

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ZÁSOBNÍK ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V LETNÍ HOKEJOVÉ PŘÍPRAVĚ
PRO HOKEJISTY 14-15 LET**

Bakalářská práce

Autor: David Šatánek

Studijní program: Tělovýchova a sport pro vzdělání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: David Šatánek

Název práce: Zásobník úpolových cvičení v letní hokejové přípravě pro hokejisty 14-15 let

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Zásobník úpolových cvičení pro starší školní věk, byl složen tak, aby pomáhal zlepšit stabilitu, sílu, koordinaci a celkovou kondici. Byly vybrány jednoduché cviky a hry, které budou využity v rámci tréninků pro hokejové hráče. Výzkumný soubor této bakalářské práce tvoří hokejisti z klubu Zubr Přerov ve věku 14 a 15 let, kteří se řadí do kategorie U15. Záměrně se použily ty cviky, při kterých se využívají základní pomůcky, které jsou běžně dostupné jako je například pásek, lano, kužely, kloboučky a jiné. Tato úpolová cvičení jsou také účinné pro zlepšení výkonnosti v mnoha sportovních disciplínách. Při tvorbě zásobníku cviků je důležité vybírat správné cviky a způsoby tréninku, aby byly efektivní a bezpečné.

Klíčová slova:

Zásobník úpolových cvičení, judo, hokej, úpoly, hokejová příprava, úpolové hry

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: David Šatánek
Title: A collection of field exercises in summer hockey training for hockey players 14-15 years old

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

A collection of field exercises for older school age, it has been composed to help improve stability, strength, coordination and overall fitness. Simple exercises and games have been selected to be used in training sessions for hockey players. The research population of this Bachelor's thesis consists of hockey players from the club Zubr Přerov, aged 14 and 15 years old, who belong to the U15 category. The exercises used were deliberately those that make use of basic tools that are commonly available, such as a belt, rope, cones, hats, etc. These gripping exercises are also effective for improving performance in many sporting disciplines. When creating an exercise stack, it is important to choose the right exercises and training methods to be effective and safe.

Keywords:

A collection of combat exercises, judo, hockey, grappling, hockey preparation, combat games

I agree to lend work as part of library services.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2023

.....

Děkuji svému vedoucímu Mgr. Jiřímu Štěpánovi za odborné vedení práce, za cenné rady a ochotu v průběhu zpracování této práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Starší školní věk	10
2.2 Úpoly.....	11
2.2.1 Systematika úpolů	11
2.3 Judo.....	14
2.3.1 Etiketa juda.....	15
2.3.2 Fyziologické zatížení	15
2.4 Hokej.....	16
2.4.1 Fyziologické zatížení	17
2.5 Tréninková jednotka	18
3 Cíle	20
3.1 Hlavní cíl.....	20
3.2 Dílčí cíle	20
3.3 Úkoly práce	20
4 Metodika	21
4.1 Analýza odborné literatury.....	21
4.2 Charakteristika výzkumného souboru	21
4.3 Tvorba zásobníku	22
4.4 Metody sběru dat	22
4.5 Tvorba QR kódu a střihání videa.....	22
5 Výsledky.....	24
5.1 Cvičení ve dvojicích bez pomůcek	24
5.2 Cvičení ve dvojicích s pomůckami	29
5.3 Úpolové hry	32
6 Závěr	44

7	Souhrn	45
8	Summary.....	46
9	Referenční seznam	47
10	Přílohy.....	50

1 ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je mi velice blízké, jelikož již dvě sezóny spolupracuji s hokejovým týmem HC Zubr Přerov, kdy společně s trenéry vymýšlíme tréninky pro letní přípravu, do které jsou zařazeny také úpolová cvičení. Navrhovaný zásobník úpolových cviků a her vychází převážně z průpravných cvičení tréninků juda.

Cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku úpolových cvičení pro letní hokejovou přípravu hokejistů ve věku 14 až 15 let. Vedlejšími cíli jsou zpracování literární rešerše, natočení úpolových cvičení a her, vygenerování QR kódů, shrnutí poznatků a formulace závěrů práce.

V části literární rešerše prvně definuji pojem starší školní věk, dále se zaměřím na problematiku a systematiku úpolů, kde popíšu průpravné úpoly, úpolové sporty a sebeobranu. Poté rozeberu pojem judo, jeho etiketu a také fyziologické zatížení, na tuto kapitolu navážu pojmem hokej, ke kterému také doplním jeho fyziologické zatížení. Nakonec definuji a popíšu přípravné období v hokeji.

V metodické části této práce popíšu analýzu odborné literatury, charakteristiku výzkumného souboru, tvorbu zásobníku, metody sběru dat, tvorbu QR kódu a střih videa.

Praktická část bude obsahovat zásobník úpolových cviků, které budou rozděleny do tří kategorií, prvně cvičení ve dvojicích bez pomůcek, dále cvičení ve dvojicích s pomůckami a úpolové hry. Tyto cviky mohou pomoci zlepšit stabilitu, sílu a koordinaci a jsou také účinné pro zlepšení výkonnosti v mnoha sportovních disciplínách. Při tvorbě zásobníku cviků je důležité vybírat správné cviky a způsoby tréninku, aby byly efektivní a bezpečné. V bakalářské práci se budu zabývat tvorbou zásobníku cviků, které budou sloužit jako doplňující cvičení pro mladé hokejisty v letní přípravě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Starší školní věk

Starší školní věk, představuje pro jedince jak sociální, tak biologický mezník, který se obvykle vyskytuje v období mezi 12 a 16 lety. V biologickém smyslu se puberta spojuje s obdobím pohlavního dospívání, které zahrnuje značné změny jak v těle, tak ve fyziologii jedince. Dospívání pak představuje období, kdy dochází k přechodu z dětství do dospělosti a mladý člověk se snaží najít své místo ve světě a přijmout svou novou identitu. V této době dochází k některým značným změnám jak v tělesném vzhledu, tak v chování a postojích mladého jedince. (Vágnerová, 2021).

Během období pubertálního vývoje se děti a jejich rodiny mohou setkat s mnoha fyzickými, sexuálními, kognitivními, sociálními a emocionálními změnami. Tyto změny mohou přinést jak očekávání, tak i úzkost, zvláště pokud nejsou dobře pochopeny. Nicméně, informovanost o tom, co se v této fázi vývoje očekává, může podpořit zdravý vývoj v průběhu adolescence a rané dospělosti (Pacher, 2017).

V období kognitivního vývoje se mozek dětí rozvíjí a s tím i jejich schopnost myslet, učit se, uvažovat a pamatovat si. V tomto věku se děti obvykle soustředí na přítomnost, ale začínají chápat, že jejich činy a rozhodnutí mohou mít dopad i do budoucna. Kromě toho se učí, že problémy nejsou vždy jednoznačné a že informace lze interpretovat různými způsoby. Tyto zkušenosti a schopnosti jsou důležité pro kognitivní vývoj a mohou pomoci dětem v budoucnosti při řešení složitých problémů a vytváření zdravých vztahů s ostatními lidmi (Vágnerová, 2021).

Z hlediska motorického vývoje se v období puberty vlivem rychlého tělesného růstu často projevuje zhoršení nervosvalové koordinace. To se může projevit například prudkým nárůstem tělesné hmotnosti a výšky. Jedinci v tomto věku mohou být trochu neohrabaní nebo nemotorní, protože jejich mozek potřebuje čas, aby se přizpůsobil delším končetinám a větším tělům. Pravidelné mírné cvičení může pomoci zlepšit koordinaci a podpořit vývoj zdravých návyků (Říčan, 2021). Současně se v této době vyskytují i zvláštnosti v chování, jako jsou impulzivita, změny nálad, emocionální nestálost, citlivost ke kritice, zranitelnost a nepředvídatelnost reakcí (Pacher, 2017).

Pohlavní dozrávání a hormonální změny mohou mít významný vliv na vztahy s vrstevníky a také na sebevědomí a sebeobraz. V tomto období se také často začínají projevovat rozdíly mezi jednotlivými pohlavími a vztahy mezi nimi mohou být komplikované. Vztah k autoritám a rodičům se může také změnit a mladí lidé se mohou začít více vymezovat proti nim (Thorová, 2015).

2.2 Úpoly

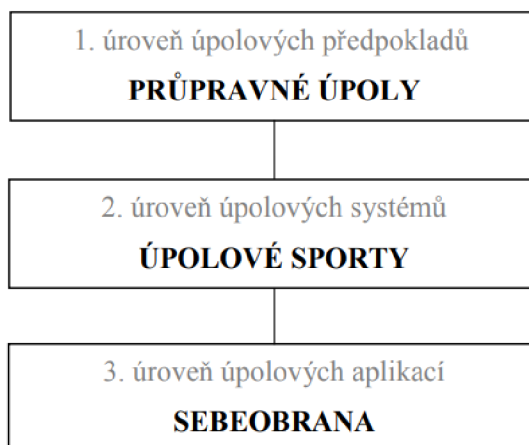
Historicky měly úpolové činnosti různé funkce a v současnosti jsou součástí sportu, tělesné výchovy a dokonce i kultury v některých zemích (Reguli, 2005).

I když mají úpoly a bojové praktiky mnoho společných znaků, úpolové činnosti se nezaměřují pouze na přemožení soupeře, ale také na rozvoj a zvýšení fyzické, duševní a zdravotní zdatnosti (Fojtík & Michalov, 1996).

Podle Kirchnera a Reguliho (2005) je úkolem úpolových cvičení překonat sílu jiného cvičence, který brání provedení určitého výkonu nebo s námi zápasí. Reguli (2005) definuje úpoly jako pohybové aktivity zaměřené na kontaktní fyzické překonání druhého cvičence. Mezi úpoly jsou zařazena také specifická cvičení, která slouží jako přímá příprava na kontaktní překonání partnera.

2.2.1 Systematika úpolů

Dle Reguli (2007) se systematika úpolů rozděluje do tří základních úrovní. Taxonomie úpolů současně řeší didaktické otázky. První úroveň je tvořena cvičením, které je průpravou pro další úroveň, a ta je zase průpravou pro úroveň poslední. Pro grafické zobrazení se využívá jednoduché schéma.



Obrázek 1. Schéma systematiky úpolů (Reguli, 2007).

Průpravné úpoly

Fojtík (1990) popisuje průpravné úpoly jako jednoduchá cvičení úpolového charakteru, která nevyžadují nácvik techniky a mohou být ihned prováděna sportovci. Tyto úpoly mají pozitivní vliv na optimální rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

Tato úroveň se označuje jako úpolové předpoklady a zahrnuje cvičení s jedním nebo více partnery. Základní úpolová technika a jednoduché úpoly jsou zahrnuty jako nejjednodušší cvičení (Reguli, 2007).

ZÁKLADNÍ ÚPOLOVÁ TECHNIKA	ZÁKLADNÍ ÚPOLY
Polohy	Přetahy
Přechody	Přetlaky
Přemístění	Odpory
Pohyby paží	<ul style="list-style-type: none">• S charakterem přetahů
Pohyby nohou	<ul style="list-style-type: none">• S charakterem přetlaků
Obraty těla	<ul style="list-style-type: none">• Vlastní odpor
Pádové techniky	

Obrázek 2. Průpravné úpoly (Reguli, 2007).

Průpravné úpoly lze detailněji definovat následovně (Reguli, 2005):

➤ **Základní úpolová technika:**

- polohy (lehy, kleky, postoje, ...)
- přechody (mezi polohami)
- pohyby paží (převážně údery)
- pohyby nohou (převážně kopy)
- obraty těla (kolem podélné osy)
- přemístění (různými směry vzhledem k soupeři i vzhledem k předchozímu postavení)
- navázání kontaktu (objetím, dotykem, úchopem,)
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera)
- pády (různými směry)

➤ **Rozdělení základních úpolů podle Kirchnera a Reguliho (2005):**

- přetahy – při tomto cvičení dominuje síla tažná
- přetlaky – na nich převládá síla tlačná
- odpory – obrana proti úderům, pády, vyprošťování z úchopů a některé prvky sebeobrany
- odpory s charakterem přetahů
- odpory s charakterem přetlaků
- vlastní odpory

1) Úpolové sporty

Pro rozdělení této skupiny úpolů byla vybrána publikace Reguliho, který rozděluje tyto sporty podle zaměření daného úpolového sportu, podle kulturních konotací, podle pole vztahu ke sportovní soutěži a podle preferovaných prostředků (Reguli, 2005).

ZAMĚŘENÍ	VZTAHU K SOUTĚŽI
- soutěžní	- soutěžní
- sebeobranné	- nesoutěžní
- komplexně rozvíjející	
PREFEROVANÝCH POSTŘEDKŮ	KULTURNÍCH KONOTACÍ
- používající zbraně	- evropské
- používající kontakt s tělem	- americké
	- asijské

Obrázek 3. Úpolové sporty (Reguli, Ďurech & Vít, 2007).

Jako nejvhodnější dělení je dle (Reguli, 2005) dělení úpolových sportů podle cíle a zaměření.

- Soutěžní úpolové sporty, jako je zápas, box, a judo, jsou charakterizovány přípravou a organizací turnajů za účelem dosažení nejlepších výkonů.

- Sebeobrané úpolové sporty, jako je džúdžucu, gošin džucu, a krav maga, se zaměřují na využití úpolového sportu pro potřeby sebeobrany.
- Komplexně rozvíjející úpolové sporty, jako je aikido, jsou charakterizovány celoživotním rozměrem a mnohdimenzionálním rozvojem cvičence v oblasti tělesné, sociální, duševní a spirituální.

2) Sebeobrana

Sebeobrana zahrnuje různé úpolové aplikace. Termín "aplikace" se v tomto případě odkazuje na otevřený systém, který umožňuje přizpůsobovat konkrétní úpolové činnosti podle okolností takovým způsobem, aby byly dodrženy zájmy chráněné zákonem.

Reguli (2005) rozděluje sebeobranu na dva základní pilíře:

- 1) osobní sebeobrana – pro určena pro širokou veřejnost, včetně různých věkových skupin a profesních kategorií. Zvláštní pozornost je věnována sebeobraně žen, jelikož tato skupina cvičenců vykazuje specifické charakteristiky a nároky.
- 2) profesní sebeobrana – tato sebeobrana je určena jedince, jejichž povolání vyžaduje ovládat úpolové dovednosti.

2.3 Judo

V této podkapitole charakterizují úpolový sport judo, protože z tohoto sportu budu vycházet při sestavování zásobníku cviků pro hokejovou přípravu v letním období.

Toto bojové umění zaujalo lidi na celém světě. Přináší tak radost a uspokojení nejen divákům, kteří se o tento sport zajímají, ale i judistům, kteří jej předvádějí. Judo není jen pro mladší generace, ale přitahuje i lidi v pokročilejším věku, a to bez ohledu na to, kolik váží nebo měří (Český svaz judo, 2015).

Judo se stalo velmi populárním světovým sportem, taktéž patří do olympijských sportů a je začleněno do organizace UNESCO. V UNESCO je považován za nejvhodnější sport pro děti a mládež. Judo je podporováno sportovci, trenéry, rodiči, ale také na příklad MŠMT, které umožňuje spojení judistických elementů do výuky na školách (Schafer, 2007). Díky Lukášovi Krpálkovi, který vybojoval 2 zlaté medaile z Olympijských her roku 2016 a 2021 je judo v České republice více propagováno a dostává se do popředí ostatních sportů.

Doslovný překlad juda se označuje jako jemná cesta (ju = jemný, do = cesta). V současné době se z umění stal úpolový sport, který dává přednost výkonu sportovce a dosahování

sportovních úspěchů (Český svaz judo, 2015). Vachun a Srdínko (1983) definují judo jako úpolový sport, ve kterém dochází k překonání soupeře fyzickou, taktickou i technickou převahou.

V roce 2013 provedli Batista a Cubo zajímavou studii, v níž porovnávali děti, které aktivně trénovaly judo s ostatními dětmi ve stejném věku. Cílem této studie bylo zjistit, jak cvičení juda ovlivňuje sebepojetí, sebeúctu a školní výkon u dětí ve věku 9 až 13 let. Byly vytvořeny pracovní skupiny, ve kterých se diskutovalo s trenéry juda a zástupci vzdělávání o tom, jak cvičení juda ovlivňuje žáky. Výsledky ukázaly, že cvičení juda pozitivně ovlivňuje formování sebepojetí a sebeúcty u dětí a také přispívá k lepšímu školnímu výkonu (Batista & Cubo, 2013).

2.3.1 Etiketa juda

Řádný oděv správného judisty se nazývá judogi, v českém jazyce jej nazýváme jako kimono. Kimono má 3 části, kabátek, kalhoty a pásek. Nováčkům ovšem postačí jednoduché oblečení, které se může skládat ze staršího trička a dlouhých tepláků. Judisti se pohybují po tatami, v českém jazyce žíněnka, která je charakteristická pro judisty i další bojové sporty, jako jsou například brazilské jiu-jitsu nebo MMA. Judisti musí chodit na žíněnce bez bot a ponožek, přezůvky používají pro dodržení čistoty, když chodí okolo ní (Schafer, 2007).

Při tréninku musí každý judista být řádně upravený, umytý a být nastoupen v čistém kimonu. Také by měl mít každý judista ostříhané nehty na ruce i nohu, aby nedošlo ke zranění. Dívky a ženy si odkládají své náušnice, prstýnky a řetízky, aby zachovaly bezpečnostní podmínky (Srdínko, 1987).

2.3.2 Fyziologické zatížení

Soutěžní judo je náročná olympijská disciplína, která vyžaduje vysokou úroveň technických a taktických dovedností (Franchini et al., 2008) a také fyzickou zdatnost (Franchini et al., 2011). Judisté absolvují různé komplexní tréninkové programy, zaměřené na technicko-taktické cvičení, tradiční silový a vytrvalostní trénink i na simulaci boje, jako je Randori, které evokují poškození svalů i u zkušených judistů (Laskowski et al., 2011). V posledních letech se výrazně zvýšila frekvence soutěží v judu. Sportovci tak čelí výzvě udržet si stabilní, vysokou úroveň fyzické výkonnosti a rozhodovacích schopností po delší dobu (Garatachea et al., 2012).

Specifičnost tréninkového procesu juda může představovat výzvu pro trenéry a fyzioterapeuty, protože potřebují určit optimální tréninkový program pro své sportovce, zahrnující vhodné metody regenerace. Mezitím chybí hlubší znalosti o regeneračních metodách vhodných pro judisty, zejména v aspektech podpory adaptace na tréninkový program juda nebo přizpůsobení regenerace speciálním potřebám sportovců, jako je odstranění chronických

zranění, napomáhání progresivnímu hubnutí nebo udržení velikosti svalové hmoty. Nedostatečné zotavovací postupy v rámci profesionálního tréninkového programu mohou zároveň vést k funkčnímu překročení a v důsledku toho vyvolat syndrom přetrénování (Meeusen et al., 2013).

Obvykle medailisté v judu odehrají během mezinárodních soutěží pět až sedm zápasů, přičemž každý zápas má 5minutový časový limit.

2.4 Hokej

Lední hokej je týmový sport hraný na ledních bruslích, obvykle na kluzišti s čarami a značkami specifickými pro daný sport. V ledním hokeji dva soupeřící týmy používají hokejky ke kontrole, postupu a střelbě uzavřeného, vulkanizovaného, gumového kotouče zvaného „puk“ do branky druhého týmu (Ryšánová, 2022). Každý gól má hodnotu jednoho bodu. Tým, který vstřelí nejvíce gólů, je vyhlášen vítězem. Ve formální hře má každý tým na ledě najednou šest bruslařů, s vyloučením jakýchkoli trestů, z nichž jeden je brankář. Lední hokej je plně kontaktní sport (Evdokimoff,2000).

Úprava a změna pravidel pomohla rozvinout rychlejší a otevřenější hru. Vytrvalost, rychlost a dovednost se vyplácí více než kdy jindy, což je znát na všech úrovních od přípravek, přes NHL až po mezinárodní soutěže. Hokejové sezony jsou dlouhé a vyčerpávající na všech úrovních (Terry & Goodman, 2020). Mladí hokejisté často hrají po dobu několika dnů i vícekrát denně. Propojení pohybových schopností, vytrvalosti a inteligence je pro mladé hokejisty klíčové k neustálému zlepšování úrovně a dovedností. Sportovci do svých tréninkových plánů zařazují také zdravou výživu a další formy tréninku, které je dále rozvíjí (Kuffer,2012).

Pohyb hokejisty je jedinečný, protože jen samotné bruslení vyžaduje koordinaci, sílu, rychlost, kondici, obratnost a celkově to je vysoce technická náročná aktivita (Terry & Goodman, 2020).

V ledním hokeji nastupují 2 týmy proti sobě k zápasu. Maximální počet hráčů je 22 z toho 2 brankáři a 20 hráčů. Čistého času trvá zápas 60 minut, rozhodčí zastavují čas podle potřeby (IIHF, 2021). Zápas je rozdělen na 3 třetiny po dvaceti minutách. Třetiny se oddělují patnácti minutovými pauzami pro úpravu ledové plochy, tento čas se často využívá ke komerčním účelům. Z každého týmu smí na led pouze 6 hráčů. Hráči mohou být střídáni i za hry, to vede k vysokým nárokům na sledování děje hry (ČSLH, 2021).

Dle Guta a českého svazu ledního hokeje má každý hráč na sobě výzbroj, která se skládá z bruslí, helmy a holí. Úkolem trenérů je řídit hru ze střídačky, motivovat hráče a rozdávat úkoly.

Jednotlivý hráč může být dle potřeby na ledě kratší nebo delší dobu, o tom rozhoduje vývoj zápasu a kvality hráče. Za jedno střídání je optimální čas na ledě 40 sekund, ale může být i mnohonásobně vyšší. Do jisté míry je v zápase povoleno hrát tělem. Na hráče se kladou vysoké nároky na fyzickou připravenost, stabilitu, a stabilizaci. Cílem každé hry je vstřelit více branek, než soupeř, a tím dosáhnout vítězství (Gut, 1986; ČSLH, 2021).

2.4.1 Fyziologické zatížení

Lední hokej je sport, který si klade velké nároky na fyzickou kondici hráčů. Hráči musí být schopni udržet svůj výkon po celou dobu zápasu, což zahrnuje vytrvalostní zátěž. Vedle toho jsou hráči vystaveni různým druhům zátěže, například prudkému zrychlení a brzdění, skokům, otáčkám a dalším náročným pohybům. Kromě toho mohou hráči během zápasu zažít také tvrdé kontakty s ostatními hráči, což zvyšuje riziko poranění. Hráči musí být proto vynikajícími sportovci, kteří mají vynikající kondici, rychlost a vytrvalost a jsou schopni rychle reagovat na situace, které se během hry vyskytnou (Nykodým, 2006).

Lední hokej z fyziologického hlediska charakterizuje intervalový a přerušovaný typ aktivity, kde je vyžadován vysoký stupeň celkové tělesné zdatnosti sportovce. Vývoj ledního hokeje umožnil rozvoji rychlosti, ale také možnost uplatnit tvrdost v osobních soubojích. V ledním hokeji je typické střídání cyklických a acyklických pohybových činností. Cyklickou pohybovou činností je například samotné bruslení, acyklickou pohybovou činností je například přihrávka, střelba nebo osobní souboj. Převážnou část utkání tvoří činnosti acyklické (Pavliš, 2003).

Někteří hráči dosahují rychlosti až 60 km/h (Táborský & Süss, 2005). Intervalový typ zatížení je charakteristický pro zápas v ledním hokeji. Během utkání bývá doba zatížení 40 až 60 vteřin a doba odpočinku cca 200 vteřin. Poměr času stráveného v utkání a doby odpočinku je u útočníků i obránců v poměru 1:5. Každý hráč střídá přibližně 5krát v průběhu jedné třetiny zápasu, takže za celý zápas se hráč vystřídá 15 až 18krát. Vzdálenost, kterou hráči ujedou na bruslích během utkání se pohybuje mezi 5000–6000 m (Nykodým, 2006).

2.5 Tréninková jednotka

Při sledování sportovců v akci je i pro netréňované oko zřejmé, že někteří sportovci jsou „rychlejší“ nebo „výbušnější“ než jiní. Stejně tak je evidentní, že někteří sportovci zvládají provádět určité pohyby rychleji než jiní. Mnohé z toho lze bezpochyby přičíst vynikajícím technickým dovednostem dosaženým mnoha hodinami tréninku, ale každý trenér vám řekne, že tyto vlastnosti měl již předtím, než byl formován nekonečnými tréninky; měl „talent“ (Andersen, 2010).

Sportovní trénink je proces, jehož cílem je zlepšit sportovní výkon prostřednictvím rozvoje fyzické i psychické kondice sportovce. Sportovní trénink však může mít opačný a škodlivý účinek, než je zamýšlený. Pozitivním výsledkem by bylo zlepšení fyzické kondice, zatímco negativním výsledkem by bylo zvýšení únavy. Modely interakce trénink-výkon definovaly vztah mezi sportovními tréninkovými programy a zamýšlenými výsledky (Coggan, 2008). Úspěšní sportovci využívají model interakce mezi tréninkem a výkonem, aby mohli moudře plánovat před tréninkem a odpočívat ve vhodných intervalech, aby maximalizovali zlepšení fyzické kondice a zároveň minimalizovali chronickou únavu. Zatímco vysoký výkon je konečným cílem sportovce, nepříznivé důsledky ovlivňující sportovní výkon jsou pravděpodobné, pokud se neberou v úvahu fyziologická omezení, což vede k riziku přetrénování. Mezi tato fyzická omezení patří monotónnost tréninku a rychlost nárůstu chronického tréninkového zatížení (Kumyaito, 2018).

Trénink zaměřený na zlepšení výkonu ve sportech zahrnujících vysoce intenzivní cvičení může a je prováděn mnoha různými způsoby na základě konkrétního sportu, zkušeností trenérů a vědeckých doporučení. Silový trénink je forma tréninku, která si v dnešní době našla cestu téměř do všech sportů, ve kterých se provádí vysoce intenzivní práce (Andersen, 2010).

Sportovní tréninková struktura by měla být navržena jako sestavení tréninkových cyklů, které jsou charakterizovány jako soubory tréninkových fází s určenými tréninkovými cíli a s obdobným rozsahem a obsahem. Každý nový cyklus je v určité míře podobný tomu předchozímu, ale zahrnuje také nové prvky, které mohou mít jiný rozsah a obsah zatížení (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Periče a Dovalila se tréninkové cykly dělí na následující úrovně:

- Roční tréninkový cyklus - trvá jeden rok nebo jednu sezónu a skládá se z makrocyclů.
- Makrocyclus - sestává z mezocyclů a je rozdělen na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období. Délka makrocyclu je obvykle jedno až tři měsíce.
- Mezocyclus - trvá obvykle 4 týdny, ale může být kratší nebo delší. Vytváří se spojením dvou nebo více mikrocyclů.

- Mikrocyklus - základní jednotka cyklu, která obvykle trvá jeden týden.
- Tréninková jednotka

Délka tréninkové jednotky se liší v závislosti na věku cvičících. Podle Vykoukalové (2012) by měla být tréninková jednotka pro žákovské kategorie v rozmezí hodiny až hodiny a půl, pro mládežnické kategorie od hodiny a půl až dvě.

Tréninková jednotka obvykle skládá z několika částí, včetně úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné. Úvodní část obsahuje hlavní sdělení informací o tréninku a mohou se také sdílet informace o docházce. Následuje zahřátí a rozcvičení těla, před tím než se přejde k průpravné části, která často zahrnuje zábavné herní prvky a připravuje tělo na hlavní část tréninku (Lehnert et al., 2014; Perič, 2010).

Hlavní část tréninku je nejnáročnější a slouží k plnění cílů. Cvičení jsou obvykle uspořádána postupně podle náročnosti, začínají koordináčními a postupně přecházejí na rychlostní, silová a vytrvalostní cvičení. V závěrečné části se provádějí cvičení nízké intenzity, aby se organismus uklidnil, následuje závěrečné protažení, což pomáhá při zotavování po tréninku (Lehnert et al., 2014; Perič, 2010).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření zásobníku úpolových cvičení pro letní hokejovou přípravu hokejistů ve věku 14 až 15 let.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Natočit úpolová cvičení a sestříhat video sekvence.
- 2) Vygenerovat QR kód.

3.3 Úkoly práce

- 1) Analyzovat odbornou literaturu.
- 2) Zajistit probandy.

4 METODIKA

Práce se zaměřuje na vytvoření zásobníku úpolových cvičení pro letní přípravu hokejistů v přípravném období ve věku 14 až 15 let. Probandi byli požádáni, aby se účastnili vybraných fyzických úkonů, které budou natáčeny a poté zveřejněny online a v rámci této bakalářské práce.

4.1 Analýza odborné literatury

Při psaní mé bakalářské práce jsem využil několik zdrojů, včetně knižních a internetových pramenů. Pro literární část jsem získával informace a data především z knihovny fakulty tělesné kultury na Neředíně. Kromě toho jsem čerpal také z databáze Web of Science.

1. Knihovna Fakulty tělesné kultury: <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
2. Web of Science: <https://www.webofscience.com>

Zadával jsem tato klíčová slova – úpoly, průpravné úpoly, úpolové hry, hokej, judo, starší školní věk, tréninková jednotka.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor této bakalářské práce tvoří hokejisti z klubu Zubr Přerov ve věku 14 a 15 let, kteří se řadí do kategorie U15. Tento sportovní hokejový klub spolupracuje se základní školou Želatonská v Přerově, což je hokejová škola, na kterou se hlásí převážně mladí hokejisti, z důvodu přívětivých podmínek pro sportovce.

Hokejová sezona začíná v červenci a končí v březnu. Poté následuje letní příprava od května do června, kde je na programu judo, atletika a plavání. Závodní období začíná v září a končí v březnu. Pro hokejovou sezónu 2022/2023 je tým ve složení hráčů: 85 % Přerov, 15 % cizí – Zlín, Uničov a Olomouc.

Hráči kategorie U15 mají 7 tréninků týdně, z toho 4 na ledě (dovednostní tréninky, herní situace), přičemž dochází i k internímu rozdělení, což znamená, že jiný trénink mají obránci a jiný útočníci. Dále 3 tréninky „na suchu“, což jsou kompenzační tréninky, rychlostně-silové a vytrvalostní tréninky.

V rámci letní přípravy mají hokejisté 8týdenní judistické tréninky, jejichž hlavním cílem jsou silové a obratností prvky, dále pak po mentální stránce upevnění morálky.

4.3 Tvorba zásobníku

Zásobník úpolových cvičení pro starší školní věk, byl složen tak, aby pomáhal posilovat svaly a zlepšovat celkovou kondici. Byly vybrány jednoduché cviky a hry, které budou využity v rámci tréninků pro hokejové hráče. Záměrně se použily ty cviky, při kterých se využívají základní pomůcky, které jsou běžně dostupné jako je na příklad pásek, lano, kužely, kloboučky a podobně.

Cvičení jsou rozdělena do těchto kategorií:

- Cvičení ve dvojicích bez pomůcek
- Cvičení ve dvojicích s pomůckami
- Úpolové hry

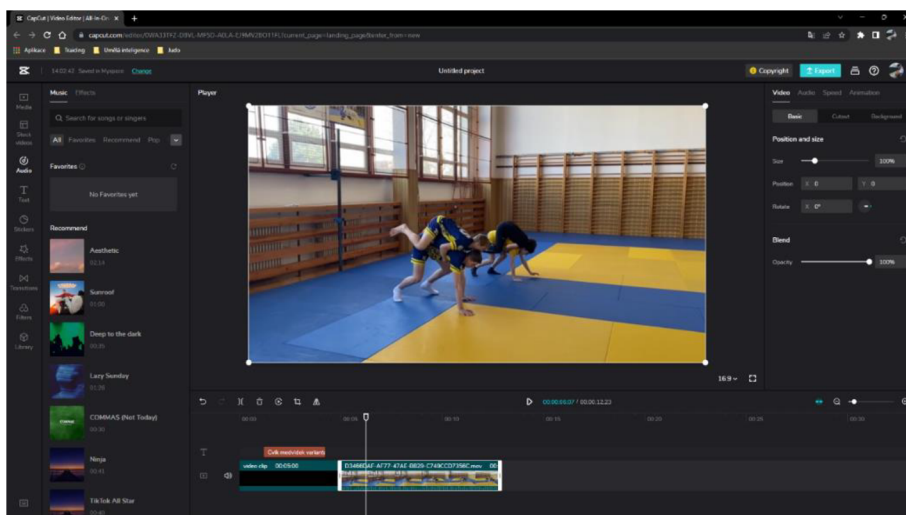
V rámci každého cviku je uveden jeho název, rozvoj dovednosti, délka cvičení, popis cvičení a v některých případech i doporučení pro praxi.

4.4 Metody sběru dat

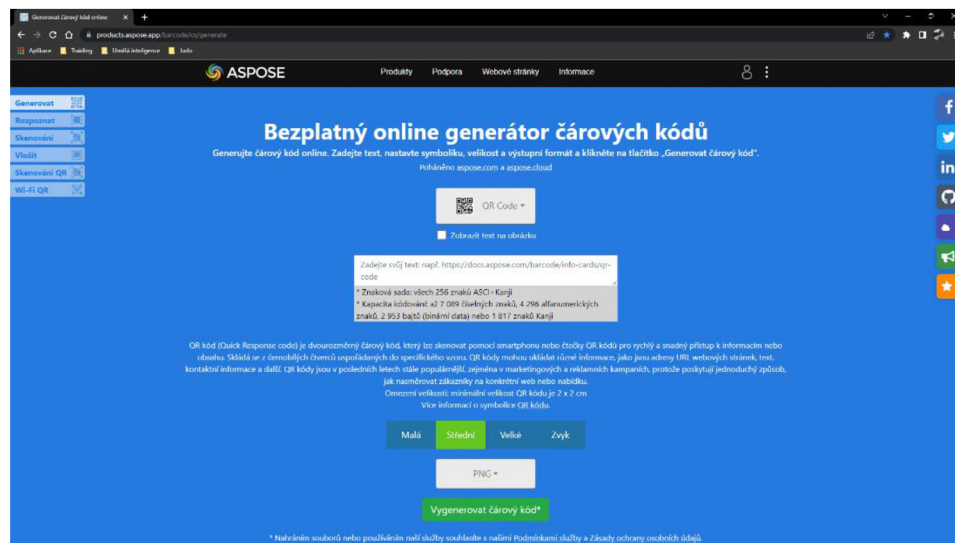
Pro natočení těchto videí jsem oslovil hokejisty z týmu HC Zubr Přerov. Tito hráči byli předem seznámeni se záměrem a využitím videí a účast byla zcela dobrovolná. Celkově bylo natočeno 40 videí a natáčení trvalo přibližně tři hodiny.

4.5 Tvorba QR kódu a stříhání videa

K úpravě videí byl použit program CapCut, kde bylo možné videa stříhat do požadované podoby a přidat k nim názvy cviků.



Generování QR kódu probíhalo na webové stránce aspose.com. Prvně bylo upravené video vloženo na platformu youtube.com a poté se zkopírovaný odkaz vložil do generátoru QR kódu.



5 VÝSLEDKY

V této části mé práce představím zásobník úpolových cviků, který byl navržen pro letní přípravu hokejistů ve věku 14 až 15 let. Po načtení QR kódu „naskočí“ video, které bylo nahráno na online platformu youtube.com. Pro natočení těchto videí jsem oslovil hokejisty z týmu HC Zubr Přerov. Tito hráči byli předem seznámeni se záměrem a využitím videí a účast byla zcela dobrovolná. Celkově bylo natočeno 40 videí a natáčení trvalo přibližně tři hodiny. Úpolové cviky jsou rozděleny do tří kategorií, kdy první je cvičení ve dvojicích bez pomůcek, druhou je cvičení ve dvojicích s pomůckami a třetí kategorii tvoří úpolové hry.

5.1 Cvičení ve dvojicích bez pomůcek

1) Cvik přenést kládu na ramenou



Stimulace pohybové schopnosti: síla dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Cvičenec si mírně podřepne, aby snížil těžiště, jednou rukou chytne paži druhého svěřence, druhou rukou chytne nohu a zvedne druhého na ramena. Ten, co je zvedán se musí zpevnit jako kláda, aby se tomu, co ho nese dobře cvičilo. Jakmile má partnera na ramenech přebíhá na druhou stranu tělocvičny, kde se cvičenci vymění a startuje druhý.

Doporučení pro praxi: Dvojce by měly být rozděleny podle váhy a výšky cvičenců, nemělo by se stát, že na příklad 40 kilový hráč cvičí s 65 kilovým hráčem. Pro tuto věkovou skupinu doporučuji cvičit na délku tělocvičny. U mladších dětí bych trasu zkrátil a cvičilo by se na šířku tělocvičny. Je možné udělat několik opakování.



2) Cvik přenést miminko na břichu



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Ve dvojici se nejprve domluví, kdo bude prvně cvičit a kdo se ponese. Ten, co cvičí se mírně pokrčí v kolenou, aby stál pevně a měl stabilitu. Ten druhý na něho zepředu vyskočí a obejmě ho jak nohama, tak i rukama. Ten, co cvičí také obejmě toho druhého, aby se dvojice, co možno nejlépe zajistila. Jakmile je toto všechno splněno cvičenec vybíhá se závažím, které mu tvoří jeho partner. Po doběhnutí se ve dvojici vymění a cvičí druhý.

Doporučení pro praxi: Doporučuji dbát na to, aby se dvojice opravdu pevně držela, zamezí se tím pádům.



3) Cvik medvídek – varianta A



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Ten, co ze dvojice cvičí jako první udělá polohu pantera, koleno se nebude dotýkat země. Druhý si lehne pod něj na žíněnku na záda a pažemi se chytí za ramena toho druhého. Ten se se závažím pod ním pohybuje v panteru až na místo určené, kde se s partnerem vymění a cvičí ten druhý.



4) Cvik medvídek – varianta B



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Ten, co ze dvojice cvičí jako první udělá polohu pantera, kolena se nebude dotýkat země. Druhý si lehne pod něj na záda a pažemi i nohama obejmě svého partnera tak, že na něm bude viset a nebude se dotýkat země. Druhý se se závažím pod ním pohybuje v panteru až na místo určené, kde se s partnerem vymění a cvičí ten druhý.



5) Cvik medvídek – varianta C



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Ten, co ze dvojice cvičí jako první udělá polohu pantera, kolena se nebude dotýkat země. Druhý si lehne na jeho záda a pažemi i nohama obejmě svého partnera tak, že na něm bude jako batoh a nijak se nebude dotýkat země. Druhý se závažím na zádech pohybuje v panteru až na místo určené, kde se s partnerem vymění a cvičí ten druhý.



6) Cvik píďalka

Stimulace pohybové schopnosti: síla dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Jeden ze cvičenců leží na zádech a druhý ho drží na nohu. Ten cvičenec, který leží na zádech má za úkol se přitáhnout pomocí jedné nohy k druhému cvičenci. Na konci se vymění a poté cvičí druhý.



7) Cvik trakař

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Cvičenec udělá vzpor ležmo, druhý cvičenec ho chytá za kotníky a zvedne jej nad zem. Jeho úkolem je dostat se na druhou stranu posunem rukou bez pomoci nohou, na druhé straně se vymění.

Doporučení pro praxi: Při cvičení musí cvičenci propnuté lokty.





8) Trakař s klikem

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Cvičenec udělá vzpor ležmo, druhý cvičenec ho chytá za kotníky a zvedne jej nad zem. Jeho úkolem je skákat po ruce na druhou stranu a při každém skoku udělat klik, tímto způsobem se musí cvičenec dostat na druhou stranu tělocvičny a poté se ve dvojici vyměnit.



9) Trakař pozpátku

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Cvičenec udělá vzpor vzadu ležmo, druhý cvičenec ho chytá za kotníky a zvedne jej nad zem. Jeho úkolem je dostat se na druhou stranu bez pomoci nohou, na druhé straně se vymění.



10) Přitahování na břichu za kotníky



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Popis cvičení: Jeden ze dvojice si lehne na břicho, druhý si stoupne k jeho hlavě a roztáhne nohy na šíři svých ramen. Ten, co leží se chytne druhého za kotníky. Ten, co stojí udělá krok zastaví se a počká až se ten co leží rukama přitáhne, poté ten, co stojí udělá další krok a cvik takto opakují, než dokončí určenou trasu.

Doporučení pro praxi: Dbát na to, aby se cvičenec, který stojí udělal krok a zastavil, nesmí dělat kroky pořád, také se musí zpevnit, jinak spadne na kolena, když se ten druhý přitáhne.



5.2 Cvičení ve dvojicích s pomůckami

1) Cvik běh s odporem – varianta A



Stimulace pohybové schopnosti: síla dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Pomůcky: pásek/guma/švihadlo

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice si dá pásek okolo pasu tak, aby jeho konce mohl chytit druhý cvičenec, který bude stát za ním. První cvičenec běží po stanovené trase a druhý mu dělá mírný odpor, na konci se vymění.



2) Cvik běh s odporem – varianta B

Stimulace pohybové schopnosti: síla dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Pomůcky: pásek/guma/švihadlo

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. První z dvojice si dá pásek okolo pasu tak, aby ho ten druhý mohl za konce pásku držet a vytvářet mu mírný odpor při běhu na čtyřech, na konci dráhy se ve dvojici vymění.



3) Cvik přitah se zátěží – varianta A

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Pomůcky: pásek/guma/švihadlo

Popis cvičení: Jeden svěřenec si sedne a druhý si lehne na záda tak, aby hlavou směřoval k nohám tomu, co sedí. Úkolem toho, který sedí je přitáhnout k sobě svěřence, který leží, jakmile



se mu to povede, odsedne si tak, aby byl pásek znovu natáhnutý a pokračují ve cvičení dále. Ten, co leží se musí pevně držet a pásek nepustit.



4) Cvik přitah se zátěží – varianta B

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Pomůcky: pásek/guma/švihadlo

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic a každá dvojice dostane k dispozici pásek nebo gumu. Jeden cvičenec si sedne na žíněnku tak, aby mu nohy směřovaly k hlavě druhého cvičence, který bude ležet na zádech. Natáhnou si mezi sebou pásek a ten co leží na zádech se bude přitahovat k tomu co sedí. Ten, co sedí musí pevně pásek držet a ve chvíli, kdy se druhý přitáhne k němu si odsedne tak, aby mohli opět natáhnout pásek a pokračovat ve cvičení.



5) Cvik výdrž v panteru



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 15 vteřin/cvičenec

Pomůcky: pásek/guma/švihadlo

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, jeden z dvojice udělá vzpor klečmo a kolena zvedne mírně nad žíněnku. Okolo jeho boků si druhý cvičenec obmotá pásek nebo gumu. Úkolem cvičence v panteru je zpevnit celé tělo a nevychýlit se z pozice, když skrze pásek nebo gumu bude na něho druhý cvičenec vyvíjet tlak.



5.3 Úpolové hry

Úpolové hry patří do kategorie pohybových her, kdy se k pohybovému rozvoji jedince využívá úpolové činnosti, zejména průpravných úpolů. Pro svůj zábavní a herní charakter jsou úpolové hry velmi často používanou formou úpolů. Mezi ty nejčastější patří:

5.3.1. Hry ve dvojicích

1) Indiánský zápas



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 5-10 minut

Popis cvičení: Cvičenci se rozdělí do dvojic, kde se hráči naproti sobě postaví na vzdálenost jednoho kroku. Každý z nich má za úkol jakýmkoliv způsobem toho druhého uchopit a zvednout do vzduchu. Je však zakázáno s tím druhým hodit o zem. Hráči si počítají body (bod za každé zvednutí do vzduchu), po každém zápasu se cvičenci otočí k trenérovi a prstech ruky mu ukážou

kolik bodů v zápase získali, zamezí se tím tak pokřikování bodů. Poté se cvičenci rozdělí do nových dvojic a zápas začne nanovo.

2) Souboj krabů



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 5-10 minut

Popis cvičení: Postup hry je takový, že se dvojice posadí na podlaze čelem k sobě a dlaně dá na zem. Na povel se všichni začnou pohybovat pouze na dlaních a chodidlech. Pomocí úchopů, nárazů a různého manévrování je cílem protivníka vychýlit z rovnováhy tak, aby se pánví dotkl země.



3) Boj o hrad – varianta A



Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice hlídá kužel a druhý se k němu snaží dostat a dotknout se ho jakoukoliv částí těla. Po dobu cvičení si ten, co „dobývá hrad“ počítá body (bod za každý dotyk), poté se ve dvojici vymění. Vyhrává ten hráč, který má nejvíce bodů.

Doporučení pro praxi: Při tomto cvičení je nutné cvičence dopředu upozornit, aby si při vzájemném kontaktu neproplétali prsty, mohlo by dojít ke zranění.



4) Boj o hrad – varianta B

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic. Jeden z dvojice hlídá kužel a druhý se k němu snaží dostat a dotknout se ho jakoukoliv částí těla. Ani jeden z dvojice při tomto cvičení nesmí používat paže, ruce mají oba spojené za zády. Po dobu cvičení si ten, co „dobývá hrad“ počítá body (bod za každý dotyk), poté se ve dvojici vymění. Vyhrává ten hráč, který má nejvíce bodů.



5) Boj o hrad – varianta C

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, kde jeden z dvojice je v pozici pantera a druhý stojí. Ten, je v pozici pantera má za úkol se dostat ke stanovené metě. Ten, co stojí spojí své ruce pod trupem toho druhé, aby mu mohl zabránit se k metě dostat.



6) Boj na zemi – varianta A

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 30 sekund

Pomůcky:

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, kde si jeden z dvojice lehne na břicho na žíněnku, ten druhý z dvojice si břichem lehne na jeho záda. Úkolem cvičence na žíněnce je se dostat ze sevření (otočí se na břicho nebo úplně unikne z držení), úkolem toho, co leží na jeho zádech je ho tam udržet. Poté se cvičenci ve dvojici vymění.

Doporučení pro praxi: Je dobré do toho cvičení přidat i kámen, nůžky, papír a říct cvičencům, že na příklad ten, kdo prohraje si musí lehnout břichem na žíněnku.



7) Boj na zemi – varianta B

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 30 sekund

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, kde jeden z dvojice leží na břichu a druhý nad ním stojí. Ten, co stojí má za úkol toho, co leží otočit na záda. Ten, co leží na břichu se snaží udržet svoji pozici.



8) Boj na zemi – varianta C

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 30 sekund

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, kde jeden z dvojice je v pozici, kdy má dlaně a kolena na žíněnce a druhý nad ním stojí. Ten, co stojí má za úkol toho druhého otočit na záda.



9) Boj na zemi – varianta D

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 30 sekund

Pomůcky: Balon

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvojic, kde jeden z dvojice leží na břiše a drží pod sebou balon, ten druhý nad ním stojí. Cvičenec, který stojí má za úkol toho, co leží otočit na záda a vzít mu balon. Ten, co leží na břiše se snaží udržet svoji pozici.



10) Boj na čtyřech

Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 30 sekund

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Hráči se rozdělí do dvojic a v podporu se otočí hlavami proti sobě, na povel začne cvičení, kde je úkolem soupeře rozhodit tak, aby ztratil rovnováhu a spadl na koleno nebo na břicho. Cvičenci musí být celou dobu v podporu a rovnováhu se snaží narušit přetlaky a přitahy za ruce. Po 30 sekundách si cvičenci najdou novou dvojici. Při tomto cvičení je důležité zdůraznit, že soupeře chytají za zápěstí, nikoli za loket, mohlo by dojít ke zranění.



11) Boj u stěny

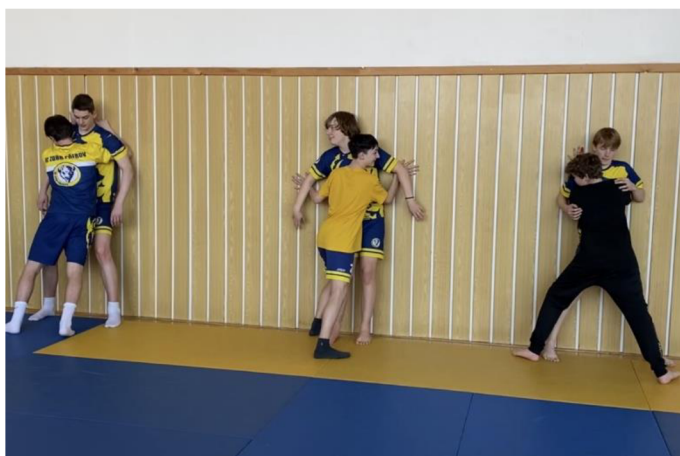
Stimulace pohybové schopnosti: síla horních i dolních končetin

Délka cvičení: 20 vteřin/cvičenec

Pomůcky: stěna

Popis cvičení: První z dvojice se opře zády o stěnu, druhý z dvojice dá ruce na stěnu (ne na spoluhráče), aby v nich „uvěznil“ toho druhého, jeho úkolem je spoluhráče udržet a nepustit ho ven. Cvičenec zády ke stěně má opačný úkol a to takový, že se musí dostat ven z držení.

Doporučení pro praxi: Cvičenec, co má ruce na stěně je tam musí mít celou dobu. Nesmí se stěny pustit, ale může s nimi pohybovat v různých směrech.



5.3.2. Hry ve skupině

1) Cvik únik z kruhu/ostrova/hradu

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Hráči si stoupnou kolem vyznačeného kruhu, který je vyznačen metou nebo kloboučky. Jeden z hráčů zůstane v kruhu a jeho úkolem je se dostat přes jeho spoluhráče z kruhu ven. Pokud se mu to podaří, střídá si pozici s hráčem, přes kterého se dostal ven z kruhu.

Doporučení pro praxi: Před touto hrou vymezit pravidla, že se hráči mohou bránit pouze přetlaky a pohybem, mělo by být zakázáno na příklad kopání, jakýkoliv kontakt s obličejem a podobně.





2) Vytlačovaná z kruhu

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Hráči stojí uvnitř vyznačeného kruhu a snaží se pomocí přetahu, přetlaků, odporů vytlačit ostatní hráče z kruhu. Předem jsou určena pravidla na příklad, že se musí vyhnout kontaktu s obličejem apod. Vítězem se stává ten, kdo v kruhu vydrží nejdéle.

Doporučení pro praxi: Velikost kruhu se liší podle počtu hráčů. Na jeden kruh je vhodné mít max. 6 cvičenců. V rámci tohoto cvičení je naráz možné utvořit více skupinek a více kruhů.



3) Chyt čerta

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety

Popis cvičení: Jeden z týmu je chytač, chytač stojí mimo kruh. Zbytek týmu utvoří kruh a jeden z hráčů je označen jako čert. Čert se pozná tak, že má za kalhoty „ocásek“, který může tvořit na příklad pásek, šátek nebo dres. Úkolem chytače je získat čertův ocásek. Tým v kruhu se musí společně točit tak aby zabránil chytači splnit jeho úkol.

Doporučení pro praxi: Hráči v týmu se drží okolo ramen.



4) Nejsilnější vyhrává

Rozvojové dovednosti: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kloboučky/mety



Popis cvičení: Dva hráči stojí uvnitř kruhu a snaží se pomocí přetahu, přetlaků, odporů vytlačit toho druhého z kruhu. Jakmile se to jednomu cvičenci povede, do kruhu vstupuje další a souboj začíná nanovo. Kruh může být na příklad vyznačen kloboučky nebo jinými pomůckami, které má trenér k dispozici.

Doporučení pro praxi: pokud jsou cvičenci na tatami (žíněnce), měli by cvičit bosky, aby jim to v ponožkách neklouzalo a opravdu se mohli zapřít. Cvičenci by měli vědět v jakém pořadí budou vstupovat do kruhu.



5.3.3. Skupina proti skupině

1) Přetahování s lanem – varianta A

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: lano, spojené pásky

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvou týmů, každý tým se chopí jedno konce lana a na povel se začnou přetahovat. Vítězí ten tým, který přetáhne své soupeře přes stanovenou hranici.

Doporučení pro praxi: Doporučuji zvolit vhodné lano nebo jeho alternativu, aby se cvičencům nezařezávalo do dlaní. Také rozdělení týmů by mělo být co možno nejvyrovnanější.



2) Přetahování lanem – varianta B

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: lano

Popis cvičení: V tělocvičně se cvičenci rozdělí do dvou týmů a každý tým si tajně přidělí číslo. Poté se postaví do řady. Na střed tělocvičny se položí lano a trenér náhodně vybere číslo.



Cvičenci s tímto číslem v obou týmech se rychle rozběhnou k lanu a snaží se přetáhnout protivníka na svou stranu. Po pěti sekundách trenér vybere další číslo. Hra skončí v okamžiku, kdy jeden tým dokáže přetáhnout protivníka přes předem určenou hranici.

3) Žížaly

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvou týmů. Týmy si lehnou na břicho hlavami proti sobě. Úkolem žížal je se doplazít za druhou stranu a zároveň stáhnout žížaly z druhého týmu s sebou. Přelézání ze strany na stranu se může několikrát opakovat, vyhrává to družstvo, které má nejvíce žížal.



4) Krokodýli a lovci

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: Mety, kloboučky, kužely

Popis cvičení: Jsou určeni dva lovci, kteří mají za úkol zabránit krokodýlům, aby se doplazili do cílové rovinky, která může být vyznačena páskem, kužely a podobně. Ostatní jsou krokodýli, kteří se musí plazít do cíle, lovci je chytají za kotníky a posouvají zpátky ke startovní rovince. Na jednoho lovce by měli být minimálně dva krokodýli, ať cvičenci mají šanci se doplazít do cíle.

Doporučení pro praxi: Cvičenci by měli být předem upozorněni, aby měli oblečení s dlouhým rukávem a dlouhými nohavicemi, předejde se tím odřeninám.



5) Na lovce pokladů

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: kužely, míče

Popis cvičení: Cvičenci jsou rozděleni do dvou týmů a každý tým má vyznačené pomocí kuželů nebo kloboučků své území. Jeden z cvičenců každého týmu vždy hlídá poklad, který představuje míč, tento hráč zůstává na svém území. Ostatní cvičenci přebíhají na území soupeřů a snaží se jim sebrat míč. Pokud má tým více míčů, může se vzít pouze jeden míč na každé vyběhnutí. Vyhrává ten tým, který získá víc míčů za stanovený čas.



5.3.4 Všichni proti všem

1) Útěk z vězení

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: lano, pásky spojené do kruhu, kloboučky, mety

Popis cvičení: Cvičenci mají okolo pasu lano (spojené do kruhu), každý ze cvičenců má určenou svou metu, přes kterou se musí dostat. Ten, který se zvládne dostat přes metu a „utéct z vězení“ musí překonat odpor všech ostatních cvičenců.

Doporučení pro praxi: U tohoto cvičení je vhodné udělat více skupinek, každá skupinka by měla být složena z maximálně šesti cvičenců. Lano nebo pásek, který budou mít cvičenci kolem pasu by měl být z dobře voleného materiálu, aby jim nezpůsobil odřeniny.



2) Čerti

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: pásky

Popis cvičení: Každý ze cvičenců dostane pásek (šátek, dres), který si vloží za gumu od kalhot jako ocásek. Úkolem tohoto cvičení je získat co nejvíce ocásků od ostatních a zároveň nenechat si sebrat svůj vlastní ocásek. Ten, kdo už nemá ocásek vypadává ze hry.

Doporučení pro praxi: Vždy je dobré vymyslet aktivitu i těm jedincům, kteří „vypadli“ ze hry. Mohou na příklad posilovat nebo by jim trenér měl vymyslet nějakou jinou aktivitu, aby byli aktivně zapojeni do tréninku.



3) Mrkvičky

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: Žádné

Popis cvičení: Cvičenci si lehnou na břicho a utvoří kruh, kde se propojí pažemi za lokty. Dlaně zatnou v pěst, neměli by si je spojovat. Jeden ze cvičenců je určen jako zahradník, který stojí mimo kruh a má za úkol postupně mrkvičky vytahovat. Koho vytáhli z kruhu připojí se k zahradníkovi.



4) Piráti

Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: žádné

Popis cvičení: Všichni cvičenci si kleknou do čtverce nebo kruhu, který představuje loď. Ti, co jsou na lodi, tak jsou piráti, a právě tam propukla vzpoura a jeden druhého se snaží z lodi vytlačit. Piráti nesmí stát, musí klečet a mají za úkol vytlačit ostatní z vyznačeného prostoru. Jakmile někdo „vypadne z lodi“ nevypadává ze hry, ale stává se z něho žralok. Žralok může stát a jeho úkolem je dostat piráty do „vody“, nesmí však vstoupit na loď. Poslední pirát na lodi je vítěz.

Doporučení pro praxi: Je dobré mít barevně vyznačený čtverec nebo kruh, který představuje loď a prostor okolo, který představuje loď. Tuto hru často propojím s postavami z filmu Piráti z Karibiku (např. ten, kdo vyhraje je Jack Sparow, druhý je Kraken, loď je Černá Perla apod.).



5) Vytlačování z ostrova



Rozvoj dovedností: taktická příprava

Délka cvičení: 5-10 minut

Pomůcky: Hluboká žíněnka

Popis cvičení: Cvičenci klečí na hluboké žíněnce, která představuje ostrov. Úkolem je ostatní vytlačit z hluboké žíněnce na zem dolů. Cvičenci jsou v kleku.

Doporučení pro praxi: Na hlubokou žíněnce se vleze maximálně 4-6 cvičenců, dle jejich věku. Je dobré udělat několik takových stanovišť, kde se cvičenci budou různě střídat.



6 ZÁVĚR

Cíl mé bakalářské práce, kterým bylo vytvoření zásobníku úpolových cvičení pro letní hokejovou přípravu hokejistů ve věku 14 až 15 let byl splněn. Dále i úkoly práce byly splněny, protože jsem shromáždil a analyzoval odbornou literaturu týkající se úpolového cvičení a také jsem zajistil probandy a natočil s nimi ukázková videa, která jsou v této práci vygenerována pod QR kódy. Celkově bylo sepsáno a natočeno 40 úpolových cviků a her.

Při sestavování zásobníku úpolových cvičení jsem vycházel z mé trenérské praxe a odborné literatury. Pro vytvoření této práce byly použity metody analýzy a syntézy.

Zásobník úpolových cvičení pro starší školní věk, byl složen tak, aby napomáhal ke zlepšení stability, síly, koordinaci a celkovou kondici. Byly vybrány jednoduché cviky a hry, které budou využity v rámci tréninků pro hokejové hráče. Záměrně se použily ty cviky, při kterých se využívají základní pomůcky, které jsou běžně dostupné jako je na příklad pásek, lano, kužely, kloboučky a podobně.

Zásobník úpolových cviků byl rozdělen do tří částí, první část obsahuje celkově 10 cviků a je zaměřena na cvičení ve dvojicích bez pomůcek, v druhé části je 5 cviků, které se specializují na cvičení ve dvojicích s využitím pomůcek. Třetí část tvoří čtrnáct úpolových her. Ke každému cvičení je přiřazen QR kód, který přesměruje čtenáře na online platformu YouTube, kde si daný cvik může prohlédnout na krátkém instruktážním videu. V rámci každého cviku je uveden jeho název, rozvoj dovednosti, délka cvičení, popis cvičení a v některých případech i doporučení pro praxi.

7 SOUHRN

Cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku úpolových cvičení pro letní hokejovou přípravu hokejistů ve věku 14 až 15 let. Vedlejšími cíli jsou zpracování literární rešerše, natočení úpolových cvičení, vygenerování QR kódů, shrnutí poznatků a formulace závěrů práce.

Zásobník úpolových cviků je rozdělen do tří kategorií, prvně cvičení ve dvojicích bez pomůcek, dále cvičení ve dvojicích s pomůckami a úpolové hry. Tyto cviky mohou pomoci zlepšit stabilitu, sílu a koordinaci, a jsou také účinné pro zlepšení výkonnosti v mnoha sportovních disciplínách. Při tvorbě zásobníku cviků je důležité vybírat správné cviky a způsoby tréninku, aby byly efektivní a bezpečné.

Výzkumný soubor této bakalářské práce tvoří hokejisti z klubu Zubr Přerov ve věku 14 a 15 let, kteří se řadí do kategorie U15. Zásobník úpolových cvičení pro starší školní věk, byl složen tak, aby pomáhal posilovat svaly a zlepšovat celkovou kondici. Byly vybrány jednoduché cviky a hry, které budou využity v rámci tréninků pro hokejové hráče. Záměrně se použily ty cviky, při kterých se využívají základní pomůcky, které jsou běžně dostupné jako je například pásek, lano, kužely, kloboučky a jiné.

8 SUMMARY

The goal of this bachelor's thesis is to create a stack of field exercises for the summer hockey training of hockey players aged 14 to 15 years. Secondary goals are the processing of literature research, recording of field exercises, generation of QR codes, summary of findings and formulation of the conclusions of the work.

The stock of combat exercises is divided into three categories, firstly exercises in pairs without aids, then exercises in pairs with aids and combat games. These exercises can help improve stability, strength and coordination, and are also effective for improving performance in many sports. When creating a stack of exercises, it is important to choose the right exercises and training methods so that they are effective and safe.

The research team of this bachelor's thesis consists of hockey players from the Zubr Přerov club aged 14 and 15, who belong to the U15 category. A stack of field exercises for older school age, it has been put together to help strengthen muscles and improve overall fitness. Simple exercises and games were selected that will be used as part of training sessions for hockey players. Those exercises that use basic tools that are commonly available, such as a belt, rope, cones, hats and others, were deliberately used.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Andersen, J. (2010). *Effects of strength training on muscle fiber types and size; consequences for athletes training for high-intensity sport*. Institute: Sports Medicine Copenhagen.
- Batista, M., & Cubo, S. (2013). *A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima eo rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico*. E-balonmano: Revista de Ciencias del Deporte, 193-210.
- Coggan, A. (2008). *The Science of the Performance Manager in TrainingPeaks*. Retrieved: 10. 12. 2022 from World Wide Web: <http://home.trainingpeaks.com/blog/article/the-science-of-the-performance-manager>
- Český svaz juda. (2019). *Pravidla judo*. Retrieved 12. 2. 2020 from World Wide Web: https://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/lexikon/Pravidla_juda_2019.pdf
- ČSLH. (2021). *Pravidla ledního hokeje*. Retrieved 12. 12. 2021 from World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/pravidla-ledniho-hokeje-2021-2022-verze-1.1.2.-rijen2021.pdf>
- Evdokimoff, S. (2000). *Lední hokej*. Ilustroval Richard Russel, přeložil Richard Podaný. Bratislava: Mladé letá. ISBN 80-06-00981-3.
- Gut, K., & Pacina, V. (1986). *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia. ISBN 27-010-86.
- IIHF. (2021). *International Ice Hockey Federation*. Retrieved 12. 12. 2021 from World Wide Web: <https://www.iihf.com/>
- Jarkovská, H. (2009). *Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3056-1.
- Kafka, B., & Jenewein, O. (2015) *Funkční trénink: jednoduchý, efektivní, časově nenáročný*. Přeložil Jana VAN LUXEMBURG. České Budějovice: Kopp. ISBN 978-80-7232-475-0.

- Kirchner, J., Hnízdil, & J. Louka, O. (2005). *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0995-3.
- Kuffer, S. (2012). *Lední hokej: rychlý sport na ledě*. Ilustroval Gregor SCHÖNER. Uherský Brod: Ditipo. ISBN 978-80-87223-82-6.
- Kumyaito, N., Yupapin, P., & Tamee, K. (2018). *Planning a sports training program using Adaptive Particle Swarm Optimization with emphasis on physiological constraints*. *BMC Res Notes*. Retrieved 9.10.2022 from World Wide Web: <https://doi.org/10.1186/s13104-017-3120-9>
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mířková, L., Siegelová, J., Vymazalová, L., Svačinová, H., Vank, P., & Panovský, R. (2006). *Intervalový a kontinuální trénink v kardiovaskulární rehabilitaci*. Časopis: Vnitřní Lékař.
- Neumann, G., Pfutzner, A., & Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0947-3.
- Pacher, P. (2017). *Vývojová psychologie*. Praha: University of Applied Management. ISBN 978-80-88186-16-8.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2118-7.
- Reguli, Z. (2004). *Combative activities*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-095-6.
- Reguli, Z. (2005) *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS. ISBN 80-210-3700-8.
- Reguli, Z., Ďurech, M., & Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4318-3.
- Ryšánová, A. (2021). *Mám v tom hokej: zábavný průvodce světem ledního hokeje*. V Brně: Edika. ISBN 978-80-266-1673-3.

- Říčan, P. (2021). *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1783-1.
- Spilio, K., & Gordon-Mallin, E. (2015). *Funkční trénink: anatomie*. Přeložil Svatopluk Večerek. Brno: CPress. ISBN 9788026408765.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- Tvrzník, A. & Rus, V. (2014). *Tréninkový deník*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4661-6.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
- Vykoukalová, M. (2012). *Průpravné hry v tréninku házené*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Walden, M. (2022). *Training Methods & Types Of Training*. Retrieved 14. 10. 2022 from World Wide Web: <https://www.teachpe.com/training-fitness/training-methods>

10 PŘÍLOHY

Rozhovor s trenérem U15 HC Zubr Přerov

Otázka č. 1: Mohl byste nám představit váš klub (všeobecné informace)

- HC Zubr Přerov
- Trenér: Vít Černovous – hlavní trenér kategorie 14-15 let (U15)
- Kategorie:
 - 8 žákovských ročníků od 2. třídy do 9. třídy (1 rok)
 - dorost (2 roky)
 - junioři (3 roky)
 - muži.

Celkový počet členů klubu je od přípravek po juniorku cca 300 a muži 30.

Náš klub spolupracuje se školou ZŠ Želatovská Přerov, což je hokejová škola, na kterou se hlásí mladí hokejistí a mají super podmínky, je tam minimum jednotlivců, kteří nehrají hokej. Tréninky jim navazují na školu, to znamená, že hned po škole jdou 1. – 4. třídy na led od 12:15, poté do 9. třídy, dorost a v 17:00 hodin konec na ledě. Rozpis ledu si můžeš najít na stránkách.

Máme omezený čas na ledě, doba tréninku na ledě je 60 minut, 75 minut by bylo ideálnější v žákovských kategoriích.

Sezóna začíná červenec/srpen a končí v březnu. Potom je letní příprava od května do června, kde je na programu judo, atletika, plavání. Závodní období začíná v září a končí v březnu.

Otázka č. 2: Věk hráčů?

Věk hráčů v kategorii U15 je 14–15 let. V žákovských kategoriích je jedno ročníková soutěž, pro kategorii dorostu je soutěž na dva roky a pro juniorskou soutěž na tři roky.

Otázka č. 3: Jak jste poskládali tento tým?

Pro sezónu 2022/2023 máme tým ve složení hráčů: 85 % Přerov, 15 % cizí – Zlín, Uničov a Olomouc.

Otázka č. 4: Jak dlouho s těmito hráči pracujete?

Trenér Vít Černovous s touto skupinou pracuje již 2 roky, kluci mají 7 tréninků týdně.

Otázka č. 5: Kolik hráčů máte v týmu?

Celkový kádr (tým) je složen z 20 lidí + 3 gólmáni. Na zápas se jezdí v 15–17 lidech ve třech lajnách.

Otázka č. 6: Kolik tréninkových jednotek absolvujete za týden?

Hráči U15 mají 7 tréninků za týden, 4 na ledě – dovednostní tréninky, herní situace, interní rozdělení, jiný trénink mají obránci, jiný útočníci. Dále 3 tréninky na suchu – kompenzační tréninky, rychlostně-silové, vytrvalostní tréninky. Není čas na wellness, masáže a podobně, to se řeší individuálně.

Otázka č. 7: Jaké typy tréninku tým má?

- Komplexní tréninky – program v týdnu – poměr 1 silový/vytrvalostní trénink, 1 dynamickou sílu – před zápasem. Dlouhodobou vytrvalost (kapilarizaci).
- silové, vytrvalostní, rychlostní, obratnostní.

Otázka č. 8: Zajímáte se také o psychickou stránku týmu?

Ano, určitě se snažíme řešit i tuto stránku. Většinou to probíhá individuálně promluvou hráč-trenér. Jeden na dva, na rovinu, vyřeší se všechno hned a kluci jsou konkrétní.

Když se nedařilo v zápasech, napsali dotazník – kdo ti vadí, s kým chceš hrát v lajně, s kým se cítíš dobře, když hraješ a podobně. Je potřeba aby vazby mezi hráči fungovaly. U pár hráčů je občas i sportovní psycholog, to si ale v tomto věku řeší sami rodiče.

Otázka č. 9: Pořádáte teambuildingy pro hráče?

Ano, většinou vždy na začátku sezóny. Hlavním cílem je poznání hráčů navzájem. Mýváme pro ně připravený celodenní program s přespáním.

Otázka č. 10: Jaká je nejvyšší soutěž pro tuto kategorii?

Je to extraliga (9 tříd). Naši hráči se tam museli dostat z ligové soutěže – Olomoucký kraj – vyhrát 5 utkání a postupují jen 2 týmy z každého kraje. Kvalifikace je na začátku sezóny z 6 zápasů museli 5 vyhrát.

- Topová soutěž v republice – výkonnostní soutěž EXTRALIGA
- 3 skupiny po 8 týmech. Přerov se drží na 6. 7. místě.
- 9 přerovských hokejistů hráli za Olomoucký kraj na letní Olympiádě mládeže.

Otázka č. 11: Co je cílem pro tuto sezonu?

Pro trenéry je cílem individuální rozvoj hráčů a chystání jak mentálně, tak i fyzicky na dorost.

Pro hráče je hlavním cílem umístit se na 6. místě ve skupině – Extraliga. Dále také udržení v extralize.

Otázka č. 12: Jaké aktivity pro hráče zařizujete mimo hokej?

Bowling, laser game, judo, atletika, plavání.

Otázka č. 13: Co vám judo dává do letní přípravy?

Silové a obratností prvky, po mentální stránce morálku. Vrací se jim to v zápase, energie otáčení zápasů ve druhých a třetích třetinách.

Otázka č. 14: Řeknete nám pár svých slov na závěr?

Hokej je mým velkým koníčkem a trénování mladých hráčů je pro mě velkou vášní. Vidět, jak se mladí hráči zlepšují a rostou v tom, co dělají, je pro mě velkým uspokojením. Je to práce, která mě naplňuje a dává mi smysl.