knihovna časopisu gól

Nakladatelství OLYMPIA a. s.,
Klimentská 1, 110 15 Praha 1,
P. O. BOX 11,
tel.: 02/248 10 146,
fax: 02/231 51 36,
E - mail: olympia@mbox.vol.cz

Redakce časopisu GÓL,
Klimentská 1, 110 15 Praha 1
P. O. BOX 11,
tel. + fax: 02/231 30 38

TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO 27
ROK 2002

ČSLH
Za elektrárnou 490
170 00 Praha 7
tel.: 02/ 333 79 248
02/ 333 81 674
fax: 02/ 311 60 96
E-mail: ciha@mbox.speed.cz

WHY IS CZECH ICE HOCKEY SO SUCCESFUL ?

(Proč je český hokej tak úspěšný ?)

/téma zadané mezinárodní trenérskou komisí IIHF/

WORLD CHAMPIONSHIP 2002
GOTHENBURG, SWEDEN MAY 4, 2002

Dr. Luděk Bukač

Obsah

Úvod
Genese globálního sjednocování hry
Národní mužstvo a mezinárodní soutěže
Trenér
Práce s talentovanou mládeží
Vzdělávání trenérů a teorie
Změny v tréninku a inovační elementy
Herní trénink
Dvojstranné působení a ovlivňování rozvoje českých hráčů
Bruslení a kondice
Výkon a kondice v turnaji a v dlouhodobé soutěži
Turnajové priority

MOTTO:

Nezdary se stanou,
vítězství se přihodí,
chtěné vítězství vyžaduje
dlouho trvající tvrdou práci.

Úvod

Hlavním cílem současného profesionálního hokeje se stala idea vítězství. Pouze vítězní trenéři, bez ohledu na příčiny a skutečné kvality výkonu, jsou těmi aktéry, kteří získávají nejen slávu, ale i významný komerční zájem.

Skutečnosti, čímž myslím hlubší fakta a podstatné příčiny úspěchu, jsou odhalovány většinou jen skutečnými znalci oboru. Často i samotní trenéři na mediální otázky k příčinám výsledků používají sice atraktivní, ale nejen bezcenná, nýbrž i falešná hodnocení a analýzy.

Úvodem bych rád poukázal na některé důležité současné skutečnosti o hokeji v ČR.

1. ČR od svého vzniku v roce 1994 do r. 2002 dokázala na mezinárodním poli mnoho vynikajících výsledků (obr.1).

1993 – 2002 SUMMARY

YEAR	CZE 18 ECH/WCH	CZE 20 WCH	CZEA WCH	CZE A OG
1993	3	Czechoslovakia	3	
1994	3	5	7	5
1995	5	6	4	
1996	5	4	1	
1997	5	4	3	
1998	4	4	3	1
1999	5	7	1	
2000	6	1	1	
2001	4	1	1	
2002	3	8	???	5 - 8

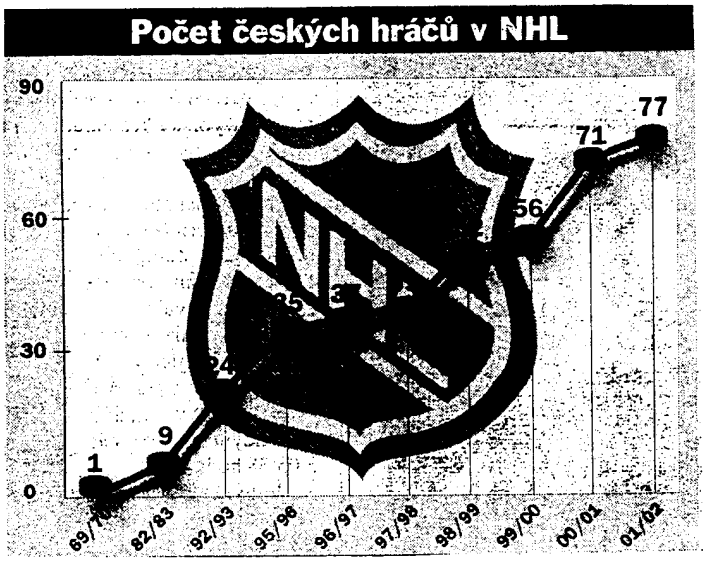
Obr. 1 Results of the Czech National Team

2. „Materiální podmínky" pro rozvoj hokeje ve srovnání s nejsilnějšími soupeři jsou více či méně na průměrné úrovni (obr. 2).

Country	Population	Indoor rinks	Registered Players	% players in NHL
CAN	31 million	3 350	520 700	52,3
USA	284,5	2 500	471 700	14,1
CZE	10,3	103	68 400	8,5
RUS	144,4	84	58 400	6,9
SWE	8,9	285	62 370	6,1
FIN	5,2	202	58 800	4,3

Obr. 2 Players participation (countries - %) in the NHL. (The Hockey News 2002)

3. Prudký vzestup participace hráčů ČR v NHL (obr. 3)



Obr. 3 Sequential increase of the Czech players in the NHL

Úspěchy českého hokeje mají dva základní znaky a to:
- vlivy tradice a dlouhodobého systému práce a organizace českého hokeje
- aktuální ovlivňování a situační řešení

Genese globálního sjednocování způsobu hry

Současná vysoce frekventovaná konfrontace verze hry mezi NHL a Evropou postupně dostala i přes různé diference globální podobu. Dříve tak význačné rozdíly v pojetí hry byly postupně smazány.

Fyzický a kontaktní hokej ve srovnání s tvořivou kombinační hrou došel i přes poměrně dlouhý a složitý proces k jistému sjednocení. Trenéři i hráči jsou na základě zkušeností více či méně adaptováni v obou směrech.

Národní mužstva a mezinárodní soutěže

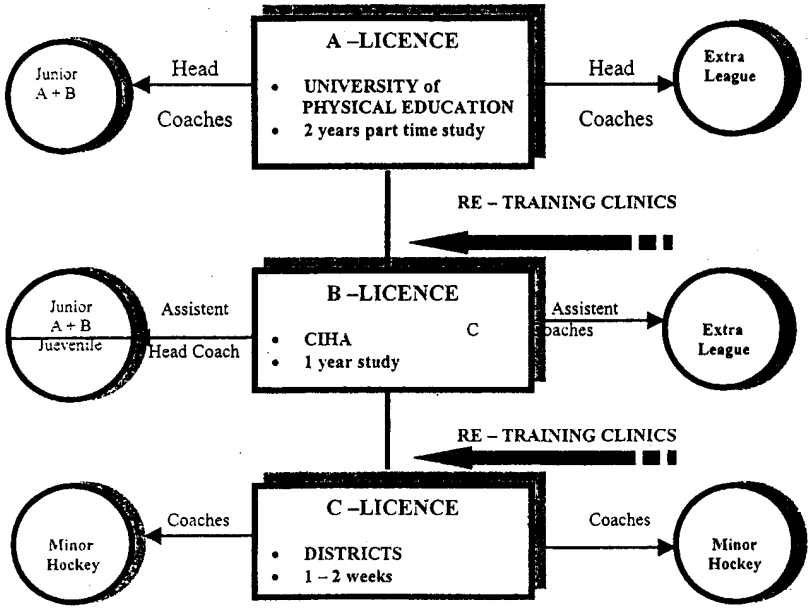
Na naší cestě rozvoje a zdokonalování byl již od samého počátku moderní éry (tj. po druhé světové válce) rozhodujícím indikátorem podnět reprezentačního týmu. Národní mužstvo a jeho popularita byla vždy hnacím motorem pro hráče a hnutí.

Pro vždy aktuální analýzu výsledků reprezentace a stanovení priorit či netradičních rozhodnutí, hlavní roli hrály:
- mezinárodní porovnání a hodnocení výsledků hry, tréninku a podmínek
- společenská kontrola a zájem veřejnosti

Tímto přístupem byly vytvářeny vždy aktuální, proměnlivé podmínky pro rozvoj a pro požadované materiální zdroje.

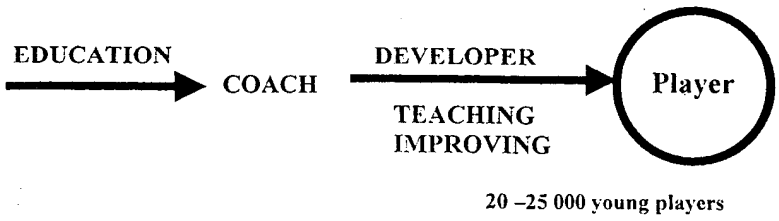
Trenér

Dominantní postavou ve sféře zdokonalování a výchovy hráčů v ČR byl a snad i je licencovaný trenér (obr. 4).



Obr. 4 Training and Qualification of Czech Coaches

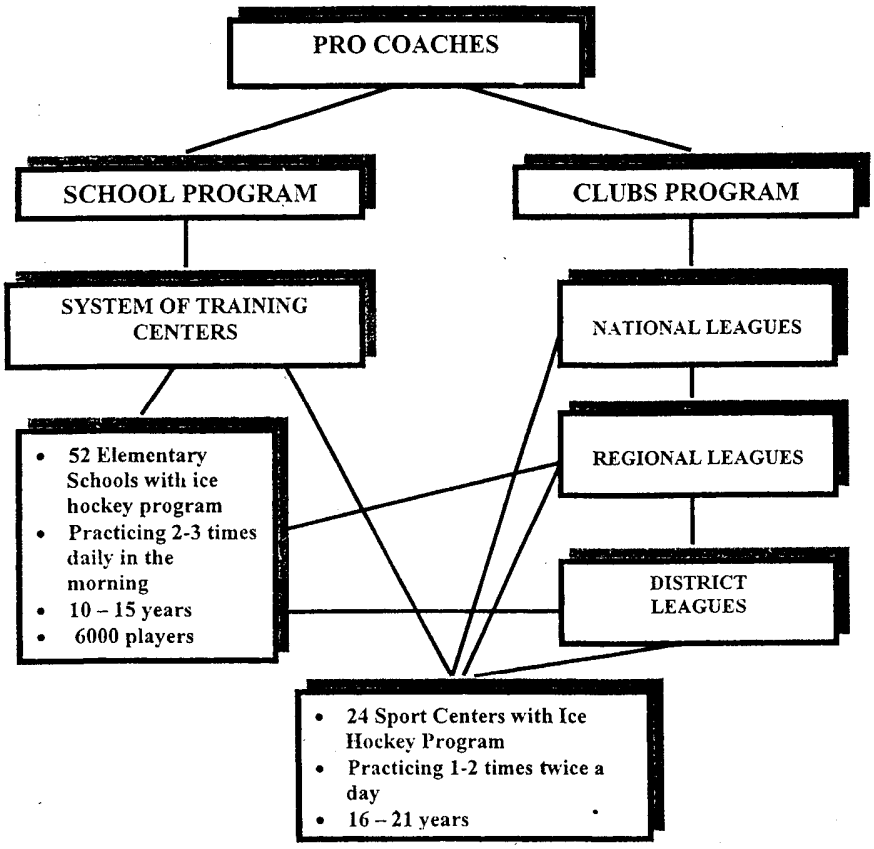
V mládežnickém a i v seniorském hokeji český trenér dlouhodobě pracuje téměř výhradně s českými hráči (domácí produkce trenér – hráč). Trenér je chápán jako erudovaný odborník – developer (obr. 5).



Obr. 5 Role of the Czech Coach

Práce s talentovanou mládeží

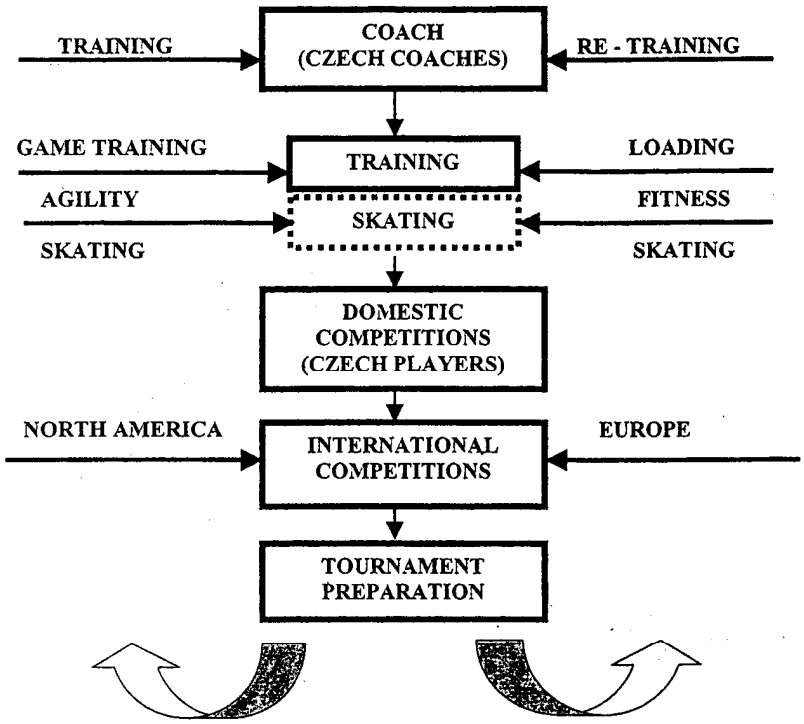
Významným krokem pro rozvoj hokeje u nás bylo iniciování zvláštní pozornosti v poskytování podmínek a tréninku tzv. talentované mládeže (obr. 6).



Obr. 6 Work with the Talents

Například všichni hráči našeho týmu, kteří vyhráli olympijský turnaj v Naganu 1998, prošli tímto programem.

Systém výchovy hráče vytvořil jakousi proceduru rozvoje talentů (obr. 7).



Obr. 7 Course of Players development

Vzdělávání trenérů a teorie

Jestliže mluvím o procesu vzdělávání trenérů musím vyzvednout vysokou úroveň znalostí a „know how" českých instruktorů a školitelů v oblasti:

- strukturalizace tréninkového programu
- obsahu tréninku
- tréninkových metod a technik
- psychologie

Všechny uvedené komponenty byly dlouhodobě rozvíjeny českými odborníky. V oblasti teorie a praxe jsme vždy šli po vlastní cestě. Důležitou činností pro zdokonalování trenérů bylo časté publikování:

- hokejových knih
- odborných článků
- metodických příruček

V roce 1953 byl založen ITVS, který přešel později na FTVS – UK Praha. FTVS – UK současně zahrnovala dálkové studium trenérské školy. Klíčovou osobností v oblasti školení trenérů byl prof. V. Kostka. Tento hokejový teoretik a praktik uvedl v život učební subjekt „Lední hokej" . Stanovil i podrobnou vyučovací osnovu předmětů. Na podkladě vzdělání má český trenér nejen vzdělání, ale umí i učit a zdokonalovat, rozumí hře a ví, jak učit hráče hrát.

V přístupu k trenérské práci lze u českého trenéra ve srovnání např. s jejich americkými a kanadskými kolegy nalézt určité rozdíly.

Rozhodujícím kritériem účinnosti tréninku není pro našeho trenéra pouze technická část provedení činnosti, ale zdůrazňuje i to, co my nazýváme jako tvořivost nebo umění hrát. Element „hrát" (hráč – spoluhráči – soupeř) a způsob řešení situace je to, co český trenér rád vidí.

Pro českého trenéra hodnota práce je závislá na schopnostech hrát pro mužstvo tj. umět sehrát vlastní roli ve prospěch týmu. Tento přístup se projevuje i ve stavbě tréninku a vedení mužstva.

Doufám, že i v hodnocení český hokej vlivem komercionalizace a kritérií NHL neustoupí od svých předností.

Domnívám se, že naši trenéři prozatím nejsou dostatečně rutinní a kvalifikovaní v manažerských kompetencích. Využívání moderních technologií český trenér chápe jako důležitou pomůcku ve své práci, ale ne jako rozhodující pro aktuální trénink, rozvoj a hodnocení hráče.

Vlastní koučink, tj. vedení družstva v utkání a způsob komunikace s hráči, závisí vždy na individuálních zkušenostech trenéra. Osobnost trenéra je nemožné vytvořit pouhým vzděláním. Osobnost trenéra jednoduše je a nebo není. Obecně český trenér :

- rozumí hře
- má cit pro taktickou volbu
- má dobrou organizaci tréninku
- uplatňuje variabilní obsah tréninku
- rozumí metodám zatěžování
- má znalosti technik komunikace
- je dobrý pro vedení utkání

Změny v tréninku a inovační elementy

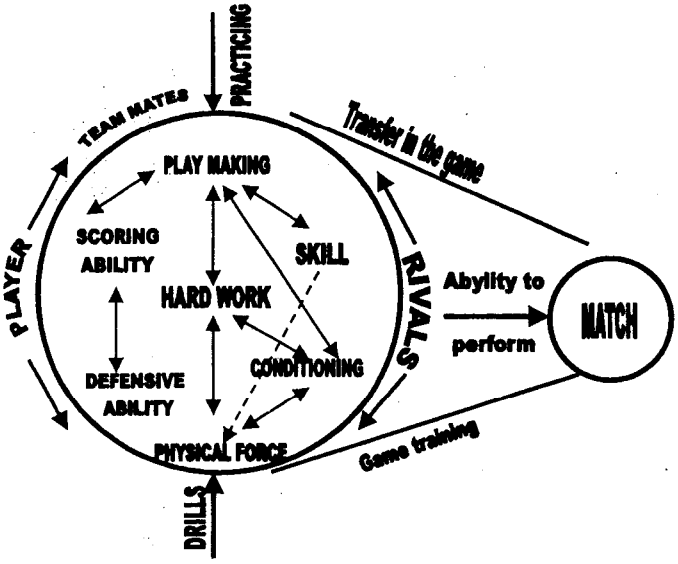
V roce 1953 Sovětský svaz poprvé pronikl na světovou hokejovou scénu. Od této doby se datují změny ve světové hokejové dominanci. Hra SSSR byla od počátku charakteristická novými a zcela nestandardními projevy jako:

- rychlost v technice a kondici
- tréninkové metody
- celoroční trénink
- vzestup tempa hry
- týmová souhra
- hra pětic

Na vynikající hru a novodobý trénink mužstva SSSR bylo třeba reagovat a trénink inovovat zdokonalením způsobu.

Herní trénink

Na základě zkušeností a analyzování nových poznatků jsme dosáhli v procesu rozvoje a zdokonalování schopnosti obsahově i věcně stanovit formu tréninku, který je označován jako **Herní trénink** (obr. 8).



SKILL FEATURES MOTORIC MAKE UP	• Fundamentals • Team skill • Skating skill
STRATEGIC *FEATURES* MIND FUNCTIONS	• *Play making* • Positioning • Leadership
PHYSICAL FEATURES BODY MAKE UP AND CAPACITY	• Conditioning • Physical force • • Hard work – will power (tolerance of pain) • Self-control – self confidence • Ability to present performance
PSYCHIC FEATURE MENTAL MAKE UP	

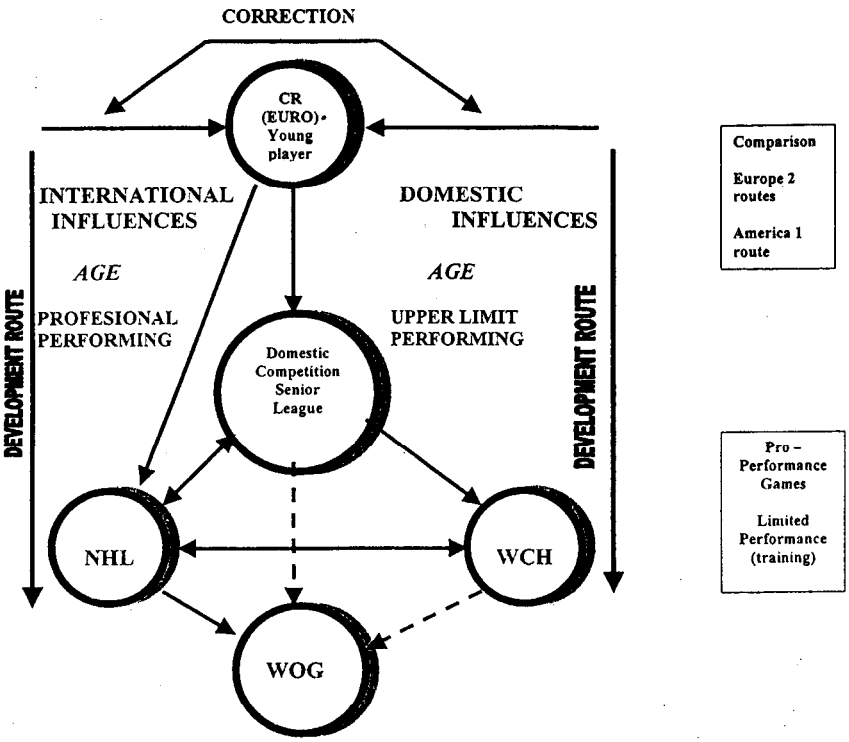
Obr. 8 Players performing environment

Cílem tohoto tréninku je oboustranný transfer podmínek a dovedností ze hry (obraz hry) do tréninku a naopak. Mírou úspěchu je množství a kvalita zdokonalovaných složek hry do utkání. V procesu zdokonalování není podle nás možné jednoduše pouze hrát utkání nebo naopak zcela izolovaně drilovat jednoduché základy hry.

V herním tréninku tvoří skupinové či týmové dovednosti jakousi nadstavbu základních činností . Jsou rozhodující části v proceduře rozvoje.

Dvojstranné působení a ovlivňování rozvoje českých hráčů

Od roku 1981 (v malém měřítku i dříve) nejlepší čeští hráči ve srovnání s hráči Kanady a USA jsou ve svém herním projevu a způsobu hry dvojcestně formováni (domácí a zahraniční ovlivňování – obr. 9).



Obr. 9 Multilateral building of Czech players

V zahraničí (Kanada, USA, Evropa) naši hráči získávají nejenom pozitivní „profesionální školení", ale současně si osvojí i jisté mentální návyky , které je prozatím v naší společnosti velmi obtížné nabývat:

- síla vůle a psychická odolnost
- sebedůvěra
- odpovědnost
- formování ega
- podřízenost
- umění podávat výkon
- umění vystupovat na veřejnosti

Hráči zdokonalovaní v zahraniční jsou později, po návratu domů, kladným impulsem pro hokejové hnutí.

Bruslení a kondice

V padesátých létech minulého století hráči SSSR šokovali mezinárodní hokej prvky jako:

- rychlostí bruslení
- dynamikou pohybu
- technikou
- tempem hry

Nejenom dovednosti, ale i stálý pohyb a rychlost byly základem úspěchu hry mužstva SSSR.

Bruslení a únava je v úzkém vztahu s tělesnou přípravou a speciální kondicí. Proto kondiční bruslení tvoří významnou část našeho tréninku. Vytváří základ pro tzv. zotavovací schopnost po zátěži. Zotavovací schopnost (střídání, utkání, turnaj, sezóna) je měřítkem trénovanosti a základem pro rychlost a kvalitu dovedností.

V současném profesionálním hokeji (100 utkání za sezónu) zcela logicky zbývá na trénink (rozvojový trénink) velmi málo času. Často se proto objevuje termín **Udržovací trénink a Zotavovací trénink .** Zhuštěný zápasový program a cestování vytvářejí pro hráče zcela jiné podmínky. Vzniká jakási fyzická a psychická adaptace na standardní podávání speciálního výkonu. Limitní výkon /vrcholový/ je znemožněn. Někteří hráči pobývají 25 – 30 nebo i více minut na ledě, což stanoví tempo a charakter utkání. Jiní naopak (3 pětice) jsou vytěžováni minimálně. Zotavování ulehčuje i komerční pauzy a prostoje. Rytmus práce je profesionální.

Výkon a kondice v turnaji a dlouhodobé soutěži

Hodnotu výkonu v utkání, turnaji či soutěži utvářejí zjednodušeně vnitřní bio – podmínky organizmu.

Vrcholový výkon (limitní) vyžaduje speciální adaptaci. Časté opakování vrcholového výkonu přináší vyčerpání. Opakování standardního výkonu čelí únavě. Z hlediska tréninku jde o dva velmi rozdílné tělesné stavy (obr. 10), které lze definovat jako:

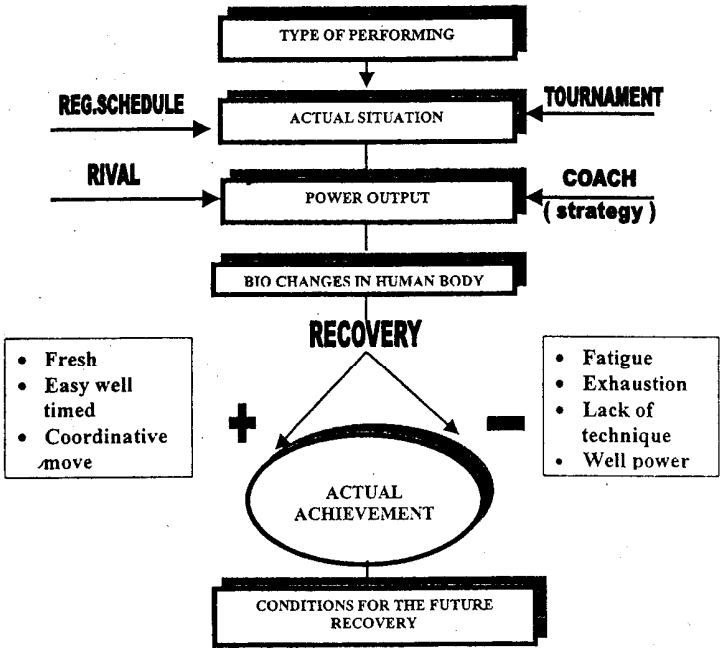
- komfortní vnitřní bio-prostředí
- nekomfortní vnitřní bio-prostředí

Stav komfortního bio prostředí umožňuje hráči v plném rozsahu čerpat bio energie pro požadavky hry. Výsledkem je vysoká kvalita hry a efektivní zotavování, příjemný prožitek.

Stav nekomfortního bio prostředí reprezentuje stav , kdy hráč vůlí a úsilím vyčerpává bio energii do dna. Výsledkem je nízká kvalita hry a psychická labilita.

Stav komfortního bio prostředí je relativně stabilní pro opakování standardního výkonu. Opakování limitního výkonu je naopak velmi nestabilní. Vyžaduje přesně řízený trénink vyladění, odpočinek a omezenou frekvenci.

Využívání uvedených zdrojů energie, lépe řečeno druhu zátěže, silně ovlivňuje hra soupeře a stanovený způsob hry (taktika). Taktika hry a její stanovení je v turnaji strategickým nástrojem rozhodování hráče při volbě způsobu hry v turnaji (vytěžování max. počtu hráčů, nátlaková hra, atd.) V tomto směru český trenér je dobrým stratégem.

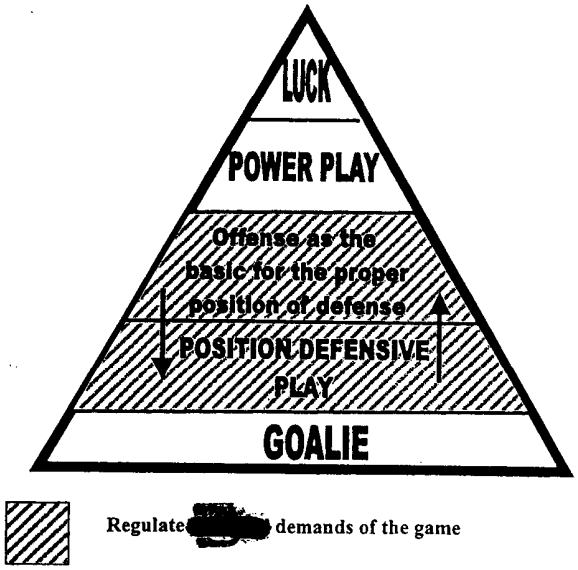


Obr. 10 Conditions for performing

Turnajové priority

Podstatný význam pro úspěch v turnaji má pro nás výkon brankáře.

1. Brankář (obr. 11)



Obr. 11 Hierarchy of value for succes

Věříme na sílu a jednotu vztahu brankář – tým a naopak. Obě strany musí společně pracovat pro vzájemně výhodné herní podmínky. Úspěch hry brankáře je závislý na:

- poziční disciplíně a odpovědnosti hráčů v poli
- schopnosti předvídat (číst) hru (brankář i hráči v poli)
- dostatečně vytrvalém a agresivním herním úsilí hráčů v poli

Ceníme si brankáře, který je schopen organizovat uvedené požadavky. Dobrý brankář musí vědět:

- co musí chytit
- co je obtížné chytit, ale lze vyřešit
- co je nechytatelné

Současný cenný brankář nevyniká pouze dobrou technikou a reakcí, ale je neobyčejně pohyblivý, obratný a v brance bruslařsky perfektní. V posledních 10ti letech naši brankáři demonstrují neobyčejně velký rozsah pohybu dolních končetin a jsou i velmi dobrými hráči v poli jiných týmových sportů (kopaná). Uvádím to proto, že i hra brankáře je založena nejen na technice, ale i herním myšlení. Rozhodující není pouze schopnost reagovat, ale i :

- velikost rozsahu pohybu – pohyblivost
- herní myšlení – anticipace
- schopnost ovlivňovat spoluhráče – leadership

Uvedené kvality tj. dovednosti (mentální a fyzické) tvoří výbavu brankáře, kterou zahrnujeme do jeho tréninku. Používáme:

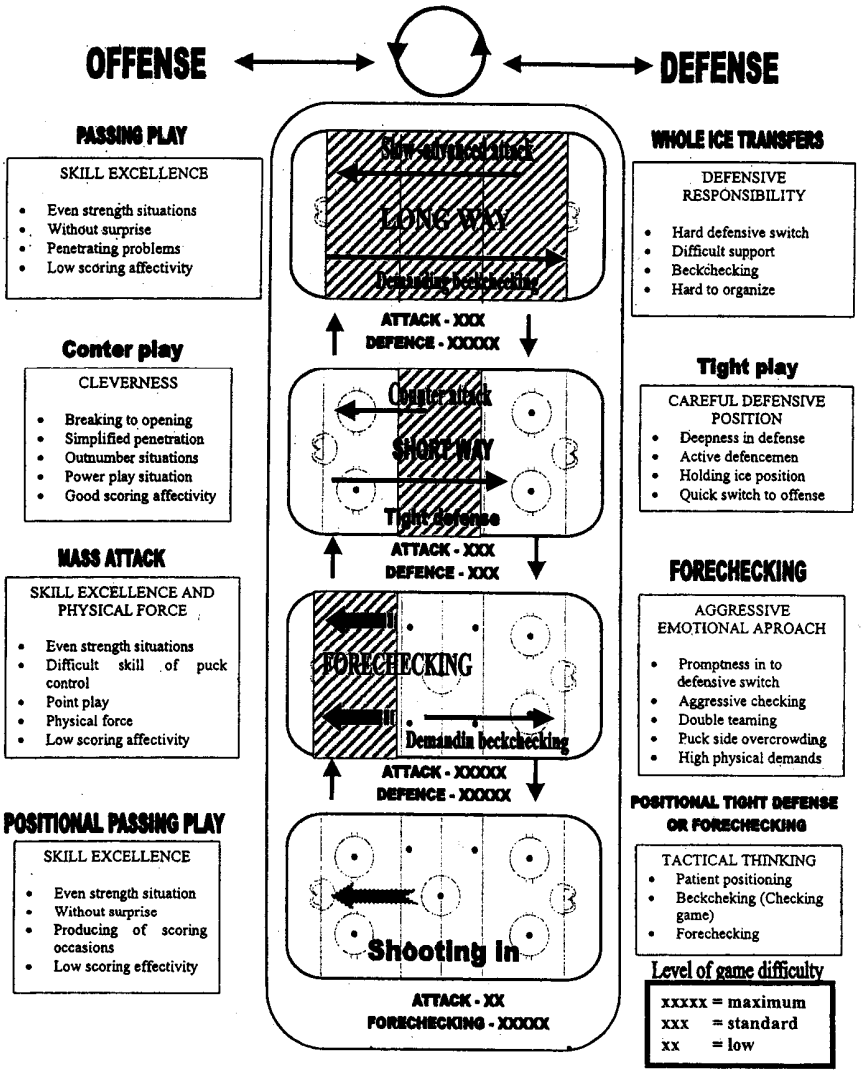
- cvičení na obratnost a pohyblivost (v brance, před a za brankou)
- cvičení na reakci střel po přihrávce (pohyb a zákrok)
- cvičení na opakovanou reakci (hlubší postavení v brance)
- cvičení na zmenšování střeleckého úhlu
- cvičení na práci s holí

Cvičení jsou určena přednostně na rozvoj techniky. Zdůrazňuji to proto, že se snažíme o to, aby v tréninku brankáře nešlo pouze o opakovanou střelbu a bombardování brankáře.
V současnosti čeští brankáři získali následující ocenění:

- jedenkrát zlatá olympijská medaile
- čtyři zlaté medaile z MS
- šestkrát ocenění „Vezina trofej“
- pět brankářů v NHL

2. Jistota v přechodu z útoku do obrany

V našem odborném jazyce mluvíme o taktice. Ve skutečnosti se jedná o organizaci týmového úsilí, které je řízené různými herními záměry. Aktuální role jednotlivce stanoví trenér. Jsou více či méně proměnlivé. Problémem je stanovené úmysly ve hře proti soupeři prosazovat (obr. 12).



Obr. 12 Tactical instrument of the game intensity

Poziční disciplina a odpovědnost hráčů v obraně je závislá na útočné činnosti. Část hřiště, ve které je útok organizován vytváří možnosti přechodu do těsné obrany. Tento strategický prvek zjednodušuje nejen možnosti vstřelení branky, ale zabezpečuje i kontrolu hry.

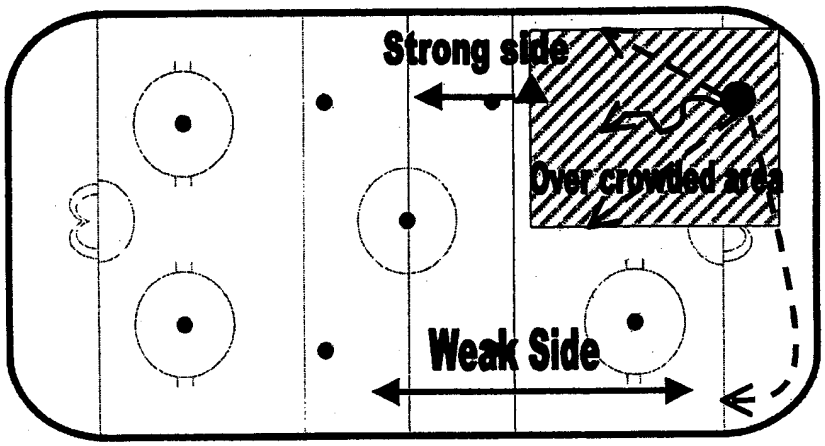
Dalším odlišujícím faktorem výkonu v turnaji je aktuální intenzita hry a stupeň odčerpání energie. Regulaci nároků utkání ovlivňuje vývoj utkání, taktika hry a zkušenost hráčů.

3. Hra pod tlakem ve vlastním pásmu

Tato hra v situacích 5-5 probíhá obvykle bez problémů do té doby, pokud bránící hráči nezačínají ztrácet získaný kotouč. Ztráty kotouče v obranném pásmu zrychlují hru a vedou k chaosu a dezorganizaci. Bránící tým obvykle praktikuje osobní obranu, která je založena na zónovém principu. Rozhodující je rychlost přístupu hráčů k soupeři a poziční bezchybnost.

Klíčovým momentem pro vyřešení situace je zdařilá a vhodná přihrávka. Úspěšnost řešení na malém a hráči přeplněném prostoru znemožňuje (obr. 13):

- krátká výpomocná přihrávka (prevence proti těsnému bránění)
- přihrávka na protilehlou stranu , kde není kotouč (zvětšení hřiště)
- individuální akce (paralyzuje osobní obranu)
- vyhození kotouče (přerušuje tlak)



Obr. 13 Problems connected with play under pressure in own zone

4. Účinnost v přesilové hře

Naše přesilová hra je více či méně založena na vzorcích. Problémem nebývá průnik do útočného pásma, nýbrž rozestavení hráčů založit, hru uvést do provozu a posléze zakončit.

Proti zónové obraně upřednostňujeme přihrávání (kombinace), na agresivní přístup jsou více zapojeni obránci a jejich střelba.

Oproti NHL se na scéně MS na přesilovou hru našeho mužstva obvykle vystřídá více hráčů (dvě pětky).

5. Koučink

Výběr hráčů:

- upřednostňujeme hráče, kteří dokáží hrát pro tým
- upřednostňujeme hráče, kteří tvoří hru, z tvořivé hry dokáží těžit (vyhledávají ji)
- upřednostňujeme hráče s obrannou zodpovědností
- vyžadujeme přístup k utkání ve smyslu herního úsilí a nasazení
- hledáme hráče (vůdčí osobnost) , který dokáže výše uvedené požadavky v týmu prosazovat, realizovat, popřípadě přeformovat ty, které je postrádají

Bylo-li naše mužstvo úspěšné, výběr hráčů utvořil vždy tým s „pozitivním charakterem“ a neobvyklou soudržností.

EPILOG:

**Vítězství je úzce spojené se štěstím.
V hokeji to znamená, že kotouč v klíčovém okamžiku náhodně odskočí ve tvůj prospěch.
Často se to stalo i nám.
Musím ale poznamenat, že štěstí přeje tomu, kdo nejenže tvrdě pracuje, ale současně tomu, kdo je kompetentní a zkušený.
Taková byla naše mužstva.**