knihovna TÝDENÍK HOKEJ HOKEJ MAGAZÍN

HOKEJ-PRESS, v.o.s., vydavatelství, agentura, V Ráji 878, 530 02 Pardubice,
tel.: 040/32765, 32770, fax: 040/6330437, E-mail: HOKEJ@pce.cz

TRENÉRSKÉ LISTY

ČÍSLO: 18
ROK: 1998
VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA TÝDENÍKU HOKEJ 38/98

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

I. Úvod

II. Úvodní projevy (René Fasel, Yuri Korolev)

III. Program sympozia

IV. Sportovní a vývojový program IIHF

V. Hra bez červené čáry (Bob Mancini)

VI. Vytváření obranné strategie (George Kingston)

VII. Rozvoj "maličkostí" (detailů) u hráčů (Mike Johnston)

VIII. Příprava brankáře (H. Nykvist)

IX. Únava, vyčerpání a slabost hráčů v ledním hokeji (H.J.Green)

X. Off-ice hockey. Vytváření nové linie přípravy pomocí akceleračního programu (James Gattinger)

Kondiční příprava mimo led.

XI. Tvořivý útočný hokej

"Moje základní útočné principy" (Juhani Tamminen)

XII. Jak trénovat moderního hráče (Pierre Page)

Zpracovali: Jiří KALOUS
Zdeněk PAVLIŠ

I.ÚVOD

Mezinárodní trenérské sympozium, které se konalo ve dnech 7.-10.5.1998 ve Švýcarsku při příležitosti Mistrovství světa 1998 se zúčastnili zástupci českého hokeje ve složení:
Z. Tabara, trenér vítěze ELH
J. Kalous, trenér vítěze JEL
Z. Pavliš, ústřední metodik ČSLH
Sympozium se uskutečnilo v Zürichu. Organizátorem byl švýcarský hokejový svaz ve spolupráci s trenérskou komisí IIHF. Jednotlivé přednášky byly prezentovány v anglickém jazyce, stejně tak jako zápis z celého jednání, který byl předán všem účastníkům sympozia.
Trenérské veřejnosti předkládáme překlad ze zasedání, který je doplněn vlastními poznámkami.

II. ÚVODNÍ PROJEV - PŘEDSEDA IIHF R. FASEL

Vážení hokejoví kolegové,

Za mezinárodní federaci ledního hokeje a za celou mezinárodní hokejovou rodinu Vás vítáme ve Švýcarsku na mezinárodním trenérském sympoziu a světovém šampionátu v roce 1998.
Měli jsme fantastický hokejový rok od té doby, co jsme se před rokem sešli na světovém šampionátu v Helsinkách. Všichni nejlepší hráči, muži a ženy, na celém světě byli přítomni a zúčastnili se Zimních olympijských her v Naganu. Také všechny stupně soutěží v seniorských a juniorských kategoriích nám dodali nezapomenutelné zážitky.
Je to díky Vaší neustálé oddanosti a věrnosti, že nejrychlejší sport na světě, hokej, bude pokračovat ve svém růstu a vývoji a bude nám přinášet mnoho let nezapomenutelné hokejové zážitky.
Přeji Vám mnoho štěstí na Vaší cestě k tvoření nové linie pro budoucnost.

René Fasel
IIHF President

ÚVODNÍ PROJEV - PŘEDSEDA TRENÉRSKÉ KOMISE IIHF Y. KOROLEV

Drazí trenéři,

Za mezinárodní federaci ledního hokeje a za IIHF trenérskou komisi Vás vítáme v Zurichu a na mezinárodním trenérském sympoziu 1998. Je to ohromující mít zde tolik nadšených a motivovaných trenérů, kteří se snaží "Vytvořit novou linii" pro budoucnost.
Každé sympozium jako toto, které navštěvujete, Vám pomůže se stát lepšími trenéry po absolvování našich přednášek a Vaší účasti v diskuzních skupinách stejně jako vzájemná komunikace s ostatními trenéry, kteří se zde sešli ze všech koutů světa.
Naše báječná hra, hokej, potřebuje Vás trenéry, aby jste podnítili a vyzkoušeli všechny tradiční a netradiční trenérské metody k vytváření nové linie v tomto tisíciletí.
Mějte se dobře zde v Zürichu, najděte si nové přátele a užívejte si hokeje na světovém šampionátu 1998 skupiny "A".
Hodně štěstí v příští sezoně.

Yuri Korolev
Předseda, IIHF Trenérská komise

III. PROGRAM

Čtvrtek 7.5.1998

11.00 - 13.00	Příjezd a registrace
13.00 - 13.30	Oficiální zahájení
13.30 - 14.25	Bob Mancini - Hra bez červené čáry
14.25 - 14.35	Občerstvení
14.35 - 15.30	George Kingston - Vytváření obranné strategie s individuální a týmovou defenzivní taktikou
16.00	Zápas 25 - Skupina E A2 - B1
20.00	Zápas 27 - Skupina E C1 - D2

Pátek 8.5.1998

08.00 - 08.40	Snídaně - Skupina
08.40 - 09.00	Týmová presentace
09.00 - 10.15	Mike Johnston - Rozvoj "maličkostí" (detailů) u hráčů
10.15 - 10.30	Občerstvení
10.30 - 12.00	Andy Jorns & Hannu Nykvist - Příprava brankáře
12.00 - 13.15	Oběd
13.15 - 14.20	Dieter Montag & Howard Green - Únava a vyčerpání hráčů v ledním hokeji
14.20 - 14.30	Občerstvení
14.30 - 15.30	Diskuse
16.00	Zápas 25 - Skupina E A2 - B1
20.00	Zápas 27 - Skupina E C1 - D2

Sobota 9.5.1998

08.00 - 08.45	Snídaně - Skupina
09.00 - 10.15	James Gattinger - Kondiční příprava mimo led
10.15 - 10.30	Ohčerstvení
10.30 - 12.00	Informace
12.00 - 13.15	Oběd
13.15 - 14.20	Juhani Tamminen - Tvořivý útočný hokej
14.20 - 14.30	Občerstvení
14.30 - 15.30	Diskuse
16.00	Zápas 31 - Skupina E B1 - D2
20.00	Zápas 33 - Skupina E C1 - A2

Neděle 10.5.1998

07.30 - 08.15	Snídaně - Skupina
08.30 - 09.45	Pierre Page - Jak trénovat moderního hráče
09.45 - 10.00	Občerstvení
10.00 - 11.00	Diskuse
11.00 - 11.15	Oficiální zakončení
11.30	Oběd
12.00	Zápas 35 - Skupina G B3 - C3
16.00	Zápas 37 - Skupina E B1 - C1
20.00	Zápas 39 - Skupina E D2 - A2

IV. SPORTOVNÍ A VÝVOJOVÝ PROGRAM

Filosofie

Naše pozornost je zaměřena na globální růst ledniho hokeje z mezinárodních knih o trénování, hráčích a vzdělávacích materiálů pro rozhodčí. Tento materiál je sestavený a doporučený pro použití jako doplněk k programům, které existují ve vaší zemi nebo je doporučen jako samostatný základní program.
IIHF a Národni asociace jsou "Partneři pro vyvoj" ke zlepšeni hry ledniho hokeje ve světovém měřítku.

Poselství

Naše výzva je k podpoření každého člena federace k růstu a vývoji hokeje v jejich zemi, aby se podpořila hra na celém světě.
Budeme učit federace, jak vzdělávat jejich vlastní hokejové asociace.
V programu vzdělávání trenérů, hráčů a rozhodčích je také zaměření se na rozvoj životních dovedností u mládeže celého světa skrze vlastní hrù.

Představa

Sestavit mezinárodni knihovnu s materiály pro trenéry a rozhodčí včetně videotéky a vzdělávacích materiálů vytvořený IIHF a členskými federacemi.
Mít centrum, kde se trenéři, hráči, rozhodčí a administrativní pracovníci mohou zastavit a podívat se a koupit materiály podle jejich vkusu.
Probrat potřeby každé země a pokusit se dát jim nejlepší možnou podporu k rozvoji ledního hokeje v jejich vlastní kultuře a v dané situaci.

V. HRA BEZ ČERVENÉ ČÁRY

Bob Mancini, ředitel americké hokejové hráčské asociace, asistent trenéra USA

I. FILOZOFIE

A. Pro a proti
- 1. Tvorba útoků a rozvoj dovedností
  - a. Světový šampionát / Profesionální úroveň /
  - b. Rozvojová / Mládežnická úroveň /

B. Důležité individuální dovednosti
- 1. Útok
  - a. Rychlost, smysl a dovednost
  - b. Krytí kotouče
  - c. Podpora (spolupráce)
  - d. Čas a prostor
- 2. Obrana
  - a. Technika jednotlivců
  - b. Bruslařská obratnost, rovnováha, rychlost, bystrost

C. Úvahy týmové hry
- 1. Rozbor hřiště
  - a. Velikost
  - b. Umístění laviček
  - 1. Držení a přechod

II. ÚTOK

A. Zakládání útoku
- 1. Prostor - odkud
- 2. Průběh

B. Obrana středního pásma

III. OBRANA

A. Napadání

1. Tlak
2. Obsazování
3. Prostor/past

B. Napadání ve středním pásmu

IV. SPECIÁLNÍ TÝMY

A. Přesilová hra

1. Založení útoku
2. Útok

B. Hra v oslabení

1. Napadání
    a. útočné pásmo
    b. střední pásmo

V. Video/Shrnutí

VI. VYTVÁŘENÍ OBRANNÉ STRATEGIE

George Kingston

ÚVOD / VÝHLED

Technika / taktika jednotlivce a týmu v moderní hře ledního hokeje musí být založena na atakování protihráče s chytrou - agresivní obrannou hrou k vytvoření "obranné linie".

Chytrá - agresivní obranná hra by měla být použita k tomu, znechutit soupeři hru. Hráč musí bránit napadáním s načasovaným nebo vybraným riskováním, aby vyhrál souboj.

Chytrá - agresivní obrana je založena na přípravě, spolehlivém průběhu základních technik, na taktikce (jako např. "Čti a jednej" oproti "Čti a reaguj"), použití klíčových sportovních principů a samozřejmě velmi tvrdé práce.

Iniciativa, aktivita, pohyb a podpora jsou čtyři klíčové principy použité k vytvoření obranné linie. Spojení těchto principů s rychlostí, velmi tvrdou prací a propočítaným riskem vytváří nátlakovou obranu. Můžeme se rozhodnout využít trpělivosti k přípravě (k postavení) "obsazovací obrany", kde je agresivní obranná hra praktikována celoplošně a to způsobem, kde je obsaženo méně rizika a více koncentrace na obranu a kontrolu. Použitá terminologie "chytrá - agresivní obrana" pochází z tohoto výběru.

Nehledě na to, které rozhodnutí bude uděláno, neexistuje žádná náhrada pro potřebu rychlosti - rychlost pohybu a rychlost rozhodnutí po prostudování situace. Rychlost je ta nejdůležitější část moderní obrany a změny ve hře, takže obranná hra musí být také založena na rychlosti, z důvodu času a prostoru. Obranná rychlost proti útoku musí být posílena jednoduchostí, automatikou, návazností rolí a "systémem hry", pohyblivostí (výměna odpovědnosti), dynamikou, komunikací, kolektivní taktikou, použitím plochy ledu (např. čáry, mantinely) a použitím čtyř klíčových sportovních principů.

Přestože zaměřením této přednášky je technika a taktika obranné hry jednotlivců a týmu, je důležité poukázat na to, že brankář je samozřejmě klíčovým hráčem ve vytváření obranné strategie. Zvláštní pozornost musí být věnována rozvoji brankářů a integraci jeho hry do vašeho obranného systému.

Další důležitý činitel je správné a včasné rozhodování. Rozhodnutí, která omezují obraty a přesuny hry soupeře výrazně pomáhají obranné hře a výsledku hry. Nejlepší obranou je útok - nebo alespoň prodloužený čas držení a kontroly kotouče a tím minimalizování času obranné hry na vaší straně.
Rozhodnutí s kotoučem mohou vylepšit tuto rovnici.

Vytváření obranné linie znamená, že my, trenéři musíme odevzdat obrannou hru našim hráčům. Předsvědčit hráče o důležitosti tvrdé práce, disciplíny, odvážnosti, bolesti, profesionality cílů a potřeb týmu není pro žádného trenéra jednoduchá záležitost.
Na druhé straně útočný hokej je zábavný, okouzlující, velice uznávaný a odměňovaný fanoušky a tiskem, finančně odměňovaný a oslavovaný do takové míry, že hráči jsou povzbuzeni být sobečtí a zaměření sami na sebe.

K vytvoření obranné linie a vyhrání šampionátu v současném hokeji, musíme hrát spolehlivou týmovou obranu. K bližšímu zajištění úspěchu v Národní hokejové lize, Olympijských hrách, Světových šampionátech a jiných šampionátech, je důležitá oddanost ke kolektivní obranné hře. Jednotlivci budou možná oslavováni v jednotlivých zápasech; ale vyhrávání šampionátů je pevně založeno na oddání se cílům týmu, potřebám týmu a týmové práci.

Příprava na šampionáty znamená podřízení se jednotlivců a kolektivu obranné hře, a tím vytvoření obranné strategie.

Vyučování a trénování obrany začíná ustanovením způsobu hry, obsahu, podstatám, pevným základům pro rozhodování v dynamickém přenosu hry a zvolením vysoce pravděpodobných závěrů v situacích hry. Vyvíjí se to učením a rozvíjením jednotlivých technik a taktik, v předvádění rolí a zodpovědnosti v řešení herních situacích na cestě ke kolektivní technice a taktikce obranné hry. Závěrečná část je opakování pravidelných vysoce pravděpodobných herních situací, které se vyskytují v obranné hře.

TEORIE OBRANNÉ HRY

Cíl obranné hry:

- Zabránit skórování
- Zpětné získání kotouče
- Limitování času a prostoru při soupeřově držení kotouče
- Vytlačit útok do nevýhodných pozic

Principy k porozumění podstaty obranné hry:

- Obranná poziční hra
- Vytlačování, zpomalení, odražení útoku
- Kontrola odstupu (přibližování se k protihráči; rozhodnutí o tlaku nebo obsazení)
- Podpora k vytvoření hloubky, šířky, dodržování trojúhelníku v obraně
- Koncentrace obrany (např. brankový prostor/obranné pásmo/střední pásmo)
- Komunikace
- Rovnováha/ kontrola
- Koordinace úsilí/ týmová práce

Z mého pohledu musí hráči podrobně porozumět těmto principům hry, aby úspěšně hráli obranný hokej. Založení obranné hry na porozumění podstaty hry, principů a pojmech podporuje hráčovu schopnost k pevným, rychlým rozhodnutím, která jsou velice pravděpodobná závěrům v dynamických situacích hry.

Použití principů je základem pro rychlejší rozhodování. Jestliže vaši hráči ví, že váš první princip obranné hry je tlak, tak ví, že nejbližší hráč ke kotouči vyvíjí tlak na soupeře s kotoučem, zatímco druzí se snaží zmenšit možnosti přihrávek dalším hráčům. Naproti tomu hráči ví, že agresivní obranná hra začíná z předem stanovených obranných pozic podle taktických variant.

Rozhodnutí o obranné hře nespočívá v tom, co ví trenér, ale v tom, jak hráči přečetli hru.

Hráč se rozhoduje:
- Vyvinout tlak nebo obsazovat
- Druh tlaku (kontaktní/nekontaktní)
- Správné načasování a velikost rizika při vytváření tlaku

Rozhodnutí o tlaku nebo obsazování:

Při rozhodování se o velikosti tlaku použitého v různých obranných situacích by měl být kladen důraz na jeho nepřetržitost.

tlak ◄——► trpělivost (ovládání se / rovnováha / koncentrace)
(napadání) (poziční obsazování (napadání))

Samotné rozhodnutí k tlaku nebo obsazování bude založeno na:
- Blízkost a pozici soupeře k:
  - střednímu pásmu
  - brankovému prostoru
  - obrannému pásmu
- nebezpečí soupeřova útoku na branku
- počet bránících hráčů proti množství útočících hráčů (podpora)
- schopnost uzavřít hráče.vztahuje se k schopnostem kontroly odstupu.

Tlak když:	Obsazování když:
• Když je to nezbytné	- Není branka ohrožena
• Je-li soupeř zády do hry	- Soupeř je čelem do hry a v pohybu
• Když soupeř nemá kotouč zcela pod kontrolou	- Soupeř dobře kontroluje kotouč
• Když existuje možnost podpory	- Když bránící hráč nemá podporu
• Soupeř je osamocen	- Týmová strategie přikazuje

Při rozhodování o druhu tlaku použitého v různých obranných situacích, je nutné vidět nepřetržitou spojitost.

Kontakt ◄——►	kontakt holí ◄——►	bez kontaktu
- bodyček	- vypíchnutí	- připravenost
- zastavení tělem	- kontrola	- mapování
- blokování		

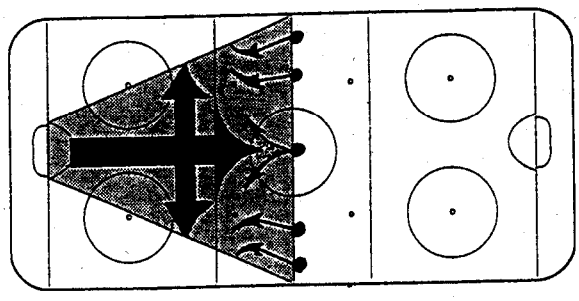
Rozhodování v sobě zahrnuje (mimo jiné):
- trenérovu filosofii
- situaci ve hře
- možnosti spolupráce
- protivníkovi síly a slabosti
- síly a slabosti vlastního týmu

Načasování znamená mít odpovědi na otázky jako:
- Kde chcete riskovat: v útočném , středním, nebo obranném pásmu?
- Pod jakým tlakem jste?
- Kolik musíte riskovat?
- Co musíte udělat nebo jak můžete vyhrát?

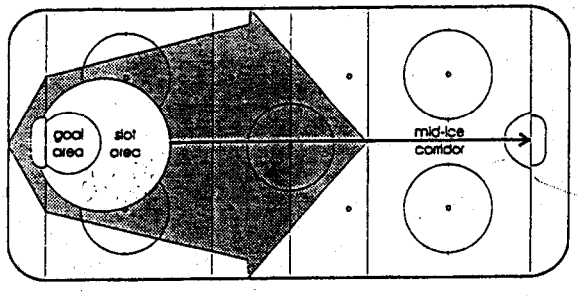
Základní principy individuální a týmové taktiky

1. Obranné postavení hráčů
Obranné postavení hráčů znamená postavení mezi hráče s kotoučem a vlastní brankou.Některé pomocné body jsou:
- Zaujměte postavení jako brankáři, tzn: ve stejném úhlu;
- Braňte z vnitřního postavení ven;
- Vytlačujte hru z osy hřiště k mantinelům (ven);
- Přibližte se k hráči, když jste připraveni nebo když je potřeba; a
- Použijte vhodné množství potřebného kontaktu

Nákres 1

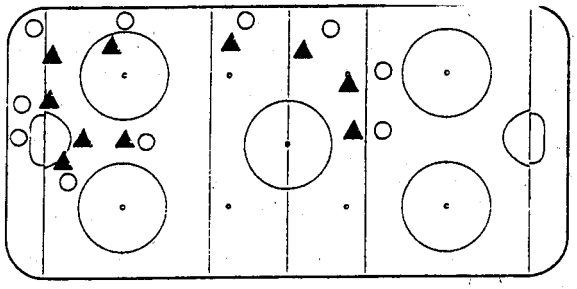


Nákres 2



2. Napadání ke zpomalení/vychýlení/nasměrování útoku soupeře
Některé body, které by se měly zdůraznit při provádění těchto taktik:
- zpoždění útoku ke získání podpory od spoluhráčů;
- obrana středního pásma vytlačováním útoku k mantinelům;
- směřování nebo vytlačování hráče s kotoučem do nevýhodného postavení nebo pozice na ledě.
- Použití triangulace k vytlačení do stran.
- Koncentrujte obranu -> osa hřiště -> střelecký prostor -> brankový prostor

Nákres 3: Zpoždění, vytlačování a nasměrování útoku do rohu



3. Přístup k hráči (kontrola odstupu)
Vztahuje se ke všem situacím ve smyslu omezení času a prostoru k využití maximálního tlaku na útočícího hráče.
Základní principy napadání:
- rychlý tlak; vždy spěchejte k hráči s kotoučem
- najetí v nejvýhodnějším úhlu
- kontrolujte tělo
- srovnejte tělo i brusle do obranného postavenii
- zkontrolujte odstup nebo vzdálenost potřebné pro zahájení kontaktu nebo akce při obsazování
- zaměřit se na tělo
- použit mantinelu jako extra spoluhráče při napadání z osy směrem ven
- jedna nebo dvě ruce na holi
- jestliže se soupeř zastaví, vy se také zastavite k udrženi obranného postavení

Moje přednáška by mohla opravdu skončit zde! Jestliže dokážete, aby vaši hráči vykonávali tyto jednoduché věci - správné obranné postavení/napadání/kontrola odstupu - při vysoké rychlosti, vaši hráči budou hrát dobrou obranu a budou představovat stabilní individuelní obrannou taktiku.*

4. Podpora (vytvoření šířky, hloubky, trojúhelníku v obraně)
Technika/taktika pro jednotlivce podle principu 1,2 a 3 je podpořena kolektivní akcí jednoho, dvou, tří, čtyř nebo pěti dalších spoluhráčů ve všech obranných situacích. Technika/taktika jednotlivce a narušovací technika/taktika jsou neodlučitelné a souvisejí spolu. Podpora v napadání hráči, například, snižuje možnosti soupeře s kotoučem, takže odpovědnost bránícího hráče je jednodušší.Správná individuální technika při napadání vytlačuje soupeře s kotoučem do jediného možného postavení, což usnadňuje obrannou spolupráci.

Pozice kotouče rozhoduje o osnově pohybu spoluhráčů; základní formou podpory je však triangulace. Triangulace vytváří šířku a hloubku.1.napadajici hráč je vždy na hrotu napadajícího útoku, zatímco nejméně dva druzí hráči zmenšují možnosti přihrávky nebo pohybu kotouče nebo hráče a doplňují ostatní body trojúhelníku. Podorující hráči používají principy 1,2 a 3 při napadání hráčů bez kotouče. Ve skutečnosti, když jsou zapojeni více než dva podporující hráči, jsou tam řady trojúhelníků které zdůrazňují napadajícího hráče na hrotu útočného "trojuhelniku" (který mnohdy ani nevypadá jako trojúhelník).

5. Koncentrace na obranu
Jednotlivá a kolektivni podpora je vždy koncentrovaná na obranu brankového prostoru, střeleckého prostoru a osy hřiště tak, jak je ukázáno na obrázku č.1. - ochrana obranného pásma.
Zatímco jednotlivý napadající hráč vždy určuje obranné rozestavení , zaměřením týmu je ustanovit koncetrované obranné rozestavení, které chráni důležitá obranná mista.

6. Komunikace
Komunikace je velmi důležitá při spolupráci v obraně. Mezi důvody, prospěchy a výhody komunikace patří následující:
- zvýšená rychlost a rozhodnost při rozhodování
- ujasněni akce a odpovědnosti
- vědomí o podpoře (např: když napadající hráč je zaměřen na soupeře s kotoučem, ví díky komunikaci, kde se nachází podpora ."Hráči mohou hrát naslepo ,když existuje dobrá komunikace."
- organizace podpory

Komunikace je základem pro kolektivní týmovou hru a zvláště pro koordinaci úsilí týmové práce. Těchto osm principů obranné hry se k sobě navzájem vztahuje a navzájem spolu souvisejí.

7. Rovnováha/ ovládání/ kontrola
Chytrá-agresivní obrana je vybudována na schopnosti řešit různě se vyvíjející herní situace rovnovážným postavením. Správné (chytré) přečtení situace, pozorování útoku a čekání na výsledek nejasné situace přinese možnost další akce, nad kterou má bránící družstvo kontrolu.
Trpělivost, ovládání se a koncentrace na obranu, podpora a koordinace úsilí jsou neodlučitelně spjaty s udržováním obranné rovnováhy a kontroly herních situací.

8. Koordinované úsilí/týmová práce
Kolektivní týmová spolupráce musí kontrolovat opakující se herní situace. Řešení těchto opakujících se herních situací 1 proti, 2 proti, 3 proti, 4 proti, 5 proti jednomu, dvěma, třem až pěti bránícím hráčům požaduje odlišné úkoly při bránění. Trénink, který zdůrazňuje vysoko procentní koordinovaná obranná řešení, připraví bránící hráče koordinovat jejich úsilí k úspěšnému vyřešení opakujících se herních situací.
Na koordinované úsilí defensivní týmové práce je třeba se dívat jako na souhrn a hlavní cíl individuální a kolektivní defensivní hry.

TECHNIKA/TAKTIKA JEDNOTLIVCE

Herní situace 1 na 1

1. Postaveni
Mezi hlavní body bránění v této situaci patří držení hlavy (vzhůru) a vizuální kontrola, hra tělem a holí.
- Držení hlavy a zraková kontrola
  - vizuální kontrola pro zmapování herní situace, v kterých prostorách hřiště se nacházím já, spoluhráči a soupeř (široké zaměření)
  - sledovat soupeře najíždějícího do situace z druhé vlny (široké zaměření)
  - tváří do hry, hlava na hoře
  - mít prostorový přehled na ledě (osa hřiště, čáry, vrcholy kruhů, body pro vhazování ..(široké zaměření)

- koncentrovat se na hruď těla soupeře s kotoučem (úzké zaměřerní)

- Hra tělem
  - zaujmout obranné postavení , vždy vytlačovat z osy hřiště k mantinelu
  - zpomalit a nasměrovat soupeře tam, kde ho chci mít, do nevýhodné pozice
  - vhodné obranné zákroky - hra tělem, vypíchnutí kotouče, blokovánítělem, z připravené pozice dohrávat
- Hůl
  - držením hole vyzvat nebo ovlivnit soupeře/donutit útočnika ke špatnému drženi kotouče, přihrávce nebo střele
  - vytlačit útočnika ze směru,držet loket připravený k napadení
  - jedna ruka drží hůl
  - druhá volna ruka je namířena na hruď protivnika
  - "rozdělení viděni" (použiti periferního viděni) k pohybu hole k vypíchnuti kotouče nebo naznačeni k ohroženi jeho kontroly kotouče.

2. Uzaviráni odstupu

Vzdálenost mezi obráncem a útočnikem je rozhodujici.

Některé návrhy na kotrolu tohoto odstupu jsou:

- tlačte útočnika včas a udržujte blizký kontakt uzavíráním odstupu
- přizpůsobte rychlost a pozici podle potřeby
- čas rozhodnuti .střední pásmo/vhazování na modrých čarách/vrcholky kruhů
- pozorujte choulostivé věci jako: útočné tendence, křidelni útočnik, změna rychlosti, podpora, atd.
- týmová strategie: útočná i obranná
- ve střednim pásmu je důležité zapojit rychlost při jízdě vzad k vyrovnáni rychlosti útoku, takže očekávejte tuto potřebu brusleni proti soupeři dříve než začnete couvat a nabirat rychlost. Toto pomáhá vytvořit lepší kontrolu odstupu

3. Rozhodnuti o kontaktu tělem a holí

Některé návrhy, které mohou pomoci vašim hráčům s timto rozhodnutim jsou:

- čím blíže se dostane útočník k brance, tim jasnější, potřebnější a automatický je kontakt tělem. Použijte bloko vani tělem, bodyček a udržovaný kontakt k vyřazeni útočníka a jeho hole ze hry.
- tam, kde je dobrá kontola odstupu, může být každý obránce agresivnější s holí a tělem.
- když jsou soupeři pokryti 1 proti 1 a není tam nikdo, kdo není obsazený, mohou být agresivnější i ostatní bránící hráči - zabránění znovuzapo jení útočníků do hry /uzavřeni/přišpendleni/blokování tělem/bodyček a držení obranného postavení pro opětné získání kotouče.

<u>Bránění prostoru</u>

1. Bránění soupeře v obranném pásmu

Když tým hraje dobrou obrannou hru v OP, jediná místa otevřená v obranném pásmu jsou prostory v rozích u postran ních mantinelů a za brankou.

a. Postavení

Správné postavení těla a hole jsou následující:

Tělo:

- držte obranné postavení mezi soupeřem a brankou
- ve správném úhlu vytlačujte soupeře níže do prostoru pod brankovou čárou, nebo vysoko, podél mantinelů k modré čáře.
- rychlý tlak na soupeře s kotoučem v rohu (rychlý přístup)
- buďte připraven napadnout soupeře přímo, než se k němu blížit v oblouku.

Hůl:

- jednou rukou tlačte, kontrolujte nebo ohrožujte útočníka a buďte připraven k vypíchnutí kotouče
- hůl v obou rukách v silné pozici proti vybruslení (uvolnění)soupeře ze souboje

b. Uzavírání odstupu

K tlaku nebo obsazování se musí jednotlivý hráč rozhodovat neustále:

Tlak:

- přibližte se rychle
- přirážte soupeře na mantinel: kotouč je starostí zdvojujícího hráče
- zůstaňte na obranné straně i potom, co je soupeř uvolněn ze souboje
- dávejte pozor na spolupráci před brankou
- vždy buďte připraveni k udržování obranného postavení v prostoru před brankou.

Obsazování:

- přibližte se (mějte kontrolu)
- hrajte na boky, když je protivník otočen zády k vám, nebo se přibližte a hrajte s pěstí nižší ruky do středu trupu
- přibližte se, držte hůl jednou rukou a volnou rukou se snažte soupeře atakovat

c. Speciální situace

Když se bránící hráč přiblíží k útočníkovi, který příhrává kotouč:

- jestliže je blízko, dokončete napadání nebo zůstaňte na obranné straně hráče a eliminujte přihrávajícího od možnosti zapo jit se do hry.
- při větší vzdálenosti, otočte se proti přihrávce a hrajte situaci, jako 2 proti 1; rozhodnutí záleží na pozici podporujícího hráče.

Když se bránící hráči pohybují v méně nebezpečném prostoru:

- tři bránící hráči v obranné zóně u branky pokrývajíc soupeře (proti rotaci, tlaku, podpoře a pokrytí střeleckého a před brankového prostoru), nejbližší obránce by měl dohrát soupeře s kotoučem, aby nedošlo k rotaci.
- jestliže hráč s kotoučem přihraje, nebo přenechá kotouč druhému útočníkovi, obránce obsazujedále tohoto soupeře, aby zamezil kombinaci "přihrej a jeď".
- v případě, že soupeře s kotoučem napadá druhý bránící hráč, dojde k přebrání soupeře
- třetí bránící hráč pokrývá předbrankový prostor a zaměřuje se na třetího útočníka
- bránící hráč před brankou musí v případě potřeby obsazovat soupeře ve střeleckém prostoru
- jestliže se čtvrtý útočník zapojí do rotace, tak příslušný bránící hráč u modré obsazuje tohoto soupeře, stejně tak v případě zapojení se pátého útočícího hráče (obsazuje pátý bránící hráč).

2. Obrana za brankovou čarou

Některé principy obrany v tomto prostoru:

Když je soupeř vytlačen za branku

- jestliže je v dosahu poloviny hole, nebo méně, jděte s útočníkem na kontakt
- jestliže ne, přejďete k poziční obraně
- jestliže jste rychlejší než útočník, tak jděte do kontaktu

Když je útočník postavený za brankou

- je rozhodnutí založeno na spolupráci
- je-li to možné, okamžitě napadejte soupeře s kotoučem

- bránící hráč by si měl uvědomit, že pokud je hráč za brankou, nemůže dát gól
- koordinujte taktiku s pomocí brankáře, např. použití hole ke kontrole přihrávek zpoza branky.
- tlačte útočníka do bekhandu
- nechte projít útočníka k vašemu partnerovi, který může lépe napadat

3. Bránění hráče před brankou

Některé návrhy obrany proti soupeři před brankou:

- Srovnejte pozici podle polohy kotouče a soupeře; zaujměte obranné postavení.
- Vytlačujte soupeře směrem k hrazení, předvídejte znovunajetí soupeře, kontrolujte soupeře před sebou.
- Vyveďte soupeře obrannými zákroky z rovnováhy, aby neclonil brankáři.
- Zajistěte, že soupeřova hůl bude vyřazena ze hry.
- Používejte své hole k narušení rovnováhy soupeře.

4. Bránění protivníka v předbrankovém prostoru

Některé návrhy obrany v tomto prostoru:

- Zvolená taktika je různá, podle pozice soupeře a jeho možnosti obdržet přihrávku, přihrát nebo narazit si kotouč.
- Problémem je zabránit nebezpečné střele, tečování kotouče v předbrankovém prostoru tak, že jeho hůl musí být zablokována.
- Těsné pokrytí není vždy možné, ale je nutné předvídat situaci a případně zasáhnout.
- Je nutné kontrolovat soupeře také u modré čáry v OP pro možnost najetí.

5. Bránění soupeře u hrazení

Některé návrhy:

- Tlačte soupeře na hrazení nebo ho dovoleným způsobem k hrazení přitlačte.
- Technika hry tělem:
  - přibližte se rychle k útočícímu hráči (rychlý přístup)
  - roztáhnout paže, hůl mezi hráče a mantinel, dostaňte soupeře čelem k hrazení s kolenem mezi jeho nohama
  - udržujte tlak až do okamžiku zdvojení nebo možnosti hrát kotouč
  - vždy zůstaňte na obranné straně (mezi soupeřem a vlastní brankou)
- Technika souboje:
  - většinou je provedena z bekčekinku kdy obránce bruslí ve stejném směru
  - přitlačte soupeře na hrazení a otočte čelem směrem k hrazení, následuje zdvojování (získání kotouče).

6. Obrana soupeře na modré čáře

Některé návrhy na obranu:

- obsazujte soupeře u modré čáry vždy v postavení mezi ním a vlastní brankou
- používejte hůl k vypíchnutí kotouče a zachycení přihrávky
- předvídejte pohyb soupeře najíždějícího směrem k brance
- v případě nutnosti obsaďte hráče na modré čáře těsně

<u>Bránění proti speciálním útočným taktikám</u>

1. Bránění proti proniknutí

Návrhy na obranu proti průniku:

- Průnik:
  - udržujte těsný odstup od soupeře
  - máte-li dobrou pozici jďete do kontaktu
  - držte hůl oběma rukama proti najíždějícímu útočníkovi nebo jednou rukou na holi vypíchněte kotouč.
  - respektujte a kontrolujte útočníkův průnik tak, že útočníkovi je bráněno v přímém postupu na branku; zvedněte nebo kontrolujte útočníkovu hůl a vytlačujte pronikajícího soupeře z nebezpečných prostor, snažte se zabránit přihrávce nebo střele.

2. Bránění proti zpoždění pohybu

Zpoždění je každý pohyb, kdy hráč provádí za modrou čarou otočku nebo vybruslení ke hrazení (případně pro tisměrnou kličku).

Obránci by měli:

- udržet těsný odstup
- udržet obranné postavení, v případě možnosti napadejte.
- komunikujte s druhými bránícími hráči tak, aby mohli pokrývat útočníky blížící se k brance; toto je velmi důležité.

3. Bránění proti uvolnění se soupeře na střed

Zpomalí-li soupeř pohyb, vznikne větší odstup mezi útočníkem a bránícím hráčem. Jestliže obrana ztratí dobrou kontrolu odstupu od útočníka 1 až 2 délky hole, dovoluje to hráči s kotoučem přejet doprostřed. Je to výhodná pozice pro útočníky, protože nutí bránící hráče k rozhodnutím a chybám.

Vyhnutí se této situaci:

- udržujte těsný odstup a obranné postavení pomocí bruslení .
- nenechte útočníka zpomalit k vytvoření místa před obráncem
- zaujměte správnou pozici a zablokujte soupeřovu hůl
- dávejte si zvláštní pozor na soupeře najíždějícího ze strany
- obránce by se měl vždy dívat skrze útok na to, co dělají ostatní hráči když útočník přejede vysoko v obranném pásmu nebo ve středním pásmu a není v přímém střeleckém ohrožení, tak může být přebrán.
- když útočník přejede nízko v obranném pásmu a je ve střelecké pozici, měl by obránce zůstat se soupeřem a blokovat střelu.

4. Obrana při pohybu za brankou

Mnoho dnešních zkušených hráčů používá hry zpoza branky.

Některé návrhy obrany:

- udržování těsného odstupu a obranného postavení.
- jestliže je vzdálenost "půl hole", jďete do osobního souboje.
- jestliže jste rychlejší než soupeř jďete do kontaktu.
- jste-li se soupeřem v kontaktu dohrávejte souboj 1 - 1 za branku.

5. Obraha při přenechání kotouče
- očekáváním situací, předvídáním
- nenechat se odclonit (zablokovat)
- hrát pozičně až do okamžiku, kdy spoluhráč obsadí jednoho z hráčů.

6. Bránění proti dvěma křižujícím se útočníkům
Některé návrhy:
- jestliže je ve volném prostoru a nad vrcholem kruhu v obranné zóně, pak existuje možnost hrát kteréhokoliv hráče z osy hřiště.
- ve střeleckém prostouru hrát nejnebezpečnějšího hráče.
- čím blíž k brance je překřížení všeobecným pravidlem je obsadit hráče s kotoučem kromě případu, když útočník nemůže přímo ohrozit branku.

7. Bránění proti falešnému brejkovému hráči
Jedná se o hráče, který bruslí velmi agresivně ve středním pásmu a vniká do obranného pásma, čímž nutí obranu ustoupit do OP.

Bránění této situaci vyžaduje tato řešení:
- obránce by měl být na obranné straně a respektovat útočníkovu rychlost a schopnost pomoci útoku.
- jestliže se útočník nemůže zapojit do hry, tak držte prostor uzavřený.
- sledujte soupeře za vámi a komunikujte se spoluhráči o jejich obsazení.
- jenom jeden obránce hraje tohoto vysunutého hráče, další obránce musí hrát více vpředu směrem ke kotouči.

Blokování střel

Hráčova ochota k použití této dovednosti odráží trenérovu filosofii docela přesně. Jsou situace, kdy blokování střel může být použito úspěšně.

Všeobecně platí, že bránící hráči by měli zůstat na nohách být připraveni na další obrannou akci nebo přechod do útoku. Hlavně, každý bránící hráč by měl zajistit dobrý výhled pro brankáře(aby viděl všechny střely).

Některé klíčové body techniky jsou:
* očekávejte střelu, protože načasování zblokování střely je obtížné, pracujte usilovně, ale pracujte chytře; zvolte moment, kdy útočný hráč oprav du nemá jinou možnost než střílet
* jestliže je možné, jeďte stejným směrem, kterým je střela namířena
* kdykoli je možné, blokujte střelu vedením noh při sobě
* použijte tělo a hůl
* hráč blokující střelu musí zajistit, že se přes něj kotouč nedostane
* obránce může použít kleknutí na jedno koleno, tváří přímo proti střelci ve správné pozici těla

Forčekování

Některé učební body :
- checkovací technika při přibližování se na útočníka, plus další připomínka, že jednotlivá taktika buďto nátlaková nebo obsazující by měla dobře zapadat do taktiky týmu v útočném a středním pásmu; délka "1/2 hole" je pravidlo pro pronásledování soupeřeza branku stekně jako při forčekinku
- všeobecně, směr zevnitř ven bude použit pro forčekink v útočném a středním pásmu
- forčekink proti reorganizaci:
  - napadat jenom v počátku reorganizace nebo jestliže hráč s kotoučem není obrácen čelem do hry a nemá kotouč plně pod kontrolou
  - zevnitř ven pronásledování by mělo být použito v případě přihrávek mezi obránci
  - obsazovací taktika může být použita v případě, že soupeř má zajištěnu kontrolu kotouče
- použití forčekování a obsazování (taktik) s kontrolovaným bruslením se uplatňuje k zabránění přihrávky nebo k vytlačení hráče s kotoučem do předem požadovaného prostoru (např. část "pasti ve středním pásmu")
- Všichni bránící hráči by měli "ovlivnit" útočníky soupeře těsnou kontrolou odstupu proti založení a reorganizaci; hráč s kotoučem by neměl vidět žádné volné hráče pro možnost snadné přihrávky.

Bekčekink

Některé základní body jsou:
- obranné postavení mezi soupeřem a kotoučem; zákon " palce " je jedna délka hole a nebo jeden celý krok::
- být si vědom polohy kotouče a předvídat možnosti soupeře
- "přilepte" se na soupeře včas a buďte připraven k bekčekinku až k brance
- použijte tělo k odclonění soupeře
- čím blíže je soupeř k brankovému prostoru, tím důlržitější je kontakt tělem a
- holí k zabránění obdržení přihrávky, tečování, střele, nebo clonění brankáře.

Reakce ke specifickým situacím při bekčekinku:
- jestliže protivník přejede před obranu, tak ho přenechte obránci a zůstaňte bránit svůj prostor: bekčekr se může pro lepší orientaci obrátit čelem do hry
- jestliže soupeř zajíždí za obranu, zůstaňte s útočníkem do vhodné doby k přebrání spoluhráčem nebo pokryjte prostor v OP
- jestliže se vracíte později, zaujměte postavení na vrcholu obranného trojúhelníku a obsazujte si následující útočníky
- komunikujte se spoluhráči
- všeobecně, nehoňte se za hráčem s kotoučem ve středním pásmu a obranném pásmu; buďte připraven obsadit další hráče.
- najíždí-li soupeř se zpožděním - neustupujte a obsazujte hráče na vrcholu trojúhelníku

Pinčink

Některé návrhy, které je třeba zdůraznit:
- očekávejte a buďte připraveni na příhrávku v ÚP k hrazení
- držte se blízko hrazení, aby jste zachytil odraženou přihrávku od hrazení: použijte hůl k zachycení přihrávky v pásmech.
- jestliže se kotouč dostane přes obránce, který provádí pinčink, tak hrajte soupeře a udržujte obranné postavení
- riskujte, jc - li bránícími hráči zajištěna spolupráce
- těsná kontrola odstupu všemi bránícími hráči zvýší tlak na soupeře při jejich rozjezdu

Koordinace úsilí,týmová práce

Ačkoli základní zaměření pro tuto přednášku byla technika/taktika jednotlivce; tak hlavní obranná strategie je vytvořena týmovou prací, koordinací úsilím a jejich technikami /taktikami.
Každá obranná hra vyžaduje spolupráci a koordinaci od všech hráčů v opakujících se herních situacích. Mnoho technik/taktik ve spolupráci jsme probrali na začátku této přednášky. Situace, které obsahují: více než jednoho obránce; rotaci; mezi-výměnu; přenos; křížení; tlak; obsazování; a další okolnosti obsahující koordinaci úsilí, všechny požadují spolupráci v technice i taktice.
Podobně, všechny úspěšné týmové "systémové" hry jsou založeny na týmové práci. Mnoho trenérů uplatňuje termín, "systém" k označení celkové organizace, kterou používají při jejich obranné týmové hře. Já nechci obšírně vykládat systematiku, ale raději dám přednost nepoužívání termínu "systém" a všeho co to obsahuje z následujících důvodů:

- Realita hry moderního ledního hokeje je plynulost, dynamický pohyb, rychlost, časté přechody s občasnou kontrolou kotouče, výměna hráčů na ledě, měnící se situace. K úspěšnému bránění (nebo útoku) s koordinovaným úsilím a týmovou prací, obranná hra musí zrcadlit nebo být v přímém vztahu s touto realitou. "Systematické" nebo "systémové" hry jsou normálně založené na organizaci, struktuře, stálých nebo zadaných rolí, zodpovědnostech a vzorech hry. "Systémy" obsahují nějakou ztuhlost a nedostatek pružnosti, která se v mých očích nevztahuje k realitě hry.
- S vyjímkou počáteční reakce z prohraného vhazování nebo počátečního rozestavení pro pokrytí útočného pásma, neexistuje "čistý druh" nebo "přesný obrázek" "systému". Například na forčeku (nebo napadání ve středním pásmu) je to: 1-1-3; 1-1-1-2; 1-2-2; 1-3-1; 1-4; 2-3; 2-2-1; 3-2; atd. Podobně, co se stane s "bránícím křídelním útočníkem" zpět nebo s KÚ na středu se systémem při vývoji hry? Co se zde snažím vysvětlit je to, že útočná hra vyžaduje, aby se bránící hráči chovali podle dynamiky hry a změn počátečního rozestavení tak, jak to vyžaduje hra.
- Hráči se vždy ptají "Co by se stalo, kdyby...?" nebo "Co se stane když...?" Tyto otázky jsou založeny na realitě hry a naznačují potřebu ohebnosti a plynulosti dynamických řešení, která, z mé zkušenosti, mohou být vyřešena jedině s "Čti a reaguj" rešením, založeném na pojmech a principech hry. Znovu se opakující herní situace a prostorové vztahy hráčů (obou týmů) představují řešení. Triangulace s obranným postavením, obsazování nebo koncentrování obrany se proto stává počáteční konfigurací. Odtud je očekáváno od bránících hráčů řešení znovu se opakujících herních situací s vysoce pravděpodobnými řešeními, založenými na "Čti a reaguj" s jednoduchými vodítky a zautomatizováním.
- Moderní trénování zahrnuje použití videokazet, takže se přesná analýza vedoucí k přípravě na soupeře skládá z hledání cest k vítězství. Stanovené hrací systémy poskytují možnost k vytváření taktiky pro získání výhody nad soupeřem. "Systémy" které připouští prostor nebo čas se zadanými rolemi, zodpovědnostmi a herními vzorci, vedou k poznání nebo možné výhodě nad soupeřem.

NĚKTERÉ ZÁVĚREČNÉ PŘIPOMÍNKY

Závěrem, jestliže si přejete vytvořit OBRANNOU LINII, tak slova Sun Tzu, napsaná v jeho "Umění války", před nějakými 25-ti sty lěty, stále platí:

"Vyhraje ten, kdo zná kdy bojovat a kdy nebojovat.
Vyhraje ten, kdo ví, jak si poradit se silnějšími a slabšími silami.
Vyhraje ten, koho armáda je motivována stejným duchem ve všech hodnostech.
Vyhraje ten, kdo se připravil, a připravuje se přepadnout nepřítele nepřipraveného."

Jestliže znáte nepřítele a znáte sami sebe, nemusíte se bát výsledku sta bitev, Jestliže znáte sami sebe, ale ne nepřítele, za každou výhru utržíte prohru. Jestliže neznáte sami sebe a ani nepřítele, prohrajete každou válku.

VII. ROZVOJ MALIČKOSTÍ (DETAILŮ) U HRÁČŮ

Mike Johnson
Generální Manažer / Spolupracující trenér
Kanadský národní hokejový tým

Co děláte pro vaše hráče k rozvoji jejich dovedností nebo personálních kvalit, které jim zůstanou až do konce života? Na konci této sezóny, jestliže vaši hráči už nebudou hrát utkání, jak jste je ovlivnil?

Níže vyjmenované, jsou základní kvality, které trenéři vždy hledají ve svých hráčích. Jestliže vybereme hráče podle jejich kvalit, musíme také vzít zodpovědnost za jejich vývoj.

Vedení

- poskytněte možnosti k vedení (rozcvičení, cvičení, týmového vystupování, cestování) a umožnětě zpětnou vazbu
- povzbuzujte toto vedení
- posilte vystupování hráčů - při diskuzích po utkání
- popište co je očekáváno
- měňte kapitány
- použijte více nadané hráče při práci s jejich spoluhráči
- posilte tým v průběhu sezóny
- "síla smečky je vlk a síla vlka je smečka"
- opravdové měřítko vůdce je pomoc druhým

Soutěživost

- nákres cvičení
- reakce na píšťalku
- udržujte stav = odměna
- hrací dny / týdny / tréninky
- motivace
- 40ti sekundová střídání
- ukažte video příklady nasazení hráčů NHL

Odpovědnost

- rozvíjení vztahů
- poskytněte možnosti být úspěšný a "chraňte hráče"
- buďte nápomocen hráčům, ať vyhrajete, nebo prohrajete
- Edmonton Journal týmový systém ohodnocení (A-D)
- zeptejte se jich jednotlivě nebo ve dvou, aby sledovali hry na videu a nahráli si své výkony a také určitá místa týmové hry
- používejte stálý systém ohodnocení 1-2-3 a načrtněte jejich výkony
- nechte hráče ať se ohodnotí z hlediska pracovního nasazení, dovednosti, kondice, atd...
- nechte hráče ohodnotit jejich tréninky nebo hru (1-2-3)

- dovolte hráčům přístup k statistickým záznamům
- buďte trpělivý, když udělají krok dozadu
- vedení je, dovést vaše hráče k tomu, aby chtěli být zodpovědni za své vlastní výkony
- povzbuďte jejich výkony
- vytvořte vlastní kontrakt výkonů, podepsaný hráčem a trenérem (viz vzor)
- mluvte o "nejlepším výkonu v utkání" nebo o "nejlepším utkání v jejich kariéře"

Vnitřní motivace

- "co z toho mám" - zjistěte to!
- vysněné cíle jsou palivem - ne vždy realistické, ale to je v pořádku
- poskytněte zpětnou vazbu
- pracujte s nimi na základě jejich vlastních cílů (viz vzor)
- použijte jednotlivé cíle k sestavení týmových cílů
- čím jasnější je vklad a více specifické a měřitelné cíle jsou, tím silnější se stává vaše podvědomá mysl při práci k jejich dosažení
- identifikujte místa, kde hráč potřebuje pomoc a čas, kdy na nich pracovat
- většina hráčů neprošla takovýmto procesem, takže je neohromte hned na začátku
- naslouchejte hráčům

Sebedůvěra

- jistota + identita + zařezení + smysl + kompetence = ocenění sebe samého
- používat reklamy jako odrazového můsteku
- síla mluvení k sobě
- dopřejte jim prožít úspěch
- vytvořte úspěšné prostředí
- vnímání sebe samého pochází z toho, co si myslíte a jak se na vás dívá okolí
- ať hráči napíší krátké, specifické herní cíle a dají je trenérovi
- trenér vypíše co by si hráči přáli dosáhnout ve hře
- použijte motivačních ukázek jednotlivců nebo týmů
- záeží hlavně na tom, jak vystupujete na veřejnosti
- ukázka důvěry v jednotlivce a družstv

"HUSÍ SMYSL"

Tento podzim, když uvidíte husy letět na jih při zimním letu ve formaci "V" , možná vás bude zajímat, co věda zjistila o tom, proč létají v této formaci. Bylo zjištěno, že jak každý pták mává křídly, vytváří zdvihové síly pro ptáka přímo za ním. Létáním ve "V" formaci, celé hejno přidává nejméně 71% větší letovou vzdálenost, než kdyby každý pták letěl sám.

Kdykoli husa vypadne z formace, najednou cítí tah a odpor při letu sama a rychle se vrátí do formace, aby využila výhod zdvihové síly ptáka těsně před ní. Tyto husy svým štěbetáním povzbuzují ty, které jsou vpředu, aby udržovali rychost.

Takže, když je husa nemocná, nebo je zraněná střelou a vypadne, dvě husy vypadnou z formace a následují jí dolů, aby jí pomohly a nevyhnutelně ochránily, a vystartují na vlastní pěst nebo s jinou formací, aby dohonili jejich skupinu.

Možná kdybychom měli husí smysl, zjistili bychom, že naše největší síla leží v dávání jeden druhému, k povzbuzení, k podpoře a k dosažení týmového ducha.

KANADSKÝ NÁRODNÍ HOKEJOVÝ TÝM

VÝKONOSTNÍ KONTRAKT

Abych podal co možná nejlepší výkon v závěru sezóny při březnovém zájezdu se zavazuji k:

1. _____
   _____
2. _____
   _____
3. _____
   _____
4. _____
   _____
5. _____
   _____

Hráčův podpis_____

Trenérův podpis_____

VÝKONNOSTNÍ CÍLE

I. VÝKONNOSTNÍ CÍLE TÝMU

1. Záznam pro normální sezónu W_____ L_____ T_____

2. Umístění v naší divizi___ 3. Střel při hře___ 4. Ran při hře___

5. Gólů při hře____ 6. Gólů proti _____ při hře.

7. Co jako tým musíme udělat, abychom dosáhli těchto cílů (vemte v úvahu - chování -tréninky - hry).

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

8. Na jakém místě se budete obětovat pro dobro týmu? (něco co nerad děláte, nebo něco co máte rádi, ale vzdáte se toho).

II. VÝKONNOSTNÍ CÍLE JEDNOTLIVCE

1. Statistika pro normální sezónu G___ A___ PTS____ PIM____

2. Střel na branku při hře____ 3. Plus minus při hře___ 4. Gólů při hře___

5. Jestliže by jste si představil sám sebe hrající životní utkání, řekněte, co by se tam stalo.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

6. Které části vaší hry budete muset zdokonalit, ke zlepšení vašeho výkonu?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

7. Jaké překážky vám mohou zabránit k dosažení vysokého stupně hry?

a) _____

b) _____

c) _____

8. Zbyde-li na tréninku volný čas - co by jsi chtěl zlepšovat?

a) _____

b) _____

c) _____

III. VZDĚLÁVACÍ CÍLE

1. Jmenujte vaše akademické cíle,

a) _____

b) _____

c) _____

2. Jaký druh akce podnikáte nebo podniknete k dosažení vašich akademických cílů?

a) _____

b) _____

c) _____

3. Kde a v jaké pozici by jste chtěl být zaměstnán za deset let?

IV. CÍLE JEDNOTLIVCE

1. Mimo hokej a školu, čeho se snažíte dosáhnout? (záliby, jazyky, cestování, rodina, jiné sporty, mluvení na veřejnosti, dobrovolné skupiny...)

a) _____

b) _____

c) _____

VIII. PŘÍPRAVA BRANKÁŘE

H. Nykvist

KONCEPT TRENÉRA PRO BRANKÁŘE

Koučování je pozice, která ovlivňuje všechny části hry. Dokonce i nicnedělání, nebo předání svobody hráčům nějak ovlivňuje hru. Trenérův účinek je znát.

Brankáři jsou jednotlivci, kterým je mnohokráte neporozuměno. Jejich role ve hře byla chytit kotouč. Hra se mění se zaměřením, hlavně na rychlost akcí. Přesun je čím dál tím rychlejší každou sezónu. Rozhodování je klíčem současného brankáře.

Trenér brankářů je pro klub cesta jak si vychovat své brankáře. Trenérské vedení, které je kompletní sleduje všechny hráčské posty. Brankář, jako klíčový post k dosažení týmového úspěchu, se musí vyvíjet stejně rychle.

Realizační tým na střídačce musí mít vyjasněny své role a musí předávat hlavnímu trenérovi přesné informace. Brankář je stejný jako ostatní hráči - trenér brankáře o něm může dát přesné informace - ne jenom statistické!

Trenér brankáře musí být integrální částí vedení. Nápady hlavního trenéra, metody a týmová hra musí být plně pochopena trenérem brankářů a samotným brankářem. Při této práci se trenér brankáře stává důležitým přínosem pro mužstvo.

Trenér brankáře musí být k dispozici brankářům - trenérův týmový proslov musí ovlivnit brankáře. Na základě tohoto konceptu brankářský trenér ovlivňuje rozvoj a určuje úkoly.

Trenér brankářů musí určit klubové brankáře od nejnižších kategorií až po profesionály. Perspektivní junioři musí být ohodnoceni, případně vhodně zapojeni do kategorie seniorů. Je nutné používat videoanalýzu jednotlivců a vhodným způsobem upozorňovat na silné stránky brankářů a pracovat na odstraňování jejich nedostatků.

Statistika a "vyhodnocení hry" jsou dva hlavní body, z kterých čerpá. Brankářský trenér musí komunikovat s oběma, brankářem i klubovým trenérským vedením. Tyto dva body bude trenér používat k odstranění chyb a k dalšímu rozvoji brankářského umění.

Trenér brankáře bude částí rozvoje klubového systému - to znamená, když se něco stane (odvolání, výměna, disciplína, nemoc, atd.) hlavní trenér už ví, že další brankář je připraven zapojit se do týmového systému. Aby byl "talent" správně připraven, je to otázka načasování rozvoje a individuální záležitosti. Jestliže se jednotlivec nevyvíjí podle představ, je nutné provést patřičné zásahy.

Dovednosti a techniky, které brankář má a rozvíjí, musí být vždy trenovány. Fyzická kondice a tréninková cvičení na ledě která odrazují herní situace, budou rozvíjet, udržovat a vybrušovat talent. Velmi rychlé změny ve hře, na mezinárodním poli, jsou samozřejmostí dnešní hry. Hlavní trenér má tréninková cvičení, která jsou zaměřena na tyto měnící se herní situace.

Před tréninkem musí trenér brankáře na základě analýzy vyhodnotit slabiny, silné stránky a potřeby týmu k tomu, aby tréninková cvičení mohla být tvarována ke zvýšení týmové hry a brankářova výkonu:

HERNÍ DOVEDNOSTI	Bruslařské dovednosti, pohybové dovednosti, základní zákroky, práce s holí
MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI	Smysl pro hru, porozumění hře, čtení hry, agresivita, hra pod tlakem...atd.
HRA	Spolupráce s ostatními hráči
HRANÍ PŘI OHROŽENÍ BRANKY	Standartní střely, vybruslení, tečování...atd.

TÝMOVÁ STRATEGIE	Při útočné a obranné hře
KONDICE	Síla, rychlost, obratnost, vytrvalost
CHARAKTERISTIKY	Koordinace, aerobní + anaerobní kapacita...atd.

Tyto zmíněné charakteristiky jsou všechny součástí brankáře ve hře. Hlavní trenér stanoví potřebné požadavky; trenér brankářů sestaví pořadí brankářů v klubovém systému tak, aby ho měl hlavní trenér k dispozici.

TRÉNINK BRANKÁŘŮ A STŘELCŮ

Cíle:
1. Dát smysl všem cvičením
2. Motivovat střelce k přesné střelbě
3. Zvýšit a udržet brankářův stupeň koncentrace
4. Zvýšit komunikaci mezi brankářem a hráči
5. Vyvinout týmovou strategii v obranné hře
6. Určit roli každého hráče ve střeleckých situacích

DOPORUČENÉ RADY:
1. Rozvíjejte druhou střelu následující první, od trenéra nebo předcházejícího hráče.
2. Navázat střelbu po tečování.
3. Střílejte jenom nízko; střílejte jenom vysoko; střílejte do určených míst (5)
4. Donuťte tečovat v prostoru pod kolenama a nad kotníky,
5. Donuťte brankáře k pohybu do stran (svým pohybem) a potom střílejte.
6. Rozvíjejte rychlost střely (nečekaná).
7. Zapojte brankáře do cvičení rozehrávkou.
8. Hráč střílí a potom cloní, tečuje od dalšího hráče.
9. Nuťte brankáře k pohybu končetin. Naznačte hráčům, že by mělo padat více gólů.
10. Rozvíjejte soutěživost při cvičení.
11. Zaznamenejte si při tréninku počet střel / počet zásahů / počet tečí a počet střel mimo branku. Předejte tyto informace vašim hráčům.
12. Dejte hráčům možnost individuálního tréninku nebo tréninku v malých skupinách (10 minut).
13. Zaměřte cvičení nejdříve na brankáře, pak je zaměřte na hráče.
14. Provádějte cvičení na tečování, dorážení, vyjetí brankáře a clonění. Vysvětlete roli každého hráče a způsob komunikace.
15. Také rozvíjejte komunikaci v základních útočných situacích (2-1, 3-1, atd.)

TRÉNINK BRANKÁŘŮ A KOOPERACE V TRÉNINKOVÝCH SKUPINÁCH

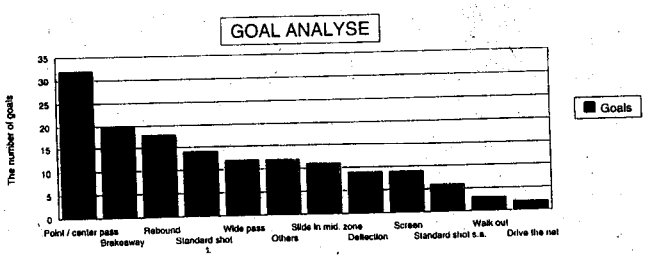
STATISTIKA

Všechny statistiky z MS 97 v Helsinkách
1. Počet branek
2. Kolik střel je potřeba k dosažení branky
3. Počet gólů v prvních 15 utkáních, v play off
4. Brankové situace v utkání o třetí místo (proti ČR)
5. Brankové situace v utkání o třetí místo (proti Rusku)
6. 3 finálová utkání, brankové situace proti kanadské brance
7. 3 finálová utkání, brankové situace proti švédské brance
6. Světový šampionát juniorů, švýcarské brankové příležitosti proti Šv., Fin., ČR
7. Brankové situace Švédů, Finů a Čechů proti Švýcarům
8. Světový šampionát juniorů, brankové situace Čechů, Švýcarů a Rusů proti Finům
9. Statistický zápis

World Senior Championships Ice Hockey - 97 / All goals

GOAL ANALYSE

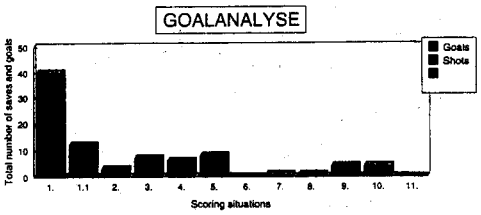
	Numbers of goals
Point / center pass	32
Brakeaway	20
Rebound	18
Standard shot	14
Wide pass	12
Others	12
Slide in mid. zone	11
Deflection	9
Screen	9
Standard shot s.a.	6
Walk out	3
Drive the net	2



GOAL ANALYSE
World Senior Championships Ice Hockey - 97 / All 3 final games (Can - Swe)

AGAINST CANADA'S GOAL

SCORING SITUATIONS		Saves	Goals
1.	Standard shot	39	1
1.1	Standard shot s.a.	12	
2.	Point / center pass	3	
3.	Wide pass	7	
4.	Slide in mid. Zone	6	
5.	Rebound	6	2
6.	Screen		
7.	Deflection		1
8.	Walk-out	1	
9.	Drive the net	4	
10.	Brakeaway	3	1
11.	Others		
	All Saves / Goals	81	5



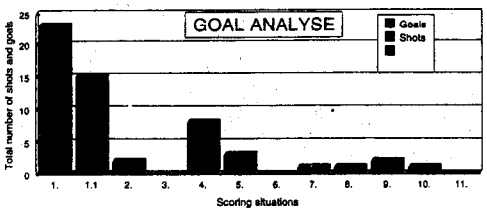
Stick handling	(+)	(-)
1. Brake - out	3	
2. Stop behind the net	9	
3. Get rid of the puck	1	1
4. Check		
5. Intercept a pass	11	
6. Flow	11	1

Angle and position			
Angle			
High on the a	1.	Stand up	3.
Low on the a	3.	½ Butterfly	2.
On centerline		Butterfly	1.
Off centerline	2.	Slide	1.
		On Ice	

GOAL ANALYSE
World Junior Championships Ice Hockey - 98

SWITZERLAND'S SCORING SITUATIONS

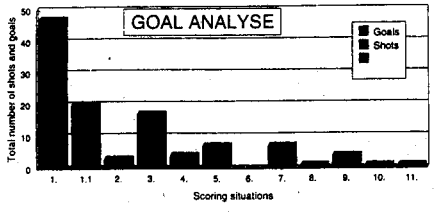
SCORING SITUATIONS		SWE	FIN	CZE	Saves	Goals
1.	Standard shot	4	13	6	23	
1.1	Standard shot s.a.	7	3	5	15	
2.	Point / center pass		1	1	2	
3.	Wide pass					
4.	Slide in mid. Zone	2	3 (1)	2 (2)	5	3
5.	Rebound	1(1)	1	1(1)	1	2
6.	Screen					
7.	Deflection			1	1	
8.	Walk-out		1		1	
9.	Drive the net		1	1	2	
10.	Brakeaway	1			1	
11.	Others					
	All Saves / Goals	14 (1)	22 (1)	14 (3)	50	5



GOAL ANALYSE
World Junior Championships Ice Hockey - 98

SCORING SITUATIONS AGAINST SWITZERLAND'S GOAL

SCORING SITUATIONS		SWE 1 - 1	FIN 1 - 2	CZE 3 - 3	Saves	Goals
1.	Standard shot	17	13	17	47	
1.1	Standard shot s.a.	4	9	7	20	
2.	Point / center pass	3			3	
3.	Wide pass	8	5	4 (1)	16	1
4.	Slide in mid. Zone		4		4	
5.	Rebound	2	1 (1)	4 (1)	5	2
6.	Screen					
7.	Deflection	3	3	1	7	
8.	Walk-out	1			1	
9.	Drive the net	3 (1)	1		3	1
10.	Brakeaway			1 (1)		1
11.	Others		1 (1)			1
	All Saves / Goals	40 (1)	35 (2)	31 (3)	106	6



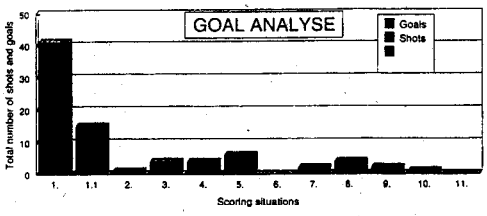
Stick handling	(+)	(-)
1. Brake - out		
2. Stop behind the net	10	4
3. Get rid of the puck	1	3
4. Check		
5. Intercept a pass	4	
6. Flow	5	

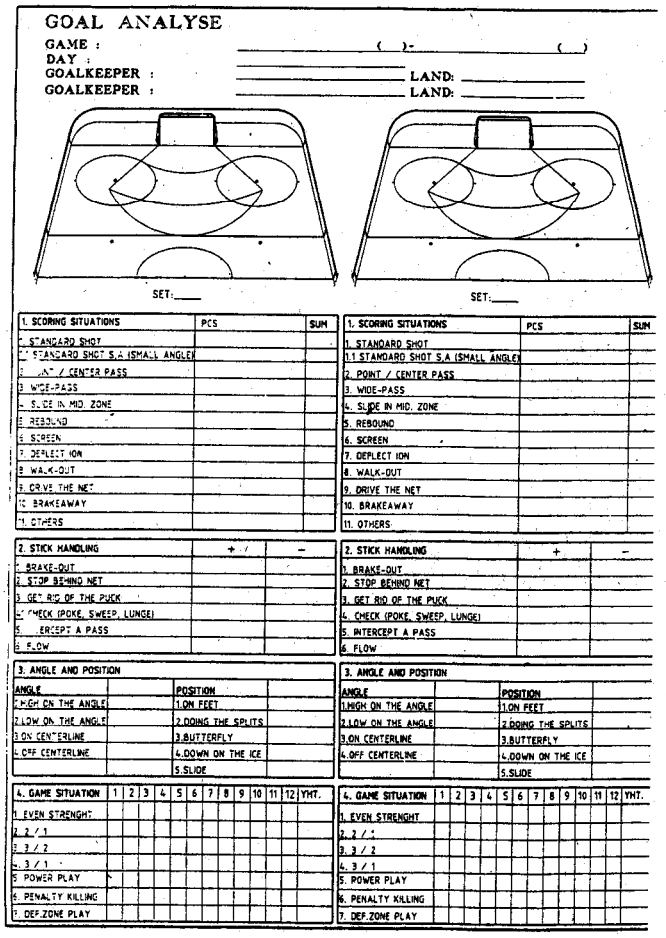
Angle and position			
Angle		Position	
High on the a		On feet	
Low on the a	4	Doing the	
On centerline	2	Butterfly	4
Off centerline	2	Down on ice	2
		Slide	

GOAL ANALYSE
World Junior Championships Ice Hockey - 98

SCORING SITUATIONS AGAINST FINLAND'S GOAL

SCORING SITUATIONS		CZE	SUI	RUS	Saves	Goals
1.	Standard shot	16	13	12	41	
1.1	Standard shot s.a.	5	3	7 (1)	14	1
2.	Point / center pass	1 (1)				1
3.	Wide pass	1	2	1	4	
4.	Slide in mid. Zone	2	2 (1)		3	1
5.	Rebound	3 (3)	1		3	3
6.	Screen					
7.	Deflection	1 (1)		1	1	1
8.	Walk-out	1	1	2	4	
9.	Drive the net		1	1	2	
10.	Brakeaway	1			1	
11.	Others					
	All Saves / Goals	26 (5)	22 (1)	23 (1)	71	7





GOAL ANALYSE

GAME : _____ ( ) - _____ ( )
DAY : _____
GOALKEEPER : _____ LAND: _____
GOALKEEPER : _____ LAND: _____

SET:____ SET:____

1. SCORING SITUATIONS	PCS	SUM
1. STANDARD SHOT		
1.1 STANDARD SHOT S.A (SMALL ANGLE)		
2. POINT / CENTER PASS		
3. WIDE-PASS		
4. SLIDE IN MID. ZONE		
5. REBOUND		
6. SCREEN		
7. DEFLECT ION		
8. WALK-OUT		
9. DRIVE THE NET		
10. BRAKEAWAY		
11. OTHERS		

1. SCORING SITUATIONS	PCS	SUM
1. STANDARD SHOT		
1.1 STANDARD SHOT S.A (SMALL ANGLE)		
2. POINT / CENTER PASS		
3. WIDE-PASS		
4. SLIDE IN MID. ZONE		
5. REBOUND		
6. SCREEN		
7. DEFLECT ION		
8. WALK-OUT		
9. DRIVE THE NET		
10. BRAKEAWAY		
11. OTHERS		

2. STICK HANDLING	+ /	-
1. BRAKE-OUT		
2. STOP BEHIND NET		
3. GET RID OF THE PUCK		
4. CHECK (POKE, SWEEP, LUNGE)		
5. INTERCEPT A PASS		
6. FLOW		

2. STICK HANDLING	+	-
1. BRAKE-OUT		
2. STOP BEHIND NET		
3. GET RID OF THE PUCK		
4. CHECK (POKE, SWEEP, LUNGE)		
5. INTERCEPT A PASS		
6. FLOW		

3. ANGLE AND POSITION			
ANGLE		POSITION	
1.HIGH ON THE ANGLE		1.ON FEET	
2.LOW ON THE ANGLE		2.DOING THE SPLITS	
3.ON CENTERLINE		3.BUTTERFLY	
4.OFF CENTERLINE		4.DOWN ON THE ICE	
		5.SLIDE	

3. ANGLE AND POSITION			
ANGLE		POSITION	
1.HIGH ON THE ANGLE		1.ON FEET	
2.LOW ON THE ANGLE		2.DOING THE SPLITS	
3.ON CENTERLINE		3.BUTTERFLY	
4.OFF CENTERLINE		4.DOWN ON THE ICE	
		5.SLIDE	

4. GAME SITUATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	YHT.
1. EVEN STRENGHT													
2. 2 / 1													
3. 3 / 2													
4. 3 / 1													
5. POWER PLAY													
6. PENALTY KILLING													
7. DEF.ZONE PLAY													

4. GAME SITUATION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	YHT.
1. EVEN STRENGHT													
2. 2 / 1													
3. 3 / 2													
4. 3 / 1													
5. POWER PLAY													
6. PENALTY KILLING													
7. DEF.ZONE PLAY													

JAK MŮŽE TRENÉR, KTERÝ NIKDY NECHYTAL, TRÉNOVAT A UČIT SVÉ BRANKÁŘE?

Andy Jorns

V této době máme specialisty na všechno co děláme, proto tato otázka může být odpovězena jedině takto: **hlavní trenér pracuje dohromady s brankářským trenérem.** Touto kooperací je poskytnuto optimální řešení zaměřující se na velmi důležitou brankářskou roli. S kooperací trenérů budou brankáři určitě lépe trénovaní což se projeví v jejich lepších výsledcích.

Avšak, rád bych se přiblížil k tomuto námětu více nebo méně jako laik, z pohledu brankáře a brankářského trenéra.

Když my, jako trenéři začneme pracovat s brankáři, musíme rozumět, že brankáři jsou často úplně jiný druh lidí, než normální hráči. Brankáři jsou často více introvertní (samotáři). Jsou osamoceni v týmu a na rovinu, také hrají jinou hru než normální hráči. Jakmile trenér toto pochopí a přijme to, jeho zájem o brankáře se automaticky zvětší. Takto, bude více zapojen do brankářské role a dokonce si vytvoří speciální vztah k brankářům. Dobrý a věrný vztah mezi trenéry a brankáři má pozitivní vliv na výkon brankářů. Brankáři se mohou lépe zaměřit na svůj úkol ve hře a tréninku, protože jsou méně obtěžováni myšlenkami nejistoty a hádkami s trenéry.

Pár důležitých rozdílů mezi brankáři a hráči:

- Brankáři mají jiný způsob myšlení a vidí hodně věci jinak než hráči .
- Brankář nemusí být aktivní, ale jen reaguje.
- Ostatní rozhodují o tom, kdy musí předvést svůj nejlepší výkon.
- Může být připraven, ale nemusí dostat příležitost .
- Jestliže brankář udělal chybu, ostatní rozhodují o tom, jestli dostane další šanci aby jí napravil.
- Brankář nemůže vyhrát utkání, ale může ho prohrát.
- Brankář velmi často potřebuje podporu od ostatních při tréninku.
- Nejdůležitější dovedností, které brankář používá jsou jeho mentální schopnosti.
- Brankář potřebuje jiné fyzické kvality než normální hráč.
- Brankář často nemá žádné kolegy v týmu, se kterými by si mohl popovídat, protože nikdo nepřemýšlí, tak jako on.

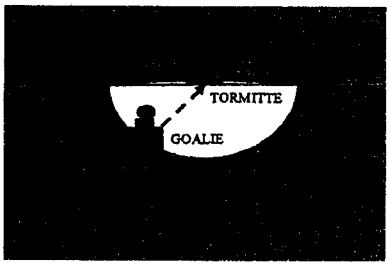
Pro mě, jsou toto důležité věci, které jestliže nebudou vyřešeny, mohou negativně ovlivnit vztah s brankáři stejně jako mít negativní vliv na jejich výkon.

Jestliže pracujeme s brankáři, je důležité vědět, že slovo brankář obsahuje slovo "Branka". Takže je jasné, že brankář musí nejen bránit branku, ale také má "právo" na to, aby inkasoval. A nebo by se naši brankáři měli zlepšit natolik, že by nepustili žádné góly? Co by to potom bylo za hru? Brankáři mohou být také uspokojeni (ocení), jestliže obdrží hezký gól!!!

Jak vypadá dnešní hra brankáře?

Ke správné práci s brankáři je dnes důležité vědět, jak úsporná hra brankáře vlastně vypadá? Lední hokej se v posledních letech velmi vyvinul. Stal se rychlejší, tvrdší a více intenzivnější. Dokonce se hra změnila i pro brankáře. Má méně a méně času udělat předem promyšlený zákrok. Pro brankáře je velmi důležité být schopen se velmi rychle pohybovat v brankovišti. Musí najít rychle dobrou pozici a být co nejkompaktnější a postavit se přímo proti soupeři (kotouči).

Ideální pozice moderního brankáře je v kompaktní pozici na čáře, přímo proti kotouči - uprostřed branky.



Analýza hry ukazuje, že brankář může chytit 25-35 střel, zatímco se pohybuje ve svém území 400 x v průběhu hry v brankovišti.

Toto charakterizuje dnešní hru brankáře a ilustruje, jak musíme brankáře trénovat.

Chtěl bych rozdělit téma na dvě skupiny:

1. Vyučování a trénování mladých brankářů

1. Učení se základům

- specifické bruslařské schopnosti pro brankáře
- základní brankářský postoj
- pohyb
- hlavní obranné pohyby
- postavení a pozice
- technika hole
- porozumění hře, číst hru a reagovat
- kondiční předpoklady
- mentální základy

1.2 Základy

- K dosažení nejlepšího výkonu, je velice důležité, aby mladý brankář velmi často a velmi intenzivně pracoval na svých koordinačních schopnos tech. Pohyblivost a rovnováha umožňují přesunout se vždy do správné pozice.

1.3 Cíl

- Pokusíme se poskytnout mladému brankáři základní vzdělání přizpůsobené jeho individuálním schopnostem, talentu a fyzickým předpok ladům. To mu umožní udělat správná rozhodnutí ve správný čas k správnému zákroku a k pozdější analýze tohoto zákroku. V tomto smyslu, dostane základy pro svůj individuální rozvoj.

2. Trénink a vedení zkušených brankářů

2.1 Základní znalosti

Základní znalost o brankářích musí být k dispozici. Trenér zná technické schopnosti brankáře a také rozumí myšlení brankáře. Je si vědom, že brankář dosahuje svých nejlepších výkonů, když se může plně zaměřit na svůj úkol.

2.2 Trénink

Trénink techniky

Také nejlepší brankář potřebuje trénink techniky. Trénink, kde může procvičovat své zákroky bez tlaku. Může také kontrolovat kvalitu svých pohybů. Má také dost času ke sledování kotouče od začátku do konce. Takto může trénovat i nejjednoduší věci. Podpořte vaše brankáře hráči, kteří mají zájem o práci s brankáři a také používejte videa. V těchto typech tréninku si brankáři vybudují sebedůvěru.

Taktický trénink

Cvičení musí být podobné situacím ve hře, jak nejlépe to jde. Vyčleňte cvičení na důležité herní situace před brankou. Používejte standardní situace, jak se vyskytují ve hře. Dejte brankáři příležitost používat obranné zákroky. Také trénujte speciální situace (1:1, 1:2, 2:3) kvůli založení útoku brankářem zpoza branky a spolupráci s ostatními hráči při založení (např. komunikace brankáře se spoluhráči).

Trénink sebedůvěry

Zařaďte krátké části do vašeho tréninku při kterých brankáři mají 90% šanci na úspěch. Jistota a sebedůvěra se budou vyvíjet celkem snadno.

Mentální trénink

Mluvte denně s vašimi brankáři. Také je zapojte při vysvětlování cvičení v šatně. Také na nich požadujte, aby vykonali nějaké úkoly ve cvičení. Dejte jim sebedůvěru a pozornost ne jenom před důležitým utkáním. Pokuste se vždy být přímí a otevření k vašim brankářům. Brankáři jsou si vědomi své speciální situace a mohou přijmout rozhodnutí, která jsou správná. Také je informujte včas,zda nastoupí do branky. Normálně by měl brankář znát den předem, že bude hrát. Nezapomeňte, že vaši brankáři jsou individuality. Oceňují, když mají dostatek času na to, aby se připravili. Nejistota (hraji nebo nehraji) ubírá mnoho energie, která bude postrádána při hře.

MALIČKOSTI (drobnosti)

- Každý brankář má svůj vlastní styl.
- Jeho styl záleží na individuálních schopnostech, tělesných dispozicích, vlastnostech a na možnostech.
- Pracujte s jeho přednostmi.
- Pokuste se snížit jeho slabosti.
- Nepokoušejte se nařizovat změny, ale pracujte na nich.
- Poskytněte vašim brankářům maximální podporu.

- Ve vašem denním kontaktu s brankáři mějte stejný vztah k oběma.
- Jestliže trenéři více důvěřují myšlení brankáře, pak jsem přesvědčen, že sociální kontakt s brankáři bude jednoduší a úspěšnější pro obě strany.

Pro brankáře:
Buďte nároční sami na sebe a od jiných mnoho nečekejte, tak předejdete mnoha problémům.

IX. ÚNAVA A NÍZKÁ VÝKONNOST V LEDNÍM HOKEJI

Mechanismy a způsoby zvládnutí

Příspěvek pro Mezinárodní federaci ledního hokeje

Dr. H.J. Green,
Katedra kinesiologie University Waterloo
Waterloo, Ontario, Kanada N2L 3G1

Souhrn

Lední hokej je náročný sport, který se hraje vysokou rychlostí, a to po značně dlouhé časové období, kdy se do práce zapojuje většina svalů těla. Již svou vlastní podstatou je proto zátěž, která se týká celé řady funkčních systémů, tj. dýchacího, oběhového, svalového, metabolického a termoregulačního systému, značná. Tato zátěž se může dále zvyšovat nepříznivými vnějšími podmínkami a i tím, že hráči nejsou pro nároky hry adekvátně připraveni. Slabá výkonnost a únava jsou proto přetrvávající problémy, na nichž se často podílí i velký objem utkání a tréninků, s nedostatečnou dobou věnovanou zotavení a regeneraci.

Mechanismy, které jsou příčinou uvedené nízké výkonnosti a únavy mají zjevně mnohočetnou etiologii. Úseky zatížené o vysoké intenzitě v průběhu hry vedou k akumulaci vedlejších produktů svalového metabolismu, jako jsou vodíkové a fosfátové ionty, což má za následek útlum jednoho či více excitačně-koncentračních procesů. Jak hra dále pokračuje, zvyšuje je význam dostupnosti substrátů a poruch hospodaření s tekutinami a elektrolyty. Vyčerpání svalového glykogenu, prvořadého substrátu pro tento typ zatížení, omezuje tvorbu ATP a potenciálně vytváří energetický deficit. Výrázné pocení vede k poklesu tělních tekutin a narušuje rovnováhu elektrolytů, což ohrožuje teplotní homeostázu. Opakovaně prováděné výkony vysoké intenzity vedou k narušení buněčného skeletu, poškození buněčných membrán a desorganisaci myofibril, což jsou účinky, které přetrvávají řádově po dobu dnů.

Je uvedena hypotéza, že únava navozená náročnými požadavky hry narušuje koordinaci a vede k tomu, že pohyby končetin se stávají z biomechanického hlediska nepřesné, což ve svém důsledku snižuje schopnost obrany vůči resp. vyhnutí se potenciálně úrazovým situacím. Navíc narušení poznávacích funkcí má za následek výběr nepřiměřených pokynů a zpoždění v průběhu zpracování informací, což může rovněž vystavovat hráče zvýšenému riziku úrazu. Z výše uvedeného vyplývá, že problematika zvládání únavy má z hlediska bezpečnosti hráče prioritní význam.

Úvod

Snad tím nejpřekvapivějším požadavkem na vrcholové hráče ledního hokeje je nikoli to, že mají být schopni udržovat výkon a práci během mnoha střídání o vysoké intenzitě zatížení, které tvoří typickou hru, ale to, že se po nich požaduje, a to u většiny, podávat výkon po dobu mnoha měsíců vyplněných tréninky a řadou utkání. Není pochyb o tom, že lední hokej je jeden z nejtvrdších a nejnáročnějších známých sportů a že klade extrémní zátěž na řadu funkčních systémů těla (17). Díky tradici a nepochybně i díky reálné ekonomické podpoře, trvá sezóna v některých ligách až 8-9 měsíců, se sehranými 120 i více utkáními. Je schopno se tělo hráče zotavit a přizpůsobit se těmto opakovaným inzultům? Existuje přitom dostatečný čas, aby mohly převážit anabolické procesy a mohlo dojít k smysluplným adaptacím, které by odpovídaly potřebě udržovat vysokou úroveň výkonnosti v průběhu tak dlouhého období? Nebo u sportovce, který se pokouší podávat dobrý výkon a je přitom ve stavu "opotřebování" a nedostatečného zotavení, převáží katabolické procesy? Tyto a mnohé další související otázky se stávají čím dále tím více významnější, protože se stále zvyšuje počet hráčů, kteří odcházejí kvůli úrazům a nemoci. Odpověď na tyto otázky lze nalézt jen prostřednictvím pečlivě vedených longitudinálních studií, v nichž jsou hráči vyšetřováni v pravidelných intervalech po dobu celé typické sezóny. Přesto lze částečně do problematiky proniknout i tím, že se vyšetří fyziologická povaha úkolu a potenciální následky vystavení opakovanému zatěžování daného typu. Pro doplňující informace lze čtenáře odkázat na dvě souborné přehledné práce týkající se problematiky ledního hokeje (9,28).

Lední hokej a fyziologický stres

Jednou z přitažlivých stránek ledního hokeje je to, že úspěšný výkon je podmíněn širokým spektrem motorických dovedností. Tyto dovednosti se týkají jak horní tak i dolní části těla. Úkoly horní části těla hráče jsou charakterizovány jak hrubšími tak jemnými motorickými činnostmi, a to v rozsahu od téměř maximálních izometrických kontrakcí potřebných pro zastavení protivníka až k pohybům, které vyžadují vysokou rychlost a přesnost, jak lze pozorovat při střelbě, přihrávkách i vedení kotouče. Ke všem těmto funkcím přitom dochází během rovnovážné jízdy na bruslích a navíc velmi často i během rychlých změn rychlosti a směru. Typicky se bruslení udržuje kontinuálně po dobu intervalů, které mohou přesahovat i 60 sekund. V průběhu vlastní hry musí hráči opakovat střídání 15-20 krát. Typické střídání vykonané o vysoké intenzitě značně vytěžuje řadu systémů, z nichž všechny musí být schopny udržovat funkci na maximální nebo téměř maximální úrovni, nemá-li dojít k poklesu výkonnosti. Některé z těchto nároků zahrnují:

1. Simultánní a opakované zapojení a uvolnění řady svalů a svalových synergistů tak, aby došlo vyvinutí rychlosti a síly, nezbytné pro požadovanou činnost a její účinnost. Pro mnohé svaly a zvláště pak svaly zapojené do bruslení musí dojít k náboru svalů při vysoké impulsní aktivitě, což je pro vytvoření vysokých výkonů nezbytné.
2. Aby byla vysoká impulsní frekvence přiměřeně převedena na mechanickou odpověď, musí být nervový signál přiveden dovnitř svalového vlákna, aby tam vyvolal vzestup nitrobuněčného volného vápníku (Caf), resp. aktivaci regulačních proteinů cyklické změny aktomyosinu. Excitační signál je veden dovnitř vlákna přes sarkolemu a systém T-tubulů prostřednictvím akčních potenciálů. Akční potenciály jsou výsledkem velkého proudění sodíku (Na+) dovnitř a proudění draslíku (K+) ven z buňky. Aby dosahovalo vedení akčního potenciálu vysoké frekvence, což je nezbytná podmínka vyvinutí maximální silové odpovědi, musí docházet k rychlému znovuobnovení gradientů NA+ a K+. To je docíleno pomocí Na+-K+ ATPázy, což je specializovaný protein, uložený v membráně, který je schopen hydrolyzovat ATP a využívá pak uvolněnou energii k přesunům Na+ ven z buňky a K+ zpátky dovnitř buňky a tím vytváří normální iontové gradienty i klidové membránové potenciály. Neadekvátní koncentrace pumpovaných iontů může mít za následek ztrátu vzrušivosti membrány a značné ztráty K+ do cirkulace (7). Opakované zapojování iontové pumpy, k němuž dochází při déletrvající činnosti, může vést k inaktivaci pumpy a k neschopnosti vést akční potenciály o vysoké frekvenci (27). Aby vyústil excitační signál v přechodné zvýšení (Caf) musí být signál veden přes spojení se sarkoplasmatickým retikulem (SR). SR je nitrobuněčná organela která má specializované struktury, které dovolují ukládání, uvolňování i akumulaci Ca2+. Při aktivaci je uložený Ca2+ uvolněn do vápníkových kanálů a vede ke zvýšení Ca2+f a kontrakci. Poté je kalcium odděleno a navráceno zpět do SR pomocí další kationové pumpy, jejíž Ca2+-ATPása podobně jako Na+-K+ ATPáza může vytvářet energii prostřednictvím hydrolýzy ATP, která je využita k oddělení Ca2+f zpět do SR. Poškození funkcí, jak co se týká uvolnění Ca2+f tak i příjmu Ca2+f , může narušit obrat Ca2+f a vyústit ve změny síly resp. rychlosti, které nebudou v souladu s požadavky koordinované činností (18). Protože je vysoká úroveň síly a rychlosti pro vlastní vykonání mnoha dovedností v ledním hokeji nezbytná, má základní význam i schopnost rychle uvolňovat a zpětně obnovovat Ca2+ .Závisí na možnosti disponovat vysoce rozvinutým SR s vysokou koncentrací Ca2+ kanálů a Ca2+ pump. Existuje stále více důkazů, které ukazují, že jak uvolňování Ca2+ tak i příjem Ca2+ může být poškozen déletrvající činností (19).

Zvýšení Ca2+f je spouštěcím mechanismem, který reguluje pohyb dvou specializovaných proteinů, troponinu a tropomyosinu a dovoluje aktinu a myozinu vejít v silnou vazbu resp. stav vytvářející sílu. Rychlost, při které sval buňka se může kontrahovat, je určena dalším typem ATP-ázy, aktomyosinové ATP-ázy, která vytváří energii pro cyklické změny aktomyosinu. Pro vznik vysokých rychlostí kontrakce svalu jsou nezbytné i vysoké hladiny ATP-ázy. K plnění tohoto požadavku jsou specializovány i různé typy svalových vláken. Typ II neboli rychlá svalová vlákna jsou schopna vysokých kontrakčních rychlostí a výkonů narozdíl od vláken typu I či pomalých vláken. Tak jako u jiných ATP-áz, musí aktivita enzymu zůstat vysoká, pokud má být udržován vysoký výkon během celého utkání (15).

Opakované vysoké síly mohou vyústit i v porušení buněčného skeletu, což kulminuje jako poškození a desorganisace membránových systémů a myofibril (2). Cytoskelet je komplikovaně organizovaná struktura proteinů, jak exosarkolemických tak i endosarkolemických, která spojuje a udržuje v pevném uspořádání

řadu nitrobuněčných struktur (35). Poškození je obzvlášť výrazné v případě excentrických, prodlužujících kontrakcí, kde působí abnormálně vysoké síly (2). Excentrické kontrakce přitom představují součást většiny dovedností v ledním hokeji.

Extrémně náročná povaha hry má za následek vysokou rychlost využití ATP a v souvislosti s tím i potřebu specializovaných metabolických cest rychlé regenerace ATP. Přenos makroergních fosfátů, zahrnující jak reakce kreatinfosfokinázy (CPK) tak i adenylkinázy (AK) nepochybně představují významné zdroje ATP. Analýzy vzorků pohybu v rámci střídání dokumentují značné rozdíly v tempu, kde se střídají krátké úseky intenšivní aktivity s krátkými periodami "bezpečí" či bruslení nízkou rychlostí. To poskytuje příležitost pro opakované využití zásob makroergních fosfátů a zajišťuje adekvátní regeneraci, ke které dochází v období omezeného tempa. Zotavení makroergního fosfátu, kreatinfosfátu (PCr), je proces závislý na aerobním metabolismu s poločasem zotavení (t1/2) cca 20-25 sekund (32). Požadavek na vysokou rychlost syntézy ATP vede i k uplatnění dalších metabolických cest, které jsou schopny rychlé aktivace a velkého rychlosti přísunu energie. K těmto nárokům je adekvátně přizpůsoben glykolytický systém. Typické střídání nepochybně vede k značnému využití glykolytického systému, který splňuje požadavky na regeneraci ATP. Opakované zapojování této metabolické cestz však může být problematické, jednak vzhledem k skutečné plné závislosti systému na zásobách svalového glykogenu jako palivu tak i s ohledem na akumulaci kyseliny mléčné, konečnému produktu této metabolické cesty (24).

Aerobní systém, se svou pomalostí a limitovanou kapacitou pro regeneraci ATP může vyhovět požadavkům na ATP během střídání jen částečně. Lední hokej je v podstatě činnost typu nesetrvalého stavu, kde příspěvek oxidativní fosforylace na celkové energetické úhradě určuje kinetika VO2. Kinetiku chování VO2, které se zdá být ve značné šíři determinováno procesy zásobování, lze charakterizovat poločasem odpovědi cca 30 sekund (36). Znamená to, že při typickém střídání může aerobní systém pokrýt frakci ATP pouze při submaximálních intenzitách. Je však třeba brát v úvahu, že když střídání zahrnuje krátké akce intensivní aktivity a PCr syntéza závisí na oxidativní fosforylaci, bude úloha aerobního systému významnější než se uznávalo dříve.

Tvorba ATP různými metabolickými cestami závisí na dostupnosti substrátů. Prvořadý substrát, využívaný pro výkon v ledním hokeji, vzhledem ke krátkému a intensivnímu střídání mají sacharidy a obzvláště zásoba svalového glykogenu. Opakované úseky intermitentního zatížení, tak jak to vyžaduje hra, mohou vést k závažnému vyčerpání nitrosvalových rezerv (13,20). To může mít závažné důsledky, co se týká výkonu i nástupu únavy (16). Vyčerpání rezerv z metabolické hotovosti rychlých svalových vláken může narušit tvorbu rychlé síly, což souvisí s disproporcionálním využíváním glykolýzy ve vláknech tohoto typu. Období klidu mezi střídáními a mezi třetinami poskytují příležitost pro podstatnou resyntézu svalového glykogenu z krevní glukózy a tak je čistá depelce, ke které dochází, minimalizována.

Intenzivní povaha činnosti klade rovněž nároky na kapacity dalších systémů, tj. na oběhový a respirační systém. Pro transport okysličené krve k pracujícímu svalstvu i pro odvádění žilní krve do plic k opětnému okysličení je nezbytný rychlý vzestup srdečního výdeje. Srdeční frekvence během střídání obvykle dosahuje v průměru 90 % maxima (22). Udržování alveolárního tlaku kyslíku a minimalizace poruch acidobazické rovnováhy díky vzestupu vylučování CO2 vyžaduje značný nárůst ventilace. Omezená plicní difuze může vést k poklesu arteriálního tlaku kyslíku a a nedostatečnému nasycení tepenné krve kyslíkem, tj. arteriální desaturaci. Před nedávnem jsme zjistili, že u mnoha hráčů ledního hokeje dochází při těžkém zatížení k arteriální desaturaci (nepublikováno), což je stav, o kterém se předpokládalo, že se týká jen vysoce trénovaných sportovců s vysokými relativními hodnotami VO2max/kg (11).

Další nároky, které je třeba zmínit, se týkají regulace tělesné teploty. Velké množství svalové hmoty zapojené při hře ve spojení s vysokou intenzitou vedou k tvorbě velkého množství tepla. Základním mechanismem odvádění tepla je odpařování, tj. proces, který závisí na pocení. Ochranný oděv, který hráče obklopuje, komplikuje problém odvádění tepla. Naštěstí přerušovaný charakter činnosti v kombinaci s chladným prostředím nemívá za následek závažnější poruchy teploty jádra těla. Přesto je pocení vydatné a vede k dehydrataci a poruchám rovnováhy elektrolytů. Dehydratace ve spojení se zpomalením proudění krve zhoršuje plnění srdce a snižuje srdeční výdej, což následně extrémně zvyšuje zatížení kardiovaskulárního systému (31).

Nervový a endokrinní systém představuje hlavní obranu, která napomáhá tělu dosáhnout a udržovat fyziologické funkce a minimalizovat narušení homeostázy. Rozhodující význam má přitom sympatický systém. Počátek zátížení je provázen rozsáhlým vzestupem katecholaminů, tj. adrenalinu a noradrenalinu. Zvýšení hladin vasopresinu, aldosteronu a atriálního natriuretického faktoru napomáhá udržovat rovnováhu tekutin a elektrolytů. Adekvátní změny v dodávce a využití energie podporují zvýšené hladiny glukagonu a pokles inzulinu. Abnormální odpověď kteréhokoli z těchto hormonů může výkonnost potenciálně narušit.

Únava a slabost (slabý výkon) v ledním hokeji

Z fyziologického hlediska je klíčovým požadavkem optimální výkonnosti hráče jeho schopnost vyvíjet maximální rychlost a výkon, být schopen udržet mechanický výkon během celé doby střídání, po celou dobu opakovaných střídání v daném utkání a navíc i po všechna utkání sehraná v průběhu sezóny. Neschopnost vytvářet požadovanou nebo očekávanou sílu se přisuzuje únavě. Přetrvávající pokles síly pro delší časové období se týká slabé výkonnosti, slabosti, oslabení. Není tak podstané, zda se únava a slabost vyskytují jako vedlejší účinky náročných požadavků hry, ale to, jaký je rozsah těchto stavů a jaké jsou jejich příčinné mechanismy. V současnosti nejsou k dispozici ani základní informace o tom, že by se prošetřovaly tyto aspekty během hokejových soutěží. Proto je třeba dělat závěry z laboratorních pozorování za simulovaných podmínek. Tyto studie ukazují, že únava a slabost mohou mít mnohočetnou etiologii, která bude záviset na střídání, třetině utkání a celkovém počtu utkání. Pro zjednodušení i s ohledem na to, že bruslení představuje hlavní zdroj energetického výdeje, se budeme blíže zabývat svalstvem dolních končetin, kde lze prokázat potenciální místa únavy.

Při počátečním střídání ve hře bude mechanismem únavy selhání jednoho nebo více excitačních a kontrakčních procesů. Pravděpodobný důvod, vzhledem k vysoké frekvenci akčních potenciálů nezbytných k tvorbě vysoké úrovně síly, bude selhání excitace na úrovni sarkolemy a T-tubulů (7,27). Přesto může dojít i selhání na úrovni SR a aktomyosinu (4,8). Selhání excitačně-kontrakčních procesů je však asi druhotné oproti rozhodujícím účinkům akumulace metabolitů, zejm. fosfátu (Pi), adenosindifosfátu (ADP) a vodikových kationtů (H+) (12). Tyto metabolity se akumulují primárně díky přenosu makroergních fosfátů a glykolýze. Nadměrná akumulace metabolitů omezuje aktivitu jedné či více buněčných ATP-áz, výrazně snižuje dostupnost volné energie a narušuje fyziologické funkce. Porucha funkcí kulminuje v podobě únavy, na níž lze pohlížet jako na ochranný mechanismus, který je prevencí vzhledem k nadměrnému snížení hladin ATP (12). Po ukončení střídání přetrvává zvýšení VO2, tj. dochází k obnově PCr. Několik minut zotavení mezi střídáním lze normálně považovat za postačující pro obnovu hladin PCr (32). Pokud je ale nasazení v daném střídání příliš intenzivní, odbourá se značné množství ATP přes adenosinmonofosfát (AMP) na inozinmonofosfát (IMP). Obnova ATP je však relativně pomalý proces, který omezuje plné zotavení makroergních fosfátů mezi úseky střídání (34). Odbourávání kyseliny mléčné je také problematické, protože poločas odbourávání dosahuje asi 15 min (33). Pokud převládne určitý stupeň svalové acidózy, bude to dále omezovat schopnost udržet intenzitu i v následujících úsecích střídání. Proto zůstává akumulace metabolitů základním inhibičním faktorem vůči vysokému tempu výkonnosti, a to bez ohledu na počet střídání.

S narůstající dobou trvání hry se uplatňují i další nároky, které mohou následně limitovat pracovní výkonnost. Navíc metabolický útlum buněčných ATP-áz, tj. strukturální abnormality, které mohou vzniknout v proteinech enzymů, dále omezují aktivitu ATP-ázy i celkovou dostupnost energie (3,27).

Dostupnost energie může být omezena i deplecí glykogenu. Protože glykogen je primárním substrátem, který využívají jak mitochondrie tak i glykolýza, může neadekvátní množství "paliva" omezit přísun a následně i tvorbu ATP oběma těmito metabolickými systémy. Ztráty glykogenu byly opakovaně zjištěny v souvislosti s únavou (16). Je však nejasné, zda zvýšená utilizace glukózy spojená s deplecí glykogenových rezerv má za následek hypoglykémii. Taková možnost však existuje.

S postupem hry, a to i přes včasně zahájený substituční pitný režim, pokračuje i progresivní dehydratace. Pokud se jedná o závažnější hypotonickou dehydrataci, vedou ztráty tekutin k vzestupu koncentrace elektrolytů v mimobuněčném prostoru (29). I když je vzestup koncentrace elektrolytů udržován v rámci relativně úzkého rozmezí, může přesto narušit široké spektrum fyziologických procesů (23,29). Dehydratace podporuje kardiovaskulární instabilitu. Když ale kardiovaskulární systém pracuje blízko úrovně maximální kapacity, aby udržel maximální intenzitu zatížení, je zde již jen omezená možnost kompenzace, jako např. v podobě zvýšení srdeční frekvence. Aby se udržel střední krevní tlak při poklesu srdečního výdeje, dochází v pracujících svalech ke zvýšení vazokonstrikce, což limituje průtok krve a jejich zásobení výživou (31).

Progresivní pokles schopností vytvářet v pracujícím svalu sílu může souviset i s následky poškození, které byly navozeny vysokými vnitřními vytvářenými silami, resp. i s působením vnějších sil, tj. nárazy v důsledku kolizí s protivníky a dalšími tužšími strukturami, jako je mantinel, led a branka. U tohoto typu oslabení může zotavení trvat řádově několik dní (26).

Jak herní období pokračuje, některé z těchto účinků se mohou kumulovat a vyústit i v progresivní slabost. Je známo, že zatížením navozené poškození a deteriorace svalu vznikají v důsledku nadměrného užívání a mohou být dány i kombinací faktorů, které zahrnují vysoké vnitřní síly, volné radikály a proteolytické "trávení" v tkáních (2). Tyto účinky mohou být součástí endokrinních poruch, o nichž je známo, že se vyskytují v rámci přetrénování.

Stupeň, v jakém dochází v ledním hokeji k únavě a slabosti, lze celkem snadno stanovit pomocí maximální volní kontrakce a uměle navozené kontrakce (elektrickou stimulací). Tyto techniky dovolují určit, zda se jedná o únavu ve vlastním svalu nebo se jedná o neschopnost nervového systému sval optimálně aktivovat (14). V současné době právě tyto studie provádíme v naší laboratoři.

Identifikace příznivých adaptací

Analýza fyziologických nároků, které klade hra ledního hokeje poskytuje určité stanovisko k povaze adaptací, které by bylo možno považovat za příznivé. Na úrovni svalové buňky to je nárůst rozměrů, zejména rozměrů rychlých svalových vláken která mohou zabezpečovat zvýšený výkon. I když lze takové zvýšení průměru vláken celkem snadno dosáhnout programy vysoce intenzívního odporového posilování, vlastní přenos těchto příznivých účinků se uskutečňuje značně obtížněji (25). Je to tím, že většina dovedností v ledním hokeji vyžaduje vysoce koordinačně náročné pohybové vzory resp. struktury. Aby se nárůst síly projevil i zlepšením pohybových dovedností, je v mnohých případech pouze ideální iluzí.

Lze snadno demonstroivat, že trénink vede k nárůstu koncentrací Na+-K+ ATP-ázové pumpy (19) a zdá se, že se jedná o významnou adaptace pro lední hokej, s ohledem na potřebu regenerace akčních potenciálů o vysoké frekvenci. Tato adapatce zvýší aktivitu Na+-K+ ATP-ázové pumpy a umožní rychlejší obnovu iontových gradientů napříč sarkolemy (7). Nárůsty v obsahu sarkoplasmatrtického retikula, včetně obsahu kanálů uvolňujících Ca2+ a Ca2+ ATP-ázy se rovněž jeví jako žádoucí adaptace, protože dovolí rychlejší regulaci přenosu Ca2+. Navíc nárůst obsahu může zajistit i větší rezervy, což dovoluje jistou inaktivaci během zatížení a to bez omezení vlastní funkce. Rozsah adaptací, ke kterému při tréninkem dochází v SR však zůstává nejasný. Předchozí studie, které využívaly simulaci chronické únavy ukázaly, že k narušení složení dochází jen po překonání určitého období a paralelně s transformací hlavních typů svalových vláken (26).

Adaptace v oblasti potenciálu různých metabolických cest tvorby ATP mohou být rovněž významné, protože plní požadavek rychlé dodávky velkého množství energie. Tyto adaptace zahrnují přenos makroergních fosfátů, glykolýzu i mitochondie. S výjimkou enzymů, které se účastní přenosu makoergních fosfátů, lze adapatce v rozhodujících enzymech glykolytické cesty i cyklu kyseliny citronové snadno demonstrovat tréninkem sprinterského typu. (5). Tento typ tréninku může rovněž zvyšovat rezervy glykogenu i glykogenolytický potenciál.(5). Trénink také může zvýšit růst kapilár a vést k podstatnému nárůstu poměru počtu kapilár na jedno svalové vlákno (1). Tyto adapatce zvyšují perfuzní potenciál a podporují lepší zásobování substráty i odstraňování metabolitů. Protože je pro úsilí vysoké intenzity charakteristická metabolická acidóza, bude žádoucí i spektrum dalších buněčných adaptací, včetně zlepšení nárazníkové kapacity (18).

Adaptace nezpochybnitelného významu u hráče ledního hokeje je nárůst maximálního aerobního výkonu (VO2max). Vzestup ve VO2max sám o sobě podporuje zvýšení kinetiky VO2 a pravděpodobně vede i k rychlejší resyntéze makroergních fosfátů. Nárůst v úrovni VO2max v důsledku adekvátního tréniku dosahuje typicky asi 15-20 % u netrénovaných (31). Navíc k vzestupu v kinetice VO2 může docházet i nezávisle na změnách VO2max (30). Pokud pro nárůsty v kinetice VO2 platí vysoký stupeň specificity, musí pro takové účinky, aby k nim došlo i při bruslení, být zapojovány obdobné svalové skupiny jak při tréninkových činnostech tak i vlastním bruslení.

Dosažení příznivých adaptací

Intuitivně lze očekávat, že vysoký objem utkání a tréninků může podporovat vznik adaptací, které by nejlépe odpovídaly zlepšování a udržování vysokých výkonů. Přesto se nezdá, i když jen na základě omezených dostupných informací, že by tomu bylo právě tak. Ačkoliv lze v posledních letech zaznamenat určitá zlepšení v aerobním výkonu (9,28), udávané hodnoty nejsou příliš vysoké, zvlášť když se porovnají s jinými sporty. Navíc během hlavního období nedochází k podstatnému zlepšení (21). Stanovení enzymatických aktivit v tkáňových vzorcích, získaných z čtyřhlavého stehenního svalu (m. vastus lateralis), tj. základního svalu, který se účastní bruslení, neprokázalo, že by se potenciál způsobů energetického hrazení, jak oxidativního tak i glykolytického, významně lišil od netrénovaných (10). Je překvapující, že ani co se týká VO2max, nedochází v průběhu herního období k žádným nebo jen velmi malým změnám (10). Existují důkazy, že může dojít k zmenšení velikosti svalových vláken, obzvláště u vláken typu II, tj. rychlých vláken (10). Byl však pozorován nárůst kapilarizace, tj. poměru počtu kapilár k vláknům u vláken typu I, ale tyto změny byly dány zmenšením vláken a nikoli novotvorbou kapilár.

Tato pozorování již byla provedena asi před dvaceti lety a je třeba je zopakovat a dále rozšířit i na široké spektrum charakteristik svalové buňky. V současnosti nelze zcela pochopit, proč nejsou adaptace v průběhu tréninkového a herního období průkaznější. Jednou z možností je to, že tréninkový podnět není adekvátní. Další a spíše odpovídající skutečnosti je to, že typické hráče vyčerpávající či "trestající" plány či rozvrhy frekventních a vysoce intenzivních aktivit neumožňují dostatečné zotavení pro remodelaci a adaptaci svalu.

LEDNÍ HOKEJ - PSYCHOLOGICKÁ STIMULACE

1. ZAHRNUTÍ HLAVNÍCH SVALOVÝCH SKUPIN
2. DŮRAZ NA PLNÝ ROZSAH SILOVĚ - RYCHLOSTNÍHO CHOVÁNÍ
   ISOMETRICKÁ - ISOTONICKÁ
   KONCENTRICKÁ - EXCENTRICKÁ
3. ROZMANITOST DOVEDNOSTÍ POŽADUJÍCÍCH VELMI KOMPLEXNÍ KOORDINACI VZORCŮ
4. HROMADNĚ OPAKOVANÍ SILOVĚ - RYCHLOSTNÍHO CHOVÁNÍ,ZATÍMCO UDRŽUJEME SLOŽITÉ KOORDINAČNÍ VZORCE
5. HLAVNÍ DŮRAZ NA AEROBNÍ A ANAEROBNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM
6. HLAVNÍ AKUMULACE METABOLICKÝCH VEDLEJŠÍCH PRODUKTŮ
7. HLAVNÍ DŮRAZ NA KARBOHYDRÁTY A ZEJMÉNA SVALOVÝ GLYKOGEN JAKO POHONNÉ LATKY
8. NARUŠENÍ TEPLOTY, TEKUTIN A ELEKTROLITICKÉ ROVNOVÁHY
9. SVALOVÉ POŠKOZENÍ ZPŮSOBENÉ NÁRAZEM
10. PROGRESIVNÍ ROZVOJ SLABOSTI A ÚNAVY

PSYCHOLOGICKÁ REAKCE HRÁČE NA VYČERPÁNÍ A PŘÍSLUŠNÁ RADA PRO TRENÉRA

Wofl-Dieter Montag

Lední hokej je nejrychlejší kolektivní sport, který volá po vysoce rozvinutých technických dovednostech a prvotřídní fyzické koncici. Kontakty těl, které jsou částí hry znamenají jenom to, že jenom odvážní se stanou dobrými hráči ledního hokeje. Hra musí být z hlediska agresivity dobře vyvážená a je většinou charakterizována emocionálními akcemi jako výsledek rychlosti hry. Důležitost aspektu hry, o kterých jsme se zminili doposud, je ovlivněna tréninkovými situacemi a samozřejmě se změní při dlouhodobých šampionátech a soutěžích.

Hole, brusle a kotouč používané v ledním hokeji nezpůsobují jenom těžká zranění soupře jako důsledek porušení pravidel, ale mohou také představovat původ možného nebezpečí pro hráče, který je používá. Navíc led a mantinely také zvyšují možné riziko. K omezení zranění musí hráči používat vhodnou výstroj a výzbroj. I přes to že poskytují ochranu, může sportovní vybavení zavinit těžké zranění. Derek Makesy poukázal na IIHF Zdravotni symposium ve Fribourgu: "Lední hokej je sport, který používá hole, nože a kulky." V tomto kontextu mluvil o holi, bruslích (nůž) a kotouči. (kulka).

V utkání špatná technika nebo nedostatek fyzické kondice, které umožňují soupeři vyhrát, mohou vést k frustraci prohrávajícího. Výsledný efekt frustrace může vyvolat emocionální akce, které, jestliže je jim dovoleno se vyvinout, se mohou stát nekontrolovatelnými, impulsivními akcemi. Dále, tato frustrace způsobuje, že si hráč osvojí překračování pravidel a skryté fauly, jako pokus o vyrovnání se s jeho slabším výkonem. Jestliže takovéto překročení pravidel nebo skryté fauly jsou přehlédnuty rozhodčím nebo jsou delší dobu netrestány, může vyvolat u poškozených hráčů také nekontrolované impulsivn reakce. Jestliže se takovéto akce stanou pravidlem, hra bude popsána jako "špinavý hokej" a poškodí pověst našeho překrásného sportu.

Zde Vám chci dát důležité zdravotní rady, které by žádný trenér neměl nikdy opominout, a to především fakt,že se snižující se kondicí a fyzickou silou se zvyšuje možnost zranění. Jinak řečeno, hráč je více zranitelný, čím více je unavený.

Po těchto zmínkách přejdeme k hlavnímu tématu mého příspěvku do trenérského semináře při tomto světovém šampionátu. Švýcarsko takto hraje nejen důležitou roli hostující země, ale také zdroj informací, o kterých budu mluvit.

Při vědeckém výzkumu ve Švýcarské armádě ve spojení s jinými výzkumy, které jsou způsobeny sníženou fyzickou kondicí a únavou, byly zaznamenány velice zajímavé výsledky vzájemného ovlivnění a psychologické reakce testovaných vojáků .Dozvěděl jsem se o těchto výsledcích od svého kolegy Dr. Campella z Pontresina při diskuzi o alpském tréninku. Ve spojení a porovnání s pozorováním a informacemi o hráčích ledního hokeje jsou evidentní určitá spojení. Podle mého názoru jsou tak důležité k trenérské práci v ledním hokeji, že vás o nich chci informovat.

V souhlasu s těmito švýcarskými poznatky vojáci ukázali následující vzor psychologických reakcí, při zvyšující se únavě:

A) "Blinkr efekt" : První psychologická změna zaznamenána v případě únavy je tzv. "blinkr efekt". Tento pojem popisuje skutečnost, že se ne jenom reakce na visuální a akustické signály a předvedení zpomaluje, ale také velikost pole vidění se stává omezená. Pojem "blinkr efekt" se ukazuje jako dostatečný popis toho co se děje. Celková reakce hráče je snížena. Nebude nadále schopen reagovat správně na to co se děje kolem něho, jak se jeho vnímání zpomaluje. Toto bude mít negativní následky na týmovou práci a aktivitu při hře, stejně jako na její výsledek.

B) "Dělobuchový efekt" : Při vzrůstající únavě se chování přesouvá do další fáze psychologické reakce, která se jmenuje "Dělobuchový efekt". Pod tímto vlivem, unavený hráč reaguje na fyzický kontakt a jiné visuální nebo/a verbální provokace kompletně jinými nekontrolovatelnými reakcemi. Jedna z takovýchto typických reakcí v tomto stadiu únavy je úder soupeře holí, hrubost (boxování), kopání nebo podobné nekontrolovatelné akce. Takovéto akce jsou započaty pocitem, že hráč byl atakován neprávem. Tím se objevují nevyvážené reakce, které často vedou k provokacím (jiným opačným akcím). Každý trenér a rozhodčí je velmi dobře obeznámen s takovými situacemi. Emoce, kterým bylo povoleno se nahromadit, pak často způsobují nekontrolované jednání i z nepatrných příčin .

Tyto tendence trvají vždy většinou velmi krátce, (kolem jedné sekundy) jak ví každý trenér. Je pravidlem, že po takovéto akci se každý hráč ihned cítí provinile. Ale už to nemůže být vráceno zpět. Zabránění těmto tendencím by mělo být důležitým úkolem trenéra. To se stane jednoduší, jestliže bude schopen posoudit psychologický stav hráče.

C) "Haleluja efekt" : Narůstající únava ve stadiu "Dělobuchového efektu" bude ovlivněna psychologickým stadiem, které bylo označeno jako "Haleluja efekt". Velmi pomalu si hráč přestane uvědomovat realitu. Vidí vše ve světle svých přání. Jejich smysl pro realitu začíná pomalu mizet. Instrukce trenéra už nejsou plněny a hráč v takovémto psychologickém stadiu přestává reagovat adekvátně na požadavky hry. V této situaci většinou přeceňují své dovednosti a ztrácí kontrolu nad svými reakcemi. Se ztrátou kontroly je pak plnění taktických povinností velmi obtížné. Zároveň se tato situace stává velmi obtížnou pro rozhodčí

Porovnáme - li množství přestupků pravidel se vzorem psychologických reakcí způsobených únavou, vidíme jasné souvislosti. Takzvaný "Dělobuchový efekt", (např. druhá fáže psychologické reakce při zvyšující se únavě), pravděpodobně dosahuje svůj vrchol při druhé až třetí třetině. Z uvedeného vyplívá jasný vztah mezi "dělobuchovým efektem" a množstvím zranění při druhé a třetí třetině, což nemůžeme opominout.

Chci Vám připomenou, že perfektní fyzická kondice bude nejlepší ochranou k zabránění zranění. Jako následek tohoto musí jeden očekávat, že k narůstající únavě musí patřit narůstající množství zranění (např. vykloubení ramene atd.). Před lety jsme měli ten názor, že se zranění nejčastěji objevují při poslední třetině. Avšak, výsledky dlouhodobých studií ve Švédsku ukazují, že to není pravda. Zranění se objevují nejčastěji při druhé, a ne třetí třetině. Děkujeme naším švédským přátelům, že nám předložily tyto dlouhodobé výsledky. Nejmenší počet zranění byl zaznamenán při první třetině. Po nárůstu zranění ve druhé třetině křivka spadá znovu ve třetí třetině, přičemž množství zranění se počítá od první do poslední třetiny. Jak vidíme, množství zranění se mění s technickými dovednostmi a věkem hráčů. K určení těchto statistik je nutné zjistit vztah mezi psychologickým stavem a zraněními, což nebylo ještě provedeno.

Opravdu věřím, že výsledky této reportáže budou velmi nápomocné trenérům k porozumění reakcí hráčů podle jejich fyzické kondice a únavy. Tato skutečnost se pozitivně odrazí ve vlastním tréninku.

Vzory psychologických reakcí chování na snižující se fyzickou kondici nemají jen rozhodující efekt na hráče, ale také zanechávají stopy na rozhodčích. Rozhodčí se špatnou fyzickou kondicí se mohou rychle unavit a tak vstoupit do stadia charakterizovaného nesprávnými reakcemi, které mimořádně zhoršují jeho výkon. Co se může stát, jestliže je rozhodčí už tak unaven a je ve stadiu "Haleluja efektu" jeho psychologických reakcí, že přetáhne své vlastní schopnosti a objeví se "halucinace" ?

Z výše uvedeného můžete vídět, jak důležité mohou být vědecké výsledky sportovní medicíny, sportovní fyziologie a psychologie, ne jen pro sport samotný, ale také pro prostředí okolo sportu.

Drazí přátelé, můj příspěvek na tomto symposiu vám přináší výsledky výzkumu, které by měly napomoci úkolům ve Vaší trenérské práci. Byl bych velice rád, kdybych mohl zlepšit a prodloužit kooperaci mezi trenérskou komisí a zdravotní komisí. Jsme připraveni se postavit na vaši stranu a podpořit vaši práci s našimi zkušenostmi a znalostmi. Upřímně doufám, že toto trénérské symposium bude začátkem nové éry kooperace různých IIHF komisí a zdravotních komisí. Moji kolegové a já jsme pro tuto kooperaci připraveni.

X. FRAPPIERŮV AKCELERAČNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM

I. Úvod

II. Program historie/rozvoj
- historické pozadí
- vědecké základy
- programové vybavení
- minulý / současný hokejový výzkum
- výsledky programu

III. Programová aplikace
- Ohodnocení / zařazení
- Předakcelarační program
- Frappierovi akcelerační programy
- Programy na ledě
- Programy v sezóně

IV. Závěr

I. ÚVOD DO PROGRAMU

II. HISTORIE A VÝVOJ PROGRAMU

A. Historické pozadí

- John Frappier, autor programu, MSc(Ex.Phys / Kin), University of Kansas, 1985
- Sportovní fyziolog, USA Gymnastika, 1985
- Sportovní tréninkové studie, Moskva, 1986
- představitel několika tréninkových pojmů:
  - tažení
  - protahovací reflexní manipulace
  - nadrychlostní trénink
  - sportovní specifický trénink
- Vývoj akceleračního tréninkového programu
  - 1986, běhací sporty
  - 1991, bruslící sporty
  - 1995, více-sportovní (víceúčelový) expander

B. Vědecké základy

- sportovní specifický trénink / zlepšování výkonnosti skrze:
  - protahovací reflexní manipulaci
  - šlachovou manipulací
  - trénování laktátové tolerance
  - měření metabolické odezvy
  - trénink optimálních bruslařských technik
  - ideální silové normy / rozvoj

C. Programové vybavení

- ***Hokejový běhací pás (patentován)***
  - rychlost 0-23 km/h
  - zvýšení 0-30% stupně
  - nahrazuje přesně mechaniky při bruslení vpřed
  - zařízení pro rozvoj síly / síla přes různé kladky a rychlosti
  - zlepšená laktátová tolerance přes silové bruslení
- ***Expandery(gumy) pro sprint (patenovány)***
  - umožňují specifická pohybová odporová cvičení pro specifické svaly při bruslení
- ***Plyopress***
  - přístroj umožňující přesné zapojení nervo-svalových skupin při skocích při maximální bezpečnosti pro záda.
- ***Expandery pro střelbu (patentováno)***
  - umožňují specifická pohybová odporová cvičení pro svalové skupiny horní částí trupu, např. při střelbě, vedení kotouče, pro brankáře .

D. Minulý / současný výzkum

- Výzkum hokejového běžeckého pásu:
- '94, Hinrichs, tvrzení, porovnání EMG aktivity při bruslení / bruslení na pásu

Závěr: Žádné veliké rozdíly ve vzorech svalové aktivace mezi bruslením na ledě a na běžícím pásu

-' 98, Swanson, Frappier: Třírozměrné kloubové kinematiky a svalová aktivita při bruslení na pásu a na ledě.

Závěr: ***1. Pohyby kloubu / EMG aktivita kyčle, kolena, a kotníkových svalů jsou velice podobné oběma bruslením***

2. Bruslení na hokejovém pásu ve sklonu vyprodukoval větší EMG několika svalů při porovnání s bruslením beze sklonu.

3. Hokejový běžecký pás je cenným tréninkovým náčiním pro hokej.

Výtažek #1: Ohodnocení svalového a kloubového pohybu trupu a kolena při bruslení na hokejovém pásu.

Výsledky: ***Zvýšená aktivita / vytrvalost svalu při sklonovém vs rovněmbruslení***

Závěr: ***Hokejový bruslící pás může být vhodné tréninkové a rehabilitační zařízení.***

Výtažek #2: Ohodnocení tréninkového programu na hokejovém pásu, v anaerobně metabolickém procesu a anaerobním výkonu

Výsledky: ***1. Anaerobní metabolické procesy byly zlepšeny***
2. Signifikantní (významné) snížení v laktátu a creatin kinásy

Závěr: ***Bruslící pás může být užitečným anaerobním tréninkovým nářadím.***

E. Výsledky programu

- 0.20 sec zlepšení v 20 stopovém sprintu na ledě

- 0.75 - 1.0 sec zlepšení od modré čáry k modré čáře

- produkce laktátové hladiny se zotavením zlepšeným o 50% při porovnání s tradičně trénovanými hráči.

-25% snížení v zotavovacích časech dolních partií těla

III APLIKACE PROGRAMU

A. Technika bruslení / zlepšení kroku
- dovoluje individuelní instrukce (kontrolu) v kontrolovaném prostředí
- okamžitá zpětná vazba (visuálně, sluchově, atd.)
- vyvíjí proprioceptivní vědomí o: ideálním individuálním postoji rovnováze / koordinaci
- použití "držící tyče" zpevní správné techniky v počátečním stadiu únavy
- efektivní změna po 3-6 lekcích

B. Rehabilitace / zabránění zranění
- Zařízení pro rozvoj akcelerace dovoluje paralelní, sportovně specifické nervově-svalové přeškolení posílení kontrolovaným způsobem.

Bruslící pás: Zranění nižších částí těla (koleno, kyčel, kotník, natažené vazy, podvrtnutí atd.)

Gumový expander pro střelbu: zranění vrchních částí těla (ramena, loket, trup, podvrtnutí atd.)

Back pedal: nižší části těla (koleno, kyčel, quadriceps, stehno)

C.Předakcelerační (kondiční) fáze
- Založeno na Principech periodizace: arobně - anatomická adaptace - síla - rychlost

- Předpokladem je, aby všichni hráči měli nejdříve vyvinutou základní sílu / stupeň kondice před připojením Frappierova akceleračního silového / rychlostního/ programu

- 4-12ti týdenní přípravné programy:

Složky kondice	Tréninkové metody
Aerobní (základní) kondice	Běhání, jízda na kole, na bruslích
Fáze síly: anatomická adaptace	Všeobecné silové obvody
	Cvičení mimo led- brusle, kopce, schody
Hypertropie / MXS:	Posilování
	Backpedal
Specifická síla:	Bruslící pás
	Bruslení mimo led

Cíl: Ustanovit všeobecnou / specifickou kondici a základní sílu na jejichž základě se dále rozvíjí složky maximální rychlosti s komponenty síly.

B. Frappierův Akcelerační program (rozvoj síly / rychlosti / obratnosti)
- Přesné protokoly vyvinuté Johnem Frappierem a jeho spolupracovníky
- Různé stupně protokolu od základních po profesionální
- Všichni hráči jsou ohodnoceni a zařazeni na odpovídající stupeň programu, který je navržen k rozvoji jejich schopností do maxima.

Cíl: Vytvořit jedinečnou, rychlou a stabilní nervově-svalovou reakci, tak jak se vztahuje ke každému sportu.

Tréninkové složky:

1. Bruslící pás
   - progresivní nárůst rychlosti
   - vyvinout aspekty bruslařského kroku (odraz)
   - vyvinout laterární aspekty bruslení
   - další pohybové usnadnění použitím gumových expanderů

2. Plyometrie (skoky)
   - rychlé skoky
   - obratnost / koordinace rozvoje
   - silové skoky: skoky do čtverce, plyopress skoky
   - skoky jednonož, obounož

3. Síla.
   - kombinace tradičních a akceleračních cvičení
   - tradiční: síla, dřepy, hýždě, benč - press atd.
   - Akcelerační: plyopress cvičení (Multi - Hip, Pro - Implosion, atd. viz obr.)

4. Gum.expandery pro střelbu
   - rozvoj síly pro střelbu / vedení kotouče
   - na / mimo ledu

5.Aplikace na ledě:
   - gumové expandery pro sprint
   - gum. expandery pro střelbu

E. Sezóní doporučení:
- Principy k udržování: 1/3 obsah
  vysoká intensita

- Všechny komponenty, celkový čas: 1.0 - 1.5 h.

- Náhražka 1 tréninku na ledě

IV. Závěr:

- **Frappierův akcelerační program poskytuje nejvíce specifické zařízení a programy zaměřené na rozvoj v současném hokeji.**
- **Přizpůsobuje nebo zlepšuje většinu tradičních tréninkových technik a metod**
- **Zvětšuje a zlepšuje všechny existující bruslařské vývojové programy.**

Autobiografie

Tréninkový vzdělávací seminář v Moskvě, předcházející hry v Goddwillu v roce 1986 velmi ovlivnily myšlenky Johna Frappiera o zátěži svalu a tréninku síly.

"Používal se venkovní elektrický zdroj ke stažení svalu," říká fyziolog cvičení. "Bylo to něco, co lidský elektrický zdroj nedokáže. Víme, že lidé nepoužívají 100% síly svých svalů. Toto byla jedna z cest k dosažení tohoto cíle.

Frappier se vrátil ke své praxi na Fargo Red River Valley Sports Medicine Institute s novými nápady. Začal svůj akcelerační tréninkový program se stejným předpokladem: pomáhat sportovcům zvýšit jejich rychlost. Jedinečný v zemi, "Frappierův program" se spoléhá na přírodní metody - ne šokem, ne drogami.

"Pokoušíme se vytvořit sílu použitím elektrického zdroje těla," říká. "Nechceme riskovat zranění u sportovců na na jakékoliv úrovni.

Frappierův vědecky navržený program má dva cíle: udělat sportovce co nejvýkonějším a najít rovnováhu mezi různými svaly.

"Existují dvě věci ke zvýšení rychlosti: délka kroku a frekvence kroku," říká Frappier. "Čím delší krok a více frekvenční, tím větší urazíte vzdálenost za kratší čas."

Navíc k vývoji Frappierových akceleračních běžeckých a hokejových programů. Frappier vyvinul IQ technologie a příslušná zařízení - včetně Generace II Super běhací pás, Plyo Press, Pro Multi-Hip, Pro Implosion, Ply Platform a Hitting Platform (viz.dále) a patentoval zařízení jako je hokejový běhací pás, expandery pro sprint, hody, kopy a Multi sportovní gumové expandery. Specializoval své znalosti ve studiu lidských výkonů se zaměřením na svaly, kostru a nervy, a pokračuje - ve spolupráci s fakultou Fyzioterapeutického oddělení na Universitě North Dakota School of Medicine - ve výzkumu přesných pohybů, stupňů intensity, doby trvání cvičení a odpočinku tak, aby výsledky mohly být aktualizované použity v praxi.

Frappierovy akcelerační programy úspěšně vzrůstají od roku 1986. Acceleration Products, Inc. bylo založeno v roce 1990 k uspokojení požadavků klinik po celé zemi, které si přály zakoupit práva k programu. Přes 13,000 sportovců z 37 klinik po Severní Americe prošlo nejméně jedním stupněm programu. Navíc, přes 400 profesionálních sportovců z Národní fotbalové ligy, hlavní baseballové ligy, národní basketbalové asociace, NHL, Kanadské fotbalové ligy a profesionálního fotbalu se podílelo na tomto programu a u každého se ukázalo zlepšení v rychlosti a obratnosti.

"V každém sportu, který ve své podstatě zahrnuje rychlost, budete mít výhodu, jestliže budete rychlejší a obratnější než Váš soupeř.

Co "pracuje" při bruslení, to samé je trénováno na patentovaném běhacím pásu vyvinutém ve Frappierově akceleračním hokejovém programu. Založeno na vědeckých principech, programy, které mohou být nabídnuty ve spojení s hokejovým pásem obsahují:

Týmové / individuální bruslařské biomechanické analýzy
Sezoní kondiční program
Program na bruslařskou regeneraci

S hokejovým pásem, může realizační tým analyzovat bruslařské techniky a opravovat chyby v bruslení. Další výhody:

Optimalizace pohybu těla při bruslení
Akcelerace
Rychlost
Trénink jízdy vpřed a vzad

Stejně jako s Generation II Super Tredmill (běhacím pásem), hokejový pás dává dohromady patentované gumové expandery k optimálnímu zapojení bruslařsky-specifické muskulatury. Jiné zařízení k tréninku také bezpečně zatěžují specifické svaly použité při akceleračním tréninku a regeneraci.

"Je mnoho výhod na hokejovém pásu. Po sezóně můžete dělat mnoho věcí od cyklistiky až po běh, ale toto je program, kde mohu použít své náčiní. Mám na sobě své brusle, které nosím v sezóně. Program Vás připraví nejenom na vytrvalostní bruslení, ale také pracuje na zlepšení rychlosti. Pomáhá rychlosti Vašich nohou, rozvíjí kardiovaskulární systém a sílu nohou. Je to velmi dobré pro děti, když se učí. Učí vás to, jak dobře bruslit. Pomáhá to s rozvojem síly nohou a svalů zapojených při bruslení. Od vysokoškolských hráčů po hráče středních škol a profesionály, je to velmi dobrý tréninkový program!"
Brett Hull, NHL All Star, St. Louis Blues

"Frappierův akcelerační program mi dovolil pracovat efektivně na rychlosti a kondici v přípravě na sezonu v NHL .Běhací pás a plyometrické tréninky jsou základem pro vysokou výkonnost. Prostředí podporuje sportovně specifický trénink nehledě na věk nebo stupeň sportovce."
Sean Hill, Ottawa Senators

"Děti, které se zapojí a podílejí se na tomto programu, mají neuvěřitelné výsledky. Přál bych si, aby to existovalo když jsem byl dítě, při učení se správné techniky bruslení. Když jsem byl dítě, hodili nám kotouč na led a řekli něco jako "hrajte." A Vy jste možná byli šťastnější a měli jste trenéra nebo dva, kteří vás vzali na stranu a něco Vám ukázali. Ale pro děti je tato možnost dnes neuvěřitelná."
Dean Kennedy, Winnipeg Jets

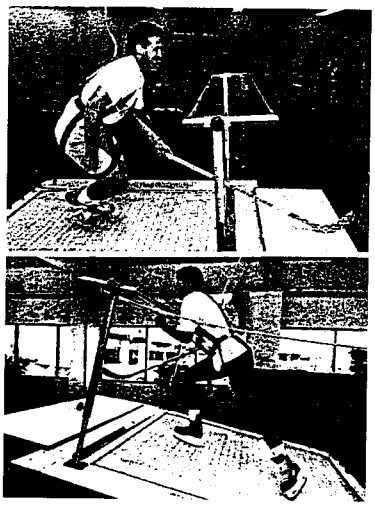
"Musím říci, že Frappierův akcelerační hokejový program je nejlepším programem, na kterém jsem se kdy podílel. Zkusil jsem mnoho různých programů za ta léta a zjistil, že tento je nejlepší. Hokejový pás je jedna metoda trénování, kterou hráči hokeje hledali mnoho let. Pás napodobuje bruslení na ledě a to je to,co potřebujete. Říkám,že Frappierův akcelerační program je obrovským krokem kupředu .Program zvýšil mou rychlost ve 33 letech. Představte si co by tento program mohl udělat pro mladší hráče! Děkuji lidem z Frappierova akceleračního programu za to, že mi umožnili práci v tomto programu."
Curt Giles, stříbrný medailista 1992 Olympiády - 14 let hráčem NHL, St. Louis Blues

Patentovaný hokejový běhací pás

Mohla by to být nejrevolučnější věc hokejového vybavení od Zamboni. Patentovaný hokejový běhací pás je udělán se speciálně lubrikovaným, ultralehkým molekulárním polyethylenovým povrchem. Pás se naklání do 0-32 % sklonu a může se na něm běžet rychlostí přes 16 mil za hodinu. Každý sportovec je vybaven bezpečnostním popruhem k zabránění pádu.

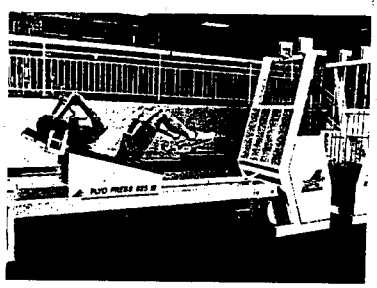
K zajištění, aby bruslení na hokejovém pásu bylo cenným nástrojem při trénování hokejových hráčů,byla použita elektromyografie (EMG) k porovnání kroku na ledě a na běhacím pásu. Studie ukázala, že bruslící krok na hokejovém pásu simuloval krok při bruslení na ledě velmi dobře. Rozdíly byly malé a v žádném případě nebyly zaznamenány v síle a ve fázi kroku. Tento výzkum byl předveden v Kanadské akademii sportovní medicíny v roce 1995.

Tato patentovaná technologie poskytuje jedinečné výhody. Bruslaři mohou být natáčeni na kameru z různých úhlů, s analýzou jejich mechaniky bruslení umožňující opravovat jejich chyby. Hráči bruslí před velkými zrcadly, která jim dovolují se dívat na jejich techniku bruslení při tréninku. Stejně jako při běhacím programu, bruslaři jsou zatíženi použitím gumových expanderů, které bezpečně zatíží specifické svaly použité v akceleračním tréninku a regeneraci.

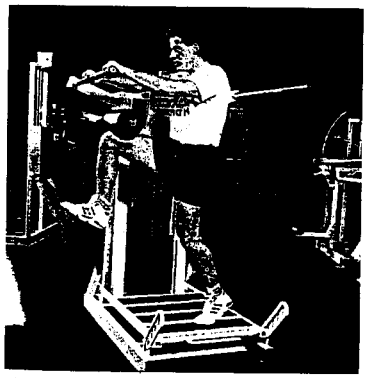


Plyo Press

Plyo Press je stroj navržený pro výraznou kombinaci tréninku síly nohou a plyometrie. Žádné jiné zařízení nepomáhá hráčům dosáhnout zlepšení síly takovýmto způsobem, který pomáhá i rychlosti. Největší svalová aktivita se děje v dynamickém cvičení jako jsou skoky. Plyo Press je efektivnější než ostatní cvičení pro dolní končetiny jako jsou dřepy a zařízení pro tlak nohou. Stejně důležité je to, že eliminuje nebezpečí zranění. Protože zátěž může být kontrolována, Plyo Press dovoluje bezpečnější trénink bez zátěže na dolní partie svalů nebo klouby nohou. Podle připravenosti hráčů je možné používat větší váhy než je váha jejich těla, což u ostatních zařízeních je velice obtížné. Frappierovy akcelerační programy jsou zaměřeny na cvičení jednou nohou pro zlepšení se v síle, a obou nohou ke zlepšení síly a rychlosti.



Plyo Press



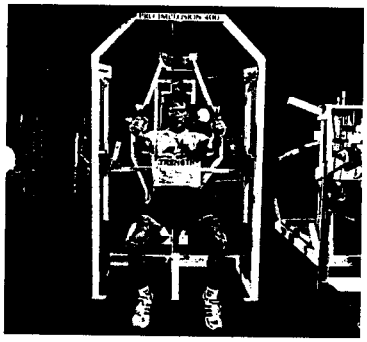
Pro Multi-Hip

Pro Multi-Hip

V každém soutěživém sportu, je požadováno po sportovcích kontrolovat svoji rovnováhu a stabilitu pomocí polohy těžiště. Těžiště a schopnost sportovce jej přemístit je ovlivněna silou břišních svalů, zad a hlavně kyčlí. Problém, který čeká sportovce, kteří si přejí posílit kyčelní svaly, je najít zařízení, které jim poskytne fungující vzor pohybu ve čtyřech směrech s určitým stupněm velikosti a síly. Náš Pro Multi-Hip poskytuje víceplošné pohyby k napodobení přesných pohybů v různých sportech. Také to řeší problém přizpůsobení výšky sportovců od 5' do 7'stop vysokých a umožňuje správné nastavení velikosti odporu pro posílení kyčlí, abduktorů a adduktorů. Odpor je nastavitelný v rozmezí 15 až 375 liber pro dynamické silové pohyby.

Pro Implose

Pro Implose přístroj posiluje svaly horních partií trupu v souladu se spodními. Tento přístroj poskytuje sportovci nelineární pohyb měnící se zhora dovnitř, v celém rozsahu pohybu. K uspokojení těchto požadavků jsme vytvořili přístroj, který může úsporně trénovat sportovce. Co je opravdu jedinečné na přístroji Pro Implose. Je jeho schopnost poskytnout přizpůsobení a vykonat cvičení v tlaku každých 10 stupňů, od normálních benč-press pozice až po tlak za hlavu. Díky této 10 stupňové variabilitě a neutrální pozici rukou a paží, Pro Implose nabízí širokou nabídku regeneračních aplikací jako je protažení, přičemž brání bicepsové šlachy od poškození. Na tomto stroji posilujeme celé rameno a prsa a nahrazujeme kruhové pohyby ruky. Tento silný pohyb nahoru dodává sílu k běhu a skoku, a sílu horních částí těla v kontaktních sportech. Pro Implose může být užit pro cvičení s jednou nebo oběma rukama. Tradiční rozvoj síly a plyometrie zaměřený na svalové partie horní části trupu může být praktikován na tomto zařízení.



Plyo Platform

Plyo Platform přináší bezpečnost a optimální techniku plyometrických cvičení (skoky). Plyometrie může zlepšit vaši rovnováhu a proprioceptivní vnímání pozice vašeho těla. Také posiluje boky, zlepšuje vertikální zdvih a rozvíjí vaši rychlost a obratnost. Bohužel, některé používané programy plyometrie v sobě zahrnují určitá nebezpečí díky tvrdému tlaku na kolena, kotníky a holeně. Náš plyometrický program minimalizuje tyto nevýhody.
Se gumovým expanderem v rámu je to jediné plyometrické zařízení, které zapojuje boční flexory, extenzory, abduktory a adduktory v průběhu pohybu. Flexory a extenzory jsou posilovány pro rychlost vpřed a vzad. Menší abduktorové a adduktorové
skupiny jsou potřebné pro laterární pohyby. Přemístěním gumových expanderů a přeměnou vzoru pohybu do čtyř směrů můžeme vytvořit 52 různých kombinací.
Tato jedinečná kombinace zlepšuje vertikální skok, rychlost a obratnost, a také eliminuje velké množství zátěže na klouby. Protože vědecká literatura poukazuje, že maximální rychlost ztažení se vyvinula jenom pod 20% maximální síly sportovce, toto zařízení zlepšuje základní sílu a neurosvalové zapojení.
Plyo Platform je ideální pro speciální tréninky a navrhli jsme přesné programy pro specifické výsledky. Dále přizpůsobíme váš program podle síly a tělesné slabosti, které pomohou rozvoji potřeb vašeho těla, síly, obratnosti a rychlé reakce. Sportovci kontaktních sportů mohou rychle vymanévrovat soupeře. Jiní mohou reagovat ihned na polohu míče, měnící se podmínky na hřišti a postavení soupeře.

Běžecké gumové expandery

Jedinečný návrh expanderů vedl k patentu, který umožňuje replikaci naší technologie. Schopnost expanderů je poskytnout specifickou zátěž na kyčelní flexory a quadriceps ve skutečné sekvenci, kterou tyto svaly vyžadují a umožňují nám replikovat přesný pohyb běhu s přesným odporem. Taty schopnosti k přemístění odporu z jedné svalové skupiny k druhé při pohybech je použito se spojením s Generation II Super Treadmill (běhací pás), patentovaným hokejovým pásem a Plyo Platformou. Tento návrh progresivního zatěžování určitých svalů prospívá oběma, rychlosti a obratnosti. Expandery mohou být také použity na ruce, nohy - jakoukoli část těla - k zintenzivnění a replikování sportovně-specifického tréninku.

Vrhací gumový expander

Použit k rozvoji vrhacích schopností ve sportech od baseballu a softballu, až po fotbal a oštěp. Patentovaný expander poskytuje přesnou zátěž všech svalů, spojených ve vrhu. Protože sportovci provádějí tento pohyb při horu (vrhu) v celém rozsahu a nakonec vypustí v závěru míč z ruky, je využívání těchto expanderů nenapodobitelné. Házecí expander poskytuje odpor kyčlím, trupu, ramenům a ruce v přesné sekvenci vysoko-rychlostních házecích mechanik. Studie s vysokoškolskými a profesionálními hráči demonstrují průměrný vzrůst čtyř mil za hodinu v rychlosti házení. Šestitýdenní program kombinuje koncentrické a excentrické posilování a to tak, že nebylo zaznamenáno jediné zranění.

Gumový expander pro dolní končetiny ("kopací")

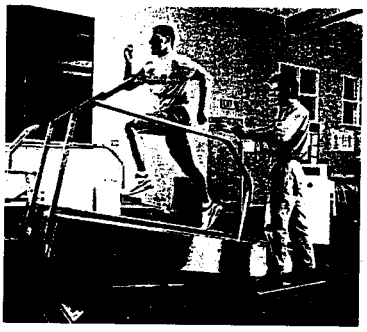
Pro kop na místě, fotbalový kop nebo karatistický kop, patentovaná kopací guma poskytuje dávkování zátěže všech svalů od kyčle dolů. Protože při kopnutí jde o vztah mezi silou a dovedností nemusí nutně znamenat více síly silnější kop. Tato guma selektivně zatěžuje správné svalové skupiny nohou. Do dnešního dne jsme pozorovali při tréninku s tímto expanderem nárůst vzdálenosti až o 10 yardů.

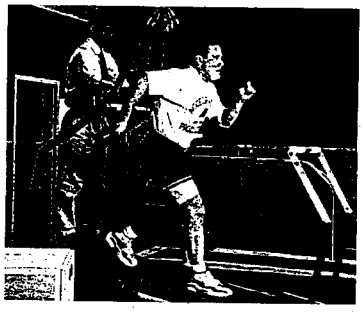
Víceúčelový gumový expander

Když se nás trenér zeptal, "Co můžete udělat pro svalové partii horní části těla , které jsou pro daný sport specifické? , napadli mě tyto myšlenky. Po třech letech výzkumu a vývoje poskytuje tento expander odpověď.
Skoro v každé sportovní dovednosti, kde jsou zapojeny paže, víceúčelový expander může poskytnout postupnou zátěž na prsa, ramena, záda a ruce. Co je důležitější, expander může být použit na kurtu, hřišti, ledě nebo v bazénu. Může dopomoci v dynamické silové dovednosti (vhazování autů, střelba v kopané), dovednosti horních končetin (vedení kotouče, střelba v basketbalu nebo podání při volejbale), v dovednosti (smečování při volejbale, hokejové střelbě) a v odporových zatíženích například v plavání. Jde o ovlivňování nervosvalového systému a rozvoji síly svalových partií horní části těla.
Generace II Super Treadmill (II. Generace běhacího pásu)

Generace II Super Treadmill (II. Generace běhacáho pásu)

Náš Generation II Super Treadmill má nejvyšší rychlost 28 mílí za hodinu. Umožňuje sklon plus 40% do minus 10%. Má speciálně navržený bezpečnostní mechanizmus a tyč na držení pro běh po zpátku. Hydraulické cylindry v běžeckém pásu snižují zátěž na kolena o 30 až 60 % při doteku nohy. Z důvodu absorbce nárazu je pod povrchem vrstva polymeru. Náklonem se sportovci automaticky učí udržovat správný úhel kolen, správnou pozici pánve, zvedání nohou a plné protažení s každým krokem. Sklon poskytuje optimální úhly v kotníku a při doteku nohy. Všechny uvedené složky běhu na nakloněné rovině v kombinaci s absorbcí nárazů při dopadu umožňují opakování cvičení pro zlepšení délky kroku. Každý den jsou rychlost běhacího pásu a tréninkové intervaly přizpůsobovány k rozvoji nervosvalových odpovědí pro rychlejší reakci a větší frekvenci kroků za časovou jednotku.
Pomocí videozáznamu můžeme provádět analýzu a zpětně ovlivňovat účinnost mechaniky běhu pro rychlost.





KONDIČNÍ PROGRAMY PŘÍPRAVY MIMO LED

KANADSKÝ NÁRODNÍ HOKEJOVÝ TÝM

Kanadský národní hokejový tým mužů je profesionální tým , složen z hráčů z menších profesionálních, větších juniorských a universitních hokejových lig. Tito hráči mají plný úvazek k programu od časného září do konce dubna každou sezónu.
V sezoně 1997 - 1998, tým Kanady zakončil 33 týdenní rozvrh, hráli 63 zápasů v 11ti zemích. Hráli 26 zápasů v Kanadě, ale jen jeden v jejich tréninkovém centru v Calgary. Navíc k jejich cestě po Kanadě, Evropě a Japonsku, se tým zúčastnil ve 4 velkých turnajích: Německý pohár v listopadu (druhé místo), Švýcarský pohár (druhé místo), Spenglerův Pohár (šampióni) v prosinci, a Švédský hokejový pohár (5. místo) v dubnu.
Před každým hlavním turnajem předcházela 2 - 3 týdenní tréninkový program. Tyto programy byly zaměřeny na rozvoj techniky a kondici mimo led. Obvykle, hráči trénovali 1.5 až 2 hodiny na ledě, ráno, po dobu 6ti dnů za týden, s následným posilováním nebo cyklistickými programy odpoledne.

KONDIČNÍ PROGRAMY MIMO LED

Tréninky mimo led byly vytvořeny a provedeny tělovýchovnými specialisty a kondičními trenéry, přičleněnými k národnímu sportovnímu centru na University of Calgary.
Tento program střídal dny s posilováním v pondělí, středu a pátek, a cyklistickým programem v úterý a tvrtek. Navíc hráči, kteří po otestování měli 13.5% tuku v tréninkových kempech, byli požádáni jezdit 45 minut před tréninkem, 6x v týdnu.

TESTOVÁNÍ

Testování bylo provedeno v Laboratoři na Universitě v Calgary, po tréninkovém kempu a bylo opakováno na konci poslední tréninkového bloku před posledním zájezdem týmu Kanady.
Laboratorní testování se skládalo z anthropometrie, W 170 testů (submaximální, předpovězené VO2max), 7 sec a 30 sec Wingate testování, VO2max test, 3x benč - press a síly nohou. Laktátové testování na ledě bylo provedeno 3 krát (listopad, leden a březen). Laktátový test se skládal z 5 reps. ze 4.5 rovinek a to na 3:00 min. intervaly, následoval odběr krve z prstu. Hodnoty LA se pohybovaly nad hranicí 15.0 mmol/l. Skutečné hodnoty se rozprostíraly od 9.3 do 22.0 mmol/l.

POSILOVÁNÍ

Posilovací program byl zaměřen nazvětšení průřezu svalu a na jeho sílu.

FÁZE	SADY A OPAKOVÁNÍ	ZÁZNAMY
Hypertrofie	5 x 20	5x 1:00 při dřepech
Síla	5 x 10	5x 0:30 při dřepech
Síla	3 x 3-5	

Cvičení se skládalo z benč-pressu i na šikmé lavici, dřepů, plyometrických skoků , bicepsových zdvihů a 3-směrových ramenních zdvihů.

CYKLISTICKÝ PROGRAM

Tak jako při posilovacím programu, cyklistický program byl v každém bloku zaměřen na VO2 rozvoj, laktátové tolerance a akcelerační sílu.

PROGRAM	KOLIKRÁT	ODPOR	PRÁCE:ODPOČINEK
VO2 rozvoj	5 x 3:00	Do maximální SF	1:1-2
Laktátová tolerance	5 x :30	5 - 6 kp	1:1-2
Zrychlení	5-6 x 0:10 - 0:20	5-6 kp	1:10 - 12

Odpočinkové intervaly byly většinou aktivní, pasivní zotavení bylo použito k bližší simulaci herních podmínek.
Jízdy ke zotavení byly v neděli a ve dnech laktátových testů na ledě při laktátovém bruslení. Tyto jízdy byly 45 až 60 minut dlouhé při intenzitě 125 - 135ti tepů za minutu.

VÝSLEDKY

Všeobecné požadavky závodního a tréninkového rozvrhu, spojené s přípravou mimo led přinesly přetrénování skoro ve všech atletech.
Důkazem toho je nedostatečný rozvrh spánků, chronická únava a vznětlivost (popudlivost), zvýšení SF v klidu , zvýšení tělesného tuku spojeného se zmenšením svalové hmoty při testování na konci roku a snížení LA při posledním testování na ledě.
Tyto výsledky mohou být připsány k velkému množství a intenzitě programu spojeného s nedostatkovým zotavovacím časem. Výkonnost týmu na ledě se nezhoršila dramaticky přes sezónu, ale toto je možná díky motivaci hráčů a ne jenom díky kondičnímu programu.
Doporučení do budoucnosti v sobě zahrnují delších zotavovací periody do rozvrhu a testování i uprostřed sezony ke zjištění stavu trénovanosti. Dále je důležité, aby trenéři rozuměli tomu, že čas věnovaný stavu zotavení není ztráta času: jednoduše řečeno, někdy je lepší věnovat čas zotavení než tréninku, což následně může zvýšit nasazení v tréninku či výkonnost v utkání.

VI. TVOŘIVÝ ÚTOČNÝ HOKEJ

MOJE ZÁKLADNÍ ÚTOČNÉ PRINCIPY

JUHANI TAMMINEN

CANADA'S NATIONAL MEN'S HOCKEY TEAM
1997 - 1998 SCHEDULE

Week	Dates		Event	Notes
1	Sep 7	Sep 13	Training camp	1 game
2	Sep 14	Sep 20		
3	Sep 21	Sep 27	Canadian Tour #1	10 games
4	Sep 28	Okt 4	(Sep 19 to Oct 2)	
5	Okt 5	Okt 11	Training Block	3 games
6	Okt 12	Okt 18		
7	Okt 19	Okt 25		
8	Okt 26	Nov 1	European Tour #1	8 games
9	Nov 2	Nov 8	(Oct 29 to Nov 12)	England, Germany, France
10	Nov 9	Nov 15	Deutchland Cup	
11	Nov 16	Nov 22	Training Block	
12	Nov 23	Nov 29		
13	Nov 30	Dez 6		
14	Dez 7	Dez 13	European Tour #2	13 games
15	Dez 14	Dez 20	(Dec 12 to 31)	Czech Rep. Slovakia
16	Dez 21	Dez 27	Swiss Cup, Spengler Cup	Switzerland
17	Dez 28	Jan 3		
18	Jan 4	Jan 10	Training	
19	Jan 11	Jan 17	Japan Tour (Jan 11 to 18)	5 games
20	Jan 18	Jan 24	Training Block	
21	Jan 25	Jan 31		
22	Feb 1	Feb 7	European Tour #3	7 games
23	Feb 8	Feb 14	(Feb 4 to 15)	USA, Poland, Switzerland
24	Feb 15	Feb 21	OFF WEEK	
25	Feb 22	Feb 28	Training Block	
26	Mar 1	Mar 7		
27	Mar 8	Mar 14		
28	Mar 15	Mar 21	Canadian Tour #2	12 games
29	Mar 22	Mar 28	(Mar 19 to Apr 4)	
30	Mar 29	Apr 4		
31	Apr 5	Apr 11	Training Block	
32	Apr 12	Apr 18		
33	Apr 19	Apr 25	Sweden Games (Apr 21 to 25)	4 games

ŽIVOTOPIS

Věk:	47 let, narozen 26.5.50 v Turku, Finsko
Stav:	ženatý, 3 dcery (16, 14, 13)
Bydliště:	Turku
Civilní povolání:	profesor tělocviku, Helsinky Universita 1974
Jazykové schopnosti	plynule 5ti jazyky-Finsky, Švédsky, Německy, Anglicky, Francouzsky, rozumí Japonštině
Záliby:	golf, rybaření
Ocenění:	Finská hokejová hala slávy 1991 Trenér roku, Finska 1994 7x All Star Finska (1972 - 1982) Hráč roku, Finsko 1974
Účast:	Mezinárodní hokej, procoval v 7 zemích jako hokejový profesionál (Finsko, Švédsko, Švýcarsko, Francie, Kanada, USA, Japonsko)
Kariéra hráče:	1966 - 1970 TPS, Turku, Finland, Elite-league 1970 - 1972 HJK, Helsinki, Elite-league 1972 - 1975 HIFK, Helsinki, Elite-league 1975 - 1976 Cleveland Crusader, WHA 1976 - 1977 Phoenix Roadrunners, WHA 1977 - 1979 TPS, Turku, Finland, Elite-league 1979 - 1980 Kokudo Keikaku, Tokyo, Japan, Elite-league 1980 - 1982 TPS, Turku, Finland, Elite-league
Mezinárodní utkání:	1966 - 1982 227 zápasů za Finský národní tým 4 roky (78-82) jako kapitán 11x světový šampionát 1x Olympijské hry 2x Kanadský pohár
Jako trenér:	1982 - 1984 Kokudo Keikaku, Tokyo, Japan, Elite-league 1984 - 1985 Visp, Swiss, NLB-league
Jako hlavní trenér:	1985 - 1988 TPS, Turku, Finladn, Elite-league 1988 - 1990 HC Sierre, Swiss NLB/NLA/Promotion - 90 1990 - 1992 Swiss National Team, Junior WC, Füssen Senior WC, Turku, Finland, Olympic Games, Alberville 1992 - 1993 ST Hockey, Timra, Sweden 1.div 1993 - 1994 TUTO, Turku, 1 div. / promotion 1994 - 1996 French National Team, WC Stockholm 1995 WC, Wien 1996 1996 - 1998 Ässät, Pori, Finland, Elite-league
Trénoval tři různé národní týmy:	1986 - 1987 Tým Finska, Canada Cup 1990 - 1992 Tým Švýcarska, WC Turku, Finsko 1991, OG Albertville 1992 1994 - 1996 Tým Francie, WC Stockholm 1995,WC Wien 96

OBRANA VYHRÁVÁ UTKÁNÍ; TVOŘIVÝ ÚTOK PŘINÁŠÍ DIVÁKY
Konec konců: Fanoušci platí naše platy.

Myslím si: FILOZOFIE TRENÉRA JE KLÍČEM

Musí se ptát na následující otázky:

1) Jaký je můj hokej?
   A) Všeobecná filozofie
   B) Důležité detaily
   C) atd.

2) Jak se učíme hrát můj tvořivý útočný hokej?
   A) Výběr hráčů
   B) Schůzky
   C) Sledování videa
   D) Tréninky
   E) Utkání

1) Jaký je můj hokej?

A) Všeobecná filozofie

K I S S

KEEP IT SIMPLE, STUPID
UDĚLEJTE TO JEDNODUCHÉ, HLOUPÉ

Moje základní principy:

1. Práce
   - Bruslení
   - Napadání
   - Přihrávání
   - Střelba
   - Blokování
   - "Obětování" těla
   - Ztracené kotouče

2. Krátké střídání (30-35 sec.)

3. Respektujte obě modré čáry

4. Vzdálenost

5. Nervy "Je to naše hra, ne moje hra"

6. Dokončení
- Střelba
- Přihrávky
- Napadání
- Ztrac né kotouče
- atd.

Rozhodování vám dává → ENERGII

Váhání bere →

B) Důležité detaily:

- Kolik času věnuji útočné hře?

1) Technická část
2) Taktická část
- Rychlý útok
- Postupný útok
- Přechod přes střední pásmo
- Zakončení

VELKÉ ROZHODNUTÍ !!

"KISS" pokračuje

NECHTE TO JEDNODUCHÉ, HLOUPÉ!

Mí hráči musí znát tři věci na ledě:
1) Co mám (máme) udělat když získáme kotouč?
2) Co mám (máme) udělat když "oni" získají kotouč?
3) Co mám (máme) udělat když je kotouč ztracen?

Získali jsme kotouč .....

Moje základní útočné principy:

1) Získejte každý ztracený kotouč v rychlosti (první pohyb je klíčový)

2) Jdeme na to!

Jen jedna diagonální přihrávka povolena -

Nikdy přihrávka	přihrávka + nohy
mezi obránci	nohy + přihrávka
"ping-pong"	

3) Zakončujte každý útok střelbou na branku

1) Vždy dva hráči před brankou (trojúhelník)

5) Ve středním pásmu vždy s maximální rychlostí + šířkou (30 m)

6) Jeden obránce vždy následuje útočnou akci s maximálním odstupem 15 m

Jak trénuji tyto útočné principy?

Tři hlavní principy každého tréninku:

KVALITA

KONCENTRACE

INTEZITA

Trénink pokračuje..

1) Ztracený kotouč!

2) Jdeme na to!

3) Zakončete střelbou!

4) Vždy dva hráči před brankou!

5) Střední pásmo - rychlost - šířka 30 m

6) Obránce následuje akci

Přirozeně se musíte naučit jak hrát proti systému

1 : 2 : 2

1 : 1 : 3

1 - 4

atd.

Ale myslím, že tyto věci jsou detaily ne **PRINCIPY**

ZÁVĚR:	"EXISTUJE MNOHO LIDÍ KTEŘÍ JSOU SCHOPNI UDĚLAT JEDNODUCHÉ VĚCI SLOŽITĚ"
MYSLÍM ŽE:	MY TRENÉŘI BYCHOM MĚLI KOMPLIKOVANÉ VĚCI UDĚLAT PRO NAŠE HRÁČE JEDNODUCHÉ.
Z TOHOTO DŮVODU:	"KISS" - FILOZOFIE ÚTOČNÉH HOKEJE

DĚKUJI VÁM VELMI MNOHO ZA VAŠI POZORNOST

KISS

XII. JAK TRÉNOVAT MODERNÍHO HRÁČE

Pierre Page - trenér NHL

1. **Vybudujte si sebedůvěru** - koncentrujte se na úspěch. Zaměřte se na to, co bude dále. Učte je jak se rozhodnout uspět.

2. **Komunikujte:**
   - Poslouchejte - porozumějte co říkají
   - Vysvětlete jasně rozdíl mezi aktuální a požadovanou rolí. Dělejte schůzky nejméně každé 3-4 týdny
   - Vysvětlete, jak to chcete udělat a proč to chcete udělat tímto způsobem.
   - Využívejte zpětné vazby. Konfrontujte problémy.
   - Cíl je spojit se.

3. **Vytvořte a získejte** vhodný okamžik proto, co potřebujeme udělat. Vyberte 8 lídrů z vašeho týmu. (1/3 vašeho družstva).
   - Sdělte jim nejdříve váš koncept.

   Potom,
   - Ať přenesou vaše myšlenky (nápady) mezi ostatní hráče.

4. **Využívejte videa** s nejlepšími individuálními výkony (každého hráče).

5. **Netrvejte** na hodnotách a principech - dělejte to, co je správné - stůjte za tím co je správné.

6. **Oceňte** charekterové vlastnosti.

7. **Vytvořte** vhodnou kulturu. Vytvořte vhodné prostředí a pocit sounáležitosti na vysoké úrovni.

8. **Pomozte** hráčům zvýšit jejich vlastní cenu.

   Vysoká cena / nízký risk:
   Hráč s dobrými návyky na ledě
   Hráč s dobrými návyky mimo led
   Hráči, kteří mají touhu a vytrvalost se zlepšovat (ochota zaplatit)

   Střední cena / střední risk:
   Hráči s průměrnými návyky na ledě
   Hráči s průměrnými návyky mimo led
   Hráči s průměrnou touhou se zlepšit

   Nízká cena / Vysoký risk:
   Hráči se slabými návyky na ledě
   Hráči se slabými návyky mimo led
   Hráči s nedostatečnou touhou se zlepšovat

9. **Zasaďte** zrna úspěchu. Řekněte ta pravá slova. Mluvte více o hokejovém a týmovém duchu a synergii. Ať se každý cítí jako součást systému. (Lidé, kteří pracují pouze pro peníze skončí dříve a ztratí své nadšení. Zrnem úspěchu jsou pozitivní slova a pozitivní postoje.

10. **Pomozte** hráčům vytvořit správné návyky. Pomozte hráčům připravit se lépe mentálně a fyzicky. Ustanovte čas tréninku - časy cestování a časy schůzek, aby hráči mohli přizpůsobit svoji přípravu.

11. **Hlavní věc** je udržet hlavní věc hlavní věcí. Dávejte přednost prvním věcem. Správně se rozhodujte každý den. Nesnažte se vypadat, jako že jste moc zaneprázdněn a nemůžete dělat věci, které jsou potřeba udělat, aby se zlepšili. Říkat "ano" něčemu nedůležitému je často říkat "ne" něčemu důležitému.

12. **I přes všechny** tyto nepříznivé podmínky učte lidi aby byli odpovědní, zodpovědní a aktivní.
   - Proč by jste si měl myslet, že jste nad týmem?
   - Proč by jste si měl myslet, že jste zákon?

Není to štěstí, které přináší úspěch, ale kompletní způsob života. Neudržení disciplíny může ovlivnit úspěch týmu. Jedna část (hráč) týmu, nikdy nemůže dosáhnout tolik jako souhrn všech částí (hráčů).

13. **Pamatujte si**, že hra je "celkem". Hrajete a soutěžíte proti nejlepším na světě. Měřítka se zvyšují.
    - Musíte vědět, že je všechno relativní.
    - Musíte vědět, jaké jsou úrovně.
    - Musíte být ochoten zaplatit cenu za dosažení nové celkové úrovně a eventuelně vytvořit novou světovou úroveň.

Organizace musí být odpovědná a zodpovědná za poskytnutí vhodných informací hráčům a personálu tak, že se mohou správně rozhodnout, že se stanou úspěšnými jak nejvíce mohou a nebo jak jsou ochotni za to zaplatit.

Potřeby dnešního hráče

1. Mít vysokou sebedůvěru k dosažení velikých věcí.
2. Vyvinout se jako hráč a člověk.
3. Mít sny - mít vize.
4. Ustanovit cíle - měřítka - kroky, které povedou k dosažení snů.
5. Znát svoji roli.
6. Být aktivní - zodpovědný k rozhodnutím založených na hodnotách raději než založených na situacích nebo prostředí okolo vás.
7. Buďte vůdcem nebo alespoň zvyšte svou schopnost organizovat a dělat věci založené na vašich prioritách na správných základech.
8. Vidět problémy očima ostatních lidí (skupin) tak, že 2 lidé mohou často najít řešení prospěšná pro obě strany.
9. Učit se naslouchat - porozumět a spojit se s lidmi před tím, než se pokusíte hodnotit, vysvětlit nebo je dokonce odsoudit .
10. Být schopen přijmout názory jiných a nalézt východiska k daným problémům.
11. Vrátit se zpět a připomenout si, co to obsahuje stát se úspěšným. Vytrvej na své cestě, uč se a předávej a dělej to znovu a znovu a znovu .....

Očekávání od moderního hráče

1. Být příkladem.
2. Být charakterem - vědět co je správné.
3. Být vůdcem - stát za tím co je správné.
4. Zaplatit cenu a přinutit jiné také zaplatit.
5. Být diplomat - být pozitivní nebo konstruktivní.
6. Být poučitelný - být přístupný jiným názorům v dané situaci i ve snaze za tvými cíli a sny.
7. Ukázat poctivost - držet sliby a naplnit očekávání - Poctivost produkuje důvěru.
8. Být odpovědný - ohodnotit sám sebe.
9. Být efektivní - síla a moc udělat a dodržet sliby sobě samému.
10. Rozvinout dobré zvyky.
    a. co dělat (znalost)
    b. jak dělat (dovednost)
    c. chtít dělat (touha)
11. Vyvinout dobrá přátelství s médii - sponzory - fanoušky.
    - Sponzoři a fanoušci platí naše platy, zatímco média slouží jako spojení mezi námi všemi. Vyšší platy zvýšily dojem, že by hráči měli komuniko vat více než kdykoli předtím.
    - Média pomohla mnoha organizacím a hráčům porozumět potřebě posilnit tyto vztahy.
    - Hráči potřebují vidět tento problém z pohledu médií, sponzorů a fanoušků.
12. Být pozitivní silou - k práci na věcech se kterými můžete něco dělat. To je pozitivní energie.
13. Naplnit požadované výsledky - jednoduše si představit, vyjasnit, jaké výsledky chcete do té doby, než jsou dosaženy.
14. Být důvěryhodný - to je to, co vynáší na povrch to nejlepší v lidech - důvěra je nejvyšší formou lidské motivace. Důvěra je kombinace kompetence a poc tivosti.

Hráči minulosti

Guy Lapointe:
(15+NHL sezóny - 6 Stenley Cups)
- "Dva roky, jsem to zkoušel a nepodařilo se mi dostat se do Montreal Junior Canadiens."
- "Tak jsem se vrátil a hrál jsem pro Verdun Maple Leafs v Metropolitan Junior League."
- "Nebylo to něco neobyčejného."
- "Podepsal jsem 'C Formu' s Montrealem za $100. V té době nebylo žádné draftování."
- "Ztrácel jsem zájem na kariéře v hokeji a pokračoval u policie."
- "Můj otec mě přemluvil, abych to zkusil ještě jednou (v 19ti), načež jsem byl pozván do Montreal Junior Canadien Camp. Díky jeho vytrvalosti jsem to ještě jednou zkusil a konečně se dostal do týmu."
- "Potom jsem hrál 2 roky na Montrealském farmářském týmu v Houstonu (CHL -'68-'69) a Montreal (AHL - '69-'70) pro trenéra / G.M. Al Mac Neil.
- "Seděl jsem na lavici většinu her v mém prvním roce v nižší lize.
- "V mém druhém roce v nižší lize jsem byl často povolán i poslán zpět. Udělal jsem si přehled o tom, co musím udělat, abych se tam někdy dostal."
- "Naše tréninky trvali 1 1/4 hodiny, i když jsme často dělali mnoho cvičení 15 až 20 minut před začátkem tréninku."
- "Jakmile jsem se dostal do NHL, vždy jsem tvrdě pracoval, protože jste si nikdy nemohl být jist, kdy vás zase pošlou zpátky do nižší ligy."
- "Pod dohledem Claude Ruela (výpomocného trenéra) jsme bruslili a stříleli 30 minut před každým tréninkem."
- "I když jsme hráli jenom na 3 až 4 obránce, nebylo mnoho volných dnů."
- "V těchto dnech nebylo žádné cvičení v tělocvičně před nebo po tréninku."
- "Prvních pět let v NHL jsem po sezóně hrával v lize dvakrát týdně. Neměl jsem žádný trénink v tělocvičně."
- "Veteráni klubu v létě velmi málo bruslili."
- "Naše regulérní sezónní tréninky trvali 1 1/4 až 1 1/2 hodiny s hodně bruslením po celou dobu tréninku."

Larry Robinson
(6 Stanley Cups)

- "Larry byl dlouhý hubený obránce s dobrými útočnými schopnostmi. Hrál jako útočník první 2 roky jeho juniorské kariéry. Potřeboval být větší a silnější," říká Al MacNeil.
- Trénování hodinu a 15 minut denně a cvičení s boxerským trenérem Tom McClusky/další hodinu a 15 minut opravdu pomohlo jeho vývoji.
- Hrál na Montrealském farmářském týmu 1 1/2 sezony.
- Vyhrál 6 Stanley Cups v '72-'73, 75-'76, 76-'77, 77-'78, 78-'79 & 85-'86.
- NHL První All-Star Team ('77, '79, '80)
- Nejlepší obránce ('77 - 80)
- Vyhral Conn Smythe Trofej ('78)
- Druhý All-Star Team ('78 - 81, '86)

Francois Allaire k chytání

1. Před pár lety měl každý brankář svůj styl. Nyní se snaží napodobovat styl úspěšných brankářů.
2. Většina brankářů byla malá.
3. Brankáři bývali menší hráči, kteří neuměli bruslit tak dobře, nebo silní hráči, kteří neměli dobrou kondici.
4. Většina brankářů používala své brusle k zachycení nízkých střel.
5. Brankáři používali vypíchnutí kotouče oproti chycení.