

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

**Metodika nácviku přechodové fáze v mládežnických
kategoriích v ledním hokeji**

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Tibor Helísek, DiS
Vedoucí práce: Mgr. Karel Hůlka, PhD.
Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Tibor Helísek

Název závěrečné písemné práce: Metodika nácviku přechodové fáze v mládežnických kategoriích v ledním hokeji

Vedoucí: Mgr. Karel Hůlka, PhD.

Pracoviště: UP Olomouc, Fakulta tělesné kultury

Rok obhajoby: 2016

Abstrakt

Cílem práce bylo poukázat na případné využití metodického postupu, které slouží ke stanovení limitů žakovských kategorií v ledním hokeji. V teoretické části se věnujeme srovnání dosavadních poznatků v oblasti ledního hokeje, věkových kategorií, metodického postupu dle ČSLH, přechodové fázi, systematice ledního hokeje. Významnou oblastí ledního hokeje je přechodová fáze, kde se soustředíme na základní prvky přechodové fáze pro žakovské kategorie mladších a starších žáků.

Základním aspektem, který je třeba zmínit, je problém podobně prováděného šetření. Jde o míru vztahu mezi daty uvedených na záznamovém archu a akty, které reálně probíhají v reálném prostředí. Jinak vyjádřeno – vztah mezi slovní vyjádřenou hodnotou a jejich volbami praktického významu, který jim respondenti přisuzují. Výsledky ankety je proto chápat značně kriticky. Přičemž podávají jen hrubé orientační řešení. Naznačují jen další možné metodické přístupy k řešení, které bude možné v budoucnosti dále přepracovávat.

Klíčová slova:

- lední hokej
- anketa
- transition
- přechod z obrany do útoku
- útok
- obrana

Souhlasím s půjčováním závěrečné práce v rámci knihovních služeb

Author's first name and surname: Tibor Helisek

Title of the master thesis: Methodology of the transition phase in the youth categories ice hockey

Supervisor: Mgr. Karel Hůlka, PhD.

Department: UP Olomouc, (Faculty of physical education)

The year of presentation: 2016

Abstract

The aim was to highlight the potential use of methodical procedure that is used to establish limits from junior categories in ice hockey. The theoretical part is devoted to a comparison of current knowledge in the field of hockey, ages, methodical process according CIHA, transition phase, the scheme hockey. An important area of ice hockey is a transition stage where we focus on the basic elements of the transition phase for the youth category of younger and older pupils.

A fundamental aspect that needs to be mentioned is a problem similar investigation is conducted. It is a measure of the relationship between the data included on a record sheet and acts that actually happen in real environments. In other words - the relationship between the verbal expression of the value and practical importance of the elections, which they attributed to the respondents. The survey results are therefore understand very critically. While serving rough guideline solutions. They suggest just another possible methodological approaches to solutions that will be possible in future to further remaking.

Keywords:

- ice hockey
- survey
- transition
- transition defence to attack
- attack
- defence

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Karla Hůlky, PhD. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu závěrečné práce Mgr. Karlovi Hůlkovi, PhD., zaměstnancům FTK UP za pomoc a laskavý přístup. Dále trenérům za podněty a připomínky při zpracovávání závěrečné práce.

Obsah

Obsah	6
1 Úvod	7
2 Přehled teoretických poznatků	8
2.1 Lední hokej	8
2.2 Období mladšího školního věku	9
2.3 Období staršího školního věku	9
2.4 Senzitivní období	11
2.5 Systematika ledního hokeje	13
2.6 Přejchodová fáze	16
2.7 Transition v různém pojetí	19
2.8 Přejchod z obrany do útoku	19
2.9 Přejchod z útoku do obrany	21
2.10 Trénink	21
2.11 Trénink transition	22
2.12 Trénink na malém prostoru	22
2.13 Metodické doporučení pro nácvik transition dle ČSLH	23
2.14 Český svaz ledního hokeje – ČSLH	23
3 Cíle	25
3.1 Cíle práce	25
3.2 Dílčí cíle	25
4 Metodika	26
4.1 Sběr dat	26
5 Výsledky a diskuse	27
5.1 Zásobník cvičení pro kategorii mladších žáků	43
5.2 Zásobník cvičení pro kategorii starších žáků	52
6 Závěry	59
7 Souhrn	61
8 Summary	62
9 Referenční seznamy	63
10 Seznam příloh	66

1 Úvod

Bakalářskou práci v oblasti ledního hokeje jsem si vybral proto, že se věnuji jako trenér mládežnickým kategoriím. V této práci bych chtěl pokračovat i nadále, jelikož mě baví a beru ji jako nezbytnou součást mého života.

Jedná se o dlouhodobý proces, který vyžaduje hodně času pro trénink na ledě i mimo led. Nesmíme zapomínat na spoustu dovedností, které jsou nezbytné pro lední hokej. Pokud jsme u mládežnických kategorií, tak si musíme uvědomit, že kromě nácvičku dovedností je také důležitou součástí tréninkového procesu hra.

Trénink v ledním hokeji je dlouhodobá koncepční záležitost týkající se všech věkových kategorií. Je velice důležitá, neboť je potřeba, aby se hráči k osvojeným hokejovým dovednostem vraceli a zdokonalovali se v neustále nových dovednostech, které jsou v moderním hokeji vyžadovány.

Mezi základní hokejové dovednosti patří bruslení, na které by měl být kladen veliký důraz ve všech věkových kategoriích. Jeho správnost ovlivňuje spoustu věcí v dalším rozvoji hráče ledního hokeje.

Na bruslení navazují další důležité prvky, které vyžaduje dnešní moderní hokej. Jedná se o útočné a obranné dovednosti, které je potřeba zachytit již od nejmenších věkových kategorií.

Co se týká mládežnických reprezentací, tak ve srovnání se světovou špičkou stále zaostáváme v bruslení, útočných a obranných dovednostech. V této fázi bychom se měli neustále vzdělávat, zkoušet nové metody a obohacovat tréninkový proces, aby se zvýšila naše úroveň a přiblížili bychom se světové úrovni.

Tyto dovednosti ovlivňují přechody z obrany do útoku a naopak. V trenérské terminologii můžeme mluvit o anglickém termínu transition, který v našem hokejovém pojetí znamená přechodová fáze.

Dalším předpokladem je také herní intelekt, čtení hry a schopnost se rozhodovat v herních situacích. Zároveň musíme respektovat věkové zákonitosti, herní předpoklady dětí a jejich tělesný vývoj. V následujících kapitolách jsem se snažil přiblížit dosavadní poznatky o přechodové fázi.

2 Přehled teoretických poznatků

2.1 Lední hokej

Lední hokej je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše a je tvořen činností všech hráčů, zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby bruslíci hráči vstřelili kotouč, vedený hokejovou holí do branky soupeře. Šířka variant činností a rychlost jejich provádění je dána jejich velkým počtem, rozděleným podle účelu na herní činnosti jednotlivce, skupin nebo celého mužstva (Kostka, 1984, 371).

Lední hokej je zimní kolektivní sportovní hrou provazovanou na ledě, kde dochází k velké řadě kontaktů mezi hráči. Cílem hry je dopravit puk do branky soupeře. Lední hokej je fyzicky velice náročný pro rychlé starty, obraty, časté změny směru pohybu, náhlá zastavení i vlastní rychlá a proměnlivá herní činnost s pukem. Intenzita během utkání je kolísavá. Hráč nabruslí během utkání 5-5,5 km (Grasgruber, Cacek 2008, 480).

Podle Pavliše a kol. (2002) je současná hra charakterizována neustále nepravidelně se střídajícími úseky útoku a obrany. Tyto přechody z útoku do obrany a naopak jsou v trenérské terminologii nazývány jako transition. Pro tento termín jsou charakteristickými prvky aktivita, včasnost, překvapivost a transition je vždy přítomná u nácviků kombinací a systémů. Rychlý přechod z obrany do útoku nebo okamžitý agresivní forčekink se snahou o rychlé znovuzískání kotouče po jeho ztrátě je jedním z hlavních atributů dnešního hokeje.

V utkání přechází družstvo z obrany do útoku a z útoku do obrany v průměru 200x. Během jednoho střídání hráči ztratí nebo naopak získají kotouč přibližně 3x to samozřejmě klade určité nároky na úroveň herních dovedností hráčů, na jejich spolupráci a součinnost (Pavliš a kol., 2002).

Od hráčů vyžadujeme v tréninku a ve hře těsný odstup od hráče tak, aby měl soupeř co nejmenší manévrovací prostor. Rychlý přechod z obrany do útoku je klíčovým prvkem pro úspěšnou útočnou hru. Na obranu by měli hráči myslet v průběhu celé útočné akce. Stejně je tomu i naopak. Správný a rychlý přechod z útoku do obrany se stává základem organizace hry družstva v obraně ve všech pásmech hřiště (Pavliš a kol., 2002, 180)

2.2 Období mladšího školního věku

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je pravidelný i růst tělesné energie, vcelku rovnoměrně se zvyšuje i výkonnost organismu. Obtížná je na počátku tohoto období nervosvalová koordinace, zvláště u jemného svalstva. Mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Cvičení se však dá dosáhnout značného zlepšení. V 11 letech je dítě již schopno osvojit si i pohyby velmi jemné. Děti projevují zájem o všechny přirozené pohybové činnosti (běhy, skoky, šplh, hry, atd.). Ke všem tělocvičným aktivitám přistupují spontánně, motivace je většinou bezproblémová. Zaměřujeme se především na rozvoj rychlosti a obratnosti, vyloženě silovým a vytrvalostním cvičením se vyhýbáme. V oblasti sociálního a emocionálního vývoje znamená pro dítě velkou změnu vstup do školy. S konečnou platností končí období hry jako základní aktivity a těžiště se přesouvá na školní práci. Dítě se stává jedním z členů nové sociální skupiny – školní třídy. Pokrok ve vnímání se stává základem zkvalitnění myšlení. Důležitější je pro ně chápání vcelku, teprve na základě uvědomění si podstatných znaků pronikají k porozumění jednotlivostí. Silný sklon k hravosti nachází své uplatnění ve sportovních hrách, děti projevují tendenci k soutěživosti. Na konci období již existují jisté rozdíly mezi chlapci a děvčaty. U chlapců se na základě vzrůstající manuální zručnosti a dovednosti uplatňují různé hry konstruktivní, děvčata projevují spíše sklon k takovým hrám, při nichž mohou uplatnit více citu a ladnosti pohybu. Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, aby si osvojovaly základní hygienické a režimové návyky, rozvíjely schopnost koncentrace a volního nasazení. Zároveň dbáme na to, aby si zvykaly na týmové soužití a pochopily nezbytnost dodržování sportovních pravidel a norem (Pavliš, 2003, 125).

2.3 Období staršího školního věku

Tento věk bývá charakterizován jako přechod od dětství k počínající dospělosti. V organismu dochází k velkým biologickým změnám odrážejícím se i v psychickém vývoji. Projevují se příznaky pohlavního dospívání, diferencují se rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Celkem je možno charakterizovat toto období jako velmi nerovnoměrné,

přinášející s sebou řadu obtíží. Obvykle se dále dělí na prepubertu a pubertu (11 – 13let, 13 – 15 let). Pomalejší přírůstek váhy vzhledem k výškovým přírůstkům způsobuje zvláště v prepubertě určitou pohybovou neohrabanost. Děti bývají často unavené. Teprve v pubertě dochází k jakémusi vyvažování tělesných proporcí, stabilizující se i funkce některých vnitřních orgánů, čímž se také zvyšuje tělesná výkonnost pubescentů. Postupně se vytvářejí prvotní a druhotné pohlavní znaky, a to s předstihem u dívek. Okolo 15 let se rovněž stabilizuje vývoj centrální nervové soustavy (Pavliš, 2003, 126).

Zvýšená tělesná výkonnost se projevuje i v zesíleném zájmu o sportovní činnost. U chlapců jsme proto často svědky sebepřeceňování a přepínání vlastních sil. Ve sportovních činnostech je toto stadium období začínající specializace v některých sportech již i obdobím vrcholných sportovních výkonů. Ve sféře sociální se u nich výrazně projevuje snaha napodobovat dospělé mimikou, gestikulací, oblékáním apod. Nejistotu chování v přímém styku s dospělými často zakrývají a kompenzují – např. vzdorným pohazováním hlavy, úšklebky, což bývá dospělými považováno za jednoznačný projev nepřízně. Roste význam party, kamarádské vztahy však často procházejí kritickými fázemi, zvláště u dívek (Pavliš, 2003, 126).

Mentální pokroky souvisí s dále se zdokonalující percepcí (vnímáním), děti jsou schopné řešit i velmi složité úkoly. Okolo 12tého roku věku se uskutečňuje přechod od myšlení konkrétního k abstraktnímu. Vzrůstá preciznost myšlení, zvýrazňuje se podíl logické paměti na úkor paměti mechanické. Rozšiřují se zájmy četby, formy sběratelství, hudba, sport. Ve výchově žáků tohoto věku se zaměřujeme již na rozvoj všech funkcí organismu při středním zatížení v konci období se zatěžování dále zvyšuje. Sportovní zaměření pomáhá řešit i výchovné problémy v širším měřítku. Objekt výchovy není v 15 letech již dítětem, ale dospívajícím člověkem. Proto i všechny výchovné zásady musí být vedeny taktně, diskrétně a spravedlivě. Velké přestupky řešíme až po odeznění citového zaujetí, které je překážkou objektivního posouzení situace. Nejčastějšími chybami výchovných pracovníků bývají nevšímavosti, malé porozumění, nepřiměřená tvrdost výchovných sankcí, veřejné vytýkání chyb (Pavliš, 2003, 126).

2.4 Senzitivní období

Senzitivním obdobím se rozumí určité období, ve kterém dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti.

Senzitivní období pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností podle Periče (2004, 198):

- obratnost – 7 až 12 let,
- rychlost – 8 až 13 let - rychlost reakce a jednotlivého pohybu,
- 15 až 18 let - rychlost lokomoce (závislost na rozvoji silových schopností),
- síla – 8 až 14 let - explozivní síla, 14 až 18 let - maximální nárůst svalové síly,
- vytrvalost – universální (do 15 let pouze aerobní oblast),
- pohyblivost – v 8 až 12 letech nejvyšší nárůst kloubní pohyblivosti.

Krištofič (2006, 109) popisuje jednotlivá senzitivní období pro rozvoj schopností následovně:

Období mezi 7. – 10. rokem, kdy ještě není dobudována centrální nervová soustava, je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Pro dětskou motoriku je charakteristická neefektivnost, různé souhyby, které doprovázejí hlavní pohyb, jsou nadbytečné a energeticky neúspěšné. Klademe důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů (především u celostních pohybů jako jsou běh, komíhání, houpání), na držení těla a funkci svalů. V tomto věku se děti učí hodně napodobováním, a proto je nutné dbát na kvalitu ukázky (Krištofič, 2006).

Mezi 9. – 10. rokem dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí), děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, lépe rozlišují figuru proti pozadí, zlepšuje se periferní vidění. Proto je tento věk vhodný pro rozvoj orientačních schopností. Kolem devátého roku věku již děti překonávají s diferenciací pravé a levé ruky a je možné na základě testů laterality určit, který směr otáčení je pro dítě přirozenější. Vestibulární aparát dozrává zhruba v jedenácti letech, což se projevuje zlepšením rovnovážných schopností (Krištofič, 2006).

Mezi 10. – 11. rokem dochází u dětí ke zvýšení efektivity tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností. Věkové rozpětí mezi 8. – 12. rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“ a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co

nejširší škálou pohybových zkušeností (motorická kontrola je dobudována mezi 11. – 12. rokem). Naučené dovednosti se stávají stabilními a trvalými. Čím více zkušeností dítě má, tím snáze dokáže zpracovat verbální instrukci od učitele. Kromě přesných – kontrolovaných pohybů zařazujeme i „výbušné hry“, u kterých je prioritní dynamika pohybu (déletrvající absence rychlých pohybů může vést k utlumení dynamiky pohybového projevu). U dětí ještě nejsou dobudovány fyziologické mechanismy na zpracování a využití laktátu jako „paliva“ a jejich míra tolerance acidózy (kyselé prostředí – nízká hodnota pH v důsledku vyplavení laktátu) je také na nízké úrovni. Proto není účelné vystavovat děti velké anaerobní zátěži. Adekvátní specifická odezva v organismu nenastane, není na to ještě připraven. Ale krátkodobá intenzivní zátěž (do 20 s) není u dětí po šestém roce věku na závalu. Oproti anaerobní zátěži je aerobní odolnost (časově delší zátěž menší intenzity) u dětí jednou z nejtrénovatelnějších vlastností. Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v kterémkoliv věku (Křištofič, 2006).

V úrovni rytmických schopností prokazují dívky výrazné zlepšení již mezi 8. – 9. rokem, chlapci až mezi 13. – 14. rokem, kdy současně dosahuje úroveň rovnovážných schopností úrovně dospělých (Křištofič, 2006).

Pro děti se obecně nedoporučuje plyometrická metoda tréninku (např. rozvoj odrazových schopností dolních končetin způsobem, kdy vlastnímu odrazu předchází seskok z vyšší podložky). Ale po jedenáctém roce věku lze v rozumné míře tuto metodu aplikovat (rozumnou mírou rozumíme například takové dávkování, které není doprovázeno bolestivostí v oblasti kolen – přetížení růstových chrupavek. V období růstové akcelerace rostou kosti rychleji než svaly a šlachy a v důsledku toho může dojít ke zhoršení flexibility (dočasný jev, řešit nenásilným kontinuálním strečinkem). V tomto období může také dojít vlivem změny pákových a objemových poměrů tělesných segmentů k celkovému zhoršení úrovně motoriky (mění se mechanika pohybu, mění se tělesné proporce zhoršují sebevnímání a kontrolu pohybů). Přes nejednoznačný přístup k problematice rozvoje silových schopností se většina odborníků shoduje v názoru, že i u dětí je svalová síla trénovatelná (Křištofič, 2006).

Do 13.– 14. roku (u dívek do 15 let) se svalová síla zvyšuje téměř lineárně, potom dochází souběžně s „růstovým spurtem“ k jejímu prudkému nárůstu. I u dětí vyvolává posilování, podobně jako u dospělých, metabolickou odezvu v organismu, ale jiného druhu. Ještě nejsou dobudovány systémy pro specifickou odezvu, ale dochází ke zvýšení obecné kondiční kapacity (posilování tedy přináší jistý efekt i u

děti). V dětském věku je důležitější rozvoj mezisvalové koordinace (lze vnímat jako rozvoj silové obratnosti) než nárůst absolutní síly. Zvýšení svalové síly je především důsledkem neurologické adaptace a ne svalové hypertrofie, ke které v prepubescentním věku ještě ve větším měřítku nedochází. Proto by také měly v pohybové zátěži převažovat dynamické a vedené pohyby nad výdržemi (Křištofič, 2006).

2.5 Systematika ledního hokeje

Činnost hráčů v ledním hokeji je umožněna komplexy pohybových úkonů, jimiž hráči v utkání řeší jednotlivé herní situace. Z hlediska způsobu provedení jednotlivých pohybových celků a podle charakteristické akční pohyblivosti a základního rozestavení jednotlivců při spolupráci hráčů dělíme hru (Pavliš, 2003).

- 1, herní činnosti jednotlivce (HČJ)
- 2, herní kombinace (HK)
- 3, herní systémy (HS)

Herní činnosti jednotlivce

Jsou to komplexy pohybových struktur jedince, kterými hráč řeší různé herní situace. Z hlediska teorie a didaktiky hry a pro potřeby trenérské praxe v tréninku a utkání dělíme HČJ na útočné a obranné (Pavliš, 2003).

HČJ útočné

- 1, uvolnění hráče s kotoučem
 - vedení kotouče
 - kličkou
 - jiným způsobem (obratem, změnou směru, změnou rychlosti, přihrávku o brusle apod.)
- 2, Uvolnění hráče bez kotouče
 - Změnou směru (překládání, krátký oblouk, obraty)
 - Změnou rychlosti
- 3, Přihrávka a zpracování přihrávky

- Přihrávka (po ruce-přes ruku, po ledě nebo vzduchem, přímé s využitím hrazení, švihem, přiklepnutím)

- Zpracování přihrávky (po ruce, přes ruku, nepřesná přihrávka)

4, Střelba

- Po ruce (švihem, přiklepnutým švihem, přiklepnutím, golfovým úderem)

- Přes ruku (švihem, přiklepnutím, blafák, tečováním, dorážení)

5, Klamání a fintování

- Tělem

- Změnou směru

- Pohybem hole

HČJ obranné

1, Obsazování hráče s kotoučem

- Napadání (přístup k soupeři)

- Odebírání kotouče

- Osobní souboj

- Bodyčekování

2, Obsazování hráče bez kotouče

- Volně

- Těšně

- V postavení mezi soupeřem a vlastní brankou

- V postavení mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče

3, Obrana prostoru

- Krytí prostoru

- Krytí hráče v prostoru

4, Blokování střel

- Ve stoje

- V pokleku a kleku

- Skluzem

Herní kombinace (HK)

Jsou to způsoby spolupráce dvou a více hráčů v útoku či v obraně při řešení různých herních situací (Pavliš, 2003).

HK útočné

- 1, Přihraj a jed'
- 2, Křížení
- 3, Zpětná přihrávka
- 4, Clonění
- 5, Najíždění do volného prostoru

HK obranné

- 1, Zdvojování
- 2, Zajišťování
- 3, Přebírání
- 4, Odstupování
- 5, Osobní bránění

Herní systémy

Pod pojmem herní systém má Pavliš (2003) na mysli vědomé řešení vzniklé herní situace (útočné nebo obranné) na základě hry jednotlivců a spolupráce hráčů jednoho družstva, podílejících se v daném okamžiku na řešení.

Kvalita řešení je závislá nejen na úrovni technicko-taktických dovedností, kondiční připravenosti dále také na úrovni psychických procesů jednotlivých hráčů, ale také na souhrnu jejich vzájemných vztahů a na souhrnu těchto vztahů mezi hráči (Pavliš, 2003).

Herní systémy útočné

- 1, Postupný útok
- 2, Poziční útok
- 3, Rychlý útok
- 4, Rychlý protiútok
- 5, Reorganizovaný útok
- 6, Nastřelování kotouče do útočného pásma
- 7, Poziční nátlaková hra v útočném pásmu
- 8, Přesilová hra

Herní systémy obranné

- 1, Zónová obrana
- 2, Osobní obrana
- 3, Kombinovaná obrana
- 4, Zónový presink

Zvláštní činnosti – vhazování a činnost brankáře

2.6 Přechodová fáze

V přechodové fázi vidí Lička (2007, 10) každodenní starost trenéra, jak najít rovnováhu mezi obrannou a útočnou činností a své mužstvo co nejlépe připravit po taktické stránce, aby zvládlo kritické momenty utkání tj. přechodovou fázi. To znamená získání míče a přechod z obranného do útočného postavení a naopak, ztráta míče a rychlý návrat z útočného do obranného postavení. Skutečnost, že v tomto krátkém časovém úseku 6-8 sekund padá až 60 % všech dosažených gólů, zvyrazňuje význam přechodové fáze na konečný výsledek zápasu.

V některých situacích je rozumné začít přemýšlet nad obranou, zatímco máte puk nejdále od vlastní branky. V této chvíli se útočící tým pohybuje s kotoučem takovým způsobem, že situace nekončí u branky druhého týmu. To se děje buď bruslením nebo nastřelením kotouče (Koho, Luukkainen, 2012, 160).

Při přechodu z obranné do útočné činnosti je nejdůležitější moment předtím, než se dostanete ke kotouči a druhý poté, co kotouč získáte. Když přechod nastane, budete muset reagovat okamžitě a rychleji než soupeř. (Koho, Luukkainen, 2012, 169).

Pro současný hokej jsou typické rychlé změny obranné a útočné fáze hry. Týmové přechody z obrany do útoku a opačně jsou založeny na různých taktických schématech, jejichž cílem je úspěšně zakončit útočnou fázi. Jednotlivé taktiky jsou založeny na rozestavení hráčů, zvoleném způsobu přechodu středním pásmem, volbě linií přihrávek, a dalších faktorech (Elferink-Gemser et al., 2007).

Taktiky pak vedou k obsáhlejšímu ofenzivním a defenzivním strategiím (Martell, Vickers, 2004, 22).

Podle vývoje utkání, zda převládá ofenzivní či defenzivní hra, která se může po rozhodnutí trenéra kdykoliv změnit (Dennis, Carron, 1999, 17).

Současná hra je charakterizována neustále nepravidelně se střídajícími úseky útoku a obrany. Tyto přechody z útoku do obrany a naopak jsou trenérské terminologií nazývány jako transition. V utkání přechází družstvo z obrany do útoku a z útoku do obrany v průměru 200 krát. Během jednoho střídání ztratí nebo naopak získají kotouč přibližně 3x. To samozřejmě klade určité nároky na úroveň herních dovedností, na jejich spolupráci a součinnost. Rychlý přechod z obrany do útoku je klíčovým prvkem pro úspěšnou útočnou hru. Na obranu by měli hráči myslet v průběhu celé útočné akce. Stejně je tomu i naopak. Správný a rychlý přechod z útoku do obrany se stává základem organizace hry družstva v obraně ve všech pásmech hřiště. Přechody z útoku do obrany a naopak vycházejí z postavení a pohybu hráčů na hřišti a ze správného čtení hry. Pohyb by měl být promyšlený, nacvičený a zvládnutý v tréninku s důrazem na bruslařskou obratnost. Každý hráč potřebuje znát a ovládat hru na všech postech, ve všech pásmech a prostorách hřiště (Pavliš, 2002, 180).

Přechodu v hokeji se rozumí přechod z útočné do obranné pozice. Směr kotouče je velice důležitou součástí hry. Je to tak důležité, protože to určuje dobu přechodu (Kinding, 1991, 3, 9).

Útočící tým musí být také připraven na obranu vlastní branky. Hráč musí být připraven na změnu z útočné činnosti na obranu okamžitě, když kotouč ztratí z držení. Je-li druhý tým schopen k rychlému znovuzískání kotouče, tak druhý tým musí být schopen rychle změnit činnost útočné na obranou (Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (2004, 2007).

Westerlund (1991, 4) zjišťuje také význam rychlosti v útoku. Bylo analyzováno 8 utkání finské SM-ligy. V každém utkání všechny útoky, které vedly k cíli. Dále také čas použitý v každém pásmu. 13 z 20 útoků z obranného pásma bylo rychlých (méně než 5 sekund) a 7 byly pomalejší (více než 5 sekund). Střední zóna byla přehrána rychle (méně než 5 sekund) v každém z těchto konkrétní 20 útoků. Na polovinu (10) z těchto útoků bylo překročeno střední pásmo za méně než 2 sekundy. V útočném pásmu 14 těchto útoků bylo dokončeno v za méně než 5 sekund a 6 z nich trvalo déle než 5 sekund.

Rychlý přechod z obrany do útočné činnosti vyžaduje, aby hráči nejen pochopili hru, ale také aby měly schopnost změnit směr bruslení a rytmus poté, co tým získal kotouč. (Savolainen, 2008).

Individuální hra by měla být připravená a měla by reagovat po ztrátě kotouče v závislosti na změnu hry (Hyvarinen, Ruottinen, 2009).

Hrát obranu vyžaduje okamžitou změnu role z útočné hry na obrannou hru jak v týmovém pojetí, tak v dovednostech jednotlivců. Kromě změny v bruslařské činnosti, by měl mít hráč myšlení a schopnost porozumět jeho vlastní roli v situaci, aby podpořil nebo vytvořil místo pro obrannou hru. Přípravenost hrát obranu by měl mít zachovanou po celou dobu útočné činnosti. (Luoto, Pikkarainen, 2007, 9).

Přechod z útočné činnosti na obrannou a naopak je, alespoň na nejvyšší úrovni zakódované do týmového systému tak, aby struktura útočné činnosti účinně dávala týmu přípravu na přechod, protože systémy jsou postaveny tak, aby vzájemně podporovaly zvýšení rychlosti hry (Marjamäki, 2008).

Rychlý přechod je pokus využít týmové zranitelnosti ihned po získání puku. Nejvíce gólů je zaznamenáváno během pěti sekund od získání kotouče. Chcete-li být úspěšný v přechodu, tým provádějící obrat, musí přejít k rychlému přechodu (Constantine, n.d.).

Zaměříme se na čtyři oblasti přechodů podle Constantine:

- 1, Dovednosti nezbytné pro přechodovou fázi v ledním hokeji
- 2, Taktické schopnosti či hokejové myšlení nezbytné pro přechodové fáze v ledním hokeji
- 3, Jaké přechodové fáze se v hokeji používá, ke zlepšení systému útočné hry týmu
- 4, Jaké přechodové dovednosti a taktiky lze zlepšit pomocí tréninku

Při transition má hráč čtyři možnosti:

1. Může samostatně projít nebo přihrát kotouč. To znamená, že samostatně řešení situace nebo přihrávka kotouče z obranného pásma nebo nahozením kotouče do útočného pásma
2. Dokáže udržet kotouč sám, vybruslením do volného prostoru, nebo poziční hrou
3. Dokáže řešit situaci 1-1
4. Může střílet, pokud je ve střelecké pozici

2.7 Transition v různém pojetí

Björn Kinding (1995, 4) termín transition, používá v ledním hokeji, pokud přechází držení kotouče z jednoho týmu na druhý. Dojde-li k přechodu do obrany, druhý tým se stává týmem v útoku a zase naopak. Švédský výzkumník trenér Kinding analyzoval všechny přechody v mistrovství světa 1990. Pokusil se zjistit, kolik gólů padlo z přechodů a kolik z řízené hry (tj. organizované útoky) útoky. Videonahrávky později pozoroval. Všechny akce byly zařazeny do sedmi různých kategorií.

Transition lze definovat v okamžiku, kdy se tým musí přesunout z útoku do obrany nebo naopak. To se stává mnohokrát v průběhu utkání, jako se mění držení kotouče z jednoho týmu ke druhému kvůli činností, jako jsou odebírání kotouče, odskoky kotouče, vrhování a jiné pravidelné opakující se činnosti (Perron, 1991, 152).

Přípravenost hrát obranu vyžaduje okamžitou změnu z útočné hry na obrannou hru jak v týmovém pojetí, tak v dovednostech jednotlivců. Kromě změny v bruslařské činnosti, by měl mít hráč myšlení a schopnost porozumět jeho vlastní roli v situaci, aby podpořil nebo vytvořil místo pro obrannou hru (Luotto, Pikkarainen, 2007, 9).

Choutka (1968) doplňuje poznámkou, že přechod z obrany do útoku se má provádět rychle a bezpečně. Dodržování těchto zásad je nezbytné, protože obě vyjadřují hlavní taktický úkol, na jehož realizaci se má podílet každý jednotlivec.

Podle Matouška (1973) se má přechod z útoku do obrany uskutečnit rychle, plynule a koordinovaně. Každý hráč musí jednat klidně, zodpovědně, musí znát své místo a roli v této fázi hry, orientovat se a zachovat si přehled o nejsložitějších situacích.

2.8 Přechod z obrany do útoku

Přechod z obrany do útoku je východiskem pro vlastní útočnou fázi hry. Na kvalitě založení útoků zpravidla závisí úspěšnost celé akce, a proto je význam této fáze značný. Reorganizace celého mužstva musí proběhnout rychle, aby se hráči, který získal míč, vytvořily možnosti pro založení protiútok (Matoušek, 1973).

Lička (1998, 31) „říká, že konstruktivně získané míče, na které navazuje plynulý přechod řešený individuálně nebo kombinačně je rozhodujícím a dominantním východiskem pro rychlý protiútok do nezorganizované obrany soupeře“.

Choutka (1968) doplňuje poznámkou, že přechod z obrany do útoku se má provádět rychle a bezpečně. Dodržování těchto zásad je nezbytné, protože obě vyjadřují hlavní taktický úkol, na jehož realizaci se má podílet každý jednotlivec. Způsob zakládání útoků má rovněž velký význam. V moderní hře je výhodné používat co největšího množství variant. Jejich výběr nemá být šablonovitý, ale má vycházet důsledně z konkrétních podmínek herní situace. Způsob zakládání útoku má být nejen rychlý a bezpečný, ale i překvapivý. Proto se od hráčů, podílejících se na zakládání útoků, vyžaduje, aby dovedli důkladně ocenit momentální situaci na hřišti a aby volili neúčelnější způsob.

Bukač a Dovalil (1990) definují útok jako: „Vytváření otevřeného prostoru pro příjem přihrávky v pohybu, pro vedení kotouče a herní spolupráci. Podle Horského (1970) *„útok začíná v okamžiku, kdy mužstvo získá puk, a trvá do chvíle, než ho definitivně ztratí.“* Útok udává tempo hry.

Útok a jeho zakončení je vyvrcholením akce celého mužstva. Každý hráč raději útočí, než brání, a proto je do útoku obvykle vkládáno více hráčské iniciativy, která má také větší odezvu u diváků než iniciativa obranná. Útok a obrana se ve hře střídají a moderní pojetí celé hry z tohoto střídání vychází. Úroveň útočné hry je závislá na úrovni hry obranné a naopak (Kostka, 1971, 24).

„Ofenziva je orientována na dovednosti s kotoučem. Účinnost a podoba útočné činnosti jedince podléhá iniciativě a plynulosti řetězení dovedností. Útok je po každého hráče přitažlivý“ (Bukač, 2005, 103). V 70. letech, stejně jako v dnešní době, vycházelo pojetí útočné hry z aktivní obrany.

Při utkání vyrovnaných soupeřů probíhá hra střídavě v útočném a v obranném pásmu dvou družstev. V průměru je více než polovina útočných akcí v jednom zápase zakládána z obranného pásma. Pro zakončení útoku až na opačné straně hřiště má opět velký význam, jak se podaří přejít z obrany do útoku. Musí to být záležitostí všech hráčů družstva. Do útoku se přechází pomocí přihrávky nebo několika přihrávek, směřujících do středního pásma. Je to neúčelnější. Kotouč je třeba hrát rychle a bezpečně z obranného pásma. To nejen zajistí bezpečnost vlastní branky, ale současně postaví soupeřovo družstvo do nevýhodné situace pro obranu jeho branky. Po správné přihrávce dojde k překonání několika útočníků soupeře, které ponechá vzadu, za hrou. Záleží pak na pohotovosti vlastních útočníků, jak této výhody využijí (Kostka, 1963).

2.9 Přechod z útoku do obrany

Přechod z útočné činnosti na obrannou a naopak je, alespoň na nejvyšší úrovni zakódované do týmového systému tak, aby struktura útočné činnosti dávala týmu přípravu na přechod, protože systémy jsou postaveny tak, aby vzájemně podporovali zvýšení rychlosti hry (Marjamäki, 2008).

Tato fáze začíná okamžikem ztráty míče, vystřelením na branku, porušením pravidel, chybnou přihrávkou apod. Při začátku obranné fáze je třeba rychle přeorganizovat celé mužstvo pro obranu branky. Přechod z útoku do obrany se má uskutečnit rychle, plynule a koordinovaně. Každý hráč musí jednat klidně, zodpovědně, musí znát své místo a roli v této fázi hry, orientovat se a zachovat si přehled o nejsložitějších situacích (Matoušek, 1973).

Choutka (1968) vnímá jako hlavní úkol přechodu z útoku do obrany zpomalování soupeřova postupu a uvádí dvě zásady, jimž by se měli podříditi všichni hráči bez ohledu, na kterém místě v družstvu hrají. Jsou to:

- potřeba využít všech prostředků, aby byly útočné akce zpomaleny
- soustředění pozornosti na rychlé založení útočné akce

Matoušek (1973) vidí jako konec fáze přechodu z útoku do obrany v okamžiku, kdy jsou všichni hráči na svých místech, kdy obrana je celistvá a zorganizovaná.

2.10 Trénink

Trénink je proces složitý a účelně organizovaný. Činnost ve většině sportovních odvětví má podobu velmi složitých pohybů či jejich kombinací. Jejich zvládnutí vyžaduje přístup, který v sobě tvůrčím způsobem kombinuje různé metody, prostředky a formy tréninku. Přitom je zřejmé, že není možné tyto specifické přístupy volit náhodně (např. podle momentální nálady trenéra), ale je nezbytné je určitým způsobem plánovat, organizovat a řídit. Určitý prvek nahodilosti se v trenérské práci vyskytuje vždy, ale dobrý trenér by se jej měl snažit vždy co nejvíce redukovat a dávat přednost dobře organizovanému a systematickému vedení svých svěřenců (Perič, Dovalil, 2010).

Trénink je dlouhodobý proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce. Např. dosáhnout vysokého výkonu ve skoku vysokém není otázkou jen jednoho týdne či měsíce. Jedná se o dlouhodobý proces, který začíná již v raném dětském věku (např.

ve sportovní gymnastice či v krasobruslení již ve 4–5 letech) a vrcholí v některých sportech i po 30. roce věku závodníka. Zatímco u nejmladších adeptů sportu má trénink spíše přípravný charakter, v pozdějších letech dochází k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku i jeho náročnosti. Ani toto se ovšem neděje ze dne na den, ale postupným kladením všeobecných a všestranných „základních kamenů“, na který plynule navazuje vysoce specifický trénink vedoucí až ke sportovnímu mistrovství (Perič, Dovalil, 2010).

2.11 Trénink transition

Nácvik zaměřujeme z počátku na bruslařské cvičení s kotoučem a bez kotouče s vyššími nároky na bruslařskou obratnost a manévrování. K těmto účelům slouží všechna cvičení, ve kterých se objevují bruslařské prvky jako prudké změny směru, jízda vpřed, jízda vzad, obraty, starty v laterálním, lineárním, protisměrném a bočním pohybu (Pavliš a kol., 2002, 180).

Nácvik přechodů probíhá současně s výukou individuální a týmové herní taktiky (Pavliš, 2002, 180). Postupné zdokonalování těchto herních dovedností souvisejících z transition, by mělo vycházet z tréninku od nejmladších věkových kategorií až po kategorie seniorů, kde je hlavní náplní tréninkových jednotek.

Hlavním cílem nácviku se zde stává rozvoj a zdokonalování bruslařských dovedností a dále v herních situacích 1-1. Na ně postupně navazují přechody v situacích 2-1, 2-2, 3-2 a 3-3. Vzhledem k vyšším nárokům na čtení hry a na úroveň herních dovedností doporučujeme praktikovat týmový nácvik v celých pětkách až v kategoriích dorostu a v přípravě 8. třídy. Naučit hráče číst hru a na tomto základě se rychle a správně rozhodovat, je stejně tak důležité (Pavliš a kol., 2002, 180).

2.12 Trénink na malém prostoru

Studie, prováděná ve Švédsku, zabývající se hrou nejmladších hokejistů potvrzuje, že hra na celém hřišti o velikosti 60 x 30 metrů je pro děti nevyhovující. Kdybychom tyto podmínky měli srovnat s hrou dospělých, utkání by se odehrávalo na hřišti o rozměrech 300 x 150 metrů a branka by měla bezmála 3 x 3 metry. Z těchto

výsledků vyplývá, že pro efektivitu hokejového utkání mladých hokejistů je velice důležité přizpůsobit podmínky jejich velikosti a dovednostem. Ideální podmínky pro utkání je rozdělení hřiště na tři pásma, tímto způsobem vzniknou tři menší hřiště, na kterých mohou nezávisle na sobě probíhat tři utkání najednou (Boustedt, 2004).

Ahlgren (1985, U. S. Patent No. 4,497,483) ve své americké studii popisuje, že mladí hokejisté nedokáží plně využít všechny oblasti hřiště, a proto také doporučuje účelné rozdělení ledové plochy. Dalším souvisejícím problémem je, že současně nemůže být zapojen větší počet hráčů. Poukazuje také na ekonomické hledisko související s vysokými náklady na pronájem kluzišť.

2.13 Metodické doporučení pro nácvik transition dle ČSLH

- Cvičení se zaměřením na zdokonalování všech bruslařských dovedností s kotoučem a bez kotouče, na bruslařskou obratnost
- Průpravná cvičení ve dvojicích
- Jednoduchá cvičení 1-1 se střídáním postů
- Hry na malém prostoru v situacích 1-1, 2-1, 2-2 s přechody z útoku do obrany a naopak
- Herní cvičení se zaměřením transition obránců a útočníků v situacích 1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2,
- Herní cvičení v obranném, středním a útočném pásmu
- Nácvik transition v situacích 3-3 a 5-5 /pro kategorie starších žáků

2.14 Český svaz ledního hokeje – ČSLH

Český svaz ledního hokeje z.s. (ČSLH) je zapsaným spolkem zastřešujícím dění v ledním hokeji v České republice. V roce 1908 byl jedním ze zakládajících členů Mezinárodní hokejové federace.

ČSLH organizuje na centrální úrovni I. a II. ligu mužů, extraligu a ligu juniorů, extraligu a ligu staršího dorostu a ligu žen. Prostřednictvím krajských svazů pak extraligu a ligu mladšího dorostu a další mužské, juniorské, dorostenecké či žákovské

soutěže. ČSLH vysílá českou hokejovou reprezentaci (včetně mládežnických výběrů, žen, veteránů a sledge hokejistů) k mezinárodním utkáním.

V rámci ČSLH působí různé odborné komise, kterých je v současné chvíli osmnáct (arbitrážní, brankářská, disciplinární, disciplinární komise extraligy, ekonomická/marketingová, mládeže, Nadačního fondu Ivana Hlinky, rozhodčích, sledge hokeje, ženského hokeje, lékařská, reprezentační, smírčí, sportovně-technická, trenérsko-metodická, veteránská, návrhová komise Síně slávy českého hokeje, hráčská). Stálým orgánem mezi konferencemi je dozorčí rada. Členy svazu mohou být kromě klubů i fyzické osoby. Hokejové kluby jsou sdružené v jednotlivých krajích České republiky do 14 krajských svazů. Stanovy ČSLH dále předpokládají existenci okresních výkonných výborů.

Český svaz ledního hokeje z.s. sdružuje v současnosti okolo 110 000 registrovaných hráčů, z toho kolem 85 000 v kategorii mužů. Zaregistrováno je také asi 2600 žen. V zemi je k dispozici přibližně 150 krytých hřišť (<http://www.cslh.cz/text/27-o-slh.html>).

3 Cíle

3.1 Cíle práce

Cílem práce je vytvoření metodického materiálu nácviku přechodové fáze pro kategorie mladších a starších žáků v ledním hokeji.

Východiska práce:

Pro tvorbu metodiky nácviku přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků považuji za důležité zvládnutí herních činností jednotlivce a herních kombinací. K ověření tohoto východiska práce jsem se rozhodl použít anketní šetření, ve kterém bude trenérům položeno 11 uzavřených otázek, z nichž by mělo vyplynout, které herní činnosti a herní kombinace jsou pro nácvik přechodové fáze nejdůležitější.

3.2 Dílčí cíle

1. Popis dosavadních poznatků o přechodové fázi jako východisko pro tvorbu metodiky.
2. Vypracování ankety pro trenéry mládežnických kategorií mladších a starších žáků jako východisko pro tvorbu metodiky.
3. Sběr dat a jejich vyhodnocení.
4. Vytvoření metodiky nácviku přechodové fáze, které vychází z herních činností jednotlivce a herních kombinací pro žákovské kategorie mladších a starších žáků.

4 Metodika

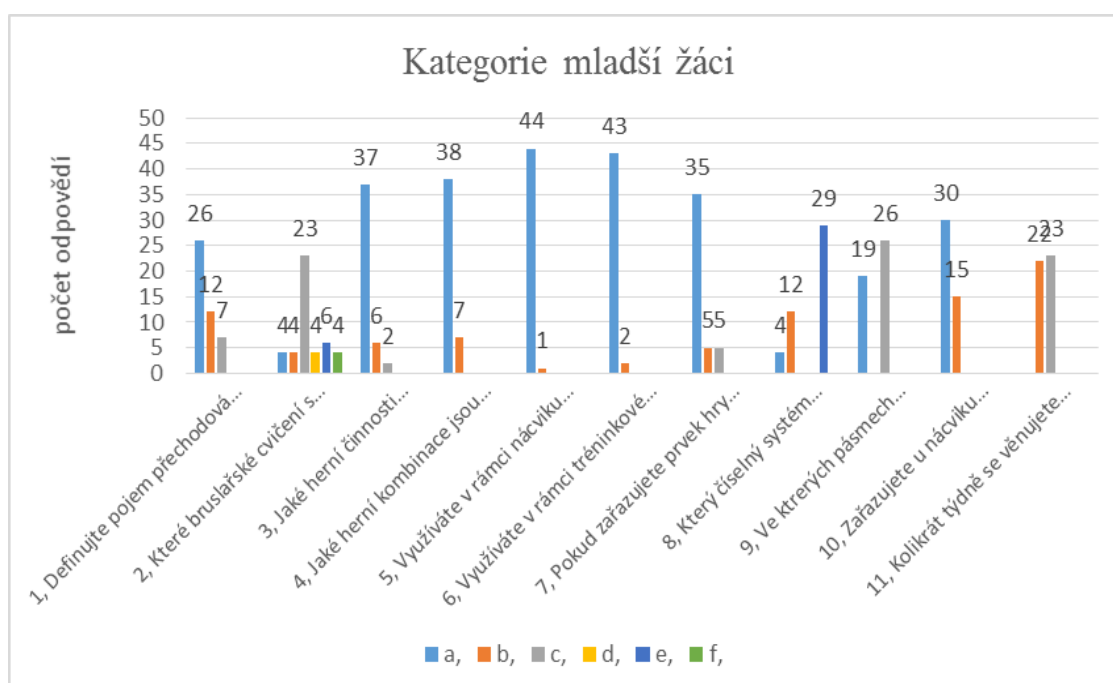
4.1 Sběr dat

- Prostudování zahraniční literatury finské, švédské a americké hokejové školy, abychom zjistili pojetí těchto hokejových zemí v přechodové fázi
- Z české literatury jsem prostudoval pojetí přechodové fáze v ledním hokeji
- Pro tvorbu metodického nácviku vycházím ze systematiky ledního hokeje, podle které jsem vytvořil anketu pro mládežnické trenéry v ledním hokeji
- Vypracované anketní šetření pro mládežnické trenéry obsahuje 11 uzavřených otázek
- Oslovil jsem 100 trenérů mládežnických kategorií (45 trenérů mladších žáků, 55 trenérů starších žáků)
- Na základě těchto uvedených otázek, zjistím, podle čeho by trenéři nacvičovali přechodovou fázi v ledním hokeji
- Odpovědi s nejvyšším počtem, mohou být brány jako stěžejní body pro tvorbu metodického doporučení pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků

5 Výsledky a diskuse

Na základě dat, která vyšla z anketního šetření, se zaměřím na hodnocení výsledků u kategorie mladších a starších žáků. Během anketního šetření jsem se ujistil, že jsou trenérům všechny otázky jasné a srozumitelné. Trenéři na tyto otázky odpověděli dle svého uvážení a zkušeností.

Grafy jsou rozděleny pro kategorii mladších žáků, starších žáků a graf mladších a starších žáků dohromady. V další části jsem v grafech znázornil, co vyšlo z anketního šetření, které je srovnáno s metodickým doporučením z ČSLH.

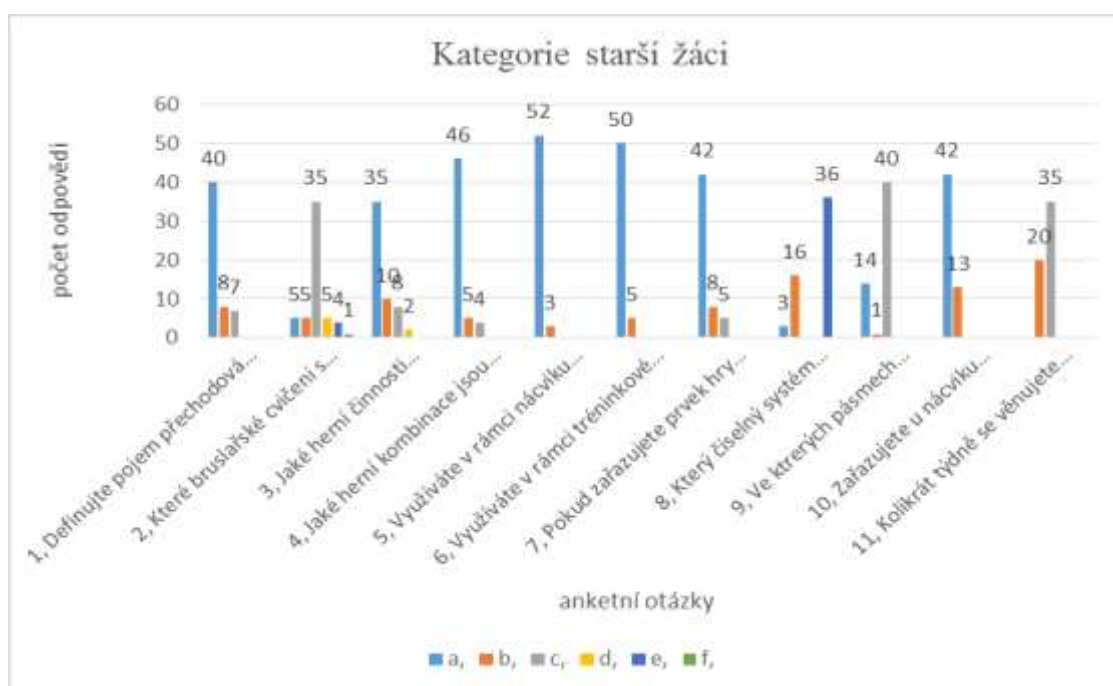


Obrázek 1. Graf anketního šetření u kategorie mladších žáků

Mezi otázky s nejvyšše hodnoceným skóre patří otázky číslo 3 (jaké herní činnosti jednotlivce jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze), otázka číslo 4 (jaké herní kombinace jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších žáků, herní kombinace přihráj a jed'), otázka číslo 5 (využíváte v rámci nácviku přechodové fáze hru 1-1) a otázka číslo 6 (využíváte v rámci tréninkové jednotky hry a cvičení na malém prostoru). Tyto výsledky poukazují na to, že trenéři kladou zvýšený důraz na uvedené činnosti a aktivně je využívají při své tréninkové práci.

Můžeme se domnívat, že výsledky s nižším skóre mohou být ovlivněny například věkovou kategorií nebo trenérskou filosofií. V odpovědích na otázky poukazují trenéři na činnosti, které v rámci svých tréninkových jednotek moc často nevyužívají, jako například u otázky číslo 2 (které bruslařské cvičení s kotoučem a bez kotouče zařazujete do nácviku přechodové fáze).

Schválně zmiňuji otázku číslo 2, jelikož se domnívám, že by se mělo v tréninkovém procesu vyskytovat více bruslařských dovedností. Dle mého názoru, by se měl vyskytovat nácvik bruslení častěji než nácvik hry do těla u otázky číslo 10.



Obrázek 2. Graf anketního šetření u kategorie starších žáků

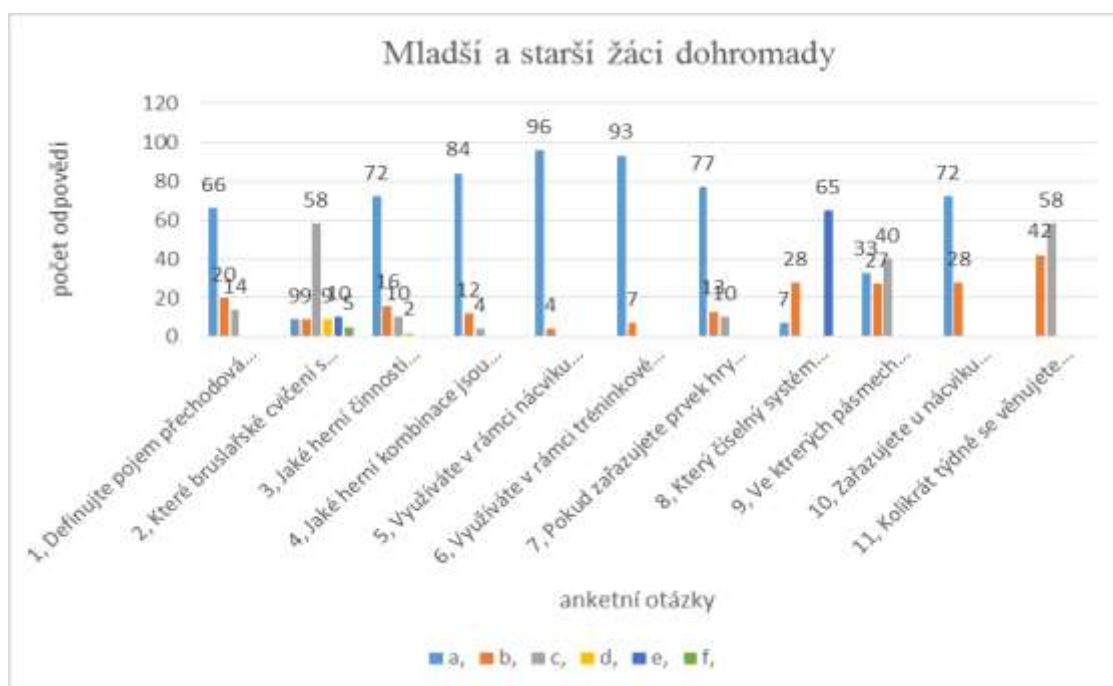
Mezi otázky s nejvyšše hodnoceným skóre patří otázky číslo 4 (jaké herní kombinace jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze v kategorii starších žáků, herní kombinace přihráj a jed'), otázky číslo 5 (využíváte v rámci nácviku přechodové fáze hru 1-1) a otázka číslo 6 (využíváte v rámci tréninkové jednotky hry a cvičení na malém prostoru). Tyto výsledky poukazují na to, že trenéři kladou zvýšený důraz na uvedené činnosti a aktivně je využívají při své tréninkové práci.

Poměrně překvapivě je s nižším skóre otázka číslo 2 (které bruslařské dovednosti využíváte při nácviku přechodové fáze). Domníval jsem se, že trenéři zahrnou u této kategorie i jiné bruslařské dovednosti. Dále otázka číslo 3 (jaké herní činnosti jednotlivce jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze). Trenéři upřednostňují

nácvik hry do těla možná právě na úkor bruslení a nácvik herní činnosti jednotlivce.

Dle mého názoru by bruslení a herní činnosti jednotlivce měli dominovat v přípravě mládežnických kategorií pro nácvik přechodové fáze.

Lze se tedy domnívat, že hráči v těchto věkových kategoriích mají zvládnuté bruslařské dovednosti a herní činnosti jednotlivce. Proto se trenéři věnují nácviku jiným činnostem, nebo na tyto činnosti není v tréninkovém procesu dostatek časového prostoru. Což je dle mého názoru otázka do diskuze.



Obrázek 3. Graf anketního šetření mladších a starších žáků dohromady

Výsledky celkového šetření poukazují na to, které činnosti jsou využívány nejčastěji v rámci tréninkového procesu napříč kategoriemi.

Z anketního šetření se potvrdilo východisko práce, které pro tvorbu metodiky nácviku přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků považuje za nejdůležitější nácvik herních činností jednotlivce a herních kombinací.

Otázky a odpovědi u otázek číslo 3 (jaké herní činnosti jednotlivce jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze), 4 (jaké herní kombinace jednotlivce jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze) ukázaly, že trenéři využívají více útočné herní činnosti jednotlivce a útočné herní kombinace.

Otázky a odpovědi u otázek (3,4) poukázali na to, že herní činnosti jednotlivce obranné a herní kombinace obranné nemají vůbec žádné zastoupení v tréninkovém procesu těchto věkových kategorií. Obranné dovednosti jsou součástí přechodové fáze a měly by se v tréninkovém procesu objevit. Proč se v tréninkovém procesu nevyskytují, by mohlo být předmětem diskuze s trenéry.

Výstup anketního šetření poukázal, že otázky číslo 3, 4, 5, 6, 7 a 10 jsou trenéry považovány za nejčastější body pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků.

Odpovědi s nejvyšším skóre mohou být brány jako hlavní body pro metodické doporučení pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků.

Výstup anketního šetření, které tvoří základ pro tvorbu metodiky nácviku přechodové fáze v ledním hokeji pro kategorii mladších a starších žáků

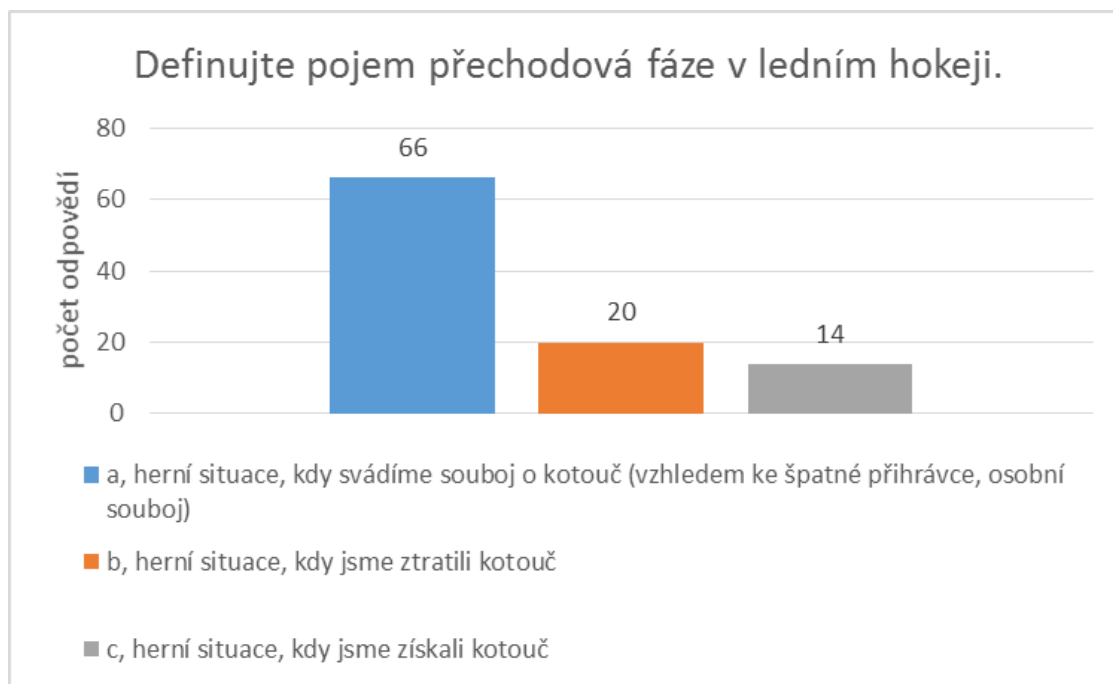
- Přechody v bruslení (z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak)
- Herní činnosti jednotlivce – útočné (uvolnění hráče s kotoučem)
- Herní kombinace – útočné (přihraj a jed')
- Hry a cvičení na malém prostoru
- Hra 1-1
- Hra na malém prostoru 3-3
- Nácvik hry do těla
- Věnovat se přechodové fázi alespoň 3x týdně

Metodické doporučení pro nácvik transition dle ČSLH

- Cvičení se zaměřením na zdokonalování všech bruslařských dovedností s kotoučem a bez kotouče, na bruslařskou obratnost
- Průpravná cvičení ve dvojicích
- Jednoduchá cvičení 1-1 se střídáním postů
- Hry na malém prostoru v situacích 1-1, 2-1, 2-2 s přechody z útoku do obrany a naopak
- Herní cvičení se zaměřením transition obránců a útočníků v situacích 1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2,
- Herní cvičení v obranném, středním a útočném pásmu
- Nácvik transition v situacích 3-3 a 5-5 /pro kategorie starších žáků/

Popis rozdílů mezi anketním šetřením a metodickým doporučením z ČSLH:

V další části se věnuji popisu jednotlivých anketních otázek a metodického doporučení z ČSLH. Pro přehlednost jsou přidány grafy.



Obrázek 4. Definujte pojem přechodová fáze.

V této anketní otázce jsem potřeboval zjistit, jak trenéři pohlíží na to, co pro ně znamená pojem přechodová fáze.

Trenéři z velké většiny zvolili odpověď, kdy svádí souboj o kotouč. Jde o situaci, kdy nemá kotouč nikdo v držení a je o něj veden souboj.

Rozdílnost odpovědí je v tom, že u herní situace, kdy jsme ztratili kotouč, se jedná o situaci po odebrání kotouče soupeřem a tým bez kotouče přechází do obranné činnosti. V herní situaci, kdy jsme získali kotouč a máme ho pod kontrolou, přecházíme do útočné činnosti.

Dle mého názoru záleží na zkušenosti trenéra a jeho filosofii, jak by definoval, co je přechodová fáze u mládežnických kategorií.



Obrázek 5. Které bruslařské cvičení s kotoučem a bez kotouče zařazujete do nácviku přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků

ČSLH

- Cvičení se zaměřením na zdokonalování všech bruslařských dovedností s kotoučem a bez kotouče, na bruslařskou obratnost

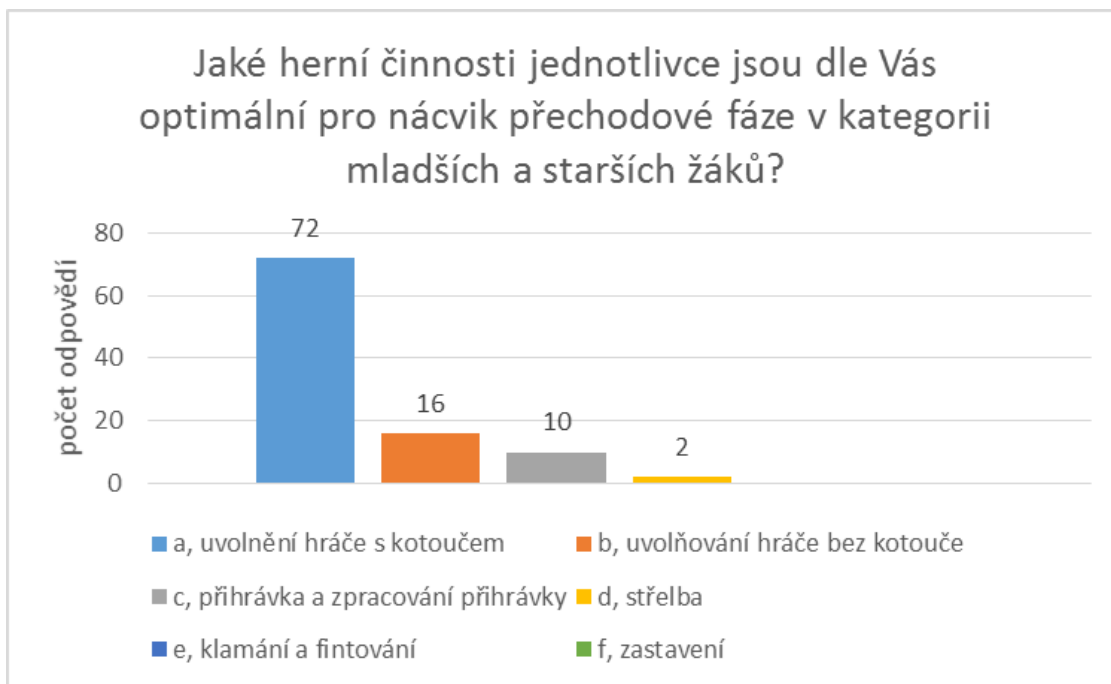
Anketní šetření

- Přechody v bruslení (z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak)

Podle ČSLH je potřeba k nácviku přechodové fáze zdokonalování všech bruslařských dovedností a obratnost.

Z našeho anketního šetření vyšlo najevo, že trenéři při nácviku přechodové fáze využívají přechody v bruslení z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak.

Myslím si, že s přechodovou fází souvisí více bruslařských dovedností, které by se měly vyskytovat v rámci tréninkového procesu.



Obrázek 6. Jaké herní činnosti jednotlivce jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků?

ČSLH

- Český svaz ledního hokeje do své metodické řady vůbec nezahrnul, které herní činnosti jednotlivce by se měli v rámci přechodové fáze nacvičovat.

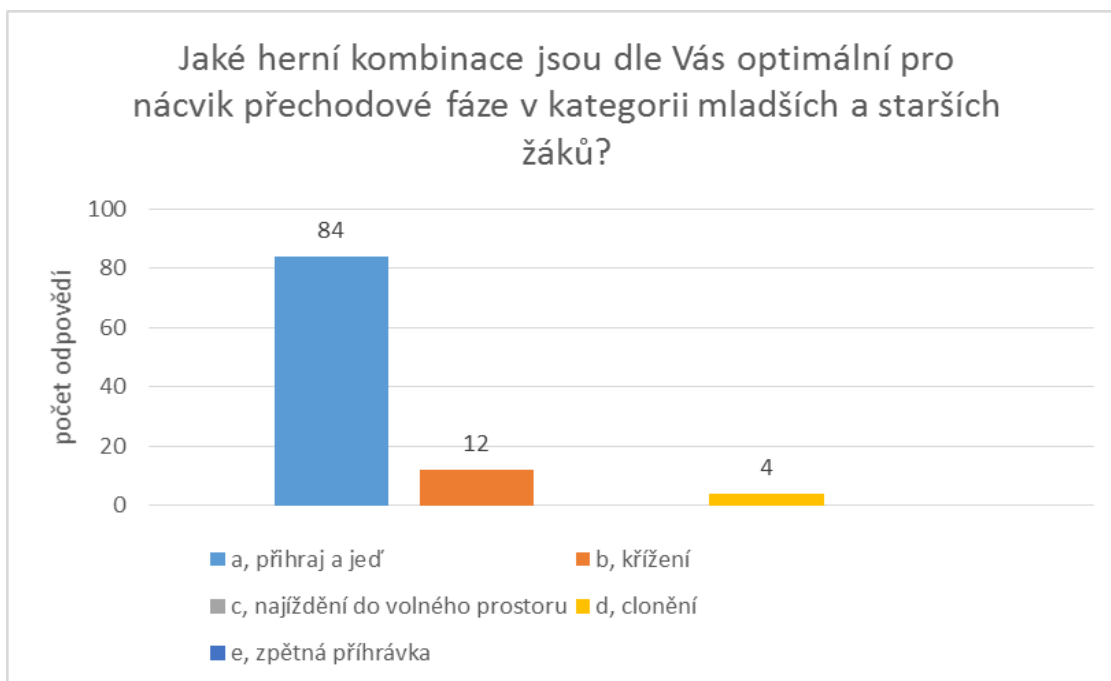
Anketní šetření

- Herní činnosti jednotlivce – útočné (uvolnění hráče s kotoučem)

U kategorie mladších a starších žáků mají herní činnosti jednotlivce velké zastoupení v tréninkovém procesu. Na druhou stranu jen u některých útočných činnostech. Myslím si, že by se trenéři měli věnovat také jiným věcem z útočných herních činností jednotlivce.

Domnívám se, že herní činnosti jednotlivce tvoří základ pro nácvik přechodové fáze u těchto kategorií. Z anketního šetření vyplývá, že trenéři považují za nejdůležitější nácvik herní činnosti jednotlivce – útočné, konkrétně uvolnění hráče s kotoučem.

V tabulce číslo 6. se však nevyskytují herní činnosti jednotlivce obranné. Trenéři totiž nezmnili ani jednu z těchto obranných činností. Proč tomu tak je, může být předmětem diskuze s trenéry.



Obrázek 7. Jaké herní kombinace jsou dle Vás optimální pro návuk přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků.

ČSLH

- Průpravná cvičení ve dvojicích

Anketní šetření

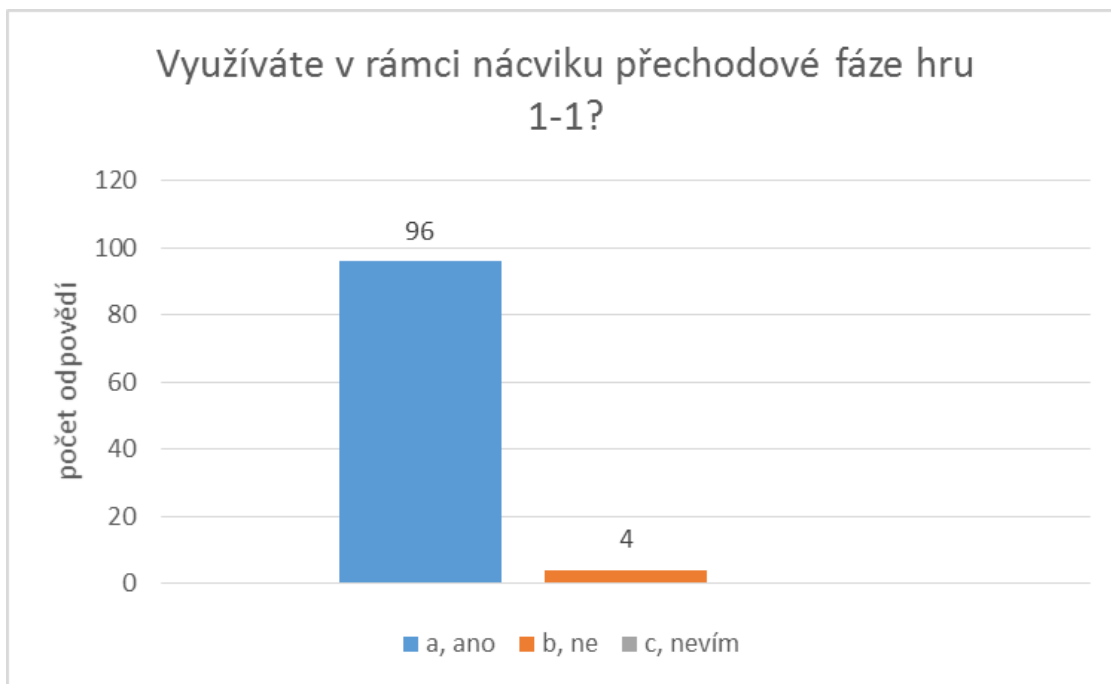
- Herní kombinace – útočné (přihráj a jed')

Z pohledu ČSLH není upřesněno, jaké cvičení ve dvojicích do návuku zařazovat. Vlastně ani není jasné, zda se jedná o herní kombinace.

Z anketního šetření vyšlo najevo, že trenéři do návuku přechodové fáze nejvíce využívají herní kombinace útočné – přihráj a jed'.

Domnívám se, že trenéři zapomínají na fakt, že přechodová fáze není jen o útočných dovednostech a měli by se v tréninkovém procesu zaměřit také na návuk obranných dovedností.

Do tabulky jsem obranné herní kombinace nezapisoval, jelikož se v odpovědích nevyskytla ani jedna obranná herní kombinace.



Obrázek 8. Využíváte v rámci nácviku přechodové fáze hru 1-1?

ČSLH

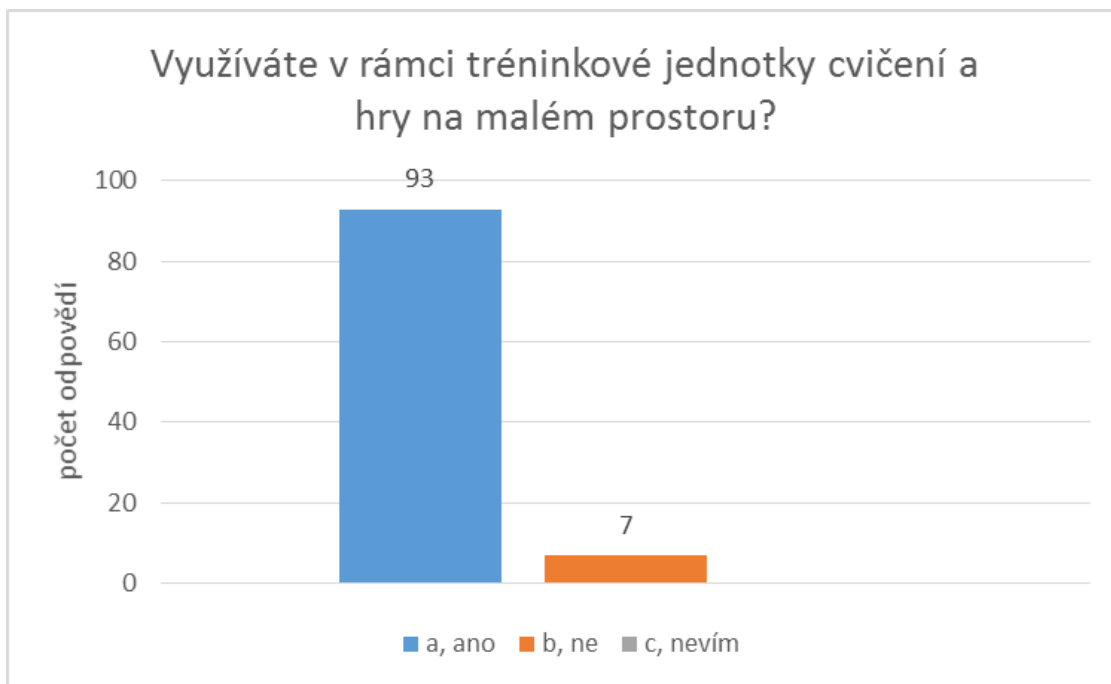
- Jednoduchá cvičení 1-1 se střídáním postů

Anketní šetření

- Hra 1-1

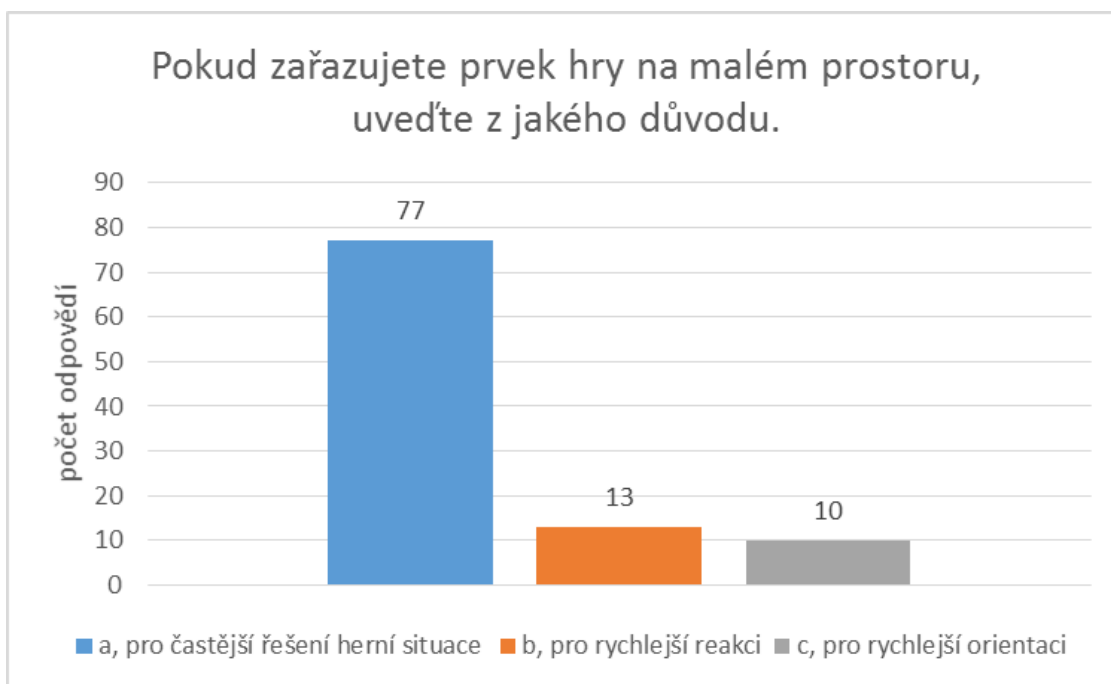
ČSLH doporučuje jednoduchá cvičení se střídáním postů. Můžeme se domnívat, že jde o různé herní cvičení, kde se hráči střídají na postech. Jednou můžou vykonávat obrannou a poté útočnou činnost.

V anketním šetření jsem se trenérů ptal, zda využívají hru 1-1. Trenéři hru 1-1 využívají. Myslím si, že ji využívají i na malém prostoru. Jedná se o běžnou praxi pro tuto situaci. Dalším aspektem her jsou jejich různá modifikace. Zde bych doporučil střídat posty.



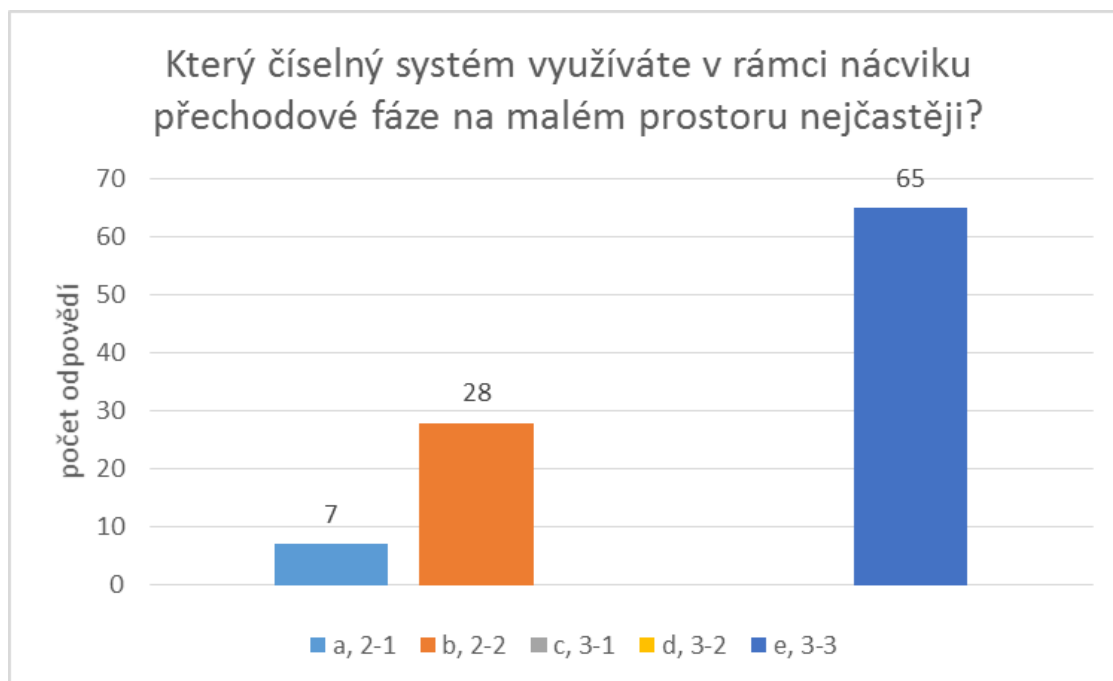
Obrázek 9. Využíváte v rámci tréninkové jednotky cvičení a hry na malém prostoru?

Obrázek číslo 9. poukazuje na to, že většina trenérů využívá v tréninkové jednotce cvičení a hry na malém prostoru. Cvičení na malém prostoru vedou nejen k většímu počtu opakování, ale také na rozvoj obratnosti a orientaci v prostoru.



Obrázek 10. Pokud zařazujete prvek hry na malém prostoru, uveďte z jakého důvodu.

Trenéři zařazují hru na malém prostoru z důvodu častější řešení herní situace. Můžeme se domnívat, že hra na malém prostoru je efektivnější pro zdokonalení řešení herních situací.



Obrázek 11. Který číselný systém využíváte v rámci nácviku přechodové fáze na malém prostoru?

ČSLH

- Herní cvičení se zaměřením transition obránců a útočníků v situacích 1-1, 2-1, 1-2, 2-2, 3-2,

Anketní šetření

- Cvičení na malém prostoru

ČSLH navrhuje herní cvičení se zaměřením pro útočníky a obránce v situacích 1-1, 2-1, 2-2, 3-2.

Tato anketní otázka má za cíl zjistit, který číselný systém v rámci her trenéři využívají v nácviku přechodové fáze. Nejedná se o nácvik herního systému, ale pouze o číselnou variantu hry na malém prostoru. Šetření ukazuje, že trenéři využívají hry na malém prostoru. V jaké míře v tréninku využívají cvičení zaměřená pro útočníky a obránce je otázkou diskuze nebo dalšího šetření.

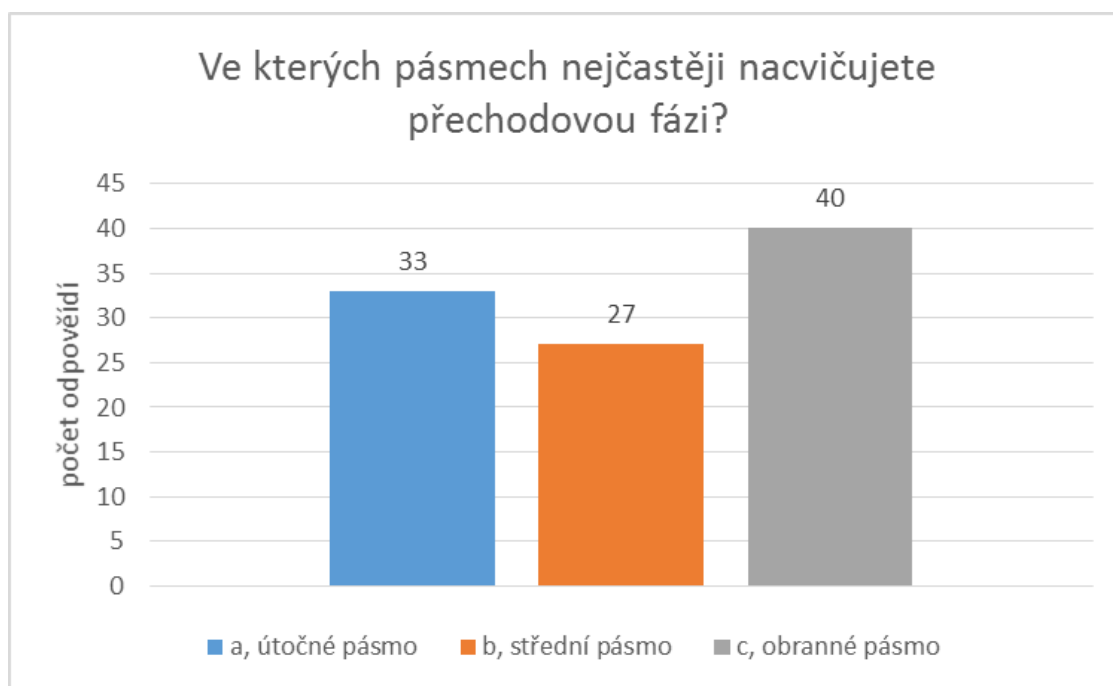
ČSLH

- Hry na malém prostoru v situacích 1-1, 2-1, 2-2 s přechody z útoku do obrany a naopak

Anketní šetření

- Hra na malém prostoru 3-3

U metodického doporučení a anketního šetření můžeme vidět rozdílnost v přístupu trenérů ke hře na malém prostoru. Dle ČSLH je to nácvik 1-1, 2-1 a 2-2. Zatímco hru 1-1 trenéři zařazují velmi často, naopak se méně přiklání ke hře v situaci 2-1 a 2-2. Z anketního šetření se trenéři nejvíce přiklání ke hře na malém prostoru v situaci 3-3.



Obrázek 12. Ve kterých pásmech nejčastěji nacvičujete přechodovou fázi?

ČSLH

- Herní cvičení v obranném, středním a útočném pásmu.

Anketní šetření

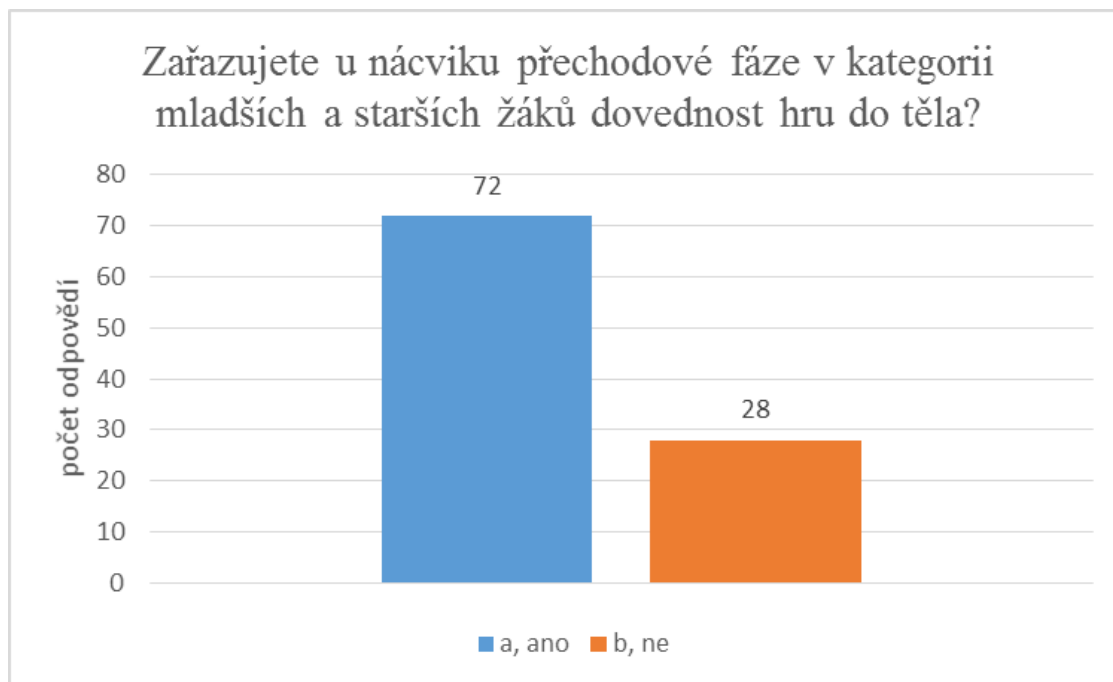
- Z anketního šetření vyplývá, že trenéři preferují nácvik v obranném pásmu.

ČSLH

- Nácvik transition v situacích 3-3 a 5-5 /pro kategorie starších žáků/

Anketní šetření

- Nejčastěji trenéři nacvičují přechodovou fázi v situaci 3-3. Nedotazoval jsem se trenérů na nácvik přechodové fáze v situaci 5-5. Domnívám se, že trenéři hru 5-5 využívají skoro v každé tréninkové jednotce.



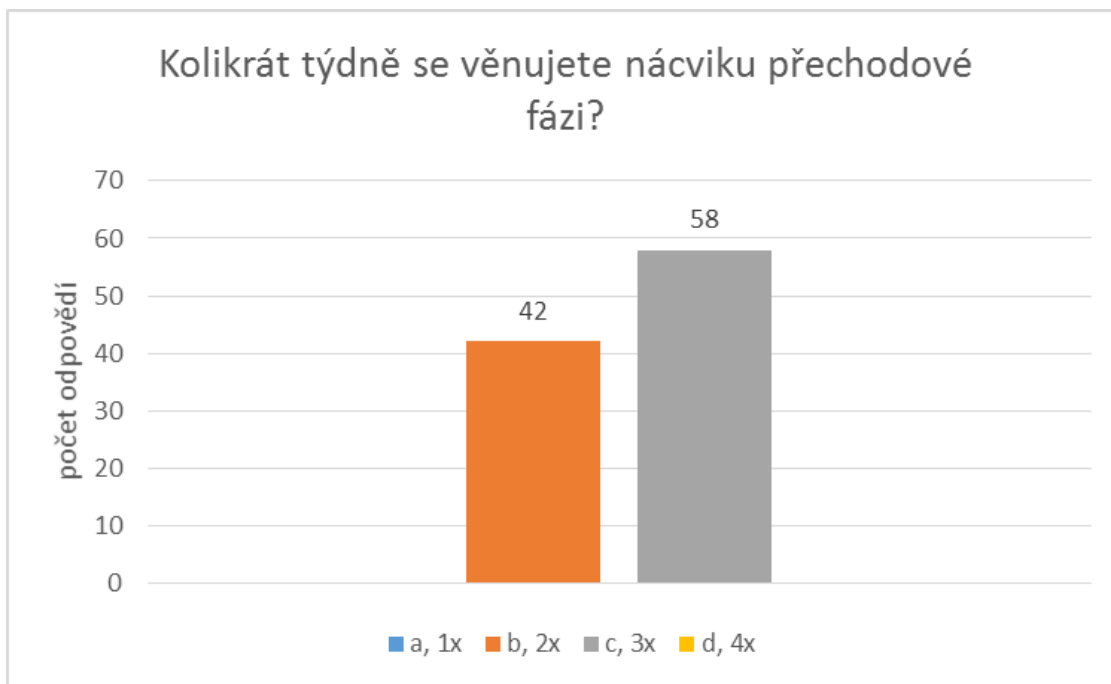
Obrázek 13. Zařazujete u nácviku přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků dovednost hru do těla?

ČSLH

- Metodické doporučení z ČSLH se vůbec nezaměřuje na nácvik dovednosti hry do těla

Anketní šetření

- Poměrně překvapivě nacvičují trenéři u přechodové fáze nácvik hry do těla. Domnívám se, že se jedná o jednoduchou formu nácviku hry do těla.



Obrázek 14. Kolikrát týdně se věnujete nácviku přechodové fázi?

ČSLH

- Metodické doporučení z ČSLH neuvádí kolikrát týdně přechodovou fázi nacvičovat

Anketní šetření

- Z anketního šetření se trenéři přiklání nacvičovat přechodovou fázi alespoň 3x týdně.

Výstup z anketního šetření ukazuje na určité rozdílnosti v tom, jak by trenéři nacvičovali přechodovou fázi a co doporučuje ČSLH.

Můžeme se domnívat, že je to vlivem trenérské filosofie, úrovní dovedností hráčů, úrovní dovedností trenérů, dobou trvání tréninkové jednotky, upřednostňováním jiných činností, kterým se trenéři v tréninkovém procesu zabývají či trendem v mládežnickém hokeji. V neposlední řadě také, kdy bylo anketní šetření prováděno a dobou, kdy bylo navrženo metodické doporučení dle ČSLH.

Během anketního šetření jsem se ujišťoval, zda jsou trenérům všechny otázky jasné a srozumitelné. Všechny otázky byly jasné a trenéři na ně odpověděli podle svého uvážení.

Z anketního šetření je patrné, které prvky trenéři nacvičují u přechodové fáze. Dle mého názoru, by v nácviku přechodové fáze u kategorie mladších a starších žáků měl dominovat nácvik bruslení, útočné a obranné herní činnosti jednotlivce, útočné a obranné herní kombinace.

Na začátku anketního šetření jsem se snažil zjistit, jak by trenéři definovali pojem přechodová fáze v ledním hokeji. Většina trenérů vidí přechodovou fázi v době, kdy svádí souboj o kotouč.

Z bruslařských cvičení se trenéři shodli k nácviku bruslení v přechodech z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak.

Na dotaz, které herní činnosti jednotlivce jsou podle trenérů optimální pro nácvik přechodové fáze, se většina trenérů přiklání k útočným herním činnostem jednotlivce. Trenéři však nezařazují nácvik herní obrané činnosti jednotlivce, která je součástí přechodové fáze. Dle mého názoru by se měla objevovat v tréninkovém procesu.

U herních kombinací se trenéři přiklání k nácviku útočných herních kombinací. Proč se trenéři v rámci nácviku přechodové fáze nevěnují obranným činnostem, může být předmětem diskuze nebo dalšího šetření. Můžeme se domnívat, že jde například o trend v mládežnickém hokeji, úrovní hráčů, úrovní dovedností trenérů, trenérskou filosofií a dalšími aspekty.

Dalším prvkem, který trenéři zařazují do tréninkové jednotky, jsou cvičení a hry na malém prostoru. V rámci her se nejčastěji věnují situaci 1-1 a 3-3. Důvodem je častější řešení situace.

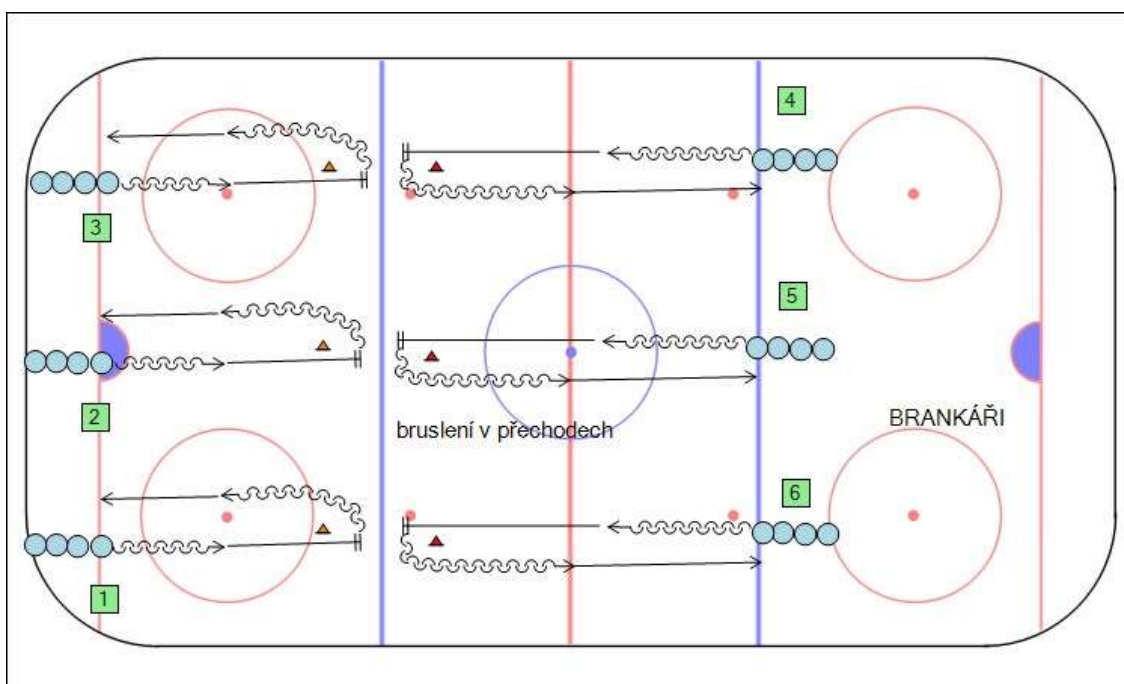
Jelikož se nacházíme v období, kdy si děti hrají a mají lepší vztah ke hrám než k nácviku dovedností, tak bychom měli do každé tréninkové jednotky zařazovat hry. Různé formy her někdy dokážou nahradit trénink dovedností.

Většina trenérů provádí nácvik přechodové fáze v obranném pásnu. Metodické doporučení ČSLH doporučuje nacvičování ve všech pásmech.

Překvapivým nácvikem se u kategorie mladších a starších žáků stal nácvik hry do těla. V těchto kategoriích je omezená hra do těla, avšak trenéři se jí věnují. Můžeme se domnívat, že jde o prevenci proti zranění, nebo přípravu na pozdější věkové kategorie, kde pravidla hry do těla povolují.

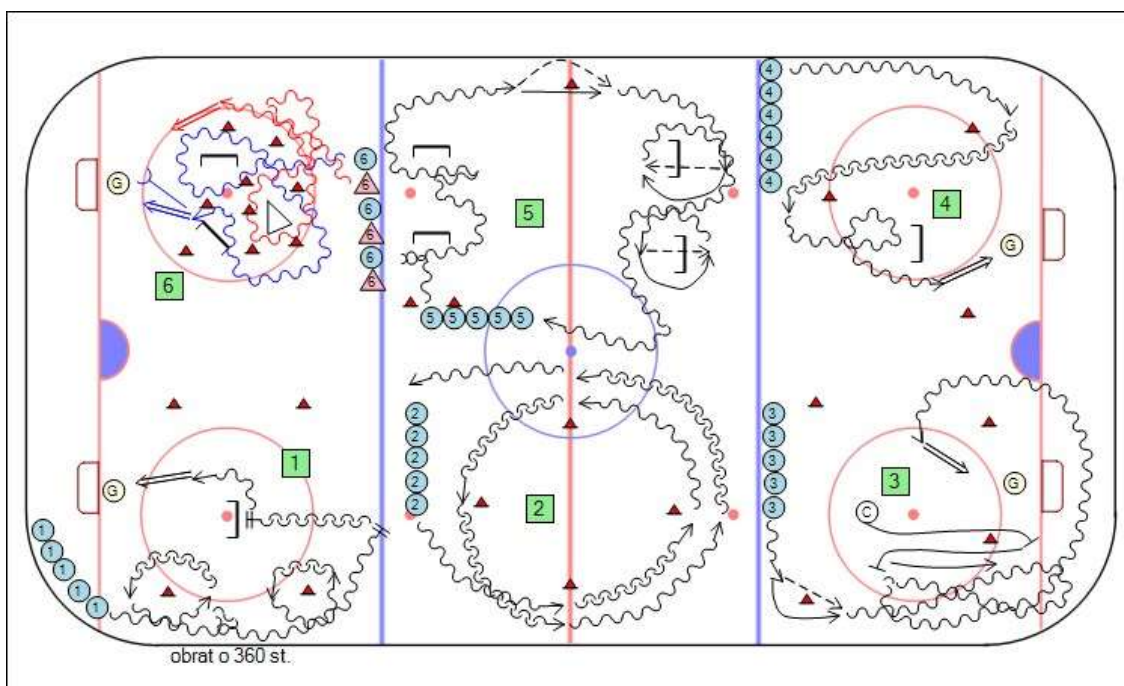
Poslední otázka a odpověď ukazuje, že by se trenéři věnovali přechodové fázi alespoň 3x týdně. Metodické doporučení ČSLH neuvádí, jak často se věnovat nácviku přechodové fázi.

5.1 Zásobník cvičení pro kategorii mladších žáků



Obrázek 15. Přechody v bruslení

Hráči jsou rozděleni do šesti skupin. Průpravné cvičení pro nácvik bruslení v přechodech z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak. Vyspělejším hráčům můžeme k této činnosti přidat kotouč. Brankáři nacvičují svou činnost mimo hráče.



Obrázek 16. Průpravné cvičení herní činnosti jednotlivce – útočné

Cvičení č. 1 – Vedení kotouče v přechodech, obrazech se střelbou

Hráč s kotoučem vystartuje, provede kolem kuželu přechod z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak, poté provede obrat o 360 stupňů a to samé u druhého kuželu. Na modré čáře brzda, vedení kotouče v jízdě vzad, brzdy z jízdy vzad oboustranným pluhem, odšlapování, střelba.

Cvičení č. 2 – Vedení kotouče v přechodech po kruhu

Hráč startuje po kruhu, provádí u každého kuželu přechod čelem do středu a u toho kontroluje kotouč. Hráč objede dvě kola. Cvičení provádíme z obou stran. Nejmenším dětem cvičení zjednodušíme na dva přechody na kruhu, nejzdatnějším můžeme zařadit variantu s obraty čelem ven z kruhu (nutné překřížit ruce při obratu do forhendu).

Cvičení č. 3 – Prudké oblouky s kotoučem

Hráč startuje s kotoučem, obhodí si kužel, je pasivně vytlačován asistentem do rohu kluziště. Tam provede protisměrný oblouk s kotoučem (zády k trenérovi) vybruslení, opět protisměrný oblouk (zády k trenérovi), objetí branky. Po vybruslení kolem branky a příslušného kuželu zakončuje střelbou.

Cvičení č. 4 – Přechody s kotoučem s krátkým obloukem a střelbou

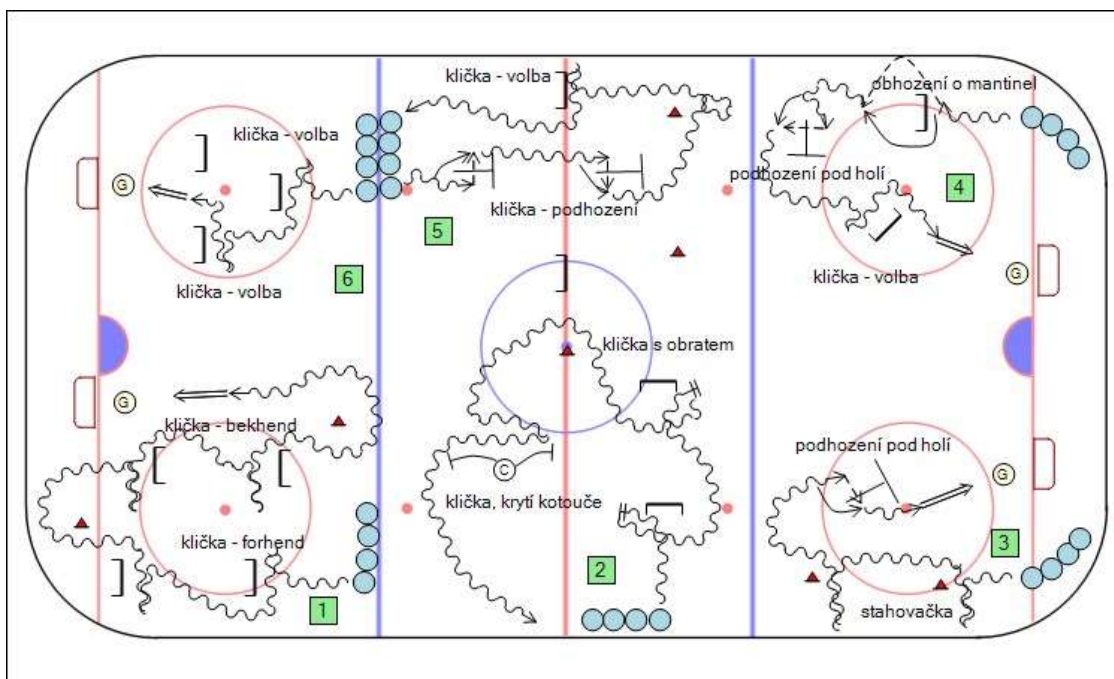
Hráč startuje s kotoučem jízdou vpřed, u kuželu provede přechod do jízdy vzad a u dalšího kuželu opět do jízdy vpřed. Na překážku provede protisměrný krátký oblouk, vybruslí a zakončí střelbou.

Cvičení č. 5 – Klamání, kličkování, obhození

Hráč startuje, provede dvě kličky s klamáním na překážky, poté obhodí kužel a jede k dalším dvěma překážkám, které prohodí a objede (každou z jiné strany). Poté dojede do skupiny.

Cvičení č. 6 – Vedení kotouče mezi překážkami se střelbou

Na stanovišti jsou po spojnice kruhu rozmístěny, kužely, překážky apod. Na signál trenéra startují dva hráči, a pracují s kotoučem na holi mezi sebou a těmito předměty. Jakmile trenér zavolá na jednoho z nich, ten zakončuje a zůstává před brankou, poté zavolá druhého z nich, ten okamžitě zakončuje a oba dohrají situaci.



Obrázek 17. Znárodněje průpravné cvičení herní činnosti jednotlivce – útočné

Mezi herní činnosti jednotlivce útočné patří uvolnění hráče s kotoučem, které se dále dělí na kličkování, vedení kotouče a dále například změnu směru. V průpravných cvičeních se tyto prvky vyskytují.

Cvičení č. 1 – Klička forhend, bekhend

Hráč vystartuje a provádí dvě kličky na forhend s důrazem na techniku – klamný pohyb, klička, krytí kotouče a zrychlení. Poté objede kužel, opět provede dvě kličky do bekhend, znova objede kužel a zakončí střelbou.

Cvičení č. 2 – Kličky s obratem „spin“

Hráč vystartuje a na dvě překážky provede náznak kličky před dokončením kličky brzdy zády k překážce a vybruslení s krytím kotouče a zrychlením, poté hráč provede kličku na trenéra a dobruslí do skupiny.

Cvičení č. 3 – Stahovačky

Hráč vystartuje a na první dva kužely provede stahovačku až k nohám, následuje ke stojanu, který prohodí „pod holí“ a zakončuje střelbou.

Cvičení č. 4 – Obhození o hrazení

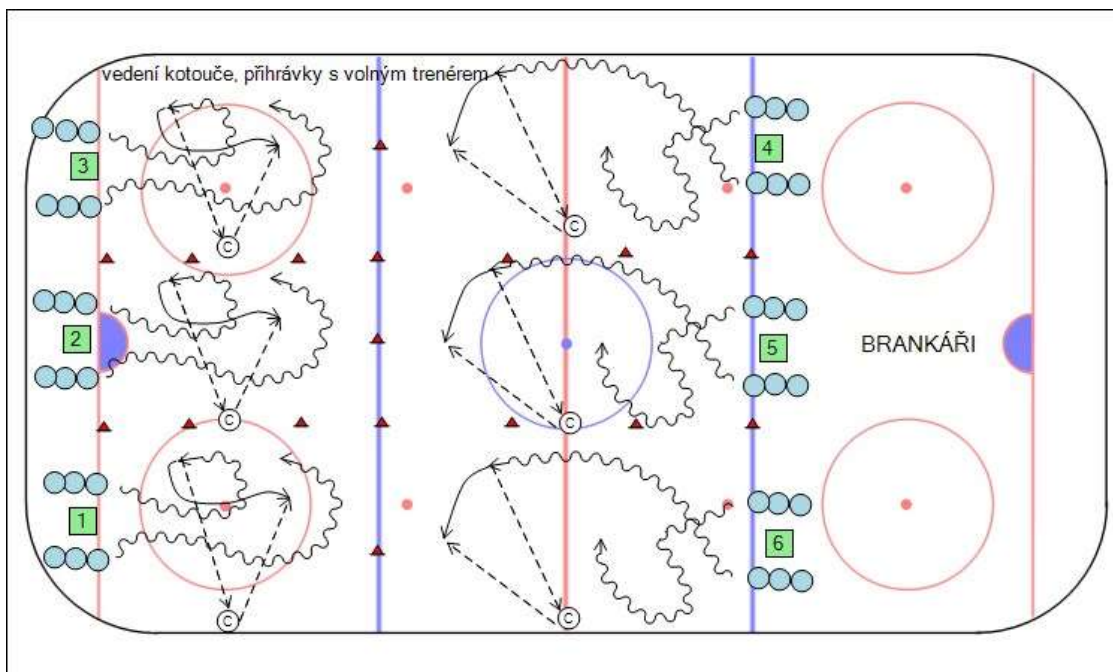
Hráč s kotoučem startuje a obhodí si kotouč o hrazení, poté prohodí stojan pod holí. Na překážku provede libovolnou kličku a zakončí střelbou na branku.

Cvičení č. 5 – Podhození pod holí

Hráč vystartuje s kotoučem, provede na oba stojany podhození pod holí, důraz na náznak. Poté objede kužel, v plné rychlosti udělá na překážku libovolnou kličku a startuje do skupiny.

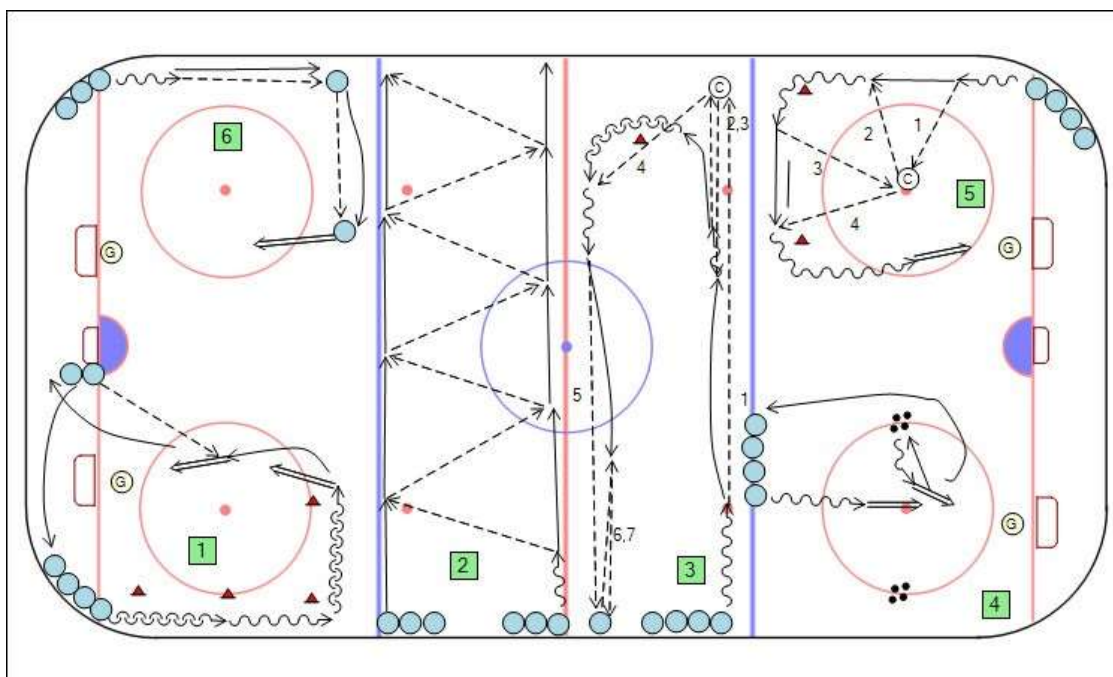
Cvičení č. 6 – Kličky a rozhodování

Hráč vyjede s kotoučem na první překážku a rozhodne se provést kličku doprava nebo doleva. Následně jede k další překážce a opět se rozhoduje doleva či doprava a zakončí střelbou na branku.



Obrázek 18. Průpravné cvičení herní kombinace – útočná, přihráj a jedť

Na píšťalku startují vždy dva hráči s tím, že pracují s kotoučem, mění směr a v případě, že je trenér volný, si s ním přihrájí a najednou do volného prostoru.



Obrázek 19. Průpravné cvičení na malém prostoru

Cvičení č. 1 – Přechody s opakovanou střelbou

Hráč vyjede jízdou vzad, u kuželu přejde do jízdy vpřed, následně opět do jízdy vzad. Po vyjetí za kužel ihned zakončí, startuje před branku, hůl na ledě, od dalšího

hráče dostane opět přihrávku ze skupiny, vystřelí a řadí se na přihrávání. U mladších dětí je přihrávající trenér.

Cvičení č. 2 – Přihrávky ve dvojici

Hráči si přihrávají vedle sebe tak, jak jim to přijde na hůl bez driblinku. Z jedné strany přihrávají forhendem, z druhé bekhendem. Důraz na techniku přihrávky i zpracování. U vyspělejších hráčů přidat kužely na časové vymezení přihrávek. V případě lichého počtu se zapojuje do cvičení trenér.

Cvičení č. 3 – Opakované přihrávky (vystřídát strany)

Hráč vybruslí a přihrává dlouhou přihrávku (1 – u starších je možná modifikace žabičkou), poté obdrží přihrávku (2), vrací přihrávku (3), bruslí s přechodem, zpracuje přihrávku (4), posílá dlouhou přihrávku (5 – u starších možná žabička), zpracuje přihrávku (6), přihrává přihrávku (7) a řadí se na místo rozehrávajícího hráče. U mladších možno zjednodušit, zredukovat přihrávky 6, 7 nebo v případě potřeby zařadit na konec cvičení přihrávajícího trenéra. Důraz na měkké ruce a kvalitu přihrávek i zpracování.

Cvičení č. 4 – Opakovaná střelba (vystřídát strany)

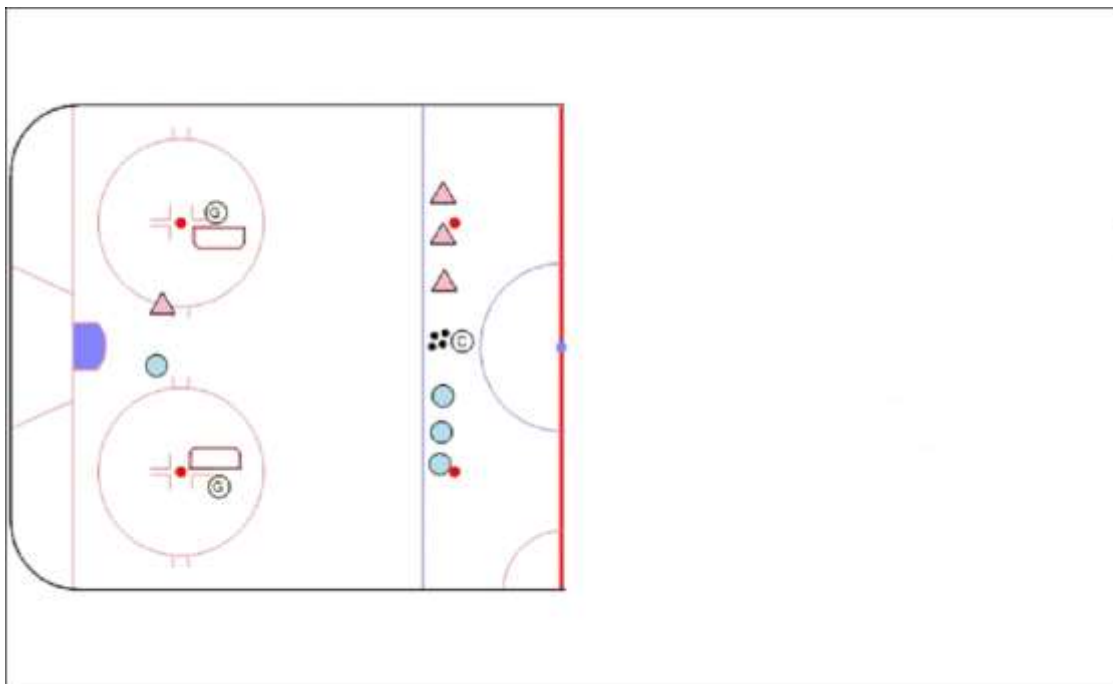
Hráč s kotoučem startuje, zakončí střelbou, dohraje akci, poté startuje k hromádce s kotouči, opět zakončí a startuje do branky, poté naplno vybruslí. Intenzita, kvalita, důslednost.

Cvičení č. 5 – Přihrávky na stojícího hráče a střelba

Hráč vyjede s kotoučem z rohu, mezi kužely si vymění přihrávku se stojícím hráčem a následně zakončuje střelbou. U starších skupin přihrávající jsou hráči, kteří se po střelbě zařadí na přihrávku a pak do skupiny

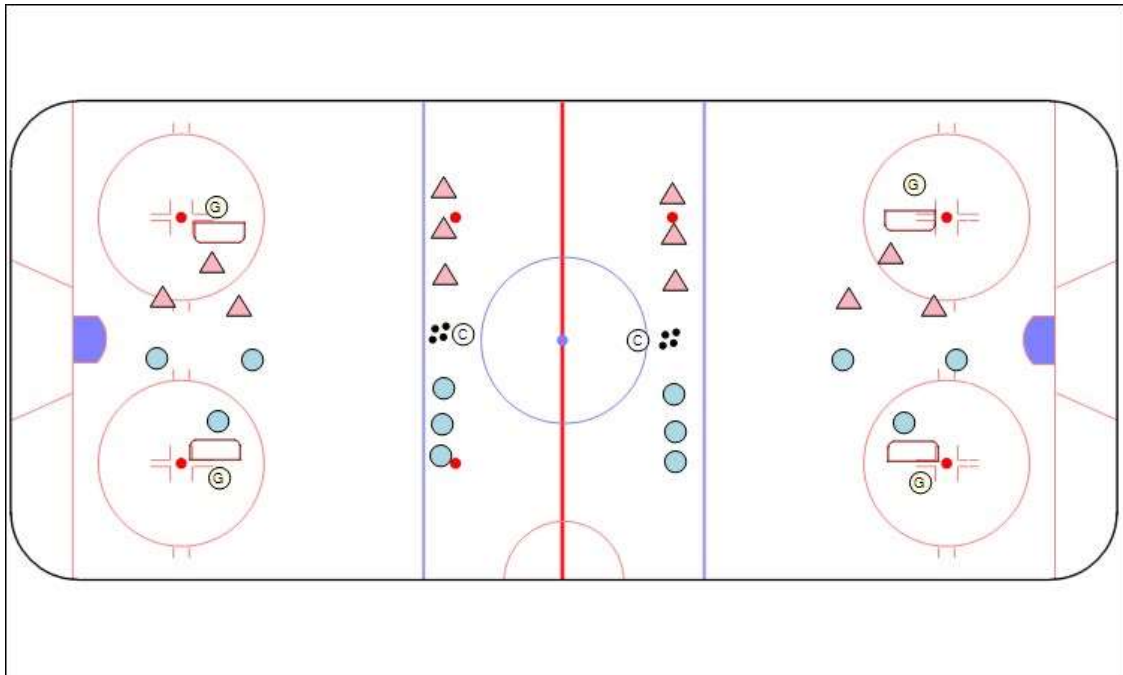
Cvičení č. 6 – Přihrávka a start na místo

Hráč vyjede s kotoučem, přihraje hráči na modré čáře u hrazení a startuje na jeho místo, ten přihraje na druhou stranu a startuje na jeho místo. Třetí hráč vystřelí z větší vzdálenosti a startuje do rohu.



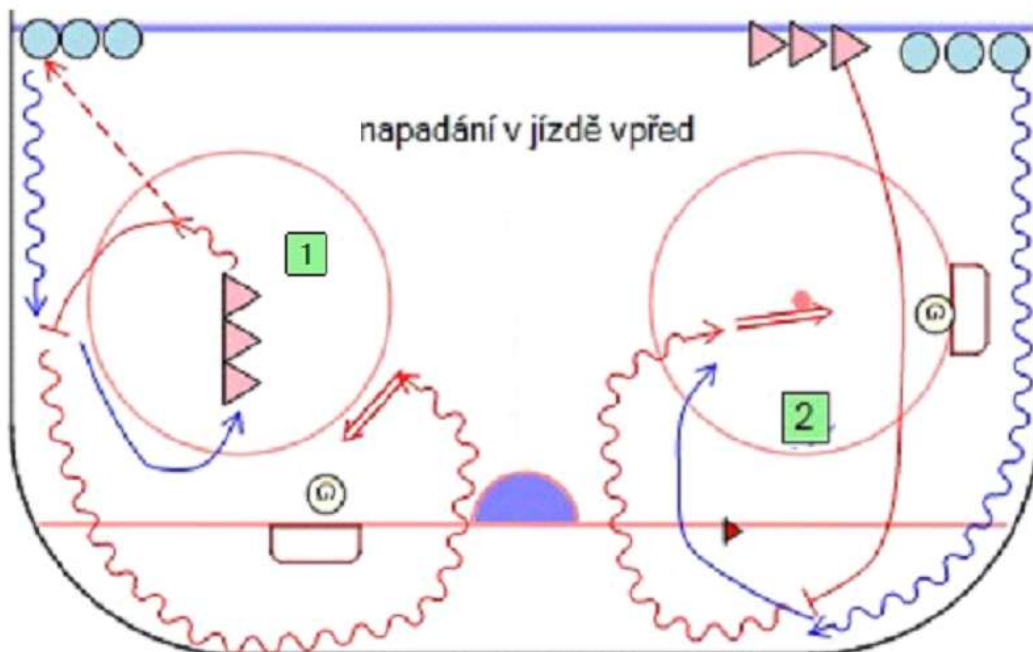
Obrázek 20. Herní cvičení 1-1

Herní cvičení 1-1 na malém prostoru. V této variantě začínají tak, že jedna barva útočí a druhá brání. Hráči, kteří brání a získají kotouč, jej nesmí odhazovat. Mají za úkol vykonávat útočnou činnost. Tím pádem se role obrací.



Obrázek 21. Herní cvičení 3-3

- zaměření na vyučovanou dovednost
- podporovat kreativitu a herní řešení
- maximální pohyb – neustálé bruslení
- důraz na zakončení
- důraz na činnost po ztrátě kotouče



Obrázek 22. Nácvik hry do těla

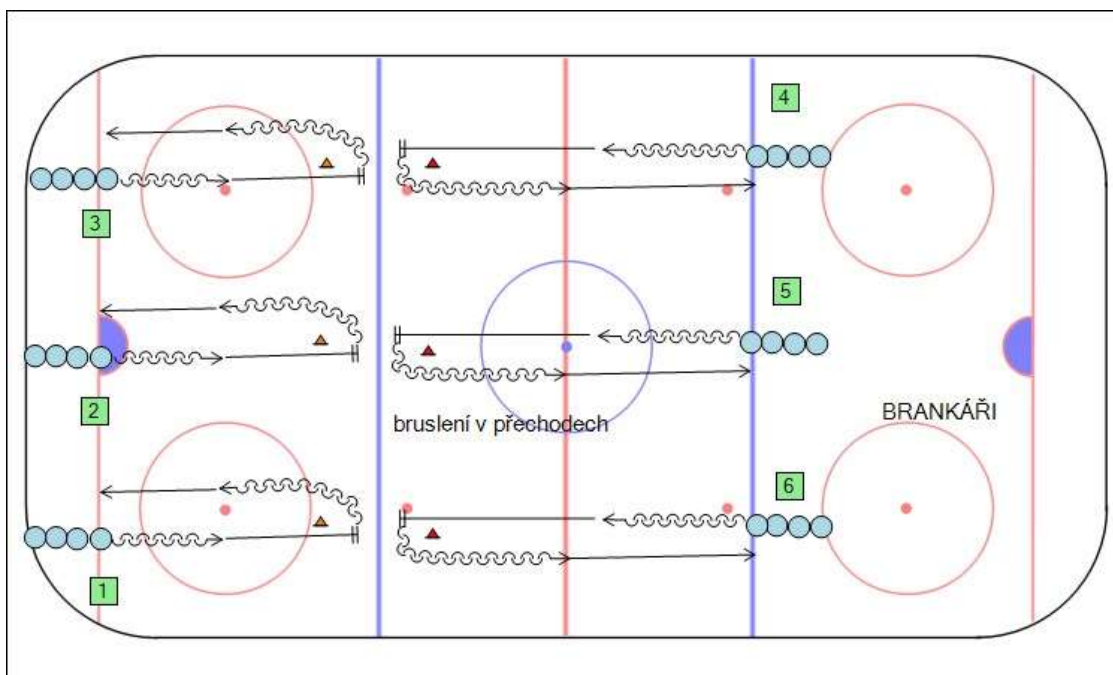
Cvičení č. 1. – Napadání v jízdě vpřed

Ve cvičení nacvičuje bránící hráč. Bránící hráč přihrává útočícímu hráči, který vybruslí kolem hrazení. Bránící hráč si jej krátkým obloukem najede a zavře mu cestu tím, že ho přitlačí k mantinelu těla na tělo. Odebírá kotouč, následně objede branku a zakončí střelbou. Poté si oba hráči vymění role.

Cvičení č. 2 – Napadání v jízdě vpřed

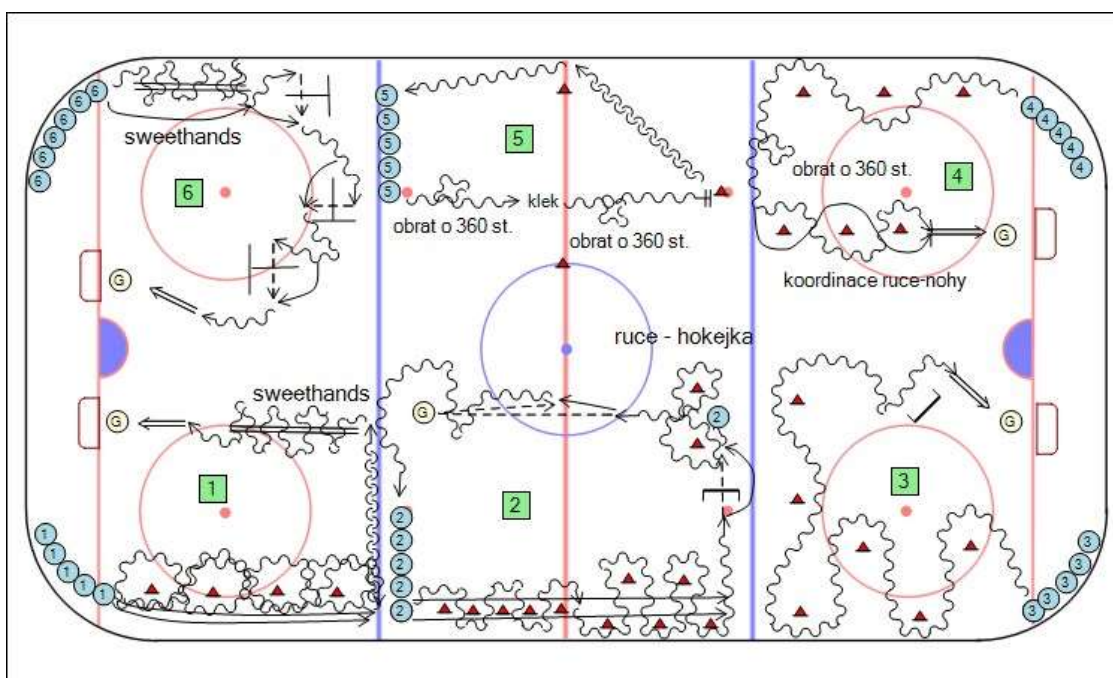
Ve cvičení nacvičuje bránící hráč bez kotouče. Útočící hráč jede přiměřenou rychlostí podél hrazení tak, aby umožnil hráči vyzkoušet si napadání v jízdě vpřed. Bránící hráč nejprve útočícího hráče vytlačí svým pohybem k hrazení. Poté díky menšímu poloměru oblouku může k útočícímu hráči se přiblížit zezadu (vidět číslo), dostat před něj rameno, zavřít jej u mantinelu. Poté odebere kotouč, od pasivně napadajícího soupeře se odpoutá a zakončí střelbou na branku.

5.2 Zásobník cvičení pro kategorii starších žáků



Obrázek 23. Přechody v bruslení

V průpravném cvičení se věnujeme nácviku přechodů v bruslení. U vyspělejších hráčů můžeme k této činnosti přidat kotouč.



Obrázek 24. Herní činnosti jednotlivce – útočné

Cvičení č. 1 – Technika hole se střelbou

Hráč vyjíždí s kotoučem, jede ve dvouoporovém skluzu a vede kotouče střídavě kolem každého kuželu ve forhendu kolem čtyř kuželů (nohy má tak, aby pracoval s kotoučem ve forhendu). Poté přejde do jízdy vzad a pokračuje na pomůcce sweethands s tím, že překážku má mezi nohama a pracují pouze ruce, zakončuje střelbou. Důraz klademe na techniku provedení s tím, aby hráči byli maximálně zapojeni (1:1).

Cvičení č. 2 – Technika hole bez střelby

Hráč jede dvou oporovým skluzem s kotoučem na holi. První slalom projede se slalomem mezi nohama a intenzivní práci s holí (krátký driblink), druhý projede s nohama vevnitř s tím, že holí provádí slalom (dlouhý driblink) mezi kužely. Poté prohodí překážku, objede ji. Následně zastaví a holí provede ve stoje osmičku mezi dvěma kužely, projede mezi nimi, přihrává si o trenéra, provede kličku a dojede do skupiny. Důraz klademe na techniku provedení s tím, aby hráči byli maximálně zapojeni (1:1).

Cvičení č. 3 – Slalom s kotoučem a střelbou

Hráč vystartuje a provádí slalom s kotoučem s kličkou a střelbou. Důraz na provedení krátkých oblouků s krytím kotouče.

Cvičení č. 4 – Vedení kotouče ve slalomu, koordinace ruce-nohy

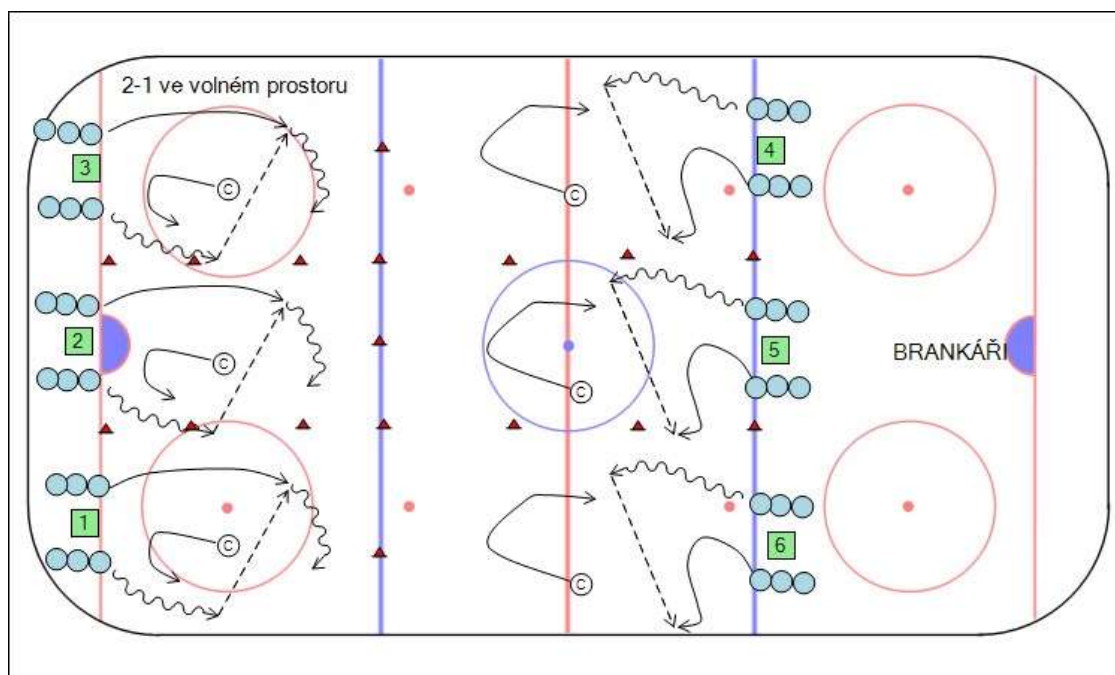
Hráč s kotoučem startuje, projede slalom, poté provádí obrat o 360 stupňů. Následující slalom provede s koordinací ruce – nohy a zakončí střelbou.

Cvičení č. 5 – Vedení kotouče v agility

Hráč vystartuje s kotoučem, provede obrat o 360 stupňů, poté pokračuje ve slalomu v koordinaci ruce-nohy a zakončuje střelbou. Cvičení provádíme z obou stran.

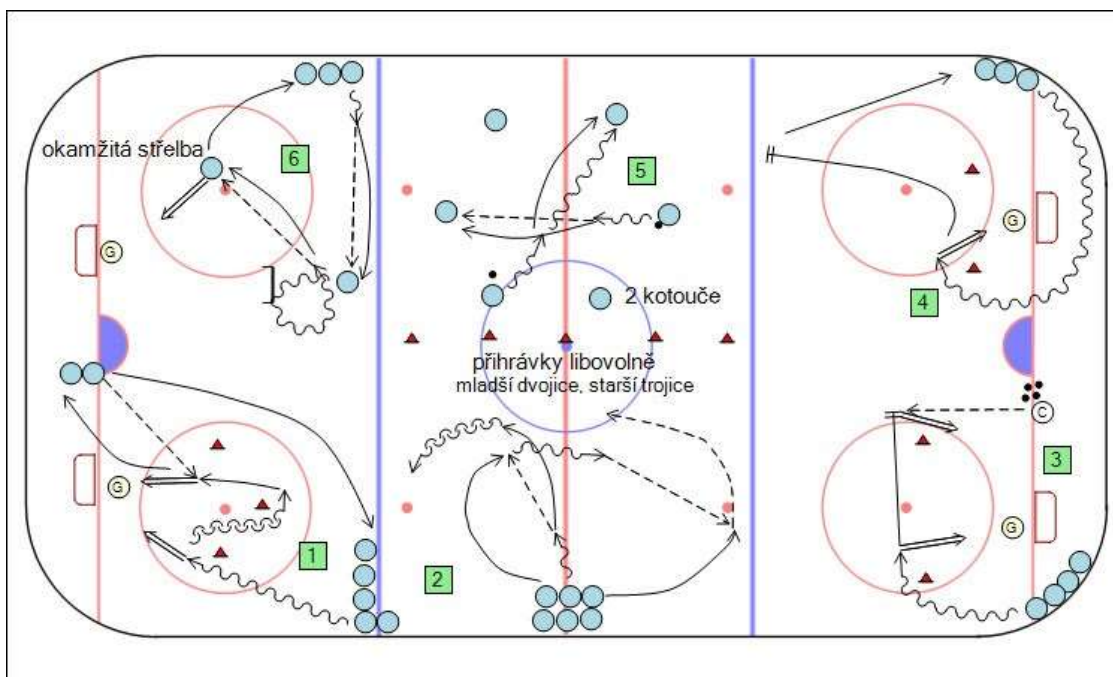
Cvičení č. 6 – Technika hole, podhození pod holí, střelba

Hráč vyjede s kotoučem a nohama jede vedle pomůcky sweethands tak, aby hůl držel ve forhendu. Hráč tedy absolvuje tuto překážku a poté jede na triangle-attack a na každý provede podhození hole pokaždé z jiné strany. Následně zakončuje střelbou.



Obrázek 25. Přípravné cvičení herní kombinace – útočné, přihráj a jedť.

Hráči startují na zapískání a na omezeném prostoru hrají proti trenérovi, který je pasivní dva na jednoho. Snaží se přihrávkami a pohybem udržet kotouč na svých hokejkách.



Obrázek 26. Průpravné cvičení

Cvičení č. 1 – Opakovaná střelba

Hráč s kotoučem vystartuje, zakončí střelbou, krátce odbrzdí do jízdy vzad, pak jízdy vpřed, dostane přihrávku, znova vystřelí, dohraje situaci a řadí se na přihrávku. U mladších kategorií přihrává trenér.

Cvičení č. 2 – Přihrávky ve dvojicích libovolně

Trojice (u mladších dvojice) vyjedou s kotoučem a libovolně si mění místa a přihrávají si kotouč. Následně trenér po úseku cca 15 s posílá další dvojici.

Cvičení č. 3. – Opakovaná střelba ze střeleckého prostoru (vystřídat strany)

Hráč startuje s kotoučem z rohu kolem kuželu, zakončí, startuje ke druhému kuželu, dostane přihrávku od trenéra, okamžitě zakončí, dohrává situaci.

Cvičení č. 4 – Vyjetí kolem branky a zakončení (vystřídat strany)

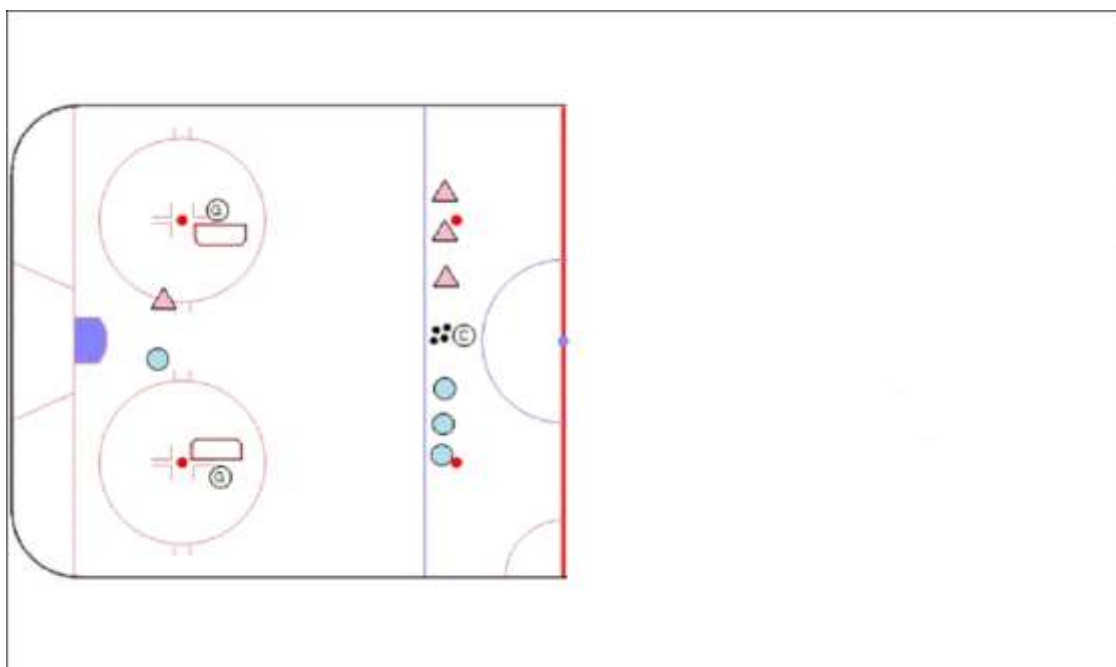
Hráč startuje s kotoučem kolem branky, objíždí kužel a ihned zakončí po vyjetí za kužel před branku (forhend, bekhend).

Cvičení č. 5 – Přihrávky se dvěma kotouči, výměna míst

Hráči stojí do kruhu, mají dva kotouče. Musí vždy přihrát volnému hráči a jet na jeho místo. U mladších kategorií začínáme pouze s jedním kotoučem.

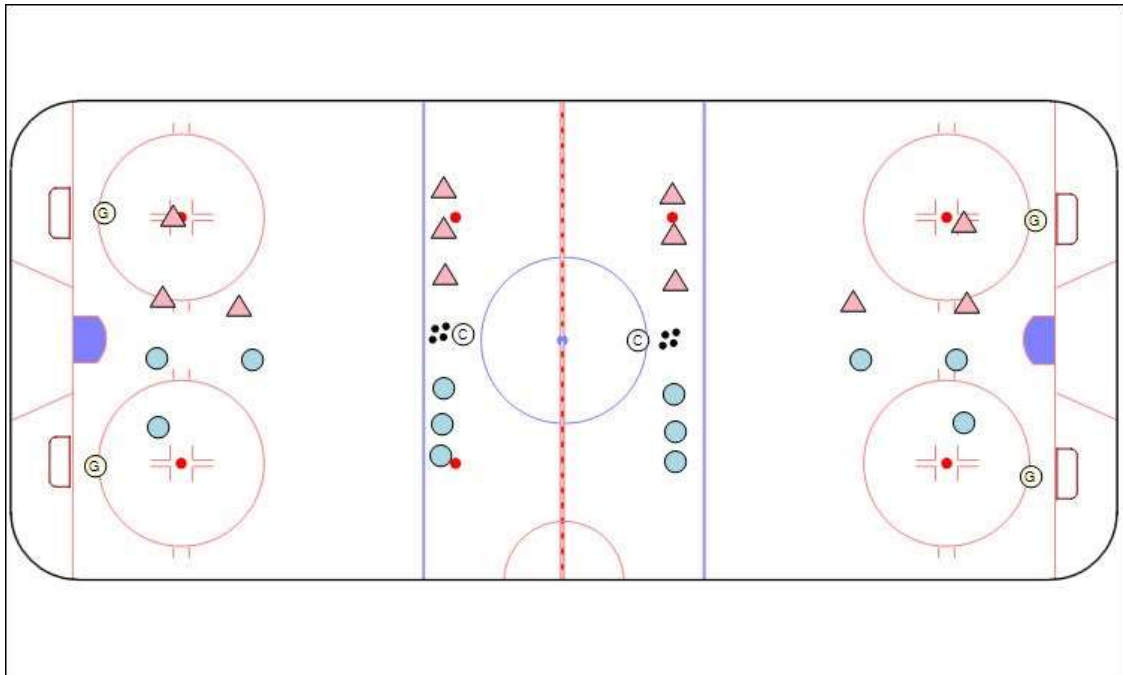
Cvičení č. 6 – Pohotová střelba (vystřídat strany)

Hráč vystartuje ze skupinky, přihrává hráči před překážku, startuje na jeho místo. Poté hráč s kotoučem udělá protisměrnou kličku, přihrává hráči před brankou, jede na jeho místo. Hráč před brankou pohotově zakončuje, dohrává situaci a startuje na modrou. U starších kategorií po ruce z první.



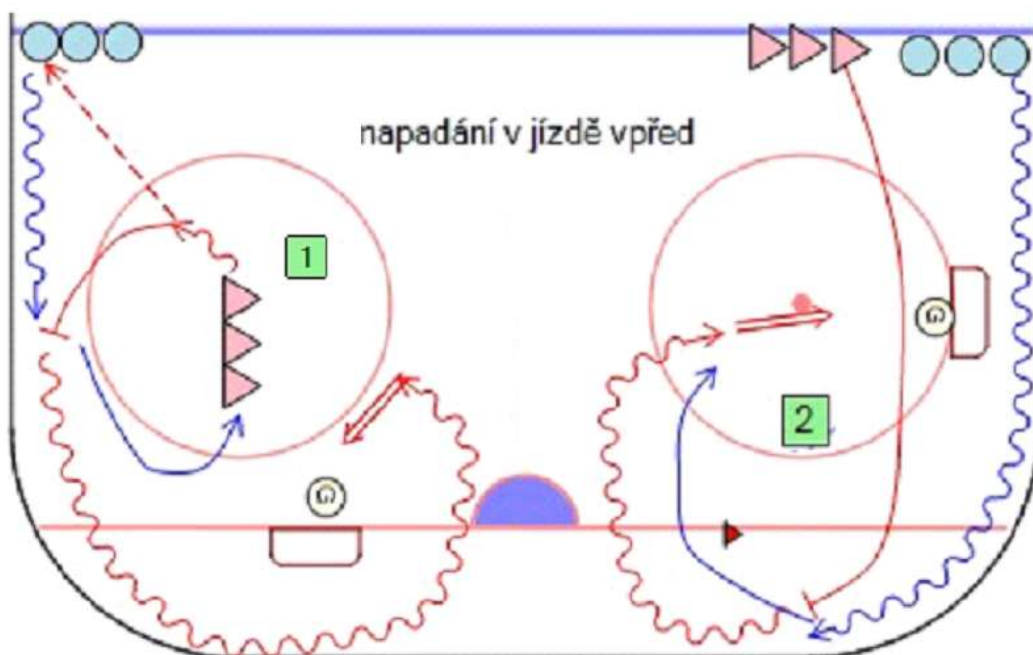
Obrázek 27. Herní cvičení 1-1

Herní cvičení 1-1 na malém prostoru. V této variantě začínají tak, že jedna barva útočí a druhá brání. Hráči, kteří brání a získají kotouč, jej nesmí odhazovat kotouč. Mají za úkol vykonávat útočnou činnost. Tím pádem se role obrací.



Obrázek 28. Herní cvičení 3-3

- zaměření na vyučovanou dovednost
- podporovat kreativitu a herní řešení
- maximální pohyb – neustálé bruslení
- důraz na zakončení
- důraz na činnost po ztrátě kotouče



Obrázek 29. Návčik hry do těla

Cvičení č. 1. – Napadání v jízdě vpřed

Ve cvičení nacvičuje bránící hráč. Bránící hráč přihrává útočícímu hráči, který vybruslí kolem hrazení. Bránící hráč si jej krátkým obloukem najede a zavře mu cestu tím, že ho přitlačí k mantinelu těla na tělo. Odebírá kotouč, následně objede branku a zakončí střelbou. Poté si oba hráči vymění role.

Cvičení č. 2 – Napadání v jízdě vpřed

Ve cvičení nacvičuje bránící hráč bez kotouče. Útočící hráč jede přiměřenou rychlostí podél hrazení tak, aby umožnil hráči vyzkoušet si napadání v jízdě vpřed. Bránící hráč nejprve útočícího hráče vytlačí svým pohybem k hrazení. Poté díky menšímu poloměru oblouku může k útočícímu hráči se přiblížit zezadu (vidět číslo), dostat před něj rameno, zavřít jej u mantinelu. Poté odebere kotouč, od pasivně napadajícího soupeře se odpoutá a zakončí střelbou na branku.

6 Závěry

Na základě prostudované literatury, internetových zdrojů, připojením vlastních zkušeností ze studia trenérství ledního hokeje licence „A“ a s celoživotního pohybu v oblasti hokeje jsem Vám přiblížil, co znamená v hokejovém prostředí anglický pojem transition. V hokejovém prostředí se jedná o přechodovou fázi, při které se přechází z obrany do útoku a z útoku do obrany.

V přehledu teoretických poznatků se věnuji popisu ledního hokeje, věkových kategorií, kterým se v práci věnuji, senzitivnímu období, tréninku, hře na malém prostoru, systematické ledního hokeje. Na základě systematiky ledního hokeje, jsem sestavil anketu s 11 uzavřenými otázkami. Tuto anketu jsem předložil 100 trenérům, kteří trénují a mají zkušenost s kategorií mladších a starších žáků.

Byl jsem trenéry ujistěn, že pochopili všechny otázky a našli k nim podle svého mínění ty nejvhodnější odpovědi. Z anketního šetření je vidět, že mezi trenéry panuje rozlišný názor na definici přechodové fáze v ledním hokeji.

Dále bylo zjištěno, které činnosti jsou pro nácvik přechodové fáze v tréninkovém procesu nejčastější. Odpovědi s nejvyšším skóre můžeme považovat jako podklad pro tvorbu metodického doporučení pro nácvik přechodové fáze u kategorie mladších a starších žáků.

Po vyhodnocení anketního šetření jsem porovnal metodické doporučení, které navrhuje ČSLH a námi vytvořený podklad pro tvorbu metodického doporučení na nácvik přechodové fáze v ledním hokeji pro kategorii mladších a starších žáků.

Výsledky tohoto šetření poukazují na rozdílnost obou doporučení pro nácvik přechodové fáze do tréninkového procesu.

Ale až praxe by nám ukázala, jestli anketní šetření, nebo doporučení z ČSLH je přínosnější do tréninkového procesu k nácviku přechodové fáze. Domnívám se, že spojením obou těchto doporučení vede ke správnému nácviku. Jedinou výtkou z mého pohledu je, že trenéři nenacvičují herní činnosti jednotlivce obranné a herní kombinace obranné. I tyto činnosti bych zařadil do metodického doporučení pro nácvik, jelikož jsou nezbytnou součástí přechodové fáze.

Výsledky anketního šetření 100 dotazovaných trenérů nám ukazuje na následující prvky pro nácvik přechodové fáze.

Mezi nejpodstatnější prvky z anketního šetření patří:

- Přechody v bruslení (z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak)
- Herní činnosti jednotlivce – útočné (uvolnění hráče s kotoučem)
- Herní kombinace – útočné (přihraj a jed’)
- Hry a cvičení na malém prostoru
- Hra 1-1
- Hra na malém prostoru 3-3
- Nácvik hry do těla
- Věnovat se přechodové fázi alespoň 3x týdně

Má práce poukazuje na rozdílnost mezi anketním šetřením a doporučením z ČSLH. A právě proto by mohla sloužit ke zdokonalení a hledání dalších variant pro přesnější určení, jaké prvky nacvičovat v nácviku přechodové fáze u kategorie mladších a starších žáků v ledním hokeji.

Tato bakalářská práce je určena všem, kteří chtějí přechodovou fázi nacvičovat, zdokonalit se v ní, či hlouběji proniknout do její podstaty a získat nové poznatky.

7 Souhrn

Na základě mých zkušeností jako hokejového trenéra ve všech mládežnických kategoriích a studenta FTK UPOL, jsem se rozhodl zpracovat bakalářskou práci na téma metodika nácviku přechodové fáze v mládežnických kategoriích.

Dalším impulsem pro zpracování tohoto tématu, které je doplněno o řadu poznatků z domácí i zahraniční literatury bylo zjistit, co trenéři považují za stěžejní body v nácviku přechodové fáze.

Díky studiu trenérství ledního hokeje licence „A“ na FTK UPOL mě zaujal termín transition známý jako přechod z obrany do útoku a naopak. Jako závěrečnou práci v trenérské škole jsem vypracoval závěrečnou práci na téma hry na malém prostoru s využitím transition, kterou jsem obhájil.

V přehledu teoretických poznatků popisují co je lední hokej, přechodová fáze, věkové období mladších a starších žáků, senzitivní období, přechodovou fázi, metodické doporučení pro nácvik transition z Českého svazu ledního hokeje, trénink v ledním hokeji a systematiku ledního hokeje.

Cílem mé diplomové práce je tedy vytvoření metodiky pro nácvik přechodové fáze v mládežnických kategoriích. Vytvořil jsem anketu z 11 uzavřených otázek, které jsem rozeslal 100 mládežnickým trenérům v České republice, kteří pracují s kategorií mladších a starších žáků. Následně jsem popsal výstup z anketního šetření, které nám ukázalo, jaké činnosti trenéři považují za stěžejní body pro nácvik přechodové fáze. Tento výstup jsem porovnal s metodickým doporučením z ČSLH.

Můžeme vidět určitou rozdílnost výstupu z anketního šetření a doporučením z ČSLH.

Tato práce by měla vést ke zdokonalení výuky nácviku přechodové fáze v mládežnických kategoriích. Také k zařazení nových prvků, postupů a celkovému zlepšení klasické metodiky, která se už několik let výrazně nezměnila.

Vše je navíc doplněno o cvičení, které tyto prvky rozvíjí. Díky tomu můžeme vše lépe pochopit, provádět výuku přechodové fáze a případně zařadit nové prvky a zdokonalovat je v tréninkovém procesu.

Tato práce by měla přinést další myšlenky k tomu, jak zdokonalovat nácvik přechodové fáze a k upřesnění metodické řady, která je nezbytná udržení správného tréninkového procesu.

8 Summary

Based on my experience as a hockey coach in all youth categories and student FTK UPOL I decided to work out a Bachelor thesis on the methodology of the transition phase in the youth categories.

Another impetus for the treatment of this topic, which is complemented by a range of knowledge of domestic and foreign literature. By studying ice hockey coaching license "A" FTK UPOL I was intrigued by the term transition known as the transition from defense to attack and vice versa. As a final work in a coaching school, I developed a thesis on the use of games in a small space using a transition that I defended.

In a review of theoretical knowledge describing what is hockey, transition stage, age periods younger and older pupils, sensitive periods, methodical recommendations for practicing transition from the Czech Ice Hockey Association, training in ice hockey and ice hockey scheme.

The aim of this thesis is to create a methodology for training the transition phase in the youth categories. I created a poll of 11 closed questions, which I sent 100 youth coaches in the Czech Republic, who work with the categories of younger and older pupils. Then I described the output of the inquiry, that showed us that the activities of coaches deem crucial points for practicing the transition phase. This output I compared with methodological recommendations of Czech Ice Hockey Association.

We can see some divergence of the output of the public inquiry and the recommendations of Czech Ice Hockey Association.

This work should lead to the improvement of teaching training phase transition in the youth categories. Also, the inclusion of new elements, processes and overall improvement of the classical methodology, which for several years has not changed significantly.

All this is complemented by exercises that develop these elements. This allows us all to better understand the transition phase to train and possibly incorporate new elements and improve the training process.

This should lead to a contribution to the methodology of training transition phase and its improvement, which is essential for maintaining a good level of training process.

9 Referenční seznamy

Ahlgren, G. (1985). *U. S. Patent No. 4,497,483*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.

Boustedt, T. (2004). *Lední hokej ABC*. Svenska Ishockeyförbundet. Johanneshov.

Bukač, L., Dovalil, J. (1990). *Lední hokej*. Praha: Olympia.

Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti a koučování*. Praha: Olympia.

Constatine, K., *Hockey recertification program – creating an effective transition game*, USA.

Dennis, P. W., Carron, A. V. (1999). Strategic decisions of ice hockey coaches as a function of game location. *Journal of Sports Sciences*, 17, 263-268.

Elferink-Gemser, M., Visscher, C., Lemmink, K. & Mulder, T. (2007). Multidimensional Performance Characteristics and Standard of Performance in Talented Youth Field Hockey Players: A Longitudinal Study, *Journal of Sports Sciences*, Vol. 25, No. 4.

Grasgruber, P., Cacek J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Presss, a.s.

Horský, L. (1970). *Ladový hokej Útok a obrana*. Bratislava: Šport.

Hyvärinen, J., Ruottinen J. (2009). Teknisestä taidosta pelitaitoon. *Pelicanstien koulutusmateriaali*. Finland.

Choutka, M. (1968). *Základy specializace v kopané – učební texty pro DS*. 1. vyd.

Kinding, B. (1990). Transition Hockey – Defense to Offense. Presentation. *IIHCE Hockey Centre*. Vierumäki.

Kinding, B. (1991). „Objective Power Play“ of the 1991 World Championships. *IIHCE Hockey Centre*, 3. Vierumäki.

- Kinding, B. (1995). *Transition Hockey. TSC Hockey Academy. Edmonton.*
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí – Kondiční a koordinační gymnastická.* Praha: Grada Publishing.
- Koho, V., Luukkainen, S. (2012). *Jääkiekko pelinä. S Jääkiekon ytimessä.* EU: UNIPress.
- Kostka, V. (1963). *Útok v ledním hokeji.* Praha: ÚV ČSTV.
- Kostka, V. (1971). *Moderní hokej.* Praha: Olympia.
- Kostka, V. (1984). *Moderní hokej.* 2.vyd. Praha: Olympia, 371 s. ISBN 27-045-88.
- Lička, W. (1998). *Přechodové fáze – základ úspěchu mužstva.* Fotbal a trénink. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS, 3-4, s. 31.
- Lička, W. (2007). *Herní pojetí – taktické strategie.* Fotbal a trénink. Unie českých fotbalových trenérů ČMFS, 1.,s. 10.
- Luotto T., Pikkarainen J. (2007). *DVD illustration of offensive game situation roles in ice hockey.* Bachelor's Thesis Haaga-Helia University of Applied Sciences.
- Macek, P. (2003). *Adolescence: 2. upr. vyd.* Praha: Portál.
- Matoušek, F. (1973). *Základy kopané.* Praha: Olympia.
- Martell, S., Vickers, J.N. (2004). Gaze characteristics of elite and near-elite ice hockey players. *Human Movement Science.* 22, 689-712.
- Marjamäki, L. (2008). *Joukkueen pelitapa osana pelinopeutta.* Luentomateriaali. Vierumäki.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. (2004, 2007) *Urheiluvälittäjä.* 1. ja 2. painos. Gummerus Oy, VK-Kustannus Oy.
- Pavliš, Z. (1998). *Příručka pro trenéry ledního hokeje: Přípravka 1. - 3. třída.* Praha: ČSLH.

Pavliš, Z. (2000). *Příručka pro trenéry ledního hokeje: Přípravka 4. - 5. třída*. Praha: ČSLH.

Pavliš, Z. (2002). *Příručka pro trenéry ledního hokeje: Žákovské kategorie 6. - 9. třída*. Praha: ČSLH.

Pavliš, Z. (2003). *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Praha: ČSLH

Pavliš, Z., Perič, T. (2003). *Abeceda hokejového bruslení: technika, metodika, nácvik*. Praha: ČSLH

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí. 1. vyd.* Praha: Grada.

Perič, T., Dovalil, J. (2010), *Sportovní trénink*, Praha: Grada.

Perron, J., Chouinard, N. (1991). *Shooting to Win: A Coach's Guide to Playing Better Offensive Hockey*. McGraw-Hill Ryerson. Whitby, Canada.













Savolainen, K. (2008). Pelinopeuden Kehittämispäivät. *Luentomateriaali*, Vierumäki.

Westerlund, E. (1991). Pelianalyysi Jääkiekon SM-liigasta. *International Coaching Seminar, Finnish Ice Hockey Association*. Helsinki: Turku

www zdroje: <http://www.cslh.cz/text/27-o-slh.html>

10 Seznam příloh

Obrázek číslo 30 znázorňuje grafické značení pro lepší orientaci ve cvičeních pro kategorii mladších a starších žáků.

Značení	Popis
	Útočník
	Obránce
	Jízda vpřed bez kotouče
	Jízda vpřed s kotoučem
	Brzda
	Jízda vzad
	Střela
	Laterální pohyb
	Branka
	Kotouče
	Kužel
	Překážka
	Trenér

Obrázek 30. Grafické značení

Přikládám anketní šetření, které bylo předloženo trenérům mladších a starších žáků.

1, Definujte pojem přechodová fáze v ledním hokeji?

- herní situace, kdy svádíme souboj kotouč (herní situace vzhledem ke špatné přihrávce, osobní souboj)
- herní situace, kdy jsme ztratili kotouč
- herní situace, kdy jsme získali kotouč

2, Které bruslařské cvičení s kotoučem a bez kotouče zařazujete do nácviku přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků?

- a) jízda vpřed
- b) jízda vzad
- c) přechody v bruslení (z jízdy vzad do jízdy vpřed a naopak)
- d) vyjíždění krátkých oblouků
- e) překládání
- f) zastavení

3, Jaké herní činnosti jednotlivce (HČJ) jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků?

herní činnosti jednotlivce útočné

- a) uvolnění hráče s kotoučem
 - vedení kotouče
 - kličkou
 - jiným způsobem (obratem, změnou směru, změnou rychlosti, přihrávkou o brusle apod.)
- b) uvolnění hráče bez kotouče
 - změnou směru (překládání, krátký oblouk, obraty)
 - změnou rychlosti
- c) přihrávka a zpracování přihrávky
 - přihrávka (po ruce-přes ruku, po ledě nebo vzduchem, přímé s využitím hrazení, švihem, přiklepnutím)
 - zpracování přihrávky (po ruce, přes ruku, nepřesná přihrávka)
- d) střelba
 - po ruce (švihem, přiklepnutým švihem, přiklepnutím, golfovým úderem)
 - přes ruku (švihem, přiklepnutím, blafák, tečováním, dorážením)

- e) klamání a fintování
 - tělem
 - změnou směru
 - pohybem hole

herní činnosti jednotlivce obranné

- a) obsazování hráče s kotoučem
 - napadání (přístup k soupeři)
 - odebírání kotouče
 - osobní souboj
 - bodyčekování

- b) obsazování hráče bez kotouče
 - volně
 - těšně
 - v postavení mezi soupeřem a vlastní brankou
 - v postavení mezi soupeřem s kotoučem a soupeřem bez kotouče

- c) obrana prostoru
 - krytí prostoru
 - krytí hráče v prostoru

- d) blokování střel
 - ve stoje
 - v pokleku a kleku
 - skluzem

4, Jaké herní kombinace (HK) jsou dle Vás optimální pro nácvik přechodové fáze v kategorii mladších a starších žáků?

herní kombinace útočné

- a) přihráj a jed'

- b) křížení
- c) najíždění do volného prostoru
- d) clonění
- e) zpětná přihrávka

herní kombinace obranné

- a) zdvojování
- b) zajišťování
- c) přebírání
- d) odstupování
- e) osobní bránění

5, Využíváte v rámci nácviku přechodové fáze hru 1-1 ?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

6, Využíváte v rámci tréninkové jednotky hry a cvičení na malém prostoru?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

7, Pokud zařazujete prvek hry na malém prostoru, uveďte z jakého důvodu?

- a) Pro častější řešení herní situace
- b) Pro rychlejší reakci
- c) Pro rychlejší orientaci

8, Který číselný systém využíváte v rámci nácviku přechodové fáze na malém prostoru nejčastěji?

- a) 2-1
- b) 2-2
- c) 3-1
- d) 3-2

e) 3-3

9, Ve kterých pásmech nejčastěji nacvičujete přechodovou fázi?

- a) útočné pásmo
- b) střední pásmo
- c) obranné pásmo

10, Zařazujte u nácviku v kategorii mladších a starších žáků dovednost hru do těla?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

11, Kolikrát týdně se věnujete nácviku přechodové fáze?

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) 4x

