SLOVENSKÝ HOKEJ

MANUÁL PRE ROZVOJ HRÁČOV 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

PRÍRUČKA PRE VYTVORENIE ŠPORTOVÉHO SYSTÉMU 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

MANUÁL PRE ROZVOJ HRÁČOV 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

PRÍRUČKA PRE VYTVORENIE ŠPORTOVÉHO SYSTÉMU 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

SLOVENSKÝ HOKEJ

MANUÁL PRE ROZVOJ HRÁČOV 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

PRÍRUČKA PRE VYTVORENIE ŠPORTOVÉHO SYSTÉMU 21. STOROČIA NA KLUBOVEJ ÚROVNI

Súhlasné stanovisko pracovnej skupiny pre rozvoj hráčov:

Igor Andrejkovič
Dušan Benický
Viliam Čacho
Ján Filc
Igor Guryča
Michal Handzuš
Miroslav Šatan
Jaroslav Straka
Jukka Tiikkaja, autor

Kapitolu č. 2 dopĺňala a revidovala
Diana Kosová.

OBSAH

1:0	Úvod	**8**
2:0	Nábor hráčov a ich udržanie v klube	**10**
2:1	Dostatočný počet možností vyskúšať šport	**12**
2:2	Koncept a kvalita náborových aktivít	**14**
2:3	Ponuka zmysluplných programov pre začiatočníkov	**18**
2:4	Udržanie hráčov	**22**
2:5	Návrhy na rozvoj	**24**
3:0	Rozvoj hráčov	**26**
3:1	Manažment rozvojového procesu	**28**
3:2	Hráč 21. storočia – ciele v jednotlivých etapách športovej prípravy	**29**
4:0	Usmernenia pre rozvoj hráčov v rôznych oblastiach	**34**
4:1	Rozvoj osobnosti	**36**
4:2	Zdokonaľovanie súhry – tímovej hry	**38**
4:3	Nácvik a zdokonaľovanie hráčskych a zápasových zručností	**42**
4:4	Telesný rozvoj – rozvoj pohybových schopností	**46**
5:0	Organizácia a kvalita tréningového procesu a ďalších pohybových aktivít	**48**
5:1	Usmernenia pre tréning so zameraním na konkrétne etapy – etapa športovej predprípravy (U10) a rekreačný hokej	**50**
6:0	Manažment tréningového procesu	**52**
6:1	Obsah tréningov	**54**
7:0	Usmernenie pre tréning zameraný na jednotlivé etapy – etapa začiatočnej špecializácie (10 – 15 rokov)	**60**
7:1	Manažment tréningového procesu	**62**
7:2	Obsah tréningu	**64**
8:0	Usmernenie pre tréning zameraný na jednotlivé etapy – etapa prehĺbenej špecializácie a etapa vrcholovej prípravy (15 rokov a starší)	**70**
8:1	Manažment tréningového procesu	**72**
8:2	Obsah tréningu	**75**

1:0

ÚVOD

CIEĽOM TOHTO MANUÁLU JE POSKYTNÚŤ USMERNENIA PRE ROZVOJ HRÁČOV. PREDSTAVIŤ, AKÉ SÚ ZÁKLADNÉ POŽIADAVKY NA SYSTÉM ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY NA KLUBOVEJ ÚROVNI A NA TO, ABY TENTO SYSTÉM DOKÁZAL PRILÁKAŤ VIAC HRÁČOV A POSKYTOVAŤ ZMYSLUPLNEJŠIE A EFEKTÍVNE PROSTREDIE PRE ROZVOJ HRÁČOV V RÔZNYCH ETAPÁCH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY.

Manuál sa zameriava na požiadavky na systém športovej prípravy 21. storočia a predstavuje rôzne oblasti, ktoré ovplyvňujú dlhodobý úspech športovej organizácie pri práci s mládežou. Popri praktických návrhoch a príkladoch z rôznych oblastí manuál sumarizuje aj dôvody, ktoré viedli k navrhovaným riešeniam a ktoré sa opierajú o aktuálne závery výskumov v rôznych oblastiach. Keďže väčšia časť týchto záverov je všeobecne známa pre lepšiu čitateľnosť materiálu neuvádzame v ňom zdroje, ale poskytneme ich na vyžiadanie. Pri priamych citáciách, tabuľkách a grafoch uvádzame zdroje priamo v texte.
Manuál je určený hlavne osobám zodpovedným za tvorbu športového procesu na klubovej úrovni, a teda osobám na pozícii manažéra klubu, hlavného trénera alebo na podobnej pozícii. Cieľom bolo vytvoriť prostriedok, ktorý pomôže nájsť riešenia ovplyvňujúce:

1. spôsob organizácie športových aktivít,
2. kvalitu trénovania.

Manuál sa pokúša vysvetliť, ako sú jednotlivé prvky navzájom poprepájané a čo by mal systém ako celok spĺňať. Poskytnúť skôr celkový obraz systému a nie iba úzky pohľad na jeho izolované prvky.

Manuál môžu používať aj tréneri tímov, či už ako celok, alebo len jednotlivé časti, ktoré sa priamo týkajú ich trénerského prostredia. Pre trénerov a rodičov sú už dostupné aj doplňujúce materiály (napr. Kouč 21. storočia – športová psychológia pre trénerov), ktoré bližšie vysvetľujú niektoré princípy opísané aj v tomto dokumente. Príklady jednotlivých cvičení a tréningových jednotiek pre rôzne oblasti a etapy rozvoja sa zabudujú do centrálneho informačného systému (ďalej len TPM), ktorý je dostupný online všetkým trénerom. TPM bude obsahovať aj nástroje na plánovanie a monitorovanie rozvoja hráčov a trénerov, ako aj vzdelávanie trénerov, pričom toto všetko podporí implementáciu princípov, ktoré sú uvedené v tomto manuáli, na klubovej úrovni.

Radi by sme poďakovali všetkým, ktorí pomáhali vytvoriť toto usmernenie, a veríme, že tento materiál spolu s ďalšími zdrojmi pomôže klubom rozvíjať ich programy a aktivity.

Ďakujeme aj za vaše úsilie aktívne využívať tento materiál na klubovej úrovni!

So srdečným pozdravom
pracovná skupina pre rozvoj hráčov

2:0

NÁBOR HRÁČOV A ICH UDRŽANIE V KLUBE

Žiaden klub, ani hokej ako celok, nefunguje bez hráčov. Počet hráčov priamo ovplyvňuje kvalitu tréningov a zápasov aj dostupnosť zdrojov v celom systéme. Nedostatok hráčov má negatívne dôsledky, ktoré komplikujú zmeny k lepšiemu. Bez hráčov možno len ťažko primať tých, čo rozhodujú, investovať do rozvoja infraštruktúry. Rovnako aj kvalita trénovania sa s nedostatkom hráčov a zdrojov znižuje.

Hoci sa nábor v tomto manuáli zameriava najmä na deti, kluby by mali aktívne poskytovať základné možnosti aj iným skupinám, ktoré sa chcú venovať hokeju a zlepšovať ich prístup k infraštruktúre. V posledných rokoch naberajú vo veľkých hokejových krajinách na popularite hokejové programy pre rekreačných športovcov zamerané napríklad na matky malých hokejistov. Pozitívne zaangažovanie rodičov môže byť prínosom pre rozvoj celého klubu.

Kluby pri nábore hráčov zväčša len vypĺňajú voľné miesta v tímoch bez snahy prilákať do klubu toľko hráčov, koľko sa len dá. Zvyčajne argumentujú tým, že nemajú dostatok tréningových hodín. No ten vyplýva len z rozhodnutí nemeniť nič vo svojom zaužívanom spôsobe tréningového procesu. Pritom to, čo celé roky tušíme, je dnes už vedecky dokázané. Úspech športovca je priamoúmerný vášni, s akou šport vykonáva, a miere dobrovoľnosti, s akou si môže svoju aktivitu zvoliť. Napriek tomu stále existuje množstvo funkcionárov, ktorí sa nedokážu zriecť zaužívaného, načúvať trendom, vykročiť novým smerom a vyskúšať tento systém zmeniť. Je nemožné dopracovať sa k novým očakávaným výsledkom, ak budeme dookola opakovať tie isté postupy. Rovnaké postupy vždy vedú k rovnakým výsledkom. Priveľa organizovaných aktivít v jednom športe má negatívny vplyv na motiváciu hráčov.

Preto je potrebné **zamerať sa na nové rozvojové programy,** vytvárať deťom mnoho príležitostí športovať a zamilovať si šport, no zároveň si ustavične klásť otázku, ako vytvoriť prostredie v klube tak, aby aktivity boli pre dieťa motivujúce a aby ich mohlo a chcelo vykonávať na základe vlastného dobrovoľného rozhodnutia.

Nábor nových členov je jedným z kľúčových problémov každej športovej organizácie. V slovenskom hokeji je v súčasnosti aktívne len 1 % všetkých narodených detí z každej vekovej skupiny. Koľko potenciálnych hokejových hviezd stráca slovenský hokej vo zvyšných 99 %? Ak nejaký šport nie je bežne rozšírený medzi mladými, ako veľmi musia rodičia vplývať na to, aby nejaké dieťa začalo hrať hokej? Aká je možnosť podnecovať motiváciu, ak systém vyhovuje len malej skupine detí v každej vekovej kategórii?

Úspešný nábor hráčov pomáha zaviesť veľa úspešných zmien do systému automaticky. Väčší počet hráčov priamo ovplyvňuje kvalitu tréningového procesu aj kvalitu súťaže. Pomôže prilákať do športu viac zdrojov – finančných, materiálnych, ľudských.

2:1

DOSTATOČNÝ POČET MOŽNOSTÍ VYSKÚŠAŤ ŠPORT

Pri nábore hráčov je **potrebné vytvoriť dostatok možností vyskúšať šport.** Mnohé organizácie sa bežne spoliehajú len na náborové dni a príležitostné aktivity. To môže, z dôvodu vymedzených termínov, vylúčiť z náborového procesu mnoho hráčov, ktorí majú záujem skúsiť hrať hokej. Ak zmeškajú termín určený na nábor, ďalšia možnosť sa naskytne až nasledujúcu sezónu. To je pre deti, ktoré žijú v prítomnosti, naozaj dlhý čas na čakanie.

Manažovanie príležitostných náborových akcií je z marketingového a logistického pohľadu jednoduchšie. **Je však naozaj dôležité, aby bol nábor nových hráčov kontinuálny proces, ktorý trvá celý rok.** Pre tých, ktorí chcú vyskúšať nový šport, by malo byť jednoduché získať informácie o existujúcich možnostiach, rovnako by mali byť tieto možnosti ľahko prístupné. Napr. voľné vstupy, zabezpečenie výstroja a pod.

Ideálne je, **ak klub aktívne oslovuje spoločnosť, ak predstavuje šport už v programoch pre materské škôlky a školy.** Tieto aktivity nie sú pre kluby organizačne jednoduché (udržateľnosť, finančné a ľudské zdroje), no poskytujú možnosť osloviť širokú skupinu rôznej vekovej kategórie a umožňujú zároveň pochopiť záujem a motiváciu detí bez ovplyvňovania rodičmi. **Tvorbou pohybových programov pre všetky deti (nielen deti športujúce v klube) zvyšuje klub svoju hodnotu v očiach samosprávy aj spoločnosti. Tým sa zvyšujú aj jeho možnosti získať väčšie množstvo finančných aj iných zdrojov.**

Okrem programov, ktoré prebiehajú v škôlkach alebo v školách, by mali kluby poskytovať ďalšie možnosti ako súčasť bežného klubového života. **Nie je vždy potrebné organizovať podujatie zamerané na nových hráčov.** Niekedy môžeme využiť na vyskúšanie športu už existujúce programy pre začiatočníkov.

Úspech akéhokoľvek programu zvyčajne závisí od povedomia (marketingu) a dostupnosti (termín, doprava, náklady, vybavenie a pod.)

Príklady rôznych náborových aktivít:

1. **Programy pre škôlky**
2. **Školské programy, napríklad školské korčuľovanie, poobedňajšie športové bufety**
3. **Náborové aktivity, napr. Deti na hokej, Hokejový víkend pre dievčatá**
4. **Programy pre hokej v uliciach alebo iné aktivity spojené s hokejom**

KĽÚČOVÉ INDIKÁTORY VÝKONU A ÚSPEŠNOSTI NÁBORU HRÁČOV:

1. Počet náborových príležitostí poskytovaných vo všeobecnosti
2. Počet ľudí, ktorí získajú informácie o poskytovaných možnostiach
3. Počet detí, ktoré športujú, vo všeobecnosti, v rôznych vekových kategóriách
4. Počet detí, ktoré skúšajú hrať hokej v každej vekovej kategórii

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	
7 – 8	A-tím/U20 organizovaný tréning (podľa potreby)							5-ročné dieťa, ktoré chce skúsiť športovať
8 – 9	Akademický program (vek 15+)							
9 – 10						Otvorené náborové stretnutia		
10 – 11	Organizovaný tréning A-tím/U20							8-ročné dieťa, ktoré chce hrať výlučne hokej, ale jeho rodičia ho nemôžu voziť na tréningy
11 – 12						Organizovaný tréning U10 > max. počet 2 x 35 hráčov		
12 – 13								10-ročné dieťa, ktoré chce hrať hokej, futbal a basketbal 2-krát do týždňa
13 – 14	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15			
14 – 15								
15 – 16			Organizovaný tréning U12					12-ročné dieťa, ktoré chce hrať ľadový hokej a futbal 4-krát do týždňa
16 – 17	Organizovaný tréning U8 > max. počet 2 x 35 hráčov	Organizovaný tréning U10 > max. počet 2 x 35 hráčov	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U12 > max. počet 2 x 35 hráčov			
17 – 18			Zápas	Organizovaný tréning U14				14-roční, ktorí chcú hrať hokej 5-krát do týždňa a futbal 2-krát do týždňa
18 – 19	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U14		Organizovaný tréning U16	Organizovaný tréning U14			
19 – 20	Organizovaný tréning U16	Organizovaný tréning U16		Organizovaný tréning U18	Organizovaný tréning U16			
20 – 21	Organizovaný tréning U18			Organizovaný tréning U20	Organizovaný tréning U18			16-roční, ktorí sa chcú špecializovať na ľadový hokej
21 – 22	Rekreačný hokej							
22 – 23								

Tabuľka č. 1
Poskytovanie príležitostí rôznym cieľovým skupinám.

2:2

KONCEPT A KVALITA NÁBOROVÝCH AKTIVÍT

Pri plánovaní náborových aktivít je potrebné mať predstavu o cieľovej skupine, s ktorou pracujeme. Bežne sa kluby zameriavajú len na nábor malých detí. Hlavný nárast vo väčších hokejových krajinách prebieha v rámci iných rekreačných programov. Vytváranie rekreačných programov pre verejnosť spojených so značkou klubu je vhodnou príležitosťou na odovzdávanie pozitívnej emócie spoločnosti bez ohľadu na hokejové výsledky seniorského tímu. Prostredníctvom takýchto programov je možné prilákať do klubu nových sponzorov, prípadne aktívnych dobrovoľníkov, ktorí zvýšia ľudské zdroje potrebné na napredovanie klubu. Na Slovensku sú v súčasnosti možnosti pre nábor hráčov limitované dostupnosťou zariadení. Preto je v prvom rade vhodné sústrediť sa na zvýšenie počtu detí, ktoré hrajú hokej. Na toto sa zameriava aj tento manuál a aktuálne programy SZĽH, ktoré majú pomôcť klubom pri ich náboroch (napríklad Deti na hokej, Školský korčuliarsky program).

Cieľom náborových aktivít zameraných na deti by malo byť vytvorenie bezpečného a inšpirujúceho prostredia, kde si deti dokážu vyskúšať šport podľa svojich predstáv. Toto neznamená, že si deti môžu robiť, čo chcú, bez akejkoľvek organizácie a podpory. Znamená to, že je dôležité podporovať ich slobodu voľby pri organizovaní takýchto aktivít.

Ako môžeme vytvoriť bezpečné a inšpirujúce prostredie?

Všímať si každé dieťa pri príchode aj počas podujatia – Každé dieťa potrebuje mať pocit, že je vnímané ako konkrétna bytosť. Je mnoho spôsobov interakcie s deťmi. Dobrým začiatkom je oslovovať deti krstným menom (napríklad mať na prilbe nalepené menovky).

Rešpektovať rozdiely v povahe a vo vrodených schopnostiach detí – Rodíme sa s rôznymi vlastnosťami, ktoré ovplyvňujú vnímanie sveta a učenie nových vecí. Každý z nás má obrovský potenciál učiť sa nové veci a rozvíjať sa ako ľudská bytosť vďaka, ale aj napriek svojim vrodeným schopnostiam a vlastnostiam. Z tohto dôvodu by tréneri nemali kategorizovať hráčov na žiadnom stupni, ale skôr si uvedomovať ich potenciál a podporovať rozvoj každej osobnosti.

Jasné pokyny a štruktúra – Aby sme podporili pocit odbornosti, je dôležité vytvoriť prostredie, v ktorom deti rozumejú tomu, čo sa okolo nich deje a prečo sa to deje. Získať pozornosť detí na dlhší čas môže byť ťažké, preto treba vytvoriť štruktúru, ktorá im pomôže chápať svoju úlohu aj bez toho, aby bolo treba veľa pokynov a informácií.

Pozitívne povzbudzovanie – Prostredie, v ktorom sa učia nové zručnosti a kde treba často vychádzať zo svojej komfortnej zóny, musí byť také, v ktorom cítiť pozitívne povzbudzovanie a podporu. Stáva sa, že tréneri sú takí zameraní na nedostatky, že vytvárajú atmosféru, v ktorej sa deti necítia dostatočne bezpečne, aby skúšali nové veci, keďže majú strach zo zlyhania. **Tréneri by sa mali viac zameriavať na pozitívnu spätnú väzbu pri upevňovaní želaného správania** (skúšanie nových vecí, aktivita hráčov, pozitívny prístup, snaha skúšať aj napriek chybe alebo neúspechu a pod.).

Radosť a zábava – Zábava je hlavným dôvodom, prečo deti športujú. Toto by mali mať tréneri na pamäti pri tvorbe nových aktivít a pri interakcii s deťmi. Niekedy je na to, aby sa deti zapojili do aktivity, potrebný humor. Úsmev je najlepšia spätná väzba, akú môže tréner od svojho zverenca dostať.

Vzájomný rešpekt – už od začiatku je dôležité klásť dôraz na vzájomný rešpekt medzi hráčmi, trénermi, rodičmi a ďalšími osobami zapojenými do systému. Všetci by mali mať rovnaký cieľ, aby boli pripravení spolupracovať a rešpektovať úlohu každého z nich.

V roku 2015 pomenoval Aspenský inštitút 5 najväčších očakávaní, ktoré majú deti od svojich trénerov a ktoré by všetcí tí, ktorí pracujú s deťmi, mali mať stále na pamäti:

1. **Rešpekt a povzbudenie**
2. **Pozitívny vzor**
3. **Jasná komunikácia**
4. **Odbornosť v športe**
5. **Niekto, kto ma počúva**

PRÍKLAD ŠTRUKTÚRY NÁBOROVÉHO PODUJATIA:

1. **Registrácia**
2. **Prípadné aktivity mimo ľadu na vzájomné spoznávanie**
3. **Aktivity na ľade (možnosť na individuálne vyskúšanie, v každej tretine je vhodné vytvoriť viac cvičení s rovnakým cieľom)**

Získanie istoty pri pohybe na ľade, základy korčuľovania (1/3 ľadovej plochy) – Otvorený priestor na rôzne aktivity, ktoré pomôžu deťom získať istotu na šmykľavej ploche.

Práca s hokejkou a pukom (1/3 ľadovej plochy) – Vytvorenie tratí a rôznych úloh, ktoré majú deti stimulovať, aby cielene pracovali s hokejkou a pukom. Aktivity je potrebné pripraviť tak, aby mal každý možnosť uspieť, ale zároveň aby predstavovali výzvu pre tých, ktorí už majú s hokejom skúsenosti.

Zápasy na malej časti ľadovej plochy (1/3 ľadovej plochy) – Najväčšia zábava pre deti je zvyčajne samotné hranie hokeja a zápas na menšej časti ľadovej plochy, s inými pravidlami, zároveň napomáha rozvoj rôznych aspektov schopností detí.

4. **Záver**

Poskytnutie informácií o existujúcich programoch pre začiatočníkov. Dôležité!

Ak je to možné – poskytnutie občerstvenia účastníkom.

„Extras“: Vystavenie diplomov s odmenou súvisiacou s hokejom, darčekové predmety súvisiace s hokejom alebo s klubom a pod.

KĽÚČOVÉ INDIKÁTORY VÝKONU A ÚSPEŠNOSTI NÁBOROVÉHO PODUJATIA:

1. **Spätná väzba na samotné podujatie (marketing, nastavenie a organizácia, správanie trénera, atmosféra a pod.)**
2. **Ochota zúčastniť sa na programoch pre začiatočníkov (%)**
3. **Ochota odporučiť hokej kamarátom**

2:3

PONUKA ZMYSLUPLNÝCH PROGRAMOV PRE ZAČIATOČNÍKOV

Hlavnou výzvou pri náboroch je transformácia z jednorazových náborových podujatí/programov na program poskytovaný klubom počas celej sezóny. Klub sa môže zameriavať na samotné náborové podujatie, ale to by sa malo považovať len za nástroj, ako prilákať do klubu viac hráčov. **V prípade, že sa nezvýši počet stálych členov klubu, nemožno považovať nábor za úspešný, a to ani napriek vysokému počtu účastníkov rôznych náborových aktivít a programov.** Organizácia pozitívneho športového podujatia má, samozrejme, hodnotu pre spoločnosť, ale v zásade by sme sa mali zameriavať na zvyšovanie počtu členov a rozvíjať príslušné aktivity a programy.

Ak sa kluby zaoberajú otázkou poskytovania zmysluplných programov pre začiatočníkov, mali by si uvedomiť záujmy cieľovej skupiny. Veľmi často sa stáva, že programy pre začiatočníkov sú náročné na čas a cestovanie, cenu a, nanešťastie, aj na súťaživosť. V prípade, že kroky, ktoré nasledujú po nábore, sú priveľmi komplikované, môže sa stať, že prídeme o hráčov ešte skôr, ako vôbec začali s hokejom.

Pri hľadaní dôvodov úspechov minulej generácie a jej radosti z hokeja treba v pamäti zaloviť najmä mimo organizovaného tréningového procesu na ľadovej ploche. Úspech „zlatej generácie“ prišiel vďaka slobodnému športovaniu na uliciach a dvoroch. Deti si samy volili pravidlá aj rozhodovali o aktuálnej činnosti. Vďaka tomu striedali rôzne pohybové hry (schovávačka, naháňačka…) a športy (futbal, basketbal, hokejbal, hokej…) a vykonávali ich so 100 % nasadením, čím samy rovnomerne rozvíjali svoje pohybové zručnosti. Neprítomnosť dospelých spôsobovala, že deti v minulosti nemuseli čeliť nadmernej kritike a nebáli sa skúšať veci, ktoré videli u dospelých športovcov, čím pre seba získavali výnimočné zručnosti. Takisto si treba uvedomiť, že prevažná väčšina športových aktivít detí sa odohrávala na malom vymedzenom ihrisku (niekoľkonásobne menšom než oficiálna hracia plocha), vďaka čomu malo každé dieťa na ulici možnosť aktívne sa zapojiť do každej činnosti. Pri takomto nastavení sa pri športe a pohybe cítili šťastné. Zo skúseností vieme, že aj dnes sa deti cítia pri pohybe radostne a dokážu odložiť elektronické hračky bokom. No len do chvíle, kým aktivitu v organizovaní ich pohybových činností neprevezmú dospelí a nezačnú priveľmi tlačiť na ich výkony a špecializáciu. V tom momente totiž vezmú deťom radosť a slobodu, ktorú v pohybe mali, a ponechajú im jedinú slobodu rozhodnutia – „s ktorou aplikáciou sa dnes budem hrať“.

VIAC ZÁBAVY JE, KEĎ:

1. DÁTE DO TOHO VŠETKO
2. TRÉNER REŠPEKTUJE HRÁČOV
3. NECHÁTE PRIESTOR NA HRU
4. HRÁTE SPOLU AKO TÍM
5. SI ROZUMIETE SO SPOLUHRÁČMI
6. SA HÝBETE A STE AKTÍVNI

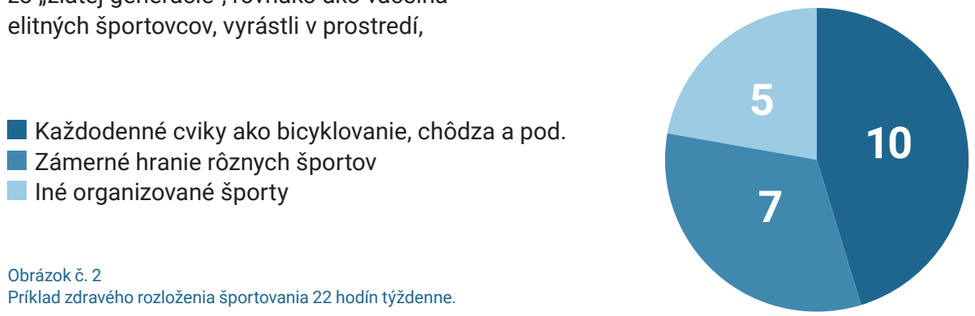
Obrázok č. 1
Čo je pri športovaní dôležité pre deti (Aspenský inštitút 2015).

MENEJ ZÁBAVY JE, KEĎ:

1. SA VYHRÁVA
2. HRAJÚ NA TURNAJOCH
3. SA TRÉNUJE SO ŠPECIÁLNYMI TRÉNERMI
4. ZBIERAJÚ MEDAILY A TROFEJE
5. CESTUJÚ DLHO ZA HROU
6. SA MUSIA HRÁČI FOTIŤ

Pre deti je oveľa dôležitejšie dobre si zahrať ako vyhrať.

Je teda dobré, ak kluby dokážu deťom v programoch pre začiatočníkov poskytnúť určitú flexibilitu. Napríklad tak, že napodobňujú voľné hry z minulosti. Hráči zo „zlatej generácie“, rovnako ako väčšina elitných športovcov, vyrástli v prostredí, kde väčšina športovania detí pozostávala z voľných hier s veľmi malým počtom organizovaných športov. **Toto väčšine detí umožnilo experimentovať s rôznymi športmi v pozitívnej atmosfére, ktorá budovala v deťoch celkovú atletickosť a špeciálne športové schopnosti a pozitívne ovplyvňovala ich vnútornú motiváciu.** To vytvorilo pevný základ pre neskoršiu špecializáciu vo vybraných športoch.



Obrázok č. 2
Príklad zdravého rozloženia športovania 22 hodín týždenne.

PREHODNOTENIE VYUŽITIA ĽADOVEJ PLOCHY?

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
7 – 8	A-tím/U20 organizovaný tréning (podľa potreby)						
8 – 9	Akademický program (vek 15 +)						
9 – 10						Otvorené náborové stretnutia	
10 – 11	Organizovaný tréning A-tím/U20						
11 – 12						Organizovaný tréning U10 > max. počet 2 x 35 hráčov	
12 – 13							
13 – 14	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15	Poobedňajší program U15		
14 – 15							
15 – 16			Organizovaný tréning U12				
16 – 17	Organizovaný tréning U8 > max. počet 2 x 35 hráčov	Organizovaný tréning U10 > max. počet 2 x 35 hráčov	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U12 > max. počet 2 x 35 hráčov		
17 – 18			Zápas	Organizovaný tréning U14			
18 – 19	Organizovaný tréning U13	Organizovaný tréning U14		Organizovaný tréning U16	Organizovaný tréning U14		
19 – 20	Organizovaný tréning U16	Organizovaný tréning U16		Organizovaný tréning U18	Organizovaný tréning U16		
20 – 21	Organizovaný tréning U18			Organizovaný tréning U20	Organizovaný tréning U18		
21 – 22	Rekreačný hokej						
22 – 23							

5-ročné dieťa, ktoré chce skúsiť športovať

8-ročné dieťa, ktoré chce hrať výlučne hokej, ale jeho rodičia ho nemôžu voziť na tréningy

10-ročné dieťa, ktoré chce hrať hokej, futbal a basketbal 2-krát do týždňa

12-ročné dieťa, ktoré chce hrať ľadový hokej a futbal 4-krát do týždňa

14-roční, ktorí chcú hrať hokej 5-krát do týždňa a futbal 2-krát do týždňa

16-roční, ktorí sa chcú špecializovať na ľadový hokej

Tabuľka č. 2
Určenie flexibilnej štruktúry pre programy pre začiatočníkov.

V súčasnej spoločnosti čelia kluby veľkým výzvam v podobe nedostatku priestorov na voľnú hru a prilákanie detí k športu, či na získanie potrebných športových aj ľudských vlastností. Ako vhodná sa javí spolupráca so školami, v ktorej je potrebné **hľadať možnosti, ako poskytnúť deťom flexibilné spôsoby na vytvorenie vzťahu k pohybu a športu primerané ich záujmom a možnostiam.** Toto sa dá dosiahnuť napríklad vytvorením poobedňajších programov v rámci družín, ale aj mimo nich, kde deti môžu športovať pod dohľadom dospelých, ale bez nejakej náročnej štruktúry a vopred určeného obsahu. V prípade hokeja to môže byť zápas o puk (skrumáž) alebo iné úlohy, ktoré rozvíjajú schopnosti a sú pre deti inšpiráciou.

Flexibilné poobedňajšie programy v spolupráci so školami umožnia, aby športovali aj tie deti, ktorých rodičia si nemôžu dovoliť rozvážať deti po tréningoch a nedokážu platiť mesačné poplatky za súčasné programy klubov. Takisto by poskytli deťom iné možnosti športovať. Kým niektoré deti by športovali príležitostne 1 – 3 razy týždenne a popri tom sa venovali aj iným činnostiam, tie deti, ktoré sú nadšené pre hokej, by mohli športovať skoro každý deň, celkovo by to predstavovalo okolo 10 – 15 hodín hrania hokeja týždenne.

Kľúčové indikátory výkonu a úspešnosti programov pre začiatočníkov:

1. **Počet detí, ktoré sa prihlásia na programy pre začiatočníkov počas náborovej aktivity**
2. **Počet ľudí v programoch pre začiatočníkov vo všeobecnosti (v prípade možností – rekreačný hokej pre dospelých)**
3. **Spätná väzba na samotný program (marketing, nastavenie a organizácia, správanie trénera, atmosféra a pod.)**
4. **Počet detí, ktoré začali navštevovať programy pre začiatočníkov, no počas sezóny s nimi prestali a z hokeja odišli**
5. **Ochota odporučiť hokej kamarátom**

2:4

UDRŽANIE HRÁČOV

Rastúcim problémom mnohých športov je zvýšený počet detí, ktoré prestanú so športom ešte v relatívne mladom veku. Každý šport by sa mal zameriavať na to, aby mal takú širokú základňu športovcov v predpubertálnom veku, ako je len možné, pretože podstatné množstvo hráčov prestane športovať ešte pred strednou školou. **Toto sa stáva problémom najmä vo výkonnostných športoch, keďže hráč dokáže urobiť rozhodnutie o budúcnosti svojej športovej kariéry až po puberte**. S rozvojom osobnosti sa u detí prejavujú tendencie vzdorovať očakávaniam, ktoré prichádzajú z vonkajšieho prostredia. Ak prvotným dôvodom dieťaťa začať so športom bolo uspokojiť očakávania zvonka, napríklad očakávania rodičov, riziko, že dieťa počas puberty so športom prestane, je pomerne vysoké.

Deti majú veľa dôvodov, prečo skončia so športom, a nie vždy je možné poskytnúť klubom riešenia. Je však možné povedať, že veľa dôvodov, prečo deti končia, ide ruka v ruke s tým, ako sú organizované a vedené aktivity v športových kluboch (ich kvalita).

Aktuálna štúdia vymenúva nasledujúce dôvody detí, prečo končia so športom vo všeobecnosti (Dangi & Witt 2016).

1. **Nie je to pre ne zábava –** Nedostatok zábavy uvádza skoro 40 % chlapcov a dievčat ako hlavný dôvod, prečo prestali športovať, môže to spôsobiť neflexibilná tréningová rutina, prísne pravidlá a usmernenia.

2. **Nepokoj a nervozita spôsobené nadmernou kritikou –** Nadmerný nátlak trénerov a rodičov vedie k tomu, že deti sa začnú báť robiť chyby a majú pocit, že dospelí nerešpektujú ich schopnosti. Deti vtedy strácajú radosť zo športovania.

3. **Nátlak trénerov alebo to, že nevychádzajú s trénermi –** Ak tréneri nevedia vychádzať s mladými hráčmi, alebo ak si s nimi nevedia vytvoriť pozitívny vzťah, môže to byť dôvod na skončenie so športom.

4. **Nátlak rodičov a strata kontroly –** Veľa detí spoznáva šport prostredníctvom svojich rodičov a často pokračuje so športom len preto, aby splnili ich očakávania. Nadmerné zainteresovanie a usmerňovanie rodičom spôsobuje u detí pocit, že nešportujú zo svojho vlastného rozhodnutia. Indická detská psychologička Dr. Shefaliová tvrdí, že deti čelia priemerne 3 000 inštrukciám denne. Predstavte si, že by ste rovnakému počtu príkazov a zákazov mali čeliť denne vy!

5. **Nedostatok času na iné aktivity primerané veku –** Časová náročnosť v prípade organizovaných športov môže byť priveľká na to, aby zostal čas aj na iné aktivity v živote dieťaťa.

6. **Zranenia spojené so športom –** Mnohí rodičia a deti po tom, ako sa zotavia zo zranenia, nechcú riskovať ďalšie zranenia v budúcnosti.

7. **Preťaženie/vyhorenie –** Nadmerné zaťažovanie konkrétnych častí tela z dôvodu špecializácie v skorom veku vedie k zraneniam z preťaženia a k vyhoreniu športovcov.

8. **Neposkytnutie času hrať –** Tréneri, ktorí sa priveľmi sústreďujú na víťazstvo, môžu začať uprednostňovať určitých športovcov v objeme hracieho času a tým vyháňajú zo športu hráčov, ktorí hrajú menej. Detský šport je od profesionálneho na míle vzdialený. V detskom športe je hlavným cieľom dôraz na rozvoj všetkých hráčov. Prehnaný dôraz na výsledky v detskom veku prináša opačný výsledok, aký by tréner očakával. Len mizivému percentu hráčov, ktorí dosiahli nejaký úspech v detskom veku, sa podarilo uspieť ako dospelým športovcom.

9. **Pocit, že športovanie je priveľmi štruktúrované a nie je dostatok času na voľnú hru ani na to byť jednoducho dieťaťom –** Priveľmi náročné časové harmonogramy v organizovaných športoch a prísne dodržiavanie pravidiel môžu spôsobiť, že deti majú pocit, že stratili autonómiu a spontánnosť. Nemýľme si rozvoj vôľových vlastností s oberaním dieťaťa o jeho vlastné detstvo. Dieťa potrebuje nezorganizovaný voľný čas, potrebuje sa čudovať, hrať a zaujímať aj o iné aktivity v iných oblastiach, aby sa z neho stala plnohodnotná osobnosť a aby mu život prinášal radosť.

10. **Finančné obmedzenia –** Zvýšené náklady v organizovaných športoch, spôsobené celoročným tréningom, nákladmi na výstroj, trénerov, tréningové tábory a cestovné spôsobujú, že deti z dôvodu rodinnej finančnej situácie nemôžu v športovaní pokračovať.

KOĽKO Z TÝCHTO DÔVODOV VIEME IDENTIFIKOVAŤ AKO PROBLÉMY, KTORÉ SA TÝKAJÚ AJ KLUBOV NA SLOVENSKU?

Kľúčové indikátory výkonu a úspešnosti na identifikáciu a zameranie skončenia so športom:

1. Spätná väzba na kvalitu tréningových programov (pozri návrhy v nasledujúcej kapitole)
2. Ochota odporučiť hokej kamarátom
3. Počet detí, ktoré končia so športom v rôznych vekových skupinách

2:5

NÁVRHY NA ROZVOJ

Na vyriešenie problémov účasti detí na športovaní uvádzame nasledujúce odporúčania upravené podľa Rozvojového modelu účasti na športe (Côté & Hancock 2016). Sú určené najmä pre deti do 13 rokov:

- ✓ **Nastavte dĺžku hokejovej sezóny maximálne na 6 mesiacov.**
- ✓ **Regulujte účasť detí v letných kempoch a celoročných „hokejových školách“.**
- ✓ **Regulujte účasť detí v komerčných tréningových táboroch a na turnajoch v zahraničí (napríklad programy „Selektov“).**
- ✓ **Limitujte dĺžku cestovania na organizované súťaže.**
- ✓ **Optimalizujte dĺžku hracieho času pre každého hráča v kategórii 14 rokov a nižšie.**
- ✓ **Ponúknite najmladším športové programy, ktoré sa zameriavajú na vyskúšanie rôznych športov.**
- ✓ **Nezavádzajte výberový proces pre „talentované“ deti až do 13 – 15 rokov.**
- ✓ **Poskytujte zdravé možnosti súťaženia, ale neklaďte priveľký dôraz na výhru a dlhodobé ciele, ako napríklad majstrovstvá.**
- ✓ **Odhovárajte deti aj rodičov od priskorej špecializácie v športe.**
- ✓ **Dovoľte deťom, aby si vyskúšali v konkrétnom športe všetky pozície.**
- ✓ **Propagujte voľnú hru v rámci organizovaného športu aj mimo neho.**
- ✓ **Navrhnite zápasové a tréningové aktivity, ktoré sa zameriavajú na zábavu a krátkodobé odmeny.**
- ✓ **Snažte sa pochopiť potreby detí a nepreháňajte to s trénovaním.**

Jedna vec je vykonávať náborové aktivity, ktoré dieťa nadchnú a prilákajú k športu, druhou je udržanie dieťaťa v športovom prostredí. To je omnoho náročnejšie. Je potrebné si uvedomiť, že ak prilákame dieťa k športu zábavným náborovým podujatím alebo voľnou aktivitou, ktoré sú plné farieb, hudby, zábavy a teplého čaju, dieťa sa vracia, pretože očakáva, že niečo podobné zažije opäť. Udržať dieťa v športe znamená vytvoriť preň také programy, ktoré pozitívne vplývajú na niektorý z jeho zmyslov a vyvolávajú v ňom pozitívne emócie a radosť – rozvíjajú jeho lásku k športu.

Úspešní športovci často spomínajú na svojich prvých trénerov. Podvedome sa im totiž spájajú s vytvorením pevného puta k športu, vďaka čomu neskôr dokázali prekonať mnoho prekážok, ktoré ich od športu chceli odtrhnúť.

Tréner, ktorý rozumie svojmu poslaniu počas prvej etapy športovania dieťaťa, ostáva navždy v jeho srdci a hlave svetovou extratriedou aj v prípade, že nie je extratriedou v špecializovanom športovom rozvoji. Tréner, ktorý chápe potreby dieťaťa, a dokáže im prispôsobiť aktivity, štartuje motor, ktorý aj pri bežnom palive dokáže podať raketový výkon.

Úlohou trénera počas prvých rokov športovania dieťaťa nie je prioritne jeho špeciálny športový rozvoj, ale rozvoj a upevnenie jeho vzťahu k danému športu. **Počet detí, ktoré navštevujú športové aktivity klubu, je zrkadlom práce všetkých, ktorí sa na aktivitách pre deti podieľajú.** Otázka je, kto má záujem si takéto zrkadlo nastaviť a začať hľadať riešenia namiesto výhovoriek.

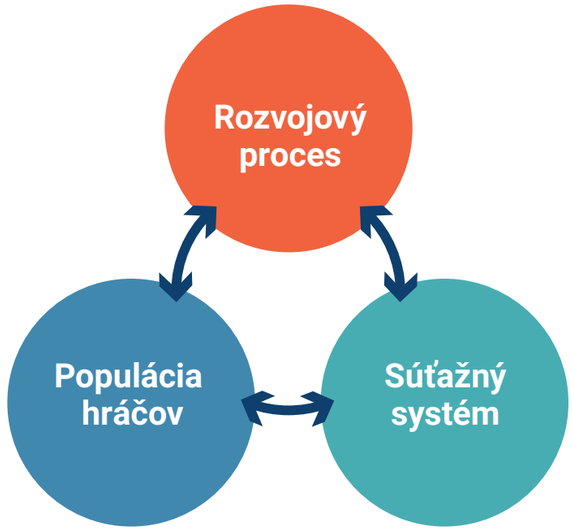
3:0

ROZVOJ HRÁČOV

Na úspech systému športovej prípravy vplýva viacero oblastí, ktoré sa týkajú buď populácie hráčov (koľko hráčov a aké typy hráčov), samotného rozvojového procesu, alebo štruktúry súťaží (obrázok č. 3).

Všetky tieto skutočnosti sú navzájom prepojené a je potrebné rozvíjať ich spoločne. Návrhy riešení, aplikované s cieľom zlepšenia rozvojového procesu, však nemusia byť účinné v prípade, že sú problémy v iných oblastiach, napr. ak je nedostatok hráčov. Negatívny vplyv na kvalitu rozvojového procesu a počet hráčov môže mať aj nedostatočne premyslená a pripravená štruktúra súťaží.

Ako vyplýva z viacerých štúdií, pri športoch, v ktorých dochádza k špecializácii až v neskoršom veku, by sme sa mali vyhýbať takým postupom, ktoré majú negatívny vplyv na počet hráčov v neskoršej puberte, a to z dôvodu, že rozdiely v motivácii a angažovanosti hráčov sa ukazujú až neskôr, spolu s rozvojom identity. Tým, že zapojíme do športu veľký počet hráčov už v detskom veku, vytvoríme základ pre štart rozvojových programov a špecializáciu, ako aj pre účasť na rekreačných športoch. **Ak študujeme elitných športovcov z rôznych oblastí, vidíme, ako sa po puberte podstatne zvyšuje ich dobrovoľná snaha o rozvoj a zdokonaľovanie. To ešte väčšmi zvýrazňuje potrebu mať „zdravý vzťah" k hodnotám v ich živote (základná motivácia a záujem).**



Obrázok č. 3
Faktory ovplyvňujúce rozvoj hráča.

Populácia hráčov = Predstavuje počet a kvalitu hráčov zúčastnených na športovom systéme. Aká je dostupnosť športu pre bežnú populáciu?

Rozvojový proces = Predstavuje všetky riešenia pre rozvoj na individuálnej aj tímovej úrovni. Okrem tréningového procesu zahŕňa tento pojem aj manažment životného štýlu a pod.

Súťažný systém = Je podstatnou súčasťou rozvojového procesu, ale venujeme sa mu osobitne z dôvodu, že by mal byť v kompetencii zväzu namiesto konkrétneho klubu alebo trénera.

V 70. a 80. rokoch väčšina detí športovala mimo organizovaných športov. U tejto populácie „aktívnych detí" potom testovali kinetické schopnosti a ich nadšenie pre vybrané športy, čo ešte v relatívne mladom veku viedlo k ich rozdeleniu do špecializovaných programov. Aj napriek skorej špecializácii bola efektívnosť týchto programov relatívne dobrá, a to z dôvodu, že na začiatku sa vychádzalo z detí, ktoré mali správne dôvody na športovanie. Spolu so zmenami v spoločnosti a dôvodov na počiatočnú účasť na športových aktivitách sa v posledných rokoch podstatne zmenila aj vhodnosť týchto konceptov skorej špecializácie.

3:1

MANAŽMENT ROZVOJOVÉHO PROCESU

Kým kapitola č. 2 Nábor hráčov a ich udržanie v klube sa viac zameriavala na faktory, ktoré ovplyvňujú počiatočnú hráčsku populáciu, kapitola č. 3 sa zaoberá rozvojovým procesom, ktorý sa začína stanovením cieľov a pokračuje celkovými usmerneniami a návrhmi týkajúcimi sa manažmentu tréningového procesu a obsahu tréningov v rôznych etapách rozvoja hráčov (tabuľka č. 3). Hoci osobitne neriešime otázky týkajúce sa súťažného systému, SZĽH si dal za cieľ obnoviť štruktúru súťaží na všetkých úrovniach v súlade s princípmi a usmerneniami uvedenými v tomto manuáli.

	ROZVOJ TÍMU ⟷ INDIVIDUÁLNY ROZVOJ
Plánuj „Čo, prečo“	**Rozvojový proces má byť založený na jasne definovaných a spoločných cieľoch, ktoré sú dôležité pre aktuálnu úroveň výkonnosti hráčov a ustavične sa prehodnocujú a prispôsobujú s ohľadom na výsledky rozvoja.** Rozvojové ciele je dobré definovať na oboch úrovniach, tímovej aj individuálnej, najmä v neskorších rozvojových etapách (napríklad hráči od 12 rokov).
Urob „Ako“	**Po pochopení rozvojových cieľov všetkými zúčastnenými je možné začať s hľadaním rozvojových metód, ktoré sú najlepšie použiteľné na individuálny a tímový rozvoj.** Bežne sa tréneri zaujímajú o výcviky a tréningy iba na začiatku svojej kariéry, ale až po jasnom pochopení účelu (cieľov) je možné nájsť primerané rozvojové metódy. Čo sa týka obsahu tréningov, riešenia pre rozvoj môžu súvisieť s manažmentom životného štýlu a pod.
Monitoruj/hodnoť „Vplyv/výsledky“	**Monitorovanie rozvoja („testovanie“) by malo byť systematickou súčasťou procesu hodnotenia toho, či sú vybrané metódy efektívne vo vzťahu k individuálnym a tímovým rozvojovým cieľom.** K monitorovaniu rozvoja v ľadovom hokeji sa tradične pristupuje konceptom „ jedna mierka pre všetkých“, keď všetci hráči prejdú tým istým postupom 2-3 razy za sezónu. Tento prístup je z pohľadu systematickej analýzy účinnosti rozvojového procesu na individuálnej a tímovej úrovni otázny.

Tabuľka 3.
Prvky rozvojového procesu.

3:2

HRÁČ 21. STOROČIA – CIELE V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

V ľadovom hokeji, podobne ako v iných športoch, sa zvyšujú individuálne požiadavky na hráčov, ako aj požiadavky na súhru – tímovú hru. Lepšie pochopenie tréningového procesu pomáha hráčom byť rýchlejší a zručnejší. Zvyšuje sa ich schopnosť rozhodovať sa a tak aj adaptovať sa na rôzne herné situácie. **Dlhodobá športová príprava v ľadovom hokeji je proces vytvárania prostredia, v ktorom sa hráči naučia zmysluplne a efektívne riešiť herné situácie v každom priestore ľadovej plochy v ktoromkoľvek čase zápasu. Tieto riešenia budú individuálne, ako aj v koordinácii so spoluhráčmi = súhra alebo tímová hra.**

So zvyšujúcimi sa požiadavkami sú hráči oveľa viac ako predtým posudzovaní z holistickej, t. j. celostnej perspektívy. **Dnes už nestačí mať napríklad „dobré ruky“, aby hráč mohol hrať v elitnej kategórii. Je potrebné byť zároveň vyzretým športovcom, rozumieť ofenzívnym aj defenzívnym aspektom hry a – čo je najdôležitejšie – mať schopnosť dokázať nájsť cestu ku krátkodobému a hlavne dlhodobému úspechu v športe.**

Zaujímavou skutočnosťou je, že súčasní vrcholoví hokejisti často prevyšujú ostatných nie pre svoje športové zručnosti alebo pohybové schopnosti, ale pre svoju úroveň angažovanosti a stotožnenia s úlohami vyplývajúcimi zo stanovených cieľov, tzv. „ownership“, už v relatívne mladom veku. **Výskumy ukazujú, že úspech v skorom veku často neznamená aj úspech v dospelosti – v skutočnosti skôr opak je pravda, o čom svedčí mnoho príkladov aj spomedzi hráčov mladej generácie, vstupujúcej v ostatných rokov na medzinárodnú scénu.** Úspech v ranom veku často súvisí s rýchlejším biologickým dospievaním, väčšími skúsenosťami alebo s inými výhodami, ktoré časom strácajú svoj význam. Ak sa úspech v ranom veku stane rozhodujúcim faktorom, hráči nie sú povzbudzovaní v tom, aby rozvíjali správne návyky pre dlhodobý úspech a jeho udržanie. **Hráči, ktorí sa rozvíjajú veľmi skoro, sa ľahko môžu uspokojiť so svojou vedúcou úlohou a nie sú pripravení pracovať na svojom rozvoji neskôr, počas rokov, keď dochádza k špecializácii, čo je rozhodujúci faktor pre väčšinu úspešných športovcov v každej oblasti.**

	Osobnostný rozvoj	„Herný výkon": cit pre hru a zdokonaľovanie súhry – tímovej hry	„Herný výkon": individuálne hráčske zručnosti, rozvoj technických zručností	„Športový výkon": fyzická kondícia/fyzický rozvoj
21 – 35+ rokov Etapa vrcholovej prípravy	Optimalizovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese Optimalizovať pozitívne návyky a rozvojové postupy s cieľom zvyšovania výkonu Udržiavať vynikajúcu výkonnosť a hernú stabilitu od zápasu k zápasu (vrátane emocionálnej sebakontroly) Naďalej rozvíjať vodcovské schopnosti (dôraz na náročné situácie)	Optimalizovať rýchlosť hráča pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja Optimalizovať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch v rôznych herných situáciách Naďalej rozvíjať u hráčov chápanie rôznych tímových herných systémov ako súčasť úspešného tímového úsilia	Optimalizovať stabilitu hernej výkonnosti, ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností – vedenie puku, práca s hokejkou, prihrávanie a streľba Optimalizovať korčuliarske schopnosti (zručnosť, sila a kapacita) v rôznych herných situáciách so zreteľom na požiadavky medzinárodného vrcholového hokeja	Optimalizovať fyzickú kondíciu v súlade s individuálnymi požiadavkami herného výkonu S cieľom zvyšovania výkonu optimalizovať rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou
15-roční a starší Etapa prehĺbenej špecializácie	Zvyšovať mieru vlastnej zodpovednosti hráča v tréningovom procese (orientácia na plnenie cieľov a vytrvalosť) Budovať pozitívne návyky a rozvojové postupy (manažment životného štýlu atď.) s dennou pravidelnosťou Vedieť sa vyrovnať s vonkajším tlakom a so stresom (rozpoznávať a čeliť rôznym druhom emócií, napr. predštartový stav) Podporovať vodcovské schopnosti jednotlivcov a tým rozvíjať pozitívnu tímovú kultúru (napr. vodcovstvo formou príkladu & vodcovstvo v kolektíve)	Rozvíjať rýchlosť pri rozhodovaní v ofenzívnych a defenzívnych herných situáciách s cieľom zvyšovania intenzity hry Naďalej rozvíjať u hráčov ich uvedomelosť pri hre na jednotlivých postoch (vrátane spolupráce medzi jednotlivými postmi počas rôznych herných situácií, napr. brankár a obrana) Predstavovať hráčom rozličné tímové herné systémy ako súčasť úspešného tímového úsilia	Zvyšovať stabilitu hernej výkonnosti, ako aj rýchlosť pri vykonávaní individuálnych zručností s pukom – vedenie puku, práca s hokejkou, prihrávanie a streľba aj bez puku – odoberanie puku, uvoľňovanie sa bez puku Zdokonaľovať individuálnu korčuliarsku techniku a rozvíjať pohybové schopnosti so špeciálnym dôrazom na rýchlosť a silu	Pri rozvoji hráča sa špecializovať na fyzickú kondíciu, a to so zreteľom na herné požiadavky Naďalej rozvíjať celkové atletické schopnosti a tým umožniť hráčom zvládnuť zvýšené tréningové požiadavky a proces regenerácie Naďalej objasňovať hráčom dôležitosť efektívnej regenerácie a s tým spojené návyky (spánok, strava, pitný režim, podporné prostriedky)
10-roční a starší Etapa začiatočnej špecializácie	Naďalej podporovať rozvíjanie vnútornej motivácie a vášne pre hru. Zvyšovať úroveň hráčskej angažovanosti v tréningovom procese (podpora sebauvedomovania a samostatnosti u hráčov atď.) Podporovať rozvíjanie zdravého životného štýlu Podnecovať pozitívne vzťahy medzi hráčmi (vzájomná podpora na ľade aj mimo neho)	Zdokonaľovať u hráčov ich uvedomelosť pri hre v rozličných ofenzívnych a defenzívnych situáciách (ofenzívne čítanie hry a ofenzívne reakcie s pukom aj bez neho a defenzívne čítanie hry pri bránení hráča s pukom a bez neho) Naďalej podporovať u hráčov ich schopnosť hrať na rôznych postoch	Zvyšovať/rozširovať spektrum individuálnych zručností pri práci s pukom, prihrávaní a streľbe Zdokonaľovať korčuliarske schopnosti v rôznych herných situáciách s dôrazom na rýchlosť a obratnosť (agilitu)	Zdokonaľovať všeobecné pohybové schopnosti Rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti hráča, aby sa podporilo neskoršie zvyšovanie tréningovej záťaže Oboznamovať hráčov s dôležitosťou správneho stravovania a odpočinku ako súčastí vývojového procesu
7-roční a starší Etapa športovej predprípravy 3- až 6-roční • Láska k hre • Pocit priateľstva • Bezpečné prostredie	Budovať vnútornú motiváciu a vášeň pre hru (zanietenosť & zábava) Budovať zdravé sebavedomie a vzdelávacie návyky (počúvať, sústrediť sa, pokúšať sa o čo najlepší výkon) Budovať pozitívne vzťahy na tímovej úrovni (základný predpoklad, ako sa stať dobrým spoluhráčom)	Naučiť sa pravidlá hry Naučiť sa základné princípy ofenzívnej a defenzívnej hry (spoločná hra) Naučiť sa hrať na rôznych postoch	Nacvičovať a zdokonaľovať základné individuálne technické zručnosti pri práci s hokejkou, prihrávaní a streľbe Nacvičovať a zdokonaľovať základy korčuľovania (napr. udržiavanie rovnováhy, prenášanie váhy, základné techniky)	Rozvíjať všeobecné pohybové schopnosti s dôrazom na pohyblivosť, rovnováhu, koordináciu a rýchlosť Rozvíjať základy sily a výbušnosti, aby sa podporil rozvoj pohybových a herných zručností

Tabuľka č. 4
Sumarizuje ciele v rôznych etapách športovej prípravy.

ROZVOJOVÝ MODEL CHLAPCOV

Chronologický vek	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
Vekové obdobie	Malé deti			Deti							Dospievajúci									Dospelí
Vývojový status	Obdobie rastu									←	PHV					→	Obdobie po PHV			
Rozvoj talentu	Investícia						Nadobúdanie skúseností						Amatérsky športovec							
													Profi športovec							
Psychicko-sociálny rozvoj	Objavovanie a sociálna interakcia						Budovanie sebavedomia, sily a vzťahov s vrstovníkmi						Sebavedomie							
													Špecifické športové schopnosti							
	←						Motivácia a vzťah k športu na celý život											→		
Fyzický rozvoj	Základná pohybová technika			Základná pohybová technika							Základná pohybová technika									
	Špecifické športové schopnosti			Špecifické športové schopnosti							Špecifické športové schopnosti									
	Pohyblivosť			Pohyblivosť							Pohyblivosť									
	Obratnosť			Obratnosť							Obratnosť					Obratnosť				
	Rýchlosť			Rýchlosť							Rýchlosť					Rýchlosť				
	Kapacita			Kapacita							Kapacita					Kapacita				
	Sila			Sila							Sila					Sila				
	Hypertrofia										Hypertrofia								Hypertrofia	
	Výdrž a MC			Výdrž a MC								Výdrž a MC				Výdrž a MC				

ROZVOJOVÝ MODEL DIEVČAT

Chronologický vek	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
Vekové obdobie	Malé deti			Deti							Dospievajúci									Dospelí
Vývojový status	Obdobie rastu									←	PHV					→	Obdobie po PHV			
Rozvoj talentu	Investícia						Nadobúdanie skúseností						Amatérsky športovec							
													Profi športovec							
Psychicko-sociálny rozvoj	Objavovanie a sociálna interakcia						Budovanie sebavedomia, sily a vzťahov s vrstovníkmi						Sebavedomie							
													Špecifické športové schopnosti							
	←						Motivácia a vzťah k športu na celý život											→		
Fyzický rozvoj	Základná pohybová technika			Základná pohybová technika							Základná pohybová technika									
	Špecifické športové schopnosti			Špecifické športové schopnosti							Špecifické športové schopnosti									
	Pohyblivosť			Pohyblivosť							Pohyblivosť									
	Obratnosť			Obratnosť							Obratnosť					Obratnosť				
	Rýchlosť			Rýchlosť							Rýchlosť					Rýchlosť				
	Kapacita			Kapacita							Kapacita					Kapacita				
	Sila			Sila							Sila					Sila				
	Hypertrofia										Hypertrofia								Hypertrofia	
	Výdrž a MC			Výdrž a MC								Výdrž a MC				Výdrž a MC				

Tabuľka č. 5
Rozvoj vybraných oblastí v rôznych etapách športovej prípravy (Lloyd et. al., 2015).

PHV (Peak height velocity), obdobie najvyššieho/najrýchlejšieho rastu
MC (Metabolic conditioning) kondičné cvičenia ovplyvňujúce energetické systémy

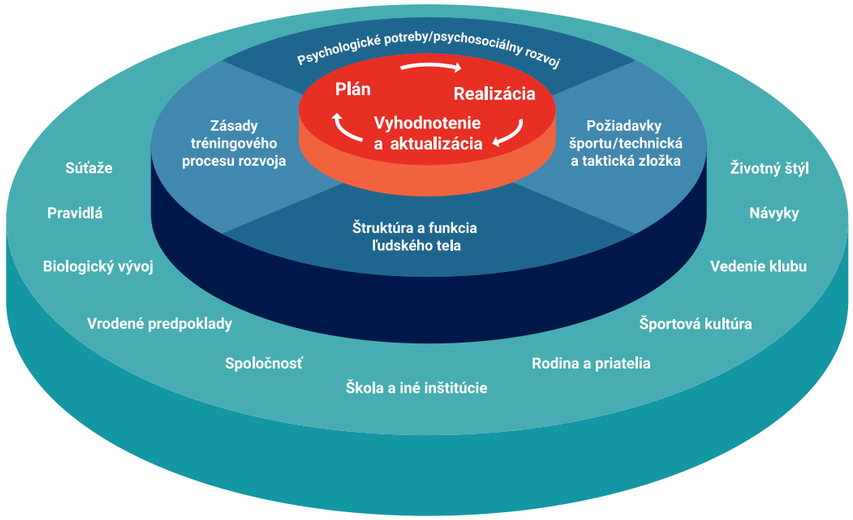
4:0

USMERNENIA PRE ROZVOJ HRÁČOV V RÔZNYCH OBLASTIACH

S rastúcimi požiadavkami sa tréningové metódy používané v minulosti stávajú obsolentnými (zastaranými, prežitými). Tak ako v iných oblastiach života (napr. v medicíne), veda pomáha ľuďom lepšie chápať kauzálne súvislosti a primerane tomu vytvárať súvisiace metódy a riešenia. Hoci ľudské bytosti zostávajú viac-menej rovnaké, máme oveľa viac informácií o tom, ako príroda, výchova a prostredie ovplyvňujú rôzne aspekty nášho rozvoja. Na to, aby tréneri vedeli efektívne riadiť rozvojový proces (plánovať, implementovať, vyhodnocovať a prispôsobovať), by mali rozumieť základom učenia ľudí a ich rozvoja, ale mali by vedieť aj rozpoznávať požiadavky samotného športu. Aj keď sú tréneri otvorení novým informáciám a aktualizujú svoje poznatky o tom, aké sú požiadavky na spôsob práce trénera, rozvoj hráčov ovplyvňuje veľa iných faktorov, pričom niektoré z nich nedokáže tréner ovplyvniť (obrázok č. 4).

Rôzne rozvojové oblasti sú úzko prepojené a navzájom sa prelínajú a nemali by sa posudzovať ako oddelené a izolované časti. Pokyny uvedené nižšie pristupujú k trénerskému postupu z perspektívy rozvoja osobnosti, telesného rozvoja, zdokonaľovania herných a zápasových zručností a zdokonaľovania súhry – hry družstva.

ROZVOJ OSOBNOSTI OVPLYVŇUJE PRÍSTUP K ZDOKONAĽOVANIU HERNÝCH A ZÁPASOVÝCH ZRUČNOSTÍ, A NAOPAK. TRÉNERI BY MALI VEDIEŤ, AKO DOKÁŽU SVOJÍM SPRÁVANÍM A ROZHODOVANÍM PRI TRÉNINGU HOLISTICKY (CELOSTNE) PODPOROVAŤ ROZVOJ HRÁČOV.



Obrázok č. 4
Schéma tréningového procesu.

Základné princípy tréningového procesu:

1. **Zahltenie, postupnosť a variácie – každý deň si potrebujeme dávať výzvy za hranice „bežného“, aby sme si takto zvykali na podávanie výkonu. Tieto výzvy by mali byť postupné, progresívne a časom by sa mali obmieňať.**
2. **Individuálnosť a špecifickosť – reakcia na tréning je individuálna a adaptácia je špecifická podľa typov tréningových stimulov.**
3. **Zotavovanie – je potrebné optimalizovať zotavovanie, aby bolo možné sa adaptovať, ale aj sa dostatočne pripraviť na benefit tréningu.**
4. **Zvrátenie – adaptáciu je možné zvrátiť v prípade zníženia úrovne stimulov kladených na systém. Toto si treba uvedomiť najmä počas tranzitných období.**

4:1

ROZVOJ OSOBNOSTI

Pri rozvoji osobnosti by mal celkový proces podporovať rozvoj motivácie, pomáhať zvyšovať sebauvedomenie hráčov ako i pocit spolupatričnosti v tréningovom procese, neskôr vytvárať silné sebavedomie a mentálnu silu pre výkon na najvyššej úrovni aj pod silným tlakom zvonku. Tréneri niekedy nedocenia dôležitosť rozpoznania osobnosti hráčov pri ich výbere, a to najmä v mladom veku. Hráči s lepšie rozvinutými schopnosťami a fyzicky lepšie pripravení sú často uprednostňovaní, keďže sa kladie dôraz na krátkodobé výsledky, kým ostatným venujú tréneri menej pozornosti – aj keď sa správne zameriavajú na dlhodobý rozvoj.

Aj napriek vrodeným vlastnostiam a črtám ovplyvňujúcim našu osobnosť nás v mnohom ovplyvňuje prostredie, v ktorom žijeme. Hodnoty, postoje a presvedčenie našej rodiny sú v nás hlboko zakorenené a veľmi ľahko nás ovládnu v situáciách, keď si to neuvedomujeme, alebo keď sa vedome snažíme kontrolovať svoje správanie. Rodinné hodnoty odrážajú myslenie spoločnosti, ktoré ovplyvňuje spôsob činnosti rôznych inštitúcií, ale aj ľudí. **V mnohom sme tvory, ktoré žijú podľa svojich návykov, a tieto návyky vytvára prostredie, v ktorom žijeme. V dobrom aj v zlom.**

Tréneri sú súčasťou sociálneho prostredia, preto by si mali uvedomovať, aký vplyv má ich správanie na naplnenie očakávaní hráčov. **Mnoho odsledovaných príkladov správania ľudí zodpovedných za športovú prípravu nie je v súlade s najnovšími zisteniami o efektívnom správaní trénera**. Pochopenie vplyvu prostredia na rozvoj hráčov by malo trénerom pomôcť vidieť potenciál v tom, ako môže ich správanie a atmosféra, ktorú vytvoria, pozitívne vplývať na rozvoj motivácie hráčov a ich správne myslenie na dlhodobý rozvoj.

Vplyv správania trénera a atmosféry na rozvoj hráčov je bližšie opísaný v manuáli SZĽH Kouč 21. storočia – športová psychológia pre trénerov.

PRAKTICKÉ NÁVRHY NA PODPORU ROZVOJA OSOBNOSTI

ETAPA ŠPORTOVEJ PREDPRÍPRAVY

Autonómia – samostatnosť
- Zdôraznite dôležitosť voľnej hry a riadenej hry.
- Podporte slobodu voľby počas tréningových jednotiek (napr. možnosť výberu medzi rôznymi stanoviskami).
- Vysvetlite.

Vnímanie kompetencií
- Pripravte cvičenia vhodné pre optimálnu úroveň stimulov (ani priveľmi vysokú úroveň ani priveľmi nízku).
- Poskytnite pozitívnu spätnú väzbu, v ktorej zdôrazníte skôr úsilie ako výsledok.
- Používajte súťaže zručností, spätnú väzbu prostredníctvom videa a ďalšie prostriedky, ktoré ukážu, ako sa hráči rozvíjajú.

Blízke vzťahy
- Vytvorte silný vzťah medzi trénerom a hráčom tak, že v osobných kontaktoch budete klásť dôraz na empatiu a autenticitu.
- Vštepujte hráčom hodnoty a pravidlá hry, aby sa zvýraznila „fair play“, priateľstvo a úsilie.
- Zapojte do trénerského procesu aj rodičov.

ETAPA ZAČIATOČNEJ ŠPECIALIZÁCIE

Ako v predchádzajúcej etape a...

Sebauvedomenie
- Začnite zapájať hráčov do procesu trénovania (plánovaním, implementovaním a hodnotením), aby lepšie pochopili dôvody, na ktorých stojí proces trénovania.
- Podporujte učenie navzájom medzi rovesníkmi, čo v tíme pomôže zvýšiť kvalitu tréningového procesu, ale aj vštepiť hráčom správne hodnoty a normy správania.
- Predstavte prvky rozvojového procesu hráčom, aby pochopili význam individuálneho úsilia, napr. aj schopnosti manažovania životného štýlu.
- Naďalej pracujte s rodičmi, aby pochopili význam stotožnenia s prostredím i angažovanosti pre úspešný proces športovej prípravy.

ETAPA PREHĽBENEJ ŠPECIALIZÁCIE A ETAPA VRCHOLOVEJ PRÍPRAVY

Ako v predchádzajúcich etapách a...

Vlastníctvo – spolupatričnosť
- Čoraz častejšie zapájajte hráčov do systematického rozvoja procesu športovej prípravy (plány pre individuálny rozvoj).
- Zdôrazňujte dôležitosť manažovania životného štýlu pre celkový rozvojový proces.
- Naďalej podporujte učenie navzájom medzi rovesníkmi, napr. použitím skupinovej práce ako metódy na analýzu efektívnosti rozvoja tímovej hry.

Optimalizácia výkonnosti
- Predstavte dôležitosť angažovanosti, plynulosti a emócií pre individuálnu výkonnosť a rozvoj.
- Poskytnite hráčom individuálnu podporu, aby sa naučili techniky mentálnej prípravy.
- Pre optimalizáciu tímového výkonu posilnite pozitívne hodnoty a normy správania.

4:2

ZDOKONAĽOVANIE SÚHRY – TÍMOVEJ HRY

Moderný ľadový hokej potrebuje hráčov schopných vedieť prečítať hru a rýchlo reagovať ako kolektív v rôznych ofenzívnych a defenzívnych situáciách. Na najvyššej úrovni sa často hrá tak rýchlo, že nie je možné na meniace sa situácie reagovať vopred určenou hrou a formáciami. **Toto len zdôrazňuje to, aké dôležité je pomáhať hráčom už v mladom veku v tom, aby:**

1. **aktívne pozorovali prostredie (schopnosť vnímať),**
2. **rozoznali a chápali požiadavky, ktoré prinášajú rôzne situácie (rozpoznanie vzorcov a rozhodovacia schopnosť),**
3. **prispôsobili svoje správanie situácii (motorické vykonanie).** Ak hráči nie sú inštinktívne schopní čítať hru a primerane reagovať v rôznych situáciách, bude pre nich ťažké splniť požiadavky moderného hokeja na najvyššej úrovni (obrázok č. 5).

Obrázok č. 5
Rôzne prístupy k zdokonaľovaniu súhry – tímovej hry.

Obrázok č. 6
Priority súhry – tímovej hry a individuálne roly v herných situáciách v útoku a obrane.

Pre zdokonaľovanie súhry – tímovej hry je ideálne, ak sú hráči schopní podvedome sa správne rozhodovať v rôznych herných situáciách. Pre útok by toto znamenalo, že sa hráči snažia 1. streliť gól a 2. dostať sa do gólovej situácie tak rýchlo, ako je to možné (získať priestor), a nedať súperovi priveľa času na zorganizovanie svojej obrany. V modernom hokeji je gólová efektivita pri hre 5 proti 5 úzko spojená s časom trvania útoku po prechode do útoku – (transition). Čím rýchlejšie sa hráč dostane do gólovej situácie, tým má vyššiu šancu úspešne skórovať. Iba ak nie je možný okamžitý prechod do útoku, vystupuje do popredia priorita č. 3 – udržanie puku pod kontrolou. (obrázok č. 6).

Pri obrane idú priority pre rôzne situácie ruka v ruke s útočnou hrou. Prioritou č. 1 je zabrániť súperovi streliť gól, čo by malo zvýrazniť snahu všetkých jednotlivcov aj tímu najmä v obrannej zóne. Mnohé tímy sa dnes aktívnou obrannou hrou hneď po strate puku pokúšajú zabrániť súperovi vojsť do svojho pásma (priorita č. 2.) a nečakajú len pasívne na kombinácie súpera. Zdržanie a prečíslenie súpera v malom priestore pomáhajú brániacemu sa tímu získať puk (priorita č. 3) a začať s ofenzívnou hrou podľa priorít hry družstva.

Princípy útočnej a obrannej hry sa dajú uplatňovať v každej hernej situácii tak v tréningoch, ako aj v zápasoch. **Chápaním priorít a faktorov úspechu v rôznych situáciách dokážu tréneri vytvoriť prostredie, ktoré umožní hráčom efektívne riešiť rôzne útočné a obranné herné situácie a nie iba realizovať vopred určené úlohy. Aj toto je hlavný dôvod, prečo by väčšina tréningov v rôznych etapách mala obsahovať tréning s prechodmi z útočnej hry na obrannú, a naopak.**

PRAKTICKÉ NÁVRHY NA PODPORU ZDOKONAĽOVANIA SÚHRY

ETAPA ŠPORTOVEJ PREDPRÍPRAVY

1. Zabezpečte dostatok herných prvkov počas tréningov (počas väčšej časti tréningu).
2. Používajte cvičenia/hry s jasnými útočnými a obrannými cieľmi (skórovanie/zabránenie skórovaniu, získanie priestoru/bránenie priestoru a pod.).
3. Používajte hry na malom priestore s rôznymi obmenami s cieľom zdokonaľovať rôzne útočné a obranné činnosti.

ETAPA ZAČIATOČNEJ ŠPECIALIZÁCIE

1. Zaveďte cvičenie herných situácií s prechodom z útoku do obrany, a naopak, zamerané na zdokonaľovanie súhry – tímovej hry, ktoré pomôžu vytvoriť správne návyky pre hru útoku aj obrany (aktívne rozmýšľanie, pracovná etika, zmysel pre hru, spoluprácu).
2. Naďalej používajte hry na malom priestore na zdokonaľovanie súhry a spolupráce a zvýšenie úrovne súťaženia a zábavy počas tréningov.
3. Pokračujte v striedaní postov i počas zápasov a tréningov.

ETAPA PREHĽBENEJ ŠPECIALIZÁCIE A ETAPA VRCHOLOVEJ PRÍPRAVY

1. Pokračujte cvičeniami so zápasovými situáciami pre zdokonaľovanie súhry s cieľom pomôcť hráčom čo najrýchlejšie a najefektívnejšie reagovať na rôzne herné situácie.
2. Pripravte pre vybrané situácie systém na zvýšenie efektívnosti súhry.
3. Naďalej používajte hry na malom priestore na zdokonaľovanie súhry a spolupráce, ako aj na zvýšenie úrovne súťaženia a zábavy počas tréningov.

4:3

NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE HRÁČSKYCH A ZÁPASOVÝCH ZRUČNOSTÍ

K individuálnemu rozvoju zameranému na konkrétne športové kvality pristupujeme v tejto publikácii z dvoch pohľadov. Hráčske zručnosti zahŕňajú technické zručnosti ako korčuľovanie, vedenie puku, streľba a prihrávanie a pod. bez potreby rozhodovania. Na druhej strane, zápasové zručnosti spájajú všetky technické zručnosti do riešenia základných útočných a obranných situácií s vysokými technickými požiadavkami a s potrebou správneho rozhodovania.

VNÚTORNÉ ZAMERANIE POZORNOSTI

Spätná väzba zameraná na dynamiku pohybov (napr. technické detaily) môže zasahovať do procesu samostatného organizovania získavania zručností hráčmi.

VONKAJŠIE ZAMERANIE POZORNOSTI

Spätná väzba zameraná na účinky pohybu a jeho ciele má väčší prínos pre získavanie celkových zručností a výkon.

Najnovšie zistenia v oblasti nácviku a zdokonaľovania herných činností (hráčskych zručností) uprednostňujú koncepciu činnosti pod tlakom (obmedzenie času a priestoru) pred jednoduchými cvičeniami, ktorých spôsob vykonania je do podrobností vopred stanovený (analytický prístup). Rovnako je málo efektívny aj spôsob vedenia tréningu, v ktorom je tréner hlavným činiteľom. Prístup založený na vopred stanovených činnostiach môžeme charakterizovať ako opakovanie izolovanej techniky hernej činnosti, **naproti tomu cvičenia pod tlakom zvýrazňujú potrebu prispôsobenia sa zmene úlohy, ktorú má hráč splniť. Zároveň sa vytvára prostredie, v ktorom sa zvyšuje kvalita prepojenia herných činností či taktického správania (holistický, celostný prístup).** V tréningu to znamená, že tréner by mal skúšať a meniť úlohy hráčom tak, aby navodil želané zmeny v spájaní herných činností (hráčskych zručností) a nie zmenšovať tlak a tým redukovať techniku len na oddelené prvky. Tréneri by mali byť opatrní aj pri množstve a povahe spätnej väzby poskytovanej s cieľom pomôcť hráčom osvojiť si zručnosti na základe vonkajších podnetov.

Hlavným dôvodom pre nový prístup v rozvoji zručností je oveľa aktívnejšia úloha samotného hráča a tým aj lepšie výsledky v učení.

Z pohľadu hráča ako jednotlivca poznáme štyri možnosti, v ktorých sa hráč stane súčasťou súhry (tímovej hry), ktorá je súčasťou každej hernej situácie za účasti 4 (2 proti 2) alebo viacerých hráčov:

1. útočná hra s pukom,
2. útočná hra bez puku,
3. obranná hra proti hráčovi s pukom,
4. obranná hra proti hráčovi bez puku/ krytie priestoru.

Požiadavky na individuálne hráčske zručnosti sa odvíjajú od priorít súhry – tímovej hry. Ak z analýzy hry vieme, aká je efektivita hry tímu, napr. vytváranie príležitostí na skórovanie, vieme na tomto základe definovať požiadavky na hráča s pukom alebo bez puku (tabuľka č. 6). Musíme si byť vedomí aj skutočnosti, že hráči majú rôzne priority v špecifických situáciách vyplývajúce z ich postov, prípadne úloh v hre. Keby bolo našou prioritou dosiahnutie gólu, budeme musieť rozostaviť hráčov v priestore ľadovej plochy tak, aby sme vytvorili možnosti na prihrávky v prípade, že gól nedosiahneme na prvý pokus (hra v útočnom pásme).

Priority	Hráč s pukom	Hráč bez puku
Streľba (strelenie gólu)	Streľba s cieľom skórovať (rýchla streľba atď.) Streľba cez hráčov/do voľného priestoru Streľba na dorážanie/tečovanie	Clonenie brankárovi, tečovanie puku (podpora skórovania) Získanie pozície na skórovanie (napr. tzv. royal road) Získavanie voľných pukov
Získanie priestoru	Zrýchlenie a korčuľovanie s pukom Kľúčkovanie a nakorčuľovanie do voľných priestorov Zmena rytmu pohybu Prihrávanie s cieľom obísť súpera	Nakorčuľovanie a uvoľňovanie sa na prihrávku Vytváranie prečíslení Vytváranie blokov
Kontrola puku/ udržanie sa na puku	Chránenie si puku Kontrolovanie vzdialenosti od súpera a kontrolovanie času Prihrávka na udržanie puku	Uvoľňovanie sa na prihrávku (blízka podpora) Prienik do otvoreného priestoru (šírka a hĺbka)
Prechod do obrany	Okamžitý tlak a dokorčuľovávanie	Krytie priestoru

Tabuľka č. 6
Požiadavky na plnenie úloh v herných situáciách v útoku.

Rovnako aj pri obrannej hre vieme konkretizovať požiadavky na individuálne úlohy v herných situáciách použitím priorít tímovej hry (tabuľka č. 7). Ako už bolo uvedené, v bežnej hre začínajú v súčasnosti najlepšie tímy brániť bezprostredne po strate puku aj sa proaktívne snažia prečísliť súpera v obranných situáciách, uzavrieť ho a opätovne získať puk hneď, ako je to možné (napr. zmenšovanie obranného pásma).

Priority	Bránenie hráča s pukom	Bránenie hráča bez puku
Zabránenie v streľbe (zabránenie gólu)	Hokejka smeruje k puku a kontrolovanie vzdialenosti od súpera Postavenie medzi útočiacim hráčom a bránou (box out) Blokovanie dráhy strely	Udržanie postavenia medzi útočiacim hráčom a bránou (box out)
Krytie priestoru	Hokejka na puku a pokrývanie dráhy prihrávky	Krytie priestoru a dráhy prihrávky
Odoberanie puku	Kontrolovanie vzdialenosti a vytláčanie súpera do priestoru (angling)	Vytváranie hernej situácie 2 na 1 Komunikácia
Prechod do útoku	Hra von z pásma	Podpora

Tabuľka č. 7
Požiadavky na plnenie úloh v herných situáciách v obrane.

PRAKTICKÉ NÁVRHY NA PODPORU ZDOKONAĽOVANIA HRÁČSKYCH A ZÁPASOVÝCH ZRUČNOSTÍ

ETAPA ŠPORTOVEJ PREDPRÍPRAVY

1. **Zabezpečte, aby boli hráči aktívni počas celého tréningu („pravidlo 50/60 minút“).**
2. **Používajte cvičenia, ktoré sú zmysluplné a efektívne – stimulujú hráčov, aby pracovali na kľúčových základoch bez toho, aby si to vôbec uvedomovali.**
3. **Používajte cvičenia v herných situáciách 1 na 1 a 2 na 2 na zdokonaľovanie zápasových zručností (rovnováha medzi technickými a taktickými požiadavkami na tréning).**
4. **Striedajte hráčske pozície pri tréningoch a zápasoch.**

ETAPA ZAČIATOČNEJ ŠPECIALIZÁCIE

1. **Zaveďte zdokonaľovanie hráčskych zručností pri konkrétnych pozíciách a situáciách.**
2. **Zaveďte zápasové/herné situácie spojené s cvičeniami 1 na 1 a 2 na 2 na získavanie zápasových skúseností (vrátane úplných cvičení na ľade pre zdokonaľovanie korčuľovania).**
3. **Do tréningov mimo ľadu zahrňte koncept získavania zápasových skúseností.**
4. **Pokračujte v striedaní pozícií pri tréningoch a zápasoch.**
5. **Povzbudzujte hráčov v tom, aby vo svojom voľnom čase získavali zápasové skúsenosti používaním rôznych „skills challenges“ – súťaží zručností a pod.**

ETAPA PREHĽBENEJ ŠPECIALIZÁCIE A ETAPA VRCHOLOVEJ PRÍPRAVY

1. **Individualizujte zdokonaľovanie hráčskych zručností podľa individuálnej kvality hráčov na konkrétnych pozíciách.**
2. **Pokračujte v používaní zápasových/herných situácií 1 na 1 a 2 na 2 na získavanie zápasových skúseností.**
3. **Pokračujte v používaní konceptu získavania zápasových skúseností ako rámca aj pre zápasy mimo ľadu.**

4:4

TELESNÝ ROZVOJ – ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Rozvoj všeobecných pohybových schopností je jednou z oblastí s najväčšími výzvami v súčasnej spoločnosti. **Deti vo všeobecnosti menej športujú, pričom výrazne rastie množstvo špecializovaných tréningov už v počiatočných rokoch ich účasti na športovaní. Tento prístup vytvára viaceré problémy a spolu s niektorými už spomínanými problémami s motiváciou v neskoršom veku často vedie k rôznym zraneniam z preťaženia spôsobeným jednostranným zaťažením tela.** Výsledkom je, že máme síce hráčov, ktorí sa ešte na začiatku svojej účasti na športovaní rýchlo vyvíjajú (hráči do 14 či 15 rokov), ale chýba im potrebná motivácia a všestranný fyzický základ pre neskorší nárast výkonnosti počas puberty.

Pre fyzický rozvoj je dôležitá je rovnováha medzi jednotlivými zložkami a požiadavkami na korčuľovanie, vedenie puku a prácu s hokejkou v rôznych pozíciách a kontakte telom, ktoré robia ľadový hokej unikátnym v porovnaní s inými športami. **Z pohľadu pohybových požiadaviek na konkrétny šport musia mať hokejisti výbornú kontrolu a stabilitu vychádzajúcu z kontaktu s ľadovou plochou. Začiatok kvalitného korčuľovania vychádza z chodidla a pokračuje členkom, kolenom, bedrovým kĺbom a oblasťou panvy, chrbtice a ramien, nevyhnutných na to, aby dokázali efektívne pôsobiť silou v celom kinetickom reťazci a udržať stabilitu pri korčuľovaní.**
V posledných rokov stúpa celková dôležitosť stability a rovnováhy pri zdokonaľovaní hokejistov a ich rozvoj sa postupne začleňuje do tréningu na ľade aj mimo ľadu vo všetkých etapách ich rozvoja.

Z dôvodu unikátnych pohybových charakteristík a zvyšujúcich sa požiadaviek na výkon v športovom odvetví sa tréning mimo ľadu čoraz väčšmi zameriava na konkrétny šport s cieľom vyhovieť viacerým potrebám športovej špecializácie a zabezpečuje, že sú adaptačné procesy v súlade s nárokmi individuálneho herného výkonu počas zápasu. Charakteristickým príkladom tohto trendu je kondičný tréning, ktorý by sa namiesto behu a používania stacionárneho bicykla mohol vykonávať skôr rôznymi hrami a pohybovými cvičeniami zameranými na konkrétny šport. **Pri metabolickom kondičnom tréningu je na vrcholovej úrovni trendom optimalizovať aeróbnu kapacitu a anaeróbnu silu (najmä alaktátovú silu/alactic power), aby boli hráči schopní hrať efektívne a udržať si výkonnostnú úroveň počas jednotlivých zápasov, ako aj pri ich rýchlom slede.**
V osemdesiatych rokoch a začiatkom deväťdesiatych rokov bolo ešte bežnou praxou osobitne rozvíjať kapacitu. Analýzy výkonov hokejistov na vrcholovej úrovni ukazujú, že v hre sa nevyskytuje veľa situácií, keď je potrebné vykonávať činnosť maximálnej intenzity v trvaní viac ako 15 – 20 sekúnd (s výnimkou súbojov o puk pri mantineli). Nadmerné prekyslenie organizmu a sprievodné ukladanie laktátov znižuje výkon hráča na zvyšok zápasu. Ďalším príkladom zvyšujúcej sa špecifikácie je silový tréning, ktorý sa v súčasnosti svojím obsahom približuje potrebám športového odvetvia. Až neskôr pri tréningu maximálnej sily je potrebné znižovať koordinačnú náročnosť pohybov s cieľom viac zvýrazniť a zamerať sa na hlavné svalové skupiny a znížiť tak riziko zranení. So zvyšovaním požiadaviek na korčuľovanie a znižovaním významu silovej hry sa javí, že novým trendom sa stáva nepreceňovanie potreby nadmernej svalovej hmoty (hypertrofie) ako súčasti silového rozvoja.

PRAKTICKÉ NÁVRHY NA PODPORU ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

ETAPA ŠPORTOVEJ PREDPRÍPRAVY

1. **Zdôrazňujte dôležitosť fyzickej aktivity a voľnej hry mimo organizovaných športových aktivít.**
2. **Podporujte účasť na viacerých športoch.**
3. **Na tréningoch a zápasoch optimalizujte čas strávený aktivitou. Deti dokážu byť aktívne väčšinu času určeného na tréning.**
4. **Zaveďte zábavné aktivity mimo ľadu a súťaže zručností na vybraných tréningových jednotkách, napr. v hokejových táboroch so zameraním na obratnosť, rovnováhu, rýchlosť, koordináciu, funkčnú silu a celkovú kondíciu. Dobre vytvorenými cvičeniami a tréningmi sa na každom tréningu môžeme zamerať na všetky hlavné oblasti (systematický rozvoj).**

ETAPA ZAČIATOČNEJ ŠPECIALIZÁCIE

1. **Pred každým tréningom a po ňom pripravte rozcvičku/kompenzačné cvičenia, ktoré pomáhajú rozvíjať všeobecné pohybové schopnosti.**
2. **Postupne zaveďte tréning mimo ľadu, zameraný na individuálne pohybové nedostatky a podporu rozvoja výkonnosti na ľade (pochopenie a začlenenie požiadaviek konkrétneho športu do tréningu mimo ľadu).**
3. **Okrem všeobecných pohybových schopností sa pri pohybových cvičeniach určených konkrétne pre hokej zamerajte aj na posturálnu stabilitu a ovládanie pohybov (funkčné pohyby najmä s hmotnosťou vlastného tela).**

ETAPA PREHĽBENEJ ŠPECIALIZÁCIE A ETAPA VRCHOLOVEJ PRÍPRAVY

1. **Individualizujte tréning mimo ľadu s cieľom podporiť telesný rozvoj v súlade s požiadavkami hokeja a individuálnou výkonnostnou úrovňou.**
2. **Zamerajte sa na aeróbnu kapacitu, silový potenciál a rýchlosť ako základné kamene optimalizácie hráčskeho potenciálu.**
3. **Zdôraznite dôležitosť regenerácie pre celkový telesný rozvoj, do plánu rozvoja zahŕňajte aj manažment životného štýlu.**

5:0

ORGANIZÁCIA A KVALITA TRÉNINGOVÉHO PROCESU A ĎALŠÍCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT

Na podporu dlhodobého rozvoja hráčov uvádzame návrhy pomerov jednotlivých pohybových aktivít pre rôzne vekové kategórie (tabuľka č. 8). **Podpora autonómie (čiže samostatnosti) detí, ako aj vytvorenie dostatku príležitostí na voľnú, ale aj riadenú hru pri športovaní sú dôležité pre rozvoj motivácie a zdravého prístupu k športu vo všeobecnosti.** V dôsledku výrazného zníženia počtu hodín dobrovoľne strávených športovaním, ku ktorému dochádza v posledných rokoch, sa tréneri, manažéri a hlavne rodičia v mnohých športoch pokúšajú zaplniť túto medzeru zvyšovaním počtu hodín organizovanej športovej prípravy už v ranom veku. Tento trend väčšine detí čoraz väčšmi sťažuje ich možnosť športovať z dôvodu časových nárokov dopravy a/alebo finančných obmedzení. Priveľký dôraz na jeden šport v skorom veku zase spôsobuje vyhorenie a zranenia z preťaženia, ako už bolo uvedené.

Popri nerovnováhe medzi voľnou hrou a organizovaným športovaním v ranom veku sa vynára ďalší významný jav, nastavenie optimálnych podmienok a prostredia v neskorších etapách športovej prípravy. Ako je všeobecne známe, elitní športovci sa zvyčajne začínajú odlišovať od svojich rovesníkov v kvantite a kvalite tréningov po puberte, čo v ideálnom prípade podporuje aj prostredie.
Od momentu, keď sa hráč rozhodne venovať prioritne špecializácii na ľadový hokej, mal by mať dostatočnú podporu prostredia najmä v:

1. dostupnosti času stráveného na ľade,
2. vysokej kvalite spoluhráčov počas tréningu aj zápasov,
3. prístupe k zariadeniam vysokej kvality mimo ľadu,
4. dobrom trénerskom know-how,
5. podmienkach na regeneráciu a stravovacom režime,
6. možnosti vzdelávať sa.

Tieto podmienky sa v súčasnosti pripravujú pre regionálne akadémie, z ktorých ako prvá začína svoju činnosť Hokejová akadémia v Trenčíne.

Kým väčší podiel účasti na športovaní v detstve by v ideálnom prípade mal predstavovať kompromis medzi dobrovoľnými aktivitami a voľnou hrou, v neskorších etapách sa rovnováha presúva na tréning vedome zameraný na rozvoj individuálnych a tímových potrieb, v ideálnom prípade konkretizovaných a prispôsobených podrobným a dôkladným trénerským postupom.

Vekové kategórie	7 – 8	9 – 10	11 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18
Pohybové aktivity a športové aktivity, spolu	22 – 26	22 – 27	22 – 26	22 – 28	24 – 30	26 – 32
Aktívny spôsob života (beh, cyklistika atď.)	10	10 – 12	10 – 12	10 – 12	10 – 12	10 – 12
Voľná/neriadená hra	10 – 12	8 – 10	8 – 10	6 – 8	4 – 6	2 – 4
Organizovaný šport (vrátane zápasov)	2 – 4	3 – 5	4 – 6	6 – 8	10 – 12	14 – 16
Počet organizovaných zápasov	30 – 35	30 – 35	35 – 40	40 – 35	45 – 50	50 – 55
Počet organizovaných športov	2 – 3	2 – 3	1 – 2	1 – 2	1	1
Dĺžka hokejovej sezóny	sep – mar	sep – mar	sep – mar	aug – apr	máj – apr	máj – apr

Tabuľka č. 8
Navrhovaná tréningová štruktúra pre rôzne vekové kategórie (týždenný rozpis).
Tabuľka nezahŕňa rekreačné športovanie detí do 15 rokov.

VOĽNÁ HRA/UVEDOMELÁ HRA

Vnútorná motivácia, vytvorená pre čo najväčšiu zábavu a pôžitok a poskytnutie okamžitého uspokojenia. Často vyžaduje minimálny výstroj, je flexibilná a dovoľuje účastníkom experimentovať s pravidlami, taktikou, počtom zúčastnených a ich vekom (Bailey et. al., 2010, Côté et al., 2009).

UVEDOMELÝ TRÉNING

„Aktivita s prepracovanou štruktúrou, ktorá vyžaduje úsilie, nevytvára okamžité odmeny a je motivovaná cieľom, ktorý uprednostňuje zlepšenie výkonnosti pred vnútorným potešením.“ (Côté et al., 2009).

5:1

USMERNENIA PRE TRÉNING SO ZAMERANÍM NA KONKRÉTNE ETAPY – ETAPA ŠPORTOVEJ PREDPRÍPRAVY (U10) A REKREAČNÝ HOKEJ

Zhrnutie hlavných cieľov v prvých rokoch športovej predprípravy:

1. **Posilnenie vnútornej motivácie detí.**
2. **Vštepenie hodnôt a postojov podporujúcich dlhotrvajúci rozvoj.**
3. **Rozvoj fyzickej gramotnosti ako základu pre rozvoj všeobecných pohybových schopností.**
4. **Nácvik základných pohybových zručností zameraných na konkrétny šport.**
5. **Naučenie základných princípov útočnej a obrannej hry.**

Systémové požiadavky:	Požiadavky pre trénerov:
Zlepšovať možnosti na voľnočasové a neorganizované športové aktivity (poobedňajšie zápasy, zápolenia atď.). Zvyšovať spoluprácu s rôznymi športovými odvetviami a tým podporovať účasť detí na viacerých športoch. Zlepšovať dostupnosť ľadových plôch a zariadení. Zvyšovať počet rôznych náborových programov (náborové akcie, WhatsApp skupiny atď.). Znižovať mieru tréningov (ponechať 1 – 3 organizované tréningy, aby sa umožnila účasť na iných športoch, optimalizovali výdavky a zabránilo sa odlivu detí). Podporovať nábor a širokú účasť (neklásť priveľký dôraz na konkurenčný boj a výsledky, zamedziť zbytočné prestupy hráčov atď.). Organizovať účelné zápasy s mužstvami v najbližšom okolí (miestne a regionálne súťaže).	Pri zvyšovaní vnútornej motivácie a rozvoji trénerského prostredia si tréneri uvedomujú dôležitosť ich samostatnosti, vlastných schopností a spolupatričnosti. Tréneri sú schopní vytvárať podmienky na spoluprácu s rodičmi a ďalšími zúčastnenými stranami pri podpore napredovania hráčov. Trénerské zázemie vhodne podporuje všestranný rozvoj pohybových zručností. Trénerské zázemie vhodne podporuje špecifický rozvoj individuálnych a tímových herných zručností.

Tabuľka č. 9
Požiadavky na etapu športovej predprípravy z pohľadu systému (hardvér) a trénovania (softvér).

6:0

MANAŽMENT TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Aj keď sa v etape športovej predprípravy nevyžaduje celoročné plánovanie, tréneri by si mali uvedomovať hlavné rozvojové ciele, aby sa v tréningovom procese dokázali cielene venovať kľúčovým oblastiam. **Keďže ide o menší počet tréningov zameraných na konkrétny šport, na každom z nich by sa malo pracovať na kľúčových cieľoch a rozvíjať pevné základy pre neskoršie etapy.**

Dlhodobé ciele podporí týždenná štruktúra zahŕňajúca možnosti s nízkymi vstupnými požiadavkami, ktorá pomôže deťom vyskúšať rôzne športy v pozitívnom prostredí. Ak väčšina času venovanému športu pozostáva z dobrovoľných, neorganizovaných aktivít, vtedy sa rozvíja motivácia detí športovať aj ich všeobecné pohybové schopnosti. Neorganizované aktivity pomáhajú aj vštepiť hodnoty a postoje pre dlhodobý rozvoj. Deti sa pri organizovaní vlastných hier prirodzene snažia zvýrazniť dôležitosť „Fair play“ a rešpektu, ale aj optimalizovať úroveň hry. V konečnom dôsledku, deti ľahko stratia záujem o hru **v prípade, že je priveľmi ľahká alebo priveľmi náročná.**

Počas etapy športovej predprípravy by sa zápasy mali vnímať skôr z pohľadu podpory rozvoja každého jednotlivca, pričom výsledok tímu má menšiu dôležitosť. Zatiaľ čo hráčov treba povzbudzovať, aby súťažili v každej situácii, snaha trénera o dosiahnutie dobrého výsledku by nemala limitovať možnosti hráčov zúčastniť sa na stretnutí. Aby sa všetci hráči aktívne zapojili, kluby a tréneri by sa mali pozrieť na vstup do súťaže s takým počtom hráčov, ktorý im umožní úspešne pôsobiť počas celej sezóny. V ideálnom prípade by tímy mali hrať s dvomi, najviac tromi formáciami (ak majú veľa hráčov, treba ich rozdeliť do 2 tímov), aby sa optimalizoval počet zmysluplných opakovaní a tým aj vývoj každého hráča. Ak aj klub nie je schopný vytvoriť viac tímov, nemal by žiadny hráč ostať na striedačke, resp. mimo zostavy.

Manažment tréningového procesu v etape športovej predprípravy zabezpečuje zväčša tréner, pričom deti prirodzene neinklinujú k dlhodobému plánovaniu svojich aktivít. Tréneri by sa však mali pri plánovaní tréningov a manažovaní tréningového procesu zameriavať na podporu autonómie a úrovne angažovanosti detí. **Namiesto „drilovania“ detí monotónnymi cvičeniami by mali byť tréningy pre deti inšpirujúce a zmysluplne náročné, aby ich prinútili vystúpiť zo svojej komfortnej zóny.** (Pozn. Práve tieto prvky robia počítačové hry pre deti takými atraktívnymi.)

Tréningový proces sa vo všeobecnosti zameriava na podporu rozvoja určitých kľúčových princípov. Výsledky monitorovania rozvoja alebo diagnostika (testovanie) by však nemali porovnávať hráčov navzájom alebo hľadať ich slabé stránky, ale viac inšpirovať hráčov na samostatné trénovanie. Na rozvoj pohybových schopností a zdokonaľovanie zručností zameraných na konkrétny šport by mal tréning zahŕňať „skills challenges“ – súťaže zručností, pričom náročnosť jednotlivých technických cvičení postupne stúpa s tým, ako hráči vidia a vnímajú svoj vlastný progres a ako sa navzájom v rôznych oblastiach stimulujú.

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
8 – 12	Bicyklovanie do školy 15 min. Aktivity cez školskú prestávku 30 min.	Bicyklovanie do školy 15 min. Aktivity cez školskú prestávku 30 min.	Bicyklovanie do školy 15 min. Aktivity cez školskú prestávku 30 min.	Bicyklovanie do školy 15 min. Aktivity cez školskú prestávku 30 min.	Bicyklovanie do školy 15 min. Aktivity cez školskú prestávku 30 min.	Hokejový zápas 60 min.	Vonkajšie aktivity s rodinou 2 h
12 – 16	Aktivity cez školskú prestávku 30 min. Poobedňajšie športové „bufety“ 60 min. Bicyklovanie domov 15 min.	Aktivity cez školskú prestávku 30 min. Telesná výchova 60 min. Bicyklovanie domov 15 min.	Aktivity cez školskú prestávku 30 min. Poobedňajšie športové „bufety“ 60 min. Bicyklovanie domov 15 min.	Aktivity cez školskú prestávku 30 min. Telesná výchova 60 min. Bicyklovanie domov 15 min.	Aktivity cez školskú prestávku 30 min. Poobedňajšie športové „bufety“ 60 min. Bicyklovanie domov 15 min.	Voľná hra s kamarátmi 2 hodiny	
16 – 20	Hokej 90 min.	Futbal 90 min.		Hokej 90 min.	Futbal 90 min.		
	4 hodiny	4 hodiny	2,5 hodiny	4 hodiny	4 hodiny	3 hodiny	2 hodiny

Tabuľka č. 10
Požiadavky na etapu športovej predprípravy z pohľadu systému (hardvér) a trénovania (softvér).

Ak bicyklovanie nie je možné z bezpečnostných alebo iných dôvodov, možno ho nahradiť rýchlou chôdzou, príp. „indiánskym behom“.

TVORCOVIA POČÍTAČOVÝCH HIER POZNAJÚ DÔLEŽITOSŤ AUTONÓMIE, VNÍMANIA ZODPOVEDNOSTI A BLÍZKYCH VZŤAHOV PRI ROZVOJI MOTIVÁCIE A IMPLEMENTUJÚ ICH. PRÁVE TOTO ROBÍ POČÍTAČOVÉ HRY TAKÝMI ATRAKTÍVNYMI. AKO BY SME VEDELI LEPŠIE IMPLEMENTOVAŤ POZNATKY O MOTIVÁCII ČLOVEKA PRI VYTVÁRANÍ ŠPORTOVÉHO PROSTREDIA PRE DETI?

6:1

OBSAH TRÉNINGOV

Ak premýšľame o tréningovom obsahu alebo o opakovaných činnostiach, je vždy dôležité vedieť, na čo chceme zamerať tréning a ako vytvoriť čo najlepšie prostredie, ktoré pomôže hráčom pri ich rozvoji. Tradičnou tendenciou v hokeji je používanie monotónnych tréningov a cvičení, ktoré sú zamerané na technickú stránku zručností a najmä u mladších hráčov nezahŕňajú ich mentálnu stránku. **Pri tréningu zameranom na technické zručnosti je dôležité vytvoriť prostredie, ktoré síce poskytuje dostatočné množstvo opakovaní (kvantitu), ale ktoré zároveň mení podmienky každého opakovania, a preto je podnetné (kvalita).**

Tréning malých detí by sa mohol viesť napr. formou „zábavného parku“. **Tréneri pripravia zmysluplné a inšpiratívne „atrakcie“ (tréning na stanovištiach 2.0), zamerané na nácvik a zdokonaľovanie základných činností, z ktorých si hráči budú môcť vybrať tie, ktoré sú pre nich najzábavnejšie.** Limitovaním maximálneho počtu hráčov na každom stanovišti, ako i množstva stanovíšť, ktoré má každý hráč absolvovať (napr. 4 zo 6), je možné zvládnuť aj organizáciu. Týmto spôsobom hráči zmysluplne pracujú na svojich základných, kľúčových činnostiach a celkový proces je zo stránky učenia oveľa efektívnejší. Tréneri môžu na základe reakcií hráčov postupne dolaďovať svoje cvičenia tak, aby vytvorili zmysluplné a efektívne stanovištia pre všetky kľúčové oblasti. Keďže deti sú odolné proti únave, mali by byť aktívne väčšinu času počas tréningu.
S dobrou prípravou formy a obsahu tréningu to umožní vysoký počet opakovaní v kľúčových oblastiach rozvoja budúceho hokejistu.

OBSAH TRÉNINGU NA ĽADE

Návrhy rozdelenia tréningových časov medzi rôzne prvky, ktoré majú podporiť zdokonaľovanie technických zručností, individuálnych herných zručností a súhry, zobrazuje tabuľka č. 11. Uvedené čísla majú iba odporúčací charakter a môžu sa meniť najmä počas prvých rokov so zameraním viac na individuálne technické a herné zručnosti, s cieľom pomôcť hráčom rozvíjať ich predispozície na tímovú hru. Trénerské zvyklosti vo východnej Európe však kladú väčší dôraz na technické zručnosti, preto sa väčšina tréningov zameriava na nácvik a zdokonaľovanie izolovaného korčuľovania a práce s hokejkou. Tomuto prístupu chýbajú požiadavky na rozhodovanie počas tréningového procesu a neskôr môže tento prístup predstavovať limitujúci faktor pre výkonnosť hráča počas zápasu. **V tejto publikácii navrhujeme používať skôr cvičenia s hernými situáciami na ohraničenom priestore a s limitovaným počtom hráčov, s vysokým počtom zmysluplných opakovaní a pritom podporovať schopnosti hráčov vnímať situáciu a správne sa rozhodovať.** Cieľom pri uvedenej štruktúre (tabuľka č. 11) je mať kľúčové prvky v tréningovom procese primerane usporiadané. Predmetný návrh zároveň predpokladá, že v etape športovej predprípravy by sa tímová hra a spolupráca mali rozvíjať zápasmi na tretine ihriska. Príklady individuálnych cvičení pre rôzne oblasti, ako aj tréningov budú zapracované do Centrálneho informačného systému SZĽH v zmysle nasledujúcich usmernení pre tréning na ľade:

1. **Pre individuálne herné zručnosti použite pri cvikoch postupnosť, aby hráči cítili v kľúčových oblastiach výzvu (pozri tabuľka č. 12 a 13). Ak sa už pri plnení stanovenej úlohy začnú cítiť pohodlne, ohodnoťte ich a zvýšte úroveň nárokov komplexnejšou úlohou.**
2. **Na zdokonaľovanie individuálnych herných zručností použite rôzne súťaže a hry, ktoré zapoja hráčov do tréningového procesu aj mentálne (napr. nasleduj vodcu, výmeny, kradnutie puku a pod.).**
3. **Zabezpečte v tréningu dostatočný počet zápasových prvkov (väčšinu času tvoria zápasové prvky), ktoré zahrnú do herných zručností rozvoj vnímania a schopností rozhodovať sa.**
4. **Dbajte na to, aby všetci hráči boli počas cvičenia/zápasu aktívni (napr. 1 proti 1, 2 proti 2 pri menších hráčoch). Pred pubertou by mali byť hráči aktívni počas väčšiny tréningového času (minimálne 50 minút zo 60-minútového tréningu).**
5. **Používajte cvičenia/zápasy s jasnými útočnými a obrannými cieľmi (skórovanie/zabránenie skórovaniu, získanie priestoru/bránenie priestoru a pod.) s cieľom pomôcť hráčom naučiť sa základné princípy aktívnej útočnej a obrannej hry.**
6. **Pri zápasoch na tretine ihriska používajte rôzne obmeny s cieľom zdôrazniť zdokonaľovanie rôznych útočných a obranných činností.**

	Tímová hra/spolupráca	Individuálne herné zručnosti (element rozhodovania v každom cvičení)	Individuálne technické zručnosti (element rozhodovania nie je prítomný)
Útočná hra	Streľba (útočenie v útočnom pásme) Brejk + rýchly prechod (útočenie a streľba v OP + SP + ÚP) Preskupenie (útočenie + streľba v SP + ÚP) (1-2 prechody)	Streľba (vrátane 2 na 1 atď.) Situácie 1 na 1 a 2 na 2 Vytváranie priestoru s pukom a bez neho, vytváranie blokov atď. Práca s hokejkou + bránenie puku Prihrávanie + udržanie puku	Streľba Práca s hokejkou Prihrávanie Korčuľovanie
Obranná hra	Forčekovanie (bránenie v ÚP + SP) Pokrývanie obranného pásma (vrátane tlaku na hráča s pukom – back pressure) (1-2 prechody)	Vrátane obranných herných zručností, napr.: vytláčanie hráča do priestoru + pokrývanie priestoru Checking (hokejkou + telom) – napádanie (hokejkou + telom) 2/4	1/4
Hra a súťaže	Prípravné hry na malom priestore (bez prerušenia hry) 1/4		
Systémy	Systémy založenia útokov Vhadzovania Systémy forčekovania Presilovky/oslabenia		

Tabuľka č. 11
Štruktúra tréningov na ľade. Pomer práce a odpočinku v rôznych oblastiach pred nástupom puberty sa navrhuje takto: individuálne herné zručnosti 1 : 0 až 1 : 1, individuálne herné zručnosti 1 : 1, tímová hra a spolupráca 1 : 1.

ROZVOJ MIMO ĽADU

V ideálnom prípade sa rozvoj všeobecných pohybových schopností vo vekových kategóriách do 10 rokov zabezpečuje dostatočným množstvom všeobecných športových aktivít. Toto umožní deťom rozvíjať všestranné pohybové predpoklady a pomôže aj špecificky sa zamerať na rozvoj obratnosti, rovnováhy, koordinácie, rýchlosti a funkčnej sily ako základných predpokladov na neskorší rozvoj zameraný konkrétne na ľadový hokej.

Aj keď musíme byť pri tréningu mimo ľadu zameranom na konkrétny šport v etape športovej predprípravy opatrní, aby sme nezvyšovali náročnosť na dodržanie základných podmienok účasti (potrebu voziť deti na tréningy, náklady a pod.) a nadmerne nezaťažovali konkrétne časti tela, už v tejto etape možno začať so zavádzaním zábavných aktivít mimo ľadu v čase pred tréningom na ľade a po ňom. Aj toto pomôže deťom pochopiť úlohu a význam tréningu mimo ľadu ako časti procesu individuálneho a tímového rozvoja.

U8	U10
Bez špecializovaného tréningu mimo ľadu.	Bez špecializovaného tréningu mimo ľadu. Ak je to možné, zábavné aktivity mimo ľadu v čase pred tréningom na ľade a/alebo po ňom so zameraním na všeobecné pohybové schopnosti ako obratnosť, rovnováha, koordinácia, rýchlosť a funkčná sila. Používanie súťaže zručností na inšpiráciu hráčov na samostatné tréningy zručností pre konkrétny šport (narábanie s hokejkou, odrazové loptičky, streľba).

Tabuľka č. 12
Všeobecné odporúčania pre tréning detí mimo ľadu.

	Základy „Najdôležitejšie veci na začiatok“	Začiatočníci	Začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov)
CIELE	Zohľadniť požiadavky správneho držania tela Podporiť základné pohybové vzorce	Nájsť rovnováhu tela, prenášanie váhy, využívať správne pohybové vzorce Správny základný postoj Reakcia na rôzne podnety	Zdokonaľovať techniku, rozvíjať obratnosť a rýchlosť reakcie na zmeny Korčuľovanie s pukom, pozorovanie prostredia, koordinácia vrchnej a spodnej časti tela (multitasking – paralelné vykonávanie)
ČO	Výber korčúľ + brúsenie (tvar & zaoblenie čepele noža) Viazanie korčúľ – pevnosť členka, ohyb členka, ohyb kolena	Štart a zastavenie Korčuľovanie dopredu; prenášanie váhy – státie a kĺzanie na oboch nohách, ťažisko (COG) v jednej línii s bázou podpory (BOS); odrážanie obidvoma nohami, vystieranie nohy (bedro, koleno, členok) & odpočinok, dĺžka sklzu a frekvencia, používanie rúk Korčuľovanie dozadu; vertikálne zarovnanie hlavy, pliec, ťažiska COG, bázy podpory BOS; prenášanie váhy; odrážanie obidvoma nohami	Prekladanie; vyrovnaná vrchná časť tela, vyrovnané korčule – stabilita na hranách a vystieranie nohy pri sklze Obraty, otočky mohawk atď. Postranné pohyby
AKO	Prepojiť lekársku odbornosť a starostlivosť s rozvojom hráčov a brankárov	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov korčuľovania Súťaže zručností – ako motivácia na samostatný tréning	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov korčuľovania Tréning ucelených zručností, zápasy a súťaže zručnosti – ako motivácia na samostatný tréning

Tabuľka č. 13
Postupnosť v nácviku a zdokonaľovaní korčuľovania v etape športovej predprípravy.

	Základy „Najdôležitejšie veci na začiatok“	Začiatočníci	Začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov)
CIELE	Držanie hokejky v jednej a dvoch rukách Prepojenie pohybu hokejky na zefektívnenie korčuľovania, využitie ochrany puku pred súperom	Vedenie puku – úroveň kontroly Prihrávanie a spracovanie prihrávky Streľba puku	Sledovanie puku, udržanie a krytie puku Obídenie protihráča s pukom; zručnosti kľučkovania a prihrávania Streľba s cieľom strelenia gólu
ČO	Výber hokejky: Tvrdosť – flexibilita Dĺžka Grip – drsnosť rúčky Horná gučka hokejky Zahnutie	Použitie zápästia na spracovanie (zaseknutie) puku (forhend/bekhend), ruky od tela, pohyb spodnej ruky držiacej hokejku Prenášanie váhy a dokončenie pohybu pri prihrávaní a streľbe (prihrávka ťahom & strela ťahom)	Zmena tempa a rytmu; diagonálny pohybový rozsah; použitie čepele hokejky; jednoručne/obojručne; prihrávka pomedzi/cez niečo; nahodenie puku/využitie mantinelov; naznačenia a kľučky Prihrávanie a streľba v rôznych situáciách; technické variácie prihrávania a streľby Streľba ako zručnosť
AKO	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov Súťaže zručností ako motivácia na samostatný tréning	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov Tréning ucelených zručností, zápasy a súťaže Súťaže zručnosti – ako motivácia na samostatný tréning (pozorovanie, rozhodovanie, multitasking)

Tabuľka č. 14
Postupnosť v nácviku a zdokonaľovaní práce s hokejkou, prihrávania, prijatia prihrávky a streľby v etape športovej predprípravy.

	Základy „Najdôležitejšie veci na začiatok“	Začiatočníci	Začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov)
CIELE		Naučiť hráčov útočiť Naučiť hráčov brániť	Útočná a obranná hra v rôznych herných situáciách
ČO		Pravidlá hry Prechod z útoku do obrany > z obrany do útoku; rýchla reakcia na zmenu situácie Ofenzívne a defenzívne kontrolovanie stredného pásma; hra dopredu a do voľného priestoru pri útočení, pokrývanie priestoru pri bránení Napádanie a bránenie bránkového priestoru	Ofenzívne požiadavky v rôznych herných situáciách (na samostatnom hárku); streľba, získanie priestoru, kontrola/udržanie puku, prechod do obrany Defenzívne požiadavky v rôznych herných situáciách (na samostatnom hárku); bránenie v streľbe, odobranie puku súperovi, pokrývanie priestoru, prechod do útoku
AKO		Zábavné cvičenia a hra na menších rozmeroch (napr. 1 na 1, 2 na 2) so zameraním na rozvoj kľúčových herných prvkov Rotovanie postov pri hre v zápasoch	Zábavné cvičenia a hra na menších rozmeroch (napr. 3 na 3) so zameraním na zdokonaľovanie kľúčových herných prvkov Rotovanie postov pri hre v zápasoch

Tabuľka č. 15
Postupnosť v nácviku a zdokonaľovaní herných zručností a tímovej hry (súhry) v etape športovej predprípravy.

7:0

USMERNENIE PRE TRÉNING ZAMERANÝ NA JEDNOTLIVÉ ETAPY – ETAPA ZAČIATOČNEJ ŠPECIALIZÁCIE (10 – 15 ROKOV)

Hlavné ciele v týchto rokoch rozvoja zahŕňajú toto:

- **Naďalej rozvíjať vnútornú motiváciu detí a mládeže.**
- **Udržiavať účasť mládeže na hokeji (minimalizovať počet tých, ktorí prestanú športovať).**
- **Zvyšovať angažovanosť hráčov v tréningovom procese.**
- **Vštepovať normy správania založené na spoločne uznávaných hodnotách.**
- **Naďalej rozvíjať všeobecné pohybové schopnosti s postupným zaraďovaním špecifických požiadaviek ľadového hokeja.**
- **Naďalej zdokonaľovať hráčske zručnosti.**
- **Vyučovať základné princípy súhry v útoku i v obrane (tímová hra).**

Systémové požiadavky:	Požiadavky pre trénerov:
Podporovať a udržiavať možnosti na voľné športové aktivity a neorganizované športové vyžitie (poobedňajšie zápolenia atď.). Podporovať a udržiavať spoluprácu s inými odvetviami športu a tým podporovať športovú všestrannosť. Podporovať nábor a širokú účasť mládeže: 1) 2 – 4 organizované tréningy na ľade, aby zostal priestor na ďalšie športové aktivity, 2) neklásť priveľký dôraz na konkurenčný boj a výsledky, 3) zamedzovať zbytočné prestupovanie hráčov atď. Skladať mužstvá a ich hernú úroveň tak, aby sa podporovalo ďalšie zdokonaľovanie herných zručností. Organizovať účelné zápasy s mužstvami z čo najbližšieho okolia (miestne a regionálne súťaže).	Tréneri sú schopní budovať atmosféru podporujúcu nepretržité vzdelávanie a napredovanie. Tréneri berú dôležitosť vlastného vzdelávania ako povinnosť a aktívne pracujú na zvyšovaní úrovne osobného „vlastníctva“ – pocitu spolupatričnosti (life management atď.). Tréneri sú schopní rozširovať spoluprácu s rodičmi a ďalšími zúčastnenými stranami pri podpore rozvoja hráčov. Trénerské zázemie vhodne podporuje ďalší rozvoj pohybových schopností. Tréningové prostredie podporuje ďalšie zdokonaľovanie individuálnych herných zručností. Tréningové prostredie podporuje zdokonaľovanie súhry (tímovej hry) v súlade s ofenzívnymi a obrannými princípmi.

Tabuľka č. 16
Požiadavky na tréning v etape začiatočnej špecializácie z pohľadu systému (hardvér) a trénovania (softvér).

7:1

MANAŽMENT TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Rozvoj kognitívneho myslenia detí počas etapy počiatočnej špecializácie umožňuje zaujať v procese trénovania systematickejší prístup zameraný na športovca. Hoci by deti stále mali mať možnosť venovať sa viac ako jednému organizovanému športu, je potrebné postupne zvyšovať očakávania kladené na proces trénovania. Nemali by sme to však robiť priveľmi rýchlo, keďže väčšina profesionálnych športovcov sa začne zameriavať na konkrétnu oblasť v športe až po skončení puberty.

Ak systém vylučuje hráčov už počas prvých rokov etapy začiatočnej špecializácie (napr. športové triedy), riskujeme, že prídeme o veľký potenciál v športe. Napokon, môžeme od jedenásťročných alebo dvanásťročných detí očakávať, že v tomto veku už budú presne vedieť, na čo sa chcú zameriavať ako dospelí, a primerane tomu sa začnú pripravovať?

V etape začiatočnej špecializácie by sa zameranie tréningového procesu malo postupne presúvať z prispôsobovania individuálnych tréningových jednotiek založených na krátkodobej reakcii na systematické, dlhodobé plánovanie na individuálnej, ale aj tímovej úrovni.

To znamená:

1. diskutovanie a rozhodovanie o cieľoch pre individuálny a tímový rozvoj spolu s hráčmi, postupné vytváranie povedomia o tom, aký je účel procesu trénovania,

2. vzdelávanie hráčov o tom, aký je zmysel a účinnosť rôznych tréningových metód na ľade aj mimo neho,

3. systematické analyzovanie výsledkov rozvoja („testovanie“) a primerané prispôsobovanie procesu týmto výsledkom.

Počas etapy počiatočnej špecializácie by mali mať zápasy podpornú funkciu pre dlhodobý rozvoj hráčov, pričom krátkodobý úspech tímu by mal byť menej dôležitý. Na dosiahnutie optimálneho času jednotlivých hráčov na ľade počas zápasu treba počet hráčov na súpiske limitovať vždy, keď je to možné. Až počas neskorších rokov etapy počiatočnej špecializácie možno zvyšovať počet hráčov na súpiske, pričom treba brať do úvahy, že je potrebné zabezpečiť rovnaké možnosti pre zúčastnených hráčov. **Kluby a tréneri by teda mali aktívne pracovať na vytvorení prostredia so zmysluplnými zápasmi pre všetkých hráčov na rôznej výkonnostnej úrovni. Ich aktuálna výkonnosť – ako sme už spomínali – len málo koreluje s ich predpokladmi na vysokú športovú výkonnosť v postpubertálnom veku.**

S rozvojom vytvárania povedomia o procese športovej prípravy u detí by tréneri mali byť pripravení zaangažovať hráčov do procesu plánovania individuálneho rozvoja a systematicky s nimi diskutovať o krátkodobých a dlhodobých cieľoch a očakávaných úpravách v procese športovej prípravy. Túto požiadavku nie je potrebné kategoricky interpretovať ako povinnosť zaviesť 2-3 diskusie o rozvoji počas tréningovej jednotky, ale skôr ako spôsob, ako zaviesť proces, ktorý pomôže hráčom rozvíjať sebauvedomenie a ovplyvňovať kvalitu procesu trénovania. Tvorba procesu trénovania, ktorý je viac zameraný na športovcov a ich angažovanosť, vyžaduje zvýšenú spoluprácu s rodičmi. Ak je názor rodičov iný ako názor trénerov, hráči sa zvyčajne ocitnú niekde uprostred z hľadiska chápania požiadaviek procesu trénovania.

Ďalšou vecou, súvisiacou s kultúrou trénovania, ktorú by tréneri mali brať v etape začiatočnej špecializácie do úvahy, je silný vplyv rovesníkov počas puberty. **Rovesníci majú obrovský pozitívny vplyv na rozvoj hráčskej identity, čo treba brať do úvahy v procese trénovania, a to:**

1. používaním skupinových pracovných metód na definovanie cieľov a analyzovanie efektívnosti rozvoja spolupráce – tímovej hry aj

2. posilňovaním noriem správania vyberaním prirodzených lídrov spomedzi rovesníkov.

Iba ak do procesu trénovania na rôznych úrovniach zaangažujeme hráčov, môžeme v tomto procese očakávať optimálny výsledok.

Systematický krátkodobý a dlhodobý tímový manažment procesu športovej prípravy znamená aj to, že máme dostatok informácií o jej efektívnosti na individuálnej a tímovej úrovni, čomu dokážeme primerane prispôsobiť ciele a rozvojové metódy. Používanie toho istého testovacieho protokolu pre celý tím 2-3 razy za sezónu naozaj nestačí na systematické posúdenie efektívnosti procesu trénovania ani na individualizovanie metód založených na dohodnutých cieľoch. **V ideálnom prípade je v procese pravidelnej dlhodobej športovej prípravy zahrnutý aj monitoring (napr. v 3- až 6-týždňových intervaloch), ktorý je založený na dlhodobých cieľoch a mal by obsahovať napr. rutinné cviky a cvičenia. Jeho spoľahlivosť a platnosť treba pravidelne kontrolovať.**

SZLH zároveň navrhuje v tejto etape zaviesť štandardizované testy mimo ľadu a na ľade na monitorovanie individuálneho a tímového rozvoja (tabuľka č. 17). Technické údaje a databáza vytvorená s týmto cieľom budú súčasťou Centrálneho informačného systému a budú obsahovať aj príklady a hodnotiace nástroje napr. na posúdenie rozvoja osobnosti.

	Individuálny rozvoj mimo ľadu	Individuálne zdokonaľovanie na ľade	Zdokonaľovanie súhry
SZĽH protokol	• Zhyby • Vzpory • Variácie vo vzpore • Trojskok znožmo do diaľky • Drep na jednej nohe Ľ/P • Beh so zmenami smeru – „zrkadlové cvičenie“ • Vytrvalostný člnkový beh – beep test	• Korčuľovanie vpred/vzad so zmenami smeru s pukom – test štvorec • Korčuľovanie vpred/vzad s pukom na kruhu • Korčuľovanie vpred 6 x 9 m s pukom • Korčuľovanie vpred na 36 m s pukom	TBA
Súťaže v zručnosti	Doplníme	Doplníme	Doplníme

Tabuľka č. 17
Testovací protokol SZĽH pre etapu začiatočnej špecializácie.

7:2

OBSAH TRÉNINGU

Zvyšovaním požiadaviek na tréning a zlepšovaním povedomia hráčov o procese športovej prípravy je možné zameriavať sa nielen na rozvojové metódy a obsah tréningu, ale aj na nevyhnutnosť zahrnúť do rozvojového plánu popri tréningoch a zápasoch i život mimo tréningov.
V mnohých prípadoch samotný rozvoj limituje skôr nedostatok schopnosti manažovať svoj životný štýl ako samotná kvalita tréningových metód – toto by tréneri mali chápať a brať do úvahy pri tvorbe individuálnych rozvojových plánov s hráčmi.

Uvedomujúc si dôležitosť rovnováhy jednotlivých elementov v živote človeka, najmä počas posledných rokov etapy začiatočnej špecializácie, sa v tomto materiáli zameriavame na usmernenia a návrhy na tréningový obsah na ľade aj mimo neho. Popri kognitívnom vývoji a s ním súvisiacich možnostiach by mali tréneri pri plánovaní tréningového obsahu v etape začiatočnej špecializácie (v porovnaní s etapou športovej predprípravy) poznať tieto základné rozdiely:

1. **Vplyv a možnosti väčšej hracej plochy na zdokonaľovanie súhry/tímovej hry**
2. **Požiadavky hráčskeho postu na individuálny rozvoj počas neskorších rokov etapy začiatočnej špecializácie (nie je potrebné určovať hráčske posty priskoro)**
3. **Vplyv biologického dospievania na telesné rozmery, stavbu tela a súvisiacu dynamiku pohybu; zníženú koordináciu, zvýšenú silu a rýchlosť atď.**
4. **Vplyv biologického dospievania na energetický metabolizmus; rozvoj „glykemického potenciálu“ počas puberty (nepreceňovať počas tréningu)**

Počas puberty a biologického dospievania je pri plánovaní obsahu športovej prípravy potrebné brať do úvahy aj zmeny v metabolickom a únavovom profile mladých hráčov. **Kým u detí v predpubertálnom veku je dôležité optimalizovať aktívne strávený čas a kombinovať činnosť maximálnej intenzity s nepretržitými aktivitami nižšej intenzity, u mladých hráčov, v puberte, sa na dosiahnutie želaného tréningového efektu zvyšuje potreba striedať tréningové zaťaženie s dostatočným oddychom (tabuľka č. 18).**
Obsah tréningu na ľade má prioritne rozvíjať aeróbnu kapacitu organizmu a anaeróbnu, alaktátovú silu. Preceňovanie dôležitosti glykemickej kapacity počas tréningov môže škodiť výkonnosti počas zápasu, keďže zaťaženie v hokeji je charakteristické striedavou intenzitou, ako sme už spomínali.

OBSAH TRÉNINGU NA ĽADE

Pri zostavovaní obsahu tréningu na ľade trénerov nabádame, aby ako rámec na zdokonaľovanie súhry/tímovej hry aj naďalej používali priority hry a požiadavky rôznych herných situácií. **Presun na štandardnú ľadovú plochu a hra 5 proti 5 vytvára príležitosť používať abstraktnejšie koncepty súhry/tímovej hry, čo je takisto podporené kognitívnym vývojom počas puberty.** Namiesto usmerňovania hráčov – kam majú ísť a čo majú robiť – v rôznych herných situáciách by sa mali tréneri pokúšať vytvárať prostredie, ktoré pomôže hráčom koordinovane čo najrýchlejšie reagovať na rôzne požiadavky súhry/tímovej hry. **Keďže realizácia rýchlych, kolektívnych zmien ide ruka v ruke s obrannou a útočnou efektivitou, všetky tréningy zamerané na zdokonaľovanie spolupráce hráčov by v ideálnom prípade mali zahŕňať prechody (transitions) z útoku do obrany a opačne. Na vytvorenie lepšieho prostredia na preverenie úrovne hráčskych zručností pre rýchlu a efektívnu spoluprácu v rôznych útočných a obranných situáciách sa odporúča vytvárať v cvičeniach skôr rovnovážne situácie (napr. 3 proti 3, 4 proti 4) ako používať cvičenia bez odporu protihráčov alebo s ich menším počtom (napr. 3 proti 1, 5 proti 3).** Tréneri môžu kvôli zvýrazneniu rôznych obranných a útočných aspektov hry prirodzene použiť prečíslenie v rôznych situáciách, ale je dôležité priebežne cvičenia zdokonaľovať, robiť ich náročnejšími, aby sa nimi podporili pozitívne vzorce správania – návyky hráčov. Preto trénerom odporúčame naďalej používať hry na malom priestore, ktoré pomôžu primárne zdokonaľovať všetky obranné a útočné činnosti nie viac ako činnosti súvisiace viac-menej s konkrétnym hráčskym postom (tabuľka č. 18).

Na zabezpečenie zdokonaľovania individuálnych herných zručností by mal tréning na ľade svojím obsahom pomáhať ďalej zdokonaľovať techniku herných činností, ako sú korčuľovanie, vedenie puku, prihrávanie a streľba, a úspešne využívať ich kombinácie pri riešení rôznych herných situácií. S rozvojom hráčov počas puberty a so schopnosťou lepšie vnímať kauzálne vzťahy v tréningovom procese sa otvára možnosť zdokonaľovať určité technické prvky špecializovaným tréningom (napr. koncept powerskatingu). Je však potrebné podotknúť, **že použitie takýchto špecializovaných metód ako súčasti tréningového procesu musí byť individualizované a skoordinované s obsahom kolektívneho tréningu zameraného na zdokonaľovanie herných zručností vyžadujúcich schopnosť plniť viac úloh (multitasking) súčasne v komplexnejšom prostredí (pozri tabuľky č. 19 a 20).**

Počas neskorších rokov etapy začiatočnej špecializácie možno individualizovať tréningový obsah na základe požiadaviek herných postov. Nie je potrebné určovať hráčom herné posty priskoro, ale treba zdokonaľovať herné zručnosti pre úspešnú hru v útočných a obranných situáciách vo všetkých troch pásmach.

	Tímová hra/spolupráca	Individuálne herné zručnosti (element rozhodovania v každom cvičení)	Individuálne technické zručnosti (element rozhodovania nie je prítomný)
Útočná hra	Streľba (útočenie v útočnom pásme) Brejk + rýchly prechod (útočenie a streľba v OP + SP + ÚP) Preskupenie (útočenie + streľba v SP + ÚP) (1-2 prechody)	Streľba (vrátane 2 na 1 atď.) Situácie 1 na 1 a 2 na 2 Vytváranie priestoru s pukom a bez neho, vytváranie blokov atď. Práca s hokejkou + bránenie puku Prihrávanie + udržanie puku	Streľba Práca s hokejkou Prihrávanie Korčuľovanie
Obranná hra	Forčekovanie (bránenie v ÚP + SP) Pokrývanie obranného pásma (vrátane tlaku na hráča s pukom – back pressure) (1-2 prechody) 2/6	Vrátane obranných herných zručností, napr.: vytláčanie hráča do priestoru + pokrývanie priestoru Checking (hokejkou + telom) – napádanie (hokejkou + telom) 2/6	1/6
Hra a súťaže	Prípravné hry na malom priestore (bez prerušenia hry) 1/6		
Systémy	Systémy založenia útokov Vhadzovanie Systémy forčekovania Presilovky/oslabenia		

Tabuľka č. 18
Rámec štruktúry tréningu na ľade. Pomer zaťaženia a odpočinku pre rôzne oblasti na začiatku puberty navrhujeme upraviť takto: individuálne herné zručnosti 1 : 0 až 1 : 1, individuálne zápasové zručnosti 1 : 1 až 1 : 3, tímová hra a spolupráca 1 : 1 až 1 : 3.

	Zdokonaľovanie korčuľovania, začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov)	Vedenie puku a nácvik streľby, začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov)	Herné zručnosti a rozvoj tímovej, začiatočníci – pokročilí (< 12 rokov))
CIELE	Nacvičovať techniku, rozvíjať obratnosť a rýchlosť reakcie Korčuľovanie s pukom, pozorovanie prostredia, koordinácia vrchnej a spodnej časti tela (multitasking – paralelné vykonávanie)	Sledovanie puku, udržanie a chránenie puku Obídenie spoluhráča s pukom; zručnosti kľučkovania a prihrávania Streľba s cieľom strelenia gólu	Útočná a obranná hra v rôznych herných situáciách
ČO	Prekladanie; vyrovnaná vrchná časť tela, vyrovnané korčule a vystieranie nohy Obraty, otočky mohawk atď. Postranné pohyby	Zmena tempa a rytmu; diagonálny pohybový rozsah; použitie čepele hokejky; jednoručne/obojručne; prihrávka pomedzi/cez niečo; nahodenie puku/ využitie mantinelov; naznačenia a kľučky Prihrávanie a streľba v rôznych situáciách; technické variácie prihrávania a streľby Streľba ako zručnosť	Ofenzívne požiadavky v rôznych herných situáciách (na samostatnom hárku); streľba, získanie priestoru, kontrola/udržanie puku, prechod do obrany Defenzívne požiadavky v rôznych herných situáciách (na samostatnom hárku); bránenie v streľbe, odobranie puku súperovi, pokrývanie priestoru, prechod do útoku
AKO	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov korčuľovania Tréning ucelených zručností, zápasy a súťaže „Skills challenge“ – súťaže zručnosti – ako motivácia na samostatný tréning	Zábavné cvičenia so zvyšujúcou sa náročnosťou so zameraním na rozvoj kľúčových prvkov Tréning ucelených zručností, zápasy a súťaže „Skills challenge“ – súťaže zručnosti – ako motivácia na samostatný tréning (pozorovanie, rozhodovanie, multitasking)	Zábavné cvičenia a hra na menších priestoroch (napr. 3 na 3) so zameraním na rozvoj kľúčových herných prvkov Rotovanie postov pri hre v zápasoch

Tabuľka č. 19
Hlavné rozvojové ciele pre rôzne oblasti počas neskoršieho obdobia etapy začiatočnej špecializácie (pozri aj tabuľky č. 13 – 15).

OBSAH TRÉNINGU MIMO ĽADU

Najväčšie zmeny, ktoré ovplyvňujú kondíciu hráčov počas etapy začiatočnej špecializácie, súvisia s nástupom puberty.

Keďže u hráčov nastávajú zmeny v energetickom metabolizme a vo vylučovaní hormónov, je síce možné začať klásť väčší dôraz na silu, rýchlosť a dynamickú silu, ale väčšia časť tréningového obsahu mimo ľadu by mala stále pozostávať z prípravných cvičení nižšej intenzity. Ako to vyplýva z povahy športu, rastový a biologický rozvoj počas puberty umožňuje zvýšenie intenzity tréningu na ľade a túto skutočnosť by mali vyvažovať aktivity mimo ľadu.

Počas neskorších rokov etapy začiatočnej špecializácie by sa mal tréning mimo ľadu postupne stávať systematickou súčasťou rozvojového procesu a mal by sa zameriavať viac na konkrétny šport v súvislosti s jeho potrebami. Z dôvodov rozdielov medzi hráčmi v biologickom dospievaní a trénovateľnosti by sa mal tréning mimo ľadu čo najviac individualizovať, aby sa dosiahla čo najväčšia návratnosť času investovaného do tréningu. Fakt, že so všetkými hráčmi by sa malo zaobchádzať rovnako, je diskutabilný a pri tréningu mimo ľadu je to dokonca kontraproduktívne. Kolektívny prístup pri kondičnom tréningu postačuje zvyčajne iba tým podpriemerným v tíme, tí silnejší pri takomto prístupe stagnujú.

Rozvoj mimo ľadu by sa mal v etape počiatočnej špecializácie zameriavať najmä na toto:

- **Naďalej rozvíjať aeróbnu kapacitu, aby si hráči dokázali udržať výkonnostnú úroveň počas zápasov aj medzi nimi.**
- **Naďalej rozvíjať rýchlosť a silu na krátke zaťaženie maximálnej intenzity počas zápasu.**
- **Naďalej rozvíjať celkovú funkčnú silu tela pre efektívne využitie všetkých zručností v rôznych herných situáciách.**
- **Naďalej rozvíjať koordinačné schopnosti a herné zručnosti (tréning zručností mimo ľadu) na podporu individuálneho výkonu na ľade.**
- **Rozvíjať posturálnu stabilitu a silu v dolnej časti tela pre efektívne korčuľovanie.**
- **Rozvíjať percepčné a rozhodovacie schopnosti na podporu tímového výkonu.**

U13	U15
Podpora participácie na mnohých iných športoch. Systematické rutinné cvičenia na zahriatie, ktoré majú rozvinúť posturálnu stabilitu a rovnováhu, rozsah pohybu a funkčnú silu pri pohybových vzorcoch zameraných na konkrétny šport (= dynamické zahrievanie). Do sústredení na ľade zahrňte aj aktivity mimo ľadu na rozvoj celkovej funkčnej sily tela (napr. zápasenie), mobility a spolupráce – tímovej hry (napr. loptové hry). Zaveďte individualizovaný tréning mimo ľadu zameraný na nedostatky v posturálnej stabilite a kontrole pohybov (ako prevenciu zranení a zvyšovanie efektívnosti počas neskorších rokov).	Zaveďte tréning mimo ľadu ako systematický nástroj na individuálny a tímový rozvoj počas sezóny a medzi sezónami (ciele, metódy, výsledky/hodnotenie). Postupne zvyšujte úlohu tréningu mimo ľadu na individuálny a tímový rozvoj medzi sezónami. Aj pri celoročnom plánovaní a vytváraní programov podporujte účasť na mnohých športoch počas tejto etapy. Individualizujte tréning mimo ľadu založený na osobných potrebách a stupni biologickej zrelosti.

Tabuľka č. 20
Všeobecné odporúčania pre tréning mládeže mimo ľadu.

8:0

USMERNENIE PRE TRÉNING ZAMERANÝ NA JEDNOTLIVÉ ETAPY – ETAPA PREHĹBENEJ ŠPECIALIZÁCIE A ETAPA VRCHOLOVEJ PRÍPRAVY (15 ROKOV A STARŠÍ)

Hlavné ciele pre etapy prehĺbenej špecializácie a vrcholovej prípravy by mali zahŕňať toto:

1. **Optimalizovať účasť hráčov z hľadiska rozvoja individuálneho potenciálu a motivácie zlepšovať sa.**
2. **Optimalizovať podporu zdokonaľovania s ohľadom na individuálny potenciál (špecializovaný tréning a pod.).**
3. **Naďalej rozvíjať úroveň individuálnej angažovanosti a stotožnenia sa v procese trénovania.**
4. **Rozvíjať správne návyky na nepretržitý rozvoj (individuálne úsilie v tréningu a manažment životného štýlu).**
5. **Špecializovať a optimalizovať zručnosti potrebné na konkrétny šport a pohybové schopnosti spojené s konkrétnym športom.**
6. **Špecializovať a optimalizovať úroveň individuálneho úsilia pre tímový výkon (kombinovať individuálnu kvalitu s tímovým výkonom; posty, úlohy a pod.).**
7. **Optimalizovať spoluprácu medzi rôznymi zúčastnenými stranami na podporu rozvoja hráčov (agenti, ligy a pod.).**

Systémové požiadavky:	Požiadavky na trénerovanie:
Organizujte každodenný program tak, aby bolo možné optimalizovať individuálny rozvoj: 1) neobmedzený prístup do zariadení pre tréning na ľade aj mimo ľadu, 2) prístup k trénerskému know-how, 3) life management a zotavenie (výživa, oddych a pod.), 4) život mimo športu (spolupráca školy a pod.). Zabezpečte krátkodobo a dlhodobo úroveň konkurencie na podporu individuálneho rozvoja. Zabezpečte spoluprácu s agentmi a inými zúčastnenými stranami na podporu individuálneho rozvoja.	Tréneri aktívne pracujú na optimalizácii úrovne angažovanosti a stotožnenia sa hráčov pri individuálnom a tímovom rozvojovom procese (rozvojové plánovanie podporujúce autonómiu a pod.). Tréneri uznávajú a aktívne podporujú vodcov spomedzi rovesníkov na podporu pozitívnej tímovej kultúry (napr. duálny manažment). Trénerské prostredie podporuje zdokonaľovanie zručností v manažovaní vlastného životného štýlu na optimalizáciu efektívnosti tréningu. Trénerské prostredie primerane podporuje špecializáciu zručností zameraných na konkrétny šport (individuálny a tímový rozvoj). Tréneri aktívne budujú spoluprácu s trénermi národných tímov a tréningovými špecialistami na podporu individuálneho a tímového rozvoja.

Tabuľka č. 21
Požiadavky na etapy prehĺbenej špecializácie a vrcholovej prípravy z pohľadu systému (hardvér) a trénovania (softvér).

8:1

MANAŽMENT TRÉNINGOVÉHO PROCESU

Aj keď sú všetky etapy navzájom poprepájané a naozaj len veľmi ťažko môžeme povedať, či zmeny v jednej etape sú dôležitejšie než zmeny v inej, etapa prehĺbenej špecializácie má osobitný význam pre vrcholovú výkonnosť. **Mnoho štúdií dokazuje, že vrcholoví športovci v rôznych disciplínach (s výnimkou športov s nevyhnutnou ranou špecializáciou) sa začínajú od seba odlišovať v prístupe k tréningu (ku kvantite a kvalite) zvyčajne až po puberte** – čo je pochopiteľné z pohľadu motivácie a osobného stotožnenia so športovým odvetvím. Až s rozvojom hráčskej identity môžeme od hráčov očakávať, že budú aktívnou súčasťou dlhodobých plánov svojej budúcnosti. **Na dosiahnutie najvyššej úrovne výkonnosti v ľadovom hokeji dospelých má ďaleko väčší vplyv to, čo sa udeje v období medzi 15. a 25. rokom veku, než to, čo sa udeje medzi 5. až 15. rokom života. Samozrejme, za predpokladu, že sa vytvoril dostatočne pevný základ, na ktorom možno stavať.**

Ak chcú tréneri podporovať hráčov, aby postupne preberali väčšiu kontrolu nad vlastným rozvojom, mali by aktívne a systematicky vťahovať hráčov do prípravy tréningového procesu vo všetkých oblastiach. Pri zdokonaľovaní spolupráce a súhry možno hráčov rozdeliť do malých skupín (napr. formácií), ktoré budú diskutovať o krátkodobých a dlhodobých cieľoch a analyzovať efektívnosť tréningového procesu. Toto pomôže zvýšiť efektívnosť tréningových metód, keď si hráči lepšie uvedomujú plánovaný účel a s tým súvisiace požiadavky. Na základe týchto diskusií môžu tréneri prehodnotiť plány na zdokonaľovanie tímovej spolupráce a primerane upraviť ciele a ukazovatele rozvoja. Dĺžka plánovaného cyklu by sa mala prispôsobiť želaným výsledkom a úrovni všeobecného pochopenia procesu v tíme. Aby mal tento proces želaný vplyv, tieto diskusie by mali byť pravidelnou súčasťou tréningového procesu trénovania (napr. v 2- až 3-týždňovom intervale).

Popri plánovaní a sledovaní zdokonaľovania tímovej spolupráce **by sa mal vytvoriť aj individuálny rozvojový plán pre každého hráča, ktorý by sa zameriaval na jeho silné stránky, krátkodobé a dlhodobé rozvojové ciele, hodnotenie zmien a súvisiace indikátory výkonnosti.** Individuálne plány by sa mali pravidelne a systematicky prehodnocovať, aby hráč postupne vnímal zmysel tréningového procesu a aby hráči lepšie chápali požiadavky na svoj nepretržitý rozvoj. **Individuálne plány by mali brať do úvahy aj život hráčov mimo hokeja, aby sa optimalizovalo zotavovanie po záťaži a príprava na budúcu tréningovú jednotku a aby hráči získali najlepšie benefity z tréningového procesu.**
SZĽH v súčasnosti v TPM pripravuje vzor rozvojového plánu, ktorý má pomôcť trénerom s procesom plánovania rozvoja.

Máj – jún	Júl – august	Sep – dec	Jan – feb	Marec	Apríl
Prípravné obdobie	Predsúťažné obdobie	Hlavné súťažné obdobie č. 1	Hlavné súťažné obdobie č. 2	Nadstavba – play-off, out	Prechodné obdobie
Indiv. zdok., 3/4	Indiv. zdok., 2/3 – 3/4	Indiv. zdok., 2/4	Indiv. zdok., 1/4 – 2/4	Indiv.zdok., 1/4	Indiv. zdok., 4/4
Tím. zdokon., 1/4	Tím zdok., 1/4 – 2/4	Tím. zdok., 2/4	Tím. zdok., 2/4 – 3/4	Tím. zdok., 3/4	

Tabuľka č. 22
Návrh pomeru času venovaného individuálnemu a tímovému zdokonaľovaniu (etapa prehĺbenej špecializácie).

Počas etapy prehĺbenej špecializácie by sa pri manažovaní tréningového procesu mal brať do úvahy priebeh sezóny so zameraním na individuálny rozvoj v prechodnom období a v prípravnom období (pozri tabuľka č. 22). Prechodný čas medzi hlavnými tréningovými obdobiami je nevyhnutné využívať efektívne na prácu na individuálnych rozvojových cieľoch, aby sa zabezpečila kontinuita v rozvoji hráča. Obdobie bez zápasov umožňuje klásť väčší dôraz na tréningový proces za predpokladu, že hráči majú dostatok času mentálne sa zotaviť po sezóne.

K zápasom by sa malo vo všeobecnosti pristupovať ako k súčasti dlhodobého individuálneho zdokonaľovania hráčov, i keď sa počas etapy prehĺbenej špecializácie kladie väčší dôraz na výkon družstva a výsledok a počas štádia vrcholovej prípravy je tento dôraz prirodzene ešte väčší. Väčší počet hráčov na súpiske a dôraz na krátkodobé výsledky menia úlohu zápasu na impulz pre individuálny rozvoj hráčov. Zatiaľ čo kľúčoví hráči môžu získať výhody z dôležitých úloh a dlhého hracieho času, je dôležité pokúšať sa nájsť príležitosti hrať aj pre tých hráčov, ktorí hrajú menej významnú rolu v tíme, aby sme dokázali podporiť aj ich dlhodobý rozvoj.

Pred začiatkom hlavného súťažného obdobia a počas neho je prirodzená tendencia zvyšovať dôraz na zdokonaľovanie spolupráce hráčov družstva – t. j. na kolektívny výkon, ale v etape prehĺbenej špecializácie by tréningový proces mal aj v tomto období naďalej podporovať dlhodobé zdokonaľovanie jednotlivcov. Ak sa tréneri priveľmi sústreďujú na krátkodobé výsledky, môžu začať robiť rozhodnutia, ktoré majú negatívny vplyv na dlhodobý rozvoj.
Aj keď je dôležité nájsť pred sezónou a počas nej dostatok času na zdokonaľovanie súhry, je potrebné zabezpečiť dostatok príležitostí na zameranie na individuálne zdokonaľovanie hráčov.

Aj keď monitoring rozvoja by mal byť už čo najviac individualizovaný a založený na prijatých cieľoch, SZĽH navrhuje zahrnúť do tréningového procesu tieto testy (tabuľka č. 23).

	Individuálny rozvoj poh. schopností mimo ľadu	Individuálne zdokonaľovanie zručností na ľade	Zdokonaľovanie súhry – tímovej hry
SZĽH protokol	• Zhyby • Vzpory • Vznosy na hrazde • Trojskok znožmo do diaľky • Drep na jednej nohe Ľ/P • Beh so zmenami smeru – „zrkadlové cvičenie“ • Vytrvalostný člnkový beh – Beep test	• Korčuľovanie vpred/vzad so zmenami smeru s pukom – test štvorec • Korčuľovanie vpred/vzad s pukom na kruhu • Korčuľovanie vpred 6 x 9 m s pukom • Korčuľovanie vpred na 36 m • Korčuľovanie na 500 m	Doplníme
Súťaže v zručnosti	Doplníme	Doplníme	Doplníme

Tabuľka č. 23
Testovací protokol SZĽH pre etapu prehĺbenej špecializácie.

8:2 OBSAH TRÉNINGU

Ako sme už spomínali, pri zvyšovaní úsilia a dôrazu na rozvoj hráčov by sme sa nemali sústrediť len na tréningové metódy, ale mali by sme brať do úvahy aj všetky skutočnosti, ktoré súvisia so životom mimo športu. Nemožno očakávať, že dosiahneme želané výsledky tréningového procesu, ak hráči nebudú mentálne a fyzicky pripravení na zvýšené požiadavky. Kvalitu spánku, výživu a ostatné súčasti regenerácie – teda skutočnosti sprevádzajúce tréningový proces – je možné ľahko ignorovať a sústrediť sa viac na prípravu na ľade a mimo ľadu. Pri zostavovaní individuálneho rozvojového plánu by si však tréneri mali uvedomovať dôležitosť všetkého, čo súvisí s nevyhnutným komfortom hráčov.

Počas etapy prehĺbenej špecializácie by tréneri mali brať do úvahy všetky spomínané skutočnosti týkajúce sa zmien a s tým súvisiacich dôsledkov športovej prípravy počas puberty. Úroveň biologickej zrelosti hráčov a ich trénovateľnosti sa výrazne mení počas etapy začiatočnej špecializácie a etapy prehĺbenej špecializácie, čo ešte viac zdôrazňuje dôležitosť čo najväčšej individualizácie tréningového procesu. **Kým niektorí hráči už vďaka biologickej zrelosti oveľa lepšie reagujú na tréning vyššej intenzity, iní môžu stále potrebovať úplne odlišný metodický prístup, ktorý bude viac zameraný na ich konkrétne rozvojové potreby.**

Ak sa chceme v etape prehĺbenej špecializácie čo najlepšie zamerať na individuálne potreby hráčov a zvýšiť ich účasť na riadení tréningového procesu, mali by sme v obsahu tréningu zvýšiť úroveň autonómie (rešpektovanie jedinečnosti) hráčov s cieľom prispôsobiť úroveň individuálnej angažovanosti a ich pripravenosti pri stanovovaní individuálnych rozvojových cieľov.

Ak hráči preberú viac zodpovednosti napr. za obsah tréningu mimo ľadu s dohodnutými cieľmi tréningu a monitorovaním procesu rozvoja, dokážu lepšie prispôsobiť tréningový plán svojim individuálnym potrebám aj zvýšiť efektivitu oveľa lepšie než pri kolektívnom tréningu.

AJ V PRÍPADE EXISTUJÚCEHO INDIVIDUÁLNEHO PROGRAMU BY MALI BYŤ TRÉNERI PRIPRAVENÍ PODPORIŤ HRÁČOV SPRÁVNYMI TRÉNINGOVÝMI METÓDAMI A TECHNIKAMI, AKO AJ VYUŽÍVAŤ POZITÍVNY VPLYV ROVESNÍKOV PRÁCOU V MALÝCH SKUPINÁCH.

OBSAH TRÉNINGU NA ĽADE

V oblasti zdokonaľovania hráčov v príprave na ľade nastávajú v štádiu prehĺbenej špecializácie najväčšie zmeny súvisiace so zvýšenou úlohou a s dôrazom na súhru – tímovú hru. Spolu so zvyšovaním dôležitosti výsledku – najmä v etape vrcholovej prípravy – sa prejavuje tendencia zvyšovať úspešnosť riešení herných situácií určením herného systému a hernými kombináciami, v ktorých je hráčovi vopred určený spôsob konania. Tréneri by si však mali uvedomiť, že tento prístup plne nepodporuje schopnosti hráčov vnímať situáciu a prijímať rozhodnutia a hráči sú menej efektívni v prispôsobovaní rôznym herným situáciám („porozumenie tomu, čo majú robiť"). Nútiť hráčov konať počas zápasu na základe „predpísaného" vzorca výrazne spomaľuje proces rozhodovania (hráči nereagujú prirodzene na vznikajúcu situáciu, ale hľadajú riešenia v pamäti), čo má negatívny vplyv na výkonnosť najmä v dôsledku rastúcej úrovne súťaží.

Aj keď je pochopiteľné, že sa v etape prehĺbenej špecializácie začnú uplatňovať herné systémy a herné kombinácie s vopred určenými riešeniami, väčšina tréningového obsahu zameraného na zdokonaľovanie súhry by mala byť založená na zvyšovaní schopnosti hráčov čo najrýchlejšie spolupracovať v rôznych obranných a útočných situáciách. Preto trénerov nabádame, aby používali herné cvičenia na zdokonaľovanie súhry využívajúce úseky hry so zmenami útoku a obrany (transitions), ako aj hry na malom priestore s rôznymi pravidlami, zamerané na rozvoj kľúčových oblastí (tabuľka č. 18).

Z dôvodu zvýšeného dôrazu na kvalitu tímového výkonu hráčov často – najneskôr počas etapy prehĺbenej špecializácie – žiadame (často i bez dôkladnej analýzy predpokladov určujeme), aby sa špecializovali na hráčsky post. **Keďže moderný hokej od hráčov vyžaduje, aby boli schopní hrať efektívne v útočných a obranných situáciách, a to bez ohľadu na pozíciu hráča, je lepšie nezačínať so špecializáciou priskoro, ale pokračovať v rotácii hráčov na postoch čo najdlhšie.** Ak sa hráči špecializujú na určité posty, obsah tréningov na ľade zameraný na individuálne zdokonaľovanie hráčskych a zápasových zručností by sa mal orientovať na podporu požiadaviek hráčskych postov vo vybraných situáciách. Zatiaľ čo herné vzorce určujúce pohyb hráčov a prostredie s určenými úlohami pre hráčov na jednotlivých postoch vo všeobecnosti pripomínajú herné situácie, útočné i obranné činnosti by mali byť súčasťou väčšiny cvičení pre všetky hráčske posty (= zmeny úloh v rôznych herných situáciách).

SZĽH pri tréningovom obsahu na ľade v etape prehĺbenej špecializácie navrhuje nasledujúci pomer medzi zdokonaľovaním individuálnych hráčskych a zápasových zručností a súhry – tímovej hry – pozri tabuľka č. 18. **Počas etapy vrcholovej prípravy sa uplatňuje tendencia klásť dôraz na tímovú hru a súhru, no odporúča sa aj naďalej pokračovať v práci na individuálnych cieľoch počas celej sezóny.**

OBSAH TRÉNINGU MIMO ĽADU

Počas etapy prehĺbenej špecializácie by sa mal tréning mimo ľadu stať systematickou súčasťou tréningového procesu podporujúcou individuálne a tímové rozvojové potreby. Tréning mimo ľadu by mal, najmä na individuálnej úrovni, podporovať rozvoj výkonnostnej kapacity a pomáhať pri rehabilitácii po zranení. **Keďže potreby hráčov, a ich trénovateľnosť, sú u hráčov rozdielne, veľká časť tréningového obsahu mimo ľadu – tréningových metód a programu na zvýšenie efektivity tréningového procesu – by sa mala individualizovať.**

S rastom a biologickým rozvojom hráčov sa aktivity na ľade stávajú náročnejšími na požiadavky krytia metabolizmu a nervovo-svalových aktivít, čo zvyšuje potrebu stabilizovať účinky dobre naplánovaného a systematického tréningového programu mimo ľadu.

Obsah tréningu mimo ľadu, ktorý má stabilizačné a rehabilitačné ciele, by mal zároveň pomôcť hráčom rozvíjať ich kapacitu energetického metabolizmu a kvalitu nervovo-svalových funkcií zameraných na konkrétny šport, a teda pomáhať im lepšie sa pripraviť na požiadavky zvýšenej aktivity, ako i dlhodobo udržať výkonnostnú úroveň medzi zápasmi a počas celej sezóny.

Popri nevyhnutnom stálom zameriavaní na všeobecné potreby rozvoja organizmu by mal byť obsah tréningu mimo ľadu orientovaný na podporu ďalšieho rozvoja individuálnej výkonnosti hráča. Tréningový program mimo ľadu by mal vychádzať z individuálnych vlastností, hráčskej pozície a zo spôsobu hry s tým, že všetky rozvojové metódy by mali slúžiť tomu istému účelu.

	Tímová hra/spolupráca	2/4	Individuálne herné zručnosti (element rozhodovania v každom cvičení)	2/4	Individuálne technické zručnosti (element rozhodovania nie je prítomný)
Útočná hra	Streľba (útočenie v útočnom pásme) Brejk + rýchly prechod (útočenie a streľba v OP + SP + ÚP) Preskupenie (útočenie + streľba v SP + ÚP) (1-2 prechody)	⬌	Streľba (vrátane 2 na 1 atď.) Situácie 1 na 1 a 2 na 2 Vytváranie priestoru s pukom a bez neho, vytváranie blokov atď. Práca s hokejkou + bránenie puku Prihrávanie + udržanie puku	⬌	Streľba Práca s hokejkou Prihrávanie Korčuľovanie
Obranná hra	Forčekovanie (bránenie v ÚP + SP) Pokrývanie obranného pásma (vrátane tlaku na hráča s pukom – back pressure) (1-2 prechody)	⬌	Vrátane obranných herných zručností, napr.: vytláčanie hráča do priestoru + pokrývanie priestoru Checking (hokejkou + telom) – napádanie (hokejkou + telom)	⬌	
Hra a súťaže	Prípravné hry na malom priestore (bez prerušenia hry)				
Systémy	Systémy založenia útokov Vhadzovanie Systémy forčekingu Presilovky/oslabenia				

Tabuľka č. 24
Rámcová štruktúra tréningovej jednotky na ľade. Pomer práce k odpočinku pre rôzne oblasti počas etapy prehĺbenej špecializácie a etapy vrcholovej prípravy navrhujeme upraviť takto: individuálne herné zručnosti 1 : 0 až 1 : 2, individuálne zápasové zručnnosti 1 : 1 až 1 : 3, tímová hra a súhra 1 : 1 až 1 : 4.

V procese prehĺbenej špecializácie by sa mal tréningový program mimo ľadu zameriavať na nasledujúce hlavné ciele:

1. Napomáhať zotavovaniu a zameriavať sa na vyváženie dôsledkov tréningu na ľade
2. Rozvíjať metabolickú kapacitu a kvalitu nervovo-svalovej činnosti spolu s požiadavkami športovej špecializácie (funkčná sila, sila dolnej časti tela a výkon, aeróbna kapacita, alaktátová sila a pod.)
3. Podporovať rozvoj rozhodovacích schopností a schopnosti robiť viac vecí naraz (multitasking)

	Zdokonaľovanie korčuľovania, špecializovaní – vrcholoví (> 15 r.)	Zdokonaľovanie vedenia puku a práce s hokejkou a streľby, špecializovaní – vrcholoví (> 15 r.)	Herné zručnosti a zdokonaľovanie súhry – tímovej hry, špecializovaní – vrcholoví (> 15 r.)
CIELE	Optimalizovať produkciu sily potrebnej na spĺňanie korčuliarskych požiadaviek Optimalizovať koordináciu pohybov v rôznych situáciách (rozhodovanie > multitasking – paralelné vykonávanie činností)	Optimalizovať pevnosť vytvorených pohybových reťazcov potrebných na podporu vedenia puku, práce s hokejkou a streľby v rôznych situáciách Optimalizovať rýchlosť a koordináciu pohybov v rôznych situáciách (rozhodovanie > pohybová odpoveď za účasti viacerých zručností)	Predstaviť herné systémy tímovej hry ako základný rámec útočnej a obrannej hry a hry v nerovnovážnom stave Optimalizovať individuálne zápasové zručnosti hráčov na jednotlivých postoch
ČO	Korčuliarsky postoj, rozsah pohybov a produkcia sily; ohybnosť kolien, predĺženie nôh a aktivácia svalov Práca s hranami pri korčuľovaní (vnútorná – vonkajšia, zadná časť noža – predná časť noža) > (power-skating) Korčuliarske zručnosti pre konkrétne situácie pre rôzne pozície; útok a obrana (zrýchlenie, otočky atď.)	Vedenie puku v rôznych herných situáciách a strelecké zručnosti z rôznych pozícií, spájanie pohybových úloh bez tlaku v rôznych situáciách Rýchlosť, sila, efektivita a rôznorodosť pri streľbe, rýchle uskutočnenie (použitím flexibility hokejky pri streľbe zápästím a streľbe príklepom), streľba po prihrávke z prvej, tečovanie puku a dorážanie puku, nastrelenie puku a pod.	Herné systémy v útoku a obrane a hry v nerovnovážnom stave Požiadavky na hru jednotlivca v rôznych situáciách v rámci daných herných systémov
AKO	Individualizovaná technická analýza a rozvojové plánovanie tréningu zručností (samostatné korčuliarske tréningy/zapojenie do tréningov družstva) Integrovaný tréning zručností a rozvoj kondičných schopností na podporu rozvoja kľúčových oblastí	Individualizovaná analýza techniky a plánovanie zdokonaľovania v tréningu zručností (samostatné tréningy zručností/zapojenie do tréningov družstva)	Hry na malom priestore (napr. 3 na 3) so zameraním na zdokonaľovanie kľúčových herných činností Cvičenia simulujúce herné situácie so zameraním na zdokonaľovania súhry – tímovej hry

Tabuľka č. 25
Hlavné rozvojové ciele pre rôzne oblasti v etape prehĺbenej špecializácie (pozri aj tabuľky č. 13 – 15 a 19).

U19	Seniori/vrcholová príprava
Zahrňte tréning mimo ľadu ako systematický nástroj individuálneho a tímového rozvoja počas sezóny a medzi sezónami (ciele, metódy, výsledky/hodnotenie). Individualizujte tréning mimo ľadu založený na individuálnych potrebách (individuálny výkonnostný profil, hráčska pozícia a trénovateľnosť).	Zahrňte tréning mimo ľadu ako systematický nástroj individuálneho a tímového rozvoja počas sezóny a medzi sezónami (ciele, metódy, výsledky/hodnotenie). Individualizujte tréning mimo ľadu založený na individuálnych potrebách (individuálny výkonnostný profil, hráčska pozícia a trénovateľnosť) a požiadavky súhry – tímovej hry.

Tabuľka č. 26
Všeobecné odporúčania pre tréning mimo ľadu počas etapy prehĺbenej špecializácie a etapy vrcholovej prípravy.

SLOVENSKÝ HOKEJ