reagovat na kotouč, spoluhráče, soupeře. Tím dochází ke dvěma důležitým okolnostem pro trénink. V současnou chvíli jsou zapojeny ve hře všechny děti (nebo alespoň většina) a počet opakování dovedností narůstá.

V současné době je v tréninku nejmladších adeptů velmi preferován minihokej, kdy hrají dvě pětky proti sobě na šířku třetiny, která je z volné strany ohraničena malými mantineli.

Využití času tréninku

Je pravděpodobně nejdůležitější zásada přípravy dětí. Základním cílem sportovní přípravy v ledním hokeji je zvládnutí požadované techniky, jako předpokladu pro pozdější trénink. Jelikož se jedná o množství složitých dovedností, které se uplatňují v situaci souboje o kotouč, dostává tím podmínka maximálního využití času tréninkové doby důležitou úlohu. Zlepšení využití času tréninku je možné v několika oblastech:

1. přiměřená individualizace výuky a její kontrola (viz výše skupinové vyučování a počet asistentů),
2. využití času mimo trénink — konkrétně v ledním hokeji je možné např. provést rozcvičení a protažení mimo ledovou plochu a na ledě provádět pouze vlastní cvičební program. Obdobně popis cvičení a vysvětlení jejich obsahu je možné provádět v šatně a neztrácet drahocenný čas na ledě.
3. provádět relativně složitá cvičení — jedná se o zařazování takových činností, které zvýší náročnost cvičení (přiměřeně k věku a dovednostem dětí). Příkladem může být zařazení několika přihrávek, dvě a více střelby, slalom mezi stojany apod. v jednom cvičení. Výsledkem je, že za stejný nebo jen o málo delší čas cvičení děti provedou několikanásobně vyšší počet opakování než při běžně užívaných cvičeních.
4. využití času při přestávkách a odpočinku — jedná se o energeticky a koordinačně nenáročnou činnost během této doby. Jako příklad je možno uvést během 2minutového odpočinku po cvičení: přihrávky ve dvojicích, trojicích, uvolňování hráče s kotoučem, střelba do mantinelu, přikopávání si kotouče a další. Opět předpokládáme vysoké zvýšení počtu opakování.

Využití herního principu v přípravě

Využití herního principu znamená tvořit trénink tak, aby veškerá činnost, nebo alespoň většina byla realizována formou hry. Cvičení, ve kterých děti nemají emotivní prožitek jsou pro ně nezáživná a velice rychle je přestanou bavit. Pokud si hrají

jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy. Většinu činností jde řešit herní formou a pokud není možnost hry připravit např. u některých nácviků dovedností, je důležité tuto činnost prokládat hrou, třeba ve formě drobných honiček apod. Tato záhada získává na významu především v prvních letech organizovaného tréninkového procesu — u nejmenších dětí.

Učit nejen útočné, ale i obranné činnosti

V běžné tréninkové praxi trenéři často preferují nácvik útočných činností před obrannými. Pokud budeme brát v úvahu normální průběh utkání je počet útočných činností přibližně shodný s počtem činností obranných. Proto je potřebné i obranné činnosti učit a nacvičovat. Jedná se nejen o obranné herní činnosti jednotlivce (např. odebírání kotouče, osobní souboje apod.), ale v pozdějším věku i kombinace a nácvik obranné hry v celé pětce. Velmi důležitou dovedností, které bývá v tréninku věnována nedostatečná pozornost je bruslení vzad. Tomu by měla být při nácviku bruslení věnována stejná pozornost jako jízdě vpřed a hráči by měli mít stejné dovednosti v obou směrech. Stejně tak není vhodné rozlišovat v tréninku dětí (především v prvních letech přípravy) roli útočníka a obránce. Každý chlapec musí umět hrát na libovolném postu a v tréninku by se měli útočící a bránící pravidelně střídát.

Zájem o školu

Pro budoucnost dětí není možné stavět do středu dění jenom sport. Ne všechny jsou natolik talentované, aby došly tak daleko, kde se lední hokej stane zdrojem jejich obživy.

Protože trenér je pro děti velmi výrazná autorita, je žádoucí, aby i on projevoval zájem o školní výsledky svých svěřenců. Tento zájem se může projevovat v tom, že sleduje pravidelně prospěch a chování dětí (jednou z možností je každotýdenní kontrola žákovských knížek) a zajímá se o jejich školní problémy. Samozřejmě je kontrola vysvědčení. V určité situaci je vhodné, aby trenér nepřecházel nečinně velmi špatný prospěch, nebo výraznou nekázeň ve škole. Jelikož je sport pro většinu dětí v družstvu výraznou zábavou je možné, aby tyto postihy přecházely v hokejové, které by však neměly zasahovat výrazně do motivace dětí k tréninku. Jako určité varianty postihů je možno uvést vytknutí daného provinění, nenominování do utkání a ve velmi vážných případech i třeba několikadenní (např. týdenní) zákaz tréninku. Ovšem neměly by přerůst v situaci, kdy se trenér místo trénování bude pouze věnovat školnímu chování a prospěchu.

Složky sportovního tréninku v přípravě dětí

4. Kondiční příprava — základ pro výkon

Kondiční příprava tvoří základ pro výkon. Jejím hlavním úkolem je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou vycházet speciální dovednosti, které potřebuje hráč. Základem je všeobecná a všestranná příprava.

Všestrannost

Všestrannost je pojem, který se ve sportovním tréninku užívá velmi frekventovaně, ale jeho obsah bývá často nejasný a nesprávně pochopen. Velmi stručně řečeno znamená — v tréninku používat i jiná tělesná cvičení, než vyžaduje pohybový obsah vybrané specializace — ledního hokeje. **Cílem všestranného tréninku je vytvořit co nejširší pohybový fond**, ze kterého se čerpá v pozdějších obdobích dlouhodobého tréninku. Jako příklad může posloužit školní matematika. Pokud se bude dítě učit pouze počítat a odčítat, dosáhne velmi dobrých dovedností v tomto okruhu početních operací. Ale nebude již moci později řešit složitější příklady, protože neumí násobit a dělit. Tím je oproti dítěti, které nemá tak dokonalé dovednosti ve sčítání a odčítání, ale umí kromě toho i násobit a dělit limitováno a nemůže přejít přes tuto hranici. Stejně tak dítě, které neprošlo dostatečně všestrannou přípravou je v pozdějších letech své sportovní kariéry limitováno malou zásobárnou pohybů a novým se již špatně učí.

Pro všestrannou přípravu je charakteristická široká nabídka různorodých pohybových činností — čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů (např. využít nabídky sezónních sportů). Dále to znamená věnovat vyváženou pozornost všem pohybovým schopnostem v závislosti na senzitivních obdobích. Cvičení musejí rovnoměrně namáhat svalové skupiny, nejlépe všechny.

Všestrannost můžeme rozlišit na:

- a) **VŠEOBECNOU** — veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry — dle možností),
- b) **SPECIALIZOVANOU** — např. pro hráče ledního hokeje co nejširší základy v ostatních hrách (kopaná, košíková, volejbal, ragby),
- c) **SPECIÁLNÍ** — např. hráč by měl umět hrát na všech postech ve svém sportu (kromě branky — levé, pravé křídlo, střední útočník, obránce ap.).

Toto dělení všestrannosti není ostré, ale vzájemně se prolíná. Základní význam všestrannosti je v tom, že tato cvičení zajišťují harmonický rozvoj jedince, jak z hlediska zdravotního, tak sportovního, jsou prostředkem k upevnění zdraví a stávají se tak odrazovým můstkem pro další trénink. Ovšem v tréninkové praxi se všestranná příprava prolíná s přípravou speciální. V nejmladších věkových kategoriích by měla převládat především všestranná příprava, ale speciální by měla mít také své určité zastoupení, jehož podíl se vzrůstající výkonnostní úrovní stoupá (viz graf č. 1).

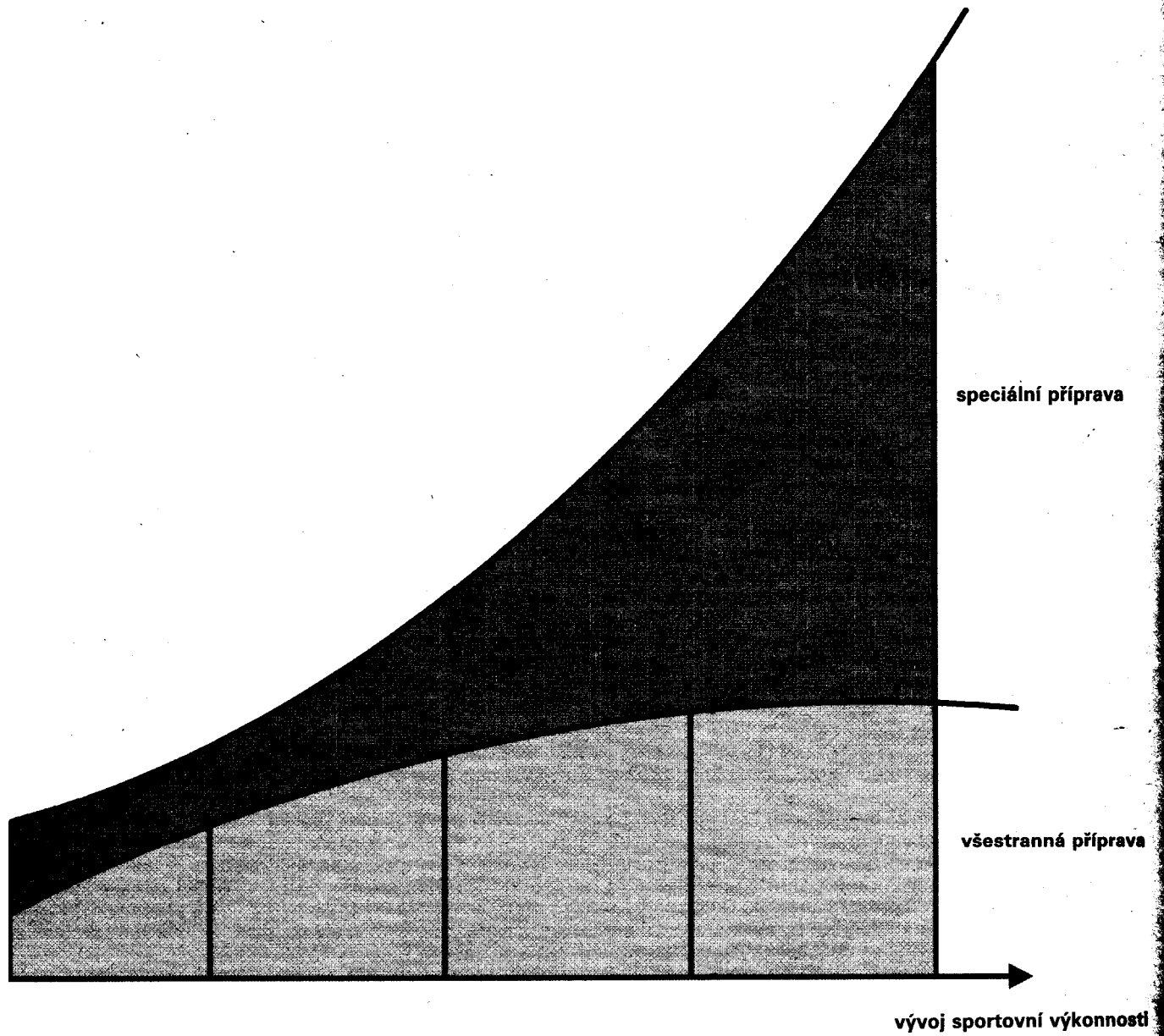
Rozvoj pohybových schopností (hlavní úkol kondiční přípravy) je důležitý především z důvodů stimulace základních předpokladů pro možnosti jejich pozdějšího maximálního rozvoje. Jelikož v běžném životě je přirozený pohyb hypermobilitních (hypermobilní = živý, neklidný, neustále se pohybující) dětí (a takové by měly být pro hokej vybírány) na vysoké úrovni, nedochází tréninkem k příliš výraznému nárůstu kondiční výkonnosti, byť je např. 4x týdně, protože v celkové sumě jejich pohybu tvoří tento čas pouze menší procento. Proto se v přípravě zaměřujeme především na učení se různým dovednostem (obratnostní schopnosti).

Trénink by měl být pestrý, v různých prostředích (hřiště, les, tělocvična, bazén aj.). Měl by vycházet z dětské přirozenosti, měl by být různorodý (nedělat pouze jednu a tu samou věc celé léto), měl by být v radostné a veselé atmosféře a důležitým momentem je také využívání herního principu. Děti by měly mít z tréninku příjemný pocit a těšit se již na další. Důležitou podmínkou je, aby trénink posiloval dětský organismus, a proto by měl probíhat pokud možno ve zdravém prostředí.

Rychlostní schopnosti

Jsou u dětí základní schopnosti. Jejich rozvoj má spolu s obratností prioritu před všemi ostatními schopnostmi. Rozvíjíme všechny druhy rychlostních schopností (reakční, acyklickou, cyklickou rychlost). Nejvhodnější formou pro děti jsou štafetové

graf č. 1: Změny podílu všestranné a speciální přípravy



hry, při kterých je poměr zatížení k odpočinku 1:6—10, délka zatížení kolem 10 s (50—60 m), odpočinek mezi opakováními je aktivní, v sérii 4—6 opakování, v tréninkové jednotce 2—4 série a mezi nimi 5—10 min. odpočinek, který je vyplněn pohybem mírné až střední intenzity (nejlépe hrou). Další formou rozvoje jsou drobné rychlostně zaměřené hry (např. červení a černí). V nich je zajištěna dostatečná motivace a mají potřebný herní náboj. Je důležité kombinovat rychlostní schopnosti s obratnostními prvky. Jako příklad mohou sloužit starty z různých poloh, cviků (kotoul vpřed, vzad, stoj na ruce), zařazování cviků do průběhu (obraty, převaly, překoty ap.). Pro lední hokej je vhodné provádět tato cvičení v terénu, kde je zajištěna potřebná míra variability. Jako příklad je možno uvést běh do mírného kopce, z kopce, po vrstevnici prudkého kopce, v hustém lese (kde se děti musí vyhýbat stromům, větvím ap.). Cvičení na rozvoj rychlosti je nutné zařazovat do tréninkové jednotky minimálně jednou týdně. Důvodem je snaha zabránit vyhasnutí těchto schopností. Cvičení na rozvoj rychlosti neznamenají pouze běh. Proto v tréninku děláme cvičení na rychlost všech tělních segmentů (rukou, nohou, trupu, atd.), a to i samostatně.

Obratnostní schopnosti

Je v přípravě dětí nejdůležitější pohybovou schopností (spolu s rychlostí). Její rozvoj by měl v tréninku zcela dominovat. Měl by být zaměřen především na vytvoření co nejširšího pohybového fondu, který bude později sloužit jako zásobárna odkud se berou další možnosti pohybu. Děti ve věku mezi 7—10 lety se nejrychleji učí novým pohybům. Také se ještě tolik nebojí provádět pohyby v prostoru — salta, přemety, přeskoky ap. Později — přibližně od doby nástupu puberty přichází zpětná vazba („Vždyť by se mi mohlo něco stát“), která výrazně ovlivňuje učení se novým dovednostem. Z hlediska všestranné přípravy platí zásada při učení raději více a méně kvalitněji, než méně a zcela dokonale. Tato zásada ovšem neplatí při nácvičku hokejové techniky. Platí pouze při všeobecné přípravě.

Základním požadavkem je záměrně a opakovaně stavět sportovce do situací, v nichž musí řešit složitou pohybovou činnost náročnou na koordinaci. Důležité je, aby rozvoji speciální obratnosti (což jsou speciální pohybové činnosti užívané při hře — kličky, obraty při bruslení ap.) předcházely rozvoj obecné obratnosti. Ten zajišťuje dostatečnou šíři obecného pohybového fondu dovedností, ze kterého mohou vycházet speciální dovednosti — technika herních činností.

Při tvorbě cvičení pro rozvoj obratnostních schopností je vhodné využít určité zásady:

- a) Volit spíše složitější cvičení a jejich složitost dále zvyšovat — např. při nácvičku vedení kotouče začínáme s krátkým driblingem na místě, poté za pohybu. Dalším krokem je vedení ve slalomu, následuje snaha po co nejrychlejšího projetí tohoto slalomu atd. U hráčů s již velmi dobrým vedením kotouče budeme zařazovat cvičení, ve kterých budou nuceni provádět složitější činnosti — např. kombinace vedení kotouče holí, nohama, před tělem, za tělem ap. a je vhodné, aby tyto činnosti měly ztížené ještě dalšími omezeními.
- b) Provádět cvičení v různých obměnách (změny rytmu, změny na akustický, optický signál) — příkladem pro užití této zásady může být následující cvičení: hráč vede kotouč krátkým driblingem. Na jedno písknutí vede kotouč dlouhým driblingem, na dvě písknutí od sebe k sobě, na mávnutí holí trenéra provede přikopnutí kotouče na hůl a na udeření holí do ledu si přendá kotouč zezadu za tělem z jedné strany na druhou. Tyto signály se mohou kombinovat v různém pořadí a hráči mají za úkol na ně co nejrychleji reagovat.
- c) Provádět cvičení v méně složitých podmínkách — např. nacvičovat situaci 1—1 v pásu, který vede středem hřiště, u pravého nebo levého mantinelu, v rohu, za brankou, u modré čáry atd.
- d) Kombinace již osvojených pohybových dovedností — několik činností rychle po sobě — cvičení, ve kterém hráč přihrává, dělá obrat, přijímá přihrávku, projíždí slalomovou dráhu, kleká, střílí z dlouhé vzdálenosti, dostává dvě po sobě jdoucí přihrávky před branku, ze kterých bez přípravy střílí a na závěr ještě tečuje první střelu následujícího hráče.
- e) Spojování několika činností v jednu — např. hráč jede po jedné brusli, na které dělá mírné poskoky, přitom neustále drbluje s kotoučem a ještě sleduje trenéra, který počítá na prstech, přičemž má za úkol říci, kolik prstů trenér ukazuje. Nebo jiné cvičení — hráč jede volně po obou bruslích, drbluje s kotoučem. Na znamení si pomalu přes klek sedá a volně ve vzduchu kope nohama, přičemž ani na okamžik nepřestává drblivat.
- f) Cvičení provádět pod tlakem (v co nejvyšší rychlosti, s rozhodováním, s omezením apod.) — hráč provádí cvičení 1—1, ale jeho délka trvání je limitována. Situace 1—1, útočící hráč musí jet v pásu, který je vytvořen těsně kolem levého hrazení, ale nesmí udělat kličku dopravu.
- g) Cvičení s dodatečnými informacemi (změny v průběhu cvičení) — hráč má za úkol vystřelit přesně od modré čáry do míst, kam mu trenér určí. Ten toto místo označí teprve v posledním okamžiku, kdy se již hráč napřahuje ke střelbě. Jiná cvičení jsou založena na rozhodování se podle průběhu akce předchozího hráče. Např. pokud předchozí hráč dá branku do levého horního rohu musí následující hráč vystřelit příklepem z prostoru mezi kruhy do levého dolního rohu. Pokud střelu předchozího hráče brankář chytil jede následující hráč blafák.
- h) Cvičení po předchozím zatížení (při diskomfortu) — hráč jede trestné střílení ihned poté, co dojel tři kola maximální rychlostí.

Jako vhodnou a velmi přijatelnou formu je možné doporučit všechny druhy obratnostních drah, akrobatická cvičení ap. Obratnost je vhodné spojovat s rychlostí (např. ve štafetových hrách).

Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou spíše podpůrná schopnost sloužící pro rozvoj rychlostních a obratnostních schopností. Ovšem v dnešním hokeji mají natolik velký význam, že je potřeba věnovat jim i u dětí určitou pozornost. U malých dětí (přibližně do 12 let) je vhodné rozvíjet ze silových schopností především výbušnou a rychlou sílu (pro jejichž rozvoj mají děti již předpoklady v mladším a starším školním věku), sílu maximální pouze formou úpolových her (zápasení, přetahování, „král vysílá své vojsko“ a další) a cvičení ve ztížených podmínkách — běh ve vodě, písku apod. Po dvanáctém roce je možné zařazovat do tréninku již v určité míře cílená posilovací cvičení zaměřená na rozvoj velkých svalových skupin, při kterých využíváme již přiměřené hmotnosti zátěže. Ovšem přitom je velmi důležité, aby nebyla přetěžována páteř a velké klouby (kyčle, kolena atd.).

Silová cvičení můžeme provádět formou úpolových her, cvičení ve ztížených podmínkách (např. běh do kopce, tažení partnera ap.) tzv. přirozené posilování (kliky, shyby, cvičení na nářadí ap.), je možné provádět i cvičení s malými činkami (1—2 kg, později i s větší hmotností). Poměrně vhodnou metodou jsou tzv. silové vstupy. To znamená přerušení určité tréninkové činnosti s tím, že je zařazeno krátké silové cvičení. Např. chlapci hrají v tréninku kovanou. V určitých intervalech (po 2—3 min.) je na znamení trenéra přerušena hra a každý má za úkol udělat co nejrychleji např. 10 kliků (dřepů s výskokem, lehů, sedů ap.). Poté, co skončí cvičení, pokračují ve hře.

Jednou z velmi diskutovaných a sporných otázek je ta, v kolika letech je možné začít cílený silový trénink za využití specifických posilovacích prostředků (činky, expandery ap.). Určité experimenty byly v tomto směru prováděny především v bývalém Sovětském svazu (Kirijenko 1986). Bylo zjištěno, že cvičení, kde děti posilovaly s činkami, nebyla na škodu jejich zdraví, pokud byly dodrženy zásady postupného zvyšování zatížení, s přísným stanovením možností a individuálních zvláštností

chlapců. Většina cvičení byla prováděna v lehu či svisu z důvodu nízkého zatížení páteře v těchto polohách. Pro rozvoj velkých svalových skupin (svaly trupu, dolních končetin) byla hmotnost zátěže stanovena v souvislosti s věkem takto:

10—11 let	→	30 % tělesné hmotnosti
11—12 let	→	50 % tělesné hmotnosti
12—13 let	→	75 % tělesné hmotnosti
13—15 let	→	až 60 % maximální zátěže.

Při tomto typu tréninku je nutná neustálá lékařská kontrola rozvoje a vývoje chlapců. Přes tyto výsledky je však vhodné přistupovat k posilování dětí v mladším a starším školním věku značně obezřetně.

Při posilování u dětí je vhodné, zaměřovat cvičení na velké svalové skupiny (břišní, zádové svaly, stehenní svaly, ramenní ap.). Veškerá cvičení by měla být pestrá a zábavnou formou. Po ukončení každého cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací a kompenzační cvičení. Z hlediska metod rozvoje silových schopností jsou pro děti vhodné rychlostní a vytrvalostní metody. Rychlostní metoda spočívá v nízkém odporu (30—50 % maxima), se kterou pracuje hráč po krátkou dobu (10—15 sec.) s co největší rychlostí. Po ukončení práce následuje 2—3 min. odpočinek, který má aktivní charakter. V jedné sérii se doporučují 2—6 opakování. Vytrvalostní metoda má obdobně nízké zatížení (30—50 % maxima), ovšem provádí se s ním velký počet opakování (20 a více, někdy až 50).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou v dětském věku v podstatě na hranici maximálního rozvoje. I když se budeme v tréninku snažit rozvinout tyto schopnosti nedojde k významnému nárůstu jejich základního parametru, kterým je maximální spotřeba kyslíku ($VO_2\max$).

Z hlediska metod rozvoje se nedoporučují intervalové metody, při kterých dochází k výraznější produkci laktátu. Ty můžeme zařazovat výjimečně kolem 12 let a to spíše z psychických důvodů, aby děti byly nuceny překonávat nepříjemné pocity doprovázející tento druh zatížení. Naopak vhodné jsou metody založené na nepřerušovaném zatížení, které je na úrovni intenzity 170—175 tepů za min. Jejich základním prostředkem je běh, který je však u dětí nepříliš oblíbený pro jeho monotónnost. Jako vhodná se ukazuje tzv. herní forma. Spočívá v tom, že chlapci hrají hru (např. kopanou), při které se nesmí zastavit. Tento zákaz může být pouze vysvětlen a je požadováno, aby samy děti se snažily jej dodržet. Jinak je možno děti při zastavení postihnout tím, že musí udělat určitý pohybový úkon (např. kotoul, přemet stranou, tři kliky ap.). To je nutí k tomu, aby se neustále při hře pohybovaly a udržovaly tak potřebnou intenzitu pohybu. Výhodou je poměrně vysoká emocionálnost tohoto cvičení, a to díky hře, při které je prováděno. Jinou vhodnou formou jsou celodenní turistické pochody, nebo cyklistické túry. I malé děti jsou schopny ujít dlouhou vzdálenost, kolem 10 roků zvládnou i 15 km a více.

Pohybové schopnosti

Měly by být součástí úvodní a závěrečné části každého tréninku. Dále je zařazujeme po každém posilování na protažení zatěžovaných svalů. Velmi důležité je na konci každé tréninkové jednotky zařazovat cviky na správné držení těla.

5. Technická příprava — nejdůležitější je řemeslo

U dětí je nejdůležitější složkou sportovního výkonu. Spolu s rozvojem rychlostních a obratnostních schopností má absolutní prioritu před vším ostatním. Protože v dětském věku jsou nejlepší předpoklady pro motorické učení je nutné tato léta plně využít pro získání technických dovedností. Proto se v prvních letech tréninku zaměřujeme především na dokonalé zvládnutí bruslení a techniky hole, protože tyto dvě činnosti jsou limitní pro další rozvoj hráče a např. taktická příprava na nich jednoznačně závisí. Nebezpečí, které vyplývá z nedostatečného zvládnutí techniky je v tom, že může v pozdějších letech limitovat hráče v dosažení jeho maximální výkonnosti. V tréninku dětí by měla technická příprava mít dominantní místo. Měla by být obsahem tréninku především v prvních letech a i později je vhodné, pokud v týdenním tréninkovém cyklu zařazujeme alespoň jednou speciální trénink zaměřený na technickou přípravu.

Při nábivku dovedností se užívá zásady nejprve kvalita a potom kvantita. Znamená to, že budeme nejprve učit dovednost pomalu až do požadovaného provedení a po potřebném zvládnutí techniky můžeme přistoupit ke cvičením, ve kterých děti provedou velký počet opakování nacvičovaného prvku.

Stará hokejová zásada tvrdí — co se v dětství naučí špatně, na tom nejde později již nic stavět. Kondice a taktika se dají rozvíjet i v dospělosti, ale technika potřebuje mnoho opakování a je na ní založen výkon ve hře.

6. Taktická příprava — umění správně se chovat

U nejmenších dětí je otázka taktické přípravy minimální. Je to složka, která získává na významu teprve v pozdějších obdobích. Je to také dáno tím, že děti mají již dobrou motorickou učivost, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové procesy. Nábivka taktických dovedností proto v těchto letech zabere daleko více času, než nábivka techniky a naopak. V dospělosti se již hráči hůře učí pohybovým dovednostem, ale rychleji zvládají takové činnosti, při kterých je potřeba jejich myšlenkové zvládnutí. Herní výkon u dětí by tedy měl být založen spíše na technice než na taktice.

Ale již od nejmenších dětí požadujeme některé taktické znalosti. Je to v první řadě znalost základních pravidel a jejich držování. Dále klademe důraz na správné chování v obecných situacích (tj. nepřihrávat před vlastní brankou, nezbavovat se zbytečně kotouče, nepřihrávat na obsazeného hráče ap.). Později se k tomu přidávají znalosti rozestavení hráčů na hřišti a držení si vlastního místa při hře. Při nábivku je důležité nejprve názorné předvedení a vysvětlení podstaty dané činnosti. Je vhodné, pokud jsou děti samy schopny říci na konci vysvětlování proč se určitá činnost děje, a proč by se neměly chovat jinak. Při teoretické přípravě dáváme pozor, aby nebyla zbytečně dlouhá a aby děti chápaly vše, co jim trenér vysvětluje. Žádný výklad by neměl být delší než 10 min. (u malých dětí) a trenér by neměl používat cizí slova anebo termíny, jejichž obsah děti nechápu (takové běžné užívané výrazy, kterým malé děti nerozumí jsou forčekink, zvraty, „tajm“). Proto před jejich užitím je nutné je vysvětlit. Obdobná situace je při užívání grafického značení. Proto, aby děti mohly bez problémů sledovat průběh situace či cvičení, které trenér kreslí na tabuli, musí dobře znát, co která čára znamená.

7. Psychologická příprava — otázka motivace

Je otázkou, jak se u dětí projevuje psychologická příprava. Každopádně v otázkách víry ve vlastní schopnosti, v sebevě-

domí. Nejhorší, co může u dětí být je poráženecký přístup (to zase dneska prohrájeme, doufám, že dostaneme jenom deset gólů) nebo naopak příliš velké sebevědomí (těmhle nazdárkům dáme desítku a půjdeme domů).

Druhou oblastí psychologického působení je nutnost neustále motivovat děti v tom, aby se chtěly zlepšovat a jít nahoru. Optimální je, když chtějí trénovat samy a mají snahu si spíše přidávat.

8. Některé aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí

Tréninkový proces ovlivňuje řada oblastí, které mohou do jeho průběhu negativně či pozitivně zasáhnout. Je dobré, když se trenér předem připraví na různé alternativy těchto zásahů.

Role trenéra — asistenta

V družstvu by měly být určeny zcela jasné pravomoci a pořadí v družstvu. To by měl stanovit nadřazený orgán v klubu (např. výbor, trenér mládeže ap.). Při jednáních o postavení v realizačním týmu by měli být trenéři i asistenti družstva současně, aby slyšeli vše, co se řekne o jejich pravomocích i funkčním pořadí. Tvrzení — „Jste všichni na stejné úrovni a máte stejné pravomoci“ — není možné přijmout. Někdo musí být první a někdo druhý, a oba musí znát svoje role. Poté je již věcí hlavního trenéra, jak zařídí chod družstva, zda bude dominantní nebo postaví asistenty na svoji úroveň.

Rodiče — bez nich to nejde a s nimi také ne

Rodiče se v prvních letech tréninkového procesu výrazně podílejí na jeho průběhu. Je to dáno tím, že děti jsou malé a musí být na trénink doprovázeny, výstroj, která je těžká je jim nošena, musí se jim pomáhat při oblékání atp. Velmi často ale mají potřebu do průběhu tréninku zasahovat a hodnotit jeho průběh. Pro trenéra je důležité, aby si udržel odstup od rodičů a nenechal si zasahovat do tréninkového procesu i způsobu a vedení utkání. Na druhou stranu nemůže odmítnout rodiče absolutně, protože na nich jsou závislí jeho svěřenci a rozpor by mohl skončit odchodem z družstva, což je zcela poslední alternativa řešení problémů.

V souvislosti s novými ekonomickými podmínkami také vystupuje do popředí otázka sponzorinku družstva z řad rodičů. Do budoucna (po lepším vyřešení daňových zákonů) bude nutné, aby rodiče zabezpečili formou sponzorinku veškeré náklady (nebo alespoň převážnou většinu), spojené s tréninkovým procesem. Přitom je však potřeba znovu upozornit na to, že ačkoliv rodiče budou hlavní finanční základnou, přesto není možné, aby prováděli zásahy do tréninkového procesu.

9. Etapy sportovního tréninku

Cílem většiny chlapců, kteří začínají s ledním hokejem je hrát ho na nejvyšší úrovni — např. v lize, v zámořské NHL či v reprezentačním družstvu. Vidí své vzory ve špičkových hráčích a chtějí by se jim podobat. Avšak ne každý může dojít až na úplný vrchol. Jak praví staré přísloví je hodně povolanych, a málo vyvolených. K tomu, aby dosáhnul špičkových výkonů musí malý začínající chlapec mít:

- potřebnou míru talentu,
- vůli překonat neúspěch (kterému se jistě žádný hráč nevyhne),
- chuť na sobě neustále pracovat (i když má hráč talent, který však bez tvrdé tréninkové práce nestačí),
- vhodný trénink v dětském věku, který mu vybuduje základy pro pozdější vrcholové výkony,
- potřebnou dávku štěstí.

S talentem se člověk rodí a nedá se získat tréninkem. Štěstí potřebuje mít dítě proto, např. aby se jeho rodiče chtěli spolu s ním věnovat sportu, aby nebyl zraněn, aby jeho trénink zabezpečoval kvalitní trenér ap. Ovšem zastavme se na chvíli u čtvrté podmínky. Všichni vědí, že úspěchy ve sportu jsou podmíněny dlouhodobou a cílevědomou přípravou, která je většinou velmi tvrdou prací. Za dokonalým provedením určitých prvků, které špičkoví hráči zvládají se samozřejmou lehkostí se skrývají hodiny a dny tréninkové dřiny. Ovšem je velmi důležité, aby tato dřina nebyla bezúčelná, aby postup učiva byl racionální a aby sportovec dělal v tréninku takové činnosti, které mu zajistí vysokou výkonnost. Je třeba si však uvědomit, že mnohá cvičení jsou bezúčelná, pokud se nedělají v pravý čas a na pravém místě.

Na základě výše uvedených skutečností je vhodné dlouhodobý trénink členit do několika etap, které se od sebe odlišují svými cíli, úkoly a i obsahem. Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu. Jedna na druhou navazuje a v podstatě jedna druhou podmiňuje. Proto není možné jednu vynechat, nebo výrazně zkrátit, aniž by se to ve svých důsledcích neodrazilo na pozdější výkonnosti svěřenců. Tyto etapy však nejsou od sebe ostře odděleny a navzájem se prolínají.

- Rozeznáváme:
- etapu sportovní předpřípravy
 - etapu základního tréninku
 - etapu specializovaného tréninku
 - etapu vrcholového tréninku.

Tréninku dětí se týkají především první dvě etapy.

10. Etapa sportovní předpřípravy

Je počáteční fází sportovního tréninku. Má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport. Plní tyto základní úkoly:

- optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte,
- upevňování zdraví,
- zajištění všestranného funkčního rozvoje,
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku.

V ledním hokeji je situovaná přibližně od počátku systematického tréninku (tedy 6—8 let věku) a její konec je kolem 10. roku dítěte. Její obsah probíhá na ledě i mimo led a jejím cílem je vytvoření všeobecných základů pro lední hokej. Hlavním prostředkem jsou všestranná cvičení. Jednotlivé složky sportovní přípravy však nejsou, a to zcela záměrně, proporcionálně zastoupeny. Systematicky jsou vytvořeny pouze základy pro další sportovní činnost. Rozhodujícím úkolem je upevňování vztahu dětí ke sportovní činnosti.

Trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností.

Kondiční příprava

Je dominující složkou etapy sportovní předpřípravy. Pohybové schopnosti dětí jsou rozvíjeny přirozeným způsobem, přičemž se využívá tzv. senzitivní období. Zaměřujeme se především na cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální, prováděné herní a soutěživou formou. Základem jsou především obratnostní a rychlostní cvičení.

Technická příprava

Cílem je zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, které mají vztah k základům techniky sportovního odvětví — ledního hokeje. Typický je globální (komplexní) postup při nácvičování — děti se v této etapě učí napodobou, stačí jen perfektní ukázka a děti již pohyb téměř zvládnou (tzv. dětská technika). Mohou se projevit první známky nadání v podobě snadného a rychlého učení. Zaměřujeme se především na zvládnutí základů bruslení. Bruslařská dovednost by měla být hlavním kritériem techniky, alespoň jednu až jednu a půl sezóny by se děti měly učit pouze bruslit bez jakéhokoliv vnějšího omezení (hůl, soupeř ap.). Hlavní bruslařské dovednosti by měly být od začátku soustředěny na rovnováhu na bruslích, na správné využívání hran při základních bruslařských dovednostech (jízda vpřed, vzad, přešlapování, obraty atd.), na obratnostní prvky při bruslení (obraty, sedy, lehy, převaly, přeskokování a podjíždění ap.). Ve druhé polovině této etapy již spojujeme bruslení s vedením kotouče a technikou hole (viz. obr. 4 až 9). Po zvládnutí těchto dovedností je možné již nacvičovat i v jednoduchých variantách situace 1—1. Na konci této etapy je vhodné začít také rozvíjet herní obratnost na malém prostoru, která se užívá především pro uvolňování a koncovku (viz. obr. 10 až 15). Veškerá cvičení, která se především ke konci etapy užívají, by již měla být relativně náročná a to především množstvím prvků, ale i jejich provedením.

Taktická příprava a psychologická příprava

Tyto dvě složky nejsou rozvíjeny systematicky, spíše jako komplex návodů, příkazů a doporučení, jak se chovat a jak postupovat. Cílem je připravit svoje svěřence tak, aby byli schopni:

- plnit všechny podmínky tréninku,
- pravidelně trénovat,
- znát a dodržovat pravidla dané hry a sportu všeobecně,
- podřízovat se kolektivnímu způsobu tréninku,
- vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích.

V této etapě tréninku není racionální zatěžovat děti učením se různých herních prvků a taktických variant. Je tomu tak proto, že děti ještě nemají dostatečně rozvinuté myšlení a tento způsob výuky špatně zvládají a tím i obtížně realizují. Proto je v podstatě ztrátou času, pokud se trenér v těchto letech věnuje nácvičování taktických dovedností!

11. Etapa základního tréninku

Tato etapa navazuje na etapu sportovní předpřípravy. Je pro ni charakteristický postupný růst speciální výkonnosti dosahovaný na základě všestranné přípravy. Hlavní úkoly etapy jsou:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat při tom senzitivní období vývoje organismu),
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností,
- zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví,
- vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku,
- osvojit si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví.

Etapa trvá přibližně od 10 do 13 let dětí. Jejím hlavním úkolem je dále rozvíjet širší pohybového fondu ve všeobecné přípravě. V oblasti přípravy na ledě je nezbytné se zaměřit na dokonalé zvládnutí bruslařských dovedností a na dovednosti práce s kotoučem. Na konci této etapy je možné již nacvičovat základní taktické dovednosti — především však stále ve spojení s technickými dovednostmi.

Kondiční příprava

Cílem je optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Pro jeho dosažení se používá nespécifických i specifických prostředků. Užívají se adekvátní metody a formy — trénink je pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Prvořadý význam má však stále ještě všestranná příprava.

Technická příprava

Děti si osvojují techniku stále ještě poměrně rychle, provádějí nové pohyby naráz, prostým napodobením, k určitým nesnázím při nácvičování a zdokonalování techniky může dojít v pubertě. Hlavním úkolem této etapy je děti naučit co nejvíce z „hokejového řemesla“ — tj. bruslení spolu s technikou hole. Cvičení je nutné dělat složitější a pestřejší, tak aby v nich bylo zastoupeno velké množství opakování potřebných pohybových prvků, a aby jejich splnění vyžadovalo určitý stupeň technických dovedností (viz. obr. 16 až 18).

Ve druhé polovině této etapy je možné začít s dětmi již provádět nácvičování taktických dovedností, které však stále ještě vychází z techniky. Proto jsou cvičení bohatá na množství dovedností.

Taktická příprava

Rozvoj taktických schopností v nejjednodušší podobě je spojen s nácvičování techniky v několika základních variantách, jichž se užívá. Osvojuje se při nácvičování jednání hráče v nejrůznějších průpravných cvičeních a pohybových hrách. Není vhodné zatěžovat děti nácvičování a přesným plněním určitých herních variant. Nácvičování by měl spočívat především v procvičování základních taktických dovedností, hlavním úkolem je zdokonalování situací 1—1 (viz. obr. 19 až 24), později se přidává souhra jak dvojic či trojic, tak i celé pětky (např. založení útoku či cirkulační pohyb v obraně). Přitom volíme především taková cvičení, která vycházejí z herních požadavků, spojují v sobě množství prvků a jsou náročná na přesnost koordinace souhry a provedení. Při učením se zaměřujeme na nácvičování útočných i obranných dovedností (tak jak bylo uvedeno výše — obr. 25 až 27 a,b).

Psychologická příprava

Je zaměřena především na rozvoj a upevňování morálních a volních vlastností, na rozvoj rozumových schopností a schopnost koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů.

Přílohy

V přílohách jsou uvedeny příklady cvičení tak, jak je na ně odkazováno v textu. Jelikož předpokládáme u trenérů znalost grafického značení bude u většiny jednoduchých cvičení (obr. 1 až 24) vynechán popis, který jasně vyplývá z obrázků.

Obr. 25a

Trenér nastřelí kotouč do třetiny. Na tento signál startují útočící i bránící, přičemž útočící mají za úkol vstřelit branku a bránící přihrát kotouč trenérovi ve středním pásnu.

Obr. 25b

Založení útoku. Průběh založení dle nákresu. Snaha je o co nejrychlejší přihrávky — na jeden dotyk.

Obr. 26a

Útočící si přihrávají kotouč po obvodu třetiny, bránící se pohybují podle něj.

Obr. 26b

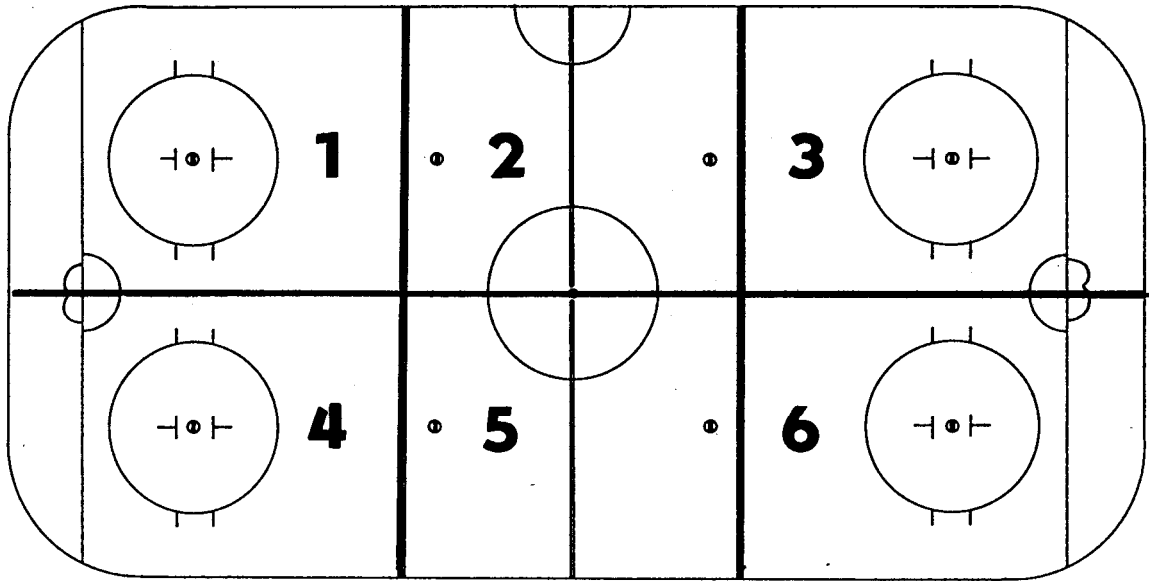
Nácvik situace 2—1, po jejímž skončení následuje ještě druhá akce 2—0 s vyjetím z rohu.

Obr. 27a

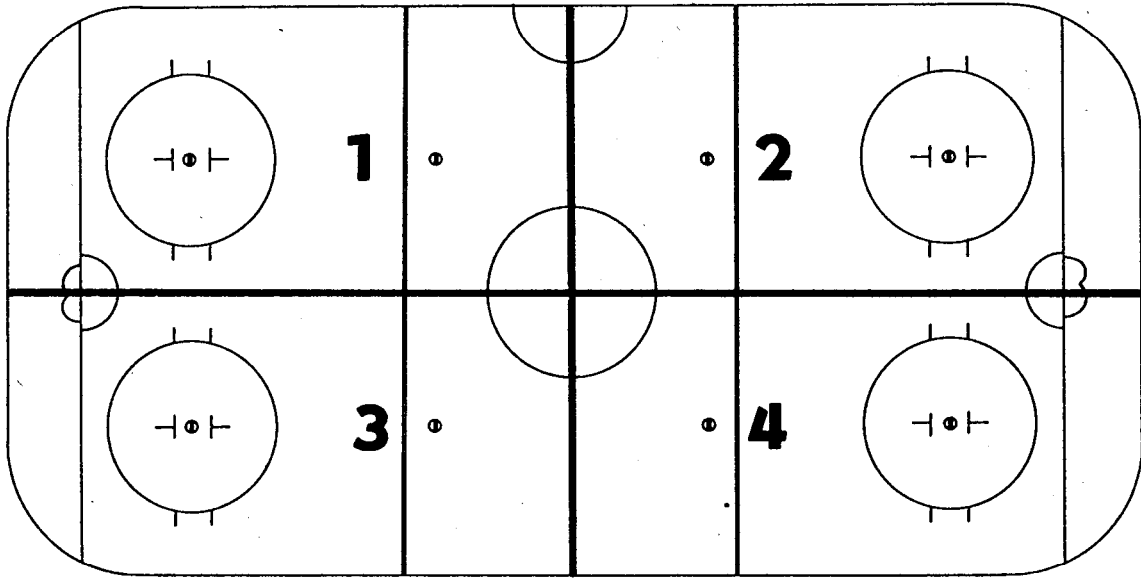
Útočící si mohou 3× přihrát bez toho, aniž by je bránící aktivně napadali (pouze se pohybují podle kotouče). Po třetí přihrávce však již aktivně brání a mají za úkol přihrát kotouč do 15 sec. trenérovi do středního pásma.

Obr. 27b

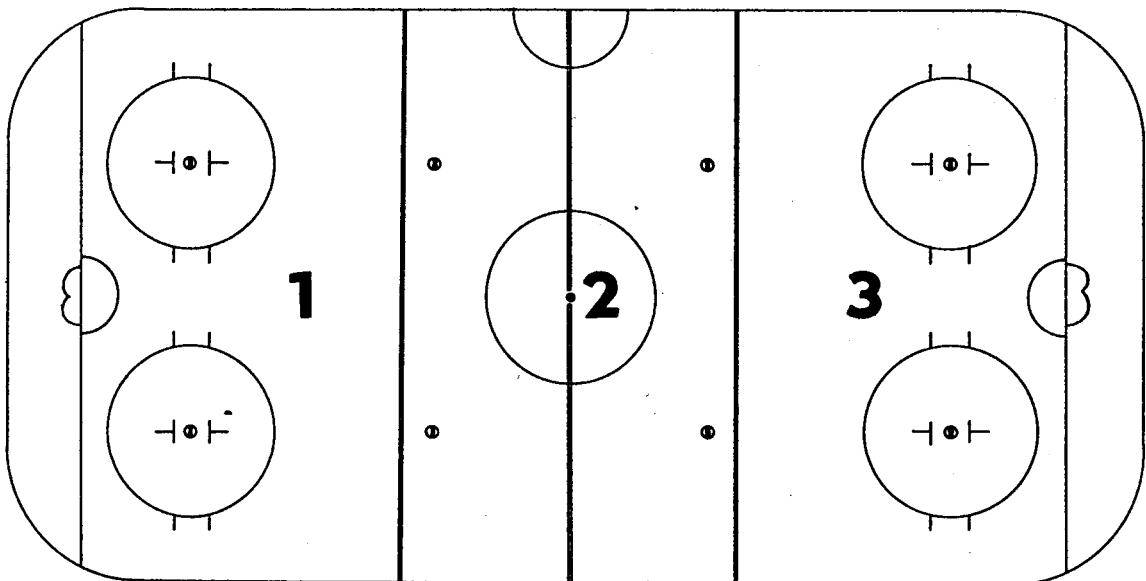
Situace 2—0. Hráči se snaží co nejrychleji bruslit a přitom si přihrávat na jeden dotyk. Střelba je přímo z přihrávky.



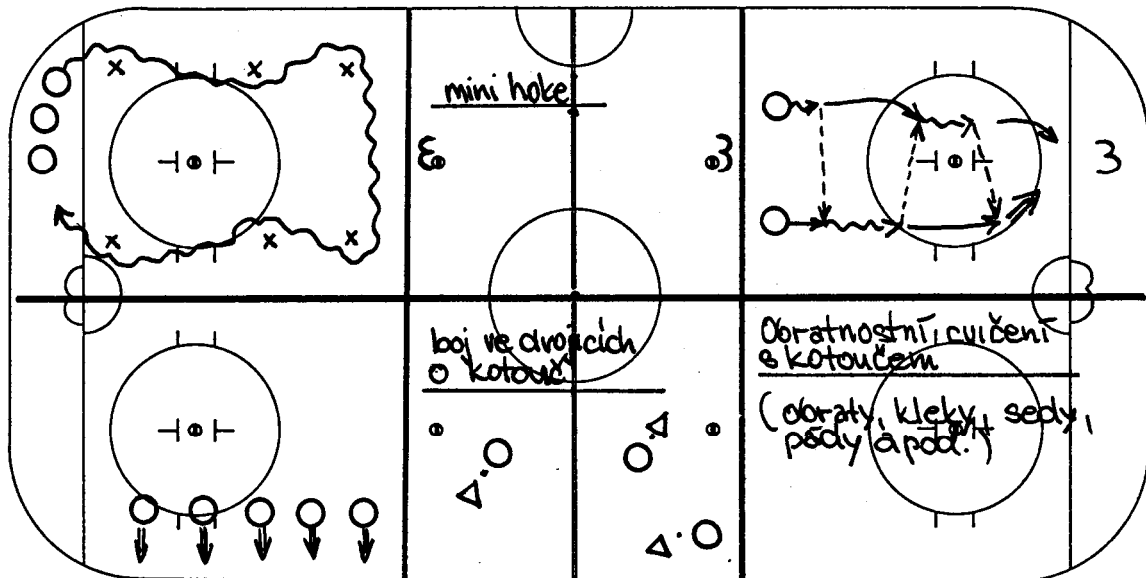
Obr. č. 1



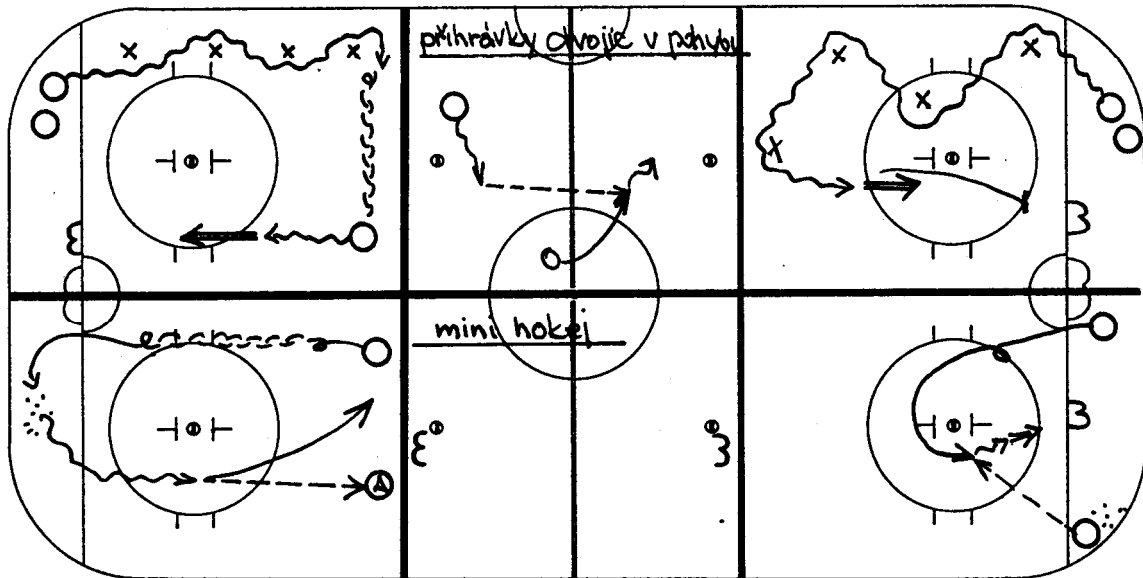
Obr. č. 2



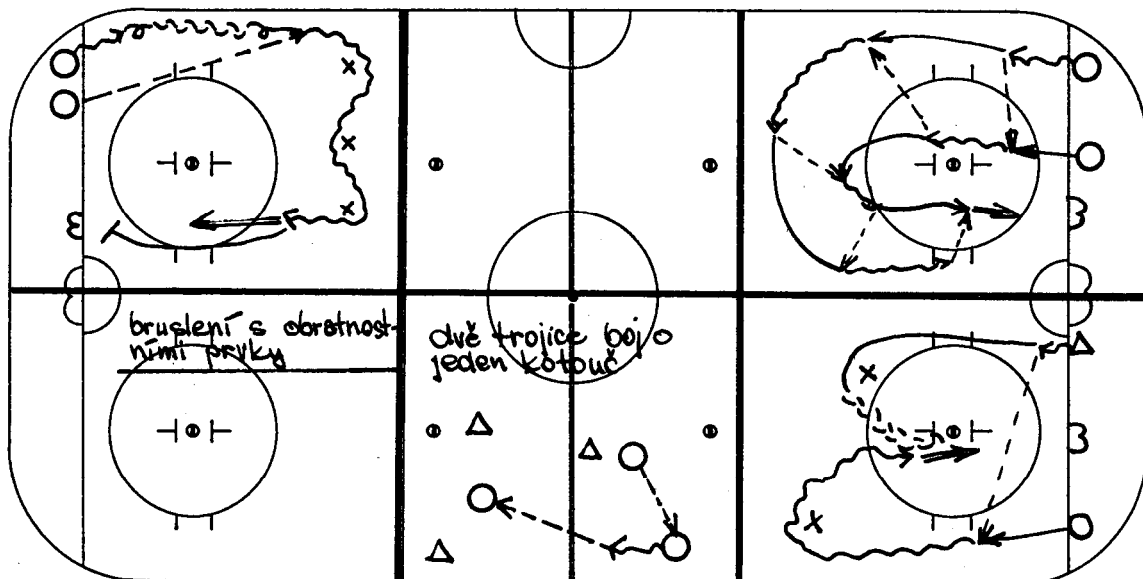
Obr. č. 3



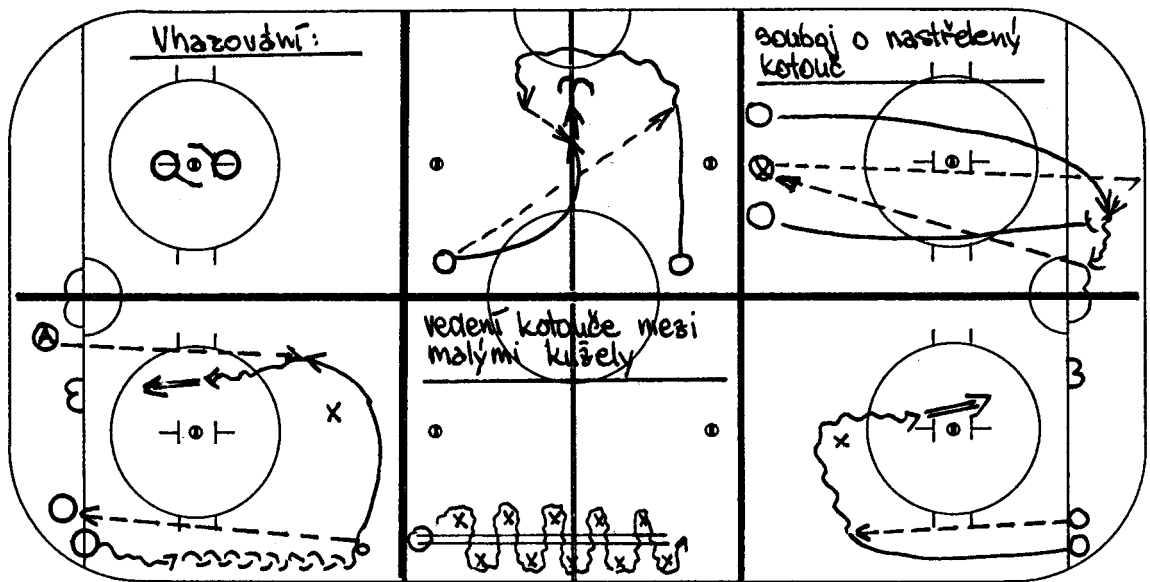
Obr. č. 4



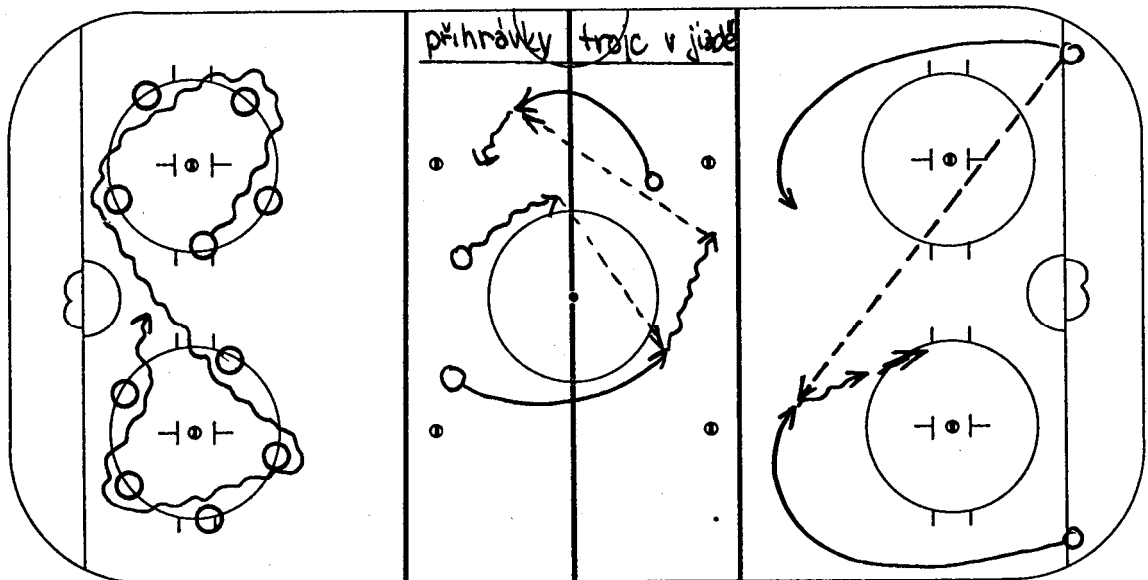
Obr. č. 5



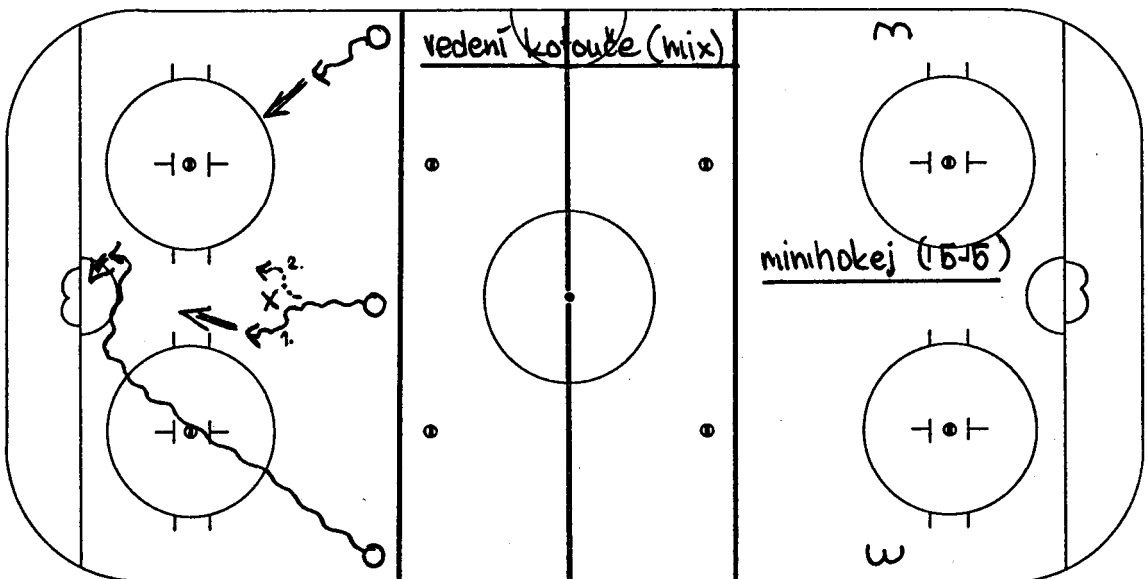
Obr. č. 6



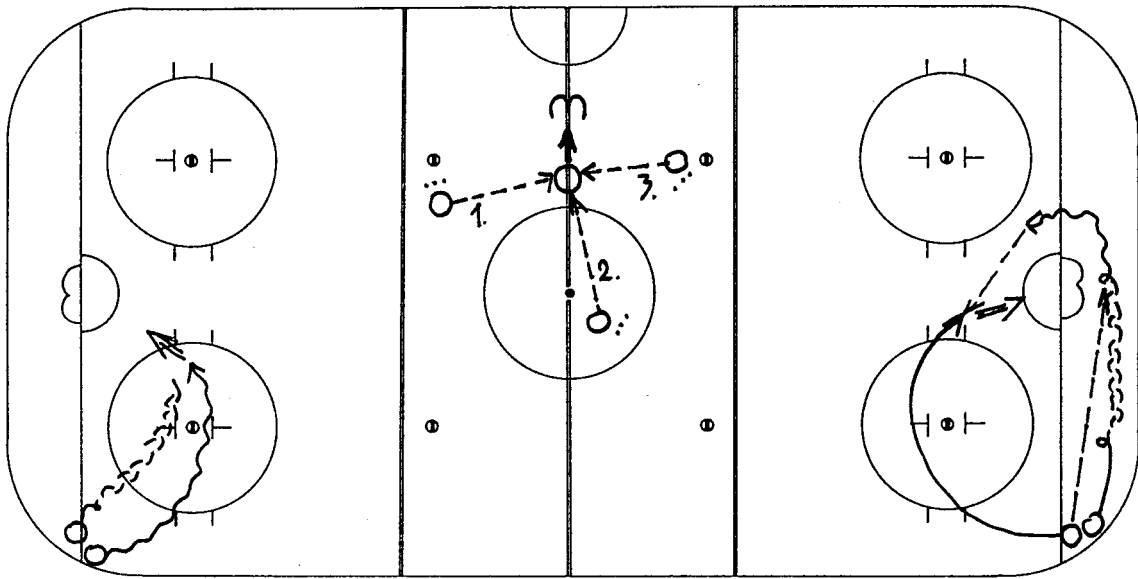
Obr. č. 7



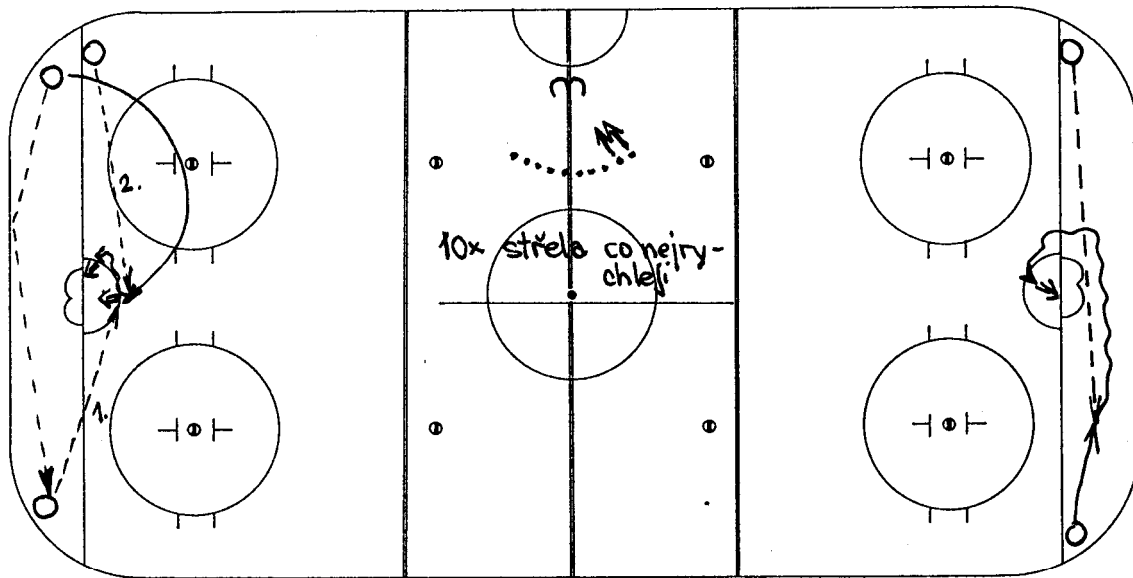
Obr. č. 8



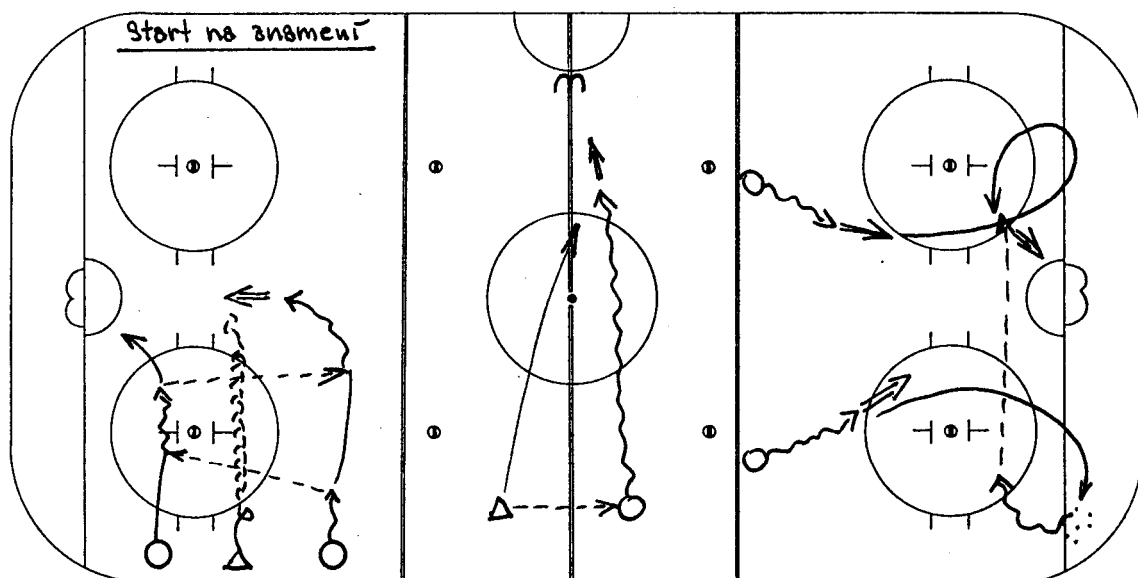
Obr. č. 9



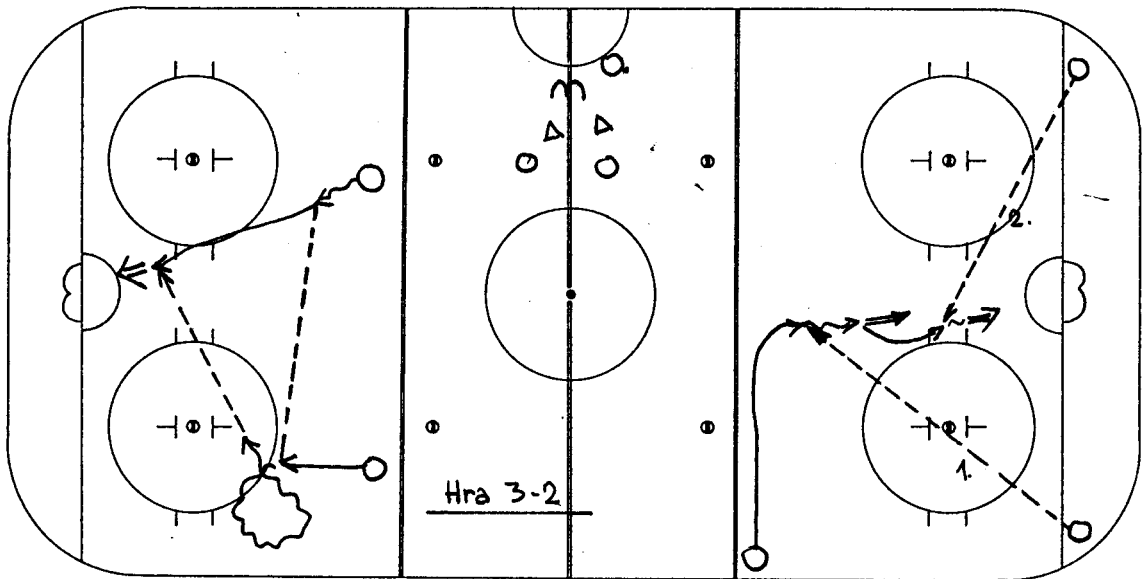
Obr. č. 10



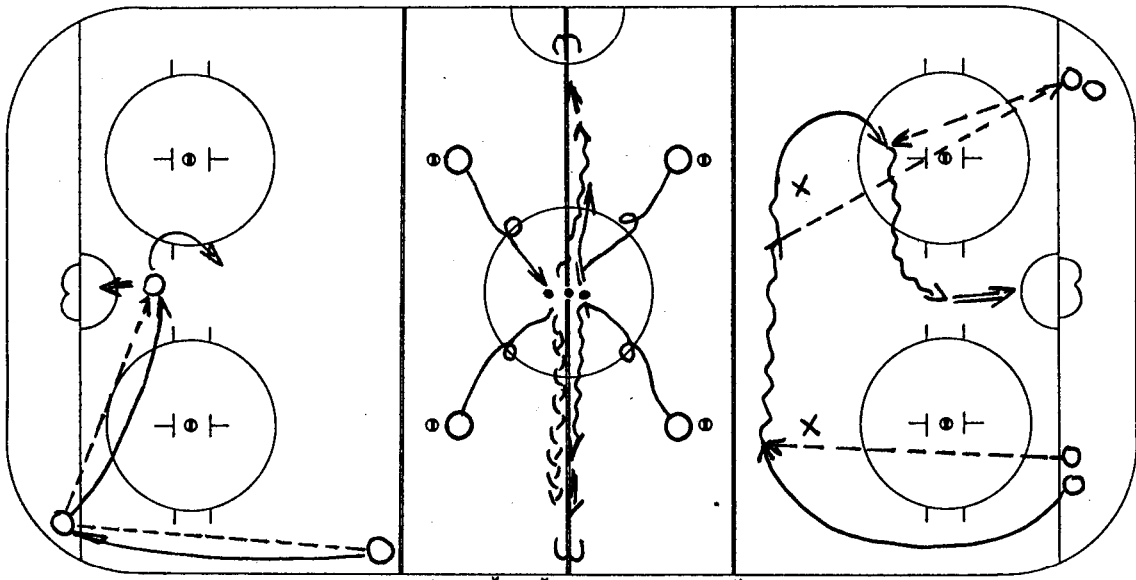
Obr. č. 11



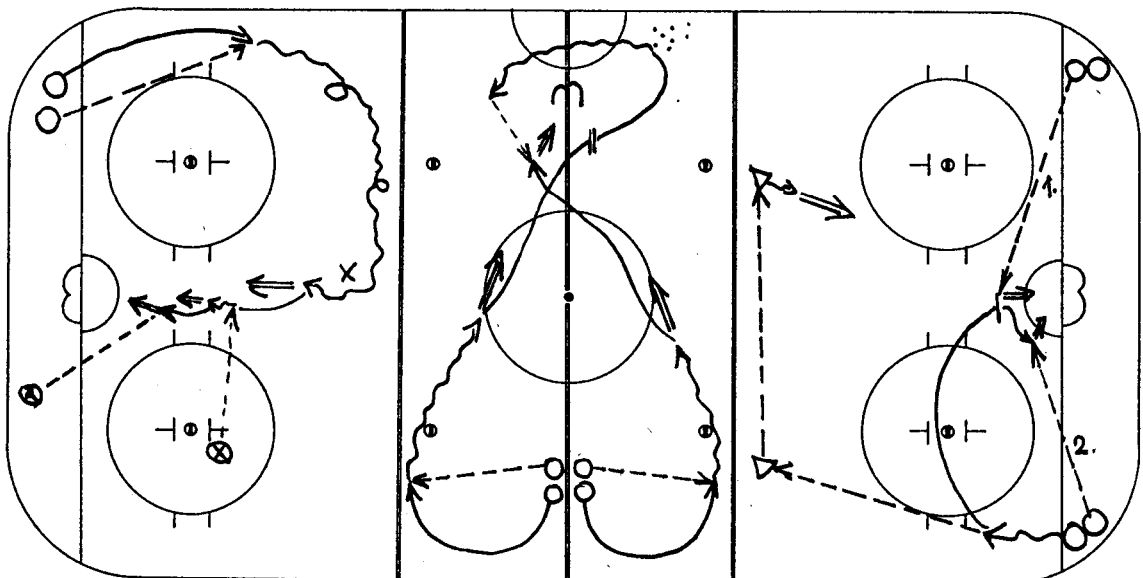
Obr. č. 12



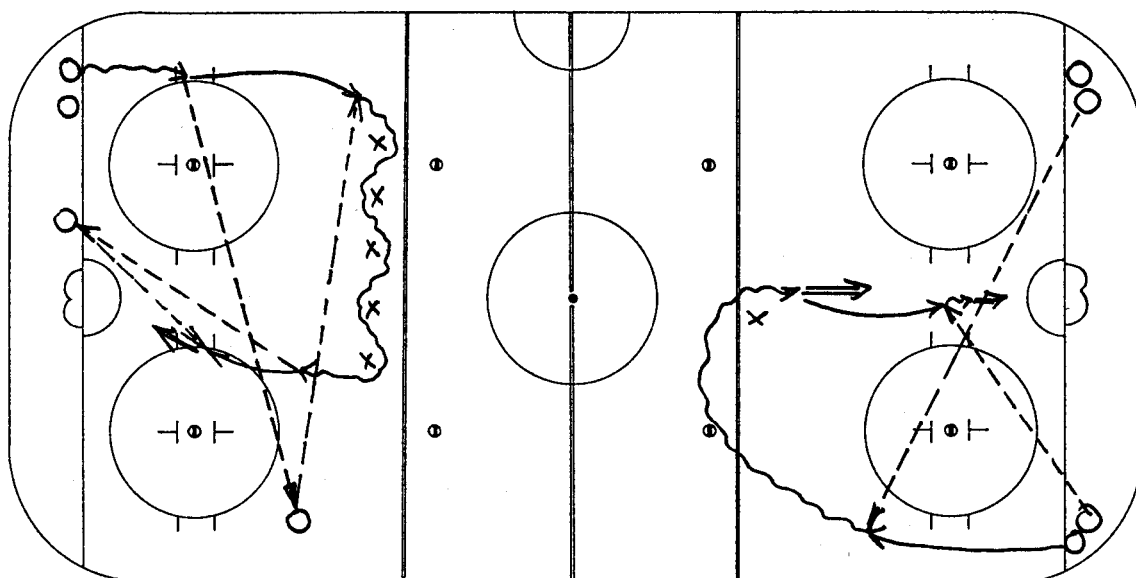
Obr.č. 13



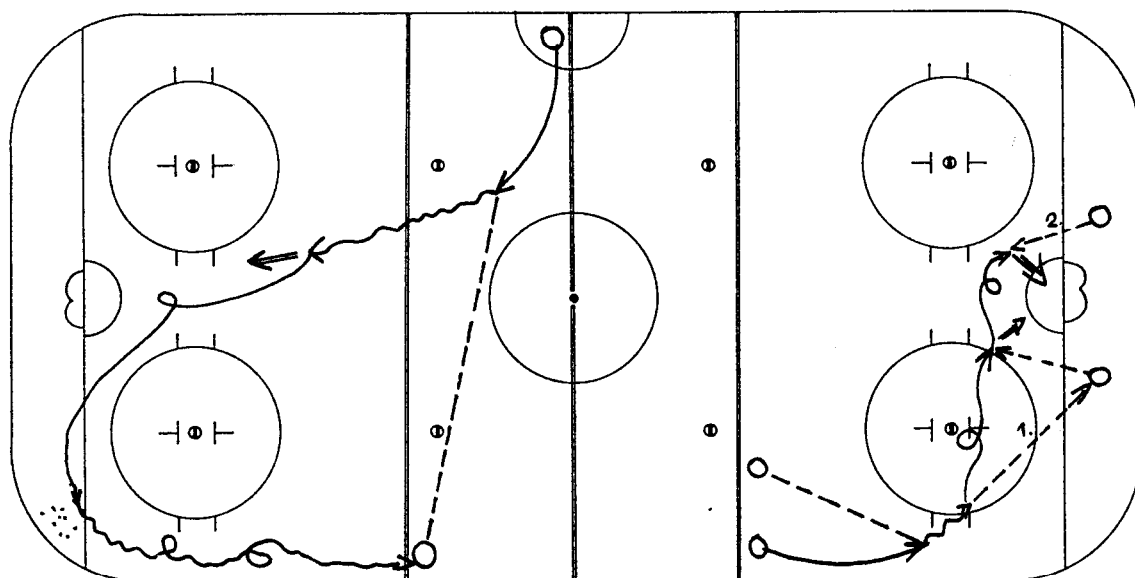
Obr.č. 14



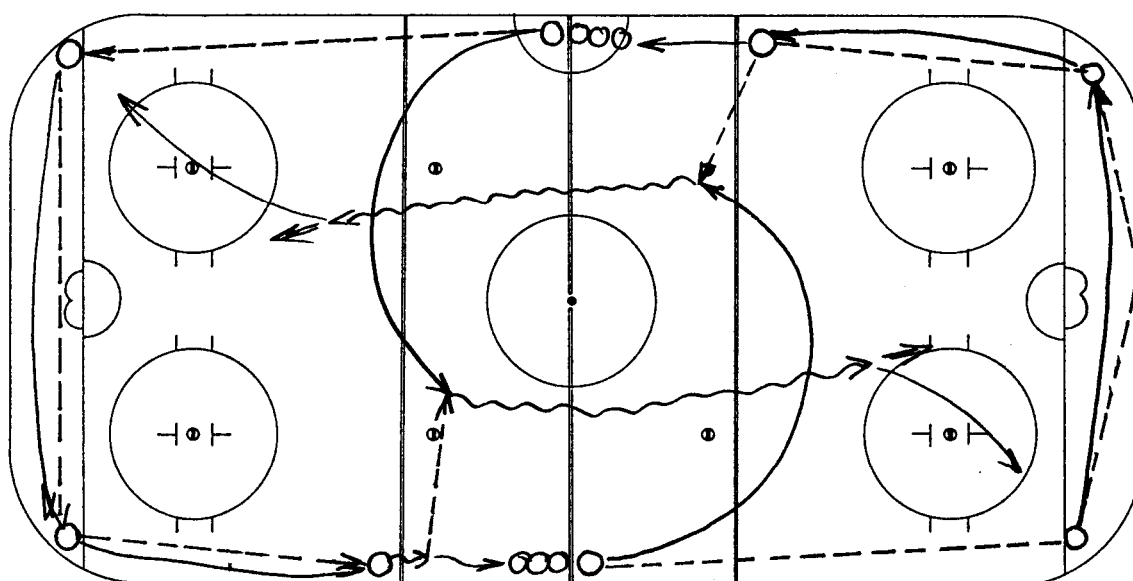
Obr.č. 15



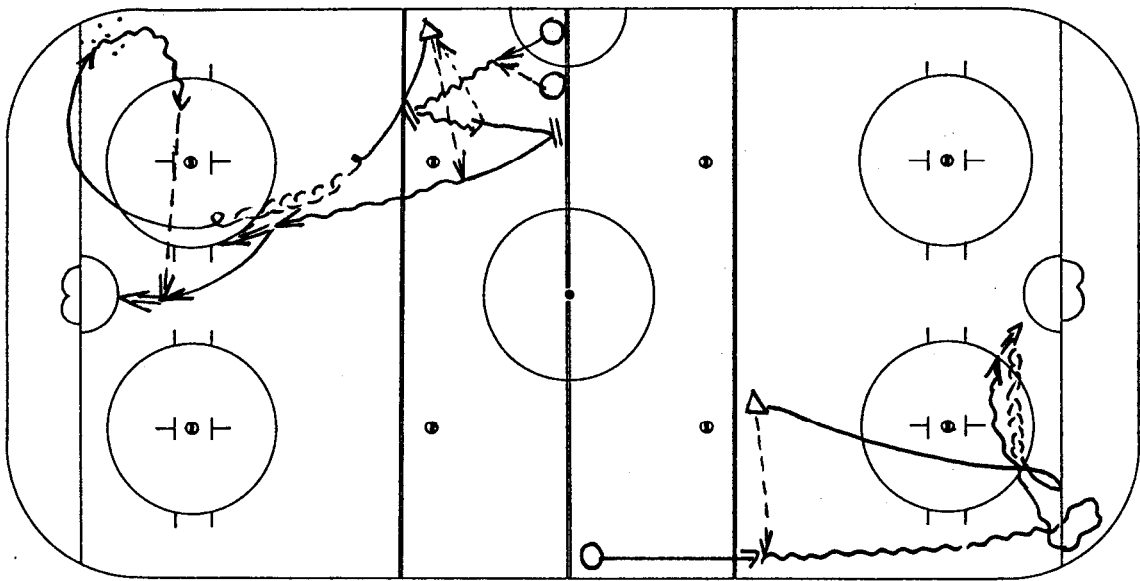
Obr. č. 16



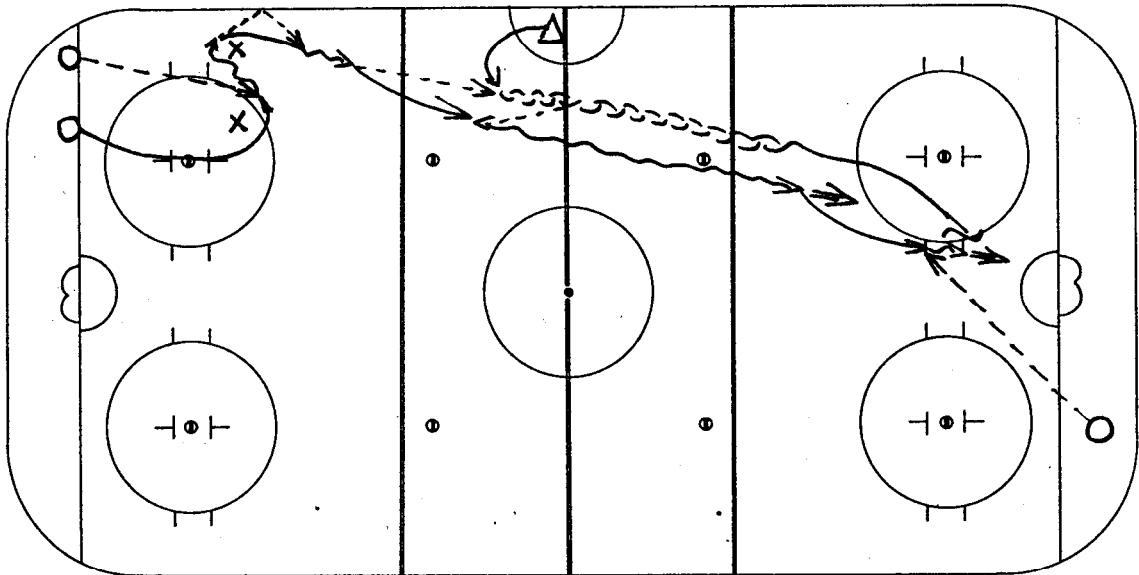
Obr. č. 17



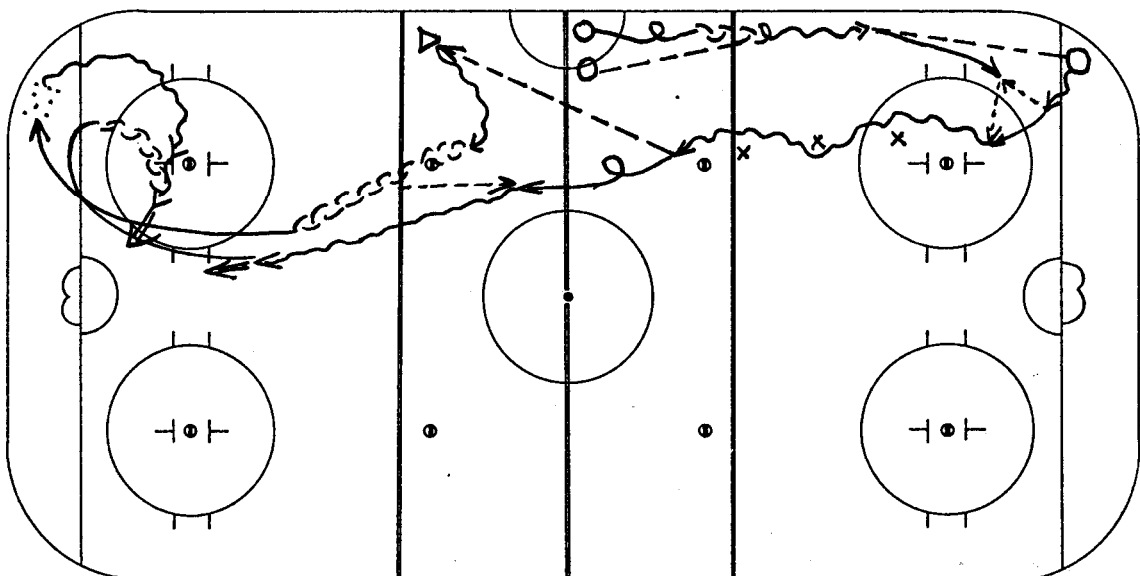
Obr. č. 18



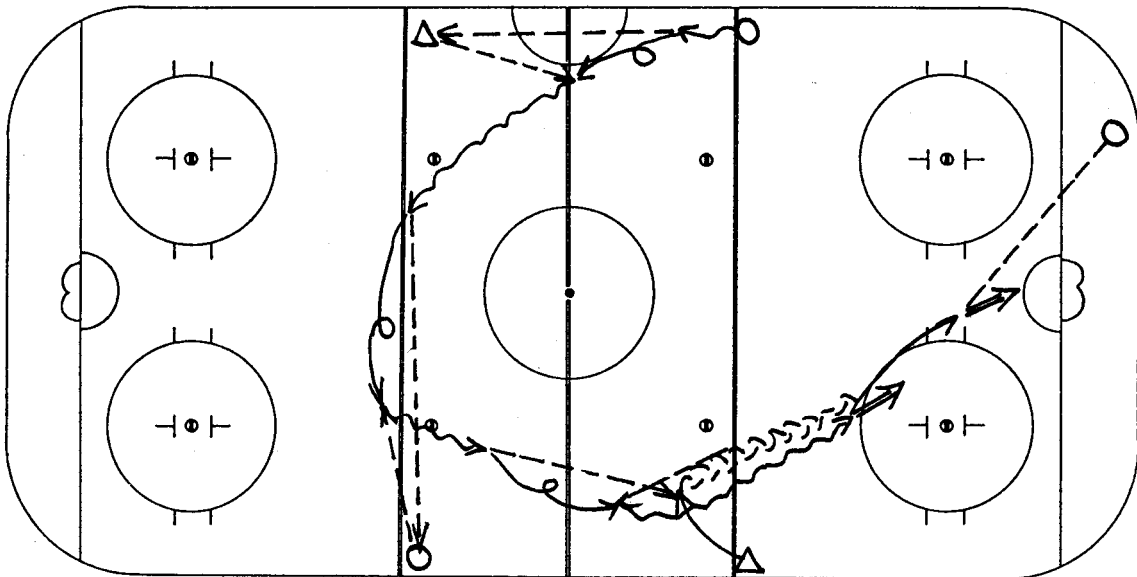
Obr. č. 19



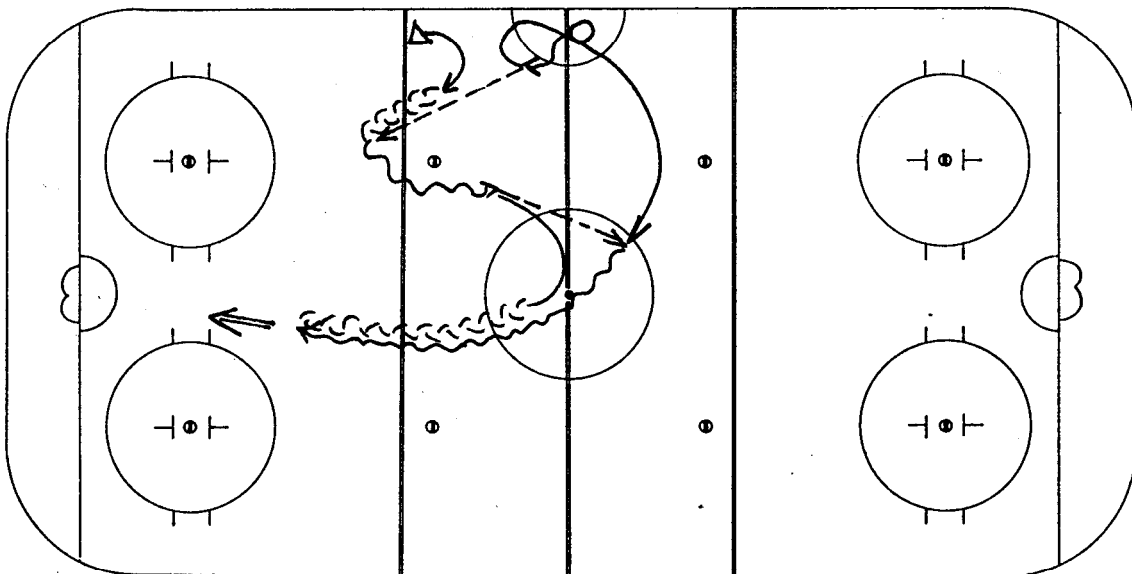
Obr. č. 20



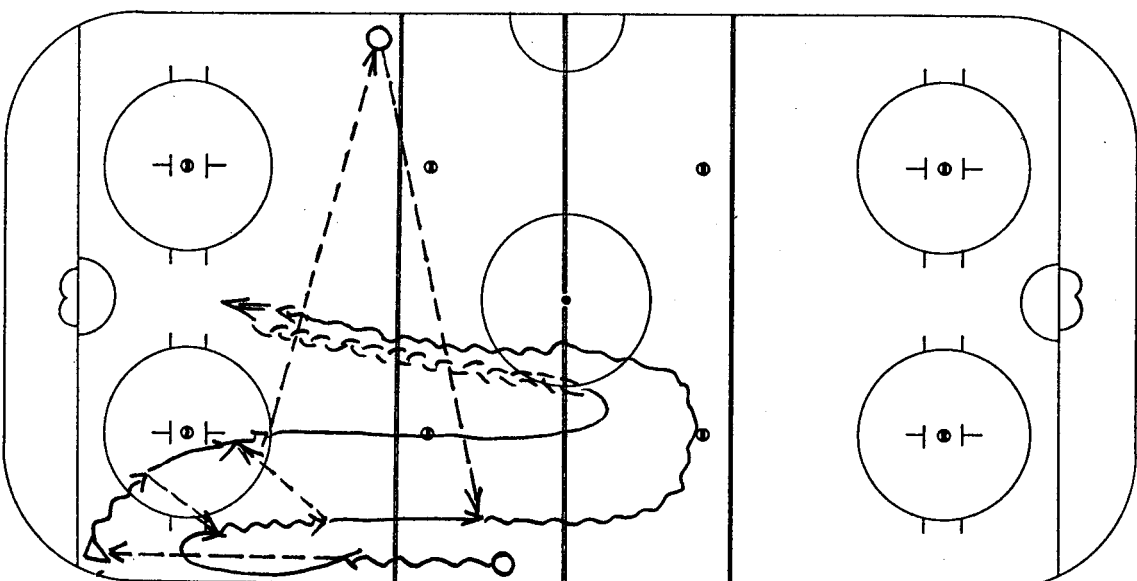
Obr. č. 21



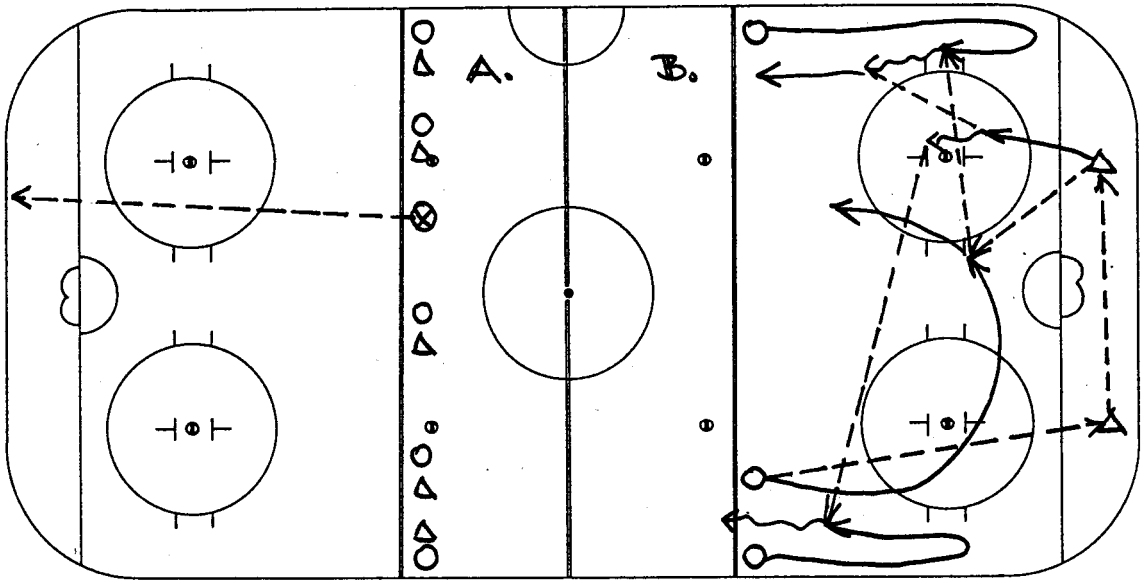
Обр. 8. 22



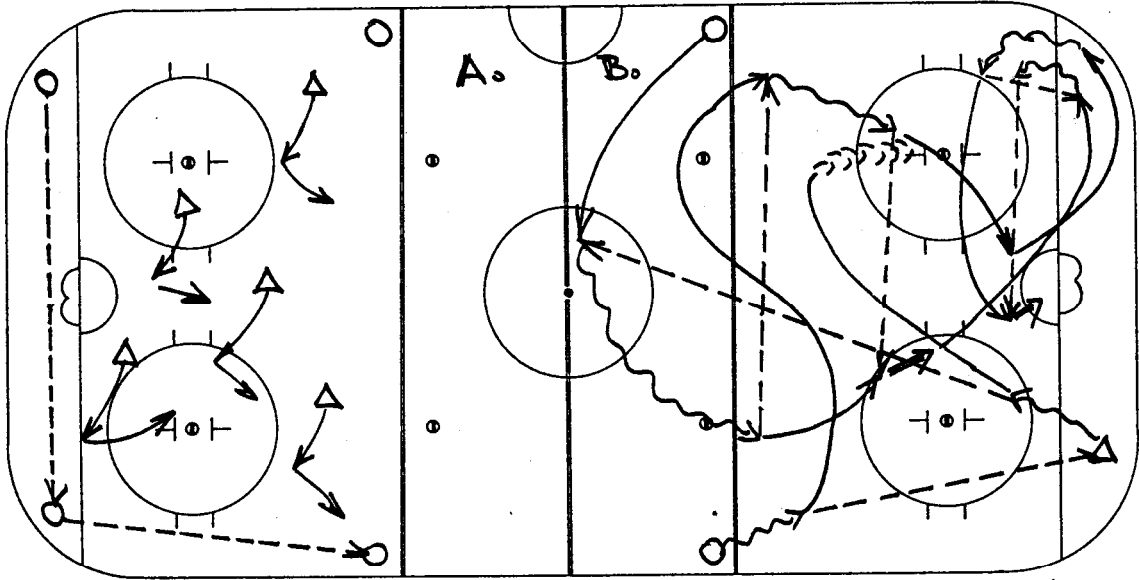
Обр. 8. 23



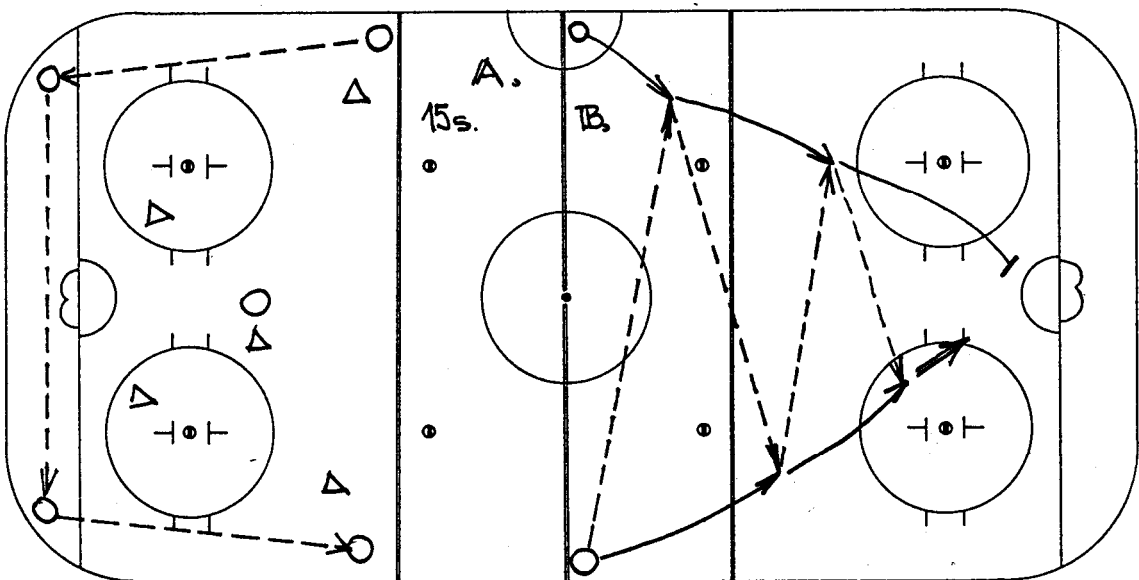
Обр. 8. 24



Obr. č. 25



Obr. č. 26



Obr. č. 27