

VÝCHOVNÝ PROCES ČSLH



proHockey.cz



WWW.CSLH.CZ

- ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI (SKÁKAT, CHYTAT, KOPAT)
- ELEMENTÁRNÍ SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI (JEZDIT NA KOLE, PLAVAT, LYŽOVAT ATD.)
- CÍLEM JE PODPORIT OPTIMÁLNÍ ROZVOJ DÍTĚTE A VYTVOŘIT VZTAH K POHYBU
- OBVYKLE V RODINĚ NEBO VE VŠESPORTEVNÍCH KROUŽCÍCH
- SPORTOVNÍ HRY
- SOUTĚŽE NEJSOU BĚŽNOU SOUČÁSTÍ TĚTO ETAPY

- ZAHÁJENÍ SPORTOVNÍ ČINNOSTI
- SEZNÁMENÍ DĚTÍ S CO MOŽNÁ NEJŠIRŠÍM SPEKTREM POHYBŮ
- UPEVŇOVÁNÍ VZTAHU DĚTÍ KE SPORTOVNÍ ČINNOSTI
- PŘEDĚVŠÍM CVIČENÍ NIZKÉ INTENZITY, PESTRÉ, EMOCIONÁLNÍ, PROVADĚNÉ HERNÍ A SOUTĚŽIVOU FORMOU
- ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ, ZEJMÉNA TĚCH, KTERÉ MAJÍ VZTAH K ZÁKLADŮM TECHNIKY HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE A BRUSLENÍ
- ZÁKLADNÍ TAKTICKÉ DOVEDNOSTI NEZBYTNÉ PRO ÚČÁST V SOUTĚŽÍCH (ZÁKLADNÍ PRAVIDLA, OBECNÉ ZÁSADY HRY APOD.)
- ZACÁTEK DLOUHODOBÝCH SOUTĚŽÍ — PODSTATOU JE PROŽÍTEK A POCHVALA NIKOLIV VÍTEZSTVÍ ZA KAŽDOU CENU
- SPORTOVNÍ HRY

- TRÉNINK NEJEN JAKO ZÁBAVA, ALE I JAKO URČITÁ POVINNOST, PLNĚNÍ ÚKOLŮ S PATŘIČNÝM NASAZENÍM A PŘEKONÁVÁNÍM OBŤÍŽÍ
- VYŠŠÍ OBJEM TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ (PRODLUŽOVÁNÍ DOBY TRVÁNÍ TRÉNINKU, ZVYŠOVÁNÍ FREKVENCE ZATÍŽENÍ)
- DOSTATEČNÉ INTERVALY ODPOČINKU A ODPOVÍDAJÍCÍ REGENERACE
- PESTROST OBSAHU CVIČENÍ
- ZACÁTEK NÁCVIKU TAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ, SPOJEN S NÁCVIKEM TECHNIKY V NĚKOLIKA ZÁKLADNÍCH VARIANTÁCH (FORMOU PŘÍPRAVNÝCH CVIČENÍ A PŘÍPRAVNÝCH HER)
- PSYCHIKA — ROZVOJ A UPEVŇOVÁNÍ MORÁLNÍCH A VOLNÍCH VLASTNOSTÍ
- DOPLNĚNÉ SPORTOVNÍ HRY A TÝMOVÉ SOUTĚŽE

- VYTVÁŘENÍ ZÁKLADNÍCH NÁVYKŮ PRO CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ V KONKRÉTNÍCH SOUTĚŽÍCH
- HLAVNÍM CÍLEM JEŠTĚ NENÍ VÝKON, HRÁČI SE ALE JIŽ UČÍ JAK SOUTĚŽE ÚSPĚŠNĚ ZVLÁDAT
- PŘECHOD OD HER K TRÉNINKU V PRAVÉM SLOVA SMYSLU
- ZČINÁ SE VÝRAZNĚJI ZAPOJOVAT KONDICNÍ TRÉNINK, PŘEDĚVŠÍM V OBLASTI SILOVÉHO A VYTRVALOSTNÍHO
- ROZVOJ SPECIFICKÝCH HOKEJOVÝCH DOVEDNOSTÍ V HERNÍCH PODMÍNKÁCH
- TÝMOVÁ HRA — TAKTIKA ZAČÍNÁ HRAT VÝZNAMNĚJŠÍ ROLI V TRÉNINKU I UTKÁNÍ
- STIMULACE VÝKONOVÉ MOTIVACE — „PRAVDIVĚ“ POSOUZENÍ VLASTNÍCH PŘEDPOKLADŮ
- DOPLNĚNÉ SPORTOVNÍ HRY A TÝMOVÉ SOUTĚŽE

- HRÁČI SE ROZHODUJÍ, JAKOU ROLI BUDE V JEJICH DALŠÍM ŽIVOTĚ HRÁT SPORT
- VYBÍRAJÍ SI, ZDA PŮJDOU DALE CESTOU „VRCHOLOVÉHO SPORTU“, NEBO JESTLI SE PRO NĚ SPORT POUZE POUZE URČITOU PŘÍJEMNOU NÁPLNÍ VOLNÉHO ČASU
- HODNOCENÍ PŘEDPOKLADŮ DOSÁHNOUT NEJVYŠŠÍ VÝKONNOSTI
- VYSOKÉ TRÉNINKOVÉ NASAZENÍ — ROZVOJ VŠEOBECNÉ I SPECIFICKÉ KONDICE, DO KONALE ZVLÁDNUTÍ BRUSLENÍ A HERNÍCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCE V PODMÍNKÁCH UTKÁNÍ
- ZACÁTEK INDIVIDUALIZACE TRÉNINKU, DŮRAZ NA REGENERACI, VÝŽIVU
- VYSOKÉ SOUTĚŽNÍ ZATÍŽENÍ — DŮRAZ NA ÚSPĚCH (NENÍ ALE JEDINÝM KRITÉRIEM)
- KOMBINACE ŠKOLY A SPORTU

- KVALITNÍ TRÉNINK, NESPECIFICKÝ I SPECIFICKÝ
- KONDICE SE DOSTÁVA NA MAXIMÁLNÍ ÚROVEŇ
- MAXIMÁLNÍ ROZVOJ HRÁČSKÉ INDIVIDUALITY A JEJÍ ZAPOJENÍ DO TÝMU
- DLOUHODOBĚ PLÁNOVAT VYSOKÉ SPORTOVNÍ CÍLE A VEŠKERÉ ÚSILÍ SMĚŘOVAT K JEJICH SPLNĚNÍ
- VÝKONOVÁ MOTIVACE, SNAHU BÝT NEJLEPŠÍ, PRACOVITOST A DALŠÍ ASPEKTY, KTERÉ JSOU NEZBYTNÉ PRO ÚSPĚCH VE VRCHOLOVÉM SPORTU
- NAUČIT HRÁČE ZVLÁDAT SOUTĚŽNÍ STRES I FRUSTRACI Z PŘÍPADNÉHO NEÚSPĚCHU
- U TALENTOVANÝCH PRVNÍ ZKUSENOSTI S VRCHOLOVÝM HOKEJEM (REPREZENTACE, SOUTĚŽE DOSPĚLÝCH)
- SPORT SE STÁVA PRIORITY — „CIVILNÍ“ ŽIVOT SE ZAČÍNÁ PŘÍZPŮSOBOVAT TRÉNINKU A SOUTĚŽÍM
- SNAHA O PROPOJENÍ ŠKOLY A SPORTU

- PROŽÍTEK, KAMARÁDI, BEZPROSTŘEDNÍ POCHVALA
- UČENÍ SE NOVÝM ČINNOSTEM
- PODPORA ZDRAVÉHO VÝVOJE, VZTAH KE SPORTU

- SOUTĚŽENÍ, PROŽÍTEK, ÚSPĚCH
- SOUČÁST TÝMU
- REÁLNÝ POHLED NA VLASTNÍ VÝKONNOST

- VYSOKÁ VÝKONNOST, PROSAZENÍ SE
- VÝKONOVÁ ORIENTACE
- ÚSPĚCH JE PODMÍNĚN PRACÍ A PÍLÍ

DO 6 LET
PŘEDŠKOLÁCI

6 – 9 LET
PŘÍPRAVKA

10 – 11 LET
MLADŠÍ ŽÁCI

12 – 13 LET
STARŠÍ ŽÁCI

14 – 15 LET
MLADŠÍ DOROST

16 – 19 LET
STARŠÍ DOROST, JUNIOŘI

