

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**SOUBOR HERNÍCH CVIČENÍ A PRŮPRAVNÝCH HER NA MALÉM
PROSTORU PRO HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE OD 12 LET**

Bakalářská práce

Autor: Vojtěch Krejčířík

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se
specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Vojtěch Krejčířík

Název práce: SOUBOR HERNÍCH CVIČENÍ A PRŮPRAVNÝCH HER NA MALÉM PROSTORU PRO HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE OD 12 LET.

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřená na sportovní hry probíhající na malém prostoru v ledním hokeji v mládežnických kategoriích. Hlavním cílem práce je vytvořit soubor tréninkových jednotek pro hry na malém prostoru s důrazem na vytváření pozitivních herních návyků u hráčů věkové kategorie od 12 let. Pro tento úkol jsem využil hráče z hokejových kempů Kovařík Hockey Academy (KHA). Vyzkoušená cvičení byla následně zdokumentována. Poznatky z této bakalářské práce mohou být inspirací jako materiál a pomůcka nejen pro trenéry v ledním hokeji, ale také pro trenéry v jiných kolektivních sportech. Teoretické poznatky propojují s praxí. Proto je tato práce doplněna o videa, kde jsou vidět ideálně provedená cvičení na malém prostoru, kterou využijí trenéři, ale i samotní hráči ledního hokeje.

Klíčová slova:

Lední hokej, pohyb na malém prostoru, reakce na herní situace, práce s kotoučem, souhra, kombinace, trénink na ledě, trénink mimo led, průpravné hry.

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Vojtěch Krejčířík
Title: A SET OF GAME EXERCISES AND PREPARATION GAMES ON A SMALL SPACE FOR ICE HOCKEY PLAYERS FROM 12 YEARS OLD.

Supervisor: Mgr Jan Bělka, Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2023

Abstract:

This bachelor's thesis is focused on sports games taking place in a small space in ice hockey in youth categories. The main goal of the work is to create a set of training units for games in a small space with an emphasis on creating positive gaming habits in players of the age category of 12 years. For this task, I used players from the Kovařík Hockey Academy (KHA) hockey camps. The tested exercises were subsequently documented. The findings from this bachelor's thesis can be an inspiration as material and a tool not only for coaches in ice hockey, but also for coaches in other team sports. I connect theoretical knowledge with practice. That is why this work is supplemented with videos, where you can see ideally performed exercises in a small space, which will be used by coaches, but also by ice hockey players themselves.

Keywords:

Ice hockey, movement in a small space, reaction to game situations, work with the puck, interplay, combinations, training on the ice, training off the ice, preparatory games.

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji tímto, že jsem tuto práci zpracoval pod vedením pana Mgr. Jana Bělky, Ph.D samostatně, uvedl jsem použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouc dne 18. června 2023

.....

Chtěl bych tímto poděkovat panu Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za profesionální přístup a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	POJMY	10
2.1	HRY NA MALÉM PROSTORU.....	10
2.2	LEDNÍ HOKEJ	11
2.3	MEZINÁRODNÍ PRAVIDLA LEDNÍHO HOKEJE.....	12
2.3.1	<i>Varianty hřišť pro herní cvičení na malém prostoru</i>	<i>13</i>
2.3.2	<i>Jedna sezóna, tři herní období</i>	<i>14</i>
2.4	TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDOVÉ PLOŠE	15
2.4.1	<i>Rozvržení tréninku na ledě</i>	<i>16</i>
2.4.2	<i>Trénink na suchu – off ice</i>	<i>16</i>
2.5	KVALITNÍ TRENÉR LEDNÍHO HOKEJE	16
2.6	ROZDÍLNOST TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK V MALÝCH A VELKÝCH KLUBECH.....	18
2.7	SPRÁVNÁ TECHNIKA BRUSLENÍ	18
2.8	HERNÍ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE	19
2.8.1	<i>Hokejová hůl</i>	<i>20</i>
2.8.2	<i>Vedení kotouče neboli dribling.....</i>	<i>20</i>
2.8.3	<i>Kličkování neboli klamání.....</i>	<i>21</i>
2.8.4	<i>Přihrávání.....</i>	<i>21</i>
2.8.5	<i>Efektivita střelby</i>	<i>22</i>
2.9	HERNÍ KOMBINACE KOŘENÍ HOKEJE	23
2.10	SPORTOVNÍ TRÉNINK	24
2.10.1	<i>Pohybové schopnosti.....</i>	<i>24</i>
2.10.2	<i>Rychlostní cvičení</i>	<i>25</i>
2.11	POHYBOVÉ DOVEDNOSTI.....	25
2.11.1	<i>Složky sportovního tréninku</i>	<i>26</i>
2.11.2	<i>Intenzita a objem zatížení</i>	<i>26</i>
2.11.3	<i>Herní situace</i>	<i>27</i>
2.11.4	<i>Cvičení jeden na jednoho</i>	<i>27</i>
2.12	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA PRO MLÁDEŽ.....	28
2.12.1	<i>Obecná příprava.....</i>	<i>28</i>
2.12.2	<i>Speciální příprava.....</i>	<i>28</i>
2.12.3	<i>Metody kondičního tréninku</i>	<i>29</i>
2.12.4	<i>Kondiční příprava v ledním hokeji</i>	<i>29</i>
2.12.5	<i>Vytrvalost v kondiční přípravě hokejisty</i>	<i>30</i>
2.13	MOTORICKÉ UČENÍ	30

2.14	SPECIFIKA HRÁČŮ RŮZNÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ	32
2.15	METODICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY	33
3	CÍLE	35
3.1	HLAVNÍ CÍL	35
3.2	DÍLČÍ CÍLE	35
4	METODIKA	36
4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR	36
4.2	POPIS VYTVOŘENÍ METODICKÝCH MATERIÁLU	36
4.3	ANALÝZA ODBORNÉ LITERATURY	40
5	VÝSLEDKY	41
6	ZÁVĚRY	76
7	SOUHRN	77
8	SUMMARY	78
9	REFERENČNÍ SEZNAM	79
10	PŘÍLOHY	82
10.1	INFORMOVANÝ SOUHLAS	82

1 ÚVOD

Pro sepsání bakalářské práce s názvem Soubor herních cvičení a průpravných her na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od 12 let jsem se rozhodl hlavně proto, že jsem stále aktivním profesionálním hráčem ledního hokeje a jako dítě jsem tímto systémem prošel. Navíc na hokejových kempech KHA jsem připravoval a vedl tréninky mládežnických kategorií, čili mohu teoretické poznatky obsažené v této práci porovnávat s praxí.

Hokej je dynamickým, kolektivním a kombinačním sportem, který se stále vyvíjí a zrychluje. Hlavním předpokladem, aby se hráči uplatnili v profesionálním hokeji, je správná technika bruslení (stabilita, těžiště, odrazová síla). Dále potřebují mít pod kontrolou kotouč s hlavou nahoře (čtení hry, střelba, nahrávka, kličkování) ale hlavně se potřebují prosadit v tísní na malém prostoru (většinou před brankou a v rozích kluzišť). Pro rozvoj těchto zručností je potřeba hráče zapojovat i do jiných sportovních aktivit, které jsou velmi důležité pro rozvoj pohybové všestrannosti.

Teoretická část je zaměřena na základní pojmy v ledním hokeji. Dále se věnuje 12letým hráčům a všemu podstatnému, co by měli hráči v tomto věku v hokeji ovládat. V teoretické části je vysvětlena úloha trenéra, zmiňuje se bruslení, herní činnosti jednotlivce a herní kombinace. Závěr teoretické části se zabývá kondiční přípravou mládeže, motorickými návyky dětí školního věku a zmiňuje se o metodicko-organizačních formách.

Praktickou část tvoří soubor cvičení zaměřený na hry na malém prostoru, které by měli hráči v tomto věku již ovládat. Od cvičení mimo led se v kapitole přechází ke cvičením na ledové ploše, jejichž finálním výstupem jsou hry na malém prostoru se zaměřením na prosazení se a efektivní zakončení.

2 POJMY

2.1 Hry na malém prostoru

Bill Beaney ve své příručce z roku 2009 uvádí, že hry na malém prostoru simulují časté herní situace, které učí hráče rychle reagovat a rozvíjí jejich myšlení. Tyto hry se zaměřují především na rozvoj dovedností i mimo skórování branek. Hry na malém prostoru vyžadují od hráčů častější kontakt s proti hráčem a dokonalou práci s pukem ve srovnání s velkým hokejovým hřištěm. Jsou to hry simulující zápasové situace, jen ve zmenšeném měřítku. Mladí hokejisté se při těchto hrách baví a soutěží mezi sebou. Tyto hry nahrazují spontánní akce, které byly dříve běžné při hraní třeba na zamrzlých rybnících, kde kvůli sněhu neměli hráči k dispozici velký herní prostor. Hry na malém prostoru spadají do kategorie průpravných herních cvičení. Herní cvičení, která se provádějí za přítomnosti soupeře a mají stanovené nebo se měnící herní podmínky. Takováto cvičení mají mít soutěživý charakter a jsou omezena prostorem a počtem účastníků. Pomáhají rozvíjet taktiku při rychlém řešení herních situací a využívají technické dovednosti při překonávání soupeřů v útočné i obranné fázi (Dobry, 1988).

Herní cvičení se dělí na dva typy:

- Návčik herního cvičení 1. typu: zde se podmínky nemění a jsou konstantní. Často se využívá pasivního bránění. V tomto typu cvičení se hráči trénují pouze jedno řešení herní situace.
- Návčik herního cvičení 2. typu: zde se podmínky mění. Trenér umožňuje hráčům svobodu při řešení herních situací. Jednotlivci projevují schopnost rozpoznat herní situace a najít správné řešení (Psotta & Velenský, 2009).

Průpravné hry charakterizuje proměnlivost herních situací s různými kombinacemi. Velmi se podobají reálným soutěžním situacím a rozvíjejí taktické schopnosti hráče, které ho nutí řešit herní situace správně (Dobry, 1988). Mezi hry na malém prostoru patří i tzv. "small side games" (SSG), kde hráč s pukem tráví pouze 2 % celkové herní doby, zatímco zbytek času se snaží takticky pohybovat a nabízet se bez náčiní. Úspěch týmu závisí na schopnosti hráčů spolupracovat na různých místech herní plochy. Proto se používá tento trénink zahrnující hry na malém prostoru s menším počtem hráčů. Využívají ho trenéři jak v dětských kategoriích, tak i v dospělých kategoriích. SSG mohou simulovat intenzitu a zátěž podobnou jako skutečnému zápasu. Tyto hry zlepšují taktické, technické a rychlostní dovednosti. Jsou velmi účinné a získávají si stále větší oblibu po celém světě. Tyto hry díky své intenzitě přispívají také k rozvoji vytrvalostních schopností. Hráči dosahují až kolem 91 % maximální tepové frekvence a 85 % VO₂max. Rozvíjí se tím aerobní práh, aerobní kapacita a výkon (Alashtia, Shirvani, Sabzevari Rad, & Noori Ordeghan, 2021).

Studie Lachaume, Trudeau a Lemoyre, (2017) zkoumala vliv SSG na intenzitu provedení. Tato studie potvrdila vyšší intenzitu ve hrách 1 na 1 a 2 na 2. V těchto cvičeních se rozvíjí aerobní kapacita při poměru zátěže a odpočinku 1:3, kdy jedna hra trvá asi 30-45 sekund. Naopak platí, že čím více hráčů je na ledě, tím nižší je intenzita provedení jednotlivých hráčů. Při cvičeních 3 na 3 nebo 4 na 4 se zvýšila intenzita tím, že se zvětšila herní plocha, ale ledové plochy se můžou lišit rozměry, protože v Americe mají jinou plochu než v Evropě. Stále se tím ale nedosáhlo na úroveň tréninku 1 na 1. Při cvičeních s větším počtem hráčů se rozvíjí aerobní kapacita při poměru zátěže a odpočinku 1:2. Doba cvičení je stejná jako u her jeden na jednoho.

Willett (2003) dále definuje hry na malém prostoru jako herní cvičení, která se odehrávají na malém úseku hřiště na konci, v kruhu pro vhozování, v rohu nebo ve středním pásmu. Prostředí je vybráno tak, aby podporovalo rozvoj určitých dovedností spjatých s touto částí hřiště. Tyto hry pak učí hráče ovládat různé herní činnosti jednotlivce. Existují také hry, které se hrají na velmi malém prostoru a zaměřují se na zlepšení techniky hole nebo na schopnost bránit soupeře. Hry mohou mít různé varianty a počty hráčů, například vyrovnané hry 4 na 4, nebo přesilovky 4 na 3 ap... Výběr záleží na tom, jakou dovednost chceme rozvíjet.

Hry na malém prostoru mají co nejvíce simulovat situace a podmínky skutečného zápasu. Často se prolínají, což umožňuje hráčům zažít mnoho různých útočných i obranných situací. Během běžných herních situací hráč drží puk jen krátkou dobu. U těchto cvičení se to kompenzuje tím, že hráč je na puku častěji. Hry jsou navrženy tak, aby rozvíjely co nejvíce individuální dovednosti hráčů a díky častým změnám herních situací se hráči setkávají s různými variantami, které musí správně vyhodnocovat a řešit. Hry jsou zábavné ve všech kategoriích, protože každý hráč najde uspokojení ve vstřelení branky, nebo když vyhraje osobní souboj. Bukač L. (2005).

2.2 Lední hokej

Je to divácky atraktivní zimní sport. Je to soutěžní týmová aktivita, kde se uplatňuje proměnlivé bruslení, obratnost a hokejové dovednosti (Jiang et al., 2020).

Lední hokej je rychlý a dynamický kolektivní kombinační (brankový) sport. Je jedním z nejoblíbenějších sportů ve většině zemí se studeným klimatem, jako je Kanada, Spojené státy, Finsko a Švédsko. Hra se také rozšířila do mnoha dalších zemí po celém světě. Cílem ledního hokeje je dostat puk do soupeřova brankoviště a získat gól. Proti sobě hrají dva týmy. V základní sestavě je pět hráčů v poli plus brankář na každé straně. Hráče v poli nazýváme formace (Táborský, 2005).

Formaci tvoří tři útočníci (pravé a levé křídlo plus střední útočník) a dva obránci. Tým je tvořen dvaceti hráči do pole. Nejčastěji nastupuje dvanáct útočníků a osm obránců. Každý tým musí nominovat do utkání dva brankáře. Jeden chytá a druhý je náhradník. Řízený pohyb po ledové ploše umožňují hráčům hokejové brusle. Na ochranu mají výstroj. Vlastní hra probíhá za pomoci hokejových holí. Hlavu si chrání helmou. V pravidlech je uvedeno, že do 18 let musí hrát hráči s celo obličejovým krytem (což je většinou drátěná mřížka, nebo tvrzené speciálně tvarované plexisklo). Od 18 let využívají hráči plexisklo kryjící hlavně oči a čelo. Výjimku mají v americké juniorské lize, kde hráči mohou používat plexisklo od 16 let. Kluziště má 60 metrů na délku. Šířka může mít 25 až 30 metrů. Kluziště má zaoblené rohy v poloměru 7 až 8, 5 metrů. Ledovou plochu obklopují mantinely, nad nimiž jsou umístěna průhledná tvrzená skla. Na ledové ploše jsou dvě červené brankové a jedna středová čára. Pásmo rozdělují dvě čáry modré. Na hrací ploše je devět bodů pro vhazování. Po dvou v útočném a obranném pásmu a čtyři v pásmu středním plus bod uprostřed hřiště, který slouží pro úvodní vhazování, nebo se zde vhazuje po vstřelení branky (Český svaz ledního hokeje, 2021).

Tento sport se neustále vyvíjí, hlavně se stále zrychluje, a to u všech věkových kategorií. I přes tyto změny, jsou určité postupy a pravidla stále neměnná. Během hokejové sezóny odehrají dospělí hráči mezi 60 až 90 utkání. Mladí hokejisté odehrají některá utkání turnajovou formou s krátkými časovými intervaly. Tréninkové jednotky jsou více propracované a intenzivní. Důraz je kladen na kvalitní vyváženou stravu a následnou velmi potřebnou regeneraci (Terry & Goodman, 2020).

2.3 Mezinárodní pravidla ledního hokeje

Hraje se 3 x 20 minut čistého času. Po skončení každé třetiny probíhá 15 ti minutová přestávka. Během ní hráči odpočívají a rolba provádí úpravu ledu. Děti do 5. třídy hrají 3 x 15 minut čistého času, na turnajích se může hrací doba různě měnit podle časového rozlosování zápasů.

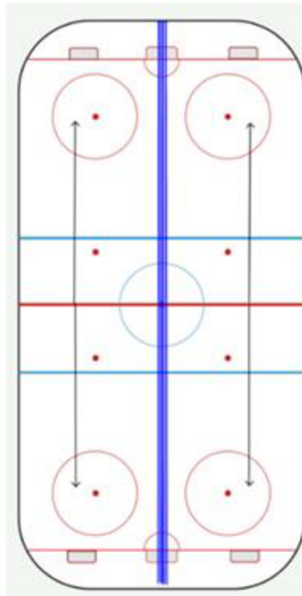
Do hry vhazují rozhodčí kotouč na některém z bodů určených pro vhazování. Při vyhození kotouče bránícím mužstvem přes všechny čáry se píská zakázané uvolnění. Postavení mimo hru vznikne, když útočící hráč bez puku vjede do útočné třetiny dříve než puk. Rozhodčí mají soubor nedovolených zákroků, za které udělují různě dlouhé tresty, ve kterých se hrají přesilové hry. Nejčastěji v poměru 5 na 4. Vyloučený hráč se pak vrací do hry buď po vypršení trestu, nebo v okamžiku, kdy bránící tým inkasuje branku. Tresty jsou menší (2 minuty), větší (5 minut), osobní (10 minut) až tresty do konce utkání. Nejčastěji je hráč vyloučen za nedovolenou hru tělem, nebo

holí. Jedná se o fauly loktem nebo kolenem, vražení na hrazení, držení, hákování, napadení, krosček, bránění ve hře, podrážení, sekání nebo bodnutí koncem hokejky. Existuje i trest za nepovolenou výstroj, zdržování hry, nespornovní chování, úmyslné zalehnutí kotouče, trest pro hráčskou lavici, nebo trest za příliš mnoho hráčů na ledě (Český svaz ledního hokeje, 2021).

2.3.1 Varianty hřišť pro herní cvičení na malém prostoru

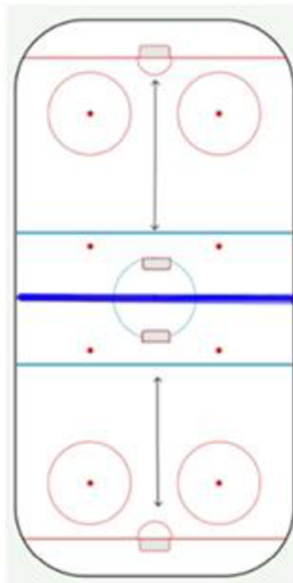
Pro cvičení na malém prostoru se můžou využívat nejčastěji tyto 3 různé varianty hřiště:

Hra se odehrává na polovině plochy, přenosné mantinely jsou položeny po celé ose herní plochy. (viz obrázek 1).



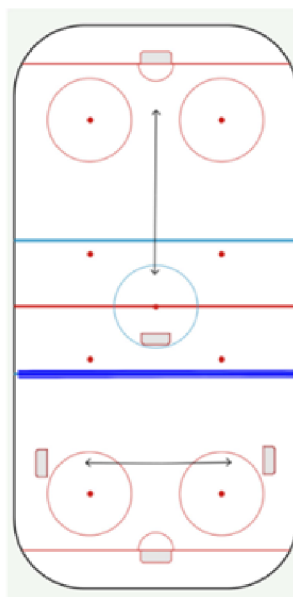
Obrázek 1. Podélný hokej (Český svaz ledního hokeje, 2020).

Hra probíhá na polovině hokejové plochy a zároveň na obou plochách současně. Přenosné mantinely se rozdělí na střed hřiště. (viz obrázek 2).



Obrázek 2. Hra po půlku hřiště (Český svaz ledního hokeje, 2020).

Mantinely jsou položeny na jedné z modrých čar, čímž se rozdělí herní plochy 1/3 a 2/3.



Obrázek 3. Hra ve třetině (Český svaz ledního hokeje, 2020).

2.3.2 Jedna sezóna, tři herní období

Hokejová sezóna se zpravidla dělí na tři období. V každém z nich je prostor pro nácvik činností v malém prostoru. Prvnímu období říkáme letní příprava, kde hráči trénují zpravidla na suchu a nabírají fyzickou kondici (květen, červen). I toto období si zpestřují různými hrami

zaměřenými na obratnost a rychlost. Následující období je předzávodní, kde se trénuje na ledě i na suchu a hrají se přípravná utkání a turnaje. Je to většinou od začátku srpna do druhé půlky září. Zde trenéři využívají týdenní soustředění se dvěma tréninkovými jednotkami na ledě a jednu jednotku mimo led (posilovna, kruhový trénink, bazén). V každém klubu se to liší podle podmínek a zázemí. V průměru stihnou hráči během tohoto období okolo 20–30 tréninkových jednotek na ledě a 10 až 20 mimo led včetně regenerace. Zde je největší prostor pro nácvik různých herních situací, kde se hráči sehrávají. Po druhém období nastává hlavní období, kdy 12 letým hráčům začínají mistrovská utkání. Většinou konec září až únor následujícího roku. Soutěže mohou mít různý formát, kdy se hrají dvě utkání za sebou, a to v pátek večer a v sobotu dopoledne.

Celou sezónu hráči provádí protahovací strečinková cvičení. V hlavní fázi sezony hráči odehrají okolo 40 mistrovských utkání plus se může objevit i nějaký vánoční turnaj (Vojta, 2016).

2.4 Tréninkové jednotky na ledové ploše

V tréninkové jednotce se hráči zdokonalují ve všech bruslařských dovednostech zejména formou her, jak na malém prostoru, tak i přes celé hřiště. Hráči taktéž pracují většinu času s kotoučem na holi (dribling, přesná přihrávka a zpracování kotouče, vedení kotouče v plné rychlosti). Zdokonalují se v přesnosti střelby a trénují i různé varianty střelby (střela zápěstím, střela po kličce, bekhend, střela golfem, tahem, před tělem ap.). Pokud již hráči zvládli bruslit a zároveň pracovat s pukem, zařadíme více náročná koordinační cvičení, kde se nezaměřujeme na rychlost, ale na kvalitní a přesné provádění daného cvičení (Lener, Přerost, Studnička, Vojta, & Čermák., 2016).

Složitější cvičení zařazujeme do tréninku s přibývajícím věkem. Při cvičeních prováděných v plné rychlosti nedokážou hráči většinou spojit rychlost v horních a dolních končetinách. Proto se snažíme hráčům nejdříve ukázat, jak by se mělo cvičení přesně provádět a děláme cvičení v mírném tempu. Postupně jak se hráči zlepšují, tak zvyšujeme a přidáváme na rychlosti pohybu. (Fait et al., 2011)

Další podstatnou náplní tréninkové jednotky jsou herní situace, jak na malém prostoru, tak přes celé hřiště. Herní situace dělíme na rovnovážné a nerovnovážné. Na tréninku nejvíce převládají rovnovážné situace, zejména hra 1 na 1, nebo 2 na 2, kde si zkouší hráči buď roli útočníka anebo obránce. U těchto herních situací se snažíme využít malý herní prostor pro trénink rychlé změny směru pohybu, starty a herní tempo. Nerovnovážné situace nastávají, když přejde hráč přes soupeře a tím vytvoří nerovnovážnou situaci. Vznikne protiútok 3 na 2, 2 na 1,

2 sami na brankáře ap. Do herních situací pak přidáváme jednoduchou kombinaci. Hra se poté zrychlí kvalitně provedenou přihrávkou (Bukač, 2005).

2.4.1 Rozvržení tréninku na ledě

Trénink začíná krátkým protahovacím cvičením a společným rozbruslením formou her. Hráči se po potom rozdělí na několik skupin zaměřených na herní dovednosti. Jedna skupina se soustředí na techniku bruslení, jiná pracuje ve dvojicích s holí a kombinuje, další skupina může nacvičovat přesilovou hru, či bránění. Na stanovištích volíme cvičení, která zaměřujeme na situace, které v zápasech nefungují efektivně. Při herních situacích jak na malém prostoru, tak i přes celé hřiště umožníme hráčům, aby si vyzkoušeli jak práci obránce, tak útočníka (kdo bránil jde útočit a obráceně). Na konci tréninku hrajeme buď přes celé hřiště, nebo provádíme různé průpravné hry na malých prostorech (Lener et al., 2016).

2.4.2 Trénink na suchu – off ice

Hráči by se měli zúčastnit aspoň 2- 3x týdně tréninkové jednotky mimo led v délce trvání 45-60 minut. Hlavním úkolem je rozvoj pohybových schopností jako jsou výbušnost, stabilita, starty, rozvoj rychlosti a obratnosti. Plus silová cvičení. Trenéři by měli při posilování dohlížet hlavně na správnou techniku prováděných cvičení. Do tréninku mimo led se snažíme zapojit i ostatní kolektivní sporty (fotbal, basket, volejbal, házenou, vybíjenou a další hry), tak abychom u hráčů rozvíjeli jejich herní myšlení. Dále se snažíme do tréninku vložit i různé gymnastické prvky. Ty jsou dobré pro koordinaci pohybu a flexibilitu. Zařazujeme i nácvik hokejových dovedností (přihrávky, dribling, střelba). U naší věkové kategorie je dobré, aby se hráči ve volném čase věnovali i jiným sportům (tenis, golf, plavání, badminton, cyklistika ap.), kde se naučí novým dovednostem (Bukač, 2014).

Nyní je velmi populární a oblíbený trénink na syntetickém povrchu (umělý led). Jedná se o velmi atraktivní alternativu, kde si hráči pilují, jak bruslení, tak i techniku střelby anebo techniku hole (Stidwill, Pearsall, & Turcotte, 2010).

2.5 Kvalitní trenér ledního hokeje

Trenér hraje nepostradatelnou úlohu jak v tělesném, tak i psychickém a sociálním rozvoji dětí. Trenéři předávají hráčům jejich kompetence, které jsou důležité nejen u sportu, ale i pro jejich další civilní život (Santos, Camiré, & Campos, 2018).

Úkolem trenérské práce je vychovat a zapracovat hráče do dospělého hokeje. Každé dítě se rozvíjí jiným tempem, a proto musí trenéři volit individuální přístup ke každému hráči. Dobré je kluky pochválit, a naopak pokud se něco nedaří, nebo si kluci nevěří, je na kvalitě trenéra, aby hráči dobře vysvětlil, jak tu situaci vyřešit lépe. Čili, aby hráče povzbudil a motivoval ho se dále zlepšovat (Bukač & Suchan, 2018).

Kvalitní trenér připravuje hráče psychicky i fyzicky, učí je herním dovednostem. Jeho hlavním cílem je přenést poznatky z tréninku do utkání. Mladí hráči zvládnou perfektně udělat kličku na statický kužel, pneumatika nebo kovová trojnožka, ale pak to nedokážou přenést do zápasu. Tady už jim klade odpor protihráč. Top trenér má cit pro hru, pozná chemii mezi hráči a tyto si dokáže získat. Hráči se pod ním naučí správně řešit situace v rozhodujících momentech utkání (Bukač, 2014).

Úspěchem trenéra působícího u mládeže je, když je u dětí vidět radost ze hry. Účast na trénincích a v utkáních je naplňuje a baví a rád se na zimní stadion vrací a nesmírně se na hokej těší. Trenér musí hráče neustále motivovat k poctivé práci a stále vytvářet soutěživost mezi nimi, čímž se hráči motivují a zlepšují navzájem (Vojta, 2016).

V dnešní době jsou však tréninky hodně předimenzované, striktní, mnohdy až nezáživné. Hráči musí provádět a plnit cvičení kterým mnohdy nerozumí. Cvičení jsou nezáživná až nudná, stereotypně prováděná stále dokola. Málo kdy je hráčům vysvětlen pravý důvod, k čemu pak budou v zápasech tyto návyky potřebovat. Chybí soutěživost (Bukač, 2005).

Mladí hráči by se měli učit i určené taktice a držet se pokynů a plánů trenéra, které stanovil na konkrétního soupeře. Stává se, když hráč poruší pokyny trenéra, že ihned následují tresty. Většinou trenér hříšníka posadí a nepustí ho dále do zápasu. Cílem trenéra je po hráčích vyžadovat kreativitu. Z té se ale většinou stávají chyby. Přesto díky nim se mohu hráči posunovat dál a poučit se pro svůj další hokejový růst. Trenér by měl umět reagovat na situace, když hráč opakovaně dělá v zápase nebo v tréninku stejné chyby. Je vhodné, aby si ho trenér vzal mimo a vysvětlil mu, co dělá špatně a poradit mu, jak by to vyřešil on sám. U mladých hráčů by měli trenéři míchat sestavou, kde hráč třeba začne na pozici levého beka a v pátém střídání skončí na pravém křídle. Tak se hráč připravuje na dospělý hokej a stává komplexním hokejistou (Bukač, 2005).

Trenérova reakce na výkon jeho svěřenců není vždy vhodná. Známe trenéry, kteří po svých hráčích během zápasů křičí, mnozí jim i sprostě nadávají. To ovšem hráče nikam neposunuje, naopak jdou do většího útlumu, který přeroste až ve strach cokoliv s pukem vytvořit a stávají se z nich pouze tzv. odpalovači puků. Ze hry se vytratí radost, vlastní myšlenka, nahrávka, střela, klička a končí víra ve vlastní schopnosti. Trenér ale může hráčům pomoci pokřiky jakou jsou například záda, nebo máš za sebou hráče ap., které hráčům ve hře pomáhají. Pokud dojde hráč

našeho věku čili 12 let na střídačku a je zasypan množstvím informací co udělal špatně, není schopen takové množství informací zpracovat. Proto je vhodné se vždy zaměřit na jednu věc a vrátit se k případným dalším chybám až třeba po několika dalších střídáních, případně o přestávce (Vojta, 2016).

2.6 Rozdílnost tréninkových jednotek v malých a velkých klubech

Kluby v menších městech, které nemají tak velkou základnu, jsou rádi za každého hráče. Proto jim nezbyvá, než nasazovat do utkání i hráče, kteří nejsou ještě tak hokejově zdatní. S tím se pojí i fakt, že zde není možné tvořit tréninkové skupiny podle věku, jak je to běžné v zavedených velkých městských klubech, ale podle výkonosti hráčů. Hráči, kteří jsou hokejově vyspělí, tak trénují spolu v jedné skupině, kde se navzájem posouvají dále a vzniká mezi nimi konkurence. Hráči, kteří jsou méně zdatní se mohou prosadit ve své skupině a nevzniká zde zklamání z toho, že jim většinou zdatnější hráči tzv. „nepůjčí“ puk a při tréninku i hře se stává, že je ignorují. Trenéři by měli čas od času zařadit tréninkovou jednotku podle ročníku, aby se méně zdatní hráči namotivovali a věděli, do jaké kategorie patří a snažili se dotáhnout na úroveň lepších hráčů. Běžně se v týmech objevují individuality, hráči, kteří se umí individuálně prosadit, výborně řeší herní situace, umí přejít 1 na 1, jsou dominantní ve hře, střílí spoustu gólů a mají spoustu přihrávek. Z nich se pak profilují lídři, kteří svůj tým táhnou k lepším výsledkům a úspěchům. (Lener et al., 2016).

2.7 Správná technika bruslení

Aktuálně ve výchově mladých hokejistů řešíme rozpor mezi zvládnutím složitých herních technických úkonů a velmi nízkou kvalitou základů bruslení.

Vše začíná správným výběrem bruslí. Brusle by měly mít ideální velikost a sklon (rozdílnost sklonu u značek Bauer a CCM, každému vyhovuje něco jiného), nemělo by se zapomínat i na kvalitní ponožku. Při výběru bruslí musím vědět, jak často bude hráč brusle používat a co od nich očekává a mnoho dalších parametrů. Cenové rozpětí kvalitních bruslí je od 13.000, - do 20.000, - Kč. Hráči věkové kategorie 12 let mají většinou již v těchto záležitostech jasno.

Pro uchopení kvalitních bruslařských návyků se doporučuje s bruslením začínat již kolem 4-5 roku věku dítěte. Velmi důležitá je kvalitní instruktáž či ukázka jednotlivých bruslařských prvků. Nezastupitelnou roli v této fázi hraje kvalitní příprava tréninkové jednotky přizpůsobená věku a potřebám hráčů. Existují externí trenéři bruslení, kteří dokážou precizně předvést různé

druhy technik. Následně hráčům radí a korigují je. Pro výuku bruslení rozdělují trenéři ledovou plochu na části. Tím se vytvoří různá stanoviště, kde se pak provádějí různé lekce bruslení. Zde mohou využít i velmi oblíbené lektory krasobruslení (Perič, 2002).

Powerskating je určený pro trénink správné techniky silového bruslení a do tréninku jej zařazujeme až když hráči ovládají základy bruslení. Hokejisté se při tomto cvičení učí správnému postoji, rozvíjejí rovnováhu těla, efektivně se odrážejí, využívají hranu skateboardu a provádí mnoho dalších cviků zlepšujících celkovou techniku bruslení (Pytlík, 2015).

Podle Periče (2002) uvádím, že jízda vpřed je základní technika pro pohyb na ledě. Hráči při této jízdě vychází ze základního bruslařského postoje. Hráči stojí na šířku ramen, nohy mají mírně pokrčené a tělo je mírném náklonu vpřed. Bruslařský krok nazýváme skluz. Ten je složen z odrazu a skluzu. Změny směru se v ledním hokeji realizují prostřednictvím překládání a vyjíždění oblouku v zatáčce. Vyjetí oblouku by mělo být zakončeno překládáním nebo startem z důvodu zvýšení rychlosti. Nejjednodušší způsob změny směru, který se u začátečníků nacvičuje, je vyjíždění oblouku. Tento způsob změny směru zpočátku nahrazuje i zastavení.

V současném moderním pojetí ledního hokeje jsou bruslařské dovednosti jednou z nejsložitějších činností, ale také zároveň jsou velmi důležitou základnou k tomu, abychom mohli hrát lední hokej. Dávno již je minulostí doba, kdy stačila pouze přímá jízda. V dnešní době je nespočet změn ve způsobech bruslení, jejich řetězení a neustálá reakce na aktuální situaci jsou dnes hlavní dominantou hokejového bruslení. Bez kvalitního pohybu na ledě se dnes žádný špičkový hráč neobejde. (Pytlík, 2015).

2.8 Herní činnosti jednotlivého hráče

Kvalitní bruslení je hlavní podmínkou pro pohyb hráče na ledě. Druhou podmínkou je schopnost hráče skloubit práci s hokejkou a samotné bruslení. Od toho okamžiku stávám skutečným hráčem. Veškeré herní akce prováděné hráči s pukem jsou tzv. herní činnosti. Bruslit a pracovat s holí je hlavní náplní tréninků hráčů od 12 ti let (Vojta, 2016).

Herní funkce jednotlivců dělíme na obranu (soupeř má puk) a útok. Následně na přihrávku, střelbu a odebrání puku soupeři. Jakmile útočící hráč překoná protihráče, získává pro svůj tým výhodu pro přihrávku, střelu nebo postup na soupeřovu bránu. Pokud se s pukem uvolním, vytvářím přesilovou situaci, která většinou rozhoduje hru. Proto chceme, aby se to mladí hokejisté naučili. Hráč, který se chce uvolnit neustále bruslí a mění tempo své rychlosti, kde využívá náhlé změny směru, aby se dostal pryč od protihráče. Hráč potřebuje být při hře

kreativní a využívá prvek překvapení. Pokud jsem na kotouči, mám hlavu nahoře, puk sleduji periferně (Perič, 2002).

2.8.1 Hokejová hůl

Základem kvalitní hry je délka hole. Ideální velikost se měří tak, že mám konec hole pod bradou, když stojím na bruslích. Přesto je to velmi individuální. Hráči hrající s delší hokejkou hůře ovládají puk a nové věci se učí obtížněji. Omotávka na konci hole zajišťuje to, že se hokejka lépe drží a neklouže z ruky. Hráči volí různé typy omotávek. Lopata (spodní část hole, také čepel) bývá lehce zakřivená většinou omotaná páskou. Tato páska umožňuje lepší kontrolu puku, zejména při zpracování přihrávky. U hráčů jsou dvě křivky lopat. Pravá a levá strana. Hráč, který hraje nalevo má pravou ruku nahoře a naopak. Kvalitní hokejka je pro vlastní hru a nácvik s kotoučem velmi důležitá. Proto by neměli mít hráči hokejku poškozenou nebo příliš dlouhou či krátkou. Hůl a brusle jsou v hokeji nejdůležitějšími nástroji. Proto se zde nevyplatí šetřit (Miller & Messier, 2003).

Hokejky, vyrobené z jednoho kusu kompozitu, jsou lehčí než jejich dřevění předchůdci. Kompozitní hokejky se však lámou častěji než hokejky dřevěné. Nejčastěji dochází ke zlomu mezi lopatou a vlastní holí, nebo uprostřed hole při střelbě (McQueen & McPhee, 2008).

2.8.2 Vedení kotouče neboli dribling

Puk si přihrávám z jedné strany na druhou neboli dribluji. Hokejku držím oběma rukama. Existuje dlouhý a krátký dribling. Krátký dribling probíhá ve vzdálenosti ramen, naopak dlouhý dribling využívá celou délku paže. Základem kvalitního driblingu je správný úchop hole. Horní ruka drží pevně hokejku na konci hole. Spodní ruka se volně pohybuje po hokejce. Tak využívám celou hůl. Hráč využívá při vedení puku obě strany těla. Leváci vedou puk na levé straně, tzn. na straně forhendové. Pokud má puk na straně pravé, jedná se o stranu bekhendovou. Při bekhendu vede hráč puk přes ruku. Během hry se používají způsoby tahání a tlačení. Hráč zde drží hůl pouze v jedné ruce a snaží se s pukem získat co největší rychlost. Hráč, který vede puk před tělem, jej tlačí. Kdežto puk, který zůstává za tělem je tažen (Bukač & Suchan, 2018).

2.8.3 Kličkování neboli klamání

Klamání s pukem je jednou z nejběžnějších dovedností, které můžeme vidět v tréninku a zápasech. Klička je založena na ovládnutí puku a složitém pohybu hráče, který slouží pro oklamání soupeře. Klička je naprosto zásadní hokejová zručnost, a proto jí hráči věnují hodně času při tréninku. Vždy je kladen důraz na kvalitu a rychlost provedení. Klička začíná zpravidla tak, že se hráč pozastaví krátce na obě nohy, přičemž pohybem rameny naznačí směr jízdy, poté prudkým pohybem vyrazí na stranu druhou. Nejprve trénujeme kličku proti stojanu, nebo kuželu čili statickému pasivnímu obránci. Jakmile hráč cvičení provádí kvalitně, začneme nácvik s pohybujícím se obráncem, jenž mění podmínky a hráč zde musí být více kreativní. Hlavním účelem kličky je připravit si dobrou pozici pro střelu nebo přihrávku (Perič, 2002).

2.8.4 Přihrávání

Přihrávka je základní herní dovednost jednotlivce. Při její realizaci hledáme lépe postaveného spoluhráče, abychom ho uvolnili s pukem do šance. Přihrávka je jednou ze základních herních kombinací celé formace. Přihrávka musí být přesná, tak jako její zpracování. Zde hrají důležitou roli měkké ruce, které mi zajistí, že si kotouč stáhnou a ten mi zůstane na holi. Základní přihrávkou je přihrávka po ruce (forhendem). Je provedena tahem, kdy kotouč letí po ledové ploše. Před přihrávkou mám puk mírně za tělem a ve středu lopaty. Zručnější hráči se učí přihrávat vzduchem (žabičku). Při zvednutí puku hráč otevře lopatu, v důsledku čehož puk vyletí do vzduchu. Hráč musí být schopen takto přihrávat i bekhendovou stranou čepele. Stejný nácvik pouze držím hůl přes ruku, takže provedení je náročnější a je třeba této přihrávce věnovat více času (Gut & Pacina, 1986).

Rychlost se stala důležitou součástí při bruslení, při nahrávání i při zpracování kotouče. Zvyšováním rychlosti přihrávek a příjmu si hráči zlepšují i celkovou hru. Všichni hráči by se měli pokoušet o tvrdé přihrávky provedené v plné nejrychleji, protože měkké přihrávky bez rychlosti jsou pravděpodobněji zachyceny nebo minou cíl. (Gwozdecky & Stenlund, 1999).

2.8.5 Efektivita střelby

Hráči využívají střelbu ke vstřelení branky soupeři. Je to tedy závěrečná fáze útočné akce. Utkání rozhoduje větší počet vstřelených branek. Proto je důležité co nejvíce vytěžovat soupeřova brankáře a zároveň být co nejefektivnější (Brown & Stenlund, 1997).

Efektivita střelby ve hře závisí na mnoha faktorech. Při střelbě je důležité, aby hráč využil dostatek síly k provedení tvrdé a umístěné střely. Dále je nutné zvolit si správný okamžik pro střelu, aby bránící protihráč nemohl puk zablokovat. Ideální je moment, kdy má brankář zakrytý výhled. Nejdůležitějším parametrem je přesnost střely, kdy cílem střelce je najít volné místo v bráně a zamířit a přesně zasáhnout. V ledním hokeji hráči používají střelu švihem (tahem), přiklepnutým švihem (zápěstím), golfovým úderem a bekhendem (Lener et al., 2016).

- Střela tahem

Jako první se střelu tahem učí mladí hokejisté, proto musíme klást důraz na kvalitu provedení. Pokud hráč s přibývajícím věkem není schopný střílet tahem, bude mít problém navazovat na další obtížnější varianty střelby. Výchozí pozicí pro naučení této střely je postavení, kdy hráč má puk mírně za zády a kotouč má na patce lopaty. Při vlastní střelbě se puk pohybuje ze zadní části lopaty směrem dopředu. Po střele by se měla hůl zastavit na hranici očí. Při střelbě hraje důležitou roli i pohyb těla (Perič, 2002).

- Střela zápěstím

Jakmile hráč umí střílet tahem, přecházíme na tréninku ke střele přiklepnutým švihem (zápěstím), kdy střela začíná z oblasti bruslí nebo před tělem.

Rozdíl mezi střelou tahem a střelou přiklepnutím je v tom, že střela tahem je provedena jedním tahem, zatímco střela přiklepnutím vzniká dvěma pohyby, kdy si puk lehce posuneme dopředu a pak švihneme pouze zápěstím, čímž vystřelíme (Vojta, 2016).

- Golfový úder

Nejprudší střela, kterou může hráč vystřelit, je golfový úder. Většinou se používá bez zpracování. Pak má největší efekt, protože se brankář nestihne přesunout. Většinou se používá při přesilovkách a provádí ji hráči pro toto zakončení určení. Hráč stojí míně bokem, spodní ruka je nízko a drží hůl silněji. Hráč odpálí puk bez přípravy středem lopaty. Tělo se po střele otočí dopředu a váha se přesune na přední nohu (Perič, 2002).

2.9 Herní kombinace koření hokeje

Kombinační hrou nazýváme spolupráci, při které se na ledě účastní dva a více hráčů. Hráči mohou kombinovat po celé ploše. Pokud chce trenér začít s herními kombinacemi v tréninku nebo v zápase, musí hráči výborně bruslit a zároveň si být jistí ve všech činnostech souvisejících s prací s holí (Bukač, 2005).

Spontánní herní kombinace se u dětí objevují už i v minihokeji. Vlastní nácvik však probíhá až mají hráči dostatečnou techniku a dovednosti. Při nácviku herních kombinací dětem zařazujeme přihrávky nejprve ve stoje. Následuje přihrávání v jízdě bez odporu. Následně zařazujeme herní kombinace do připravených her, kde dochází k různým herním podmínkám a je na všechno méně času (Bukač & Suchan, 2018).

U kategorie 12 ti letých hráčů už zařazujeme složitější kombinace. Hráči se učí přihrávkou najít lépe postaveného spoluhráče. Následně si najdou volný prostor a zapojí se tak do další kombinace. Zaměřujeme převážně na útočné herní kombinace, které zahrnují přihrávky, křížení a přenechání puku. Trenér požaduje, aby se po ztrátě puku všichni hráči okamžitě vraceli a snažili se ztracený puk získat zpět. V zápasech mládeže často vidíme, že hraje pouze hráč v držení puku a zbytek týmu stagnuje a nesnaží se mu pomáhat pohybem. Hráčům je důležité stále připomínat, aby byli v pohybu i když nejsou na puku, čímž se zapojují do kombinace (Perič, 2002).

- Kombinace přihráj a jed'

V této kombinaci se hráč na puku snaží najít hráče, který je lépe postavený a okamžitě hledá volné místo, kam by mohl zajet, aby získal přihrávku zpět. Je nejčastěji k vidění v obranných a středních pásmech, kde po zisku puku musí hráč „na kotouči“ zrychlit hru hledáním lépe postaveného hráče, kterého posílá do útoku a opět si hledá volný prostor pro získání přihrávky (Vojta, 2016).

- Kombinace přenechání kotouče

U této kombinace si hráči vymění pozice, kdy hráč s pukem přenechá puk hráči bez puku. Často vidíme tento typ přihrávek při vstupu do útočného pásma, kdy si hráči mění pozice ve snaze překonat obranu soupeře (Perič, 2002).

- Kombinace křížení hráčů

Křížení neboli výměna pozic je dalším prvkem pro překonání obrany soupeře, kdy si hráči křížným pohybem hledají volný prostor pro přihrávku a vytvářejí výhodnou situaci pro zakončení akce nebo naopak v obranné třetině pro založení akce. Při formování útoku je často vidět, kdy si střední útočník vymění pozici s jedním z křídel. Dále se křížení využívá i v útočné třetině pro vytvoření lepší pozice při zakončení (Gut & Pacina, 1986).

2.10 Sportovní trénink

Podle Periče & Dovalila (2010, 12) je: „Trénink složitým a účelně organizovaným procesem, který rozvíjí konkrétní výkonnost sportovce v určitém sportovním odvětví nebo disciplíně“.

Periče & Dovalil (2010, 13): Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší individuální výkonnosti sportovce. Jde o fyzický, duševní a sociální rozvoj, včetně osvojování sportovních dovedností a sportovní zdatnosti.

Perič (2002, 7) mluví o sportovním tréninku takto: „Sportovní trénink je možné vnímat jako náročný proces, na jehož konci je výsledný sportovní výkon, jehož podstatou je rozvinutá technika a taktika dané sportovní disciplíny přes rozvoj pohybových schopností a dovedností“.

Bahenský & Bunc (2018, 11) říkají: Sportovní trénink je komplexní organizovaný proces zaměřený na zlepšení sportovní výkonnosti a je ovlivněn mnoha faktory. Podstatou růstu výkonnosti je přizpůsobení těla zátěži. Optimalizací zvolené tréninkové zátěže se výkonnost zlepšuje. To je ovlivněno např. mírou talentu, zdatností, tréninkovými podmínkami, psychickými předpoklady, mírou ambicí atd. V kategorii mládeže je cílem tréninku především rozvoj atletické výkonnosti za účelem dosažení vrcholných výkonů v optimálním věku, tedy až do dospělosti.

Bukač (2005, 9) nahlíží na sportovní trénink následovně: „Objasnění rozvoje výkonnosti ve sportu se od počátku zabývá problémy spojenými s tréninkem. Příprava na sportovní výkon se slučovala s rozvojem fyzických možností, taktickými hledisky a psychickými jevy“.

2.10.1 Pohybové schopnosti

Schopnost definujeme jako vrozenou podmínku vykonávat určité motorické činnosti. Jsou to vrozené předpoklady, které má každý z nás na jiné úrovni. Člověk si motorické dovednosti nemůže osvojit, ani na ně zapomenout, může pouze zvýšit nebo snížit jejich rozvoj. Schopnost dosáhnout určitého cíle má každý, děti, dospělí, sportovci, otázkou je kdy (Perič & Dovalil, 2010).

Podle Periče & Dovalila (2010) jsou základní motorické dovednosti následující:

- Vytrvalost – schopnost člověka překonat únavu neboli vykonávat nějaký druh cvičení v různé intenzitě po dlouhou dobu, nebo po delší dobu v maximální možné intenzitě.
- Síla – zde se sportovec snaží překonat vnější odpor – např. zvednout činku.
- Rychlost – jako schopnost překonat krátké vzdálenosti (úseky) s vysokou intenzitou v co nejkratším čase.

- Koordinace – Kontroluje a reguluje pohyb z hlediska provedení jeho přesnosti.
- Rozsah pohybu – je schopnost pohybovat se v maximálním možném rozsahu, například co nám dovolí kloubní aparát ap...

2.10.2 Rychlostní cvičení

V hokeji nic nevyvolává ve vašem soupeři větší strach než vaše schopnost ovládat puk při útočení vysokou rychlostí. Staré hokejové přísloví říká: "Skvělý pohyb provedený průměrnou rychlostí se stane dobrým pohybem, zatímco dobrý pohyb provedený vysokou rychlostí se stane skvělým pohybem!" Rychlost – prakticky ve všech sportech, na všech pozicích – může být rozdílem mezi úspěchem a neúspěchem.

Ve cvičení je nutné, aby hráči procvičovali dovednosti ovládnutí puku ve vysoké rychlosti. Když se budete snažit jít „na maximum“ ve cvičeních, budete posouvat hranice svých dovedností v ovládnutí puku, čímž zvýšíte svou schopnost využívat slabiny vašich protivníků. Tato rychlostní cvičení lze přizpůsobit téměř všem úrovním hry. Čím dříve dokážete skloubit dovednosti v manipulaci s pukem s rychlostí, tím dříve budete moci dominovat a plně si užívat tento aspekt hry (Stenlund,1996).

2.11 Pohybové dovednosti

Většinu pohybů se musíme naučit, kromě některých, které v každodenním životě nepoužíváme. Mezi dovednosti, které máme od narození, patří sed, chůze a běh. Místo toho se musíme naučit bruslit nebo jezdit na kole či na snowboardu, čímž získáváme motorické dovednosti. Jedná se o pohyb (motorické učení), jehož výsledkem jsou již zmíněné motorické dovednosti (Křištofič, 2006).

Motorické dovednosti lze rozdělit do několika skupin:

- Rozlišujeme mezi začátkem a koncem pohybu. Jedná se o diskrétní, kontinuální a sériové dovednosti. Diskrétní dovednosti mají svou specifickou podobu a od začátku do konce přesně definované akce, což v praxi znamená například kopnutí do míče, nebo hod oštěpem ap... Kontinuální dovednosti nemají přesně definovaný začátek a konec akce, akční smyčky jsou propletené. Jedná se o cyklistiku, běh na běžkách nebo veslování. Sériové dovednosti jsou několik samostatných dovedností, jedna po druhé, když jedna akce skončí, okamžitě nastane akce další. Vezměte si příklad basketbalové hry, kde hráč může zakončit ve výskoku, aniž by narazil na zadní desku, když chytá míč ve vzduchu.

- Přesnost provedení. Tuto dovednost rozdělujeme na hrubou a jemnou, kde přesnost v hrubých dovednostech není tak důležitá, zatímco u jemné motoriky klademe na přesnost velký důraz.

- Otevřené a uzavřené dovednosti jsou závislé na vnějších podmínkách. Uzavřené dovednosti mají vysokou neměnnou úroveň stability. Názorným příkladem z gymnastiky je situace, kdy při provedení přemetu je rozběžiště, můstek, kůň i dopad téměř vždy ve stejné poloze. Naopak otevřené dovednosti jsou variabilnější. Zde hraje velkou roli závislost na vnějším počasí. Sucho, déšť, vítr, nízká nebo vysoká teplota vzduchu. Například fotbal, kdy hra vypadá jinak na travnatém povrchu nebo na škváře, různá úroveň soupeře ap. (Lehnert, 2010).

2.11.1 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink je dobré vidět jakou souhrn činností. Pokud se budeme bavit o tréninku, kde nás zajímá organizační část, tak je dobré trénink rozdělit do více společných celků, které jsou součástí pohybového tréninku, a ty jsou čtyři. Psychologická příprava zaměřená na psychické stavy, motivaci, vnímání, myšlení a rozhodování. Taktická příprava je zodpovědná za systém, kterým je řízen tým nebo jednotlivec. Trénink pohybových dovedností a zručností a na závěr kondiční příprava, která je zodpovědná za vytrvalost, či rozvoj pohybu (Bahenský & Bunc, 2018).

2.11.2 Intenzita a objem zatížení

Podle objemu určíme velikost zátěže. Objem nám ukazuje, jak dlouho nebo kolikrát jsme cvičení provedli. Objem může být udáván v čase (minuty, hodiny) nebo v množství (čili počet opakování) nebo v délce (metry, kilometry). Pojmy objem a intenzita zátěže spolu úzce souvisí. Pokud jedeme na kole, nevydržíme jet rychle dlouho. Podobně u běhu, či chůzi. V praxi se tedy často setkáváme se cvičeními využívajícími maximální intenzitu a objem (Perič, 2002).

V tréninkovém cvičení se setkáváme i s pojmem provedení, kde nás zajímá, jak daný cvik vypadá, proto jsou tréninková cvičení rozdělena do tří skupin:

- Cvičení pro všeobecný rozvoj – účelem tohoto cvičení je rozvíjet při cvičení všeobecné pohybové dovednosti a schopnosti. Příkladem je zařazení lyžařů do gymnastiky (Perič, 2002).

- Speciální stáž – tato stáž by měla mít specifickou formu specializace, kde výsledkem je zlepšení techniky nebo taktiky. Např. lyžaři, či biatlonisté využívají v létě běh na kolečkových bruslích jako průpravu na zimní lyžování (Perič & Dovalil, 2010).

- Soutěžní cvičení – Tato cvičení jsou většinou součástí sportu, který hráč (tým) hraje. Slouží k potvrzení a kontrole úrovně dosažené během daného tréninku. V ledním hokeji mluvíme o tréninku a zlepšování například přesilové hry (Perič, 2002).

V tréninku jsou velmi důležitá jak obecná rozvojová, tak i speciální a soutěžní cvičení, která umožňují provádět adaptační změny v těle. Při tréninku dětí se proto doporučuje volit podobnou zvládnutelnou zátěž. Z hlediska specifčnosti by se v tréninkových jednotkách měla nejvíce vyskytovat všeobecná rozvojová cvičení, méně by měla být vidět speciální cvičení a celkově soutěžní cvičení. Speciální trénink k tréninkovým jednotkám přidáváme až v pozdějším věku (mladší a starší dorost, junioři). Děti se o některých typech cvičeních učí velmi málo (Perič & Dovalil, 2010).

2.11.3 Herní situace

Herní situace, které nutí hráče ovládat puk a myslet neboli čist hru. Všechna cvičení zahrnují určitou formu tlaku buď v omezeném čase nebo prostoru, v situacích s rovnoměrnou silou nebo bez posádky. V mnoha případech cvičení donutí hráče k výkonu a rozhodování při vyšších rychlostech, než na jaké jsou zvyklí. Hráči se naučí zvládat komplikace, které tlak vytváří. Mladším nebo méně kvalifikovaným hráčům se tato cvičení mohou zpočátku zdát obtížná nebo matoucí. Jakmile však tato cvičení řádně dokončíte, vaše šance na úspěch ve skutečných hrách se výrazně zvýší.

Cvičení začínají izolovanými situacemi, jako je souboj dva na jednoho, a soustředí se na „segmenty“ hry: dva na dva, tři na tři a tak dále. Postupují k plným aktivitám pět na pět, které věrně simulují skutečné hry. Tento přístup poskytuje pohled na to, jak můžete uplatnit dovednosti v ovládnutí puku nejprve na jednoduché úrovni, poté v náročnějších herních podmínkách. Jako vždy platí, že abyste předešli zmatkům, frustraci a selhání, začněte jednoduše a postupně přidávejte obtížnější úkoly, zatímco hráči prokazují nezbytnou schopnost ovládat puk a myslet, aby dokončili složitější cvičení. Jestli chceme z nácviků herních situací vytěžit maximum, odolejte pokušení přejít přímo k nejnáročnějším činnostem a věnujte bedlivou pozornost pokynům k činnostem (Stenlund, 1996).

2.11.4 Cvičení jeden na jednoho

Pro mnoho sportovců je úspěch v praxi snadný, ale často hráči, kteří v praxi vykazují velký potenciál, neuspějí v době hry, protože nejsou připraveni na tlak hry. To platí zejména v hokeji, kde se soupeři neustále snaží omezovat čas a prostor, aby si vynutili chyby. Trenéři a hráči si musí být vědomi tohoto potenciálního problému a používat cvičení k přípravě na skutečné podmínky hry.

Cvičení nutí hráče ovládat puk pod tlakem v základních situacích jeden na jednoho. Díky tréninku budete s větší pravděpodobností dělat dobrá rozhodnutí v ovládnutí puku. Hráči budou podávat lepší výkony ve hrách, protože budou lépe obeznámeni s herními podmínkami (Stenlund, 1996).

2.12 Kondiční příprava pro mládež

Perič & Dovalil (2010, 7) uvádějí, že:

Účelem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností podle potřeb sportovní výkonnosti. Ve většině sportů soutěžní výkon souvisí s tímto rozvojem pohybových schopností. Kondiční trénink zajišťuje rozvoj ve dvou oblastech.

- Budují širokou pohybovou základnu
- Rozvíjí potřebné specifické pohybové dovednosti

2.12.1 Obecná příprava

V obecné přípravě jde o všestranný fyzický rozvoj. Obecná cvičení by měla být aplikována spíše více u dětí a mládež. Východiskem by měla být cvičení zaměřená na více sportů a měla by působit na pohybové schopnosti dětí. Ideální je zvolit jak atletická, tak i gymnastická cvičení s různými pomůckami nebo klasické pohybové hry. U starších dětí je dobré se zaměřit na rozvoj kondice respektující sportovní výkon konkrétního sportu (Lehnert, 2010).

2.12.2 Speciální příprava

Speciální kondiční trénink se zaměřuje na konkrétní sportovní výkony. Proto výběr cvičení zahrnuje cvičení a hry, které odpovídají potřebám konkrétního sportu nebo disciplíny. V rámci této přípravy se již zapojují některé svalové skupiny a tomu odpovídá i výběr cviků. Dosahovat nejlepších sportovních výsledků lze pouze se speciální kondiční přípravou.

Je však důležité, aby kondiční trénink fungoval i jako prevence zranění, proto je nutné zařazovat speciální protahovací a relaxační cvičení zaměřená na nejvíce namáhané oblasti těla (Bahenský & Bunc, 2018).

2.12.3 Metody kondičního tréninku

Pro kondiční přípravu lze využít nespočet tréninkových metod, kde nám jejich variabilita umožňuje dosáhnout stanoveného cíle a tréninkových plánů. Trenér musí s těmito metodami pracovat správně, protože při kondiční přípravě je důležitý jak čas strávený tréninkem, tak i správná volba zátěže. Důležitý je také počet opakování, rychlost výkonu, a především výběr správného odpočinku (Vojta, 2016).

Při plánování takového tréninku je třeba správně naplánovat objem a intenzitu zátěže. Příkladem mohou být např. dřepy. Tím můžeme dosáhnout různých tréninkových efektů při různé zátěži těla. Například 10 dřepů za sebou s váhou může ovlivnit tělo jinak než 100 dřepů bez zátěže. Oba cviky cvičíme v různých sériích, proto při plánování cviků musíte dbát na správnou dobu odpočinku, protože tělo sportovce na každou zátěž reaguje jinak, viz výše. Podle délky intervalu odpočinku dělíme kondiční trénink do dvou metodických skupin. Jedná se o metodu kontinuálního a metodu přerušovaného nabíjení. U průběžné metody je cílem dosáhnout rozvoje aerobní vytrvalosti dětí prostřednictvím obecných cvičení (převážně formou her). Cvičení může probíhat bez přerušení, s ohledem na stav dětského organismu můžeme cvičení řízenými opatřeními přerušit a změnit zaměření či intenzitu cvičení (způsob chůze). Metoda periodické zátěže, výběr cvičení odpovídá i způsobu odpočinku mezi jednotlivými zátěžemi. U dětí by měl odpočinek odpovídat úplnému zotavení sportovce (alespoň 5 minut). Můžeme zvolit buď aktivní nebo pasivní odpočinek, vše záleží na plánu tréninkové jednotky. U dětí se také doporučuje přerušit cvičení a doplnit tekutinu. Trenér by se měl snažit udržet trénink v co nejvyšší intenzitě. Součástí tréninku mohou být i cvičení, která mohou tělo sportovce připravit na další stres. Důležitá je zásada, že po vysoké intenzitě následuje dlouhý odpočinek. Trenér může sledovat tep dětí (Zumr, 2019).

2.12.4 Kondiční příprava v ledním hokeji

Lední hokej je sport, ve kterém se uplatňuje všechny faktory sportovních výkonů například somatické, kondiční, technické, taktické ale i psychické. Úroveň kondičních schopností je však pro výkon v ledním hokeji ta nejvíce zásadní. V dnešní době je kondiční příprava hokejistů značně rozmanitá. Je do ní zahrnuto vše od společné týmové kondiční přípravy až po cílené vstupy kondičních specialistů v oboru, kteří se zaměřují na kondiční přípravu v ledním hokeji a výrazně se specializují a přizpůsobují potřebám konkrétního hráče. Je nezpochybnitelné, že kondiční faktor efektivní techniku bruslení výrazně umocňuje. Klíčovými prvky současné kondiční přípravy v ledním hokeji je zejména trénink síly dolních končetin a také core, a to nejen v předsezonním

období, ale i v průběhu celé sezony. Zároveň je však nutné tyto tréninky získané schopnosti přenést na led, a především pak do hry samotné. Z hlediska energetického krytí je hokejové bruslení současnosti velice rozmanitým celkem od energeticky úsporného pohybu při dvou oporovém skluzu (Gliding) přes energeticky náročné osobní souboje až po nejen energeticky ale i také technicky náročné změny směrů spojené se starty. Jelikož v ledním hokeji dominují aerobní intervalové zátěže, je také nutné tuto skutečnost zohlednit ve specifickém tréninku. Konečný trénink současnosti by měl myslet i na pravidelné protahování zkrácených partií a vyrovnávání jednostranné zátěže kompenzačními cviky. To zajistí nejen správnou funkci svalů v plném rozsahu, ale slouží také zároveň jako vhodná prevence proti různým zraněním. (Pytlík,2015).

2.12.5 Vytrvalost v kondiční přípravě hokejisty

Vytrvalostní schopnosti řadíme společně se schopnostmi silovými do kategorie schopnosti kondiční (Hirtz, 1994). Stejně jako v řadě jiných sportovních odvětví tak i v ledním hokeji tvoří vytrvalostní schopnosti základní stavební kámen potenciální vysoké sportovní výkonnosti hráčů. Systematická a také z hlediska přínosu pozitivních realizace vytrvalostních tréninků vyžaduje znalost základních východisek rozvoje vytrvalosti. (Nykodým, 2010).

2.13 Motorické učení

Hájková (2020, 17) hovoří o motorice takto:

Motorika je zdrojem pohybových návyků používaných při studiu motoriky. Motorické učení je učení se novým pohybovým dovednostem. Je to proces získávání, zlepšování, zdokonalování, stabilizace a udržování sportovních dovedností. Je součástí celkového rozvoje osobnosti a souvisí s osvojováním vědomostí, pohybovou aktivitou a vývojem chování. Na kvalitu motorického učení má vliv, do jaké míry je učitel schopen sladit učivo, podmínky školy, věk a úroveň žáka s metodami, postupy, styly atd.

Dlouhodobý trénink nás přesvědčil o tom, že trénink motorických funkcí je vhodnou a efektivní součástí všeobecné přípravy sportovců. Čím všestrannější pohyb má sportovec, tím více příležitostí má k vyřešení jakékoli situace. Pohybový trénink je dnes již nezbytnou součástí tréninku a využívá kompenzačních a gymnastických cvičení, díky nimž si hráč osvojuje pohyby vhodné pro určitý sport (Votík, Špottová, & Denk, 2020).

Trénink motoriky zejména u dětí probíhá v určitých časově souvisejících fázích, které nazýváme: seznamování, zpřesňování, automatizace, kreativní aplikace (Votík et al., 2020).

• Úvod

Toto jsou první kroky k získání cílených sportovních dovedností. Velmi důležité jsou zde znalosti trenéra, který by měl předvést provedení požadovaného pohybu pomalu, ale i v reálné verzi. V této fázi často dochází k chybám, když si sportovec připravuje vlastní tréninkový program, někdy preferuje rychlost jednání před kvalitou, důležité je zde vedení a správné informace od trenérů. Příkladem je driblíng v basketbalu, kde hráč používá celou ruku, nejen prsty a zápěstí. Tato etapa by měla končit osvojením základních pohybových dovedností cviku (Hájková, 2020).

• Zpřesnění

V této fázi se konkrétní cvik ovládá jednoduchou formou a hráč již chápe, jaký by měl být pohyb cviku, jaká je počáteční rychlost a výsledná kvalita. Provedení určitého cviku je již plynulé, sportovec jej provádí ve vyšší rychlosti a zároveň si cvik i činnost zapamatuje. V tomto okamžiku není cvičení uloženo a postup cvičení může být zapomenut. Výsledky jsou vidět až na trénincích, kdy hráč ještě nedokáže přenést nabyté znalosti do soutěžních zápasů (Votík et al., 2020).

• Automatizace

Na základě předchozích dvou fází jsou požadované dovednosti plně zvládnuty a v této fázi se hráč a trenér soustředí na doladění určitých detailů. Potřebný pohyb se provádí automaticky, v soutěžních zápasech je přesný a konzistentní. Hráč již nepřemýšlí o provedení tahu, jedná automaticky a dokáže si zapamatovat fázi tahu a přenést ji do tahu (Perič & Dovalil, 2010).

• Kreativní implementace

V této fázi již chceme konkrétní dovednosti začlenit a spojit s dalšími dovednostmi pro specializovanou herní aktivitu. Hráč může tento tah kreativně ovlivnit jiným tahem a vytvořit tak jednu komplexní schopnost. V házené lze uvést příklad, kdy hráč ve výskoku dostane přihrávku, naznačí úder a vrátí přihrávku hráči, od kterého míč obdržel. Tato fáze závisí hlavně na dlouhodobém tréninku a mnoha opakováních (Perič & Dovalil, 2010).

• Motorické učení v ledním hokeji

Hráč se zaměřuje na techniku bruslení a schopnost klouzat puk. Typické je procvičování pohybů bez puku, s pukem, při kličce, hra tělem, klamání, uhýbání, otáčení a střelbě. Díky tomuhle cvičení by se měla rozvíjet celková koordinace těla hráče, které se dnes často říká dovednost. V rámci těchto cvičení musí hráč získat ideální dynamickou rovnováhu těla, která se projevuje v kontextu hokeje, tzn. silové pohyby nohou, těla a rukou ve spojení s myšlením hráče. Tyto pohybové návyky se u hokejisty formují již od mládí, proto je dobré tato cvičení zařazovat do tréninku již od prvních cviků prováděných na ledě i mimo něj (Bukač, 2005).

2.14 Specifika hráčů různých věkových kategorií

Když jde dítě do školy dochází k velké životní změně. Na začátku vzdělávání, stejně jako v průběhu základní školy, jsou mezi dětmi vidět velké rozdíly, proto se školní věk dělí na následující stupně. Rozlišuje se předškolní věk, kam patří děti ve věku 5-7 let. Dále školský věk, věková skupina 6-12 let a raná mládež, kam patří děti ve věku 11-15 let. Klasifikovaný mladší školní věk dítěte je osobnostně i emocionálně vcelku stabilní, adaptace na akademickou práci probíhá jak v mateřské škole, tak v základních ročnících. Výhodou tohoto období je, že děti mají pocit, že jsou v něčem dobré, činnost je baví a mají z ní radost. Na druhou stranu velkou nevýhodou je, že se mohou cítit neschopní a zbyteční a nechápou, čeho jsou schopni. Pokud děti vyrůstají v dobrých podmínkách (rodině), je velká pravděpodobnost, že budou šťastné. Rychlost vývoje a myšlení je do značné míry ovlivněna fungováním školy, a především osobností pedagogů, která má velký vliv na rychlost vývoje dětí (Pugnerová, 2019).

- Tělesný vývoj

Tělesný vývoj prvních let života lze charakterizovat jako nepřetržitý růst dětí do výšky a hmotnosti. Výška dětí pravidelně roste 6-8 cm za rok. S rostoucí výškou se neustále vyvíjejí i vnitřní orgány, krevní oběh a plíce a zvyšuje se vitalita. Mění se tvar těla, vytvářejí se lepší pákové vztahy končetin mezi tělem a končetinami, což vytváří dobré podmínky pro kvalitní rozvoj pohybových vzorů. Mozek, který je orgánem centrálního nervového systému, již dokončil svůj vývoj před začátkem tohoto období. Nervové struktury, které se nacházejí převážně v mozkové kůře, však v tomto období dozrávají a vytvářejí tak dobré podmínky pro rozvoj podmíněných reflexů. Po šestém roce věku je nervový systém dostatečně zralý pro náročnější koordinované pohyby (Perič & Dovalil, 2010).

- Psychický vývoj

V mladším školním věku rychle přibývají vědomosti, rozvíjí se paměť a zejména představivost. Děti se při učení něčemu novému více zaměřují na detaily a souvislosti jim unikají. Více se zajímají o prostředí kolem nich, kdy je tato pozorování hodně rozptylují, což může bránit kvalitě určité dovednosti, kterou se učí nebo již získávají. Děti rozumí pouze situacím a pojmům, se kterými se mohou ztotožnit, a neuvědomují si, že existují oblasti, kterým rozumět nemohou. Děti jsou velmi impulzivní a radost i smutek se rychle střídají. Stále nemají dobře vyvinutou vůli, takže nemohou dosáhnout cíle, který může být dlouhodobý, zejména překonání nepřízně osudu. Velkou roli zde hraje i emoční stránka hry, děti vše prožívají a mají zvýšenou vnímavost k okolní situaci. Mají tendenci být méně sebekritičtí ohledně svého chování a jednání. V předškolním věku je důležitá krátká doba, během které se děti mohou plně soustředit. Tato doba trvá asi 5 minut, poté se děti nemohou soustředit na konkrétní činnost (Perič, 2012).

- Pohybový vývoj

Rozvoj pohybového vývoje v této věkové skupině se vyznačuje množstvím spontánní pohybové aktivity. Rychle se učí novým pohybovým dovednostem, které lze rychle zapomenout, proto je třeba je častěji opakovat. Dětská motorika postrádá iniciativu, kterou vidíme u dospělých. Děti používají při každé činnosti více pohybů, než daná situace vyžaduje. Když vyskakují, tak zapojují ruce a nohy nebo při sedu se neustále „kývou“ (nedokážou sedět v klidu na jednom místě). Velké rozdíly v motorice vidíme nejlépe mezi osmi až dvanácti lety života. Za nejlepší věk pro motorický vývoj považujeme deset až dvanáct let. Tomuto období se říká zlaté motorické období, kdy se děti nejrychleji učí nové pohyby. Během této doby stačí dětem ukázat dobrý příklad, aby se co nejrychleji a nejlépe naučily. Získávají větší sebedůvěru při provádění cvičení, zlepšují kvalitu pohybové činnosti. Koordinační problémy, které se objevily na začátku mladších školních let, budou časem opraveny a děti budou schopny dělat i mnohem složitější cvičení (Hájková, 2020).

- Sociální vývoj

Ve vývoji dítěte mladšího školního věku dochází s příchodem do školy k tzv. kritickému období. Děti jsou součástí kolektivu jak ve škole, tak ve sportu, kde musí dodržovat jeho pravidla. Dítě už není středem pozornosti rodičů, přestává si hrát a začíná se starat o své povinnosti (škola, sport). Děti si začínají budovat vztahy s formálními autoritami (učitel, trenér, asistent), ale také se začleňují do kolektivu, kde budují vzájemné vztahy s vrstevníky. V tomto věku mezi dětmi panuje tvrdá konkurence, začínají si vytvářet vlastní skupiny, které mají tajemství, ale i zvláštní symboliku. Zde se rodí první přátelství. Na konci školního věku dítěte nastává druhý stupeň (kritičnost), který souvisí se sociálním prostředím (škola, rodina, sport). Zde můžete vidět spoustu negativních hodnocení, autorita dospělých klesá. Děti hledají své vzory, často je nacházejí mezi svými vrstevníky, které považují za autority (Zumr, 2019).

2.15 Metodicko-organizační formy

Bělka et al., (2021, 7) je specifikuje takto:

Metodicko-organizační formy (MOF) tréninku jsou metody utvářené z herní činnosti pro účelné organizování vnějších situačních podmínek a obsahu. Jsou tvořeny herními činnostmi, kdy jejich cílem je umožnit realizaci daných požadavků a formulování konkrétní herní úlohy. Jedná se o vztahy mezi vnějšími faktory – podmínkami (rozmístění žáků, vymezení prostoru a času). Při výuce sportovních her pro tělesnou výchovu je uplatňujeme v různé míře při rozvoji jednotlivých herních funkcí, herních kombinací a herních systémech.

- přípravná (průpravná) cvičení jsou určena na základě nepřítomnosti soupeře. Cílem průpravných cvičení je, aby se hráči zdokonalili v pohybu;
- herní cvičení se od příprav liší tím, že soupeř je již aktivně přítomen a lze je provádět i formou hry;
- přípravné (průpravné) hry se zabývají obrannými a útočnými činnostmi, kde se hráči učí volit nejlepší možné řešení;
- pohybové hry nejvíce rozvíjejí pohybové schopnosti a rychlost reakce a při nich se můžeme naučit zacházet například s pukem (Bělka et al., 2021).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo vytvořit soubor průpravných her a herních cvičení na malém prostoru v ledním hokeji pro hráče U12-U15.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analyzovat odbornou literaturu
- 2) Sestavit soubor herních cvičení a průpravných her
- 3) Natočit videosekvence s cvičeními
- 4) Vytvořit QR kódy
- 5) Vytvořit grafický záznam herních cvičení a průpravných her

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Předtím, než jsem začal natáčet videa pro svoji bakalářskou práci, tak jsem se domluvil s ostatními trenéry, zda jim nebude vadit, že videa a materiál pro bakalářskou práci budu natáčet na hokejovém kempu u kategorie U12 – U15. Při tvorbě tohoto souboru bylo využito 20 hráčů ze zmíněného hokejového kempu. Průměrný věk těchto hráčů byl 13 let, který jsem zjistil přes pomoci programu MS Excel a funkce průměr. Většina hráčů začala lední hokej hrát od 4 let. Rodiče podepsali informovaný souhlas, že budeme na hokejovém kempu natáčet jejich děti v této práci (viz příloha).

Cvičení, které jsem použil do této bakalářské práce, jsem natáčel v létě před novou sezonou 2022/2023. Celkem jsem natočil 24 video sekvencí, kde ukazují soubor herních cvičení a průpravných her na malém prostoru. V průběhu sezóny jsem natočil další videa

Herní cvičení a průpravné hry jsou zaměřeny na hokejové dovednosti. To je na zdokonalování práce s kotoučem a bez kotouče, dále na obsazování hráčů s kotoučem a bez kotouče, dále zdokonalování střelby z různých pozic, uvolnění spoluhráče s kotoučem a bez kotouče, různé reakce na signály, zdokonalování bruslení a změny směru a orientace v prostoru.

4.2 Popis vytvoření metodických materiálů

Výzkumnou část jsem tvořil za pomoci videí, která jsem se snažil natáčet na mobilní telefon Apple iPhone 11, na kterém jsem dále videa zpracovával. Při natáčení videí byly ke spolupráci pozvaní hráči z hokejového kempu.

Nahrání videa jsem pak nahrál do svého počítače, odkud jsem je nahrál na svůj YouTube kanál, který jsem pro tuto práci vytvořil. Když jsem video nahrál na YouTube a bylo uloženo, automaticky se vytvořil odkaz na video, který se zkopíroval a vložil na stránku, kde se generují QR kódy. Vygenerovaný QR kód byl poté přidán do mé bakalářské práce.

Videa na ledě byla zaměřena na tyto faktory:

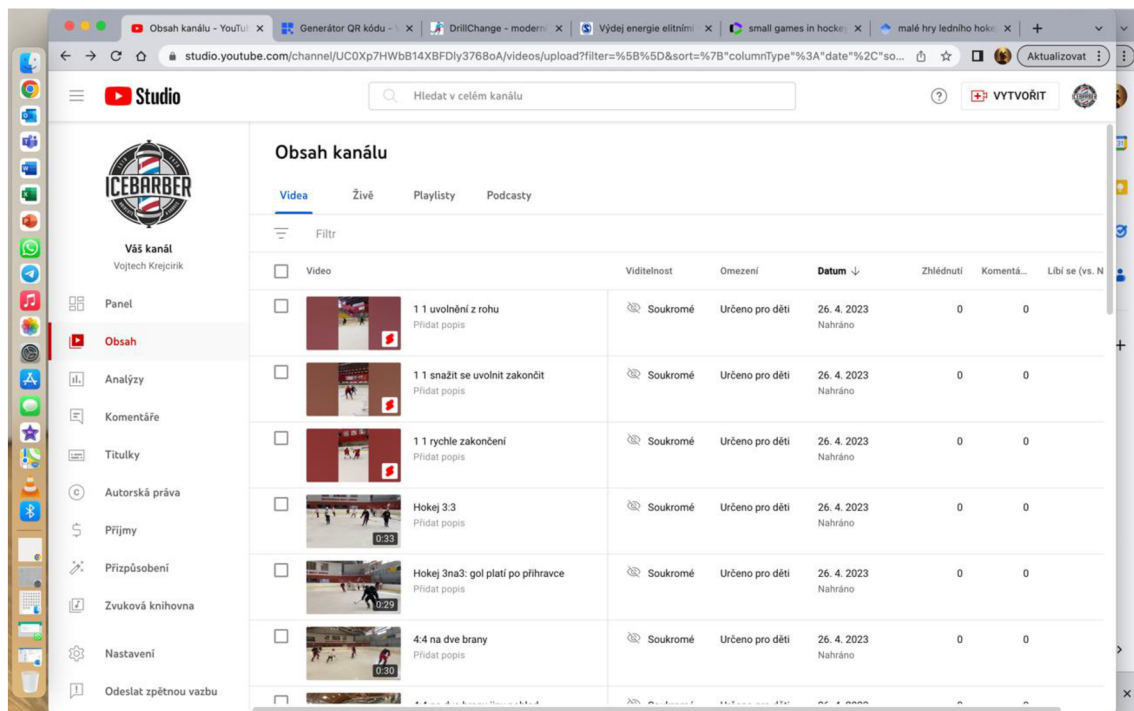
- Jak vyřešit různé herní situace kolem branky, abych se dostal do zakončení
- Jak uvolnit pohybem sebe a jak uvolnit kotoučem svého spoluhráče
- Jak efektivně vyřešit běžné herní situace v rohu a předbrankovém prostoru
- Jak zakončovat v tísni ale v maximální rychlosti mezi kruhy a z úhlu

Videa ukazují, jak se dá pracovat na malém prostoru a jak se zde dají efektivně vyřešit různé herní situace. Hráče vidíme při změnách směru, brzdách, startech na puk. Zde všude je potřeba správné a rychlé rozhodování. Dále vidíme, jak pracují při střelbě a jak se v ní mohou zdokonalovat. Vidíme různé druhy zakončení (tahem, zápěstím, golfem). Střelba je vedena z různých pozic. V průpravných hrách nutíme hráče se více zapojit do spolupráce se spoluhráči, kdy zdokonalujeme cit pro kombinaci a čtení hry. Hráči si tady uvědomují, že kvalitně vedená přihrávka je vždy rychlejší než bruslící hráč s pukem. Hráčům v herních cvičeních simulujeme zápasové situace a zde mají možnost si osvojit, jak by danou situaci vyřešili nejlépe ať je to zakončení nebo kombinace, ale také se zdokonalují v držení kotouče a kličkování (blafování). Hráči si také zkouší obranné zákroky jako jsou například způsoby odebírání kotouče, souboje (hra tělem), ale i poziční obsazování hráčů. U některých cvičení musí hráči reagovat na pokyny píšťalkou. Hráči dostali prostor i na práci s holí, vedení a držení kotouče. Účelem je, aby byli tzv. silní na kotouči a dokázali se uvolnit do volného prostoru. V některých sekvencích je vidět, jak lze používat tzv. opětné body, které hráči využívají při kombinaci, nahrávce, nebo před vlastní střelbou.

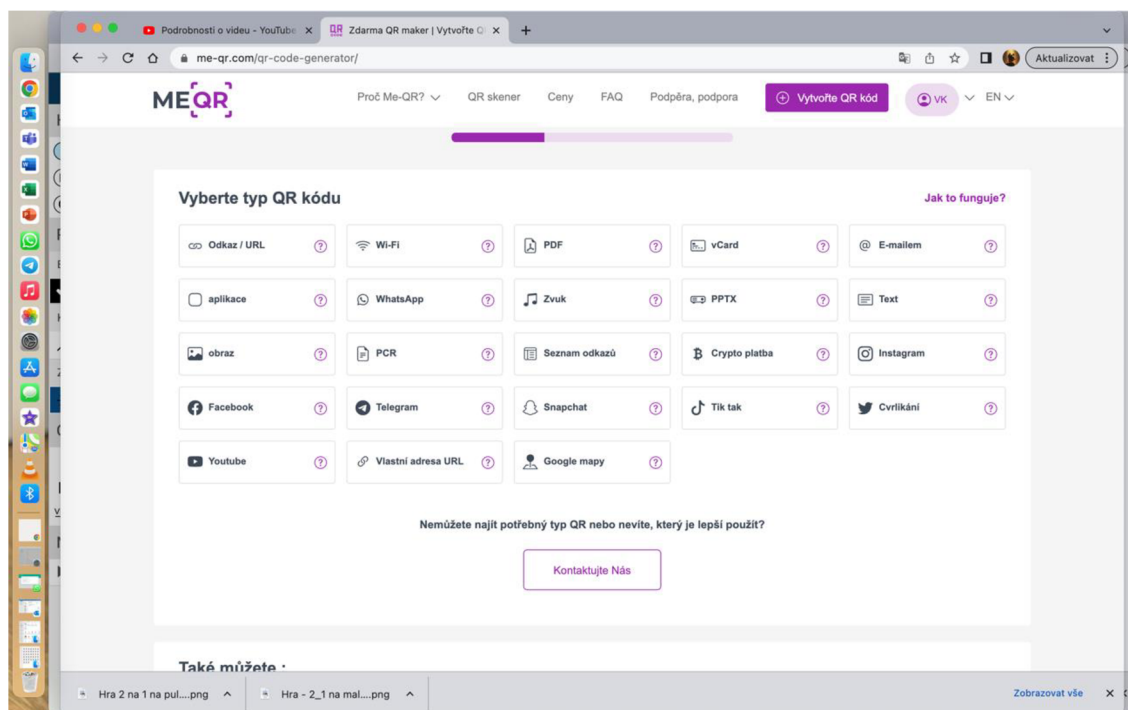
Při natáčení konkrétních sekvencí na ledě jsem používal aplikaci Coach Manager, kde jsem navrhoval všechny cviky předváděné v praxi. Zvolený program se mi jednoduše ovládal, protože je logický a přehledný a vše bylo dobře popsáno, což mi pro mé účely naprosto vyhovovalo. Využil jsem jednoduchého kreslení. Zajímavé byly i přednastavené varianty hřišť a různé možnosti pro vytvoření tréninkových plánů s obrázky.

V levém rohu obrázku vidíme kruhy a trojúhelníky představující jednotlivé hráče na hřišti. Hráče při individuálním cvičení jsem označil modrými kolečky. Ve cvičných hrách, kde proti sobě stojí dva nebo více hráčů, musíme hráče oddělit podle barev, proto jsem hráče oddělil modrým černým a bílým kruhem. Různým typem křivky rozlišuji různá cvičení a směr pohybu hráče. Na obrázku první roh zleva bruslí hráč bez puku, další dva hráči bruslí s pukem. Následuje přihrávka, další roh je střela a v posledním rohu se hráči vrací zpět na původní stanoviště. Dalšími pomůckami při cvičení jsou různé pomůcky, které využíváme při cvičeních. První dva symboly zleva představují puky, následuje branka, kužely, různé překážky a hokejka ve tvaru trojnožky.

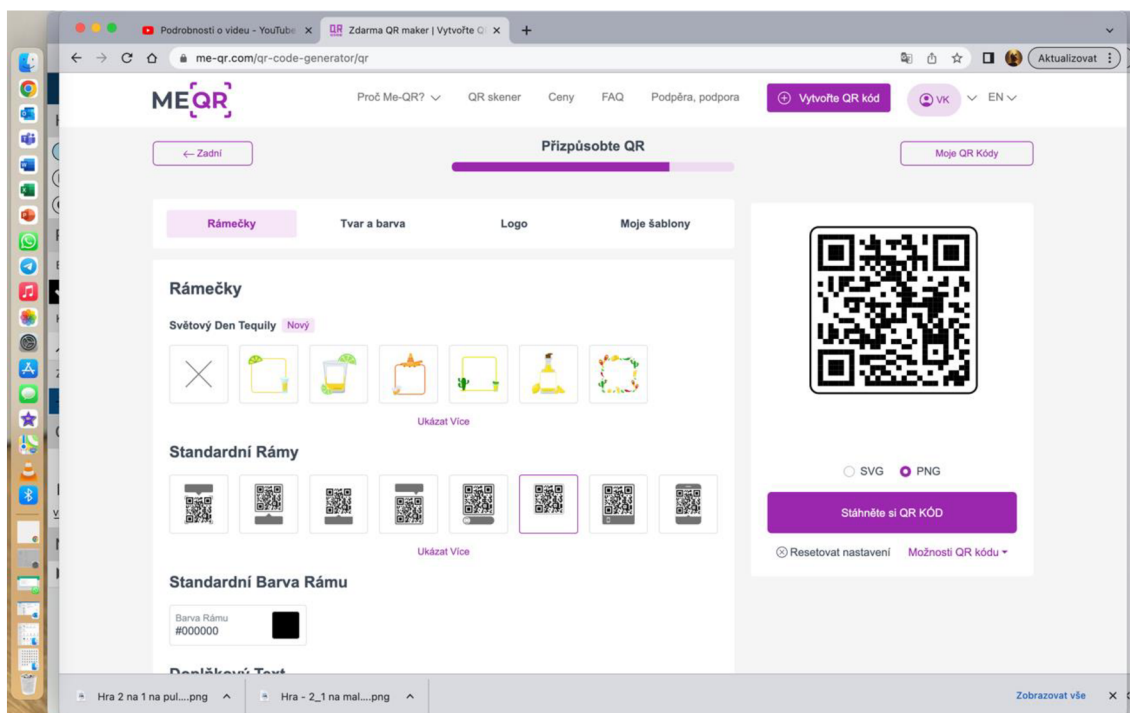
Při návrhu kreslení cvičení záleží na tom, zda hráč jede vzad, dopředu s pukem, dopředu bez puku nebo k dorážce. V této aplikaci si můžeme vybrat různé typy sekvencí dle daného cviku.



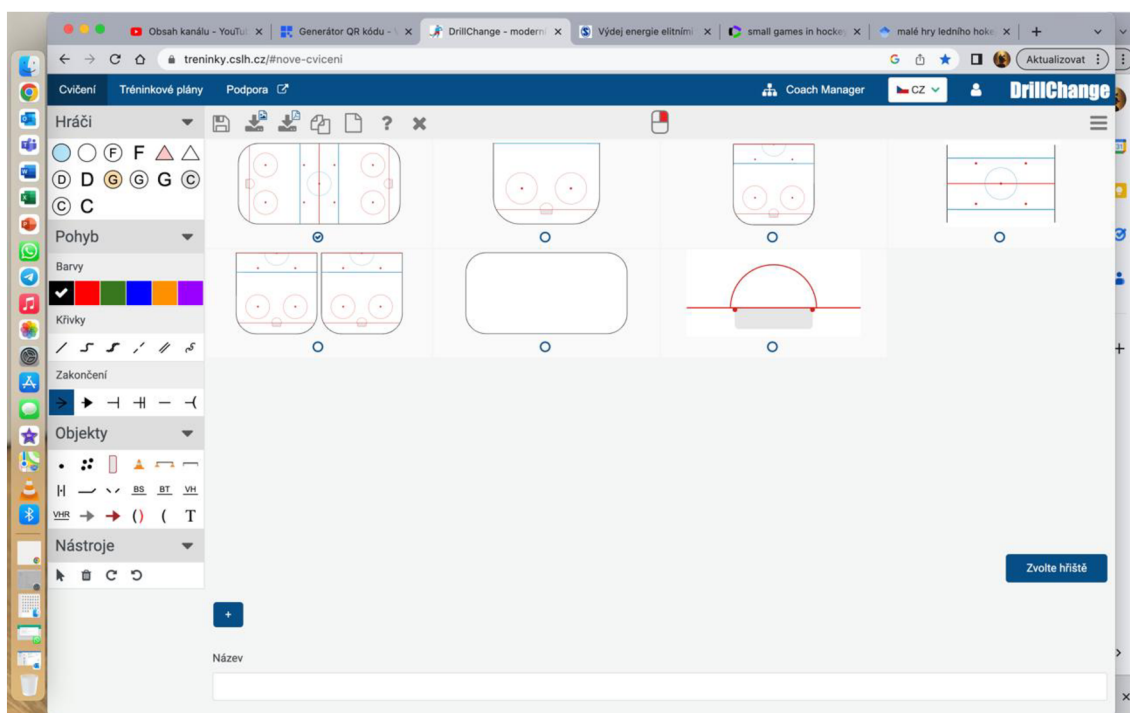
Obrázek 4. Vytvořit YouTube kanál.



Obrázek 5. Vytvoření QR kódu k video



Obrázek 6. Vytvoření QR kódu k videu



Obrázek 7. Aplikace Coach Manager a její funkce

4.3 Analýza odborné literatury

K sepsání bakalářské práce jsem použil odborné knihy, časopisy a články, které jsem vyhledal v databázích olomouckých knihoven Univerzity Palackého a Vědecké knihovny Olomouc a také v internetových databázích Elektronického internetu Univerzity Palackého. Přes zdroje databázi <http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/> jsem vyhledal zahraniční odborné články a zadal klíčová slova: lední hokej, hokejové kabiny, malé hokejové hry, bruslení.

Při přípravě cvičení jsem se inspiroval odbornou literaturou, kde jsem využil cvičení z jiných kolektivních her a aplikoval je do hokeje. Také jsem vycházel z materiálů Českého svazu ledního hokeje. Nejvíce jsem se inspiroval na sociálních sítích, především na YouTube, Instagramu a Facebooku, kde jsem sledoval cvičení od vyhlášených trenérů z celého světa v oblasti fitness a skills (Bukač, Pytlik, Krátoška, Pacina, Peca, Keracs, Lenes, Selman, Barber).

Dále jsem využil poznatky ze zápasů Kanadsko-Americké NHL, České extraligy včetně poznatků ode všech mládežnických kategorií a snažil se převést herní cvičení nebo průpravné hry do tréninku hráčů kategorie 12 let. Pro finální verze cvičení jsme se s trenéry domlouvali, konverzovali a neustále jednali o cvičeních vhodných pro tuto kategorii.

5 VÝSLEDKY

Trénink na ledě, kde se zaměříme na herní cvičení a průpravné hry na malém prostoru

5.1 Herní cvičení na malých prostorech

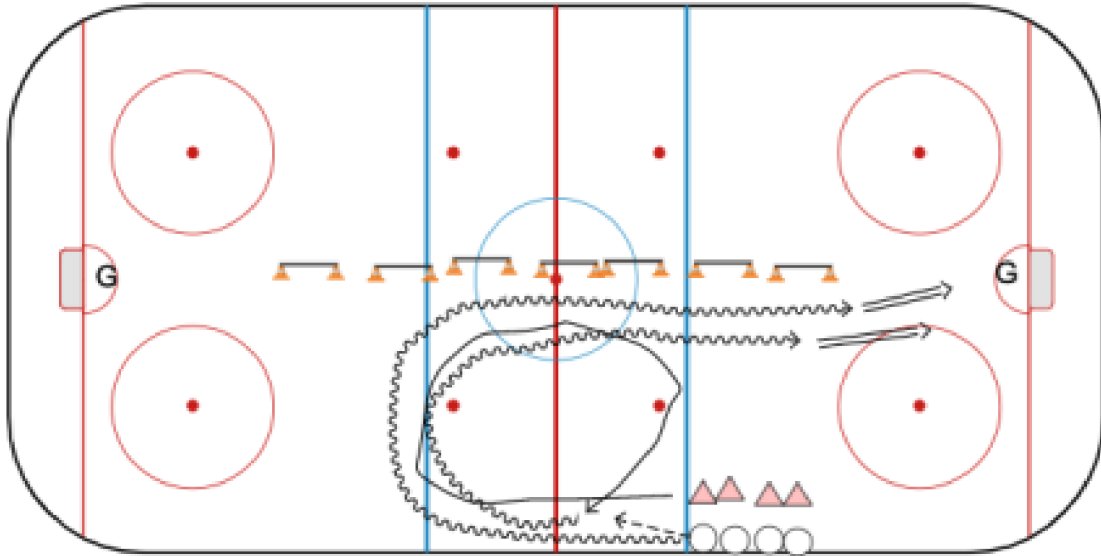
5.1.1 Herní cvičení 1. typu

1) Hra 1 proti 1 s vytlačáním

- Doba cvičení – 10-15 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hula, hokejový puk, molitany
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, zakončení, změna směru, bruslení, uvolnění, vytlačení

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá na půlce hřiště a trvá 10-15 sekund. Začínáme tak, že dvojice vyjíždí na signál od modré čáry. Jsou rozděleni na útočníky a obránce. Útočící hráč vyjíždí s pukem, hráč, který brání se snaží útočícího hráče vytlačet a útočící hráč se snaží, co nejrychleji ujet a zakončit. Bránící hráč se pak stává útočícím a najíždí si ke skupině pro přihrávku a stává se z něj útočící. Hráč, co přihrával se stává bránícím, a tak stále dokola. Hra se vede na jednoho brankaře.



Obrázek 8. Hra 1 proti 1 s vytlačení



Obrázek 9. QR kód-Hra 1 proti 1 s vytlačení

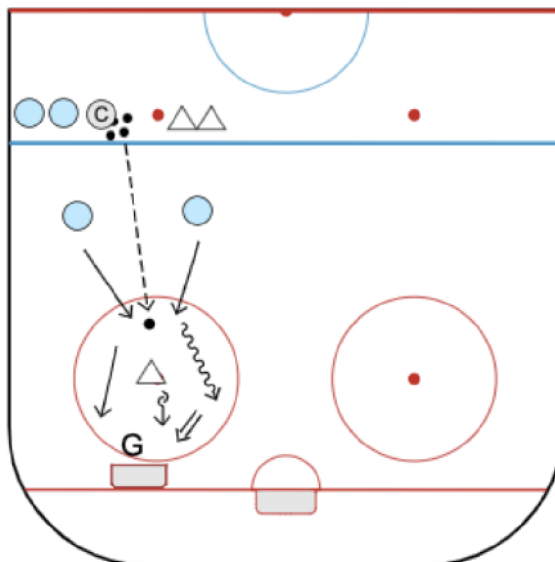
5.1.2 Herní cvičení 2. Typu

1) Hra 2 na 1 na půlce třetiny

- Doba cvičení – 45–60 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedeni kotouče, kombinaci, bránění, uvolnění, zakončení, obsazování, orientaci v prostoru, přihrávka

Popis hry

Hráči se rozdělí do trojic. Hra probíhá v půlce třetiny v délce trvání 45 -60 sekund. Hráči se do té doby snaží vstřelit co nejvíce gólů. Pote dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráči se snaží mezi sebou přihrávat a kombinovat, tak aby se uvolnili a zakončili. Pokud bránici hráč získá kotouč, má pravidlo, že puk nesmí vyhodit ale vyvézt k trenérovy, který nahodí nový puk.



Obrázek 10. Hra 2 na 1 na půlce třetiny



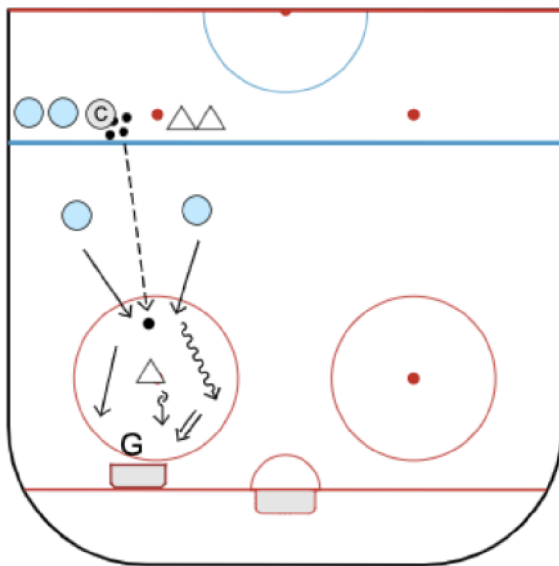
Obrázek 11. QR kód-Hra 2 na 1 malém prostoru

2) Hra 2 na 1 na pulce třetiny – podmínkou si alespoň jednou přihrát

- Doba cvičení – 45–60 sekund
- Vek hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, přihrávka, uvolnění, zakončení, kombinace, vedení kotouče, obsazování, orientace v prostoru

Popis hry:

Hráči se rozdělí do trojic. Hra probíhá v půlce třetiny a trvá 45 -60 sekund. Útočící hráči si musí alespoň jednou mezi sebou přihrát a snaží se vstřelit co nejvíce gólů. Poté dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráči se snaží mezi sebou přihrát, tak aby se mohli uvolnit a zakončit. Pokud bránci hráč získá kotouč, má pravidlo, že puk nesmí vyhodit ale vyvézt k trenérovy, který nahodí nový puk.



Obrázek 12. Hra 2 na 1 na pulce třetiny – podmínkou si alespoň jednou přihrát



Obrázek 13. QR kód-Hra 2 na 1 malém prostoru – podmínkou si alespoň jednou přihrát

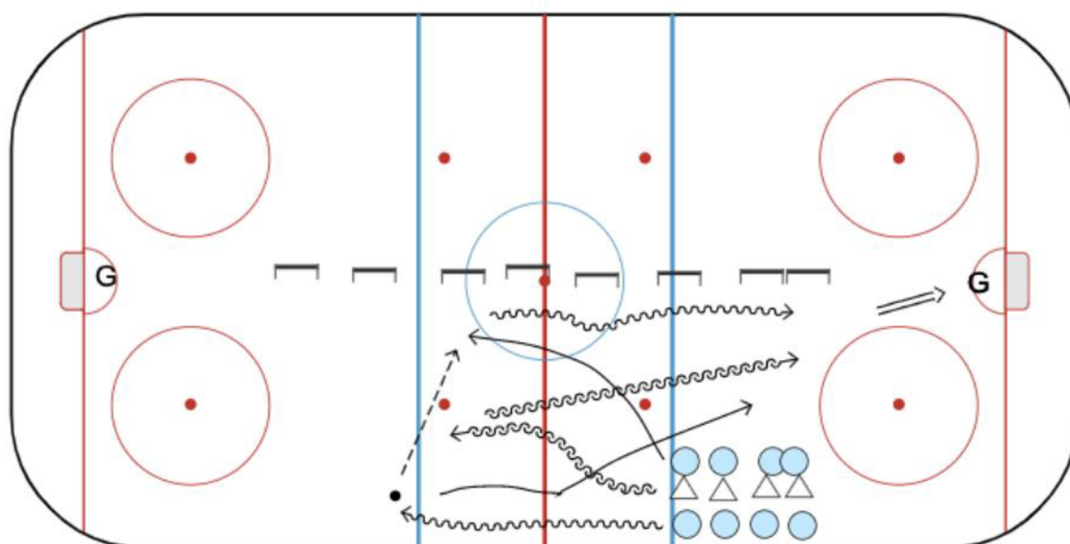
3) Hra 2 na 1, hráči čekají na signál, po kterém mění směr a můžou utočit

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12

- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hula, hokejový puk, molitany
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, bruslení, reakce na signál, vnímání, orientace v prostoru, uvolnění, obsazování

Popis hry:

Hráči se rozdělí do trojic. Hra probíhá na půlce hřiště a trvá 45 sekund, kdy se hráči snaží vstřelit gól po signálu. Pote dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankaře. Hráči čekají na první signál (píšťalka), potom vyjíždí. Nahrávají si mezi sebou, než uslyší signál (píšťalka) druhý. Pak se snaží co nejrychleji zakončit. Hráči se snaží mezi sebou přihrát, tak aby se mohli uvolnit. Pokud bránící hráč získá kotouč, má pravidlo, že musí přihrát kotouč na trenéra, který vrátí kotouč zpět na útočící hráče.



Obrázek 14. Hra 2 na 1, hráči čekají na signál, po kterém můžou změnit směr



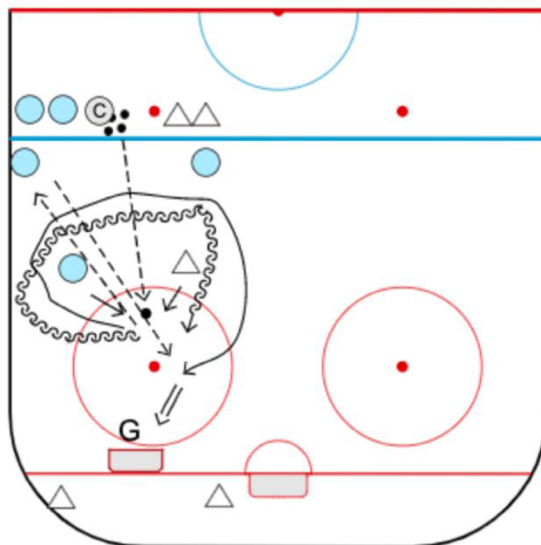
Obrázek 15. QR kód-Hra 2 na 1 hráči čekají na signál po kterém můžou utočit

4) Hra 1 proti 1 s opěrným bodem

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjení vedení kotouče, orientace prostoru, uvolnění, obsazování, bruslení, zakončení, změny směru

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v půlce třetiny a trvá 30 sekund. Hráč, který utočí, se snaží vstřelit gól. Hráč, co brání se snaží získat kotouč. Pokud jej získá, stává se z něj hráč útočící. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráč, který utočí, si může nahrát s opěrnými body, aby se uvolnil. Pokud chceš vystřelit, musíš si alespoň jednou nahrát přes opěrný bod.



Obrázek 16. Hra 1 proti 1



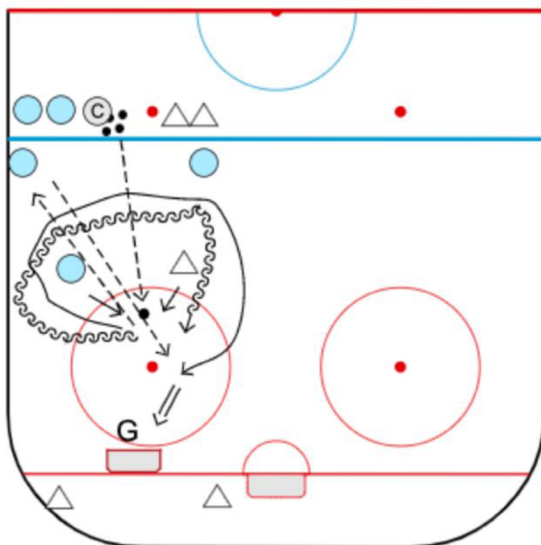
Obrázek 17. QR kód-Hra 1 na 1 malém prostoru

5) Hra 1 proti 1 – podmínkou, že hráč, co utočí musí jednou přihrát o opěrný bod

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjení vedeni kotouče, orientace prostoru, uvolnění, obsazování, bruslení, zakončení, změny směru, přihrávky

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v půlce třetiny. Hra trvá 30 sekund a hráči, který utočí musí alespoň jednou nahrát o opěrný bod, aby mohl vstřelit gól. Hráč, co braní se snaží získat kotouč, pokud získá kotouč stává se z něj útočící hráč. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráč, který utočí, si může nahrát s opřenými body a ti mu můžou pomoci se uvolnit. Aby mohli vystřelit musíš si aspoň jednou přihrát s opřeným bodem.



Obrázek 18. Hra 1 proti 1 – podmínkou, že hráč, co utočí musí jednu přihrát o opěrný bod



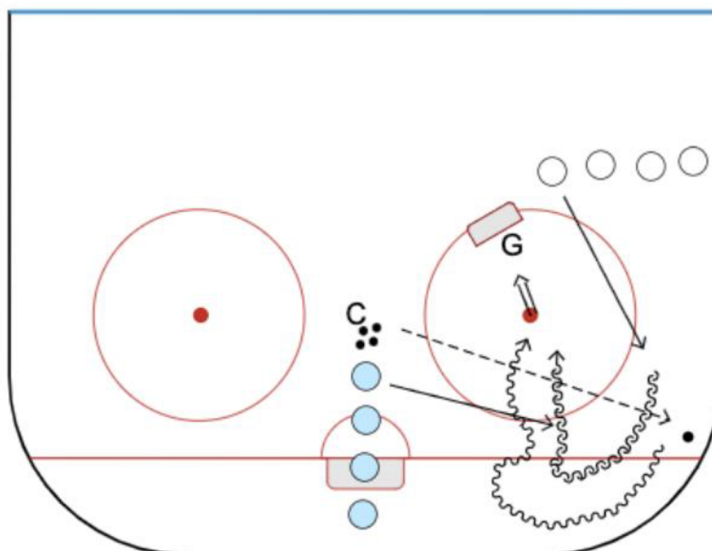
Obrázek 19. QR kód-Hra 1 na 1 malém prostoru podmínkou, že hráč, který útočí musí alespoň jednou přihrát o opěrný bod

6) Hra 1 proti 1 v rohu na malém prostoru

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme změny směru, vedení kotouče, orientace v prostoru, zakončení, uvolnění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v rohu třetiny a trvá 30 sekund a hráč, který utočí má podmínku, že může po kličce vystřelit a vstřelit gól. Hráč, co brání se snaží získat kotouč. Pokud bránící hráč získá kotouč, tak se z něj stává útočící hráč. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře.



Obrázek 20. Hra 1 proti 1 v rohu na malém prostoru – podmínku pro zakončení, střela po kličce



Obrázek 21. QR kód-Hra 1 na 1 v rohu

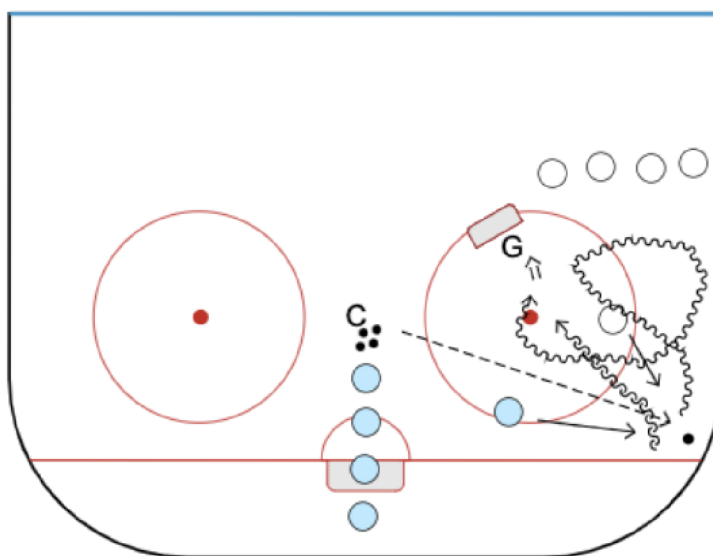
2.3 Hra 1 proti 1 v rohu

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk

- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, orientace v prostoru, změny směru, zakončení, uvolnění, obsazení

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v rohu třetiny, trvá 30 sekund a hráč, který utočí se individuálně snaží prosadit a vstřelit gól. Hráč, co brání se snaží získat kotouč. Pokud bránící hráč získá kotouč, tak se z něj stává útočící hráč. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře.



Obrázek 22. Hra 1 proti 1 v rohu



Obrázek 23. QR kód-Hra 1 na 1 v rohu druhá verze

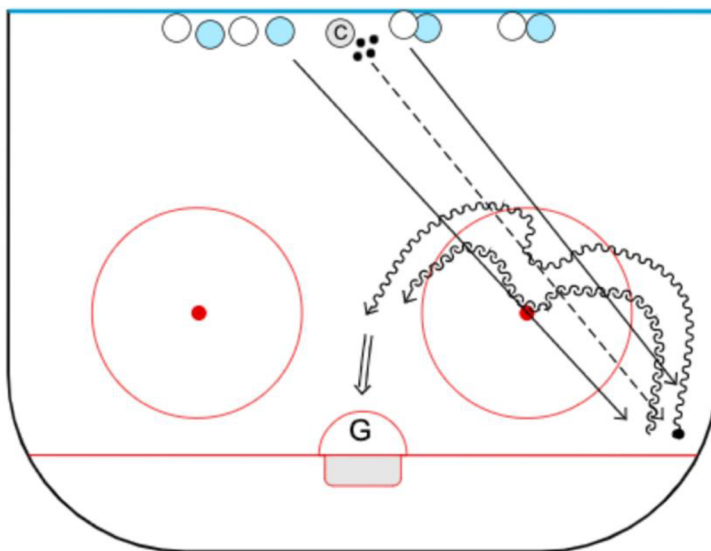
7) Hra 1-1 uvolnění z rohu ve třetině

- Doba cvičení – 20 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10

- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, orientace v prostoru, změny směru, zakončení, uvolnění, obsazení

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v rohu třetiny. Hra trvá 20 sekund a hráč, který utočí se snaží individuálně prosadit a snaží vstřelit gól. Hráč, co brání se snaží získat kotouč, pokud získá kotouč stává se z něho útočící hráč. Po 20 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře.



Obrázek 24. Hra 1 proti 1 uvolnění z rohu ve třetině



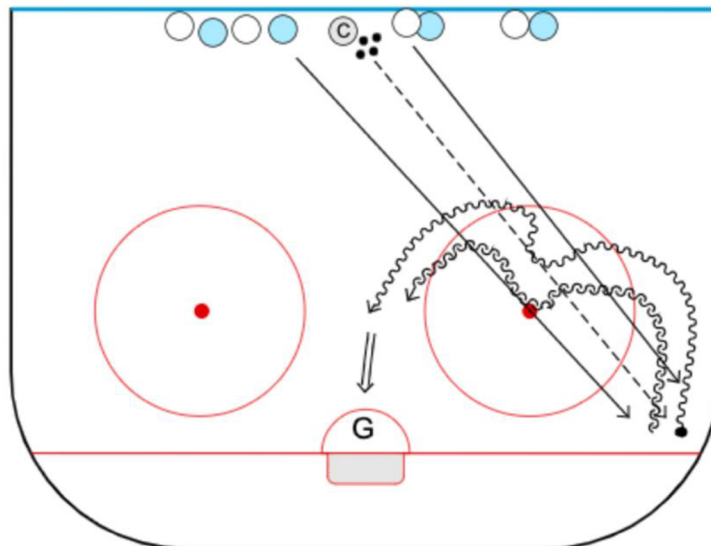
Obrázek 25. QR kód-Hra 1 na 1 ve třetině

8) Hra 1-1 ve třetině v rohu, podmínka hráče, který jde první na kotouč je blafování pomocí bruslí

- Doba cvičení – 20 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, orientace v prostoru, změny směru, zakončení, uvolnění, obsazení

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá v rohu třetiny. Hra trvá 20 sekund a hráč, který útočí se snaží individuálně prosadit a snaží vstřelit gól. Hráč, co brání se snaží získat kotouč, pokud získá kotouč stává se z něho útočící hráč. Po 20 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře.



Obrázek 26. Hra 1 proti 1 ve třetině v rohu, snažit se uvolnit a rychlé zakončení



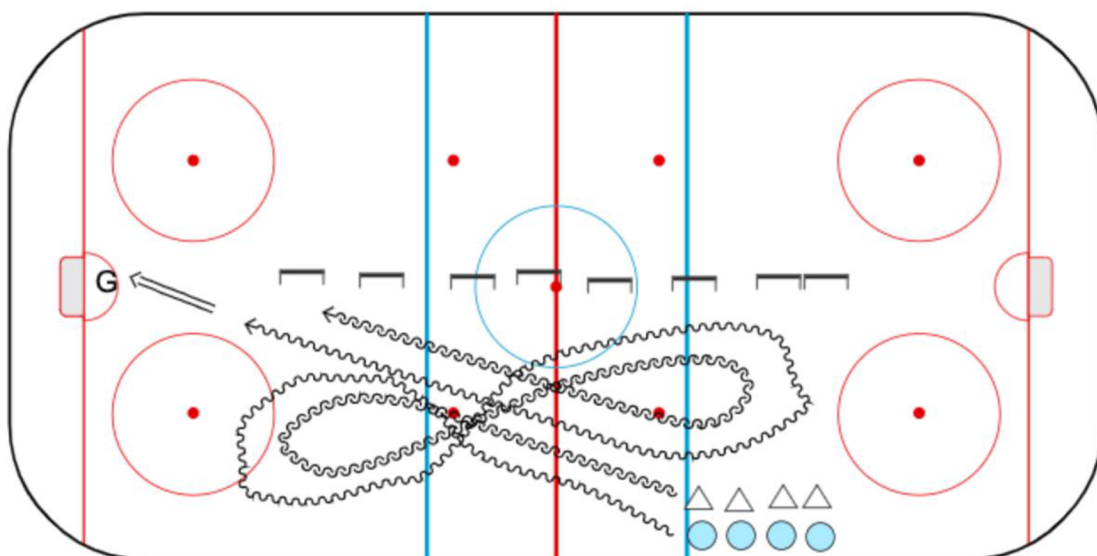
Obrázek 27. QR kód-Hra 1 na 1 v třetině

9) Hra 1 proti 1 na půlku hřiště, na signál změna směru

- Doba cvičení – 20 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 8
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hul, hokejový puk, molitany
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme orientaci v prostoru, reakci na signál, změny směru, zakončení, uvolnění, obsazování, bruslení

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá na půlce hřiště. Hra trvá 20 sekund a hráč, který utočí se snaží individuálně prosadit a hráč, co brání se snaží získat kotouč. Hráči čekají na signál (píšťalku), aby cvičení mohlo začít. Na první písknutí hráči vyjedou. Hráč, který utočí se snaží držet na puku, tak aby mu obrany hráč nevezal. Hráči si snaží vnímat signál (píšťalku). Na druhé písknutí se útočící hráč musí snažit změnit směr a rychle zakončit. Po 20 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankaře.



Obrázek 28. Hra 1 proti 1 na půlku hřiště, na signál změna směru



Obrázek 29. QR kód-Hra 1 na 1 na půlku hřiště

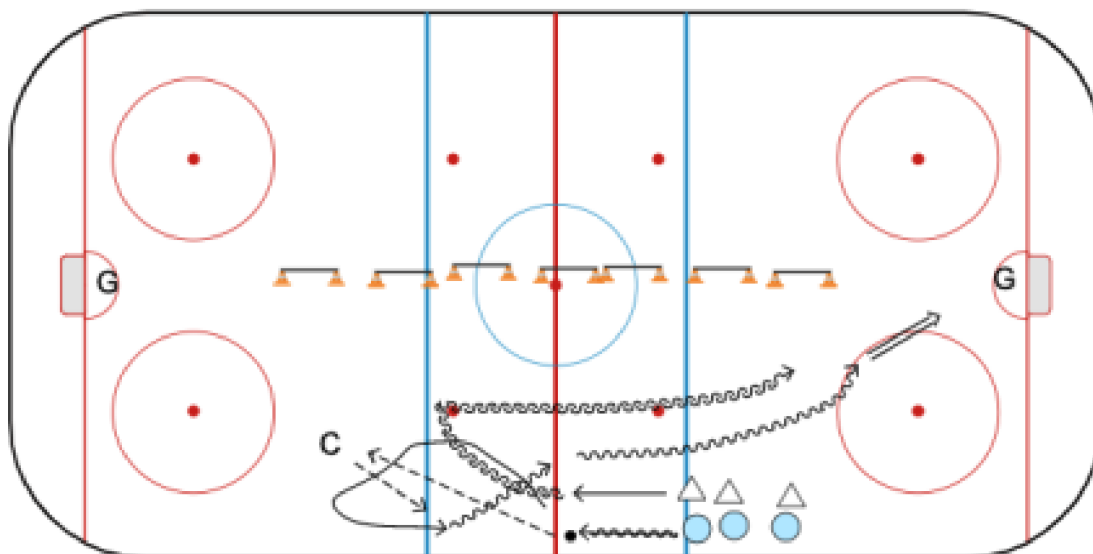
10) Hra 1 proti 1 s přihrávkou na trenéra

- Doba cvičení – 15–20 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk, molitany
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme přihrávku, změny směru, uvolnění, obsazování, bruslení, zakončení, vedení kotouče

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá na půlce hřiště. Hra trvá 15–20 sekund. Hra začíná, že dvojice vyjíždí od modré čáry. Jsou rozděleni na útočník a obránce. Útočící hráč vyjíždí s pukem, nahraje trenérovi a vybírá si stranu, kam si bude najíždět, obránce na něj musí

reagovat a najíždí si na druhou stranu. Trenér si vybere hráče, kterému přihraje. Hráč s kotoučem je poté útočící a druhý hráč se mu snaží kotouč vzít.



Obrázek 30. Hra 1 proti 1 s přihrávkou na trenéra



Obrázek 31. QR kód-Hra 1-1 s přihrávkou na trenéra

11) Hra 1-1 s odebráním kotouče + druhé video

- Doba cvičení – 15 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 10
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk, molitany
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme odebrání kotouče, bruslení, zakončení, uvolnění, bránění, vedení kotouče

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojice. Hra probíhá na půlce hřiště. Hra trvá 15 sekund. Hra začíná, že dvojce vyjíždí na signál od modré čáry. Jsou rozděleni na útočník a obránce. Útočící hráč vyjíždí s pukem, hráč, který brání se snaží útočícímu hráči odebrat kotouč a snaží se, co nejrychleji zakončit. Hra se hraje na jednoho brankaře.



Obrázek 32. Hra 1 proti 1 s odebráním kotouče



Obrázek 33. QR kód-Hra 1 proti 1 s odebráním kotouče



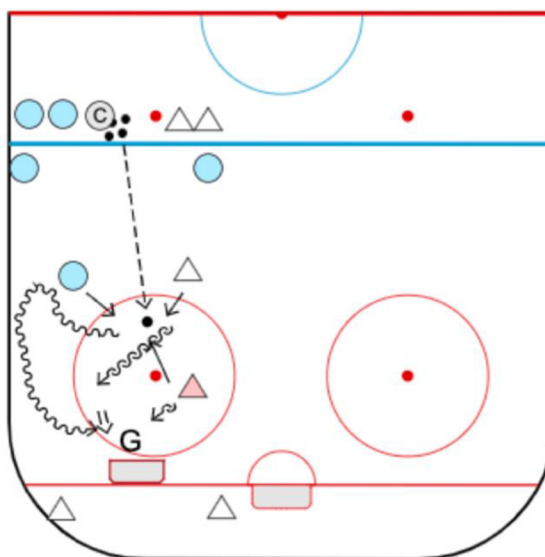
Obrázek 34. QR kód-Hra 1-1 s odebráním kotouče + druhé video

12) Hra 1 proti 2

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 9
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme držení kotouče, orientace v prostoru, zakončení, uvolnění, obsazování, odebrání kotoučů,

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné trojice. Hra probíhá v půlce třetiny. Hra trvá 30 sekund a hráč, který utočí se snaží uvolnit a vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč. Hráč, který získá kotouč se stává útočící a dva hráči jsou bránci, kteří se snaží získat kotouč. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráč, který utočí, si může nahrát s opřenými body a ti mu mohou pomoci ho uvolnit. Aby útočící hráč mohl vystřelit musíš si aspoň jednou přihrát s opřeným bodem.



Obrázek 35. Hra 1 proti 1 proti 1



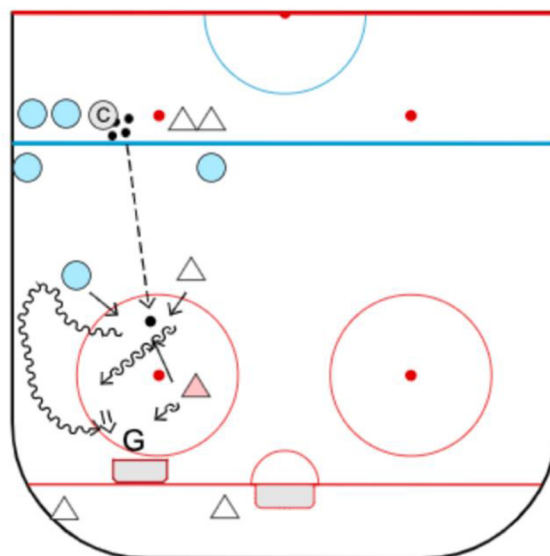
Obrázek 36. QR kód-Hra 1 proti 1 proti 1 na malém prostoru

13) Hra 1 proti 2 – útočící hráč si musí jednou přihrát o opěrný bod

- Doba cvičení – 30 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 9
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme držení kotouče, orientace v prostoru, zakončení, uvolnění, obsazování, odebrání kotoučů, přihrávku

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné trojice. Hra probíhá v půlce třetiny. Hra trvá 30 sekund a hráč, který utočí se snaží uvolnit a přihrát si alespoň jednou o perny bod, pak může vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč. Hráč, který získá kotouč se stává útočící a dva hráči jsou bránci, kteří se snaží získat kotouč. Po 30 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráč, který utočí, si může nahrát s opřenými body a ti mu mohou pomoci ho uvolnit. Aby útočící hráč mohl vystřelit musí si aspoň jednou přihrát s opřeným bodem.



Obrázek 37. Hra 1 proti 1 proti 1 – podmínkou, ze útočící hráč si musí jednu přihrát o opěrný bod



Obrázek 38. QR kód-Hra 1 proti 1 proti 1 na malém prostoru – podmínkou, ze útočící hráč si musí alespoň jednu přihrát o opěrný bod

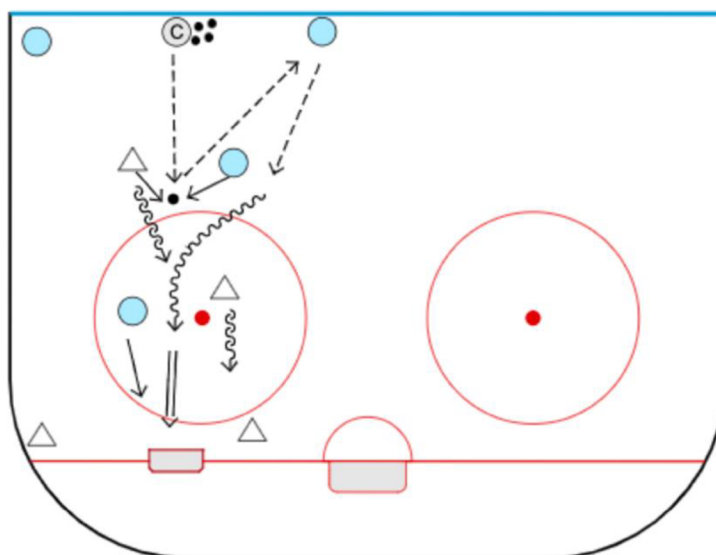
5.2 Průpravné hry na malém prostoru

1) Hra 2-2 na malém prostoru s přihrávka o opřenými body

- Doba cvičení – 30–45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojce, pokud nevychází dvojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v půlce třetiny. Hra trvá 30-45 sekund a hráči, který utočí se snaží uvolnit a vstřelit gól. Hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají bránci hráči kotouč, tak se s nich stávají útočící hráči a ti co utočili se stávají bránci. Po 30-45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráči, kteří utočí, si může nahrát s opřenými body a hráči bez puku se snaží získat kotouč. Aby mohli vystřelit musí si aspoň jednou přihrát s opřeným bodem.



Obrázek 39. Hra 2 na 2 na malém prostoru s přihrávkou o opřený bod



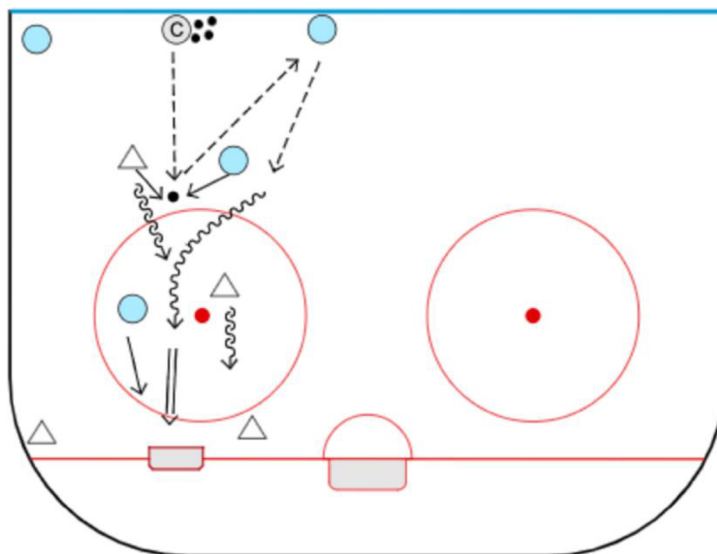
Obrázek 40. QR kód-Hra 2 proti 2 v půlce třetiny s přihrávkou o opeřené body

2) Hra 2-2 na malém prostoru s přihrávkou o opřenými body – hráči mají podmínku, že si musí mezi sebou jednou přihrát, aby mohli zakončit

- Doba cvičení – 30–45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávkou, bruslení, zakončení, obsazování, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojce, pokud nevychází dvojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v půlce třetiny. Hra trvá 30-45 sekund a hráči, který utočí se snaží uvolnit a vstřelit gól. Hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají bránici hráči kotouč, tak se s ním stávají útočící hráči a ti co utočili se stávají bránici. Po 30-45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráči, kteří utočí mají podmínku, že si musí alespoň jednou mezi sebou přihrát a můžou nahrát s opřenými body a hráči bez puku se snaží získat kotouč. Aby mohli vstřelit musí si aspoň jednou přihrát s opřeným bodem.



Obrázek 41. Hra 2-2 na malém prostoru s přihrávka o opřenými body – hráči mají podmínku, že si musí mezi sebou jednou přihrát, aby mohli zakončit



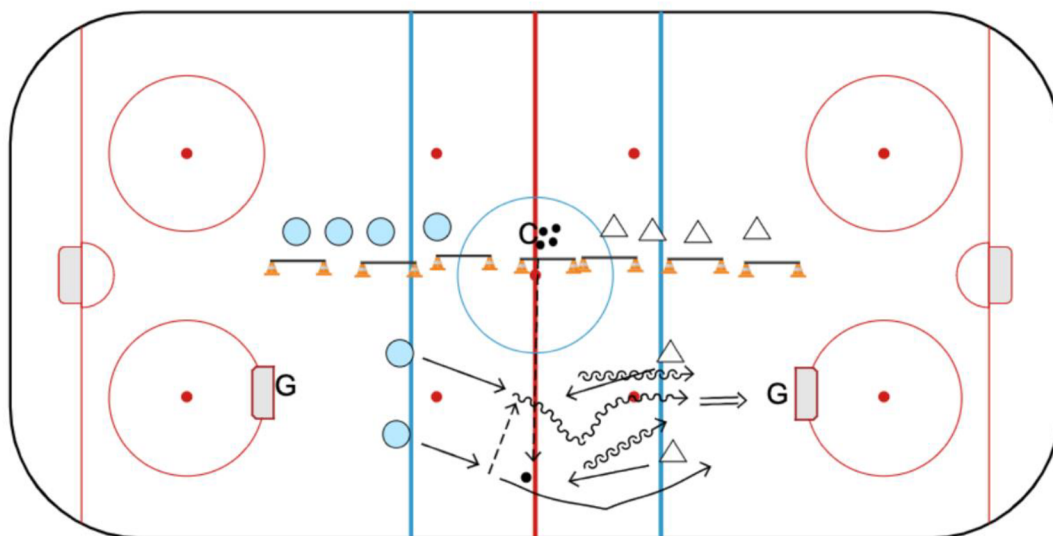
Obrázek 42. QR kód-Hra 2 proti 2 na malém prostoru s přihrávka o opřenými body – hráči mají podmínku, že si musí mezi sebou alespoň jednou přihrát, aby mohli zakončit

3) Hra 2 na 2 na půlky hřiště

- Doba cvičení – 30–40 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, obsazování, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojce, pokud nevychází dvojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v půlce hřiště. Hra trvá 30-40 sekund a hráči, který útočí se snaží uvolnit a vstřelit gól. Hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají bránci hráči kotouč, tak se s nich stávají útočící hráči a ti co utočili se stávají bránci. Po 30-40 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na jednoho brankaře. Hráči, kteří útočí by si měli alespoň jednou mezi sebou přihrát a snažíme se, aby hráči, co nejrychleji zakončili.



Obrázek 43. Hra 2 na 2 na půlky hřiště



Obrázek 44. QR kód-Hra 2 na 2 na půlky hřiště



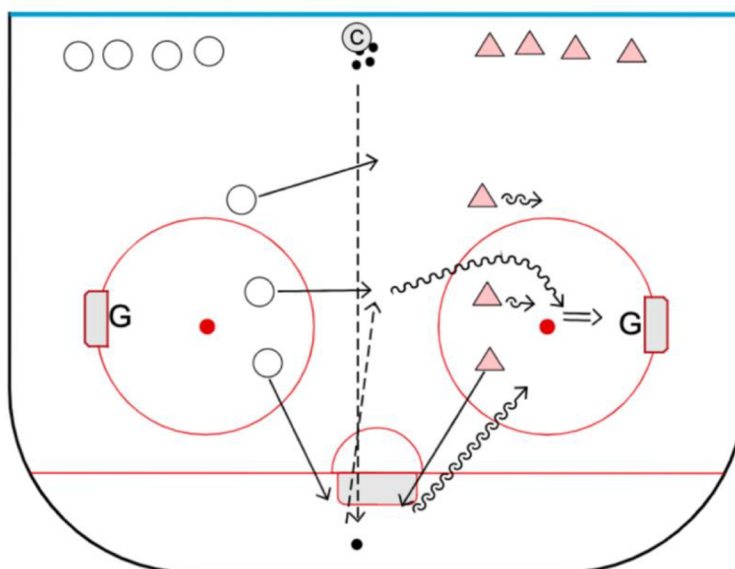
Obrázek 45. QR kód-Hra 2 na 2 druhé video

4) Hra 3 na 3

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, obsazování, bránění

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné trojce, pokud nevychází trojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit a vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají kotouč stávají se z nich útočící. Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankaře. Hráči, který utočí, mají podmínku, že musíš mezi sebou alespoň jednou si přihrát, tak aby mohli zakončit.



Obrázek 46. Hra 3 na 3.



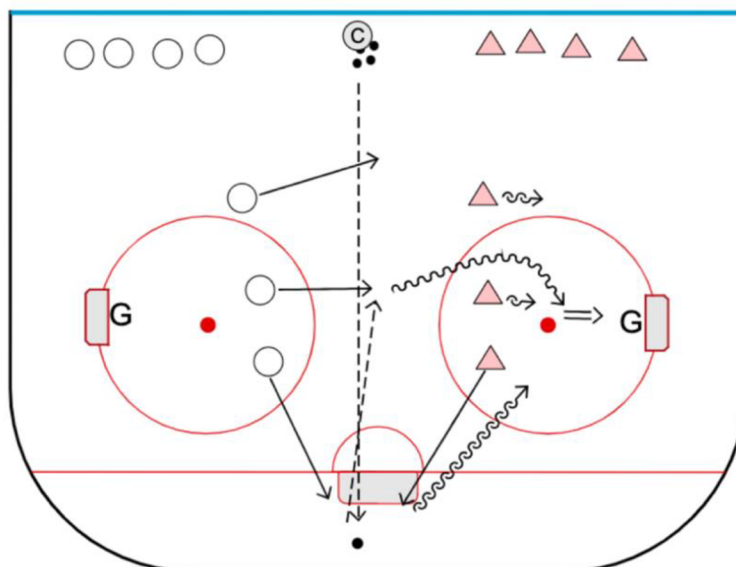
Obrázek 47. QR kód-Hra 3 na 3

5) Hra 3 na 3 – Hráči mají podmínku, že si musí dvakrát mezi sebou přihrát, aby mohli zakončit.

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, obsazování, bránění, orientace v prostoru

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné trojce, pokud nevychází trojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí mají podmínku, že si musí alespoň dvakrát mezi sebou přihrát vstřelily gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají kotouč stávají se z nich útočící. Po 45 sekundách dochází ke střídaní. Hra se hraje na dva brankaře. Hráči, který utočí, mají podmínku, že musíš mezi sebou alespoň jednou si přihrát, tak aby mohli zakončit.



Obrázek 48. Hra 3 na 3 – Hráči mají podmínku, že si musí dvakrát mezi sebou přihrát, aby mohli zakončit.



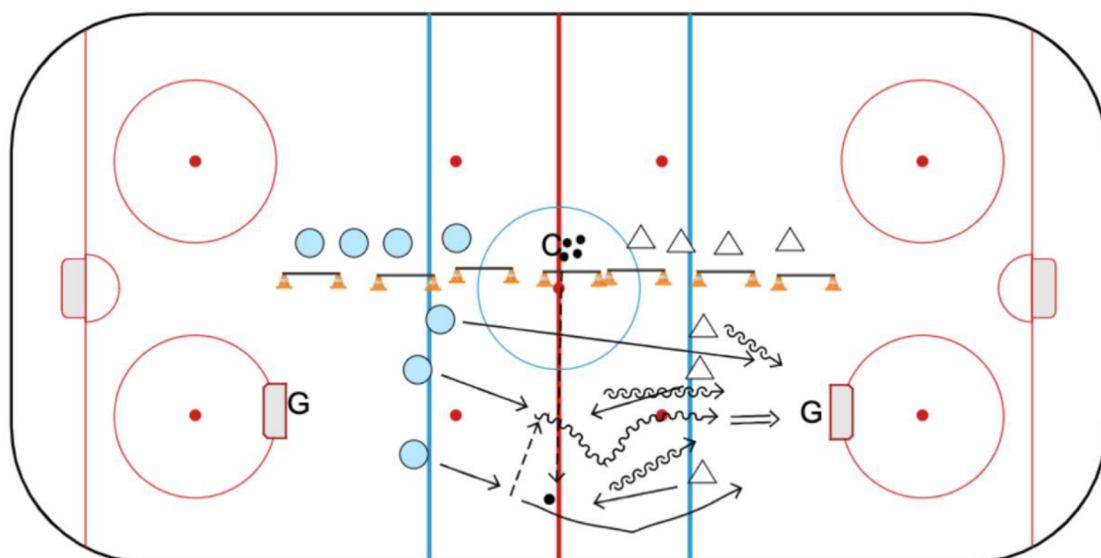
Obrázek 49. QR kód-Hra 3 na 3 – Hráči mají podmínku, že si musí dvakrát mezi sebou přihrát, aby mohli zakončit.

6) Hra 3-3 na půlce hřiště + druhé video

- Doba cvičení – 30–45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 12
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné trojce, pokud nevychází trojce může se zapojit trenér. Hra probíhá na půlce hřiště a trvá 45 sekund a hráči, kteří útočí se snaží uvolnit a vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají kotouč stávají se z nich útočící. Po 30-45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankaře. Hráči, který útočí, mají podmínku, že musíš mezi sebou alespoň jednou si přihrát, tak aby mohli zakončit.



Obrázek 50. Hra 3 na 3 na půlce hřiště



Obrázek 51. QR kód-Hra 3 na 3 na půlce hřiště



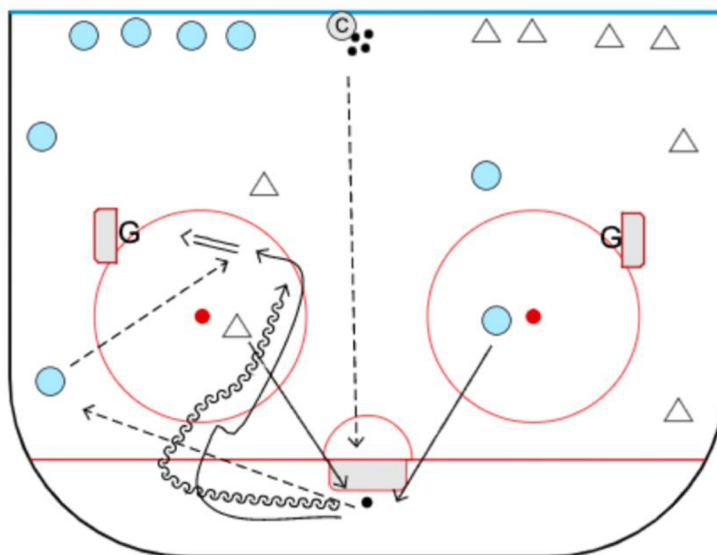
Obrázek 52. QR kód-Hra 3 na 3 druhé video

7) Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování, zapojení dalších hráčů

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojce, pokud nevychází dvojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit, tak že si mohou přihrát o opěrné body, kteří se mohou zapojit do hry 4 na 2 a snaží se vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají kotouč stávají se z nich útočící. Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, který utočí, si musí nahrát aspoň jednou mezi sebou nebo o opěrný bod.



Obrázek 53. Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2



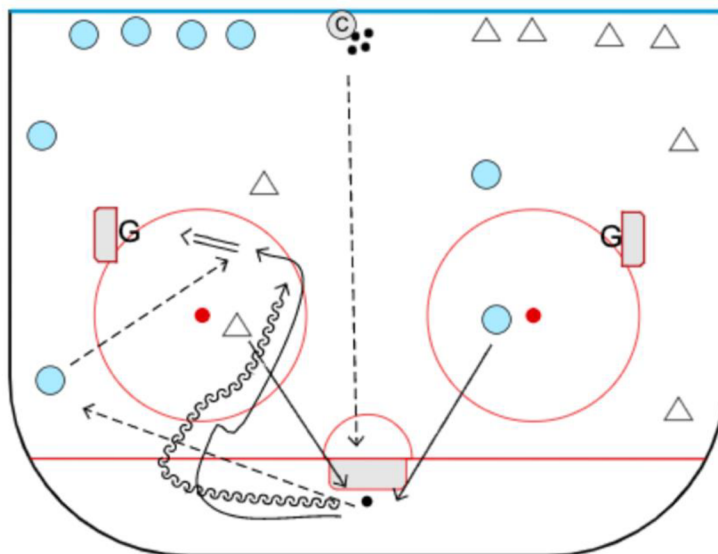
Obrázek 54. QR kód-Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2

8) Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2 s podmínkou, ze útočící hráči můžou zakončit, když si mezi sebou dvakrát přihrají.

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová výstroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování, zapojení dalších hráčů

Popis hry:

Hráči si udělají stejné rovné dvojce, pokud nevyhází dvojce může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří útočí se snaží uvolnit, tak že si můžou přihrát o opěrné body, kteří se můžou zapojit do hry 4 na 2 a snaží se vstřelit gól a hráči, co brání se snaží získat kotouč, pokud získají kotouč stávají se z nich útočící. Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, který útočí, si musí nahrát aspoň jednou mezi sebou nebo o opěrný bod.



Obrázek 55. Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2 s podmínkou, ze útočící hráči mohou zakončit, že si mezi sebou dvakrát přihrají.



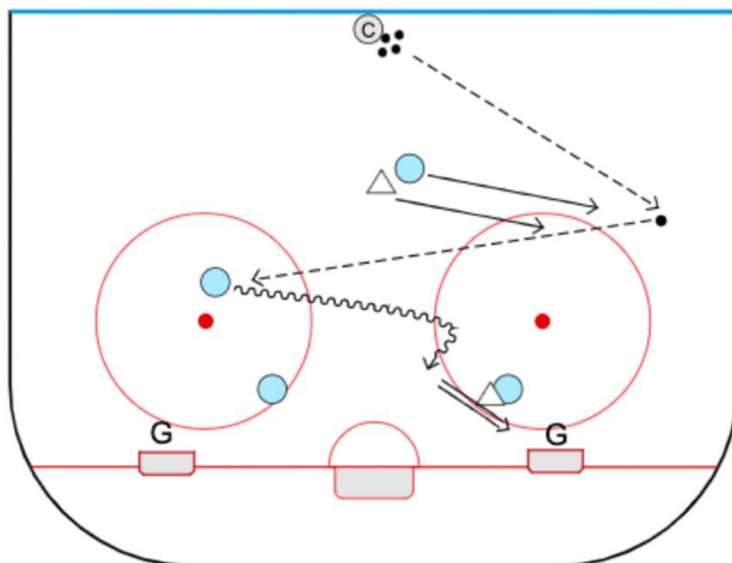
Obrázek 56. QR kód-Hra 2 na 2 se zapojením opěrných bodu na 4 na 2 s podmínkou, ze útočící hráči mohou zakončit jenom potom, co si mezi sebou dvakrát přihrají.

9) Hra 4 na 2

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vycpávka, hokejová hůl, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejně rovné dvojce a čtveřice, pokud nevychází dvojce nebo čtveřice může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit, musí si přihrát a snaží se zakončit. Hráči, kteří brání a získají kotouč, se snaží kotouč vyvézt ven ze třetiny. Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, který utočí, si musí aspoň jednou mezi sebou přihrát.



Obrázek 57. Hra 4 na 2



Obrázek 58. QR kód-Hra 4 na 2

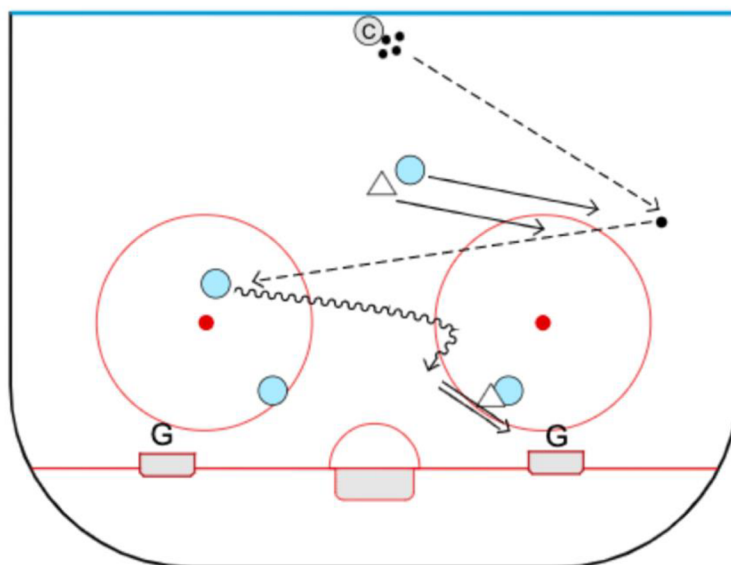
10) Hra 4 na 2 – hráči si musí mezi sebou dvakrát přihrát, aby mohli zakončit

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16

- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, hokejový puk
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejně rovné dvojce a čtveřice, pokud nevychází dvojce nebo čtveřice může se zapojit trenér. Hra probíhá v třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit a musí si mezi sebou dvakrát přihrát a snaží se zakončit. Hráči, kteří brání a získají kotouč, se snaží kotouč vyvézt ven ze třetiny. Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, který utočí, si musí aspoň jednou mezi sebou přihrát.



Obrázek 59. Hra 4 na 2 – podmínkou je, že si hráči mezi sebou dvakrát přihrát, aby mohli zakončit



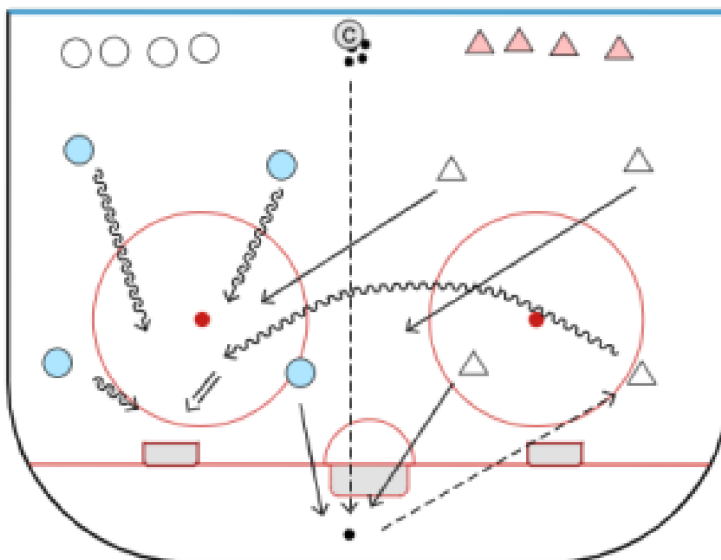
Obrázek 60. QR kód-Hra 4 na 2 podmínkou je, že si hráči musí dvakrát mezi sebou přihrát, aby mohli zakončit

10) Hra 4 na 4

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vstroj, hokejová hul, kotouče
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejně rovné čtveřice, pokud nevychází čtveřice může se zapojit i trenér. Hra probíhá ve třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit, musí si přihrát a snaží se zakončit. Hráči, (kteří brání se snaží získat kotouč a vyvést nebo se z něj stane útočící tým). Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, kteří útočí, si musí přihrát aspoň jednou mezi sebou.



Obrázek 61. Hra 4 na 4



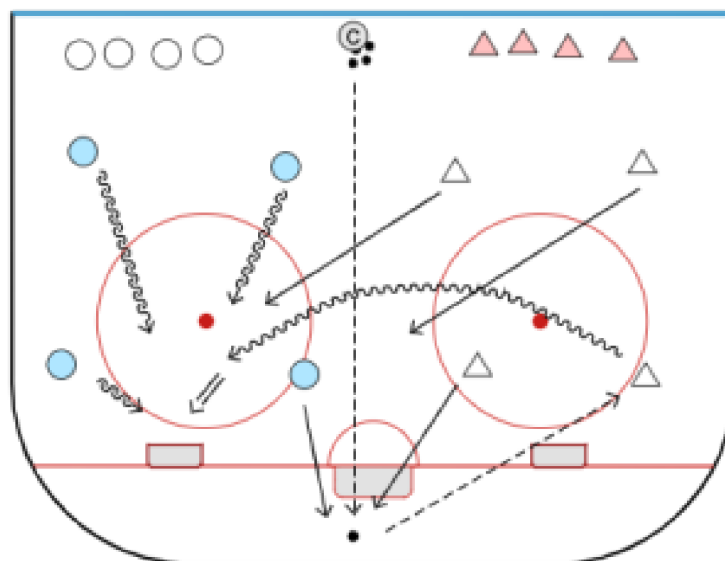
Obrázek 62. QR kód-Hra 4 na 4

11) Hra 4 na 4 – podmínkou je, že útočící hráči si musí mezi sebou dvakrát přihrát

- Doba cvičení – 45 sekund
- Věk hráčů – 12 – až do dospělosti
- Počet hráčů – 16
- Prostředí – ledová plocha
- Materiál – branka, hokejová vestroj, hokejová hul, kotouče
- Část tréninkové jednotky – hlavní, rozvíjíme vedení kotouče, přihrávku, bruslení, zakončení, kombinaci, uvolnění, orientace v prostoru, bránění, obsazování

Popis hry:

Hráči si udělají stejně rovné čtveřice, pokud nevychází čtveřice může se zapojit i trenér. Hra probíhá ve třetině. Hra trvá 45 sekund a hráči, kteří utočí se snaží uvolnit a mají podmínku si dvakrát mezi přihrát a snaží se zakončit. Hráči, (kteří brání se snaží získat kotouč a vyvést nebo se z něj stane útočící tým). Po 45 sekundách dochází ke střídání. Hra se hraje na dva brankáře. Hráči, kteří útočí, si musí přihrát aspoň jednou mezi sebou.



Obrázek 63. Hra 4 na 4 – podmínkou, ze útočící hráči si musí mezi sebou dvakrát přihrát



Obrázek 64. QR kód-Hra 4 na 4 podmínkou, ze útočící hráči si musí mezi sebou dvakrát přihrát

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo vypracovat Soubor herních cvičení a průpravných her na malém prostoru pro hráče ledního hokeje od 12 let. V rámci práce byl sestaven soubor cvičení a her. Tyto hry jsou zaměřené na malý prostor. Pro herní cvičení I. typu bylo nahráno 1 video. Pro herní cvičení II. typu bylo nahráno 15 videí a pro průpravné hry na malém prostoru bylo nahráno 14 videí. Celkem bylo nahráno 30 video sekvencí, kde jsou zaznamenány různé hry na malém prostoru. Hry nejsou nijak těžké a hráči by je měli v pořádku pochopit a zvládnout.

Videa ukazují, jak se dá pracovat na malém prostoru a jak se dají efektivně vyřešit různé herní situace. Hráče vidíme při změnách směru, brzdách, startech na puk. Zde všude je potřeba správné a rychlé rozhodování. Dále můžeme vidět, jak pracují při stříbě a jak se v ní mohou zdokonalovat. Vidíme různé druhy zakončení (tahem, zápěstím, golfem). Střelba je vedena z různých pozic. V průpravných hrách nutíme hráče se více zapojit do spolupráce se spoluhráči, kdy zdokonalujeme cit pro kombinaci a čtení hry. Hráči si tady uvědomují, že kvalitně vedená přihrávka je vždy rychlejší než bruslící hráč s pukem. Hráčům v herních cvičeních simulujeme zápasové situace a zde mají možnost si osvojit, jak by danou situaci vyřešili nejlépe ať je to zakončení nebo kombinace, ale také se zdokonalují v držení kotouče a kličkování (blafování). Hráči si také zkusí obranné zákroky jako jsou například způsoby odebírání kotouče, souboje (hra tělem), ale i pozíční obsazování hráčů. U některých cvičení musí hráči reagovat na pokyny píšťalkou. Hráči dostali prostor i na práci s holí, vedení a držení kotouče. Účelem je, aby byli tzv. silní na kotouči a dokázali se uvolnit do volného prostoru. V některých sekvencích je vidět, jak lze používat tzv. opětné body, které hráči využívají při kombinaci, nahrávce, nebo před vlastní střelbou.

Při natáčení konkrétních sekvencí na ledě byla využita aplikace Coach Manager, kterou doporučuje i Český svaz ledního hokeje. Zvolený program se se jednoduše ovládal, protože je logický a přehledný a vše bylo dobře popsáno. Bylo využito jednoduché kreslení, tak aby se určité cvičení daly pochopit. Aplikace nabízela i zajímavé a přednastavené varianty hřišť a různé možnosti pro vytvoření tréninkových plánů s obrázky.

Rád bych svou bakalářskou práci inspiroval jak nové, tak i stávající trenéry v ledním hokeji. Snažil jsem se ukázat pár videí, která se týkají herních cvičení i průpravných her na malém prostoru, které trenéři mohou využívat ve svých trénincích pro své svěřence.

Tento předložený soubor cvičení mohou využít, jak trenéři ledního hokeje, tak popřípadě i trenéři z jiných kolektivních sportů.

7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický materiál, který se zabývá herním cvičením a průpravnými hrami na malém prostoru v ledním hokeji pro hráče kategorie U12-U15.

Cílem bylo analyzovat odbornou literaturu, vytvořit soubor cvičení, natočit videoklipy ze cvičení, vygenerovat QR kódy a graficky zaznamenat vybraná cvičení.

Výsledky práce se skládají z cvičení na ledové ploše. V práci bylo použito celkem 30 video sekvencí. Všechny hry byly zaměřené na různé herní situace a na různých místech na ledové ploše jako je třeba v rohu, ve třetině, na půlky hřiště.

8 SUMMARY

The main goal of the work was to create methodical material that deals with games on a small space in ice hockey for U12-U15 players.

The goal was to analyze the professional literature, create a set of exercises, record video clips from the exercises, generate QR codes and graphically record the selected exercises.

The results of the work consist of exercises on the ice surface. A total of 30 video sequences were used in the work. All games were aimed at different game situations and at different places on the ice surface.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alashti, M., Shirvani, H., Sabzevari Rad, R., & Noori Ordeghan, A. (2021). Effects of different small-sided games on blood lactate and GH/IGF-1 axis responses in young soccer players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(1), 86-93.
- Bahenský, P., & Bunc, V. (2018). *Trénink mládeže v běžích na střední a dlouhé tratě*. Praha: Karolinum.
- Bělka, J., Hůlka, K., Dudová, K., Háp, P., Hrubý, M., & Reich, P. (2021). *Teorie a didaktika sportovních her 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Brown, N., & Stenlund, K. V. (1997). *Hockey drills for scoring*. Champaign: Human Kinetics.
- Bukač L. (2005). *Komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada.
- Bukač, L., & Suchan, F. (2018). *Moje hokejové století: autobiografie*. Brno: Jota.
- Český svaz ledního hokeje (2020). *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s. č. 117*. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/117-pravidla-minihokeje.pdf>
- Český svaz ledního hokeje (2021). *Pravidla ledního hokeje*. Český svaz ledního hokeje. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/pravidla-ledniho-hokeje-2021-2022-verze-1.1.2.-rijen2021.pdf>
- Český svaz ledního hokeje (2021). *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s. č. 120*. Retrieved 20. 2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.ceskyhokej.cz/cesky-hokej/dokumenty/vnitri-smernice-cslh>
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Fait, P. E., McFadyen, B. J., Reed, N., Zabjek, K., Taha, T., & Keightley, M. (2011). Increasing Task Complexity and ICE Hockey Skills of Youth Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 112(1), 29–43. <https://doi.org/10.2466/05.10.23.25.PMS.112.1.29-43>
- Gut, K., & Pacina, V. (1986). *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia.
- Gwozdecký, G., & Stenlund, KV (1999). *Hokejové cvičení pro příhrávky a přijetí*. Kinetika člověka.
- Hirtz, P. (1994). Koordinative Fähigkeiten. *Training swis sen shaft*, 137-45.
- Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova.

- Jiang, X., Song, Y., Sun, D., Rong, M., Mao, L., & Fekete, G. (2020). Sports Related Injury Mechanism on Ice Hockey Skills: A System Review. *Journal of Medical Imaging and Health Informatics*, 10(5), 1149–1158. <https://doi.org/10.1166/jmihi.2020.3011>
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Lachaume, C. M., Trudeau, F., & Lemoyne, J. (2017). Energy expenditure by elite midget male ice hockey players in small-sided games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(4), 504-513.
- Lehnert, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lener, S., Přerost, M., Studnička, P., Vojta, Z., & Čermák, D. (2016). *Hokejový trénink mládeže A-Z (2nd ed.)*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- McQueen, M., & McPhee, J. (2008). Design of an Ice Hockey Stick Test Machine (P178). In *The Engineering of Sport 7* (pp. 199–206). Springer Paris. https://doi.org/10.1007/978-2-287-09413-2_24
- Miller, S. L., & Messier, M. (2003). *Hockey Tough*. Champaign: Human Kinetics.
- Nykodým, J. (2010). *Kondiční příprava v ledním hokeji*.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Psotta, R., & Velenský, M. (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Pytlík, J. (2015). *Hokejové bruslení: trendy ve výuce techniky*. Praha: Grada.
- Santos, F. de S. F. dos, Camiré, M., & Campos, P. H. da F. (2018). Youth sport coaches' role in facilitating positive youth development in Portuguese field hockey. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 221–234. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1187655>
- Stenlund, KV (1996). *Hokejové cvičení pro kontrolu puku*. Kinetika člověka 1.
- Stidwill, T. J., Pearsall, D., & Turcotte, R. (2010). Comparison of skating kinetics and kinematics on ice and on a synthetic surface. *Sports Biomechanics*, 9(1), 57–64. <https://doi.org/10.1080/14763141003690237>
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada.
- Terry, M. A., & Goodman, P. (2020). *Hokej: anatomie*. Brno: CPress.
- Vojta, Z. (2016). *Metodika sportovní přípravy v jednotlivých věkových kategoriích*. Praha: Český svaz ledního hokeje.
- Votík, J., Špottová, P., & Denk, M. (2020). *Fotbal: herní trénink a pohybová příprava*. Praha: Grada.

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*.

Praha: Grada.

Willett, P. (2003). *The hockey coach's guide to small-area games. A practical guide to implementing small-area games in practices*. Delano: Paul Willett international, LLC, 2003

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.

2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis trenéra: