**MASARYKOVA UNIVERZITA**

**Fakulta sportovních studií**

**Katedra sportovních her**

# Herní příprava mládeže v ledním hokeji

**Diplomová práce**

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Jiří Nykodým, Ph.D.

Vypracoval:
Bc. Zdeněk Mráz
Učitelství pro ZŠ a SŠ

Brno, 2008

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla uložena v knihovně Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a byla zpřístupněna ke studijním účelům.

……

Bc. Zdeněk Mráz

**Poděkování**

Rád bych poděkoval panu Mgr. Jiřímu Nykodýmovi, Ph.D. za jeho cenné rady, informace, zodpovězené otázky mnou kladené a za vedení při vypracovávání diplomové práce.

**OBSAH**

ÚVOD…….....6
1. Historie ledního hokeje……7
1.1 Historie a vývoj ledního hokeje v Kanadě……..... 7
1.2 Historie a vývoj ledního hokeje u nás do roku 1945……8
1.3 Historie a vývoj ledního hokeje u nás po roce 1945.....9
1.4 Charakteristika ledního hokeje……10
1.5 Hra, její obsah a funkce v tréninkovém procesu……11
2. Cíl a úkoly práce……14
3. Charakteristika věkových období mladých hokejistů……15
4. Specifika jednotlivých sportovních příprav v ledním hokeji……17
4.1 Etapa všestranné přípravy……17
4.2 Etapa všestranně speciální přípravy……18
4.3 Etapa speciální přípravy……...18
4.4 Etapa vrcholové přípravy……19
5. Rozvoj pohybových schopností mládeže…….....20
5.1 Rozvoj síly…….....20
5.2 Rozvoj obratnosti…….....20
5.3 Rozvoj vytrvalosti……21
5.4 Rozvoj rychlosti……..21
5.5 Rozvoj pohyblivosti…….....21
6. Herní příprava mládeže v přípravném období……22
6.1 Struktura přípravného období z hlediska rozvoje pohybových schopností.....23
6.1.1 Náplň tréninku v I. etapě přípravného období……..…...24
6.1.2 Náplň tréninku v II. etapě přípravného období ……..……24
6.2 Prostředky rozvoje pohybových schopností mládeže v přípravném období……..……25
7. Herní příprava mládeže v hlavním období……..……...27
7.1 Prostředky rozvoje pohybových schopností mládeže v hlavním období……..……28
8. Herní příprava mládeže v přechodném období……30

8.1 Roční objem tréninkových jednotek, počtu utkání a poměru všestranné a speciální přípravy mládeže v ledním hokeji……31
9. Tréninková jednotka jako základní forma přípravy……31
10. Rychlost – základní pohybová schopnost hráče ledního hokeje……34
10.1 Obecná charakteristika rychlosti……34
10.2 Prostředky rozvoje rychlosti mládeže……36
11. Rozbor pohybových struktur – běh a bruslení……37
11.1 Biomechanický rozbor……37
11.2 Anatomický rozbor……39
11.3 Fyziologický rozbor……40
12. Přehled technicko – taktických dovedností mládeže……41
12.1 Etapa všestranné přípravy……41
12.2 Etapa všestranně – speciální přípravy……42
13. Technicko – taktická příprava brankáře……44
14. Testy obecné a speciální tělesné připravenosti mládeže……48
14.1 Speciální testy – na ledě……50
15. Diskuse……54
16. Závěr……55
Seznam použité literatury……56
Resumé

# ÚVOD

Sportovní hry přispívají k vypěstování kladných charakterových vlastností osobnosti. Důležité místo mezi sportovními hrami má lední hokej. Upevňuje kladné charakterové vlastnosti, osobní statečnost, ctižádostivost a respektování osobnosti spoluhráče i soupeře. Prostředí hry je využíváno k získání psychické odolnosti, která pomáhá řešit náročné situace, a to nejen v době konkrétního sportování, ale i v průběhu celého života. Lední hokej patří mezi nejoblíbenější a nejpopulárnější sporty v České republice. Současná společnost mu proto po právu vytváří kvalitní podmínky pro rozvoj. Důsledkem toho kvalitativně a kvantitativně roste. Česká republika patří počtem soutěží, jejich kvalitou, a také kvantitou hráčů mezi světovou velmoc v ledním hokeji. Důkazem jsou přední umístění seniorských a juniorských kolektivů v mezinárodním měřítku. Zvláště v poslední době je vidět správná cesta a správné zaměření při výběru mladých hráčů a volbě tréninkového procesu.

Důležitou součástí sportovního tréninku je technicko – taktická příprava, která v mnoha případech rozhoduje o výsledku u stejně vyspělých hokejových družstev. Správně zvolený systém hry – podle typu, vyspělosti hráčů a jejich schopnosti plnit danou úlohu – ukázal v mnoha případech, že i méně zdatní hráči, takticky disciplinovaní, dokázali uhrát lepší výsledky, než tzv. „hvězdy“. Proto je důležité věnovat neustálou pozornost poznatkům teorie a plně je využívat v praxi.

Pro hráče ledního hokeje je důležitá kondiční příprava. Kondiční připravenost hráče ledního hokeje je rozdělena do několika tréninkových cyklů, které musí být velmi odborně realizovány, aby splňovaly stanovené cíle. Úspěšnost přípravy je podmíněna teoretickou a praktickou znalostí širokého pole speciální tréninkové problematiky. Je třeba si neustále uvědomovat, že náročný a promyšlený přístup k jeho realizaci vede přes vysoký stupeň teoretických vědomostí a praktických zkušeností. Čím je sport nebo sportovní hra populárnější, tím silněji se uplatňuje její vliv a tím větší odpovědnost připadá na zainteresované osoby a hráče.

# 1. HISTORIE LEDNÍHO HOKEJE

Budeme-li hledat původ hokeje, zjistíme, že jsou nejméně tři kontinenty, které přicházejí v úvahu.

Dosud nejstarší hodnověrný doklad je z kolébky většiny sportů – ze starého Řecka. Ve sbírkách Národního muzea v Aténách je uložen reliéf, na němž je zobrazena scéna rozehrávání míčku dvěma hráči, kteří stojí proti sobě a drží v ruce zahnutou hůl. Řekové této holi říkali „keratizein“. Reliéf je přibližně z roku 480 př. n. l. Tuto hru převzali od Řeků Římané, kteří ji, kromě jiných kulturních vymožeností, přinesli do okupované západní Evropy. Po pádu římského impéria převzalo původní obyvatelstvo některé sportovní hry. Nechyběl mezi nimi ani záhadný antický hokej. Další vývoj hry s holí a míčkem byl svérázný, s řadou krajových odlišností. Hra neměla společné pravidla ani název a tak se v Anglii hrál kroket, ve Skotsku bandy a v Irsku skinty. Princip byl ovšem stejný, pohánění míčku holí.

S variantou této hry se setkáváme u většiny indiánských kmenů Severní Ameriky, kde na udupaném sněhu proháněli mladí Indiáni zahnutými holemi míček ze dřeva. Jiné prameny pomíjejí indiánskou hru a říkají, že hokej do Kanady přinesli nezávisle na sobě angličtí a irští osadníci. Tato hra byla již velmi blízká lednímu hokeji. Brusle a hladká ledová plocha jí daly nový život, tempo a náročnost (Kostka, 1971).

## 1.1 HISTORIE A VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE V KANADĚ

Za kolébku ledního hokeje je považována Kanada. Kde a kdy se zde poprvé hokej hrál, lze těžko říci. Pravděpodobně se hra vyskytovala na několika místech současně. Tuto domněnku podporuje i to, že měla co do počtu hráčů i znění pravidel více variant. Pokud jde o přibližné datum jejího zrodu, uvádí se rok 1830.

Podle zprávy výzkumného výboru CAHA (Kanadská hokejová amatérská asociace) z roku 1972 se uskutečnilo první utkání v roce 1855 v zamrzlém přístavu města Halifax v Kanadě. Utkala se mužstva anglických vojenských posádek Halifaxu a Kingstonu. Skládala se z 50 i více hráčů a svá stanoviště měla mužstva na dvou místech přístavu asi 300 metrů od sebe vzdálených.

V roce 1878 získala tato hra obecně platná pravidla. Zasloužil se o ně montrealský student W.F. Robertson, a to v přizpůsobení hokejových pravidel pravidlům anglického bandy. K prvnímu veřejnému utkání podle nových pravidel došlo až v roce 1881. Utkaly se Mobillova univerzita z Montrealu a Montrealská asociace (Kostka, 1986). Na každé straně bylo 15 hráčů, kteří bojovali holemi o dřevěnou destičku. Zkušenosti ukázaly, že hře prospěje menší počet hráčů, a tak se jejich počet v roce 1886 snížil na sedm. Sestava družstva měla nejdříve podobu „T“. V popředí hrála v řadě útočná trojice a za ní stál nejvšestrannější muž týmu. V zákrytu za ním byli dva obránci a jeden brankář. Hrálo se dvakrát 30 minut.

V roce 1886 vznikla první ústřední organizace této hry – Montrealská hokejová amatérská asociace. O deset let později, tedy v roce 1896, vznikla v USA Americká hokejová federace. Neobyčejně rychle rostoucí popularitu této hry využili obchodníci se sportem. Už na začátku roku 1893 se ustavila kanadská profesionální NHL (National Hockey League) a dne 29.1.1893 bojovaly její kluby o Stanley Cup, tedy pohár, který věnoval vítězům guvernér Kanady lord F.A. Stanley. Prvním držitelem poháru se stalo mužstvo Montrealu. Do této soutěže, jejíž vítěz byl vyhlášen mistrem světa, později přistoupily také americké profesionální kluby (Kostka, Bukač 1986).

## 1.2 HISTORIE A VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE U NÁS DO ROKU 1945

Vznik ledního hokeje u nás se datuje už od roku 1889. Hrát mohli nejméně tři proti třem, nejvíce jedenáct proti jedenácti. O zavedení této hry u nás se zasloužil všestranný sportovec i organizátor Josef Rössler, který z Paříže přinesl kromě holí a míčku i pravidla. Pod názvem bandy hokej byl u nás organizován českou atletickou amatérskou unií, a to až do roku 1908 (Kostka, Bukač, 1986). V tomto roce je lední bandy hokej vystřídán kanadským ledním hokejem. Dne 6.11.1908 byl založen Český svaz hokejový, který sdružoval lední hokej i pozemní hokej, a ještě v roce 1908 byl přijat za člena Mezinárodní hokejové federace. V této době se hokej hrál již v Anglii, Belgii, Francii a Švýcarsku. O rok později také v Německu a Rakousku. Prvními průkopníky u nás byli J. Gruss, J. Palouš, B. Malý, J. Fleischmann, O. Vindyš, B. Hammer a J. Jarkovský. Těchto sedm sportovců se v lednu 1909 poprvé v historii českého ledního hokeje zúčastnilo mezinárodního turnaje v Chamonix. I když na turnaji neuspěli, získali první cenné zkušenosti.

Seznámili se nejen s technikou dlouhých holí a kotoučem, ale i s hrou využívající mantinelů a prostoru za brankami. Že se tato hra v Praze brzy ujala, dosvědčuje i to, že už v roce 1909 se hrálo první mistrovství zemí koruny České v kanadském hokeji. Rozvoj ledního hokej u nás pokračoval velmi pomalu. Z počátku se hrál jen v několika klubech a až v roce 1920 stoupl počet klubů na 40. Příčinou byly nepříznivé klimatické podmínky a hlavně nákladnost tohoto sportu. Zásluhou dalšího úspěchu v mezinárodních soutěžích však popularita ledního hokeje rostla. Prvním velkým úspěchem našeho mužstva v historii českého ledního hokeje bylo vítězství na druhém mistrovství Evropy v Berlíně v roce 1911.

První velkou poválečnou hokejovou událostí byl olympijský turnaj v Antverpách v roce 1920, kde mužstvo ČSR obsadilo třetí místo za Kanadou a USA. V prosinci 1921 došlo k rozdělení hokejového svazu na lední a pozemní. Vznikl Československý svaz ledního hokeje, který po zaniknutí ledního bandy hokeje přijal název Československý svaz kanadského hokeje (http://historie.hokej.cz/index.html).

Bylo-li ME v ledním hokeji, pořádané v roce 1925 v Tatrách ve Starém Smokovci, podnikem pro vznik hokeje na Slovensku, pak výstavba zimního stadiónu v Praze na Štvanici (1932) a hlavně MS a ME, pořádané v Praze v roce 1933, měly rozhodující vliv na rozvoj ledního hokeje v Čechách. V roce 1935 měl Československý svaz kanadského hokeje již 270 klubů a v roce 1939 dokonce 300 klubů. Těchto 300 klubů představovalo 6000 vyspělých hráčů a 1300 dorostenců. Rozvoj ledního hokeje však přerušila na dlouhou dobu II. světová válka (Kostka, 1971).

## 1.3 HISTORIE A VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE U NÁS PO ROCE 1945

Zatím co Kanada, USA, Švédsko (tehdejší hokejové velmoci) nepoznaly prakticky důsledky války, u nás zanechala válečná léta stopy ve všech směrech, a tedy i v ledním hokeji. Plné dva roky trvalo, než se po skončené válce opět navázaly mezinárodní styky. Následné poválečné úspěchy však měly vliv na rozvoj ledního hokeje a úspěchy našich hokejistů v mezinárodních soutěžích. První MS a ME se po válce hrálo v roce 1947 a jeho dějištěm byla Praha. Na tomto šampionátu vybojovali naši hokejisté první titul mistrů světa v historii československého ledního hokeje. V tomto období začíná tzv. „studená válka“ mezi českými a tehdejšími sovětskými hokejisty, která trvala bez mála padesát let. Za zmínku dále stojí bronz

z olympijských her v Innsbrucku 1964 a stříbro z Grenoblu 1968. Dalším velkým úspěchem byl titul mistrů světa a Evropy v roce 1976 z Katovic a druhé místo na zimních olympijských hrách v Innsbrucku 1976.

Po stříbře ze Sarajeva 1984 nastávají po nějaké době tzv. „zlaté časy“, avšak již jen českého hokej. Po zlatu z mistrovství světa ve Vídni 1996 přicházejí největší úspěchy českého hokeje v podobě olympijského zlata z Nagana 1998 a následně tituly mistrů světa z Oslo 1999, dále Petrohradu 2000 a Norimberku 2001. Součástí tohoto slavného období je první a druhý juniorský titul mistrů světa z roku 2000 a 2001. Tato slavná epocha je zakončena zlatem z mistrovství světa ve Vídni 2005 a bronzem z olympijských her v Turíně 2006 (http://historie.hokej.cz/index.html).

## 1.4 CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE

Lední hokej je hra, v níž se uplatňuje především rychlost, tvrdost a technika. Je to hra plná dramatických situací, které vnášejí do hokeje atmosféru vzruchu a budí zájem diváků. Bezprostřední kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují a dávají mu s napětím prožít děj na hřišti. Lední hokej je hra kolektivní, v níž se plně uplatňují individuální schopnosti a kvality hráčů. Je to hra mnoha taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s aktivitou a tvořivostí hráčů. Rychlost, tvrdost a tvořivost a na ně navazující rozvoj technických a taktických dovedností jsou základnou pro vývoj dobrého hráče.

Tento základ se rozvíjí v podmínkách velkého fyzického zatížení. Rychlost hry vede k rychlému střídání hráčů, kteří v krátkém časovém úseku vydávají maximum sil, které se regenerují relativně delším pobytem na střídačce. Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání zatížení a uvolnění. Střídání napětí a uvolnění, stejně jako akce vázané na různý bruslařský pohyb a různou techniku ovládání hole a kotouče, vytvářejí speciální požadavky na přípravu hráče, který musí být schopen fyzicky, psychicky i technicky zvládnout současné pojetí i směr vývoje ledního hokeje (Bukač, Dovalil, 1990).

Lední hokej je fyzicky nesmírně namáhavý. Hráč vydává v době nasazení sil na ledě mnoho energie. Moderní lední hokej je komplex, ve kterém se souběžně zvyšují možnosti organismu hráče a jeho hráčská technika. Obojí se odráží v úrovni jeho taktického myšlení a taktického jednání, které je výsledkem usilovného tréninku,

soustavného zatěžování organismu v podmínkách podobných utkání. Bez dobré fyzické kondice a bez návyku plného nasazení sil se neprosadí žádná technika. Vzájemná vazba kondice, techniky a rozvoje taktického myšlení vytváří základní rysy osobnosti hráče a podmiňuje i jejich využití pro nejúčinnější pojetí hry, ke které spěje vývoj světového hokeje (Pavliš, 2000).

Globální hra se bude dále vyvíjet, neboť vrcholoví hráči získávají tréninkem vysoký stupeň funkční, psychické i technicko-taktické připravenosti, které jim toto pojetí hry umožňuje. Vrcholoví hráči, dobře připravení po všech stránkách, vytvářejí ve hře situace, které jsou pro ně individuálně charakteristické. Jako hráčské osobnosti se stávají příkladem pro mladší hráče a zároveň podnětem pro trenéry k obohacení tréninkového procesu (Perič, 2002).

## 1.5 HRA, JEJÍ OBSAH A FUNKCE V TRÉNINKOVÉM PROCESU

Lední hokej je sportovní hra, jejíž děj je tvořen činností všech hráčů zaměřenou celkově podle konkrétní situace na útok nebo obranu. Šířka variant činností a rychlost jejich provádění jsou dány jejich velkým počtem, rozděleným podle účelu na herní činnosti jednotlivce, herní činnosti skupin nebo celého družstva.

V ledním hokeji rozlišujeme **dvě fáze hry**:

**Útok** je fází hry, při níž má mužstvo ve své moci kotouč. Začíná okamžikem, kdy se mužstvo zmocní kotouče a končí jeho definitivní ztrátou (Nykodým, 2006).

**Obrana** je fází hry, při níž je v držení kotouče mužstvo soupeře a začíná okamžikem, kdy útočící mužstvo definitivně ztrácí kotouč a končí, když se ho zmocní (Nykodým, 2006).

Útok a obrana zahrnují tyto herní činnosti

a) herní činnosti jednotlivce
b) herní činnosti skupin (kombinace)
c) herní činnosti družstev (systémy)

Útočné herní činnosti jednotlivce

a) uvolňování s kotoučem
b) zpracování a přihrávání kotouče
c) uvolňování bez kotouče
d) střelba
e) dorážení
f) činnost při vhazování kotouče

Obranná herní činnost jednotlivce

a) obsazování hráče bez kotouče
b) obsazování hráče s kotoučem
c) blokování střel a chytání kotouče
d) obrana prostoru

Útočné herní činnosti skupin (útočné herní kombinace)

a) přihraj a jeď
b) křížení
c) clonění
d) zpětná přihrávka
e) najíždění do volného prostoru
f) vhazování

Obranné herní činnosti skupin hráčů (obranné herní kombinace)

a) zajišťování
b) přebírání
c) zdvojování
d) osobní bránění

Útočné herní činnosti družstva (útočné herní systémy)

a) rychlý protiútok
b) postupný útok
c) přesilová hra

Obranné herní činnosti družstva (obranné herní systémy)

a) územní obrana
b) kombinovaná obrana
c) osobní obrana
d) zónový presink

(Nykodým, 2006)

## 2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

**Cíl:** V hokejové literatuře je velké množství zpracované tématiky na herní přípravu, ale převážně je určena pro seniorskou kategorii. Cílem naší práce je předložit ucelený materiál, zabývající se komplexní herní přípravou mládeže, která má svá specifika. Zaměříme se především na rozvoj rychlosti, která se nám jeví z hlediska pohybových schopností jako základní předpoklad pro hráče ledního hokeje.

**Úkoly:**
- prostudovat dostupnou literaturu o přípravě mládeže
- charakterizovat věková období mladých hokejistů – roční cyklus
- rozbor rychlosti jako základní pohybové schopnosti hráče ledního hokeje
- konzultace se zkušenými trenéry
- vypracování závěrečné práce

## 3. CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ MLADÝCH HOKEJISTŮ

1. Kategorie: **předpřípravka, přípravka**
   Věk: **4 – 9 let**

Anatomicko – fyziologické hledisko:

- rovnoměrný tělesný růst (výška, váha)
- ustaluje se zakřivení páteře
- není ukončena osifikace kostí
- rozvoj nervové soustavy je postupný
- hráč se brzy unavuje, ale rychle se zotavuje
- nutnost vydatného spánku (min. 10 hodin denně)

Psychologické hledisko:

- do 9. roku není mladý hokejista schopen analyzovat jevy a situace
- chlapci jsou těkaví, přenášejí často pozornost z jednoho předmětu na druhý
- výrazně se uplatňuje kamarádství, v kolektivu se tvoří malé skupinky
- chlapci plně uznávají autoritu trenéra (učitele), je-li spravedlivý, jsou ukázněni

Motorický projev:

- charakteristická je počáteční značná nepřesnost pohybů (střelba, přihrávání)
- chlapci touží po pohybu, velice je zajímají pohybová cvičení, ve kterých se uplatňuje rychlost a obratnost v soutěživých formách

Závěr:

- především v době, kdy se nebruslí, je třeba pamatovat na utváření všestranného základu, dopřát hodně her, dětských soutěží a závodů, akrobatickým a pohotovostním cvičením.

2. Kategorie: **žáci**

Věk: **10 – 15 let**

Anatomicko – fyziologické hledisko:

- rychlý až prudký tělesný růst ( velké rozdíly – výška až 40 cm, váha až 20 kg )
- s vývojem kostry se vyvíjí i svalstvo ( nutnost vydatné stravy )

Psychologické hledisko:

- mentálně se tito chlapci blíží úrovni nejmladších žáků
- stav vývoje nervové soustavy umožňuje rozsáhlou psychickou činnost
- zvýšená hormonální činnost a převažující vzrušivost nervového systému se projevují celkovou nestálostí a nevyrovnaností
- často kolísá pozornost, což ztěžuje pochopení výkladu
- objevuje se „nevychovanost“, časté grimasy, hlučnost, používání velkých slov
- začínají si uvědomovat vlastní osobnost, prosazují si právo hodnocení podle vlastního názoru
- jejich závěry jsou unáhlené, nepřesné, nesprávné
- o sport projevují velký zájem
- velmi často přeceňují své síly
- chlapci napodobují své starší vzory nejenom hrou, ale i chováním a jednáním

Motorický projev:

- zhoršení koordinace pohybů v důsledku prudkého tělesného růstu
- oblíbená jsou cvičení rychlosti, u nichž se dosahuje konkrétního výkonu

Závěr:

- do přípravy lze zařadit základy téměř všech druhů sportů, zvláště sportovních her
- statické posilování není v tomto věku možné
- chlapci se rádi podřídí přísnému režimu, vidí-li v něm perspektivu sportovního úspěchu

Tabulka č.1 Procentuální poměr všestranné a speciální přípravy

| **Kategorie** | **Věk** | **Charakter přípravy** | **Poměr všestranné / speciální přípravy v %** |
|---|---|---|---|
| Předpřípravka Přípravka | 4-9 | Všestranná | 90/10 |
| Žáci | 10-15 | všestranně specializovaná | 70/30 |
| Dorost | 15-17 | speciální příprava | 30/70 |
| Junioři | 17-21 | speciální příprava | 30/70 |
| Senioři | nad18 | vrcholová příprava | 10/90 |

Rozhodující a nejdůležitější pro další hokejový růst jsou kategorie přípravky a žáků, ve kterých musí mladý hráč získat co nejvšestrannější základ, na kterém lze v pozdějším období stavět (Kostka, Wohl, 1979)

# 4. SPECIFIKA JEDNOTLIVÝCH SPORTOVNÍCH PŘÍPRAV V LEDNÍM HOKEJI

## 4.1 ETAPA VŠESTRANNÉ PŘÍPRAVY

Je charakterizovaná začínající plánovitou a systematickou přípravou mladých hokejistů. Vychází z obecně známých teoretických základů psychofyzické adaptace organizmu na pohybovou zátěž s dlouhodobou perspektivou maximální výkonnosti (Pavliš, 2000). Tato etapa plně musí respektovat principy všestrannosti a postupnosti v oblasti tělesného zatěžování, což v praktickém tréninku představuje snahu o promyšlený a tvořivý přístup trenéra v oblasti výběru prostředků a metod tréninkové práce. V této etapě sportovní přípravy je pro organizmus charakteristický vysoký stupeň plasticity a přizpůsobivosti novým pohybovým strukturám. Právem se říká, že v tomto věkovém období je základ „banky“ pohybů každého sportovce.

Z těchto důvodů je celá příprava dělena na rozvoj:

a) obratnosti – ve smyslu koordinace a přesnosti pohybu
b) reakci na podnět

Většina tělesných cvičení (všeobecných i speciálních) je komponována převážně v aerobní zóně metabolického krytí s občasným zařazováním rychlostních cvičení. Bohatá paleta tělesných cvičení je základem všestranného pohybového rozvoje, přičemž základ tvoří pohybové hry.

## 4.2 ETAPA VŠESTRANNĚ SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVY

Je charakterizovaná „kvalitativním a kvantitativním“ slohem v procesu speciální přípravy. Objem a intenzita úměrně narůstají psychofyzickému stavu mladých hokejistů. V průběhu etapy dochází k diferencovanému rozvoji pohybových schopností (Pavliš, 2000). Zatímco v 11-12 ti letech je upřena pozornost stále na obratnost a rychlost, ve věku 13-14 ti roků je speciální příprava dělena na rozvoj speciální obratnosti, narůstá objem a intenzita zatěžování v aerobní zóně metabolického krytí (k nepřerušované metodě začíná přistupovat metoda střídavá nebo fartleková).

Ve výběru cvičení a tréninkových prostředků zaujímají vedle pilířových sportovních her stálé místo akrobatická, atletická, úpolová cvičení s pravidelnou plaveckou přípravou v rámci suché přípravy. V přípravě na ledě přistupují k hernímu tréninku (začínáme zařazovat řízenou hru) speciální přípravná cvičení s cílem rozvíjet a zdokonalovat hru jednotlivce (technika + taktika).

## 4.3 ETAPA SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVY

Zahrnuje věkové období 15-19 let (19ti letí hráči hrají často již za muže), ve kterém se kóduje konečný profil hráče. Některé pohybové schopnosti procházejí opět akcelerovaným rozvojem (vytrvalost, síla). V této etapě začínají převažovat speciální tréninkové prostředky a metody, zajišťující vysoké parametry funkční a motorické připravenosti hráčů ledního hokeje (Pavliš, 2000). V oblasti aerobní zóny metabolického krytí v 1. roce uvedené etapy (15-16 let) se zaměřujeme na maximální

hodnoty aerobního prahu s postupným ovlivňováním anaerobního prahu. Aerobní trénink prochází v této době 1. stupněm intenzifikace (nepřerušovaná – fartleková metoda – důrazná, až do první hodiny zátěže). V oblasti všeobecných tělesných cvičení střídáme hry na rozvoj vytrvalosti s aerobními silovými cvičeními, dále běhy a plavání. Ve speciálních tělesných cvičeních (trénink na ledě) se zaměřujeme na modifikovanou hru (rozvoj aerobních schopností – hra 30-40 minut nonstop), rozvoj techniky v úvodu a závěru tréninkové jednotky a začínáme s nácvikem systému hry.

V oblasti anaerobní zóny metabolického krytí se čas cvičení prodlužuje do 25 minut. Zvyšuje se úroveň frekvenční rychlosti.

V silových cvičeních začínají hráči s hodnotami zátěže 25 – 35 % maxima. Velký důraz klademe na všechny skokanská cvičení s malou zátěží a bez zátěže (variabilita silového tréninku), cvičení s malými činkami.

Ve věku 17-19 let se opět zvyšuje objem a intenzita tréninkové práce v obou zónách metabolického krytí. V aerobní zóně příprava prochází druhým stupněm intenzifikace, což představuje trénink v oblasti anaerobního prahu (dále jen ANP). Hodnotu ANP je nutno chápat jako velmi citlivý individuální parametr speciální připravenosti hráče. Hodnota ANP je kolísavá (např. po nemoci – kyslík zůstává, ale ANP se sníží). V anaerobní zóně dosahuje vysokých hodnot kyselina adenosintrifosforečná (dále jen ATP) a kreatinfosfát (dále jen CP). Poprvé k němu přistupuje záměrné ovlivňování laktémie (cvičení do 40 – 60 minut). Speciální příprava v této etapě je velmi akcelerovaná a strukturálně odpovídá biologickému dozrávání lidského organizmu (Máček, Máčková, 2002).

## 4.4 ETAPA VRCHLOVÉ PŘÍPRAVY

Tvoří v systému závěrečnou etapu, ve které se na jedné straně hráčská výkonnost završuje a na druhé straně je snaha dosáhnout dlouhodobé stabilizace výkonnosti. Základem přípravy v této etapě jsou celoroční tréninkové cykly, které musí být uvnitř velmi odborně realizovány, aby splňovaly stanovené cíle (Pavliš, 2000). Úspěšnost speciální přípravy v této etapě je podmíněna teoretickou a praktickou znalostí širokého pole speciální tréninkové problematiky. V oblasti speciálního tréninku si musíme neustále uvědomovat, že náročný a promyšlený přístup k jeho realizaci vede přes vysoký stupeň teoretických vědomostí a praktických zkušeností.

# 5. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ MLÁDEŽE

Herní příprava mládeže musí vždy obsahovat rozvoj všech pohybových schopností, nelze zanedbat některou z nich. Období žákovského věku je však ideální pro rozvoj rychlosti a obratnosti (Dovalil, 1986). Rozvíjíme také sílu, vytrvalost a pohyblivost (ohebnost).

## 5.1 ROZVOJ SÍLY

Silové schopnosti jsou definovány jako schopnosti překonat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (Pavliš, 2000). Hokejové bruslení a práce s holí vyžaduje sílu mnohých svalových skupin. Těmto velkým svalovým skupinám věnujeme zvláštní pozornost i vzhledem ke správnému držení těla a k prevenci poškození páteře. U žáků dáváme přednost posilování ve fixační poloze v sedu, lehu, v němž se zatížení páteře snižuje. Při posilování střídáme zatížení s odpočinkem a vždy volíme formu, která odpovídá mentalitě chlapců. Vhodný je kruhový trénink s větším počtem stanovišť. Na stanovištích se střídá různá činnost a přechod je fází odpočinku. Úroveň síly zvyšujeme především cvičením, v nichž využíváme váhy vlastního těla, dále pak cvičením s malými činkami a plnými míči.

## 5.2 ROZVOJ OBRATNOSTI

Obratnostní schopnosti bývají vymezovány jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby (Pavliš, 2000). Obratnost je vázána na ostatní pohybové schopnosti. Rozvíjení obratnosti obecného charakteru je v žákovském věku velmi důležité. S obratností úzce souvisí kloubní pohyblivost. Její kvalita odpovídá nedostatečně pevným kloubům a silovým možnostem svalů. Po čtrnáctém roce se kloubní rozsah pohyblivosti zlepšuje jen nepatrně. Obratnost se rozvíjí pomocí gymnastických a akrobatických cvičení a ve hrách. Velmi důležité je zařazování stále nových prvků, variant cviků a drobných her. Na nové podněty, které nová cvičení a hry přinášejí, musí žák odpovídajícím způsobem reagovat pohybově. Snížení počtu cvičení vede sice ke stále lepšímu provádění, ale nepomáhá vytvářet nové koordinované spoje mezi cviky.

## 5.3 ROZVOJ VYTRVALOSTI

Vytrvalost je činnost dlouhodobě vykonávat určitou činnost, jejíž intenzita není maximální, nebo provádět cvičení po stanovenou dobu co možná nejvyšší intenzitou (Tvrzník, 1999). Vytrvalostní cvičení jsou vázána především na rozvoj srdečního a oběhového systému, proto je nezbytné přihlížet k individualitám mezi hráči. Zvýšení úrovně vytrvalosti dosahujeme déle trvající zátěží aerobního charakteru. V žákovském věku rozvíjíme vytrvalost přitažlivou formou, nejlépe sportovními hrami. Při zvyšování vytrvalosti zachováme zásadu systematičnosti, postupnosti a přiměřenosti. Vytrvalost by měla být zařazena v tréninkové jednotce za rychlostí, obratností a silou. Můžeme ji však někdy zařadit na začátek jako obsah úvodní a průpravné část.

## 5.4. ROZVOJ RYCHLOSTI

Rychlostní schopnosti chápeme jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, prováděnou bez odporu nebo jen s malým odporem (Pavliš, 2000). V ledním hokeji je rychlost považována za základní pohybovou schopnost a je podrobněji zpracována v samostatné kapitole.

## 5.5 ROZVOJ POHYBLIVOSTI

Pohyblivost je definována jako schopnost vykonávat pohyb ve velkém rozsahu kloubní soustavy (Pavliš, 2000). Nejvhodnější období pro rozvoj pohyblivosti je od 6 – 12 let. Je třeba si uvědomit, že u mládeže se rozvíjí pohyblivost nejlépe. Zařazujeme proto rozvoj této pohybové schopnosti do každé tréninkové jednotky. Cvičení pro rozvoj pohyblivosti je zařazováno do přípravné časti tréninkové jednotky. Přednost dáváme cvičením aktivním, kdy hráč cvičí sám bez dopomoci druhého, zařazujeme cvičení v přírodě, tělocvičně, popřípadě v hlavním období i v kabině.

# 6. HERNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

Zatížení sportovního tréninku a nároky na tělesnou připravenost se značně zvyšují již i v kategorii mládeže. Je možný promyšlený rozvoj všech pohybových schopností s výjimkou rozvíjení speciální vytrvalosti intervalovým tréninkem a speciálního tréninku síly (Dovalil, 1992). Někdy se v tomto věku objevuje zhoršení pohybové koordinace a obratnosti. V takových případech se doporučuje omezit nácvik nových pohybových celků. Chlapci v této době potřebují mnoho porozumění a trpělivosti i moudré pedagogicko – psychologické vedení.

Z hlediska trenéra (pedagoga) není správné v tomto období ustupovat ze svých požadavků na tělesnou přípravu, neboť chlapci právě v tomto věku potřebují ke zvýšení svého sebevědomí vidět konkrétní výsledky a známky pokroku ve své stabilizaci. V ledním hokeji musíme ve druhé části žákovského období přistoupit poměrně k náročnému tréninku, aby byl zajištěn plynulý přechod do kategorie dorostu. Rozvoj jednotlivých pohybových schopností by měl probíhat v kategorii mladších (9 - 12 let) i starších (12 - 15 let) žáků se zaměřením na rozvoj rychlosti, rychlostní síly, obratnosti, vytrvalosti a postupně zvyšovat úroveň rychlostní vytrvalosti. Vyhýbáme se statickému posilování a cvičení vytrvalostního charakteru jsou prováděna submaximální intenzitou (Choutka, Dovalil, 1991).

**Poměr rozvoje pohybových schopností v přípravném období:**

**I. etapa** – 1.5. - 1.7.

Rychlost – 30%

Síla – 15%

Vytrvalost – 30%

Obratnost a pohyblivost – 20%

**II. etapa** – 1.8. - 30.8.

Rychlost – 30%

Síla – 20%

Vytrvalost – 25%

Obratnost a pohyblivost – 25%

**Vzor tréninkového plánu žákovského družstva v přípravném období:**

Trvání přípravného období: 1.5. - 30.8.

Rozdělení do etap: I. etapa 1.5. - 7.7.

II. etapa 1.8. - 30.8.

V době od: 1.7. - 7.7. - tréninkový kemp

8.7. - 31.7. - přerušení přípravy

**Tréninkové jednotky v týdenním cyklu:**

Počet tréninkových jednotek: 4 - 5

Délka tréninkových jednotek: 90 minut

## 6.1 STRUKTURA PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ Z HLEDISKA ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Tabulka č.2 Struktura rozvoje pohybových schopností

| Týden | Vytrvalost | Síla | Rychlost | Obratnost | Komplexní zatížení | Celkem hodin |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1,5 | | | | 4,5 | 6 |
| 2 | 1,5 | 1 | | 1 | 4,5 | 8 |
| 3 | 1 | | 1,5 | 1,5 | 4,5 | 8 |
| 4 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1 | 3,5 | 10 |
| 5 | 1 | | 1,5 | | 2,5 | 6 |
| 6 | | 1 | 1,5 | | 4,5 | 8 |
| 7 | 1,5 | 1 | 1 | | 4,5 | 8 |
| 8 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1,5 | 3,5 | 10 |
| 9 | | 1 | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 6 |
| 10 | 1 | | 1,5 | 1,5 | 4,5 | 8 |
| 11 | 1 | 1 | 1,5 | | 4,5 | 8 |
| **Celkem** | **11,5** | **8** | **14** | **8** | **43,5** | **85** |

### 6.1.1. NÁPLŇ TRÉNINKU V I. ETAPĚ PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

**1.5. - 7.7.**

**Průpravná část tréninkové jednotky (20 minut)**

a) gymnastické cvičení jednotlivce
b) cvičení se švihadly
c) cvičení ve dvojicích
d) cvičení s plnými míči

**Hlavní část tréninkové jednotky (50 minut)**

1. trénink: - trénink rychlostní vytrvalosti
- opakované sprinty 40 – 50 metrů / 30 minut
- sportovní hra / 20 minut

2. trénink: - trénink obratnosti / 20 minut
- sportovní hra / 20 minut

3. trénink: - trénink rychlosti / 30 minut
- posilování s malými činkami / 20 minut

4. trénink: - trénink vytrvalosti a síly, výběh do terénu
- 3x 1000m a posilování v přírodě

Na závěr každé tréninkové jednotky je vhodné zařadit volné desetiminutové vyklusání.

### 6.1.2 NÁPLŇ TRÉNINKU V II. ETAPĚ PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ

**1.8. - 30.8.**

**Průpravná část tréninkové jednotky (25 minut)**

a) cvičení s hokejovou holí
b) cvičení s plnými míči
c) cvičení dvojic
d) cvičení jednotlivce

**Hlavní část tréninkové jednotky (45 minut)**

1. trénink – trénink rychlosti a síly
2. trénink – trénink obratnosti a sportovní hry
3. trénink – kruhový trénink rychlostní vytrvalosti o 6 – 8 stanovištích
   - doba zatížení 20 sekund, odpočinek 90 – 120 sekund, 3 série
   - doba přestávky mezi sériemi 4 minuty
4. trénink – sportovní hry se závěrečným 25 minutovým výběhem

## 6.2 PROSTŘEDKY ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ MLÁDEŽE V PŘÍPRAVNÉM OBDOBÍ

**Rychlost**

Rozvoj rychlosti s použitím průpravných cvičení a posilovacích cvičení za účelem posílení kosterního svalstva, které se při využívání rychlosti zapojuje.

**Prostředky:**

- starty z různých poloh
- polovysoké a vysoké starty s vyběhnutím úseku 10, 20, 30 metrů
- běh ze svahu
- stupňované rovinky
- rozložené rovinky
- štafetové hry
- intervalové sprinty, opakované sprinty
- běhání úseků s letmým startem
- slalom
- překážková dráha na čas

**Síla**

- kliky
- kliky s tlesknutím
- cvičení na nářadí
- cvičení s náčiním – malé činky, plné míče
- šplh na laně
- shyby
- vzájemné nošení, nošení břemen, úpoly
- přetah, přetlak, zápas ve dvojicích
- dřepy, dřepy s výskokem
- kruhový trénink

**Vytrvalost**

- indiánský běh v terénu
- fartlek
- vytrvalý běh submaximální intenzitou 2 – 3 km
- kruhový trénink vytrvalostního charakteru
- intervalový trénink s krátkými intervaly zatížení a delšími přestávkami

**Obratnost, pohyblivost**

- koordinační cvičení
- akrobatická cvičení (kotouly, stoje na rukou, přeskoky, vzklopky, přemety)
- překážková dráha
- protahování a strečink
- skoky do vody (provádíme na tréninkovém kempu)

Herní příprava mládeže v II. etapě přípravného období od prvního příchodu družstva na led (zpravidla srpen, ale u některých družstev i dříve) končící prvním mistrovským utkáním se jmenuje předzávodní období (Pavliš, 2000). Charakteristikou tohoto období je kombinovaný trénink na suchu a ledě a dělí se do tří částí:

**I. část** – toto období je zaměřeno hlavně na herní činnosti jednotlivce a kondiční přípravu

**II. část** – přistupuje již taktická příprava a utkání

**III. část** – je charakteristická laděním sportovní formy k prvnímu mistrovskému utkání (závěrečných 10 dnů)

## 7. HERNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE V HLAVNÍM OBDOBÍ

Přechodem družstev k přípravě na ledě v předzávodním a závodním období se mění charakter přípravy. Jsou zachovány dobré podmínky pro rozvoj rychlosti i obratnosti a speciální vytrvalosti. Trénink ve všech věkových kategoriích se stává převážně intervalovým, což je dáno jak vlastní hrou, tak i nácvikem herních činností jednotlivce, nácvikem kombinací a herních systémů (Kostka, Wohl, 1979).

Poněkud horší podmínky jsou pro rozvoj obecné vytrvalosti, i když je částečně rozvíjena rychlostně vytrvalostním tréninkem na ledě. Nejnižší předpoklady jsou vytvořeny pro rozvíjení síly a to především u těch nejmladších hokejistů. Nesmíme zapomínat na soustavné pokračování v rozvíjení tělesné pohyblivosti, která nám umožňuje nejen dosažení maximálního rozvoje pohybových schopností, snižuje možnost zranění, ale má významnou funkci i při nácviku a zdokonalování techniky. Hlavní období začíná prvním mistrovským utkáním (obvykle září), končí posledním mistrovským utkáním (březen – duben). Počet tréninkových jednotek v týdnu je 4 – 5. Hlavní období je období realizace tréninku přípravného a předzávodního období se snahou udržovat trénovanost a výkonnost s tendencí mírného vzestupu výkonnosti.

Pro obnovení úrovně připravenosti v hlavním období se zařazuje většinou v polovině soutěže (někdy i dříve) tzv. mezocyklus.

Z tohoto vyplývá, že z počátku prudce stoupá objem a klesá intenzita přípravy. Preferovaná je kondiční příprava před technicko – taktickou. Postupně však ubývá objemu a v závěru mezocyklu opět dochází k ladění sportovní formy k dalšímu mistrovskému utkání. Souběžně s přípravou na ledě situujeme trénink v mezocyklu do terénu a tělocvičny, případně posilovny, utkání zařazujeme až v závěru. Plynule potom přecházíme do rytmu hlavního období.

## 7.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ MLÁDEŽE V HLAVNÍM OBDOBÍ

### Rychlost

Rychlost rozvíjíme ve všech věkových kategoriích v maximální míře. Pro dosažení co nejvyšší bruslařské rychlosti je důležité hlavně v předzávodním období projíždět v každé tréninkové jednotce dostatečný počet úseků přes délku hřiště středním tempem k nácviku správné techniky bruslení s kotoučem i bez kotouče. Při rozvíjení rychlosti používáme průpravných cvičení a her prováděných soutěživou formou. Zařazujeme řadu cvičení, kdy činnost je prováděna na zvukové podněty se zlepšováním techniky vlastního provedení a součinnosti více hráčů (Dovalil, 1992).

Sledujeme-li cvičením rozvoj rychlosti, pak není žádoucí zatěžovat hráče opakovaným brzděním a starty, což vede k rychlé únavě a rozvíjeli bychom vytrvalostní složku.

### Vytrvalost

Speciální vytrvalost rozvíjíme při provádění tréninku rychlosti, nácviku herních činností jednotlivce, kombinací a vlastní hrou. Délka intervalu zatížení by neměla být delší než 20 – 30 vteřin, odpočinkový interval asi 1 minutu dlouhý. U starších žáků prodlužujeme interval zatížení na 40 vteřin, odpočinkový na 1 minutu 20 vteřin (Pavliš, 2000). U přípravky a mladších žáků by maximální hodnoty neměly přesahovat hranici asi 165 tepů za minutu na konci intervalu zatížení (Máček, Máčková, 2002).

### Obecná vytrvalost

Obecná vytrvalost je i při intervalovém tréninku rozvíjena. Tento trénink je však nutné doplňovat cvičením aerobního systému organismu. Ukazuje se jako potřebné zařazovat dvakrát v týdenním cyklu 30-ti minutový výběh do terénu volnějším tempem.

**Síla**

Této pohybové schopnosti je nutné v hlavním období věnovat značnou pozornost a úroveň síly udržet alespoň na úrovni konce přípravného období. Prováděním tréninku síly je možné v poměrně krátkém časovém úseku dosáhnout požadované úrovně, ale při přerušení cvičení dochází k rychlému poklesu a svalová vlákna se ztrácí. Je proto potřebné v průběhu hlavního období provádět systematický silový trénink nejlépe v tělocvičně a nebo posilovně.

V přípravce speciální trénink síly v hlavním období neprovádíme. Rozvoj síly probíhá při vlastní hře a pomocí průpravných cvičení na ledě (jízda v podřepu, přetahování, blokování u hrazení, tlačení stojícího hráče).

Mladší žáci, kromě cvičení jako v přípravce, by měli rozvíjet sílu 1x týdně v tělocvičně, pomocí cviků na nářadí, s náčiním (plné míče), úpolů, přiměřeně sestaveným kruhovým tréninkem. Není-li možné použít tělocvičny, pak posilováním v přírodě, v kabině s překonáváním odporu vlastní váhy těla (kliky, shyby, dřepy apod.) nebo spolucvičence ve dvojici. Starší žáci mimo uvedených prostředků posilují s malými činkami (Kostka, Wohl, 1979).

**Tělesná příprava mimo tréninku na ledě v hlavním období:**

1. Před každým tréninkem rozcvičení a rozvíjení tělesné pohyblivosti.
2. 2x týdně posilování.
3. 2x týdně 30-ti minutový výběh do terénu.
4. 2x týdně rozcvičení před tréninkem provádět v tělocvičně nebo v přírodě.

# 8. HERNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE V PŘECHODNÉM OBDOBÍ

Úkolem přechodného období je zajistit vhodnou formu postupného přechodu od hlavního období k novému přípravnému období. U mládeže trvá toto období 1 – 1,5 měsíce. Má být vyplněno doplňkově prováděnou sportovní činností jiného charakteru. Dochází ke snížení intenzity tréninku a s výjimkou přípravy by nebylo vhodné zůstat bez jakékoliv tréninkové činnosti vzhledem k udržení určitého vyššího stupně tělesné zdatnosti pro započetí dalšího přípravného období (Tintěra, 1985).

Je to období od skončení soutěže do zahájení přípravného období. Náplň přechodného období tvoří převážně prostředky všeobecné tělesné přípravy – výběhy do terénu, cyklistika, sportovní hry a plavání. Provozování jiných druhů sportů je důležité u mládeže zejména z hlediska všestrannosti (Tvrzník, 1999). Tělesnou zdatnost mladých hokejistů, která je v průběhu celoročního cyklu systematicky rozvíjena, ovlivňují mimo vlastního tréninkového procesu ještě další faktory a to především režim dne každého jedince. Například dochází-li do školy pěšky, má-li dostatek pohybu ve volném čase či jak tráví prázdniny.

Zde se naskýtá trenérům řada možností jak tuto složku sportovního tréninku ovlivnit. Závěrem možno zmínit, že mladý organismus dobře snáší intenzivní sportovní trénink a že mladí hráči mohou být stejně zdatní jako dospělí, pokud přepočítáme na kg váhy. Celá příprava musí probíhat dle pedagogických zásad a především pod lékařskou kontrolou, aby nedocházelo k poškozování organismu a byl vytvořen dobrý základ pro intenzivní trénink v pozdějším věku. I když dětský organismus snáší dobře intenzivní trénink, nesmíme zapomínat, že se organismus dětí vyvíjí a neúměrným zatěžováním by mohlo dojít k jeho nenávratnému poškození (Novák, Dovalil, Pavliš, 2005).

Nesmíme zapomenout, že mládež hraje na stejně velkém hřišti jako dospělí, ale podávají relativně vyšší výkon než senioršti hráči, a proto je třeba jejich činnost časově regulovat např. častějším střídáním ve hře.

Při velkém zvýšení tepové frekvence se žáci snadněji unavují a proto by se v žákovském věku zatížení nemělo pohybovat na hranici maximálních tepových hodnot, ale jak v přípravném období, tak i v hlavním období by zatížení mělo dosahovat submaximálních hodnot a v zásadě se dá říci delší cvičení s delšími přestávkami mezi nimi.

## 8.1 ROČNÍ OBJEM TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK, POČTU UTKÁNÍ A POMĚRU VŠESTRANNÉ A SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE V LEDNÍM HOKEJI

Tabulka č.3 Roční objem tréninkových jednotek

| **Počet TJ** | **Délka TJ** | **Počet TJ celkem** | **Počet utkání** | **Herní příprava Všestranná / Speciální** |
|---|---|---|---|---|
| *Přípravné období* | | | | |
| 4 | 90min. | 50 | --- | 80% ----- 20% |
| *Předzávodní období* | | | | |
| 4 | 90min. | 13 | 5 – 10 | 30% ---- 70% |
| *Hlavní období* | | | | |
| 4 | 90min. | 140 | 45 – 55 | 20% ---- 80% |
| *Přechodné období* | | | | |
| 2 | 90min. | 15 | --- | 100 ---- 0% |

# 9. TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA JAKO ZÁKLADNÍ FORMA PŘÍPRAVY

Základní formou práce s mládeží je tréninková jednotka, jejíž trvání i stavba musí být přizpůsobena věku. Tréninkové hodiny na sebe navazují a tvoří cyklus ve kterém se střídá nácvik, opakování a utkání. Spojení tréninkových jednotek a utkání představuje obsah tréninkového mikrocyklu (Lener, 1987).

**Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka má určitou stavbu, kterou lze podle potřeby upravit. V současné době vychází ze standardní třídílné jednotky, sestavené z úvodní, hlavní a závěrečné části. Velmi často využíváme její rozšířené varianty, kdy z části úvodní je vyčleněna část průpravná (Pavliš, 2000). Výběr cvičení podřizujeme úkolům, které jednotlivé části mají plnit.

Úkolem **úvodní části** je připravit mladé hráče na zatížení v tréninkové jednotce. Úvodní částí se navozuje správná pracovní atmosféra. Žáci jsou přiměřeným způsobem seznamováni s obsahem tréninkové jednotky. Tímto seznámením se vytvoří předpoklad pro uvědomělou snahu hráčů uvedený program splnit. U mladých hráčů začínáme tréninkovou jednotku ukázněním. Formu zahájení volíme podle typu hodiny a podle prostředí, ve kterém se tréninková jednotka uskutečňuje. V úvodní části je zařazeno rozehřátí, jehož forma zvláště u žáků by měla být hravá, navazující radostnou atmosféru. V této části stoupá zatížení oběhového aparátu hráčů a zároveň se v ní výrazně uplatňuje nárok na soustředěnou pozornost hráčů. Základem obsahu jsou rychlé pohyby z místa, běh, chůze, skoky, bruslení formou řízenou i hravou. Je žádoucí, aby tato část působila na mladé hráče emocionálně kladně.

**Průpravná část** je celá zaměřená k fyzické a psychické přípravě hráče na hlavní část jednotky. V podstatě jde o všestranné cvičení a procvičování všech svalových skupin, neboť při herních činnostech dochází k mnohostrannému svalovému zatížení, často i nepředpokládanému. Rozcvičení je velmi úzce vázáno na pohyb v následující části, a proto volíme pohyby, které vedle svého všestranně rozvíjejícího účinku napomáhají již úkolům hlavní části hodiny. Jedná se vlastně o speciální rozcvičení, které v tréninkových hodinách na ledové ploše přebírá i funkci opakování vhodných prvků a herních činností. Jsou-li tréninkové hodiny vedeny v přírodě, na hřišti nebo v tělocvičně, využíváme vhodného nářadí a cvičení ve dvojicích. Tato část je obvykle méně emocionální, méně přitažlivá než ostatní části a vedena řízenou formou.

**V hlavní části** se plní konkrétně stanovený úkol. Vzhledem k velké rozmanitosti nelze tuto část tréninkové jednotky přesně vymezit. Zařazujeme do této části hodiny nácvik nových činností, opakování činností již probraných a vlastní hru jako nejtypičtější činnost.

Hlavní část jednotky je zaměřena k vytváření a upevňování pohybových dovedností a na rozvoj pohybových schopností. Na začátku se věnujeme novým cvikům, které vyžadují soustředěnou pozornost, cvičení obratnosti, nácviku techniky, cvičení rychlosti, včetně cvičení na rychlou reakci. Procvičují se herní situace – zakládání, rozvíjení a zakončování útoku, organizování obrany v jednotlivých pásmech, nácvik přesilové hry a hry v oslabení. Následně zařazujeme cvičení posilovací a konečně cvičení vytrvalostní, kde dávkování, stejně jako u cvičení posilovacích, musí bezpodmínečně odpovídat možnostem zatížení rostoucího

organismu. Pro lední hokej je specifickou vlastností rychlostní vytrvalost, a proto v závěru hlavní části se i u dětí a mládeže znovu vracíme ke cvičení rychlosti. V hlavní části je třeba mobilizovat volní úsilí žáků. Rovněž emocionálnost se musí udržet na dostatečné úrovni, neboť podporuje pozornost dětí.

**Úkolem závěrečné části** je snížit zatížení a uklidnění hráčů. Do této části se zařazuje cvičení v mírném pohybu nebo se provádí individuální procvičování techniky. V prostředí mimo ledu se zařazuje lehké posilování nebo pomalý běh a kompenzační cvičení (Michael, 1999). Součástí závěrečné části je hodnocení, které má i významnou funkci zpevňování procesu učení. Hráč má dostatek informací o své činnosti, o tom, jak plnil úkol vymezený v úvodní části tréninkové jednotky.

**Počet** tréninkových jednotek a utkání v týdenním cyklu mládeže v hlavním období:

Tabulka č.4 Skladba týdenního cyklu v hlavním období

| | |
|---|---|
| Počet tréninkových jednotek | 3 – 4 |
| Délka tréninkových jednotek | 90 minut |
| Počet utkání | 1 – 2 |
| Individuální zdokonalování | 1x trénink brankářů |

**Skladba** tréninkových jednotek a utkání v týdenním cyklu mládeže v hlavním období:

Tabulka č.5 Rozvržení tréninkové jednotky v hlavním období

| Délka tréninkové jednotky | 90 minut | 90 minut | 90 minut | 90 minut |
|---|---|---|---|---|
| Pořadí v týdnu | 1. | 2. | 3. | 4. |
| Úvodní část | 9 minut | 9 minut | 9 minut | 9 minut |
| Průpravná část | 9 minut | 18 minut | 9 minut | 18 minut |
| Herní činnost jednotlivce | 18 minut | 27 minut | 18 minut | |
| Spolupráce | 18 minut | | 18 minut | |
| Řízená hra | | 27 minut | | 54 minut |
| Spontánní hra | 27 minut | | 27 minut | |
| Závěrečná část | 9 minut | 9 minut | 9 minut | 9 minut |

# 10. RYCHLOST – ZÁKLADNÍ POHYBOVÁ SCHOPNOST HRÁČE LEDNÍHO HOKEJE

## 10.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA RYCHLOSTI

Rychlost jako pohybová schopnost bývá často chápana především jako rychlost lokomoce. Hráč ledního hokeje, chce-li se v současných podmínkách hry uplatnit, musí vedle zmíněné rychlosti lokomoce řešit ve ztížených podmínkách i herní situace (Lener, 1987). Znamená to, že na hráčích se vyžaduje nejen pohybová (frekvenční) rychlost, ale i rychlé řešení technicko–taktických úkolů. Z toho hlediska musíme rychlost chápat jako soubor dílčích druhů. Jedná se o pět základních komponentů:

1. Rychlost reakce – schopnost co nejrychleji zhodnotit nově vzniklou situaci a téměř okamžitě se i rozhodovat pro správné řešení.

2. Rychlost lokomoce – v podmínkách ledního hokeje jde zejména o bruslařskou rychlost (starty, rychlost bruslení, překládání).

3. Rychlost v obratnosti – úzce souvisí s rychlostí lokomoce. Pod tímto pojmem rozumíme složité pohybové struktury (obraty, změny směrů, výpady).

4. Rychlost uskutečňování herních činností jednotlivce – základem pro úspěšný nácvik je zvládnutí předchozích bodů a technicko – taktické dovednosti hráče. Dobrý hráč musí umět vyřešit nově vzniklé situace nejen rychle, ale i efektně.

5. Rychlost spolupráce a souhry – je cílem každého družstva. Je to vrchol hráčského umění, ve kterém však hraje velkou roli zkušenost a orientace.

Soudobý lední hokej je charakteristický neustálým zvyšováním tempa hry, což má za následek zvýšení jednotlivých činností za jednotku času. Hovoříme o tzv. intenzifikaci. Hráč, který chce obstát v dnešním ledním hokeji, musí umět rychle vystartovat za kotoučem, rychle měnit směr a rychlost pohybu, rychle provádět technicko – taktické úkoly, stejně rychle musí umět reagovat na nově vzniklé situace a správně je řešit (Bukač, Dovalil, 1989). Z tohoto komplexního hlediska se domníváme, že rychlost hráče v průběhu herního výkonu lépe vystihuje termín „herní rychlost“. Tato herní rychlost se také nejlépe rozvíjí v podmínkách vlastní hry. Jednotlivé druhy rychlosti mají svou specifickou povahu a jsou na sobě nezávislé. V zásadě je rychlost určována třemi elementárními faktory, které jsou na sobě rovněž nezávislé:

1. Latentní doba pohybové reakce
2. Rychlost jednotlivého pohybového stahu
3. Maximální frekvence pohybů v časové jednotce

Důležitých faktorů pro rozvoj rychlosti je celá řada. Za nejdůležitější z nich pokládáme:

1. Rychlost zatížení – je charakterizovaná vysokou až maximální intenzitou pohybové činnost.

2. Délka trvání podnětu – je doba, po kterou lze udržet maximální rychlost pohybu.

3. Intervaly odpočinku – nesmí být příliš krátké, aby příliš brzo nedošlo k únavě, ani příliš dlouhý, kdy by došlo k poklesu podráždění nervové soustavy.

4. Počet opakování – je vhodné provádět v sériích, nejoptimálněji 3x – 5x . Celkový počet opakování by v jedné tréninkové jednotce neměl překročit číslo 15.

Z hlediska obecných zákonitostí mají být rychlostní cvičení zařazována na začátku tréninkové jednotky, dokud je organismus svěží a odpočinutý, avšak po důkladném rozcvičení. Rychlostní cvičení mají být pestrá, je vhodné střídat zatížení ve ztížených a zlehčených podmínkách, vyhneme se tak vzniku nežádoucí „rychlostní bariery“.

## 10.2 PROSTŘEDKY ROZVOJE RYCHLOSTI MLÁDEŽE

Rychlost začínáme nacvičovat ve třetím týdnu přípravného období ve všech věkových kategoriích. Při rozvíjení rychlosti mají velký význam intervaly odpočinku. Krátké vedoucí brzy k únavě, dlouhé zase k poklesu potřebného vzrušení nervového systému. Optimální intervaly jsou 3 – 5 minut, počet opakování v jedné sérii 5 a celkem 3 série.

**Přípravné období** – činnost na suchu

**Reakční rychlost** – je hranice od 0,55 – 1 sekundy

- starty z různých poloh na impulzy různých druhů (světelné, zvukové, pohybové, na určité situace).
- každá činnost, při které jde o vykonávání činnosti na povel, přičemž je rozhodující délka reakční doby. To je od impulzu po první pohyb. Nejvnímavější věk je od 12ti roků, ale reakční dobu je potřeba neustále rozvíjet.

**Akcelerační rychlost** – je závislá na frekvenci kroků a dynamické síle

- starty všeho druhu do vzdálenosti 40 metrů (nízké, střední, vysoké starty)
- starty se zatížením (pneumatika na laně)
- starty do mírného svahu /3%
- štafety
- do 12 roků starty bez zátěže
- do 15 roků starty se zátěží maximálně 15% vlastní váhy těla

**Pohybová rychlost**

- běžecká abeceda – abeceda sprintu
- stupňované úseky do maxima
- ostré úseky do 40 metrů
- uvolněné úseky
- tepink (frekvence na místě)
- běh po nakloněné rovině
- běh dolů ze svahu

**Předzávodní a hlavní období** – činnost na ledě

- úseky hry v maximální tempu
- zařazování jednoduchých kombinací a herních činností jednotlivce prováděných maximální rychlostí
- různé způsoby bruslení a změny směru co největší rychlostí
- starty z místa a různých poloh ( ve stoje, v leže, v sedě )
- starty z místa a různých poloh na zvukové signály
- různé druhy štafet
- různé druhy člunkové jízdy
- slalomová jízda

Prostředků pro rozvoj rychlosti je téměř nevyčerpatelné množství a záleží jen na trenérech, které cvičení zařadí do tréninkové jednotky, aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků (Dovalil, 1986).

# 11. ROZBOR POHYBOVÝCH STRUKTUR – BĚH A BRUSLENÍ

Chceme-li srovnávat dvě pohybové struktury (běh a bruslení), musíme je nejprve analyzovat z několika různých hledisek. Jedná se zejména o rozbor biomechanický, anatomický a fyziologický (Pavliš, 2000).

## 11.1 BIOMECHANICKÝ ROZBOR

Biomechanický rozbor nám pomůže stanovit techniku, na jejímž základě můžeme stanovit i stupeň a pořadí zapojení svalů potřebných pro provedení jednotlivých pohybových struktur. Technika vlastního provedení těchto lokomočních pohybů je různá. Je to dáno jednak vlastním způsobem lokomoce, kdy běžec se pohybuje po pevném neklouzavém povrchu. Hráč ledního hokeje naopak využívá skluzu, neboť se pohybuje po ledě a na nohou má brusle. Pohyb v hlezenním kloubu je omezen, neboť nůž, který je pevně připevněn k botě, musí vždy zachovávat stejnou polohu vzhledem k dolní končetině, zejména v rovině sagitální. Vlastní pohyb se pak děje odrazem jedné nohy při následujícím skluzu druhé nohy.

Technika běhu je následující. Jako hnací síly u běhu je použito svalové síly, která postupně provádí napnutí v kloubu kyčelním, holenním a hlezenním, a tím uvádí celé tělo do pohybu vpřed. Při běhu na běžce působí vnitřní a vnější síly, které běžec musí překonávat. Tyto síly jsou stejné nebo podobné u obou těchto cyklických pohybů. Všimněme si však dráhy těžiště. Výchylky jsou do strany nepatrné, rovněž výchylky vertikální při rychlostním běhu jsou malé. Těžiště se pohybuje dopředu, zároveň se vychyluje ze strany na stranu a nahou a dolů (rozsah je individuální). Čím větší jsou však jak vertikální výkyvy, tak i horizontální, tím je technika horší a zákonitě tím dochází i ke snižování rychlosti (Pavliš, 2000).

Pohyby nohou v kloubech jsou podobné jako při chůzi. Jsou však rychlejší a daleko většího rozsahu. Tím se zvyšuje požadavek na zapojování a koordinaci svalových partií. Nejdůležitější částí jednoho pohybového cyklu je odraz jedné nohy a švih druhé nohy. Odraz začíná, když je celé tělo v co nejsvislejší poloze. V této době začíná pracovat zejména velký sval hýžďový, čtyřhlavý sval stehenní a trojklaný sval lýtkový. V momentě vertikály byla odrazová noha mírně pokrčená, při vlastním odrazu se rychle napnula. Po ztrátě kontaktu se zemí se tato noha začíná skládat pod tělo a to ohnutím v kolenním kloubu a kloubu kyčelním při flexi kyčelního kloubu pracuje převážně sval bedrokyčlostehenní a napínač stehenní povázky. Po tomto ohnutí se noha opět natahuje a to v kolením kloubu a připravuje se na došlap, natažení provádí opět čtyřhlavý sval stehenní. Dotyk se zemí je provázen tíhou dopadu, kterou tlumí na minimální ztráty rychlosti opět nejvíce čtyřhlavý sval a antagonisté na opačné straně stehenního svalu.

Rozbor techniky bruslení se zdá být obtížnější. Základní rozdíl spočívá ve sklonu trupu k podložce (ledové ploše) a v tom, že při bruslení jsou obě nohy téměř neustále pokrčeny, více či méně, což závisí na rychlosti bruslení. Začátek pohybu umožní opět odraz. Ten však musí být proveden poněkud jinak než při běhu, neboť poměrně dlouhý nůž není schopen umožnit odraz přímo vzad. Odraz je tedy proveden vzad a do strany, za současné zevní rotace v kyčelním, holením a hlezenním kloubu. Noha, která provádí skluz, se po pozvolném vyjetí ze své dráhy začíná rychle napínat, čímž je způsobován vlastní odraz, který končí závěrečným impulsem napnutí v hlezenním kloubu. Tímto momentem ztrácí odrazová noha kontakt s podložkou. Při odrazu se uplatňuje zejména čtyřhlavý sval stehenní, střední a malý sval hýžďový. Další pohyb spočívá v co možná nejrychlejším vykročením vpřed, kdy se nůž opět střetne s podložkou a provádí skluz, za dokončovaného odrazu druhé nohy.

Pro vlastní přitažení nohy z polohy vzadu stranou je využíváno práce adduktorů. Svalů, které mají daleko menší uplatnění při běžecké lokomoci. Pro vlastní švih vpřed je využíváno obdobných svalů jako při běžecké lokomoci. Předklon trupu obstarává převážně sval bedrokyčlostehenní. Při lokomočním bruslení vpřed je zpravidla nejméně jedna noha v neustálém kontaktu s podložkou. Závěrečná část odrazu je prováděna již v době, kdy švihová noha je už v kontaktu s podložkou a zabraňuje tak celému tělu přepadnout na druhou stranu, než je odrazová noha, neboť ta je vytočena do strany.

Srovnáme-li pohybové struktury lokomoce běhu a bruslení, zjistíme dvě různé pohybové struktury, které mají své specifické prvky (dopad, tlumení dopadu, let vzduchem při běžecké lokomoci, skluz na noži, pevná obuv na nohou, odraz vzad stranou při lokomoci bruslařské), ale ve kterých se objevuje mnoho společných prvků, které mohou být rozhodující při volbě běžeckých (sprinterských) cvičení jako jeden z prostředků při nácviku rychlosti. Určitá technika, kterou si hráči postupně osvojí na určité úrovni při bruslařské lokomoci je individuální u každého hráče, obecné zákonitosti jsou však platné pro každého hráče (Pavliš, 2000).

## 11.2 ANATOMICKÝ ROZBOR

Pokud se jedná o vlastní anatomický rozbor, domníváme se, že při obou pohybových strukturách se zapojuje velmi mnoho svalových partií, které ve vzájemné koordinaci pomáhají k provedení celkového pohybu (Pavliš, 2000). Zaměříme se na svalové partie, které se podílejí převážnou měrou na provedení jednotlivých pohybových struktur. Tyto svaly lze určit na základě správného popisu techniky.

1. Lokomoce běžecká – z hlediska funkční anatomie jsou pro běžecký pohyb nejdůležitější svaly, které způsobují natažení (extensi) dolní končetiny v kyčelním, holenním kloubu a hlezenním kloubu a ohnutí (flexi) v kyčelním a kolením kloubu (Pavliš, 2000). Jsou to svaly přední a zadní strany stehna a bérce. Pro vlastní rychlost mají největší význam mohutné svalové skupiny (např. čtyřhlavý sval stehenní), pro správně provedený pohyb však i ostatní svaly.

2. Lokomoce bruslení - jízda na bruslících vyžaduje jinou techniku, která si vyžádá zapojení dalších svalových skupin, které nejsou v takové míře zapojovány při běžecké lokomoci. Po odrazu je noha v poloze vzadu stranou vhledem k tělu (při běhu přímo vzad). Pro následný rychlý pohyb přímo dopředu je nejprve nutné, abychom nohu z této polohy přitáhli k tělu a připravili ji tak na pohyb vpřed do skluzu. Zde je nutná práce adduktorů stehna. Pro pohyb vpřed je využíváno stejných svalů jako při běžecké lokomoci. Také pro odraz platí poněkud jiné podmínky než při lokomoci běžecké. Pohyb trupu je již poněkud jiný, neboť bruslení s hokejovou holí specifikuje tuto pohybovou strukturu. Z anatomického hlediska jsou pro vlastní rychlost nejdůležitější svaly, které se účastní při vlastním odrazu a švihu dolních končetin při obou pohybových strukturách (flexe, extenze) a ty jsou pro oba druhy lokomoce stejné (Pavliš, 2000). Běžecká cvičení pro rozvoj rychlosti hráče ledního hokeje jsou nejvhodnější.

## 11.3 FYZIOLOGICKÝ ROZBOR

Z fyziologického hlediska nás nejvíce zajímá vztah podráždění a útlumu. Pro koordinovaný pohyb je naprosto nutné, aby současně s excitací některých center nastával útlum center jiných, jinak by koordinovaný pohyb nebyl možný. Příkladem toho je reciproční inervace antagonistů při flexi dolní končetiny. Ústředí pro flexory je podrážděno, ve vlastních svalech je pak prováděn stah a výsledný pohyb, zároveň však musí být tlumeno ústředí pro extenzory, jinak by nenastal pohyb (flexe), ale výsledkem by byl křečovitý stah (Máček, Máčková, 2000). Stejné je to i z hlediska zapojování a tlumení extenzorů. Pro nás je důležité, zda vzájemný vztah podráždění a útlumu se kladně projeví také při bruslařské lokomoci. Hráč ledního hokeje si po dlouhou dobu svého působení vytvoří určitý pohybový návyk (bruslení), což je druh dynamického stereotypu. Tento pohybový návyk je charakterizován nejoptimálnějším stupněm zapojení svalových partií při současném útlumu antagonistů. Pohyby jsou přesné pohybově i časově. Různé výzkumy ukázaly, že fyziologická podstata střídání stavu podráždění a útlumu při lokomoční rychlosti běhu a bruslení je stejná (Pavliš, 2000). Zapojování svalových skupin je obdobné (vyjma abduktorů a adduktorů), stav podráždění a útlumu potřebuje společné svalové skupiny, můžeme usuzovat, že běžecká cvičení jsou vhodná pro rozvoj rychlostních schopností hráčů ledního hokeje.

Další fyziologické děje (přeměna látek a energií) jsou společné pro rychlostní charakter lokomoce běhu a bruslení. Taktéž se nemůže výrazně měnit ani procentuální zastoupení rychlých svalových vláken ve svalu.

# 12. PŘEHLED TECHNICKO – TAKTICKÝCH DOVEDNOSTÍ MLÁDEŽE

## 12.1 ETAPA VŠESTRANNÉ PŘÍPRAVY

Bruslení

- překládání vpřed vlevo i vpravo
- překládání vzad vlevo i vpravo
- obraty na obě strany
- uvolňování s kotoučem
- uvolňování s kotoučem po i přes ruku
- základy krátkého a dlouhého driblingu
- jednoduché klamání tělem i holí
- řešení situace 1 – 1 s využíváním krytí kotouče tělem
- vedení kotouče s náznakem přihrávky
- vedení kotouče bruslemi

Přihrávání

- přihrávka z místa i pohybu, po ruce i přes ruku
- zpracování přihrávky na místě i v pohybu

Uvolňování bez kotouče

- návyk stálého pohybu na ledě
- základy pohyblivosti pro kombinaci „přihraj a jeď“

Střelba

- střelba švihem
- střelba přiklepnutým švihem po ruce i přes ruku, z místa i pohybu
- střelba golfovým úderem z místa
- návyk stálého držení čepele hole na ledě ve střeleckém prostoru

Obsazování hráče s kotoučem

- dovednost využívání hole při odebírání kotouče (vypíchnutím, nadzvednutím hole, položením hole)
- dovednost navázat osobní kontakt (soustředění na tělo soupeře – kontrolované bruslení, držení hole v obou rukou)
- návyk osobního bránění s využitím těla

Obsazování hráče bez kotouče

- návyk osobní zodpovědnosti za určitého soupeře
- chytání střel
- čelné postavení proti kotouči ve vzpřímeném postoji
- postavení mezi kotoučem a brankou

Chytání střel

- čelné postavení proti kotouči ve vzpřímeném postoji
- postavení mezi kotoučem a brankou

## 12.2 ETAPA VŠESTRANNĚ SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVY

Bruslení

- zastavování na jedné i na obou bruslích, z jízdy vpřed i vzad
- zastavování a start vpřed a stranou z jízdy vpřed i vzad
- obraty z jízdy vzad i vpřed s minimálním snížením rychlosti a narušením rovnováhy
- zrychlení v jízdě vzad v situaci 1 – 1

Uvolňování s kotoučem

- vedení kotouče bez zrakové kontroly
- klamání tělem i holí v situaci 1 – 1
- krytí kotouče tělem i pažemi v situaci 1 – 1
- návyk zrychlení překládáním v kličce v situaci 1 – 1
- návyk vedení kotouče do střeleckého prostoru (přímočarost)

Přihrávání

- základy pro další přihrávky
- zpracování nepřesných přihrávek na obě strany
- využití možností kolmé přihrávky na spoluhráče, která je v postavení nejblíže - k brance soupeře
- zpracování dlouhé kolmé přihrávky
- přihrávky bez kontroly cíle (naslepo)
- příčná přihrávka před vlastní brankou
- přihrávka „přes soupeře“ (soupeř je mezi přihrávajícím a jeho spoluhráčem)
- přihrávka tahem, vzduchem, přiklepnutím

Uvolňování bez kotouče

- uvolňování změnou směru jízdy a rychlosti
- stálá zraková kontrola spoluhráče s kotoučem
- základy pohyblivosti pro založení útoku v obraném pásmu podle jednotlivých - specializací (kolmá jízda na přihrávku)
- základy uvolňování bez kotouče pro rychlý útok (kolmá přihrávka k modré čáře)

Střelba

- střelba golfovým úderem z pohybu
- střelba švihem přes ruku z místa i pohybu
- návyk pro dorážení a tečování kotouče
- návyk střelby přes ruku i po ruce švihem po kličce
- dovednosti řešení situace „jeden na brankáře (blafák)“
- návyk pro střelbu z přihrávky bez zpracování kotouče
- držení čepele hole na ledě ve střeleckém prostoru

Obsazování hráče s kotoučem

- vytlačování soupeře s kotoučem ke hrazení a do rohu hřiště
- dovednosti odebírání kotouče v osobních soubojích (využití těla a hole)
- dovednost využití těla v osobních soubojích u hrazení a v rozích hřiště
- návyk napadat soupeře v okamžiku zpracování přihrávky
- návyk bodyčekování
- dovednost zrychleného pohybu při kombinaci „přihraj a jeď“

Obsazování hráče bez kotouče

- postaveni mezi kotoučem a obsazovaným hráčem
- postavení mezi vlastní brankou a soupeřem s kotoučem
- dovednost obsazovat soupeře s ohledem na měnící se herní podmínky (odstupování)

Chytaní kotouče

- dovednost chytání kotouče skluzem na obě strany
- blokování střel tělem
- blokování střel rukama

## 13. TECHNICKO – TAKTICKÁ PŘÍPRÁVA BRANKÁŘE

Postavení brankáře v hokejovém kolektivu je s největší pravděpodobností nejdůležitější hráčská funkce. Činnost brankáře se zásadně liší od činnosti hráče v poli, jeho funkce je úzce specializovaná, s jasným a přesně vymezeným úkolem – zabránit vniknutí kotouče do brány (Kostka, 1981).

Předpoklady brankáře

Brankář, má-li úspěšně plnit svoji funkci, musí mít některé „hokejové“ předpoklady. Měl by být pozorný, zkoncentrovaný, nesmí mít strach, dobrý zrak, odhad, rychlý pohyb a rychlost reakce na rychle se pohybující kotouč a měnící se situace před brankou. Musí být stejně dobrý bruslař jako hráč v poli. Doporučuje se svérázný, vyhraněný typ bojového založení, který nerad prohrává. Vyjmenované předpoklady jsou pro trenéra vodítkem, jakým dovednostem a návykům brankáře učit a jaké vlastnosti u něho vypěstovat (Perič, 2002).

Činnost brankáře rozdělujeme

- základní postoj
- speciální bruslení
- technika taktika chytaní
- základy hry holí
- řešení situací 3 – 1, 2 – 1, 3 – 2, 1 – 1

Základní postoj

Brankáři používají dva základní postoje. Postoj s chrániči od sebe otevřenými do tvaru písmene X a postoj s chrániči u sebe zavřenými. Oba postoje mají výhody a nedostatky. Základní postoj je ovlivněn řadou předpokladů dítěte. Proto základní postoj u brankáře upravujeme a dodržujeme určité zásady a znaky :

- úhel mezi chráničem a ledem je vždy ostrý , kolena potlačena dopředu
- volná ruka je vždy vpředu, široce otevřená a obrácená do hry
- ruka s holí je rovněž vpředu, hůl je celou čepelí na ledě, předsunuta před brusle
- postoj není křečovitý, toporný, ale uvolněný
- těžiště má spočívat ve středu, mírně stranou ke straně ruky, která drží hůl

Hra brankáře – přípravné období

Brankář absolvuje přípravu s celým hráčským kolektivem i když způsob a zaměření jeho přípravy se mnohdy bude odlišovat od tréninku ostatních. K nepatrné diferenciaci dochází v první etapě, zhruba tak v měsíci červnu (výraznější diferenciace u vyšších věkových kategorií).

Speciální příprava

- rozvoj koordinace a rychlosti
- zkracování reakční doby
- technika chytání
- budují se základy pro pohyblivost (velký rozsah pohybu)
- speciální obratnost (cvičení pohotovosti a postřehu)
- vytváření režimu denního cvičení brankáře
- rozvíjíme sílu (hmotnost výstroje až 50 % hmotnosti brankáře)
- brankář se zúčastňuje her s mužstvem

Tréninková jednotka

- důležitá intenzita cvičení odpovídající věkovému stupni
- pracovat s třemi brankáři, snaha o soutěživou formu
- vyžadovat od brankářů řádné rozcvičení na začátku tréninku
- jeden z trenérů se zajímá o trénink brankářů

Hra brankáře – předzávodní trénink a závodní období

Brankář se především podílí na obranné fázi hry. Nezapojuje se výrazně do útočné činnosti nebo do kombinací. Je hráčská individualita, jeho činnost je úzce specializovaná (Bukač, Dovalil, 1989).

Přehled činností brankáře

- pohyb v brankovišti
- chytání a vyrážení střel
- zmenšování střeleckého úhlu
- činnost při přečíslení a v situaci 1 – 1
- činnost při zakrytém výhledu
- činnost při hře mimo branku
- činnost s holí a přihrávání

Pohyb a bruslení:

- jedna z hlavních činností – herní rychlost musí odpovídat rychlosti brankáře
- akční pohyblivost, speciální bruslení v brankovišti (přesuny, skluzy, úkroky, vybruslení)
- rychlostní cvičení absolvuje s mužstvem (téměř všechna)

Základní postoj

- důležitá součást hry brankáře
- v tréninku jej neustále upevňovat a opravovat

Střelecký úhel

- zmenšování střeleckého úhlu je považováno za nejdůležitější činnost, zmenší se postavením a vyjetím (dobrý bruslař) a rychlým návratem do brankoviště
- sledovat reakční dobu jako důležitý faktor při posuzování možnosti brankáře
- brankář sleduje za všech okolností jen kotouč – nikoliv hráče
- postavení vždy kolmé na kotouč
- vyráží kotouč jen v případě když nejde chytit a to vždy do rohu

Chytání střel letících vzduchem

- volnou rukou – paže je před tělem
- rukou s holí – paže je opět před tělem
- chytání tělem – bolestivé, důležité je zvládnout tlumící zpětný pohyb

Chytání střel po ledě

- polovičním rozklekem – nacvičujeme bez hole
- rozklekem – účinný způsob, uvolněné klouby dolních končetin, nácvik v útlém věku
- skluzem – dvě fáze, nedokončený klek a obloukovité podmetení spodní nohy
- holí – hůl předsunuta před chrániče tak, aby brankář mohl zpětným pohybem t tlumit kotouč směřující do středu branky, ostatní střely vyráží do rohu

Činnost při přečíslení a situaci 1 – 1

- brankář zásadně obsazuje hráče s kotoučem, ale je připraven současně proti hráči, který očekává přihrávku
- při 1 – 1 může brankář riskovat daleké vyjetí, aby vykryl prostor
- při samostatném nájezdu vytlačuje hráče do strany, navazuje s najíždějícím hráčem kontakt a holí se snaží „vypíchnout“ kotouč
- při zakrytém výhledu musí kotouč hledat a často „čistit“ prostor před brankou

Činnost při hře mimo branku a důležité návyky

- situace se vyskytují, ale nedají se řešit obvyklým způsobem (hra s holí), protože brankářská hůl je příliš těžká a pro žákovského brankáře neovladatelná
- u začínajících brankářů je nutné stále upevňovat návyk základního postoje a akčního pohybu
- omezovat časté padání

## 14. TESTY OBECNÉ A SPECIÁLNÍ TĚLESNÉ PŘIPRAVENOSTI MLÁDEŽE

1. **50 metrů běh (přípravka), 60 metrů běh (žáci)** – test rychlosti
   - lze organizovat na atletické dráze, fotbalovém hřišti, čas se měří na desetiny sekundy

2. **4 x 10 metrů člunkový běh (všechny kategorie)** – test rychlosti a obratnosti
   - hráč startuje z polovysokého startu, obíhá metu vzdálenou 10 m a vrací se tak, aby dráha tvořila osmičku. Čas se měří v desetinách sekundy.

3. **a) 12ti minutový běh (Cooperův test - přípravka)** – test vytrvalosti
   **b) 1500 metrů běh ( žáci )** – test vytrvalosti
   - organizují se na atletické dráze, nebo v terénu. Test „a“ se měří v metrech s přesností na 50 metrů s přesností na 50 metrů, test „b“ se měří s přesností na celé sekundy.

4. **Skok daleký z místa (všechny kategorie)** – test dynamické síly dolních končetin
   - měří se poslední stopa v doskočišti, každý má 3 pokusy a nejlepší se započítává

5. Hod **kriketovým míčkem (přípravka), granátem (žáci)** – test dynamické síly horních končetin
   - házet je možno z místa i rozběhu, měří se s přesností na 1 metr

6. **Hod plným míčem 1kg (přípravka), 2kg (žáci)** – test dynamické síly celého těla
   - testovaný stojí v mírném stoji rozkročném špičkami za odrazovou čarou a drží míč v obou rukách vpředu. Na povel s míčem v rukou zapaží vzad, mírně se zakloní, pokrčí dolní končetiny a aktivní prací paží a celého těla hodí plný míč co nejdále vpřed. Započítává se nejlepší za 3 pokusů, měří se s přesností na 10 cm.

7. **Šplh – 2 metry (přípravka), 4,5 metrů (žáci)** – test síly a obratnosti
   - šplhá se na tyči nebo laně,s přírazem nebo bez přírazu. Cílová značka se měří od země, šplh končí jakmile se testovaný dotkne rukou značky. Hodnocení: splnil – nesplnil

8. **Shyby – výdrž ve shybu (přípravka), počet shybů (žáci)** – test vytrvalosti síly horních končetin
   - testuje se na hrazdě, doskočné tyči. U přípravky se hodnotí doba výdrže (brada nad tyčí) v sekundách, u žáků se hodnotí počet správně provedených shybů (držení podle hokejové hole, bradu nad tyč, natažené paže).

9. **Sed – leh opakovaně 1 minutu (přípravka), 2 minuty (žáci)** – dynamická síla břišních svalů
   - testovaný leží na rovné podložce, nohy fixovány k podložce, ruce za hlavou. Hodnotí se počet sedů tak, že se hráč dotýká střídavě levým loktem pravého kolena a naopak.

10. **Hloubka předklonu (všechny kategorie)** – test ohebnosti
    - testovaný stojí na zvýšené podložce (lavička, schod), kde jsou vyznačeny po 1 cm nad i pod úrovní podložky značky. Předklon musí být plynulý bez pokrčení kolen a setrvání 3 sekund na značce.

11. **Hod míčem o stěny (všechny kategorie)** – test obratnosti
    - hráč stojí 2 metry od stěny, na které je zakreslen kruh o průměru 1 metru, střed kruhu je 1,5 metru od podložky. Po dobu 20 vteřin hází hráč míčem na kopanou (odbíjenou) opakovaně o stěnu do kruhu. Počítá se počet zásahů do kruhu.

12. **Překážková dráha 5x5 metrů ( všechny kategorie ) –** test rychlostní vytrvalosti a obratnosti
    - testování provádíme v tělocvičně i v terénu. Jako pomůcky potřebujeme 1x meta (míč, kámen), 4x překážky přizpůsobené přeskočení i optimálnímu podlezení. Hráč startuje a podlézá překážku č. 1, obíhá metu uprostřed zleva doprava a běží k překážce č. 2, kterou přeskakuje.

Vrací se podlezením, opět obíhá metu zleva doprava a postupně překonává překážky č. 3 a č. 4. Cíl je po přeskočení překážky č. 1. Hodnotí se výsledný čas a správné provedení.

## 14.1 SPECIÁLNÍ TESTY – NA LEDĚ

1. **Test rychlosti – jízda vpřed bez kotouče 36 metrů**
   - hráč startuje s holí od hrazení za brankovou čarou. Na povel vpřed překonává co nejrychlejším způsobem úsek 36 metrů. Je možné testovat na obou polovinách kluziště.

2. **Test obratnosti – vedení kotouče – slalom**
   **-** hráč startuje za středovou červenou čarou, nohou opřenou o hrazení. Na povel absolvuje s kotoučem vyznačenou dráhu, která je určena položením mety na body pro vhazování ve středním pásmu kluziště. Na metě ve středovém kruhu udělá hráč vždy obrat s kotoučem na holi a pokračuje dál ve vyznačené dráze. Přejetím červené středové čáry test končí a hodnotí se čas v sekundách.

3. **Test obratnosti – komplexní projev (bruslení, vedení kotouče, přihrávka, střelba )**
   - hráč stojí za brankovou čárou, na znamení vpřed se ihned obrací do jízdy vzad, za modrou čarou brzdí, v jízdě vpřed přebírá kotouč položený na bodu pro vhazování a projíždí 5 stojanů slalomem (stejné vzdálenosti, poslední na modré čáře). Po objetí posledního stojanu a po nahrávce o hrazení vystřelí hráč na branku z prostoru mezi modrou čarou a začátkem oblouku pro vhazování. Kotouč musí vletět do branky, jinak je test neplatný a výsledný čas se měří v desetinách sekundy.

4. **Test přesnosti střelby – opakovaná střelba z pohybu**

   - na bodech pro vhazování v krajním pásmu je umístěno 6 kotoučů (3 vpravo, 3 vlevo od branky). Na spojnici kruhů pro vhazování (kolmo na branku) je umístěna meta. Na znamení hráč vyjíždí z jednoho stanoviště a po objetí mety ihned střílí po ruce (forhendem) směrem na branku a zajíždí pro kotouč na stanoviště druhé, bere kotouč a střílí přes ruku (bekhendem). Takto plynule a postupně bez zastavení vystřílí na prázdnou branku všechny kotouče. Hodnotí se počet zásahů, zásah je platný jedině když kotouč zasáhne branku.

5. **Test vytrvalosti – 8 minut jízda**

   - dráha je přesně změřena a dobře vyznačena, optimální počet startujících je 6 – 8. je možné rozdělit družstvo na 2 skupiny. Jedna skupina je testována a druhá počítá kola a naopak. Zaznamenává se počet ujetých kol – metrů.

Tabulka č.6 Obecné testy herní přípravy mládeže v ledním hokeji

| | Přípravka | | | 4. – 5. třída | | | 6. – 7. třída | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEST | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr |
| 12-ti minutový běh (m) | 2850 | 2400 | 2000 | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1500 m běh (m) | --- | --- | --- | 5:35 | 6:20 | 7:00 | 5:25 | 6:00 | 6:60 |
| 50 m běh (s) | 8,5 | 9,4 | 10,2 | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 m běh (s) | --- | --- | --- | 9,2 | 9,9 | 10,9 | 8,5 | 9,5 | 10,0 |
| 4x 10 m člunkový běh (s) | 11,8 | 12,5 | 13,8 | 10,9 | 11,7 | 12,7 | 10,2 | 11,0 | 11,9 |
| šplh 2 m (splnil/nesplnil) | Splnil | splnil | nesplnil | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| šplh 4 m (splnil/nesplnil) | --- | --- | --- | splnil | splnil | nesplnil | splnil | splnil | Nesplnil |
| dálka z místa (m) | 180 | 155 | 135 | 200 | 175 | 145 | 225 | 190 | 165 |
| kriketový míček (m) | 35 | 26 | 18 | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| granát (m) | --- | --- | --- | 35 | 26 | 19 | 45 | 35 | 25 |
| shyby – výdrž (s) | 75 | 40 | 20 | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| shyby – počet | --- | --- | --- | 10 | 5 | 2 | 14 | 7 | 3 |
| sed-leh 1 min (počet) | 50 | 40 | 30 | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| sed-leh 2 min (počet) | --- | --- | --- | 85 | 65 | 50 | 90 | 70 | 55 |
| hod plným míčem 1kg | 7 m | 5,5 m | 4 m | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| hod plným míčem 2kg | --- | --- | --- | 7,5 m | 6 m | 4,5 m | 10 m | 7,5 m | 5,5 m |
| hloubka předklonu (cm) | + 12 | +6 | 0 | +12 | +6 | 0 | +14 | +7 | 0 |
| obratnost u stěny (počet) | 17 | 14 | 11 | 20 | 17 | 14 | 23 | 20 | 17 |
| 5 x 5 metrů (s) | 15,0 | 15,5 | 16,0 | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 13,5 | 14,0 | 14,5 |

Tabulka č. 7 Speciální testy herní připravenosti mládeže v ledním hokeji

| | Přípravka | | | 4. – 5. třída | | | 6. – 7. třída | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TEST | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr | Nadprůměr | Průměr | Podprůměr |
| 36 metrů vpřed bez kotouče | 6,0 s | 6,5 s | 7,2 s | 5,7 s | 6,2 s | 7,0 s | 5,3 s | 5,9 s | 6,3 s |
| slalom ve středním pásmu | 22,5 s | 25,0 s | 27,5 s | 20,5 s | 23,5 s | 26,5 s | 19,0 s | 21,5 s | 24,0 s |
| komplexní projev | 23,5 s | 27,0 s | 30,0 s | 21,5 s | 25,0 s | 28,0 s | 19,5 s | 22,0 s | 24,5 s |
| přesnost střelby ( zásahy ) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Cooperův test ( 8 minut ) | 2500 m | 2100 m | 1800 m | 2900 m | 2600 m | 2300 m | 3300 m | 3000 m | 2700 m |

# 15. DISKUSE

Lední hokej je hra silově – rychlostní. Hráč, který chce vydržet hrát utkání ve vysokém tempu, musí disponovat vysokou dávkou vytrvalosti. Nároky jsou na hráče kladeny i z hlediska obratnosti. Najít v tréninku optimální poměr jednotlivých schopností je velice obtížné. Budeme-li preferovat rychlostní tréninky, může dojít k transformaci pomalých vláken za rychlá, tím poklesne schopnost vytrvalosti, neboť pomalá vlákna mají více protoplazmy i více kyslíku, který je vázán větším počtem hemoglobinu.

Pro otázku rozvoje pohybové schopnosti rychlosti se běh ukazuje jako vhodný prostředek. Při nácviku však musíme dbát na pestrost cvičení, střídání zatížení ve ztížených a zlehčených podmínkách. Cvičení musí probíhat na emocionálním základě. Nácvik rychlosti by měl být obsahem každé tréninkové jednotky, zabere jen nepatrnou část vlastního tréninku a jednotlivá cvičení musí mít hráči dobře osvojeny, aby se soustředili pouze na rychlost provedení. V podmínkách ledního hokeje hovoříme o několika druzích rychlosti. Snažíme se komplexně postihnout celkovou úroveň pohybové schopnosti jako souhrn dílčích pohybových schopností mezi jednotlivci, mužstvy, ale i jako ukazatelé efektivnosti tréninkového procesu.

Aby práce s hokejovou mládeží byla úspěšná, je potřeba vytvořit určité předpoklady a podmínky. Jedním z předpokladů je vytvoření co nejširší základny chlapců věnujících se danému sportu (obecně platí pro všechny druhy sportů) a dále samozřejmě zabezpečit materiální a technické podmínky pro provozování ledního hokeje. Tato skutečnost se zdá být rozhodující ruku v ruce s odbouráváním nedostatku tréninkových jednotek na ledě v nevhodnou denní dobu.

Posledním faktorem ovlivňujícím výchovu mládeže je vedení profesionálními trenéry a kvalifikovanými pedagogy. Nejvhodnější typy jsou bývalí aktivní hráči ledního hokeje s potřebnou trenérskou kvalifikací a tělovýchovným vzděláním. Je pozitivní, že v současné době se tento druh trenérů vyskytuje nejen u seniorských družstev, juniorů a dorostu, ale i mládežnických tříd.

# 16. ZÁVĚR

Stále větší náročnost na podmínky, rozšiřující se světová konkurence a neúspěchy našich reprezentačních mládežnických družstev nás nutí k tomu, abychom se daleko více zamysleli nad herní přípravou mladých hokejistů. Je velice aktuální vytvoření systému dlouhodobého komplexního programu přípravy jak pro žáky, dorostence tak i juniory. Přirozené podmínky našich hokejových konkurentů – Kanady, Švédska, Finska a Ruska musíme vyvažovat vysokou odborností trenérů, náročností a kvalitou tréninků, zvyšováním počtu zimních stadionů nebo multifunkčních sportovních hal. V neposlední řadě v náboru těch nejmenších, což je v současné době internetu, všech možných druhů vzdělání a konkurenci méně finančně nákladných sportů, velice obtížné.

Rovněž udržení a zřizování nových hokejových tříd při základních školách, kde pod vedením odborných trenérů budou hráči zvyšovat své hokejové umění, může napomoci k revitalizaci mládežnického hokeje v České republice. Důležitým faktorem je, aby trenéři neustále zvyšovali vlastní kvalifikaci a iniciativní přístup k řešení jednotlivých otázek a problémů , které práce s mládeží zákonitě přináší.

Ve své závěrečné práci jsem se snažil, za pomoci poznatků autorů, kvalifikovaných trenérů, dostupných teoretických prací a svých osobních zkušeností z aktivní hráčské a trenérské činnosti, rozpracovat herní přípravu mládeže v ledním hokeji se zaměřením na rozvoj rychlosti, která je v tréninkovém procesu hráčů ledního hokeje velice důležitá.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY


1. Bukač, L., Dovalil, J. *Inovace ledního hokeje: zatěžování.* 1.vyd. Praha: ČSTV, 1989. 91 s.

2. Bukač, L., Dovalil, J. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti.* Praha: Olympia, 1990.

3. Dovalil, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku.* Praha: ČSTV, 1986.

4. Dovalil, J. *Sportovní trénink ( Lexikon základních pojmů ).* Praha: Universita Karlova, 1992.

5. Choutka, M., Dovalil, L. *Sportovní trénink.* 2.vyd. Praha: Olympia, 1991.

6. Kostka, V. *100 tréninků hokejové taktiky.* 1.vyd. Praha: Olympia, 1981. 372 s.

7. Kostka, V. *Moderní hokej.* 1. vyd. Praha: Olympia, 1971. 356 s.

8. Kostka, V., Bukač, L. *Lední hokej ( Teorie a didaktika ).* 1.vyd. Praha: St. ped. nakl., 1986. 188 s.

9. Kostka, V., Wohl, P. *Trénink mladých hokejistů.* 1.vyd. Praha: Olympia, 1979. 278 s.

10. Lener, S. *Terminologie v ledním hokeji.* 1.vyd. Praha: ČSTV, 1987. 153 s.

11. Máček, M., Máčková, J. *Fyziologie tělesných cvičení.* 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2002. 112 s.

12. Michael, J. *Strečink.* 1.vyd. Praha: Grada, 1999. 232 s.

13. Novák, Z., Dovalil, J., Pavliš, Z. *Koordinační cvičení mimo led v tréninku nejmladších hokejistů.* Praha: Český svaz ledního hokeje, 2005. 35 s.

14. Nykodým, J. *Teorie a didaktika sportovních her.* Brno: Masarykova univerzita, 2006. 120 s.

15. Pavliš, Z. *Školení trenérů ledního hokeje.* 1. vyd. Praha: ČSLH, 2000. 323 s.

16. Perič, T. *Lední hokej.* 1.vyd. Praha: Grada, 2002. 128 s.

17. Tintěra, J. a spol. *Vyrovnávací ( uvolňovací, protahovací a posilovací ) cvičení pro hráče ledního hokeje. Metod. dopis.* Praha: ČSTV, 1985. 38 s.

18. Tvrzník, A. *Běhání.* 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 126 s.

19. URL:http://historie.hokej.cz/index.html

RESUMÉ

Práce shrnuje veškeré teoretické a praktické znalosti o herní přípravě mládeže v ledním hokeji. V jednotlivých kapitolách popisujeme rozvoj pohybových schopností, které hráč ledního hokeje rozvíjí v průběhu každé etapy celé sezóny. Na závěr diplomové práce v kapitole diskuse se snažíme objasnit důležitost jednotlivých pohybových schopností současně s vytvořením určitých předpokladů a podmínek ke kvalitnímu tréninku pod vedením profesionálních trenérů a kvalifikovaných pedagogů. Diplomová práce by měla sloužit, jako komplexní materiál pro trenéry mládeže ledního hokeje.

SUMMARY

Work give a summary of all teoretical and practical knowledge about game preparation of the young ice hockey players. In separately chapters describes development of kinetic ability which ice hockey player develop along every part of the hockey season. In conclusion graduation theses in the chapter of discussion we try clear up consequence of individual kinetic ability currently with creation under certain presumption for a high quality practice under the direction of professional trainers and qualified pedagogues. Graduation theses should be instrumental like comprehensive material for a trainers of young hockey plaeyrs.