DLOUHODOBÝ TRÉNINK MLÁDEŽE

Luděk Bukač

Nejde o formu jednotného tréninkového systému. V praxi musí plnit roli flexibilního průvodce jednotlivými obdobími vývoje hráče. Každý trenér pracuje podle vyspělosti hráčů jež má k dispozici. Stejně jako je každý hráč individualita, tak i každý trenér je jiný.

Dlouhodobý vývoj hráče je založen na těchto principech :
Základem při výchově mladých lidí je prostředí, je daleko více, než geny. Prostředí nastavujeme MY dospělí, trenéři, funkcionáři rodiče.
Zaměřit se v jednotlivých fázích vývoje na adekvátní dovednosti.
V každém tréninku budovat NÁVYKY.
Individuální přístup ke každému hráči, respektovat potřeby hráče.
Čím více hráčů máme, tím větší konkurence a tím více hráčů vychováme.
Vývoj hráče je dlouhodobý proces. Aby se z šestiletého hráče stal profesionální hráč, musí odtrénovat minimálně 10.000 hodin.
Při výchově hráče musíme brát neustále v potaz, že vrozené dispozice (talent) tvoří pravděpodobně pouze 30% z celkového výkonu. Zbytek se musí natrénovat, naučit.
Je nutné spojit znalosti o vývoji mladých hráčů (zásobníky dovednostních cvičení, instruktážní dvd) se školením a doškolováním trenérů tak, aby trenéři učili hráče správné dovednosti ve správný čas.
Vzdělávání rodičů, tak, aby rodiče měli větší znalosti o dlouhodobém vývoji svých dětí. Každý rodič chce, aby jeho dítě bylo co nejúspěšnější. Rodičům musíme ukázat správnou cestu.

Co musíme zlepšit?

Zaměřit se na celkový rozvoj hráče, ne pouze na trénování a zápasy. V hráčích vzbudit zájem o sport již od prvního kontaktu. Zájem se později promění ve vášeň. Jak? Tréninkem na malém prostoru, hrou na malém prostoru. Pozitivním koučinkem. Abychom vzbudili u hráčů zájem, musíme na ně přenést zodpovědnost, nechat je spolurozhodovat. HRÁČI MUSÍ HRÁT Z VLASTNÍHO POPUDU, SAMI ZA SEBE A PRO SEBE.

Odstranit zaměření pouze na vítězství na všech úrovních. V mužstvu držet DISCIPLÍNU, hráči i rodiče musí jasně vědět co jde a co nejde. Stanovit jasná pravidla. Od hráčů je třeba vyžadovat pracovitost a DŮSLEDNOST.

Odstranit příkazový koučink .Hráče vést ke kreativitě a rozvíjet jeho HERNÍ MYŠLENÍ – pokud tento rozvoj zanedbáme, hráč už to nikdy nedohoní!!! JAK STIMULOVAT HERNÍ MYŠLENÍ ? trénink nesmí být zaměřen pouze na učení dovedností, musí obsahovat zejména cvičení na čtení a reagování. Intenzivní dovednostní trénink přijde až od 13-14 let.
U hráčů budovat sebevědomí. Pěstovat zarputilost.

Hráče naučit principům fair-play. Ve hře nechceme nadměrnou agresivitu, zákeřnou hru.
Zaměřit se na trénink techniky, učit dovednosti na malém prostoru.
Trénink kondice (rychlost, vytrvalost, síla,....) musí být pouze vedlejším produktem tréninku dovedností.
Budovat atletizmus, který proniká do všech vývojových fází. Základ atletizmu tvoří agilita, koordinace, rychlost, síla, rovnováha a reaktibilita. Vychovat a začlenit do tréninkového procesu specialisty (bruslení, technika hole, osobní souboje, a.t.d.).

Jaké jsou v současnosti naše největší překážky pro optimální rozvoj našich hráčů?

Nechovejme se k dětem jako „koučové“, BUĎME VYCHOVATELÉ . Zásadně musíme změnit komunikaci. Chci od vás to a to, takto se to dělá (v mládeži je ukázka nejlepším učitelem). ZÁSADNĚ HRÁČE NEMORALIZUJTE, NEPESKUJTE. ŘEŠTE VŽDY PŘÍTOMNOST A BUDOUCNOST. TADY A TEĎ. NIKDY NE STYLEM, POŘÁD TI TO ŘÍKÁM, TY SE NEPOUČÍŠ, TY TO NIKDY NEUDĚLÁŠ POŘÁDNĚ..... Komunikuj stylem CHCI PO TOBĚ .... Pak můžeš zhodnotit
NEŘEŠME OD raného věku JEN VÝSLEDKY.
Hráči praktikují často trénink bez korekce, fixují chyby. Mnoho tréninků má nedostatečnou intenzitu, hráči prostojí příliš mnoho času.
TRENÉR JE PERSONA CENTRALE, JE PRO DĚTI VZOREM. PODLE TOHO SE MUSÍME CHOVAT!!! Včetně vyjadřování, projevování emocí, konzumace alkoholu na veřejnosti, kouření cigaret.

Učení elementárních dovedností (6-9 let)

Krédem tréninku hokejových základů je učit zábavně. Děti potřebují motivaci a okamžitou konfrontaci s výsledky. Pozitivní pobídky jako: „je to dobré, ještě přidej!“ „ nebylo to špatné“, „ jde to ještě lépe“, působí povzbudivě. Nejdříve se hodnotí komplex, pak detaily. Zprvu se vysvětluje, jak a co udělat. Od počátku zařazujeme prvky soutěžení. Základem soutěžení je emocionální snaha malého hráče. V průběhu cvičení děti slovem často vedeme. Určujeme rytmus a směr provedení. Silové schopnosti dolních končetin rozvíjí vícenásobná opakování v dané kvalitě.
Suchý trénink. Začínáme s tréninkem plyometrie, zpevňování core je součástí každého rozcvičování. U dětí budujeme základy atletizmu.

Začněte v mladém věku!Lední hokej je motoricky náročný sport,je tedy žádoucí začít s tréninkem v raném věku, především bruslením formou hry.

Hokejové základy učíme zábavně, děti potřebují motivaci, povzbuzení
Preferujeme všestranný herní pohyb
Obratnostní bruslení je základem tréninku
Bruslařskou všestrannost získávat hrami a soutěžemi
Učit a nacvičovat základní techniku kontroly kotouče (tlačení kotouče, dlouhý a krátký dribling, klička do forhendu, přihrávka tahem, střelba tahem)

Výuku praktikovat v malých skupinách (4 – max.8 dětí ve skupině)
Často zařazovat hru na malém prostoru
Malým dětem se musí zmenšit prostor na ledě, malé hřiště zvyšuje intenzitu a provokuje herní čtení
Interval jednotlivých cvičení, kde převládá rychlost a agilita musí být do 7 vteřin
Tréninková hra na malém prostoru se střídáními do 1 min
Od prvního kroku na led doporučujeme bruslit s hokejkou
Nutnost vše ukázat, děti rádi opakují viděné
Pozornost dítěte na mluvené slovo je limitována
Obtížnost cviků musí být taková, aby ji děti zvládli – úspěšné opakování přináší uspokojení, sebedůvěru

VAŠE ÚLOHA TRENÉRA

Několik rad pro vedení mužstva

Instrukce:

--- děti se nejlépe učí hrou a napodobováním druhých
--- vytvářejte aktivity – zamezte prodlevám při tréninku
--- užívejte krátké ústní instrukce,názorně ukazujte,procvičujte
--- vysvětlujte!(to jsou klíčové věci pro vedení dětí)
--- povzbuzujte pokusy!
--- co dětí slyší – to zapomenou! Co děti vidí – to si pamatují!
--- co děti dělají – na to si vzpomenou!
--- myslete na to,že učení probíhá postupně svým tempem
--- děti potřebují,aby se jim dařilo;přizpůsobte tomu cvičení a postupujte od lehčích k těžším
--- při výuce používejte smyslové vnímání(vidět-slyšet-cítit), hra!!!
--- při předávání instrukcí vycházejte z pozitiv věcí,které chcete změnit(vypusťte negativa)
--- vytvářejte u dětí pozitivní zpětnou vazbu

Rady k zamyšlení:

--- jako trenér buďte na každý trénink převlečen do sportovního
--- naplánujte si každý trénink
--- ukažte cvičení v šatně před tréninkem
--- buďte flexibilní v průběhu tréninku
--- věnujte se dětem,dívejte se a poslouchejte všechny děti v týmu
--- klaďte důraz na zručnost dětí,ne na výsledek utkání
--- učte děti,aby samy přemýšlely
--- splňte,co slíbíte;jako trenér i jako hráč

Pedagogika:

--- nejdůležitější výzva pro trenéra je správně motivovat děti při tréninku nebo soutěži
--- aby vaše sdělení mělo účinek,nezáleží jen na tom,co říkáte,ale také jak to říkáte
--- děti sami chtějí myslet,formulovat myšlenky,prosadit se, dejte jim k tomu prostor
--- vytvářejte atmosféru jistoty a harmonii,aktivně dětem naslouchejte a zajímejte se o ně
--- zajistěte,aby děti byly aktivnější a více si dovolily
--- buďte flexibilní ve vašem vedení
--- trenéři/vedoucí jsou pro děti vzorem a často i „druhým“otcem,jako trenér /vedoucí jste velmi důležití
--- začněte individuální pohovory s dětmi kolem 10. roku věku
--- práce ve vedení týmu vám dává zodpovědnost,radost,stimulaci,společnost a rozvíjí vaši činnost
--- vašim cílem by mělo být promluvit s každým hráčem minimálně 20 vteřin před každým tréninkem

--- abyste někomu pomohli,musíte více porozumět tomu,než co dítě dělá,jak tomu rozumí
--- buďte pozitivní a vytvářejte pozitivní kulturu otázek
---přijměte existenci dětské fantazie,radosti,chutě,spontaneity,pozitivity,sebevědomí,vůle se učit a schopnosti nikdy se nevzdávat
--- pomáhejte s radostí mladým lidem

Desatero trenéra
1.Všímejte si každého jednotlivého hráče!
2.Pozorně naslouchejte!
3.Vytvářejte jistotu,touhu,chuť a radost!
4.Ukažte důvěru a vstřícnost!(hráč,který se o něco pokusí,má právo na chybu,vyjde ze situace mentálně posílen)
5.Povzbuzujte kreativitu hráčů!
6.Zabraňujte ironii a špatné náladě v mužstvu!
7.Provádějte individuální pohovory!
8.Přispívejte k celkovému rozvoji hráče!
9.Vnímejte sebe sama jako příklad pro hráče!
10.Vůle,vášeň a angažovanost jsou číslo 1! (po fyzické,sociální,mentální a technicko-taktické stránce)

ORGANIZACE TRÉNINKU

Vaše heslo trenéra zní:
--- buďte pozitivní,pomáhejte všem hráčům,udržujte si vlastní profil osobnosti
--- buďte pozorný vůči nerovnostem v týmu
--- v šatně pokládáte vy základ příštího tréninku
--- při tréninku vyžadujte pozornost,pečlivost a soustředění,hráči si zvyknou
Plánování tréninku
--- množství a délka tréninku,potřeba a časové hledisko
--- intenzita tréninku(tempo a zátěž)
--- čas pro odpočinek a nabití sil
--- obsah a cíl tréninku
Před tréninkem
1.Naplánujte si trénink
--- trénink na stanovištích(kombinační trénink)
--- počet cvičení
---možnost opakování cviků
--- variace ve výběru cvičení(stupeň obtížnosti,tempo,zátěž)
--- vhodné časové rozdělení herních momentů,tréninku techniky,hry při menším počtu hráčů i individuálního tréninku

--- plynulé přechody mezi cvičeními
--- aktivní hráči
--- postupujte od lehkých cvičení k těžším,od známých k neznámým,od jednotlivých ke složeným
2.Udělejte si analýzu mužstva(potřeby hráčů,nedostatky,přednosti)
3.Vysvětlete trénink v šatně
4.Dohlédněte,abyste měli na místě pomůcky(puky,kužely,překážky)
5.Rozdělte tým na tréninkové pětky

Při tréninku
1.Zorganizujte si trénink tak,aby byli zapojeni všichni hráči(žádné prodlevy nebo fronty),aby byl trénink využit nejlepším způsobem a aby byla minimalizována možnost zranění.
2.Nezapomínejte instruovat své hráče během tréninku.
--- ukažte cvičení a pohyby
--- vysvětlujte krátce a jasně
--- cvičte!cvičte!cvičte!
3.Dbejte,aby trénink měl cíl,byl zábavný,efektivní a srozumitelný.
4.Dejte hráčům čas,aby si prvek řádně nacvičili.
5.Buďte sám koncentrovaný,aktivní,na správném místě,ukazujte detaily a snažte se,aby i hráči se na trénink soustředili.
6.Dbejte,aby hráči začínali cvičení co nejrychleji po vysvětlení.Vyvolávejte jednotlivé hráče. Poukazujte na detaily. Dbejte na soustředění hráčů.
7.Využijte všechny trenéry na ledě.Využijte pomoc rodičů při tréninku na stanovištích.
8.Přerušte cvičení v momentě,když nejste spokojen s provedením nebo když hráči dělají chyby v technickém provedení.

Po tréninku
1.Shromážděte hráče a projděte si zpětně trénink
2.Vysvětlete hráčům pozitivní a negativní poznatky z tréninku.
3.Vyzvěte hráče k další činnosti.

Obr. Abys byl dobrý,musíš dát do tréninku vše!Tak to dělám já!

ZÁPASY

Tři zásady před zápasem:

1.Nominujte mužstvo včas.Nedramatizujte příliš význam zápasu.Myslete na to,že zápas společně s tréninkem a teorií jsou článkem v dlouhodobém rozvoji hráče.
2.Dejte sraz hráčům před zápasem včas.Naučte je koncentrovat se před svým úkolem. Projděte informace k zápasu(hra,soupeř,důležité věci,na které si hráči musí dát pozor).
3.Zvolte formu rozbruslení,která rozvíjí techniku a pochopení hry hráči(hokejka,hra v různých formacích,lehčí frekvenční a reakční cvičení).

Šest zásad v průběhu zápasu:

1.Veďte zápas podle domluvených schemat. Myslete na to,že zápas je pouze jedním článkem v dlouhodobém vývoji hráčů.
2.Učte hráče,aby dodržovali organizaci hry,disciplínu a pořádek na střídačce během zápasu.
3.Na střídačce vystupujte klidně a důstojně,aniž byste tím snížili důležitou koncentraci na zápas.Vystresovaný trenér = vystresovaní hráči.
4.Myslete na to zapojit i nehrající hráče(zápis statistik,střelby apod.).
5.Jakou roli máte jako trenér na střídačce?Rozumět důležitosti jasných a dobře vypracovaných příprav na zápas.
6.Jaký je záměr týkající se způsobu hry?
--- dostanou všichni hráči stejný čas na ledě?
--- budou lepší hráči hrát více?
--- jaký cíl v zápase má vedení klubu?Jaké má představy vedení klubu pro vaše zápasy?

Tři zásady po zápase:

1.Projděte s hráči momenty zápasu.Jak se ze zápasu poučili?Na co se zaměřit při tréninku?
2.Učte hráče důležitost uvolnění po zápase(jogging,strečink aj.).
3.Dbejte na všeobecnou hygienu hráčů,zdůrazněte důležitost kolektivu a týmového ducha. Dohlédněte,aby se hráči společně po zápase vysprchovali.

Otázky,na které byste si měli odpovědět před plánováním zápasů:

Hrajete takový počet zápasů,který vyžaduje,aby všichni hráči hráli?
Kdo rozhoduje nominaci hráčů?Je to tréninková píle nebo schopnost hráčů,která je rozhodující v mladších věkových skupinách?
V jakém věku začnou hráči být pevnou součástí týmu?
Na kolik pětek máte hrát?
Kdy a zda začnete hledat hráče v jiných klubech?
Kdo v klubu bude dělat nábor hráčů?
Příklad plánování zápasů v sezóně

ROZVOJ DĚTÍ A MLÁDEŽE

Všeobecný rozvoj

1.Veškerý rozvoj se děje podle daného vzorku.
2.Tempo vývoje není stejné u všech dětí.
3.Nikdy nesrovnávejte jedno dítě s ostatními.
4.I děti s opožděnějším vývojem se mohou stát dobrými,dokonce i nejlepšími v dalším životě.
5.Zpočátku vývoje dítěte(6-8 let) se nervový systém vyvíjí pomalu,což způsobuje horší koordinaci nervů a svalů.Rovnováha se zhorší.Hmota svalů je větší u aktivních dětí než u pasivních.
6.V pozdějším období(9-10 let) přichází příznivější fáze pro učení se novým poznatkům.
--- zlatý věk pro učení!
--- malý přírůstek výšky
--- příznivý cit pro rytmus
--- začíná zautomatizování kombinační motoriky
--- pohyby se stávají plynulými
7.Trénujte koordinaci,motoriku,techniku a rychlost!

Fyzický rozvoj

Pod fyzickým rozvojem myslíme,jak se vyvíjí muskulatura,nervová vlákna,srdce,plíce a kostra.
1.Fyzické dispozice u dětí se mohou hodně odlišovat.
2.Nervový systém se u mladých lidí vyvíjí a všestranný trénink ho stimuluje.
3.Nikdy netrénujte s dětmi posilování s činkami dříve ,než skončí pubertu.Jako zátěž se používá vlastní tělo.
4.Srdce a plíce se rychle přizpůsobí zátěži,kterou děti mají při všestranném tréninku/hraní. Tímto způsobem se přirozenou cestou zvyšuje příjem kyslíku.
5.Koordinační trénink je na prvním místě v tomto věku.

Motorický rozvoj

Motorikou se rozumí pohybové schopnosti dětí přizpůsobené různým situacím.
1.Kombinací různých pohybů je možné rozvíjet motorické schopnosti dětí(skákání,odrazy, lezení,chytání).Pohyby jsou lehce plynulé.Toto platí hlavně v pozdější části období.
2.Systém rovnováhy se vyvíjí pomalu a musí se pravidelně cvičit,aby se dokonale zautomatizoval.
3.Využijte všechny smysly(zrak:zřetelný obraz!,hmat:vyzkoušej si sám!)
4.Na konci tohoto období nastává „zlatý věk motoriky“!Příznivé období pro rozvoj koordinačních schopností.To je základ pro nácvik techniky!

5.V prvním období se začíná cvičit hrubá motorika.Bruslení bez hokejky s velkými pohyby, paže a nohy v koordinaci.
6.V pozdějším období pak koordinace bruslení s hokejkou a pukem.
7.Věnujte pozornost souhře fyzické a smyslové schopnosti a schopnosti chápání.
8.Trénink techniky se může hodně rozvíjet v pozdější části období.
9.Děti se nejlépe učí napodobováním!

Sociální a intelektuální rozvoj

1.Sebejisté a citově stabilní děti a mládež mají nejlepší možnosti rozvoje osobnosti a hokejisty.
2.Nechte doma trenérskou tabuli!Děti se těžce učí herní vzory,protože špatně chápou ústní instrukce a nemají smysl pro celek.
3.Schopnost spolupráce je omezená.Dítě vychází zcela samo ze sebe.
4.Jednoduchá pravidla vytvářejí jistotu a harmonii.
5.Děti mají velkou potřebu osobního kontaktu a vyžadují pozornost na svou osobu.
6.Děti si moc nedělají z toho,když se jim něco nepovede,ale zároveň mají malou trpělivost.
7.Všichni mají stejnou cenu nehledě na hokejové umění.

Učení herně dovednostního základu (9-12 let)

Období od 8 do 12 let je zlatým věkem učení dovedností. Organizmus má v této době vysoké dispozice pro učení dovedností. Budujeme herní návyky. Předmětem učení jsou techniky kličkování, klamání, střelby, přihrávky, situace 1-1. Bruslení a klička, klička a přihrávka, příjem přihrávky a klička, klička a zakončení či přechod přes hráče tvoří základní dovednostní komplexy. Návyky budujeme opakováním. Neustále dbáme na kvalitu.Pokud hráči neprovádějí cvičení v kvalitním provedení, nesmíme dbát na intenzitu a prosazovat kondiční náročnost. Kvalitu provedení nám signalizuje plynulost cviku, správný rytmus. Při tréninku dovedností se zaměřujeme na jednotlivce, dvojice maximálně trojice.Cvičení na polovinách, ve třetinách , v rozích jsou sestavována tak, aby umožňovala plynulý průběh. Dbáme na efektivitu, na stanovišti by mělo být 5 až maximálně 8 hráčů.
Veškerá cvičení nad 10 s vyžadují kolísavé tempo, které docílíme zařazením obratů, oblouků, klamání. Max. intenzita vyžaduje plné zotavení. Pestrost cviků udržuje u hráčů pozornost, rozšiřuje všestranný pohybový základ, zvyšuje motivaci.Tolerance pokusu a omylu hráče vede vytváření otevřených řešení. Hráče učíme reagovat na pohyb soupeře, hráči by měli být samostatní v rozhodování.

Při tréninku zapomeňte na kondiční vytrvalost a učte techniku a dovednosti.
Trenéři, hráče zkoušejte v různých pozicích, které v určitých intervalech střídáte. Každý hráč dostane svoji roli až ve třinácti letech.

Zlatý věk pro motoriku.

Období od 8 do 12 let je klíčovou etapou učení technického základu herního pohybu!
Děti mají v tomto období největší učební dispozice.
Budují se návyky (např.: dohrávání situací, dorážení, dobruslování, a.t.d.).
Základním tématem učení je bruslení, kličkování, střelba, přechod přes hráče.
Vše se provádí zejména metodou opakování, dovednosti se cvičí na malém prostoru v různých částech hřiště.
Trénink probíhá v rozích hřiště, třetinách, nebo polovinách hřiště.
Základem nácviku dovedností je správná ukázka a korekce.
Dbát na kvalitu provedení. Kvalitu nesmí snižovat kondiční náročnost.
Často zařazujeme cviky na dělené vidění, čtení a reagování.
Hráče učíme klamání.
Kreativitu hráčů podněcujeme cvičeními, kde je volnost rozhodování.
Kondice je pouze vedlejším produktem nácviku dovedností.
Při správném provedení trenér určuje intenzitu počtem hráčů na stanovištích.
Efektivnější je provádět časově kratší cvičení s maximální intenzitou opakování
Nácvik dovedností probíhá jednotlivě, po dvojicích, či trojicích.
Proměnlivost cviků, je velmi důležitá.
Podněcujeme mentálně-kognitivní i emocionální vývoj mladého hráče.

VAŠE ÚLOHA TRENÉRA (pro děti 9-12 let)

Několik rad pro vedení mužstva

Instrukce:

--- tréninky přizpůsobte úrovni hráčů,nechte hráče a mužstvo trénovat podle úrovně jejich zralosti a znalostí
--- buďte aktivní – vyhýbejte se prodlevám při cvičení
--- krátké ústní instrukce!Ukazujte!Zkoušejte!Vysvětlujte!to jsou klíčové věci pro vedení dětí.
--- myslete na to,že učení probíhá postupně a svým tempem.Dejte dětem čas.
--- děti potřebují,aby se jim dařilo.Přizpůsobte cvičení schopnostem mužstva.
--- při učení využívejte smyslové vnímání(zrak,sluch,cit).Hra!Radost!
--- vytvářejte u dětí pozitivní zpětnou vazbu

Rady k zamyšlení:

--- jako trenér buďte na každý trénink převlečen do sportovního
--- naplánujte si každý trénink
--- ukažte cvičení v šatně před tréninkem
--- buďte flexibilní v průběhu tréninku
--- věnujte se dětem,dívejte se a naslouchejte všem dětem v týmu

--- klaďte důraz na zručnost dětí,ne na výsledek utkání
--- upravujte časy cvičení podle potřeby
--- učte děti samostatně myslet

Týmový duch:

Vytvářejte týmový duch tím,že šíříte spokojenost a radost a tím vytváříte jistotu v týmu.
Buďte vzorem jako trenér,spolupracujte a komunikujte s hráči.Vypracujte společné cíle.

Pedagogika:

--- vytvářejte pozitivní kulturu vyjadřování v týmu
--- nejdůležitější věc pro trenéra je motivovat děti při tréninku nebo soutěži
--- k dosažení účinku vašeho sdělení není jen to,co říkáte,ale jak to říkáte
--- učte se ovládat nervozitu,buďte připraven reagovat na změny a aktivně jednejte
--- vytvářejte jistotu a harmonii!Aktivně dětem naslouchejte!Zajímejte se o děti!
--- buďte flexibilní ve vašem vedení
--- i pro vás je dobré,když uděláte chybu.Chybami se člověk učí!
--- individuální pohovory vám dají důvěru,znalost a možnost přizpůsobit tréninky
--- práce ve vedení týmu vám dává zodpovědnost,radost,stimulaci,společnost a rozvíjí vaši činnost
--- vaším cílem by mělo být promluvit si s každým hráčem minimálně 20 vteřin před tréninkem
--- abyste někomu pomohli,musíte více porozumět tomu než,co dítě dělá,jak tomu rozumí
--- pozitivní postoj vytváří pozitivní zážitky
--- přijměte existenci dětské fantazie,radosti,chutě,spontaneity,pozitivity,sebevědomí,vůle se učit a schopnosti nikdy se nevzdávat
--- berte hráče takové,jací jsou,neposuzujte je jen podle výkonu
--- všímejte si signálů,které se šíří týmem
--- hráč,který si věří,bude většinou úspěšný
--- učte hráče,aby mezi sebou mluvili
Tvým úkolem trenéra je vytvářet předpoklady pro ostatní,aby byli úspěšní.

Desatero trenéra:
1.Všímejte si každého jednotlivého hráče.
2.Pozorně naslouchejte.
3.Vytvářejte jistotu,touhu,chuť a radost
4.Ukažte důvěru a vstřícnost(hráč,který se o něco pokusí,má právo na chybu – vyjde ze situace posílen).
5.Povzbuzujte kreativitu hráčů.
6.Zabraňujte ironii a špatné náladě v týmu.
7.Dělejte individuální pohovory.
8.Přispívejte k celkovému rozvoji hráče.
9.Vnímejte sebe sama jako příklad pro hráče.
10.Vůle,vášeň a angažovanost jsou č.1 po fyzické,sociální,mentální a technickotaktické stránce.

Motorický rozvoj
1.Děti jsou zralé naučit se pokročilejší formy motorických zručností jako jsou koordinace, rovnováha,reakce,frekvence,akční rychlost,přesnost pohybů,vytrvalost,síla,pohyblivost.
2.Problémové momenty v rozvoji mohou nastat,když se děti blíží k pubertě.Příčiny toho mohou být,že nervová vlákna nestačí dorůstat,že se trénuje na špatné úrovni nebo že dítě je nervózní a ve stresu.
3.Zlatý věk motoriky!Rozvíjejte nácvik techniky!Využívejte smyslové vnímání!
4.Hráči milují trénink a fyzickou aktivitu.Myslete na to při nácviku pohybových automatismů.
5.Největším přínosem je vůle jedince trénovat a rozvíjet se!

Socální a intelektuální rozvoj
1.Sebebejisté a citově stabilní děti a mládež mají nejlepší možnosti rozvoje osobnosti a hokejisty.
2.Děti se musí učit normy a způsoby chování.Učte je dodržovat časy,podporovat jeden druhého,respektovat spoluhráče i protihráče.Vyžadujte proto disciplínu za všech okolností.
3.V tomto věku je u dětí vyvinutý silný princip spravedlnosti.Jednejte proto se všemi stejně.
4.Děti vyžadují pozornost.Mluvte pozitivně se všemi!
5.Rozvíjí se logické myšlení.Děti si dokážou představit,jak se cvičení má provést. Začněte používat trenérskou tabuli.
6.Schopnost spolupráce se rychle vyvíjí.Diskutujte proto s hráči o herních situacích.
7.Zvyšuje se pocit pospolitosti,formuje se týmový duch.

Herní trénink (12-16 let)

Třetí stádium je průlomovým oknem do vrcholového hokeje.Hráči fyzicky vyspějí, praktikujeme rozvojový trénink. Hlavním úkolem HT je začlenění vybudovaného dovednostního základu do herního výkonu.Herní výkon obsahuje jak individuální dovednosti (prosazení), tak týmové dovednosti (spolupráce).

Trénink v tomto období musí naučené dovednosti a návyky neustále posilovat.Přestože organismus čelí vzrůstovému náporu, dispozice k hernímu tréninku jsou velmi dobré. Intenzitu a náročnost posunujeme až k limitní hranici. Tréninkovou zátěž však musíme neustále monitorovat. Při vzrůstovém spurtu se zaměřujeme zejména na techniku, vyžadujeme kvalitu, pracujeme na spolupráci. V čase vzrůstové stabilizace využíváme cvičení s motivy soutěživosti a dbáme na tempo a intenzitu. Trénink v tomto období intervalově dávkujeme. Při tréninku jsou důležité dva faktory. Je to rychlost 2 (intervaly do 20s, tato rychlost je laktátová, tak i laktátově kontrolovaná)a zvýšení anaerobního prahu ANP. Trénink rychlosti vyžaduje dostatečně dlouhé intervaly (10-20s zátěž, odpočinek 1-3 až 1 – 6). Počet opakování se pohybuje 4-10x.Herní cvičení na hranici ANP stimulují max aerobní rychlost. Obvykle probíhají v krátkých intervalech do 20s až 35s. Poměr práce a odpočinku je v krátkých intervalech 1:1, v dlouhých 1:2. Podmínkou ANP cvičení je alespoň 10 minutové trvání.Souvislá intenzita anaerobní laktátové zátěže(kondiční bruslení,běhání) se v tomto věku zásadně nedoporučuje.

Trénink síly praktikujeme s železnými tyčemi, jednoručkami již od 14 let od 15 let pracujeme s volnými činkami. Trénink síly zejména dolních končetin, svalů zápěstí a předloktí praktikujeme celoročně. V předzávodním období od 15 let 4x týdně, v závodním období 2-3x týdně. Stálými prvky atletizmu je agilita, plyometrie, rychlost, reaktibilita, koordinace. Celoročně provádíme 3x týdně trénink core. Po výkonu pracujeme na ohebnosti (pasivní strečink).Obsah tréninkové jednotky v závodním období neustále situačně přizpůsobujeme, někdy trenér přidá, někdy ubere. Vše se vztahuje k soutěžnímu výkonu.V tomto období hráče často postaršujeme. Pozor na předčasné postaršení, jež často vývoj hráče zpomalí. Fyzické přetěžování a nezvládnutí náročnějšího programu přináší komplikace. Koučem limitovaný „icetime“ ohrožuje seberealizaci, ubírá sebevědomí a snižuje motivaci.Postaršení vyžaduje posouzení přínosu pro výkonnostní vývoj hráče. Celoroční program musí být dobře strukturalizován. Sezónu se snažíme co nejvíce protáhnout do konce dubna, velkým přínosem je i protažení období na ledě do konce května, poloviny června. Červenec by měl zůstat volný, hráči by měli začít s tréninkem na ledě nejdříve v srpnu. Doporučujeme druhý týden v srpnu

Začlenění dovedností do herního výkonu.
Dovednosti a návyky neustále posilujeme.
Od dvanácti let stabilizujeme pozici hráče (obránce, útočník).
U hráčů stimulujeme kreativitu, vyžadujeme herní řešení.
Často zařazujeme cvičení na herní čtení, reagování.
Neustále vyžadujeme kvalitu provedení.
Důsledně vyžadujeme opakované dohrávání situací, dobruslování situací, clonění.
Často zařazujeme cvičení na sebeprosazení.
Využíváme optimalizovanou trénovatelnost. Základem je trénink rychlosti 2, síly, trénink core, flexibilita(ohebnost).
Využíváme intervalový trénink, sledujeme intenzitu a kvalitu.

Začínáme s tréninkem síly (volné činky).
Využíváme výhod promyšleného postaršení.
Hráče vedeme k osobní iniciativě (domácí trénink mimo klub).
V přípravném období dochází k prvnímu náporu na atletizmus.

GRAF

Trénink dovedností 20%
Trénink spolupráce a herních situací 40%
Týmové dovednosti 25%
Kondiční bruslení 15%

VAŠE ÚLOHA TRENÉRA/VEDOUCÍHO (pro mládež 13-14 let)

Několik rad pro vedení mužstva

Instrukce:

--- tréninky přizpůsobte úrovni hráčů,nechte hráče a mužstvo trénovat podle jejich zralosti a znalostí
--- buďte aktivní – vyhýbejte se prodlevám při cvičeních
--- používejte krátké ústní instrukce!Ukazujte!Zkoušejte!Vysvětlujte!To jsou klíčové věci pro vedení mládeže.
--- myslete na to ,že učení probíhá postupně a svým tempem.Dejte dětem čas!
--- mládež potřebuje,aby se jí dařilo,přizpůsobte cvičení schopnostem mužstva
--- při učení využívejte smyslové vnímání(zrak,sluch,cit)

Rady k zamyšlení

--- jako trenér buďte na každý trénink převlečen do sportovního
--- naplánujte si každý trénink
--- ukažte cvičení v šatně před tréninkem
--- buďte flexibilní v průběhu tréninku
--- věnujte se dětem,dívejte se a naslouchejte všem hráčům v týmu
--- klaďte důraz na zručnost hráčů,ne na výsledek utkání
--- přizpůsobujte časy cvičení

Týmový duch

Vytvářejte týmový duch tím,že šíříte spokojenost a radost – vytvářejte jistotu v týmu.Buďte vzorem jako trenér,spolupracujte a komunikujte s hráči.Vypracujte společné cíle.

PEDAGOGIKA

--- nejdůležitější věc pro trenéra je motivovat hráče při tréninku nebo soutěži
--- k dosažení účinku vašeho sdělení není jen to,co říkáte,ale jak to říkáte
--- učte se ovládat nervozitu,buďte připraveni reagovat na změny a aktivně jednejte
--- vytvářejte jistotu a harmonii!Aktivně dětem naslouchejte!Zajímejte se o ně!
--- buďte flexibilní ve vašem vedení
--- i pro vás je dobré,když uděláte chybu.Chybami se člověk učí!
--- individuální pohovory vám dají důvěru,znalost a možnost přizpůsobit tréninky
--- práce ve vedení týmu vám dává zodpovědnost,radost,stimulaci,společnost a rozvíjí vaši činnost
--- vaším cílem by mělo být promluvit si minimálně 20 vteřin s každým hráčem,když se sejdete před tréninkem
--- abyste někomu pomohli,musíte porozumět více tomu,než co dítě dělá,jak tomu rozumí
--- pozitivní postoj vytváří pozitivní zážitky
--- přijměte existenci dětské fantazie,radosti,chuti,spontaneity,pozitivity,sebevědomí,vůle se učit a schopnosti nikdy se nevzdávat
--- berte hráče takové,jací jsou,neposuzujte je jen podle výkonu
--- všímejte si signálů,které se šíří týmem
--- hráč,který si věří,bude většinou úspěšný
Tvým úkolem trenéra je vytvářet předpoklady pro ostatní,aby byli úspěšní.

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA LEDĚ (pro mládež 13-14 let)

Desatero pro trénink na ledě:

1.Dává se přednost cvičení zlepšující chápání vlastního těla a koordinaci(hra,rovnováha, bruslení,timing,kontrola těla).To se může dělat po celý rok na ledě i mimo led.
2.V této věkové skupině je důležitý nácvik techniky.V plánu tréninku musí být bruslení, střelba,přihrávky,práce s holí.Zaveďte do každého cvičení střelbu.Zakončujte cvičení vždy s časem na vydýchání.
3.V této věkové skupině se dává přednost nácviku rychlosti(frekvence,akce,akcelerace, hokejová rychlost).
4.Součástí tréninkového procesu je pochopení herních situací(základy a dílčí role hráčů).
5.Nechte hráče,aby se jim v tréninku dařilo.Snižte obtížnost cvičení,když se hráčům nedaří. Důležité jsou zážitky během tréninku nebo zápasu(trefit spoluhráče,zážitky všeho druhu, boj,napětí,vyniknout nad ostatní).
6.Motivujte,povzbuzujte hráče!Rozdělte je podle úrovně do skupin.To vám dá radostné tréninky.
7.Při dobrém cvičení jsou všichni aktivní.Trénujte na stanovištích.Rozdělte plochu až na 6

stanovišť.Buďte pečlivý při plánování tréninku.
8.Prokládejte tréninky momenty vyžadující pozornost,koncentraci,tréninkovou disciplínu, přesnost a především hodně opakování.
9.Čtyři základní faktory ovlivňující plánování tréninku:technika,taktika,fyzická příprava, sociálně-mentální faktory.
10.Nezapomínejte na trénink mimo led i v období přípravy na ledě.

Základní principy tréninku jsou:
plánovaný,plynulý,přizpůsobený individuálním schopnostem,
všestranný,variabilní a časově vhodný.V potaz byste měli vzít optimální věk pro přijímání nových poznatků.Z týmu se snažte dostat to nejlepší.

Všestrannost
Trénink mládeže má rozvíjet všestrannost a hráčům má být umožněno zabývat se různými druhy sportu.
Kontinuita v mládežnickém věku – střídejte různé aktivity,spontánní sport tvoří důležitou část v celkovém tréninkovém objemu.
Před pubertou je třeba trénovat koordinační vlastnosti,rychlost,frekvenci a různé hokejovo - technické dovednosti.
Opakování je matkou výuky motoriky a praktických dovedností.

TRÉNINKOVÝ PLÁN MIMO LED (pro mládež 13-14 let)

Desatero pro trénink mimo led:
1.Začíná se přednostně klást důraz na cvičení zlepšující chápání vlastního těla a koordinaci (hra,hraní,cvičení na rovnováhu,kontrola těla,kombinační motorika a všestranný komplexní trénink).Začněte posilování s pomocí lehčího náčiní i s pomocí vlastního těla. Nezapomínejte na všechny formy rychlostního tréninku.
2.Trénink chápání hry(základy a rozdělení rolí) se může provozovat i mimo led.
3.V tomto věku mládež velmi dobře přijímá všechny formy kondičního tréninku.Základem je Kruhový trénink, hry, běh na delší vzdálenosti,intervalový a rychlostní běh.V tomto věku se pokládají základy veškeré kondice.
4.Pracujte podle modelu tréninku na stanovištích nebo připravte různé překážkové dráhy.To dovoluje intenzivní činnost ve vysokém tempu.
5.Buďte ohleduplní k úrovni znalostí a schopnostem skupiny či jednotlivých hráčů.
6.Čtyři základní faktory ovlivňující plánování tréninku:technika,taktika,fyzická příprava, sociálně-mentální faktory.Ve vašem plánu je obsažen rozvoj celého jedince.
7.Prokládejte tréninky momenty vyžadující pozornost,koncentraci,tréninkovou disciplínu a především hodně opakování.
8.Vycházejte z možností,které máte k dispozici(trenéři,vedení,náčiní,tělocvičny a sportovní zařízení).
9.Připravte své hráče na trénink na ledě tím,že v co největší míře budete cvičení trénovat mimo led.

10.Buďte pečlivý při plánování tréninků.Trénink nesprávných dovedností ve špatném čase způsobí osvojení špatné techniky.Každá věc má svůj čas! Optimální věk pro přijímání novinek od A do Z. Dobrý trénink pro mládež této věkové skupiny má být:plánovaný,přizpůsobený individuálním schopnostem,všestranný, variabilní,plynulý.

Kontinuita v mládežnickém věku – střídejte různé aktivity,spontánní sport tvoří důležitou část v celkovém tréninkovém objemu
Před pubertou je třeba trénovat koordinační vlastnosti,rychlost,frekvenci a různé hokejovo-technické dovednosti.Z týmu se snažte dostat to nejlepší!Hodně opakování,ale variabilní trénink.
Opakování je matkou výuky motoriky a praktických dovedností.

PŘÍKLADY CVIČENÍ (pro mládež 13-14 let)

Příklady cvičení mentálního a sociálního rozvoje
Cvičení uvedená v této kapitole vám nabízejí příklady,jak vy jako trenér/vedoucí můžete pracovat s články mentálního a sociálního rozvoje.Úroveň cvičení je přizpůsobena různým věkovým kategoriím a může se použít pro hráče od raného teenagerského věku až po dospělé.

Pravidla a normy

Cíl: zjednodušit existenci,zmírnit stres a vytvořit u hráčů jistotu
Metoda: Nechte hráče spoluvytvářet normy a rutinu před tréninky nebo zápasy.Diskutujte s hráči o časech srazů před zápasy,jaká pravidla budou platit při výjezdech na zápasy na hřiště soupeřů.Vypracujte společně s hráči pravidla pro různé oblasti,vypracujte také seznam trestů pro hráče v případě porušení těchto norem.Abyste hráčům ukázali,že tato pravidla jsou důležitá,sepište je a kopie rozdělte hráčům.
Cvičení pro komunikaci hráčů a utváření sebevědomí
Cíl: vytvořit komunikaci mezi hráči a posílit jejich sebevědomí
Metoda: Vyzvěte hráče,aby mezi sebou komentovali průběh tréninku.Hráči by si mezi sebou měli dát pozitivní komentář k tomu,co dělají.Pozitivní komentář by měl být konstruktivní v tom smyslu,aby měl návaznost na výkon nebo činnost hráče.Např. můžete říct „dobrý souboj v rohu“ nebo „dobře jsi soupeře zamkl,že jsem lehce získal puk“.Pozitivní komentář má uvést přesně to,co bylo uděláno dobře.Po tréninku nechte hráče napsat všechny pozitivní komentáře ke své osobě,které si z tréninku pamatují.Cvičení se může provádět při různých příležitostech v průběhu sezóny a po každé akci si hráč zapíše pozitivní komentáře o vlastní osobě a založí si je do desek.

Cvičení postoje hráče

Cíl: nechte hráče diskutovat o různých postojích vůči sobě i vůči soupeři
Metoda: Co je to postoj vítěze?Nechte hráče diskutovat o tom,jak se hráči vítězného mužstva chovají vůči sobě.Poté diskutujte,jak hráči vystupují vůči soupeřům.Dále diskutujte

např. o důležitých součástech týmového ducha jako jsou:
--- jistota – jak se dosáhne toho,aby se každý jedinec cítil v mužstvu jistě?
--- radost – kdy se nejvíc bavíte a jak vytváříte radostný prožitek?
--- respekt – co znamená respekt vůči kamarádům v mužstvu nebo vůči soupeři?
--- vůle vítěze –jak vzniká vůle vítěze a jak se dozvíte,že ji máte?

Cvičení nasazení hráče

Cíl: používat pozitivní zprávy pro práci s hráčským nasazením
Metoda: Rozvěšte v šatně hesla k zamyšlení.Hesla by se měla týkat hráčů a jejich nasazení.
Některé příklady pozitivních hesel mohou být:"Těžko na cvičišti,lehko na bojišti" nebo"Rozdíl mezi 90% a 100% je 100%" nebo „Štěstí přeje připraveným" nebo „Chybami se člověk učí" apod.

Cvičení na koncentraci hráče

Cíl: učit hráče soustředit se a vytvářet pozitivní obraz cíle
Metoda: Nechte hráče myslet na to,co přijde a na to,aby udělali přesně to,co chtějí.Nechte hráče uvažovat,co mají udělat,aby nadcházející zápas nebo trénink vyšel k plné spokojenosti všech.Vyzvěte hráče,aby se zamysleli nad tím,co vidí,slyší a cítí.Např. co vidí,slyší a cítí v situacích při vstřelení branky,když vše funguje nebo jak vnímají zápas jako celek.

Cvičení motivace hráče

Cíl: nechte hráče se zamyslet nad vlastní motivací a schopností motivovat se na trénink, nebo zápas
Metoda: Nechte hráče napsat,proč se jim líbí hrát hokej.Co je nejzábavnější při trénincích a zápasech?Nechte hráče se vyjádřit,-jakou mají motivaci při činnostech,které mohou ovlivnit a při činnostech,které ovlivnit nemohou.Z činností,které hráči označili,že nemohou ovlivnit nebo kontrolovat,se pak dají vytvořit tréninkové nebo zápasové modelové situace,které jsou pro hráče více motivující.

Kombinační motorika

--- chůze/běh a přihrávky s jedním nebo více míčky v omezeném prostoru a při různé rychlosti
--- házení míčem s počítáním přihrávek,pro 2 družstva na malém prostoru
--- rychlé stupy na podstavec(nahoru,dolů) s žonglováním s míčky
--- úskoky do stran na podstavec+přihrávky s míčem
--- skoky v bruslích + přihrávky s míčem mezi sebou
--- žonglování hokejkou s florbalovým míčkem(v klidu,za pohybu)
--- žonglování hokejkou v rukavicích a golfovým míčkem
--- hráči stojící v klidu 2 na 2 (házení míčem na dlouhou vzdálenost,zkoušejte cit na míč přivíráním očí při házení a chytání míče),zkoušejte vycítit míč a trénujte periferní vidění, prokládejte činnost dřepy a různou výškou odrazu míče

Frekvence,akční rychlost
--- skipping mezi nataženými hokejkami
--- rychlé výpady(vpřed a vzad)
--- skoky přes překážku(na jedné noze,sounož)
--- skoky do stran(co možná nejrychleji)
--- různé formy her

Akce/reakce
--- starty na signál(tlesknutí nebo pohyb)
--- přehazování míče na vedlejšího hráče(s otočením směru přehazování)
--- vybíjená(vyhýbání se míči)
--- „maso“ (dva hráči stojí proti sobě a snaží se plácnout do ruky soupeře,který se snaží uhnout,plácnutí se střídá po každém pokusu)
--- změny směru (dráha s kužely – rozestavte kužely v libovolném pořadí,hráč běží mezi nimi s míčem nebo bez míče)
Program cvičení s medicimbalem
--- rozcvička a uvolnění
--- přihrávky ve výši prsou(i za pohybu)
--- přihrávky oběma rukama přes hlavu – s lehkým výskokem
--- přihrávky po zemi s přemístěním do stran/dopředu
--- 2 hráči stojící zády asi 1 m od sebe si předávají medicimbal horem za hlavou a dolem mezi nohama
--- 2 hráči stojící zády asi 1 m od sebe si předávají medicimbal bokem,nohy musí být pevně na zemi,otáčí se trup
--- jako předchozí cvičení – míč se předává do tvaru osmičky
--- 2 hráči stojí rozkročeni asi 2 m od sebe obličejem k sobě,první hráč má medicimbal v natažených rukou,ohne se dopředu a dolů,hodí míč spoluhráči a znovu se narovná,druhý hráč mu stejným způsobem medicimbal vrací
--- hráči na kolenou(na měkké podložce)jsou od sebe 2-3 m,jeden hráč háže medicimbal na stranu vedle druhého hráče tak,aby ho chytil,druhý hráč mu vrací míč stejným způsobem
Aerobní(kondiční)trénink
Trénink v krátkých,dlouhých nebo dlouhodobých intervalech.
Příklady: krátký (po dobu 20 minut) 15 -15 =15 vteřin práce,15 vteřin odpočinek
70-20 = 70 vteřin práce,20 vteřin odpočinek
dlouhý(po dobu 20 minut) 3-4 minuty práce,1-2 minuty odpočinek
dlouhodobý 1-2 hodiny práce,20 minut odpočinek
Trénink je přizpůsoben pro lední hokej.

Vytrvalost a komplexní trénink
--- překážková dráha v tělocvičně
--- překážková dráha s využitím různých náčiní(kužely,bedny,kozy apod.)
--- překážková dráha(v omezeném prostoru,běh s míčky)

Trénink síly (s využitím vlastního těla jako zátěže)
--- sed-leh + otočení trupu(s nataženýma nebo skrčenýma nohama)
--- kliky
--- shyby
--- sklapovačky
--- hráč leží na boku a zvedá tělo ze země(spoluhráč mu přidržuje nohy na zemi)
--- posilování předloktí,celé ruky(s medicimbalem)
--- žabák (hráč dělá dřepy s výskoky vpřed)
--- na kačenu(hráč ve dřepu se pohybuje vpřed)
--- trakař (hráč vezme spoluhráče za kotníky a ten se po rukou pohybuje vpřed)
--- dřep na jedné noze s dosedem na medicimbal
--- kotoul s postavením se na jednu nohu,kotoul s výskokem
--- protahovací cviky(protažení kotníků nahoru a dolů,houpačka – hráč ležící na břiše se chytne zezadu rukama za kotníky a kolébá se dopředu a dozadu)

Cvičení ve dvojici
--- hráči stojí zády k sobě a tlačí vlastní vahou ramena k sobě,oba současně dělají dřepy
--- strečink(trénink pohyblivosti) viz obr.

ZÁPASY

Tři zásady před zápasem:
1.Nominujte mužstvo na posledním tréninku.Nedramatizujte příliš význam zápasu.Myslete na to,že zápas společně s tréninkem a teorií jsou pouze jedním článkem v dlouhodobém vývoji hráče.
2.Dejte sraz hráčům před 1,5 h před zápasem .Naučte je koncentrovat se před svým úkolem. Projděte informace k zápasu(hra,-soupeř,důležité věci,na které si hráči musí dát pozor).
3.Zvolte formu rozbruslení,která rozvíjí techniku a pochopení hry hráči(hokejka,hra v různých formacích,lehčí frekvenční a reakční cvičení).

Šest zásad v průběhu zápasu:
1.Veďte zápas podle domluvených schemat. Myslete na to,že zápas je článkem ve vývoji hráčů.
2.Učte hráče,aby dodržovali organizaci hry,disciplínu a pořádek na střídačce během zápasu.
3.Na střídačce vystupujte klidně a důstojně,aniž byste tím snížili důležitou koncentraci na zápas.
Vystresovaný trenér = vystresovaní hráči.
4.Myslete na to zapojit i nehrající hráče(zápis statistik,střelby apod.)
5.Jakou roli máte jako trenér na střídačce?Rozumět důležitosti jasných a dobře vypracovaných příprav na zápas.
6.Jaký je záměr týkající se způsobu hry?
--- dostanou všichni hráči stejný čas na ledě?
--- budou lepší hráči hrát více?
--- jaký cíl v zápase má vedení klubu?Jaké má představy vedení klubu pro vaše zápasy?

Tři zásady po zápase:
1.Projděte s hráči momenty zápasu.Jak se ze zápasu poučili?Na co se zaměřit při tréninku?
2.Učte hráče důležitost uvolnění po zápase(jogging,strečing aj.)
3.Dbejte na všeobecnou hygienu hráčů,zdůrazněte důležitost kolektivu a týmového ducha. Dohlédněte,aby se hráči společně po zápase vysprchovali.

Hrají všichni hráči stejnou dobu?
Oceňujte rozhodnost hráčů,jejich hokejový postoj a disciplínu. Nejzručnější hráči musí ukázat nejlepší tréninkovou píli,nejvyšší pracovní morálku,pokoru při přijímání informací a dobrou týmovou morálku. Proto si zaslouží hodně hrát.

Otázky, na které byste si měli odpovědět před plánováním zápasů:
Hrajete takový počet zápasů,který vyžaduje,aby všichni hráči hráli?Kdo rozhoduje o nominaci hráčů?Je to tréninková píle nebo schopnost hráčů,která je rozhodující v této věkové kategorii?V jakém věku začnou být hráči pevnou součástí týmu?Na kolik pětek máte hrát? Kdy a zda začnete hledat hráče v jiných klubech?Kdo v klubu bude dělat nábor hráčů? Myslete také na to,jak připravit hráče,kteří dnes nebyli nominováni,aby přišli na příští zápas.
Připravujte hráče na to,aby to psychicky unesli.Každý hráč,i ten nejlepší,se musí naučit,že někdy zůstane stranou.
Příklad plánování zápasů v sezóně

	6-9 let	10-12 let	13-14 let	15-16 let
tréninkové zápasy	všichni	všichni	všichni	všichni
soutěž	všichni	všichni	všichni	určité zápasy
turnaje	všichni	všichni	určité zápasy	zápasy

ROZVOJ DĚTÍ A MLÁDEŽE (pro mládež 13-14 let)

Všeobecný rozvoj

1.Veškerý rozvoj se děje podle daného vzorku,ale tempo vývoje není stejné u všech dětí. Nikdy proto nesrovnávejte jedno dítě s ostatními.
2.U dětí dědičné vlohy a prostředí ovlivňují tempo rozvoje.
3.Příznivý rozvoj vyžaduje:
--- dlouhodobé perspektivní myšlení
--- příznivé klima
--- pozitivní přístup k dětem
--- silnou podporu rodičů
--- dobře načasovaný trénink(optimální přijímání nových věcí)
--- dobré prostředí a odborní trenéři
4.Trénujte koordinaci,motoriku,techniku,rychlost,sílu a pohyblivost.
5.Čím dříve začnete s trpělivým tréninkem,tím lépe.Víc toho zvládnete!
6.Puberta může způsobit v rozvoji stagnaci nebo ústup.Myslete na to, že rozvoj se vytváří postupnými kroky.
7.Tělo prochází velkými změnami a prudkým vývojem.Nastává velký nárust výšky.Pohyby jsou neohrabané.
8.Vyhněte se jednostranné tréninkové zátěži.
9.Vůle trénovat a vyvíjet se je ten největší počinek!

Fyzický rozvoj

Fyzickým rozvojem myslíme,jak se vyvíjí muskulatura,nervová vlákna,srdce,plíce a kostra.
1.Fyzický rozvoj u dětí se může lišit o 3-5 let.
2.Nervový systém se u mladých lidí rychle vyvíjí a všestranný trénink ho stimuluje.
3.V tomto věkovém období je největší nárust výšky.To způsobuje zhoršenou pohyblivost.
4.Nikdy netrénujte s dětmi posilování s činkami dříve,než skončí pubertu.Proto je důležité v tomto věku trénovat sílu s využitím váhy vlastního těla a lehkého pohyblivého náčiní.
5.Srdce a plíce se snadno přizpůsobují zátěži,které je tělo vystaveno.Trénujte proto hodně kondici.
6.Koordinační trénink je také v tomto období důležitý.
7.Rychlost se zvyšuje díky příznivé stimulaci.Trénujte proto hodně rychlost,nejlépe frekvenční.

Motorický rozvoj

1.V pubertě je důležité hodně trénovat obtížnější motorické zručnosti jako jsou:koordinace, rovnováha,reakce,frekvence a akční rychlost,přesnost pohybů,vytrvalost,síla a pohyblivost.
2.V období puberty může dojít ke stagnaci rozvoje.Příčiny mohou být tyto:
--- růst nervů nestačí nárůstu výšky jedince
--- trénink na špatné úrovni
--- nervozita a stres jedince
3.V tomto období se mění(zhoršuje) motorika.Trénujte se všestranným zaměřením!
4.Mládež prožívá tyto změny.Myslete na to při automatizaci pohybů.
5.Největším přínosem je vůle jedince trénovat a rozvíjet se!

Sociální a intelektuální rozvoj

1.Mládež rozumí pravidlům a normám,spravedlnosti a vině.Zvládá pochopit mluvené instrukce,ale v logickém myšlení stále trochu zaostává.

2.Vstup do puberty je velmi citlivé období.Vyznačuje se např. těmito jevy:
--- pochybnosti způsobují velké výlevy citů
--- kritika světa dospělých – přehnané reakce!
--- mládež plýtvá námahou a energií v souvislosti s osvobozením se od dětství a přechodem do dalšího stadia vývoje osobnosti
--- zkouší hranice!klade otázky!
--- mládež je neklidná,nejistá,zvědavá,má divoké ideje,je kreativně aktivní
--- má vůli být součástí party
--- objevují se velké psychické změny
3.Mládež vyžaduje pozornost
4.V tomto období je funkce trenéra obzvlášť důležitá!

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ

Důležitý prvek - tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii
Pomocný prvek - tento prvek má menší prioritu při tréninku
Prázdné pole - tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Prvek	7 - 9 let		10 - 12 let		13 - 14 let		15 - 16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
Rovnováha/koordinace								
skluz na obou bruslích	X		X		X			X
slalom na jedné - střídavě	X		X		X			X
poklek na L/P koleno	X		X		X			X
obrat na jedné noze L/P	X		X		X			X
"tanec" při obratech	X		X		X			X
jízda v dřepu	X		X		X			X
"buřtíky"	X		X		X			X
cik/cak bruslení	X		X		X			X
jízda vpřed								
základní postoj	X		X			X		X
přímá jízda	X		X			X		X
start - stop	X		X			X		X
překládání L/P	X		X			X		X
vyjíždění oblouků L/P	X		X			X		X
"koloběžka" L/P	X		X			X		X
jízda vzad								
přímá jízda	X		X		X			X
start - stop	X		X		X			X
překládání L/P	X		X		X			X
vyjíždění oblouků L/P	X		X		X			X
"koloběžka" L/P	X		X		X			X
cik/ cak bruslení	X		X		X			X
změny směru jízdy								
obraty L/P	X		X			X		X
obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad otevřením kyčlí L/P	X		X			X		X
obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed otevřením kyčlí L/P	X		X			X		X
jízda s otevřením kyčlí - půlměsíc		X	X		X			X
půlobrat z jízdy vpřed do jízdy vzad L/P	X		X			X		X
půlobrat z jízdy vzad do jízdy vpřed L/P	X		X			X		X
plužení jednou nohou L/P	X		X			X		X
kroky stranou	X		X			X		X
obrat do protipohybu		X	X		X			X
rychlost								
frekvence - zrychlení	X		X		X		X	
reakce - akce	X		X		X		X	

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 2

Důležitý prvek - tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii
Pomocný prvek - tento prvek má menší prioritu při tréninku
Prázdné pole - tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Prvek	7 - 9 let		10 - 12 let		13 - 14 let		15 - 16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
technika hole								
driblink	X		X		X			X
periferní vidění		X	X		X			X
měkká zápěstí		X	X		X		X	
frekvence		X	X		X		X	
před sebou	X		X		X			X
na straně	X		X		X			X
úhlopříčně	X		X		X			X
jednou rukou		X	X		X		X	
oběma rukama		X	X		X			X
blízko těla		X	X		X		X	
daleko od těla		X			X		X	
osmička - jednou, oběma					X		X	
přehození přes hůl					X		X	
skrýt kotouč					X		X	
klamání a fintování								
jednoduché naznačení	X		X		X			X
dvojité naznačení	X		X		X			X
klamání hlavou	X		X		X			X
klamání tělem	X		X		X			X
naznačení střely		X	X		X			X
naznačení přihrávky		X	X		X			X
naznačení s pauzou		X	X		X			X
rotování kotouče po čepeli				X	X		X	
klička do forhendu		X		X	X		X	
finta s přeložením			X		X		X	
stahovačka s přikopnutím				X	X		X	
stahovačka		X	X		X		X	
obrat do bekhendu			X		X		X	
přikopnutí kotouče		X	X		X		X	
obrat o 360			X		X		X	
střelba								
forhend	X		X		X		X	
bekhend		X	X		X		X	
rychlá střela			X		X		X	
golfový úder				X	X		X	
vhazování		X	X		X		X	

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 3

Důležitý prvek - tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii
Pomocný prvek - tento prvek má menší prioritu při tréninku
Prázdné pole - tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Prvek	7 - 9 let		10 - 12 let		13 - 14 let		15 - 16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
přihrávka								
švihem	X		X			X		X
zápěstím		X	X		X		X	
žabka				X	X		X	
bekhend	X		X		X		X	
přenechání kotouče				X	X		X	
na jeden dotek			X		X		X	
o mantinel			X		X		X	
s klamným pohybem		X		X	X		X	
bruslí				X	X		X	
jednou rukou				X	X		X	
zpracování přihrávky								
holí	X		X		X		X	
bruslí				X	X		X	
rukou a tělem				X	X		X	
s klamným pohybem				X	X		X	
ind. obr. dovednosti								
zametení kotouče			X		X			X
vypíchnutí kotouče			X		X			X
blokování střel				X	X		X	
osobní souboje								
bodyček kyčlí - ramenem			X		X		X	
blokování soupeře			X		X		X	
rolování		X	X		X			X
taktické prvky								
najetí na přihrávku	X		X			X		X
vytváření/zmenšování prostor		X	X		X		X	
přihrej a jeď		X	X		X		X	
periferní vidění	X		X		X			X
šířka hry	X		X		X			X
hloubka hry	X		X		X			X
trujúhelníky		X	X		X			X
zónová hra				X		X	X	
hra jeden na jednoho		X	X		X		X	

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU NA LEDĚ 4

Důležitý prvek - tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii
Pomocný prvek - tento prvek má menší prioritu při tréninku
Prázdné pole - tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Prvek	7 - 9 let		10 - 12 let		13 - 14 let		15 - 16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
taktika - role - základ			X		X			X
poziční hra			X		X		X	
výměna míst				X	X		X	
obsazování hráčů			X		X			X
taktika přihrávek				X	X		X	
tečování		X	X		X		X	
dorážení		X			X		X	
taktika - základ - útok								
jeden na jednoho			X		X		X	
2 - 1			X		X		X	
2 - 2			X		X		X	
3 - 2					X		X	
3 - 3					X		X	
transition				X	X		X	
taktika - indiv. - obrana								
pozice bez kotouče		X	X		X		X	
forčekink				X	X		X	
zpomalování útoku soupeře						X	X	
bekčekink		X		X	X		X	
využití čar pro obranu						X	X	
zdvojování				X	X		X	
taktika pětky								
obranné pásmo - obrana *bez kotouče, obsazování těsné*				X	X		X	
obranné pásmo - útok *s kotoučem, pohyb, rozehrávka*				X	X		X	
střední pásmo - obrana *bez kotouče, obsazování těsné,zastavení soupeřovy akce*				X	X		X	
střední pásmo - útok s *kotoučem, pronikání do úp*				X	X		X	
útočné pásmo - obrana *bez kotouče, obsazování těsné*				X	X		X	
útočné pásmo - útok *s kotoučem, pozice, zakončení*				X	X		X	

SHRNUTÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU MIMO LED

Důležitý prvek - tento prvek má vysokou prioritu v dané věkové kategorii
Pomocný prvek - tento prvek má menší prioritu při tréninku
Prázdné pole - tento prvek se v dané kategorii netrénuje

Prvek	7 - 9 let		10 - 12 let		13 - 14 let		15 - 16 let	
	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný	důležitý	pomocný
hry - fantazie - rytmika	X		X			X		X
koordinace	X		X		X			X
obratnost	X		X		X			X
rovnováha	X		X		X		X	
všeobecný komplexní trénink	X		X		X			X
pohyblivost		X		X	X		X	
rychlost - frekvence - reakce	X		X		X		X	
síla - vlastní vahou		X	X		X		X	
síla - ve dvojicích			X			X		X
síla - medicinbaly				X	X		X	
síla - průprava na činky						X	X	
síla - dynamická						X		X
síla - činky, volná činka						X	X	
plyometrie						X		X
aerobní vytrvalost				X	X		X	
anaerobní vytrvalost								X
taktika								
uvolňování se pro přihrávku	X			X		X		
tvorba/zmenšení prostoru		X	X		X		X	
přihraj a běž		X	X		X		X	
periferní vidění		X	X		X		X	
šířka hry		X	X		X		X	
hloubka hry	X		X		X		X	
zónová hra						X	X	
jeden na jednoho			X		X		X	

CESTA K ÚSPĚCHU

Studie o zázemí a rozvoji v mládí u hráčů NHL

Charakteristické rysy našich, či evropských špičkových hráčů NHL jsou různé,ale zájem o hokej byl u všech velmi vysoký. Hráči se dnes považují za velmi pokorné a cílevědomé,ale s odlišnými profily.Již v deseti letech se projevoval vysoký stupeň jejich budoucí vyjímečnosti. Jejich vnější předpoklady byly neobyčejně vysoké díky formě podpory od rodičů,hokejové kultuře,lokálnímu zájmu o hokej(kamarádi) a díky tréninkovým možnostem.Jejich cílevědomost a vytrvalost pro dosažení budoucího cíle byly vynikající. Jejich talent se ukázal již relativně brzy. Jestli talent zvýšil jejich cílevědomost a vytrvalost nebo tomu bylo naopak,se nedá dnes dokázat.

OBJEM TRÉNINKU HRÁČŮ:

--- v ohledu na věk byl velký,to je relativně stejné u všech(15-35 hodin týdně)
--- již velmi brzy sami v sobě vyvolávali konkurenci a měli vlastní sílu soutěžit v tvrdých podmínkách(nejenom ve sportu)
--- největší podíl v objemu tréninku do puberty byl spontánní trénink
--- hra ve více týmech a počet zápasů za sezónu se měnil(ve věku 14 let účast ve 3 týmech a 25-50 zápasech za sezónu)
--- spontánní tréninkové aktivity – hokej (5-10 hodin týdně)
hokejbal (5-10 hodin týdně)
fotbal (v létě 5-10 hodin týdně)
---organizované tréninky/zápasy - hokejový trénink (3-4 hodiny týdně)
hokejové zápasy (1-3 utkání týdně)
ostatní (2-5 hodin týdně)

KONKURENCE/DISCIPLÍNA

--- časná konkurence při volných hrách v 5 letech
--- konkurence sourozenců a starších dětí
--- v mnoha případech konkurence v zápasech proti starším týmům
--- konkurence při tréninku – nejlepší hráči spolu(vědomé rozdělení)
--- časové rozdělení
--- zápas a spánek
--- prioritní zájmy(výběr)

PODPORA (domov,škola,klub)

--- vzory (hráči,mužstvo)
--- media zaměřená na hokej (noviny,televize apod.)
--- cílevědomí trenéři/kluby
--- prostor pro velký počet tréninků a zápasů
--- dovolení k provozování více sportů
--- podpora a pochopení od učitelů/školy
--- hokej s legitimním postavením v místě bydliště
--- rodiče se silným zájmem o sport
--- rodiče podporující hráče
--- rodiče povzbuzující k lepším výkonům
--- postupně narůstající výzvy

RADY A DOPORUČENÍ hráčů pro mládež a vedoucí

--- Důležité je se hokejem bavit.Teenageři musí mít na sebe nároky. Musí se zvládat těžké nároky z několika stran(škola a sport).
--- Nejdůležitější je mít radost.V zásadě si hrát nehladě na věk.Nebojte se snít!Nebuďte jednostranní!Jako děti žijte přítomností. Elitářství až v 17 letech.
--- Mějte odstup a správný žebříček hodnot.Zajímejte se o mnoho věcí.Mějte je jako koníček,ne jako zaměstnání.Důležité jsou dobré vztahy!Nejdůležitější je se bavit! Radost! Učte se bojovat v konkurenci.
--- Užívejte si to – vše pro dítě.Držte se více sportů,dovolte je dětem.Nestresujte je!

OSMERO CESTY K ÚSPĚCHU

V ledním hokeji existují společné jmenovatele úspěchu.Tito společní jmenovatelé se mohou na základě výzkumu shrnout u těch nejúspěšnějších hráčů do následujících bodů:
1.Všichni začali hrát hokej v raném věku(5-6 let).
2.Všichni během dětství pěstovali více druhů sportu.
3.Všichni hodně trénovali(20-30 hodin týdně ve věku 10-11 let).Spontánní trénink!
4.Všichni začali sportovat sami od sebe.
5.Všichni hráči měli přístup k ledu,protože bydleli nedaleko stadionu.
6.Všichni měli možnost v mládí hrát a trénovat se staršími spoluhráči.
7.Všichni měli pomoc dobrých duší ve svých klubech.
8.Všichni měli silnou podporu ze strany rodičů,ale bez tlaku a nucení.
Poděkujte za nadání,které jste dostali.Musíme si ponechat a zlepšovat naši sílu k rozvoji talentů.

ROLE RODIČŮ

Patnáctero k roli rodičů:

1.Informujte se,jaké cíle má klub ve své činnosti.To vám může dát odpověď na otázku,zda se chcete se svým dítětem zúčastnit činnosti v klubu.
2.Ambice rodičů se snadno stává pastí pro děti.Článkem ve vzdělání hokejisty je,aby vzal co nejdříve věci do svých rukou (komunikace s trenéry,plánování dne,starost o svoji výstroj).
3.Podporujte své dítě i vedení mužstva.Problém se může vyřešit tím,že s vedením mužstva komunikujete bez přítomnosti dětí. Neshody mezi vedením a skupinou rodičů jdou vždy přes děti.
4.Nechte děti prožívat hokej svým způsobem(co nejdéle,jak je to možné).
5.Postoje a hodnocení jsou důležité.Vaše dítě se má přirozeně naučit respektu a čisté hře, váze kamarádství a sportovnímu způsobu života.
6.Vychovávejte své děti tak,aby se ve svém sportovním prostředí nebály vyjádřit a ukázat své city. Zklamání potom vyjadřovat přijatelným způsobem.
7.Milujte své děti takové,jaké jsou.Bez nároku na výkonnost,buďte pozitivní,naslouchejte úvahám o hře,kamarádech,vedoucích. Děti si chtějí o tom povídat,když přijdou domů.
8.Přispívejte i vy ke sjednocení norem a pravidel v týmu,které jsou důležité pro vývoj vašeho dítěte jako člověka a hokejisty.
9.Podporujte rozhodčí v jejich těžké a důležité roli v zápase.
10.Nehoňte se nikdy za výsledky zápasů.Každá věc chce svůj čas.Výchova hokejisty je dlouhý proces.Každý hráč je jedinečný!
11.Kombinujte sportování vašeho dítěte během celého dětství.Změna je lepší pro naučení se sportu.
12.Myslete na to,že vaše dítě sportuje,aby mělo zážitky: společnost kamarádů,napětí,soutěž, úspěch,fyzickou kondici,vybití energie.
13.Tréninkem se člověk učí nové věci.V zápase se praktikují znalosti hráčů.Nepřeceňujte nikdy význam zápasu v mládežnickém věku.
14.Informujte se o principu výběru mužstva a trenérů.Kdy se dělá nominace týmu? Podle jakých kritérií? Jaké jsou hlavní linie rozdělení do pětek?Jaké jsou ambice hráčů?Jaká je účast na tréninku?Otázky vůle hráčů.Když všichni hrají výkonostně stejně,hrají více ti, kteří ukážou největší vůli.
15.Dbejte,aby vaše dítě správně jedlo a dostatečně odpočívalo.Podporujte své dítě ve škole a ve sportu.Nechte mládež prožívat svůj sport svým způsobem co možno nejdéle.

Práva dětí ve sportu:

--- v mladém věku se zúčastnit sportování bez nároku na obratnost
--- účastnit se činností přizpůsobených jeho stupni rozvoje
--- stýkat se s obratnými,pozitivními a šťastnými dospělými
--- mít možnost sportovat podle své zralosti
--- účastnit se jako dítě,ne jako dospělý
--- dostat správnou hokejovou průpravu

--- dostat stejné možnosti ve svém snažení
--- dostat důstojné zacházení od svého okolí
--- užít si svůj sport

SOCIÁLNÍ A MENTÁLNÍ SCHOPNOSTI (v motivaci je síla)

„Nadšení porazí i mistry“,to je známá věta,která se používá v mnoha souvislostech,zejména co se týká hokejových výsledků. Jedním z nejznámějších důkazů vztahu mezi nadšením a mistrovstvím byl zápas na olympijských hrách v roce 1980 v Lake Placid mezi mladým týmem USA složeným z universitních hráčů a neporazitelným národním mužstvem SSSR.Nikdo, kromě amerického mužstva,nevěřil,že by bylo možné přetlačit hvězdami nabitý tým Sovětského svazu.Ale výsledek,jak je známo,dopadl úplně jinak.Univerzitní tým USA zvítězil nad Sověty 4 : 3 a „zázrak na ledě“ byl tady.Mnozí souhlasí,že v případě vítězství USA nad SSSR se jednalo více o nadšení než připravenost účastníků.Ale co to je,co odděluje mentální vítěze od mentálně poražených?Motivace,sebedůvěra,koncentrace,napětí,góly a týmový duch jsou některé z hlavních a důležitých částí pro vytvoření optimálních individuálních a kolektivních výkonů.Pracovat na sociální a mentální připravenosti hráčů je přinejmenším stejně důležité jako věnovat se jejich fyzické a technické připravenosti.Vše to leží v mozku hráčů,který způsobuje,že hráč je schopný využít svého fyzického a technického nadání.

OBLASTI ROZVOJE

1.MOTIVACE

Motivace je nejdůležitější pro to,aby se hráči dařilo nebo ne.Úspěch se buduje tím,že vy jako vedoucí/trenér víte,jak motivovat hráče a jak můžete zvýšit motivaci každého jednotlivce i týmu jako celku.Každý hráč je ve své motivaci jedinečný.Motivace obsahuje 2 základní části: motivační cíl a motivační intenzitu.Motivační cíl směřuje k tomu,o co se vaši hráči snaží a čeho chtějí dosáhnout.Motivační intenzita směřuje k tomu,jak tvrdě vaši hráči pracují,aby dosáhli toho,co chtějí.Mají-li vaši hráči pevný cíl a vysokou intenzitu,je motivace silná a výsledky budou lepší.

2.SEBEDŮVĚRA

Mnoho výzkumů ukazuje,jak je sebedůvěra důležitá pro dosažení úspěchu.Je jedním z rozhodujících faktorů,které dělí hráče na úspěšné a neúspěšné.Sebedůvěra je spojena s tím, co vaši hráči dělají,než s tím,co jsou.Můžete pomáhat svým hráčům posilovat sebevědomí tím,že budete poukazovat na pozitivní výkony a dávat jim důvěru při nepovedených akcích či výkonech,aby se i příště odvážili akci úspěšně zopakovat.

3.NAPĚTÍ

Napětí je obecně fyziologický a psychologický prvek u vašich hráčů.Hráč s vysokou mírou napětí má často zvýšenou srdeční činnost,rychlejší dech,potivost rukou a šimrání v žaludku.

Napětí není přímo spojené s příjemnými nebo nepříjemnými situacemi,ale může pozitivně či negativně působit na hráčův

výkon.Jak dalece to (pozitivně nebo negativně) ovlivní výsledek, záleží na tom,jak hráč vnímá svoje napětí.

Někteří hráčí říkají,že nejlepší výkony podávají,když jsou nervózní a vysoká míra napětí je pro ně pozitivní.Hráči,kteří si myslí,že nervozita je negativní,chápou napětí také jako něco negativního.Jako trenér/vedoucí byste měli pomáhat svým hráčům podle potřeby a pro co nejlepší výsledek regulovat jejich napětí.

4.KONCENTRACE

Koncentrace znamená umět se zaměřit na správné věci,jak při tréninku,tak při zápase.Stejně jako jiné psychologické prvky mohou hráči trénovat i koncentraci.Od dobré koncentrace jednotlivce nebo celého mužstva záleží na výhrách nebo prohrách,záleží na koncentraci v každém souboji až ke koncentraci po celý zápas.Je důležité pomáhat hráčům naučit se soustředit během výkonu na správné věci i přes rušivé vlivy jako jsou např.diváci,výkon rozhodčího,vývoj skóre nebo negativní myšlenky.

5.CÍL

Je důležité vytýčit hráčům cíl.V mužstvu to mohou být individuální nebo kolektivní cíle. Vytýčit cíl je důležité také proto,že to působí na semknutí týmu s vedením.Cíl je také hnací síla hráčů udržet si motivaci.Důležité je také pracovat s krátkodobými cíli(každý jednotlivý trénink) nebo dlouhodobými cíli(celá sezóna).Většina vašich hráčů však potřebuje pomoc ke stanovení efektivního cíle určením strategie,jak toho dosáhnout.

6.TÝMOVÝ DUCH

Není vůbec jednoduché popsat,co to je týmový duch.Skládá se z několika různých faktorů,každý tým má jedinečný týmový duch.Existuje však několik podstatných faktorů,které vytváří týmový duch a příznivé výkonnostní klima.Každý tým má své individuality a ty mají zodpovědnost sami za sebe i za celé mužstvo.Zodpovědnost za sebe sama způsobuje,že jedinec je zodpovědný za své jednání(od včasných příchodů,nahlášení nemoci nebo zranění až po mentální přípravu před zápasem nebo tréninkem a nejlepší řešení herní situace v zápase).Jakkoli hráči přijmou nebo nepřijmou svou individuální zodpovědnost,působí to na mužstvo.Zodpovědnost každého jednotlivého hráče vytváří proto i kolektivní zodpovědnost.Jistota je také důležitý faktor,který k tomu přispívá.

Je důležité vytvořit předpoklady,aby se hráči cítili jisti,tzn.otevřeně komunikovali a vytvářeli rutinní prostředí.Mužstvo se skládá z určitého počtu individualit.Je důležité vytvořit porozumění pro to,že všichni hráči jsou určité individuality,mají různé zájmy,různě rychle se učí,mají rozdílné potřeby.Udržet individualismus v mužstvu je důležité pro získání maximálně nejlepšího výkonu každého jednotlivce.Individualismus vytváří lepší předpoklady pro dobrou spolupráci. Mužstvo s dobrým týmovým duchem se také raduje z každého úspěchu,učí se ze svých chyb, aniž by se hráči cítili neúspěšní.

INFORMACE PRO TRENÉRY/VEDOUCÍ

Jako trenér/vedoucí musíte u svých hráčů rozvíjet fyzické schopnosti(motorika,technika,síla), mentální schopnosti(nasazení,sebedůvěra,koncentrace) i sociální schopnosti(schopnost spolupráce,fair play,kamarádství).Fyzické schopnosti hráčů se trénují prakticky při každém tréninku,ale myslete také na to,zapojit do tréninku i nácvik mentálních a sociálních schopností.To nepotřebuje být složité nebo těžké,jednoduchá cvičení mohou velmi působit na rozvoj hráčů.

Šestero rozvoje mentálních a sociálních schopností

1.Motivace – posilovat vnitřní motivaci – hnací sílu vůle hrát hokej pro sebe sama i společenství lidí v týmu
--- soustředit se na vývoj – mít motivaci se neustále vyvíjet a poučit se z úspěchu i neúspěchu

2.Cíl – cílový výsledek – stanovit jasný cíl a pracovat na jeho dosažení
cílový proces – vypracovat jasnou strategii,jak dosáhnout cílový výsledek
cílový výkon – snažit se pracovat v daných situacích a dosáhnout co nejlepší výkon nehledě na stanovené cíle

3.Koncentrace – konat v okamžiku – vždy pracovat v daném okamžiku,zde a nyní - nezabývat se minulostí nebo budoucností
soutěživost – trénovat tak,jako by to byl zápas;co natrénujete v tréninku, zopakujete i v zápase
obnovení ztracené koncentrace – ztratíte-li v průběhu zápasu nebo tréninku koncentraci,rychle si to uvědomte a znovu se zkoncentrujte

4.Sebedůvěra – optimální sebedůvěra – buďte pokorní a současně věřte ve vlastní schopnost
vůle k úspěchu – vždy se snažte mít vůli uspět místo myšlenek,že se vám to nepovede

5.Napětí – regulace napětí – porozumět a najít optimální individuální napětí,snižte je při přemíře a zvyšte při nízké stimulaci
boj a útěk – umějte zacházet s bojem nebo útěkem,obraťte se a soustřeďte se na správné věci

6.Týmový duch – individuální a kolektivní zodpovědnost – pochopte, jak vaše vlastní konání působí na kolektiv a buďte za to zodpovědní
otevřená komunikace – celou dobu se snažte otevřeně komunikovat,vytvoří to prostředí pro chválu i konstruktivní kritiku
jistota – vytvořte společné rituály a vůdčí hvězdy,které jsou pro hráče důležitým prvkem
spolupráce – mužstvo vyhrává a prohrává společně a vše záleží na kolektivním přínosu nehledě na to,kdo vstřelil či zavinil branku

VÍTĚZNÉ MUŽSTVO

Zde je vyjmenováno 10 klíčů k úspěchu:

1.VÍTĚZ

--- miluje soutěžení
--- dělá vše pro vítězství
--- působí na ostatní v touze vítězit
--- řídí svoje pocity v rozhodujících situacích
--- má odvahu bojovat

2.HRÁČ TÝMU

--- má radost z úspěchu druhého
--- povzbuzuje kamarády v týmu
--- akceptuje svoji roli v týmu
--- obětuje se pro tým
--- dělá vše pro tým,dokonce i ve špatných obdobích

3.ZDRAVÁ SEBEDŮVĚRA

--- správným způsobem být namyšlený
--- věřit tomu,co on a tým dělá
--- být hrdý na svůj tým
--- být vyvoleným a převzít zodpovědnost
--- být pokorný a umět přijímat kritiku i sám kritizovat
--- mít vždy hlavu nahoře
--- pozitivní řeč těla!

4.VŮDCE TÝMU

--- soustředit se na to,co mohu ovlivnit
--- pozitivně vnímat situace(jídlo,rozhodčí,cestování)
--- chytře jednat
--- zvládat vnitřní a vnější stres

5.VYTRVALOST

--- soustředit se na to,co můžete ovlivnit
--- pozitivně vnímat situace(jídlo,cestování,rozhodčí,soupeř)

6.PŘÍPRAVA (turnaj,zápas)

--- vědět,co potřebujete udělat,abyste podali co nejlepší výkon
--- dělat správné návyky
--- podat nejen dobrý výkon,ale dělat vše správně
--- dělat vše tak,aby to mělo smysl

7.PŘIPRAVENOST NA NENADÁLÉ DĚJE

--- vidět rozdíl mezi tím,co mohu a nemohu ovlivnit
--- být připraven na nepředvídatelné okolnosti

8.STRAVA/ODPOČINEK

--- nevynechávat jídla v průběhu dne
--- odpočinek je odpočinek(nehrajte tenis,když máte odpočívat)
--- dát si na vše čas,dodržovat rozvrh

9.MATERIÁL

--- udržovat pořádek ve věcech
--- vše si na svém místě uklidit
--- nadbytečné věci brát s sebou domů

10.PŘÍPRAVA NA VÝKON

--- rozehřátí
--- rozcvičení
--- strečink

Diskutujte o hodnotách a postoji k lednímu hokeji se svými mladými hráči a jejich rodiči.
Všichni hrají stejně.Hráč,který nejlépe pracuje a ukazuje nejlepší „postoj k hokeji“hraje nejvíc!

POSTOJ/ROZHODČÍ

Hokejový zápas jako celek závisí na fungující spolupráci mezi hráči,rozhodčími,trenéry a diváky(rodiče při mládežnických utkáních).Rozhodčí v mládežnickém hokeji jsou vzděláváni stejně jako hráči.Před sezónou procházejí svazoví rozhodčí kurzem.Kurz je jednodenní a po něm se chlapci a děvčata vydávají rozhodovat zápasy v mládežnickém hokeji.Zápasy jsou důležitou součástí vzdělávání a výchovy rozhodčích.Do vzdělávání patří i soutěže,ale nesmí se zapomínat na to,že na ledě jsou děti.
V každém kraji je určený člověk zodpovědný za obsazování a vzdělávání rozhodčích.Rozhodčí mají možnost být při fantastických hokejových zážitcích a vyvíjet se kvalitativně jako osobnost.
Doufejme,že v budoucnu vy,dospělí,odpustíte mladým rozhodčím nějaké ty chyby během jejich dalšího vzdělávání.

HRÁČ

Během zápasu platí pro hráče,aby byl stoprocentně koncentrován na hru,když je na ledě.Ukázalo se,že hráč nemůže být plně koncentrován na hru během zápasu,když plýtvá energií na jiné momenty jako např. pokřikování na rozhodčí a protihráče.Toto často při hokeji vidíme.Když se podíváme na NHL,tak tam je velmi vzácné,že hráč věnuje energii na kritizování rozhodčích.Tam je jejich rozhodnutí respektováno a i když má hráč jiný názor na toto rozhodnutí,koncentruje se plně na hru.
Otázky a odpovědi:

--- Proč se kritizují během zápasu rozhodnutí rozhodčích?
--- Jaké výhody či nevýhody získáme kritikou a stěžováním si na rozhodnutí rozhodčích?
--- Jaké to má následky pro mužstvo,kritizuje-li jeden nebo více hráčů rozhodčího?
--- Proč si hráči v NHL nestěžují na rozhodčí?

ROZHODČÍ

Rozhodčí má důležitou roli v zápase.Proto je nanejvýš důležité,aby za všech okolností vystupoval korektně a šel příkladem. Protože rozhodčí může trestat hráče i trenéry,má úkol,
který vyžaduje nejvyšší zodpovědnost.Jeho postoj a způsob chování je tedy velmi důležitý vůči všem aktérům zápasu.
Otázky a odpovědi:
--- Co charakterizuje dobrého rozhodčího?
--- Co charakterizuje špatného rozhodčího?
--- Jak může rozhodčí přispět k dobré atmosféře na ledě?
--- Jakým způsobem se má rozhodčí chovat k hráčům,trenérům a divákům?

TRENÉŘI/VEDOUCÍ

Trenér/vedoucí mužstva má velkou zodpovědnost za to, jak mládež vnímá rozhodčí a soupeře.
Tento postoj mužstva na ledě i mimo něj odráží často i postoj trenéra/vedoucího.Je velmi důležité,aby všichni trenéři a vedoucí mužstva byli dobrým příkladem pro hráče.Trenér a vedoucí mají mít schopnost vytvářet pozitivní a otevřené způsoby chování.Je dovoleno mít různé názory,ale zároveň táhnout za jeden provaz.To dává mládeži možnost,aby se dobře chovala a byla pozorná i ve všedních dnech.Asi nejdůležitější úkol trenéra/vedoucího je,aby byli nápomocní a oporami svých hráčů v těžkých situacích i v běžném tréninku.
Švédský hokejový svaz ve své práci“Hokejová vůle“jasně naznačil kromě jiného,že děti a mládež mají být vychováváni k respektu a ohledu ke kamarádům,k trenérům a vedoucím,k funkcionářům,k etice,k týmovému duchu a ke zdravému stylu života.Každodenní střetávání hráčů,trenérů a rodičů tvoří základ pro úspěšné předání významu tohoto pojmu.
Otázky a odpovědi:
--- Co charakterizuje dobrého trenéra/vedoucího?
--- Jaký je nejdůležitější úkol trenéra/vedoucího?
--- Co je to týmový duch?
--- Jak se vytváří dobrý týmový duch?
--- Co je špatný týmový duch?
--- Proč je důležité mít v mužstvu dobrý týmový duch?

RODIČE

Rodiče jsou svým dětem nejbližší.Postoje a hodnoty,které rodiče dětem předávají,hrají velkou roli pro jejich způsoby chování vůči ostatním lidem.Když rodiče na tribuně během zápasu hlasitě kritizují rozhodčí,často k tomu strhnou i hráče a trenéry.Dříve než rodiče začnou nadávat hráčům a rozhodčím,měli by se vžít do jejich situace.Především by si měli uvědomit a pochopit,že hráči i rozhodčí nejsou hotovými osobnostmi a že jsou stále ve vývojovém stadiu.Jak se mají jejich osobnosti rozvíjet a zlepšovat,když nemohou hrát a trénovat v pozitivní atmosféře?Nejdůležitějším cílem mládežnického hokeje je mít radost ze hry a zároveň vychovávat a vzdělávat hráče i rozhodčí.

Otázky a odpovědi:

--- Jaký by měl být dobrý „hokejový rodič“?
--- Jakým způsobem by měli rodiče pomáhat hráčům a rozhodčím,aby se cítili jistě ve svém konání?
--- Co způsobí během zápasu nejistotu hráčů a rozhodčích?
--- Je pozitivní nebo negativní, necháme-li některé hráče dělat věci jedním způsobem a jiné jiným způsobem?

OSOBNÍ SOUBOJ

Je důležité,aby všichni hokejoví trenéři vzali na sebe zodpovědnost naučit umění osobního souboje správným způsobem. Především se jedná o to,aby tuto dovednost naučili své svěřence pečlivě krok po kroku.Nesmíte zapomenout,že v souboji se jedná v prvé řadě o získání výhody na puku,než o rozdávání silných ran tělem.Je také důležité,aby se hráči naučili techniku,jak přijmout a být připraven na hru tělem.Dříve než se naučíte různé techniky souboje,musíte hodně trénovat bruslení a momenty stability. Mnoho chyb v souboji vzniká tím,že bruslení a rovnováha nejsou dostatečně dobré.Proto se hráč dostává při určitých situacích do špatného postavení těla.Dobrý souboj často vytvoří na kluzišti pro mužstvo přesilovou situaci(např.2 na 1,3 na 2).Podaří-li se vám naučit hráče správnou techniku pro rozdání a přijmutí bodyčeku,tak se zmenší i počet vyloučení a zranění.Potom také můžete ze hry získat to,o co vám jde – vysoké nasazení,více boje,pěkné kombinace.

ČTYŘI DŮLEŽITÉ CÍLE:

1.Získat výhodu - převzít puk
Souboj vychází z toho,abyste ve hře získali výhodu.Získat nebo udržet puk pro mužstvo.Hra tělem není samoúčelná.Jezdit jen okolo a rozdávat rány je vysilující a nerozvážné,aniž byste získali výhodu pro své mužstvo.

2.Zodpovědnost trenérů
Je v zodpovědnosti trenérů,že nasazení a znalost souboje je v souladu se sportovní ideou

hokeje.Špatný signál od trenéra na střídačce může poškodit sport.Jako trenér jste příkladem a máte zodpovědnost za to,co se na ledě děje.Jděte dobrým příkladem!

3.PR pro sport

Je v zodpovědnosti trenérů,že nasazení a znalost souboje je v souladu se sportovní ideou hokeje.Špatný signál od trenéra na střídačce může poškodit sport.Jako trenér jste příkladem a máte zodpovědnost za to,co se na ledě děje.Jděte dobrým příkladem!

4.Předcházet zraněním

Všichni,kterých se to v hokeji týká,mají zodpovědnost za minimální počet zranění svou znalostí a výchovou k soubojům.Hráči se musí naučit správným způsobem provést nebo přijmout hru tělem.Tím se můžete vyhnout zraněním na vaší i soupeřově straně.

PĚT DŮLEŽITÝCH VLASTNOSTÍ HRÁČE V OSOBNÍM SOUBOJI:

1.--- obratnost bruslení

--- rychlost jízdy – dopředu,dozadu,se změnou směru

--- síla(v nohou,v trupu)

--- rovnováha a pohyblivost – schopnost hráče mít dobrou pozici těla s nízkým těžištěm a dobrou rovnováhu při těsných obloucích a obratech

2.Přečíst a vyhodnotit schopnost protivníka – dobrý hráč v soubojích musí vidět nebo vyčíst soupeřovy slabosti či úmysly a využít je!

3.Schopnost výběru místa – umět řezat úhly a vidět možnosti přijet do souboje ze správné strany.Hráči,kteří jsou v této činnosti dobří,mohou protivníka přivést do místa,kde z toho mají výhodu.

4.Schopnost číst hru a jednat – zde je myšlena schopnost hráče obsáhnout pohledem ledovou plochu a vyčíst pohyby spoluhráčů i protihráčů.Současně musí hráč vědět,jaké bude mít alternativy k vyřešení situace.

5.Vůle a odvaha – pravděpodobněji nejdůležitější vlastnost pro dobrého hráče v souboji je vůle a odvaha,aby rychle a rozhodně vjel do souboje nebo k puku.

STŘELBA

Nejdůležitější moment v hokeji je vstřelení branky.Střelec je společně s brankářem nejdůležitější hráč v mužstvu. Ale co to je,co charakterizuje střelce?Někdo se snad může narodit s určitým nadáním střílet branky,ale velká část dovednosti se dá natrénovat.

Jaký je rozdíl mezi střelcem a nestřelcem?

Střelci mají: --- koncentraci,zaměření a sebevědomí skórovat
--- sebedůvěru a nebát se vystřelit
--- dobrý cit pro hru a pro vstřelení branky
--- dobrou techniku a taktiku pro vstřelení branky(to se dá natrénovat častou střelbou při tréninku)
--- speciality,které často používají
--- střelci rádi střílí a skórují

Co máte dělat pro vstřelení branky?

1.Střelba! – 100% střel,které nevystřelíte,se do branky nedostanou
-- buďte sobečtí,ale chytrým způsobem
-- statistiky jednoznačně ukazují,že hráči dosahující největšího počtu branek, nejčastěji střílí
-- základem je pouze trefovat branku
-- neustále pozorovat kotouč, být připraven na dorážku

2.Myslete na střelbu,když útočíte!
-- hledejte možnosti pro zakončení
-- vytvářejte střelecké pozice pro své spoluhráče
-- pokud jste bez kotouče, najeďte si na střelu, tak aby jste vystřelili z první, bez přípravy

3.Trefte branku! – buďte přesní v zakončení a trefte branku

4.Nuťte brankáře přesouvat se do stran!
-- vyhledávejte pozice pro přímou střelu nebo diagonální přihrávku
-- veďte puk do stran

5.Cloňte brankáři,směrujte puk do branky,snažte se dorážet!
-- mějte odvahu jít při střele před branku
-- ukažte střelci hokejkou,tak může zamířit na branku
-- buďte agresivní při dorážkách

6.Buďte průbojní jít do gólu!
-- zakončujte rozhodně a tvrdě
-- vyhrajte souboj,musíte do mlýnice kolem branky,abyste dali gól

Základy pro střelbu branek

Chcete-li být dobrým střelcem,je důležité vědět,kde má brankář v brance díry.Často se říká, že je 5 děr,do kterých byste měli střílet(viz.obr.1).Není to však jednoduché,ale pravák má největší díru nahoře nad lapačkou(u brankáře leváka),levák má největší díru dole pod vyrážečkou(u brankáře leváka).
Je důležité naučit se vidět díry v brance „okem puku".Je to totiž tak,že oko hráče a oko puku vidí branku z různých úhlů.To způsobí,že si myslíte,že svým okem vidíte díry,které tam ve skutečnosti nejsou.To se dá jednoduše zjistit následujícím testem.Uvažte 4 gumové šňůry na konstrukci branky(viz.obr.2).Nechte brankáře v brance natáhnout šňůry ven z branky.
Lehněte si na led,kde se šňůry sbíhají a zjistěte,zda vidíte stejné díry,které jste viděli sami předtím.Natáhněte šňůry do různých střeleckých úhlů v různé vzdálenosti.Měňte také pozici brankáře,abyste viděli díry v různých situacích.

STŘEDOVÁ LINIE

Středová linie je pomyslná čára probíhající středem mezi oběma brankami.Efektivní způsob vstřelit branku je v útočném pásmu přihrávat puk diagonálně nebo do stran přes tuto linii a pak rychle zakončit.Když hrajete pukem přes tuto středovou linii,nutíte brankáře se přesouvat do stran,což způsobí,že nepokryje v brance tolik prostoru jako obvykle.Je dokonce také efektivní bruslit s pukem do stran,abyste dostali brankáře do pohybu.Ve volné pozici před brankářem musíte vést puk tak,aby byl ve středové linii puk a ne vaše brusle,jak to vidíte u mnoha hráčů.

RYCHLÁ STŘELA

Když se dostanete do střelecké pozice,musíte se naučit střílet různými způsoby ze stojné nohy.Často máte velmi málo času správně umístit puk.Trénujte rychlou a skrytou střelu při bruslení vpřed i při bruslení s překládáním.
--- trénujte nejprve střelbu z klidu různými způsoby ze stojné nohy
--- poté trénujte střelbu přímou a z různých úhlů
--- střelba při bruslení s překládáním je nejtěžší a trénujte ji jako poslední
--- různé způsoby střelby ze stojné nohy vám dá možnost provést střelu i dorážku
--- před střelbou zrychlete jízdu

Obvyklé chyby:
--hráči nezvládnou střelbu z pohybu,protože to neumí z klidu
--- hráči střílí pouze z vnitřní nohy(noha blíž k puku)
--- hráči si přehazují puk na forhend,neumí vystřelit bekhendem
--- hráči zpomalují před ranou,žádný zrychlující pohyb

SAMI PŘED BRANKÁŘEM

Když jste sami volní před brankářem a máte vystřelit,je lehčí střílet nahoru s vahou těla na noze blíž k puku(zadní noha).Střela bude často uvolněnější než střela,při které se síla v okamžiku střely přenáší ze zadní nohy spolu s rovnováhou na přední nohu.
--- máte-li puk trochu za sebou,použijte střelu tahem nebo si potáhněte puk před sebe a vystřelte zápěstím
--- když máte puk před sebou,používejte střelu zápěstím
--- optimální vzdálenost pro přímou střelu je z prostoru mezikruží
--- pamatujte si,že „oko puku“ nevidí stejné díry jako oko střelce
--- střílejte zpoza hráče ,abyste překvapili brankáře
--- v blízkosti brankáře střílejte nahoru
--- učte se vystřelit přes hráče forhendem i bekhendem
--- pamatujte,že ve středové linii musí být puk a ne brusle

Obvyklé chyby
--- puk daleko před tělem má za následek slabou ránu zápěstím, nejčastěji nahoru
--- nedívejte se před střelou,co dělá brankář
--- hráči brzdí střelu přílišným napětím,nevidí jiné možnosti zakončení
--- střela příliš blízko brankáře
--- hráč nevidí stejné díry jako puk
--- hráč zůstane na trojnožce poslední část před střelou,výsledkem je střela bez překvapení se slabou razancí

Sami před brankářem – míchání s pukem
Když chcete vytáhnout brankáře z branky,je důležité,aby netušil,co uděláte.Mějte proto puk na straně,abyste mohli naznačit střelu.
Máte-li puk před sebou,nemůžete střílet a brankář ví,
že puk musíte potáhnout.Začněte fintu včas,abyste se nedostali moc blízko k brankáři a mohli zvednout puk.
--- vysoká rychlost jízdy vpřed vám dá šanci na jednoduchou fintu
--- nízká rychlost jízdy vpřed vám dá možnost na jednoduchou i složitou fintu
--- máte-li brankáře dole na ledě a chcete zvednout puk nahoru,dejte spodní ruku na hokejce co nejníže,abyste snadněji puk zvedli
--- potáhněte puk na stranu,než ho zvednete
--- potáhnete-li puk na stranu,často se otevře díra mezi nohami brankáře

Obvyklé chyby
--- příliš rychlá jízda s pukem,raději vystřelte!
--- dvojité potažení puku ve vysoké rychlosti
--- potažení puku diagonálně místo do strany pro zvednutí „pod víko“
--- zvednutí puku dříve,než jde dolů brankář,příliš brzo!

--- při pomalé jízdě vpřed pozor,aby potažení puku nebyla pomalá
--- před potažením puku nedělejte žádnou fintu

CLONĚNÍ BRANKÁŘI

V dnešním hokeji padá hodně branek při clonění brankáři.Při střelách z velké dálky je třeba mu clonit skoro pokaždé.V momentě střely platí pro clonění brankáři následující věci:
--- postavte se nebo přejeďte v okamžiku střely před brankářem tak,aby jste byl mezi jehopohledem a pukem
--- nejlépe se cloní těsně před brankářem,ale dokonce uprostřed pásma je to v pořádku
--- vybruslete dokola protihráče a vraťte se zpět

Obvyklé chyby
--- clonící hráč stojí v linii se střelcem,ne v linii s pukem
--- hráči nechodí před branku,aby clonili;poučte hráče,aby se v pásmu stavěli výše,tak je pak lehčí dostat se před branku
--- clonící hráč nemá dostatek pohybu k dorážce

ZÁVĚREČNÁ DOPORUČENÍ

Je mnoho způsobů,jak se dá zlepšovat střelba hráčů a jejich schopnost vstřelit branku.
Základem pro zlepšení je,že vy jako trenér naplánujete tyto způsoby do tréninku.Zde následuje několik doporučení,z nichž mohou mít užitek hráči i trenéři.
--- při nácviku věnujte pozornost rychlému a přesnému zakončení a vy ,jako trenér,stůjte blízko branky a komentujte provedení
--- zaveďte různé soutěže při nácviku střeleckých schopností a schopností vstřelit branku
--- střely nemusí být vždy tvrdé,ale důležitější je vyslat střelu na branku s velkou přesností
--- upozorňujte hráče,aby byli vždy připraveni na střelu ve správné pozici bruslemi i tělem v poměru k puku a brance,vždy dorážejte střely,střílejte hodně a často

NAUKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ

VÝZNAM JÍDLA A TEKUTIN PRO VÝKONNOSTNÍ SCHOPNOST

Úvod

Účelem této kapitoly je vysvětlit význam jídla a pití pro schopnost výkonu,prohloubit znalost o tom,co,kdy a jak se má pít a jíst a zda platí pojem „jídlo pro střelu“.
Pojednání se snaží obsáhnout základní vědomosti,které jsou potřeba pro vedení a aktivní výkon mládežnického,juniorského a seniorského hokeje za normálních okolností.
Kapitola proto obsahuje jak teoretickou část nauky o stravě a výživě,tak praktický návod na dobré jídlo pro sportovce v rámci snídaní,obědů,večeří,svačin a pozdních svačin/večeří.
Zabývá se také speciálním problémem pro sportovce jako jsou alergie z jídla,vegetariánská strava nebo stravování během pobytů v cizině.V pozdějších letech se u mladých sportovců zvýší intenzita a kvantita tréninků a program zápasů.To zvyšuje význam stravování pro výkonnostní schopnost a zdravotní stav sportovce a vede k tomu,že hráči,trenéři i vedoucí věnují větší pozornost stravovacím otázkám.
I když vědecké disciplíny stupňují svoji pozornost v této oblasti,hrozí riziko,že se význam správného stravování přehání.To znamená,že jenom stravou se nedá projíst ke sportovní budoucnosti,ale správná výživa pomáhá předcházet zraněním,posiluje imunitní systém a pomůže sportovci lépe trénovat a využít své získané zdroje bez omezení v zápasových situacích.

Dílčí faktory „strava,trénink a odpočinek/regenerace/spánek“ musí být v souladu a všechny faktory společně ovlivňují schopnost výkonu.Spojitost se dá ukázat pomocí tréninkového nebo výkonnostního trojúhelníku.Trojúhelník je rovnostranný a to způsobuje,že když se změní jedna strana,musí se přizpůsobit i ostatní dvě.
Např.zvyšuje-li se objem tréninku,potřebuje sportovec více energie a musí více jíst.Jestliže se zvyšuje tréninkový objem,aniž by se zvýšilo množství jídla,vyprazdňuje se postupně zásoba energie.Pokračujícím tréninkem dojde k efektu oslabení svaloviny místo jejího posilování.Tělo pak využívá tuky a proteinové rezervy jako zdroj energie,když tělu dojde glykogen.Trénink pokračující tímto způsobem nevede k zlepšení výkonu a trvá-li tento stav delší dobu,je zde nebezpečí z přetrénování a omezení imunity.Když svalové buňky již nemají glykogen,může dojít ke zvýšenému riziku zranění.
Samozřejmě to platí i v obráceném poměru.Když chybí tréninkový objem delší dobu,tak musí
být dodáno menší množství jídla,aby se nezvyšovala váha ukládáním tuku.

V polovině 80.let se prováděl výzkum stravovacích návyků u dvou hokejových týmů Division 1(odpovídá naší 2.lize) a výsledek je doložen ve zprávě,která byla publikována v prosinci 1994.Kromě tohoto výzkumu byl již před mnoha lety proveden jiný a po srovnání obou jsou výsledky a resumé stále aktuální a zajímavé.

Ze zprávy vyplývá kromě jiného:
--jídlo se zvýšeným obsahem uhlovodanů o 57% , místo původních 42%,zvýšilo hodnoty glykogenu ve svalech o 26% proti normálním hodnotám
--ukázala se tendence,že vzdálenost nabruslená hráči při rozbruslení stoupala při nadbytku svalového glykogenu a stejný byl i stupeň využití v průběhu zápasu
--hráči,konzumujícímu normální stravu,klesla nabruslená vzdálenost v průběhu zápasu od 1. do 3.třetiny o 14%,zatímco hráči,konzumujícímu stravu obohacenou o uhlovodany, nabruslená vzdálenost stoupla o 11%.
Zpráva z výzkumu je velmi zajímavá a posílila mnohé z dřívějších teorií.Abychom se s větší jistotou mohli vyjádřit,jak správné stravování a ukládání glykogenu působí při zápase na vzdálenost a rychlost bruslení,potřebovali bychom zapojit větší počet hráčů při více zápasech.Na typ bruslení působí i role hráče v herních situacích a pozicích,v taktických strategiích naordinovaných trenéry,v charakteru zápasu a motivaci hráče.
Zcela jasné je,že předložená zpráva ukazuje pozitivní spojitost mezi doplněnou zásobou glykogenu a schopností výkonu hráče během zápasu.Zpráva tímto poukazuje na velký význam správného stravování ve sportu.

ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA

Základním předpokladem,aby sportovec mohl vyvíjet svoji výkonnostní schopnost,je energetická rovnováha.Jestliže sportovec málo jí v poměru k množství a intenzitě tréninku,tělo si energii čerpá z již vytvořených zásob.Svalovina oslabuje a proteiny jsou využívány k doplňování energie.Spotřeba energie je prioritně využívána před tvorbou svaloviny.

NAUKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ SPOTŘEBA ENERGIE PŘI RŮZNÝCH ČINNOSTECH

Spotřeba paliva u auta je různá podle síly motoru,váhy vozu,podle častého užívání a rychlosti.Je to stejné jako se spotřebou energie u člověka.Spotřeba energie je různá u různých druhů sportu a jiných forem fyzické činnosti.Intenzivní práce svalů a skupin svalů po dlouhou dobu způsobuje vysokou spotřebu energie.Úřednice,která se aktivně hýbe jednou týdně,má denní energetickou spotřebu asi 2000 kcal,zatímco vrcholový sportovec ve vytrvalostním sportu a při intenzivním tréninku se může dostat na denní hodnotu až 8000 kcal.Při normálních okolnostech však vrcholový sportovec denně spotřebuje asi 3500-6000 kcal.Často je faktická spotřeba energie větší v průběhu tréninkového cyklu než při jednorázové soutěži(výjimkou je lyžařský Vasův běh nebo cyklistický závod Kolem jezera Vättern).
Při chůzi o rychlosti 5 km/hod. se spotřebuje asi 5 kcal/min.,při běhu nebo joggingu o rychlosti 10 km/hod. je to zhruba 11 kcal/min.
Povrchové a povětrnostní podmínky mají také vliv na spotřebu energie,také silnější člověk spotřebuje při stejné činnosti více energie než člověk hubenější.Různou spotřebu energie mají také muži a ženy.Počítá se,že ženy spotřebují o 35% méně energie než muži při stejných podmínkách.
Energetická spotřeba různých lidí při stejné činnosti závisí na velikosti těla,intenzitě a délce práce,na technice pohybu.

RŮZNÉ ŽIVINY

Jak se musí tankovat auto,tak se musí vyživovat i lidské tělo.Jídlem člověk doplňuje živiny.
Živiny se dělí na 2 skupiny:energii dodávající a energii nedodávající.Obsah energie není stejný u všech živin.Kromě toho obsahují potraviny směs více živin,což komplikuje výpočet obsahu energie v každé z nich.
Že se délka měří v metrech a objem v litrech,ví každý a rozumí tomu,jak se to děje.Míry,které se používají na udávání obsahu energie,jsou kcal(kilokalorie) nebo KJ(kilojouly).1 kcal=4,2 KJ.

energii dodávající	energii nedodávající
tuky(9,3 kcal/g)	vitamíny(rozpustné ve vodě,v tucích)
uhlovodany(4,1 kcal/g)	minerály(železo,vápník)
proteiny(4,1 kcal/g)	voda
alkohol (7,0 kcal/g)	

O živině obsahující hodně energie(má velký počet kcal na 1 gram) se říká,že má vysokou energetickou hustotu.Uvědomte si,že určité druhy jídel jsou objemné(např.salát),ale málo váží nebo obsahují hodně vody(např.okurka obsahuje 97% vody).Ty obsahují velmi málo energie,a tak není jisté,že by zajistily potřebný přísun energie.Látce,která obsahuje mnoho druhů živin,se říká,že má výživnou hustotu.

Funkce živin je variabilní.Tuky a uhlovodany mají dodat tělu energii,zatímco proteiny mají nejdůležitější roli jako stavební materiál.Alkohol naopak nemá žádnou důležitou funkci,ale jak všichni vědí,neměl by se užívat ve velkých dávkách a pravidelně.
Vitamíny a minerály řídí několik chemických procesů,vytváří novou tělní tkáň a jsou důležité pro imunitu.Voda je důležitý díl tělních tekutin,kde probíhají chemické reakce.

Strava (jídlo) dává tělu:
--energii
--stavební materiál
--řídící prvky(pro chemické reakce)
Energie,která je tělu dodávána v různých živinách,se používá k:
--vnější tělesné práci(fyzická aktivita jako je sportování)
--vnitřní tělesné práci(drží v chodu různé orgány,vytváří tělní tkáně)
--drží konstantní tělní teplotu

Příklad obsahu energie v několika druzích potravin

snídaňové müsli	1 dl/40 g	168 kcal
ovesná kaše/vločky	225 g	137 kcal
párek s chlebem	1 kus	316 kcal
vejce	1 kus/55 g	80 kcal
jablko	1 kus/55 g	55 kcal

UHLOVODANY

Uhlovodany pocházejí z růstové oblasti a jsou celkovým názvem pro cukry,škrob a vlákninu.
Cukry a škrob dodávají energii,zatímco vláknina dáva objem obsahu žaludku,působí proti zácpě a dává dlouhodobý pocit sytosti.
Příkladem potravin bohatých na uhlovodany jsou:
těstoviny,rýže,chléb,kroupy,fazole,čočka,brambory,kořenová zelenina,čerstvá zelenina,
ovoce a bobuloviny.Potraviny s vysokým obsahem uhlovodanů se v těle rozkládají na jednoduché cukry.Část z nich se přeměňuje na energii,zbytek se ukládá jako glykogen v játrech a ve svalech.Jaterní glykogen udržuje stabilní hladinu cukru v krvi,aby mozek a nervový systém dostávaly energii.

Tělo přednostně poskytuje energii mozku a nervovému systému.Jestliže člověk jí stravu chudou na uhlovodany,tak většina energie jde na tvorbu jaterního glykogenu a energie pak už nestačí na vytváření zásob glykogenu ve svalech.
Svalový glykogen je tělu nejsnadněji přístupná energie při práci svalů.Aby se doplňovaly zásoby svalového glykogenu,je nutné jíst hodně uhlovodanů.Denní spotřeba uhlovodanů při 1-2 hodinovém tréninku je cirka 6-8 g na 1 kg tělesné hmotnosti a při 2-4 hodinovém tréninku spotřeba stoupá na 8-10 g na 1 kg tělesné hmotnosti.

CUKRY A ŠPATNÉ CUKRY

Cukr se vyskytuje přirozeně v mnoha potravinách(rozinky,med,ovoce,ovocná šťáva,mléko).
Spolu s cukrem z těchto potravin dostáváme do těla i jiné potřebné živiny.Jestliže naproti tomu jíme hodně sladkostí a pijeme slazené nápoje,které obsahují přidaný rafinovaný cukr, tak se může stát,že se do těla dostane nadměrné množství cukru.Ve sportovních zařízeních je časté,že se tam nachází restaurace nebo kiosek,kde se dají tyto nápoje a sladkosti koupit.

Sortiment se často omezuje na pečivo,bonbóny,slazené limonády a zmrzlinu.Všechny tyto věci obsahují hodně cukru bez ostatních živin(vysoký obsah tvz.prázdných kalorií).Abychom nebyli závislí na špatném sortimentu restaurací a kiosků,je nezbytné si s sebou vzít správnou svačinu.

Že sladkosti a slazené limonády obsahují hodně cukru,vědí všichni,ale i když to víme,naše jídlo může být někdy tvz. přecukrované.proto pozor na „špatné cukry“.Když si přečteme na výrobcích energetické hodnoty přísad a živin,můžeme z nich vidět celkové množství cukru a kolik cukru bylo přidáno.Dobrým znamením je,když u výrobku nebo jídla energetická hranice přidaného cukru nepřesahuje 10%.Doporučujeme vyvarovat se cukru z limonád,sladkostí a sušenek a vyměnit ho za svačinu bohatou na škrob jako jsou sendviče,müsli nebo ovoce.

ŠKROBY

Škrob je uhlovodan,který je základem jídelníčku sportovce.Příkladem potravin bohatých na škrob jsou těstoviny, rýže, chléb, kroupy, müsli, brambory, fazole, čočka, kukuřice, hrách a banány. Když bychom si dali ke snídani ovesnou kaši nebo müsli,k obědu a večeři rýži,brambory nebo těstoviny,chléb ke všem jídlům,banán a sendvič na svačinu,dostaneme do těla mnoho škrobu.Kromě toho,že potraviny bohaté na škrob jsou nutné,jsou také laciné ve srovnání s potravinami bohatými na proteiny a tuky.Stačí jen porovnat ceny těstovin,rýže,chleba,krup a brambor s cenou masa,čokolády,cukrovinek a chipsů.

VLÁKNINA

Existuje rozpustná a nerozpustná vláknina.Rozpustná vláknina se nachází např.v ovsu,zrní,ovoci a zelenině.Rozpustná vláknina působí proti vysokým hodnotám cukru v krvi a může snižovat hladinu cholesterolu v krvi,což zmenšuje riziko srdečních onemocnění.Když je hladina cukru v krvi vyrovnaná,člověk se cítí sytý,lépe se koncentruje,udržuje koncentraci a vydrží více.Ovesná kaše s čerstvě nastrouhaným jablkem k snídani dá tělu rozpustnou vlákninu.Nerozpustná vláknina se bohatě vyskytuje v pšeničních otrubách. Vláknina zvětšuje obsah střev a udržuje jejich stabilní pohyb tak,že se nemohou vytvořit střevní kapsy.Velký obsah střev způsobí,že se člověk cítí dlouhou dobu sytý a nepotřebuje se dojídat mezi regulérními jídly.Chléb a kroupy obsahují nerozpustnou vlákninu.

RYCHLÉ A POMALÉ POTRAVINY - GLYKEMICKÝ INDEX

Podle toho,jak rychle či pomalu stoupá po jídle obsah cukru v krvi,mluvíme o tvz.rychlých nebo pomalých potravinách. Snažte se jíst více pomalých a méně rychlých potravin.Ideální pro sportovce je doplnit se pomalými uhlovodany,ale na druhé straně využít rychlé potraviny
pro rychlé doplnění zásob glykogenu po tréninku nebo zápase.Jíte-li rychlé potraviny,stoupá obsah cukru v krvi rychle a mohutně. Tělo odpovídá zvýšením hladiny inzulínu.Inzulín sbírá cukr z krve a ukládá ho do svalů,což způsobuje snížení hladiny cukru v krvi. Jestliže klesne obsah cukru v krvi,pocítíte opět hlad a doplníte-li rychlé potraviny,opakuje se celý průběh a cukr v krvi opět stoupá. Pomalé potraviny vytváří v těle stabilní a vyrovnaný obsah cukru v krvi.To umožňuje snáze a po delší dobu se koncentrovat a udržet výkon.Pomalé potraviny déle potlačí pocit hladu a zabraňují nadbytečnému dojídání.Těstoviny a rýže jsou příkladem pomalých potravin(je to základ jídelníčku sportovce).
Základním principem je,že čím více je potravina rozmělněná,tím je rychlejší.Srovnejte džus a celé ovoce.Rýže a těstoviny s krátkým časem vaření jsou rychlejší potraviny než podobné druhy s delší dobou přípravy.Rozpustná vláknina způsobuje,že potraviny jsou pomalé,např. jablka a ječné kroupy.Biologická struktura obklopující buňky škrobu zabraňuje štěpení látek v jídle a dělá z potraviny pomalou.Příkladem jsou celá zrna ječmene v chlebu,fazole,čočka a těstoviny.
!!! Vyhněte se rychlým uhlovodanům 2 hodiny před zápasem nebo tréninkem,abyste zabránili zvýšení obsahu inzulínu v krvi kvůli nebezpečí pozdějšího úbytku cukru v krvi.!!!
Vysoká hladina inzulínu v krvi v kombinaci s fyzickým výkonem může vést k extrémně rychlému úbytku cukru v krvi,což vytváří

špatný předpoklad pro dobrý sportovní výkon. Vysoká hladina inzulínu zastavuje kromě toho uvolňování mastných kyselin a tím zabraňuje tělu využít tuky jako palivo.Reakce různých lidí na rychlé uhlovodany je různá,není to bráno jako všeobecný problém. Glykemický index je hodnota,která se začala používat a o které se začalo diskutovat před několika lety.Je to jednoduché vyjádření hodnoty,jak rychle potravina po požití zvýší hladinu cukru v krvi.Vysoká hodnota glykemického indexu znamená,že potravina je rychlá. Doporučovanou hodnotou je často bílý chléb,jehož glykemický index je označen jako 100.

NAUKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ ZÁSOBA GLYKOGENU V TĚLE

Zásoba glykogenu v těle je omezená a musí se stále doplňovat.Při normální stravě se počítá, že glykogenu je uloženo asi 50 g v játrech a 350 g v kosterní svalovině,což vystačí na těžkou fyzickou aktivitu o délce asi 1,5 hodiny.Dodáním glykogenu může zásoba v játrech stoupnout ke 100 gramům a v kosterní svalovině až k 900-1000 gramům.S dobře naplněnými zásobami glykogenu se zmenšují rizika zranění a člověk dokáže udržet vysoký fyzický výkon delší dobu.

Při běhu na dlouhou trať to znamená udržet vysoké tempo delší dobu nebo,jak jsme se zmínili v úvodu,může hokejista tvrději pracovat na ledě. Jak probíhá doplnění glykogenu se zmíníme později.

PROTEINY

Proteiny jsou potřeba pro stavbu a výživu všech buněk v těle.Proteiny však v určitých případech poskytují energii,např.při hladu nebo když tvrdě trénující sportovec přijímá málo potravy v poměru k tréninku a tím pádem není v energetické rovnováze. Potřeba proteinů u průměrného dospělého člověka se počítá 0,8 g proteinu na 1 kg tělesné hmotnosti za 1 den, aniž by se objevil symptom nedostatku.Potřeba se trochu zvyšuje u sportovce,ale vědci nejsou jednotni o kolik.Pro vytrvalostní sportovce se aktuální čísla denní potřeby proteinů pohybují mezi 1,2-1,6 g na 1 kg tělesné hmotnosti,u sportovců silových sportů jsou čísla o něco vyšší,1,6-1,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti.

Nejenom množství proteinů je důležité.Potřeba musí být v relaci k celkovému přísunu energie.Jestliže je přísun nižší,tj.člověk není v energetické rovnováze,spotřebují se proteiny na energii místo na tvorbu svalů.Shora uvedené hodnoty tedy platí pouze při energetické rovnováze člověka.Význam má také kvalita proteinů.Živočišné proteiny jsou z proteinového hlediska plnohodnotné,-zatímco rostlinné proteiny se musí kombinovat.Proteiny vysoké biologické hodnoty jsou v mase,rybách,vejcích,drůbeži,sýrech a mléku.Dobré rostlinné kombinace jsou chléb+čočka,kukuřice/rýže+fazole nebo kukuřice+hrách.Moderní výzkumy objevily,že existují tvz.pomalé a rychlé proteiny,stejně jako u uhlovodanů.Protein kasein leží déle v žaludku a je tedy pomalý protein.To je protein,který má velký význam pro zabránění tělesného zhroucení z nedostatku svalových proteinů.Jiný rychlý protein-syrovátka- je dobrý na stavbu svalových proteinů.Mléko a vejce obsahují proteiny dobré kvality a obsahují, jak kasein,tak syrovátku.Jiné srovnání s uhlovodany je,že proteiny se začnou vstřebávat hned po tréninku,schopnost jejich příjmu tělem je vysoká.

Při výzkumu u sportovců při silovém tréninku se srovnávalo,co se stane,když příjem proteinů následuje ihned po tréninku nebo až 2 hod.po tréninku.V prvním případě se zjistilo,že efekt tvorby svalů je mnohem lepší než v druhém případě.10-12 g stačí,podá-li se ihned po fyzické aktivitě.Příjmem rozmanité stravy(viz.kap.2 detailní plán stravování) se dostane do těla dostatek

proteinů.Dokonce i pro sportovce se zvýšenou potřebou stačí obvyklá strava,jestliže jí dostatečně,rozmanitě tj.je v energetické rovnováze.Přebytek proteinů se ukládá jako tuk,jestliže je příjem energie vyšší než výdej.Přebytek proteinů může také nadbytečně zatěžovat práci jater a ledvin.
Aktivní sportovec,který má denní příjem 4500 kcal a 15% energie bere z proteinů,vytvoří v těle 169 g proteinů,což pokryje potřebu vzpěrače vážícího 90 kg.To,že proteiny se mají dostat do těla přirozenou cestou a ne proteinovými doplňky,ví většina lidí,ne však prodejci proteinových doplňků.

TUKY

Tuky se nacházejí v přírodě v živočišné i rostlinné podobě.Největší podíl tuků se dostane do těla z tuků v jídle a v mléčných výrobcích(smetana,plnotučné mléko,sýry).Jiné potraviny obsahující hodně tuků jsou čokoláda,koláče,chipsy.37% energie,kterou čerpáte z jídla, dostanete do těla prostřednictvím tuků.Pro normálního člověka by to mělo být mezi 25-30%.Zajistit to můžete tak,že se naučíte,kde se tuk nachází a ve kterých potravinách je ve velké míře obsažen.Čtěte etikety na zboží s informacemi o složení výrobku. Všimněte si,že pro sportovce v těžkém tréninku může být nezbytné,že se podíl energie brané z tuků zvýší k 35%,aby tělo mělo dostatek energie.Sportovec musí přijímat enormní porce uhlovodanů,aby příjem energie z tuků stoupl na 30%.Tuky mají vyšší energetickou hustotu než uhlovodany,a tak nejsou potřeba stejné objemy na doplnění energie.Musíte se snažit na jedné straně nechat klesnout celkový příjem tuků,na druhé straně zvolit více jedno-a vícenasycených tuků.Nasycené tuky pocházejí nejvíce z živočišné říše a jsou obsaženy v uzenářských výrobcích,mléku a mléčných výrobcích.Čisté maso má nízký obsak tuků.
Vícenasycené tuky pochází z rostlinné říše a z tučných ryb.

Srovnání obsahu tuku v mléce

Pitím mléka k jídlu získávájí děti a mládež jednoduchým způsobem vápník.Myslete na to,že mléko je potravina a ne něco,čím uhasíte žízeň.1-2 sklenice mléka k jídlu stačí k pokrytí potřeby vápníku.Máte-li nadále žízeň,napijte se vody.Pro člověka s nízkou spotřebou energie je v mléce a méčných výrobcích příliš mnoho tuku.Můžete také omezit příjem tuku tím,že budete pít odstředěné nebo nízkotučné mléko místo plnotučného.V tabulce se můžete podívat,kolik tuku do těla dostanete,vypijete-li 1 litr mléka denně.Kromě mléka,které pijete k jídlu,je mléko obsaženo v mnoha dalších jídlech např.palačinky,omáčky,ovesný chléb.

nápoj		litr/den	litr/den/rok
odstředěné mléko	0,1% tuku	1 g	365 g
nízkotučné mléko	0,5% tuku	5 g	1,8 kg
polotučné mléko	1,5% tuku	15 g	5,5 kg
plnotučné mléko	3% tuku	30 g	10,9 kg

Stejným způsobem se srovnání obsahu tuku může udělat u různých typů jídel.

VITAMÍNY,MINERÁLY A ANTIOXIDANTY

Vitamíny A,D,E a K vážou tuk a mohou se ukládat v těle,zatímco vitamíny B a C vážou vodu a je těžké je ukládat.Každý vitamín a minerální prvek má určitou funkci,která je nezaměnitelná
s ostatními vitamíny a minerály.Předávkování vitamíny a minerály nemá žádný pozitivní účinek.Neřídí se heslem“čím více,tím lépe“.Naopak v určitých případech může předávkování způsobit otravu.Takže rovnováha těchto prvků je také důležitá.

Na tomto místě neposkytneme popis funkcí různých vitamínů a minerálů.Jestliže si chcete více prohloubit tuto znalost,podívejte se do jiné odborné publikace nebo na www.slv.se ,což
jsou webové stránky Švédského potravinářského svazu(kromě toho obsahují databázi potravin).
Když se kyslík spaluje při výměně látkové,vytváří tzv.volné radikály.Tvrdý fyzický trénink způsobuje zvýšený oběh kyslíku a tím i zvýšenou tvorbu volných radikálů.Dokonce i jiná forma stresu,kouření nebo nachlazení může zvýšit množství volných radikálů.S volnými radikály může vzniknout problém poškození buněk a vznik nemocí.Proti tomu má tělo obranný systém,kde tvz.antioxidanty zabraňují zničení volných radikálů.Hodně vitamínů a minerálů působí jako antioxidanty.Tělo samo si vytváří některé antioxidanty,ale jiné musí být tělu dodány výživou.Jestliže jíte rozmanitou a dostatečnou stravu,abyste byli v energetické rovnováze,dostanete do těla všechny vitamíny,minerály a antioxidanty,které tělo potřebuje.

TEKUTINA

Schopnost fyzické práce a koncentrace snižuje ztráta nebo úbytek tekutiny v těle(pocení).
Dobře trénovaní lidé zvládají zpravidla ztrátu tekutin lépe než netrénovaní,ale individuální rozdíly jsou velmi velké.Abychom zjistili,jak hodně potřebujete pít,je třeba se zvážit před i po tréninku nebo zápase.Rozdíl váhy ukáže množství ztráty tekutiny a také spotřebu ze zásob glykogenu.Jiným signálem nedostatku tekutiny v těle je,že máte tmavou moč,při dostatečném množství tekutiny v těle je moč světlá.V průběhu tvrdého tréninku není neobvyklé,že ztratíte množství tekutiny odpovídající 1-2% tělesné hmotnosti.Pracovní výkon tím může klesnout až k 75-80% normální kapacity.
(viz graf ztráta tekutiny v % k tělesné hmotnosti , graf ukazuje spojitost mezi ztrátou /nedostatkem tekutiny a snížením schopnosti fyzického výkonu)
Ztrátu tekutiny doplníme zpravidla pitím běžné vody.Jestliže trénujete nebo hrajete delší dobu než 60 min.,dá vám sportovní nápoj nejenom tekutinu,ale i přísun energie a minerálních prvků.Vhodná teplota tekutiny je 15°C.Pijte méně a často.Minimálně 1,5 dl každou čtvrthodinu.Koncentrace cukru v nápoji musí být kolem 5%.O něco nižší v případě tepla a pijete-li více,a trochu vyšší,když je zima a pijete méně.Během tréninku v mládežnickém hokeji stačí pít běžnou vodu,protože tréninky a zápasy jsou krátké. Zhruba od 15.roku věku hráče se doporučuje pít vhodně namíchaný sportovní nápoj podle intenzity a kvality tréninku či zápasu. Pijte obyčejnou vodu(ne sportovní nápoj) poslední 2 hodiny před tréninkem nebo zápasem.Sladký sportovní nápoj může způsobit zvýšení obsahu inzulínu s rizikem pozdějšího úbytku cukru v krvi.
Pozor na velké množství kávy a čaje!Nápoje jsou povzbuzující,ale obsahují prvky,které zabraňují příjmu železa z jídla a mají močopudný efekt.

NAUKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ KDY A JAK SE POUŽÍVAJÍ RŮZNÉ ENERGETICKÉ ZDROJE

Jedinou energií,kterou využívají svaly, je energie ATP(AdenosinTrifosfát).Ostatní energeticky bohaté živiny se používají pro vybudování nového ATP.Toto se děje,když se vysokoenergetická potrava štěpí v průběhu několika chemických procesů.Tuky se dají použít pouze v aerobních procesech(nemůžou se štěpit).Znalost správné sportovní výživy musí vycházet ze znalosti,jak využít uložené zdroje energie.Lidské tělo je stejně jako motor auta poháněno několika zdroji paliva.Ve vznětovém momentě se využívá energie,která je vázána v ATP a CP(kreatinfosfát).Rychlá energie uložená ve formě ATP/CP stačí na 8-10 vteřin vysoceintenzivní práce.To je anaerobní proces,který se děje bez přístupu kyslíku a nazývá se“štěpný proces“(alaktační štěpný proces=proces bez tvorby kyseliny mléčné).

Při krátkých a rychlých soutěžních nebo tréninkových sekvencích se především využívá glykogen jako zdroj energie.Typickým příkladem je sprint a běh na střední vzdálenost.Při soutěžích nebo tréninku,kde je důležitá dlouhodobější výdrž,se využívají jako zdroj energie,

jak tuky,tak glykogen.Je-li vysoké tempo zátěže a blíží se maximální schopnosti příjmu kyslíku,využívá se víc glykogen,protože dá více energie pracujícím svalům na každý spotřebovaný litr kyslíku.Protože maximální schopnost příjmu kyslíku je omezená,platí pro svaly co nejlepší využití energie z kyslíku.Když se snižuje zásoba glykogenu a tuky jsou největším dodavatelem energie,klesá tempo výkonnosti,protože tuky nedodají svalům tolik energie na litr spotřebovaného kyslíku.

Zjednodušeně můžeme říci,že uhlovodany jsou více“vysokooktanové“ palivo než tuky.Při nižší intenzitě práce narůstá podíl tuků jako zdroj paliva.Běh na dlouhou vzdálenost,lyžování a cyklistika jsou typickým příkladem sportů vyžadujících dlouhodobou vytrvalost.

Vytrvalostní trénink zvyšuje schopnost využít tuky jako palivo a tím pádem zásoby glykogenu déle vydrží.Při výběru jídla s vysokým obsahem uhlovodanů se můžou dokonce zásoby glykogenu zvýšit(viz.uložení glykogenu).Oba tyto faktory jsou důležité,protože glykogen je omezený zdroj energie.Naplněné zásoby glykogenu stačí na cirka 1,5 hodiny tvrdé práce.

Při odpočinku a spánku je spalování tuků dominantní.Glykogen,který se používá,jde na vyrovnání hladiny cukru v krvi.Proces spalování je aerobní a dokonce probíhá při přívodu kyslíku.

Které zdroje energie se využívají u hokejového zápasu?Odpověď je všechny,ale proporce se mění podle doby pobytu na ledě a intenzity výkonu,jak je hráč trénovaný a jak má doplněné zásoby glykogenu.Glykogen a ATP/CP jsou pravděpodobně dominantní zdroje energie. Intenzita práce,vytrvalost,trénovanost,strava a úroveň zásob energie jsou faktory,které predevším určují,jaké zdroje energie se využívají při fyzické aktivitě.

CO PŮSOBÍ NA POTŘEBU ENERGIE?

--VĚK
Člověk v růstu má má vysokou potřebu energie a je-li sportovec,je potřeba energie ještě větší.
--POHLAVÍ
Až do puberty je potřeba energie u chlapců a dívek stejná.Po této věkové hranici je potřeba energie u žen asi dvoutřetinová než potřeba energie u mužů.Muži mají větší objem svaloviny,a to je jeden z důvodů,proč potřebují více energie.
--INTENZITA A VYTRVALOST

Čím intenzivněji sportujete a čím více vydržíte,tím více enrgie potřebujete.(intezita x vytrvalost = totální potřeba energie)
--SLOŽENÍ TĚLA A TĚLESNÁ HMOTNOST
Lidé s větší svalovinou mají větší potřebu energie.Lidé s větší muskulaturou můžou vykonat více práce za časovou jednotku.Dokonce nadváha ve formě tuku působí na potřebu energie.To znamená,že ve štíhlém těle se přemístí více energie.
--AKTIVITA
Různé typy aktivity/sportů vyžadují různé množství energie.Fyzická aktivita,při níž se používají velké skupiny svalů,vyžaduje více energie než aktivita,při níž je zapojeno méně nebo menší skupiny svalů.
--OKOLNÍ TEPLOTA
Dokonce okolní teplota ovlivňuje potřebu energie.Při práci ve vysoké teplotě nebo ve vybavení,které brání termoregulaci,odchází více energie.
--TECHNIKA POHYBU
Optimální technika znamená dobrou ekonomiku pohybu.Člověk s dobrou ekonomikou pohybu vydá při určité práci méně energie než člověk se špatnou ekonomikou pohybu. (např.hráč s dobrou technikou bruslení spotřebuje méně energie než hráč se špatnou technikou při bruslení stejnou rychlostí za předpokladu,že váží stejně a přilnavost bruslí k ledu je stejná.)Jedním z nejvíce určujících faktorů pro velikost spotřeby energie je stupeň fyzické aktivity.Lidské tělo v klidu spotřebovává stejně energie jako auto při volnoběhu. Spotřeba energie v klidu se nazývá základní (bazální)metabolismus(BMR) a používá se pro udržení činnosti vnitřních orgánů,dýchání,trávení a regulaci tělesné teploty.Spotřeba energie v klidu odpovídá cirka 1 kcal/min.,ale může být různá v závislosti na věku,pohlaví a tělesné hmotnosti.Za 24 hodin je výdej energie v klidovém režimu přibližně 1400-1700 kcal.

STRAVOVACÍ KRUH

Je důležité,abyste v dlouhodobé časové periodě,jedli potraviny ze všech částí stravovacího kruhu.Tak dostanete do těla všechny potřebné živiny.I když tato metoda není 100%,jednoho dne určitě bude.Stravovací kruh je rozdělen do 7 různých částí:
--- mléko a sýry
--- maso,ryby,vejce
--- ovoce a bobuloviny
--- zelenina
--- kořenová zelenina a brambory
--- chléb a výrobky z obilí
--- tuky

Denní jídla – návrh jídelníčku

Výživa je velmi důležitý faktor pro dobrou výkonnost a musí být správným složením uhlovodanů,tuků,proteinů,vitamínů a minerálních prvků.Kromě hlavních jídel(snídaně,oběd,
večeře)je důležité jíst také řádnou svačinu a pozdní večeři bohatou na škrob.Zde nabízíme návrh na složení jídel.

Snídaně:

K snídani doporučujeme ovesnou nebo rýžovou kaši,müsli,mléko,kyselé mléko,džus,jogurt,
marmeládu,různé typy pečiva,sýry,mleté maso,okurku,rajče,papriku.V kaších,müsli a chlebu jsou uhlovodany,železo a B vitamíny.V ovoci a zelenině je vitamín C a minerály. Vitamín C je nutný v jídle pro lepší příjem železa z kaše,chleba a müsli.Nedostatek železa způsobuje horší přenos kyslíku,což vede k horší schopnosti fyzického výkonu.

Oběd a večeře:

Zde doporučíme snažit se jíst častěji ryby.Rybí soté se zeleninou je dobré s rýží nebo těstovinami.Jezte vždy k jídlu chléb,pijte vodu nebo mléko.Jídlo zakončete jednoduchým zákuskem(ovoce,ovocný salát,zmrzlina s ovocem,ovocný jogurt nebo pudink). Výběr udělejte podle potřeby energie.
Zde je návrh složení obědů a večeří na celý týden.Ke každému hlavnímu jídlu by měl být salát
pondělí: oběd – Stroganov ze salámu Junior,vařené brambory
večeře – pečená ryba,rýže,strouhaná mrkev
úterý: oběd – mletý hovězí biftek,omáčka,vařené brambory
večeře – těstoviny se sýrovou omáčkou
středa: oběd – ¼ pečeného kuřete,rýže
večeře – špagety s masovou směsí
čtvrtek: oběd – masová směs na rajčatech,vařené brambory
večeře – těstoviny s rajčatovou omáčkou a salámem

pátek: oběd – vepřový steak zapečený se sýrem,rýže
večeře – těstoviny se šunkovosýrovou omáčkou(alla carbonara)
sobota: oběd – lasagne
večeře – tuňákový salát s rýží
neděle: oběd – masové kuličky s makarony
večeře – zapečené rybí filé,vařené brambory a brokolice

Je dobré používat“model talíře“ kvůli správným proporcím různých živin!Dále najdete příklad rozdělení jídla na talíři z hlediska různé potřeby energie.Kdo potřebuje hodně energie,musí mít hodně uhlovodanů a minimálně půlku talíře musí zaplnit těstovinami,rýží nebo bramborami.Přidejte k tomu čtvrtinu zeleniny a kořenové zeleniny,poslední třetinu vyplní proteiny z ryb,masa,drůbeže a vajec.

normální spotřebitel	nízkoenergetický spotřebitel	vysokoenergetický spotřebitel
rýže kořenová zelenina	rýže kořenová zelenina	těstoviny kořenová zelenina
těstoviny zelenina	těstoviny zelenina	brambory čerstvá zelenina
brambory	brambory	rýže
maso,ryby	maso,ryby	maso,ryby
drůbež,vejce	drůbež,vejce	drůbež,vejce

u všech kategorií pak tekutiny,chléb,ovoce

Svačina a pozdní večeře(snack):

Hodně lidí jde trénovat hned po škole nebo po práci a nemají přístup k teplému jídlu.Záleží na vás,vaší odpovědnosti,-jak si naplánujete,aby svačina byla dostatečným zdrojem energie a výživy.Dobrou věcí může být uvařit více jídla a vzít si část s sebou(např.těstovinový salát,studené palačinky).Při snídani si můžete udělat s sebou sendviče.Spolu s müsli tyčinkou, jogurtem nebo jiným mléčným výrobkem to může být dobrá svačina.Doplňte svačinu také ovocem.Studené plátky brambor v sendviči vám dají dávku uhlovodanů a jsou dobré s kaviárovou pastou nebo šunkou.Jiným návrhem dobré svačiny jsou 2-3 jednoduché pšeničné housky a 3 dl mléka,talíř šípkové polévky a ovoce.Bez svačiny je pro vysokoenergetického spotřebitele nemožné dostat do sebe dostatečnou energii.

Svačina se jí mezi hlavními jídly,snack se jí po skončení tréninku nebo zápasu a měl by obsahovat 1,5 g rychlých uhlovodanů na 1 kg tělesné hmotnosti a 10-12 g proteinů.

Příklady snacku vidíme zde.Odpovídající množství rozinek,banánů a pšeničné housky může doplnit chybějící množství uhlovodanů.

5 dl řídkého jogurtu + 1 banán	88 g uhlovodanů,16 g proteinů
5 dl mléka + 1 dl rozinek	82 g uhlovodanů,20 g proteinů
1 nápoj Gainomax + 1,5 ks banánu	75 g uhlovodanů,13 g proteinů
6 dl šípkové polévky + 50 g	72 g uhlovodanů,7 g proteinů

Pozdní večeře:

Aktivní lidé s vysokou potřebou energie musí mít i pozdní večeři,aby pokryli tuto potřebu.
Pozdní večeře má být jednoduchá a snadno stravitelná.Dobrým příkladem pozdní večeře je müsli s mlékem nebo polévka.Borůvková,ovocná nebo šípková polévka se dají koupit hotové.
Ovesná kaše s mlékem jsou také jednoduché na přípravu.Můžete jíst i sendviče se sýrem,vejcem,šunkou,kaviárovou pastou,plátky rajčete a různé ovoce.Dobrou variantou je ohřát hotové jídlo v mikrovlnné troubě.Mezi večeří a snídaní je dlouhá doba.Sníte-li pozdní večeři bohatou na uhlovodany může tělo v průběhu noci doplnit zásoby glykogenu.

VÝBĚR JÍDLA

Když si u potravin přečtete informaci o složení a nutričních hodnotách výrobku,dozvíte se,co potravina obsahuje.Porovnáte-li podobné výrobky,ulehčí vám to výběr zboží.Např.u salámu zjistíte nejnižší obsah tuku nebo u jiného výrobku zjistíte,který má nejvíce uhlovodanů a obsahuje nejméně přidaného cukru.U informace o složení výrobku se složky uvádějí podle množství obsahu. Látky s největším obsahem se uvádějí první a postupuje se dále až k látkám s nejmenším obsahem.Hodně potravin obsahuje různé přísady ke zvýšení užitkovosti(např.
vitamíny a železo) nebo ke zlepšení trvanlivosti,vzhledu,chuti a celistvosti jídla.Z informací o složení a nutričních hodnotách vyplývá energetická hodnota a kolik různých živin výrobek obsahuje.
Označení s „klíčovou dírkou“(zelený kruh s bílou klíčovou dírkou) na určitých potravinách znamená,že výrobek je bohatý na vlákninu a chudý na tuky.Může to být margarín s nižším obsahem tuku než 80%,což má máslo,sádlo a margarín ke smažení.Může to být speciální druh hranolků,kde obsah tuků je snížen speciální metodou výroby nebo to můžou být paštiky a sýrové výrobky označené jako light.Nezapomeňte,že toto je srovnání mezi stejným druhem zboží.Hranolky mohou mít tedy označení“s klíčovou dírkou“,ale běžné brambory,rýže a těstoviny je nemají.Označení neznamená nejlepší výrobek,ale pouze nejlepší alternativu ve stejné skupině výrobků.
Označení KRAV je značka,která zaručuje výrobu potravin podle určitých ekologických pravidel(např.zelenina se neošetřuje chemickými postřiky,zvířata se krmí přirozenou cestou bez přidání různých hormonů).Toto nemá co dělat s chutí jídla nebo nutriční hodnotou.Jiná důležitá informace,která je označena na balení,je údaj o doporučeném datu spotřeby.
Nehledě na to,co je napsáno na informaci o složení a nutričních hodnotách různých typů potravin,má význam úprava jídla a kdy se jídlo podává.Špatná úprava jídla může způsobit ztrátu vitamínů a podstatné změny obsahu cukru a tuků.

JÍDLO K SNÍŽENÍ VÁHY

Aktivní sportovec nemá zpravidla problémy s nadváhou a pravidelný intenzivní trénink to ani nedovolí.Nejdůležitější pro zhubnutí je snížit obsah tuku v těle,to znamená vydat více energie než přijmout.Rada pro normálního člověka je následující:zvýšit fyzickou aktivitu,snížit příjem energie,jíst jídla s vysokou výživnou hodnotou a nízkou energetickou hodnotou.Jíst více uhlovodanů a proteinů s nízkým glykemickým indexem,na druhé straně jíst méně tuků.
To dodá pocit sytosti a potřebné živiny.Díky příjmu pomalých uhlovodanů vznikne nízká úroveň inzulínu v krvi,což ulehčuje spal-

ování tuků.Vyhýbejte se hustým omáčkám a fritovanému nebo smaženému jídlu.Necítíte-li se sytí,zvyšte množství zeleniny v jídelníčku. Aktivní sportovec se může řídit shora uvedenou radou,ale pro něho může být problém zvýšit fyzickou aktivitu.Má-li aktivní sportovec nadváhu,je to asi z důvodu,že jí hodně sladkostí a pije slazené limonády.Sportovec netloustne ze svého tuku,ale z tuku ukládajícího se do těla lépe než uhlovodany.Přeměna uhlovodanů na tuky je energeticky náročný chemický proces,z něhož asi 30% obsahu energie se spotřebuje na samotnou přeměnu tuků.

JÍDLO K ZVÝŠENÍ VÁHY

K zvýšení hmotnosti formou zvětšení svalů je potřeba jídlo a trénink v kombinaci s odpočinkem a spánkem.Během spánku se hodně vylučuje růstový hormon.Jezte hodně a často uhlovodany,nejlépe rychlé,zvyšující hladinu inzulínu.Jezte vždy uhlovodany a proteiny hned po tréninku.Nikdy netrénujte s prázdným žaludkem.To způsobuje štěpení svalového proteinu a jeho přeměnu na krevní cukr,který se použije jako palivo pro práci svalů.Mějte na paměti energetickou rovnováhu—dodejte více energie než vydáte.

Při intenzitě práce přes 60-70% z maxima VO2 se brzdí rychlost vyprazdňování žaludku.Čím kyselejší(nižší PH)je obsah žaludku,tím delší čas to trvá.Člověk trpící žaludečním katarem, např.zestresu,pitíkávy,špatnéhostravování,máhoršírychlostvyprazdňovánížaludku.Abystezabrániližaludečnímproblémům,musíte jíst ve správnou dobu před tréninkem a zvolit lehce stravitelné jídlo,aby žaludek nebyl plný v průběhu tréninku nebo zápasu. Eventuální žaludeční problémy a doba vyprazdňování žaludku jsou individuální.Níže uvedené časové údaje mohou posloužit jako hrubý odhad a určí“normální porci“vyprazdňování žaludku.

do 30 minut - nápoj s glukózou a fruktózou,čistá voda vyprazdňuje žaludek v čase asi 1,5 dl za 15 minut
30-60 minut - čaj,káva,nízkotučné mléko,netučná polévka
1 – 2 hodiny - plnotučné mléko,jogurt,čokoláda,nízkotučný sýr,bílé pečivo,vejce na hniličku, bramborová kaše,vařená rýže,vařená ryba,ovocný kompot
2 - 3 hodiny - nízkotučné maso,vařená zelenina,těstoviny,vejce natvrdo,omeleta,banány
3 – 4 hodiny - tvrdý chléb,tučný sýr,čerstvé ovoce,sterilovaná zelenina,zeleninový salát, lehce grilované maso,šunka
4 – 5 hodin - grilované maso a ryba,fazole,omáčka s masovou směsí
5 – 6 hodin - slanina,uzený losos,tuňák v oleji,vepřové maso,brambůrky
do 8 hodin - sardinky v oleji,určité druhy zelí

Nejezte grilované a kořeněné jídlo 5-8 hodin před namáhavou fyzickou aktivitou.

DOPLŇOVÁNÍ GLYKOGENU

Když se vyprázdní zásoba glykogenu,její doplnění z normální stravy trvá asi 1-2 dny.Doplnění zásob se může urychlit příjmem velkého množství uhlovodanů hned po tréninku nebo zápase.Není ekonomické účastnit se tréninkového procesu nebo závodu na dlouhou vzdálenost bez doplnění zásoby glykogenu.Trénink nemá požadovaný účinek a prázdné svalové buňky bez glykogenu se mohou lehce poškodit.
Takto se doplňuje glykogen v těle:
vyprázdnění: tvrdě trénujte minimálně 2 hodiny,používejte svaly,jehož buňky se musí doplnit
doplnění: jezte jídlo bohaté na uhlovodany 1,2 nebo 3 dny podle délky a intenzity aktivity, kterou budete vyvíjet.V průběhu doplňování glykogenu pijte hodně vody.1 g glykogenu váže 2,7 g vody.Voda je dobrá zásobárna tekutin,i když se člověk cítí na začátku ztuhlý a těžký.Abyste se dozvěděli,jaká bude individuální reakce na doplňování glykogenu,doporučujeme,aby doplnění poprvé proběhlo před náročným tréninkovým týdnem.Tak se dozvíte,jaká bude reakce při důležité soutěži,turnaji, na tréninkovém táboře.Zmírněte trénink během procesu doplňování glykogenu.

Co dělat ve dnech soutěže:

Snídejte 2-3 hodiny před začátkem.Vyhněte se chlebu bohatému na vlákninu,fazolím,čočce a většímu množství syrové zeleniny a kořeněnému jídlu.Pijte hodně vody.
Snězte něco hned po skončení soutěže.Nejjednodušší je sníst sendvič nebo banán a napít se.
Do jedné hodiny snězte jídlo bohaté na uhlovodany.Soutěž je rychlé vybití zásob a čím rychleji je doplníte,tím rychleji se to stane.
Provést doplnění uhlovodanů před každým zápasem v průběhu dlouhodobé soutěže s těžkými zápasy a při každodenním tréninku je prakticky nemožné.Při každém pravidelném jídle se tedy musí jíst extrémně hodně uhlovodanů a při tréninku a zápase to doplnit vhodným sportovním nápojem.Přirozeně tomu pomůže vhodně upravený trénink.Musíte jíst co nejdříve po tréninku či zápase.Je to proto,že schopnost ukládání glykogenu je v této době největší a s časovou prodlevou klesá.

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM ŽIVIN

Požadavek na dobré sportovní jídlo musí vycházet z kvantitativních i kvalitativních aspektů.Z kvantitativního hlediska platí dostat do sebe dostatek energie na vyrovnání energetické rovnováhy a zabránit ztrátě hmotnosti.K dosažení potřeby energie příjmem uhlovodanů,
odpovídající více než 65%(E%KH)a 15-20 procentnímu množství proteinů a tuků,je potřeba velmi velké množství stravy,protože mnoho živin bohaté na uhlovodany nemají vysokou energetickou hustotu.Taková strava je velmi objemná a chudá na tuky a nepokrývá požadavek na vyváženou stravu.Příjem tuků s menším faktorem než 30 E% může způsobit nedostatečný přísun v tuku rozpustných vitamínů a pro život nezbytných mastných kyselin.
Mějte na paměti,že energetické procento a váhové procento není stejná věc,protože 1 g tuku obsahuje více než dvojnásobně více

energie než 1 g uhlovodanů a proteinů.
Kvalitativní hledisko znamená,že strava má být všestranná,aby člověk do sebe dostal všechny živiny.Mnohé vědecké výzkumy poukazují na to,že všestranná strava v dostatečném množství přispívá k dostatečné potřebě různých živin i u špičkových sportovců(nezaměňovat s potřebou energie).Pochopení se zakládá na faktu,že při fyzické aktivitě potřeba energie stoupá více než potřeba proteinů,vitamínů,minerálů a stopových prvků,čímž se zmenšuje riziko jejího nedostatku za předpokladu,že sportovec jí všestranně a dostatečně,aby byl v energetické rovnováze.
Jestli naproti tomu vysokoenergetický spotřebitel kryje z velké části stoupající potřebu energie sportovním nápojem nebo jinými energeticky bohatými stravovacími doplňky,místo aby jedl více jídla,odpadají základní předpoklady pro výše uvedené resumé. Tady neplatí žádný lineární vztah mezi obsahem energie a výživy a riziko nedostatečné výživy.

Rozdělení přísunu energie na různá jídla v průběhu dne
Z fyziologického hlediska je žádoucí,aby přísun energie byl pravidelně rozdělen na celý den.
To umožňuje efektivnější ukládání glykogenu a lepší příjem různých živin.Přísun energie pro
jednu osobu,která spotřebuje 4000-5000 kcal,by měl být rozdělen následovně:20% přísunu na snídani,25 % na oběd,25 % na večeři,15 % na pozdní večeři a zbylých 15 % na dopolední nebo odpolední svačinu v návaznosti na trénink nebo zápas.Kdy v průběhu dne byste měli přijímat potravu,záleží v praxi na pracovních povinnostech,škole nebo času tréninku.Ale vždy byste měli začít den vydatnou snídaní a nikdy nejít spát s prázdným žaludkem.V období intenzivního tréninku musíte posílit svačiny,abyste dosáhli energetické rovnováhy.Dobré je také v tomto případě hned po fyzické aktivitě sníst snack.

Příjemné stravovací prostředí

Při pobytu na tréninkových táborech nebo po těžkých zápasech se potřebujete uvolnit a stravovat se v příjemném prostředí. Měli byste sedět u stolu tak dlouho,dokud nesníte dostatečné množství stravy.Ale i doma byste si měli vytvořit příjemné stravovací prostředí.
Strava je předpoklad,že tělo bude dobře fungovat,ale i jídlo ve společnosti by vám mělo dělat radost.

Doplňková strava

Jestliže se řekne doplňková strava,většina lidí mluví o sáčcích a plechovkách s pilulkami a prášky v různých formách.Mnoho sportovců a prodejců přeceňuje význam těchto pilulek a prášků,mají špatné znalosti o jejich skutečném složení a vlivu na zvýšení výkonnosti. Buďte skeptičtí vůči hokus pokusům s pilulkami a prášky! Reklama na různou doplňkovou stravu je masivní,protože existuje vysoký ekonomický zájem ze strany trhu.Často se objeví chybná interpretace různých výzkumů a není také neobvyklé,
že lidé propagující určitý preparát jsou sponzorováni přímo výrobcem,aby dobře mluvili o jejich preparátu.Na trhu existují „nečisté“preparáty,které vědomě či nevědomě obsahují látky označované jako doping,dále jim chybí informace o obsahu,mají špatné složení nebo kvalitu,mnohé neobsahují to,co je deklarováno.Jiný problém je,že určité doplňky obsahují látky,které jsou předstupněm anabolických steroidů,které se později v těle v anabolické steroidy mění.Tyto látky jsou na seznamu dopingu.V následujícím odstavci bude několik rad,jak přísun energie a výživy může být levnější a dít se přirozenou cestou než ve formě pilulek a prášků.

Definice doplňkové stravy:

Přísun energie(uhlovodany a tuky) a výživy(proteiny,vitamíny,minerály),která se dostane do těla,vytváří energii a výživu.Do těla se dostane prosřednictvím jídla ve formě snídaně,oběda,večeře,svačina a pozdní večeře.Doplňková strava je taková,která se přidává ke shora uvedeným formám stravování.

Co ukazují výzkumy

Výzkumy ukazují,že svaly okamžitě po zátěži(0-15 min.)jsou velmi schopné vstřebávat energii(uhlovodany,tuky) a výživu(proteiny) z krve.Čím delší čas,který uplyne po tréninku nebo zápasu,tím horší je vstřebávací schopnost svalů.Příkladem může posloužit suchá houba,která vstřebá mnohem více vody než mokrá,když je obě ponoříme do nádoby s vodou.Okamžitým přísunem rychlých proteinů se zastaví rozklad svalových buněk a hned začíná jejich regenerace.Víte-li tento fakt,začněte hned po tréninku jíst nebo pít potraviny obsahující vysokoenergetické uhlovodany a rychlé proteiny regenerující svaly.

Co je nejlepší jíst?

Pro dobrou stimulaci tělesného růstu a vývoje doporučujeme hned po tréninku a zápase pít ochucené mléko a jíst banány. Ochucené mléko je dobré,protože obsahuje,jak rychlý syrovátkový protein,který vytváří svaly,tak i pomalý protein kasein,který zabraňuje rozpadu svalů a zároveň obsahuje uhlovodany dodávající svalům novou energii pro další trénink nebo zápas.Banány je dobré jíst,protože obsahují především hodně uhlovodanů.Ochucené mléko je často ošetřeno(UHT) na dlouhou dobu trvanlivosti(asi 3 měsíce).V uzavřeném balení se může přechovávat v pokojové teplotě a nezkazí se.

NAUKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ

Otázky k nastudování

1.Nakreslete a vysvětlete,co znamená tréninkový (výkonnostní) trojúhelník.
2. Jak člověk doplňuje živiny?
3. Živiny se dělí do dvou hlavních skupin:dodávající energii a nedodávající energii.Které živiny patří do každé z těchto skupin?
4. Vzdálenost se měří v mílích,metrech a kilometrech,hmostnost se vyjadřuje v kilogramech. Které míry se používají na měření obsahu energie v živinách?
5. Různé živiny mají různou energetickou hodnotu(obsahují různě energie).Udejte energetickou hodnotu na 1 gram u různých živin dodávajících energii.
6. Vysvětlete pojmy,co znamená energetická hustota,výživná hustota a energetická vyrovnanost.
7. Jídlo má v zásadě 3 funkce.Které?
8. Které druhy potravin obsahuje a jak je rozdělen stravovací kruh?Nakresli a popiš!
9. Které faktory (9) ovlivňují energetickou potřebu člověka?
10.Co je to glykogen?
11.Když jdeme pomalým tempem,existuje jako zdroj energie v zásadě jedna živina.Když např. běžíme 20 minut,je to již jiná živina poskytující zdroj energie.Vysvětli!
12.Udej minimálně 5 různých druhů potravin obsahujících hodně uhlovodanů.
13.Když jsou v těle doplněny zásoby glykogenu,na jak dlouho vystačí při intenzivním běhunebo bruslení?

14.Jak dlouho trvá doplnit zcela vyprázdněné zásoby glykogenu při normální stravě?
15.Jak probíhá doplnění glykogenu v těle?
16.Jíst hodně tuků není dobré hlavně ze dvou příčin.Kterých?
17.Jak vysoká je denní potřeba proteinů pro normálního člověka?Potřebuje aktivní sportovec více proteinů?
18.Během tvrdého tréninku ve velkém horku je obvyklé,že ztratíte z těla tekutiny v množství 2 % tělesné hmotnosti.Jak hodně klesá pracovní výkon oproti obvyklým podmínkám?
19.Je nezbytné,aby mladí hokejisté pili sportovní nápoj?
20.Udej 2 způsoby kontroly,že tělo má dostatek tekutin.
21.Proč byste neměli jíst sladkosti nebo pít sladké nápoje 2 hodiny před fyzickou námahou?
22.Nakresli a popiš „model talíře".Jaké jsou rozdílné potraviny mezi vysokoenergetickým, nízkoenergetickým a normálním spotřebitelem?
23.Co znamená označení „klíčová dírka" u potravin?
24.Nakupujete-li v obchodě,jak zjistíte,co jednotlivé potraviny obsahují?
25.Jak dlouho trvá než strávené jídlo opustí žaludek?
26.Z fyziologického hlediska je žádoucí,aby byl přísun energie rovnoměrně rozdělen po celý den.Jak vypadá rozdělění na jednotlivá jídla v průběhu normálního dne?
27.Proč je důležité příjemné prostředí pro stravování?
28.Proč je důležité jíst potraviny obsahující uhlovodany a proteiny co nejrychleji po fyzické zátěži?
29.Udej příklad dobrého snacku,který doplní potřebu proteinů a uhlovodanů.
30.Jaký je rozdíl mezi snackem a obvyklou svačinou?

DETAILNÍ PLÁN STRAVOVÁNÍ MLADÝCH HRÁČŮ

normální spotřebitel		nízkoenergetický spotřebitel		vysokoenergetický spotřebitel	
rýže	kořenová zel.	rýže	kořenová zel.	těstoviny	kořenová zel.
těstoviny	zelenina	těstoviny	zelenina	brambory	čerstvá zelenina
brambory		brambory		rýže	
maso,drůbež		maso,ryba		maso,ryba	
ryba,vejce		drůbež,vejce		drůbež,vejce	

u všech kategorií TEKUTINY,CHLÉB,OVOCE

	7-9 let	9-12 let	13-14 let	15-16 let
1.Vysvětli,proč není dobré pro hokejistu jíst sladkosti před zápasem/tréninkem.	x	x	x	
2.Vysvětli,proč není dobré pro hokejistu pít slazené nápoje před zápasem/tréninkem.	x	x	x	
3.Vysvětli,co znamená tréninkový/výkonnostní trojúhelník.	x	x	x	
4.Vysvětli,jak člověk dostává do těla živiny.	x	x	x	x
5.Vyjmenuj živiny,které dávají tělu energii.	x	x	x	
6.Vyjmenuj živiny,které nedávají tělu energii.	x	x	x	
7.Vysvětli,které míry se používají na měření obsahu energie v živinách.	x	x	x	
8.Jídlo,které jíme,má hlavně 3 základní funkce.Které?	x	x	x	
9.Vysvětli,které typy jídla patří do stravovacího kruhu? (jednotlivé části)	x	x	x	
10.Popiš různé živiny.	x	x		
11.Kolik různých faktorů ovlivňuje potřebu energie člověka?	x	x		
12.Různé živiny mají různé energetické hodnoty(obsahují různé množství energie).Uveď gramové energetické hodnoty různých živin dodávajících energii.	x	x		
13.Diskutuj o tom,jak je důležité pro mladého hokejistu pít sportovní nápoje.	x	x	x	
14.Vysvětli,co znamená energetická hustota,stravovací hustota a energetická vyrovnanost.	x	x		
15.Vysvětli,k čemu slouží glykogen.	x	x		
16.Vysvětli,které živiny se spalují při pomalé chůzi resp. běhu (např.během 20 minut).	x	x		
17.Vyjmenuj nejméně 5 různých živin obsahujících uhlovodany.	x	x		
18.Vysvětli,za jak dlouho se vyčerpají zásoby glykogenu při běhu resp.bruslení.	x			
19.Vysvětli,za jak dlouho se doplní zásoby glykogenu při při běžné stravě.				x
20.Vysvětli,jak probíhá doplnění zásoby glykogenu.				x
21.Vysvětli,jakou spotřebu proteinů má normální člověk a zda hokejista potřebuje více proteinů.				x

22.Vysvětli,jakou spotřebu proteinů má normální člověk a zda hokejista potřebuje vce proteinů.				x
23.Vysvětli ztrátu tekutin tvrdě trénujícího hokejisty ve velkém teple.				x
24.Vysvětli,proč není dobré pro hokejistu jíst sladkosti před tréninkem/zápasem.				x
25.Vysvětli,proč není dobré pro hokejistu pít slazené nápoje před tréninkem/zápasem.		x	x	
26.Vysvětli,co znamená výkonnostní trojúhelník.	x	x		
27.Vysvětli,jakým způsobem člověk doplňuje živiny.		x		
28.Vyjmenuj živiny,které dodávají energii.		x		
29.Vyjmenuj živiny,které nedodávají energii.		x		
30.Vysvětli,jaké jednotky míry se používají na měření energie v živinách.		x		
31.Jídlo,které jíme,má v zásadě 3 hlavní funkce.Které?				x
32.Vyjmenuj,kolik druhů jídla je obsaženo ve stravovacím kruhu (jednotlivé části).				x

ČTI POZORNĚ!!!

Na závěr slova autora knihy „The Talent Code“:

„Tvrdě pracovat, ponořovat se co nejhlouběji do praxe, hledat vlastní omyly a odstraňovat je, opakovat, opakovat a opakovat, učit se, jak se vyrovnávat s nezdary i s úspěchy. Chtít se něčemu naučit, snažit se o neustálé sebezdokonalování.“

KOMPETENTNÍ KOUČOVÁNÍ

To, že v tréninku mládeže koučování ztotožňujeme s učením, již víme. Nicméně trenérská a učitelská profese není jedno a totéž. Zastaralé představy o koučování jsou spojeny se zvyšováním týmové výkonnosti. Za hlavní aktivity koučování se chybně považuje příprava na výkon a soutěžení. Kvalitu práce koučů tak neobjektivně určují soutěžní výsledky. Trénink mládeže je třeba vnímat jako hlubokou praxi i pedagogickou činnost. V podstatě se jedná o interakci mezi koučem, hráči a týmem. Záměrem vzdělání je osvojování hokejových dovedností a výchova. Je nesporné, že učení a koučování jsou splývající profese. Tento požadavek respektuje kompetentní koučink. Kompetentní koučink je formou modernizované výuky. Cílem je naučit hráče trénovat a vyhledávat možnosti odstraňování nedostatků. Není to nic jiného než učení zaměřené na osvojování dovedností a individuální techniky
Kompetentní koučování je způsobilost založená na dispozicích, intelektu, chápání herních principů, vědomostech o hokeji a tréninku. Tyto předpoklady doplňují zkušenosti z praxe. Přenos myšlenek v interakci kouč – hráč – tým zprostředkovává komunikační obratnost. Prostředkem této komunikace je mluva. Slovník, intonace a míra zastoupení instrukcí utvářejí srozumitelnost požadavků. Hráčská kariéra není nutným předpokladem, je pouhou výhodou. Společenskou vážnost koučování utvářejí profesně etické zásady. Koučování je dovednost. S postupně přibývajícími zkušenostmi se tříbí citlivost na vnímání učebních problémů a reakce na učební podnět. Opakování reakcí a evidence omylů rozšiřuje účinnost učebních praktik. Základním předpokladem účinné učební blízkosti a odstupu je modulace a obsah mluveného slova.

ZAMĚŘENOST KOUČŮ

Je zřejmé, že charakteristiky, vlastnosti a zaměření se při koučování vždy víceméně prolínají. Užší zaměření trenérské práce lze rozdělit na následující kategorizace:

Kouč developer

Pilířem herního vývoje je pro něho učení, jedinec, tým a tréninková jednotka. Důraz klade na aktivitu v učení, samostatnost a učení hráče učit se. Hlubokou praxi dokáže individualizovat. V týmovém nácviku úspěšně zvládá komplexní herní témata. Nepodléhá honbě za vítězstvím. Úspěch přichází z potřeby tréninku. Za úspěšnou práci považuje zápal dětí do hokeje, jejich vstřícnost a výkonnostní i etický růst.

Hrubá charakteristika trenérských legend nás přivedla k pokusu stanovení modelu kouče developera. Inspirací nám bylo schéma stanovené v knize „The Talent Code.“ Koučování je dovednost. Stejně tak jako u hráčů, tak i u koučů dovednost formují dispozice, vnímání, reagování a psychika. Dispozice pro koučování označujeme jako založení, vnímání považujeme za vnímatelnost herních, tréninkových a učebních problémů. Reagování pro nás představuje orientaci ve výuce a psychiku reprezentuje nekonvenční a osobitá přitažlivost. Zde jsou základní vlastnosti kouče developera.

Založení

Zeptáte-li se dítěte, čím jednou chce být. Zcela jistě žádné neodpoví koučem. V dětské duši profese kouče nenalézá místo. Trenéři se nerodí, trenéři vznikají a rostou zkušeností, znalostmi a věkem. Většina skvělých koučů developerů nejsou mladíci. Podobně jako v mládí se projevuje technické, umělecké, sportovní, náboženské, atd. založení, tak u koučů tyto sklony pro koučování se ukazují až v dospělosti. Založení pro koučování obvykle vzniká ze zájmu. Někdy bývá i součástí povahových vlastností a logickým pokračováním hráčské kariéry. Schopnost děti a mládež hokej učit, naučit a jejich talent rozvinout je vzácnou dovedností. Rodiče talentovaných dětí technicky náročných sportů dobrého kouče developera často shání po celém světě. Jestliže herní potenciál jedince označíme jako funkční jádro talentu, potom to, co toto jádro aktivuje, je kouč a jeho učení. Hlubokou praxí a kompetentním koučinkem se různě strukturované jádro talentu sjednocuje a rozvíjí. Fluidum kompetentního kouče americký sportovní psycholog R. Gallimore označil jako matrix. Umět tvořivě a vždy cíleně reagovat na fyzicky i intelektově složité herní dovednosti vyžaduje schopnost problém vnímat a zvolit pro hlubokou praxi vždy optimální prostředek. K této dovednosti se kouč nedostane naráz, naopak k tomuto cíli se přibližuje a propracovává těžce. Zkušenosti a znalosti kouči dovolují udělat odhad, kde a v čem problém vývoje vězí. Tuto znalost se kouč nedozví na žádném školení. Získává se zkušeností a poučením z chyb. Hluboká praxe, realizace a účinek prostředků tříbí intelekt kouče působením zpětné vazby. Stejně tak jako hráč do tréninku vkládá zápal, totéž i kouč musí vkládat do své práce. Jinými slovy to, co kouč vkládá do sebe, se neodlišuje od toho, co vyžaduje od svých hráčů. Rutinérství a povídání o hokeji není učením. Rutinérství je setrvačnost a povídání o hokeji zcela jistě není koučováním.

VNÍMAVOST

Naučit se vnímat herní, dovednostní a konkrétní technické detaily vyžaduje pochopit princip vztahů a kontext herní činnosti. Naučit se vnímat hloubku učebního dopadu vyžaduje zkušenost a znalosti. Chápání herních vztahů kouči umožňuje pružné a cílené reagování. Zdrojem postupů koučování je odhalování příčin nedostatků a vnímavost dopadu tréninkových postupů. Vnímání aktuálního stavu výkonnosti spolu s účinky zpětné vazby kouči umožňuje hlubokou praxi vždy konkrétně aktualizovat. Kouč musí nejen vyhodnocovat, ale současnou výkonnost i respektovat a v tréninku zpřítomnit. Tady nepomůže žádná teorie, nýbrž pouze zkušenosti z praxe. Veškeré informace zpracovává intelekt kouče a uvědomování. Vypátrání příčin výkonnostních a tréninkových problémů usnadňuje výběr prostředků a postupů. Objevují-li se známé příčiny, rozhodování kouče je snadnější. Neznámé a nově se vyskytující potíže vyžadují vyhledávání původu a okolností. Čím více informací kouč má, tím přesněji může reagovat. Očím kouče nesmí nic uniknout. Stejně tak i jeho paměť musí dlouhodobě veškeré problémy a použitá řešení registrovat. Kouč developer kontroluje všechno, stále a všude. Kontroluje i rodinné zázemí hráčů a způsob a komfort jejich života.

PRUŽNÁ VÝUKOVÁ ORIENTACE

Pružná výuková orientace dovednostní vývoj zrychluje. Využívání technologicky vynalézavých zařízení a pomůcek je dnes běžné. V komunikační obratnosti koučů developerů se projevuje nejen trpělivost, ale i hodně netrpělivosti a někdy i nátlakové postrkování. Netrpělivost kouče signalizují strategické změny a časté odbočování od obsahu tréninku. Dobrý kouč si své myšlenky a nápady vždy dokáže prosadit. Ke splnění svých požadavků se nebojí i hráče presovat. Přesto jeho jednání s hráči je vždy šetrné. Instrukce jako „mohl bys," „zkus to, udělat takhle," „jeď rovně, potom zpomal, podívej se a teprve potom přihraj," „pokus to udělat opačně," atd. nejsou příkazem, nýbrž naváděním na problém. Výkonnostní vývoj se podle učebnic nedá předem naplánovat. Vývoj, i když každá tréninková jednotka vždy musí být pečlivě připravena, v podstatě probíhá trénink od tréninku a utkání od utkání. V tomto koloběhu hluboké praxe kouč své postupy stále přestavuje, zjednodušuje, ztěžuje, zpomaluje a prodlužuje, to proto, aby dosáhl žádoucí účinek hluboké praxe. Funkční odbočování posilující náhle se vyskytnuvší slabiny je silnou stránkou zkušených praktiků. Každé odbočení od plánovaného tématu vyžaduje věcný odhad situace. Odhad podstaty potíží poukazuje na způsoby řešení. Vyhledávání příčin vyžaduje i experimentování. Koučové developeři hodně a často zkouší, jsou inovativní a poučují se z omylů. Osobní zkušenosti jsou pro kouče developera nezastupitelnou složkou jeho znalostí.

NEKONVENČNÍ A SOCIÁLNÍ ŠARM

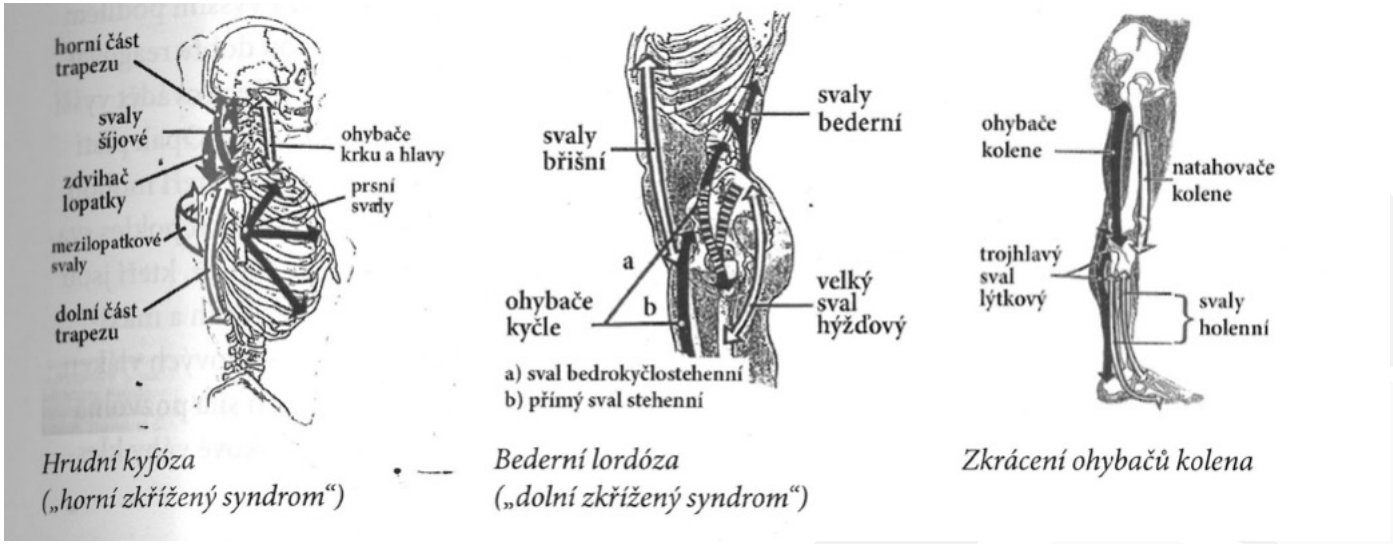
Zvláštností skvělých koučů je magická přitažlivost a nekonvenční vzezření. Typická je profesní zaujatost, upoutávající chování, jednání, mluva, gestikulace, úsměv a i oblékání. Koučování je pro ně vášní. Jimi vytvářené tréninkové prostředí vyvolává klima, ve kterém dominuje učební zápal. Osobitým kouzlem developerů je totální ponoření do koučování. Nemají žádný jiný zájem než naučit, zdokonalit a připravit. Rádi vítězí, avšak touhu po vítězství převyšuje radost z učebních výsledků. Umí zdokonalovat jedince i tým. Vzestup individuální i týmové výkonnosti je pro kouče developera tou největší odměnou. Jeho profesní kredit zvyšuje etická a společenská hodnota práce. Používanou důvěru prohlubuje jeho neustále vstřícné jednání. Kouč developer v každém tréninku své svěřence o svých kvalitách utvrzuje. Dělá to proto, že hráči jeho práci velmi citlivě vnímají. Účinnost tréninku každý jednotlivec pociťuje na vlastní kůži. Dojem odbornosti a vzbuzování důvěry silně ovlivňují tréninkovou atmosféru. Aktivní zapojení každého jedince a jejich otevřenost ke spolupráci s koučem zrychlují a prohlubují učení i vývoj. Jedním slovem – trénink funguje. Naopak v utkání, hráči vždy usilují o získání důvěry kouče. Chováním a svým výkonem vytvářejí na benč kouče dojem. Bojují o místo, pozici a čas pobytu na ledě. Kvalita kouče developera je pro dlouhodobý vývoj a efektivitu učení zásadně klíčová. Kvalita benč kouče pro zdokonalování a vývoj mladých hráčů kromě poskytování příležitosti v utkání prakticky tak mnoho neznamená. Dobrý kouč developer je pro děti a mladé hráče principiální podmínkou. To, aby děti a mladí hráči svému kouči vždy obrazně říkali „ano" a za jeho službu mu poděkovali, záleží jen na trenérech. Říkáme to proto, že koučové své svěřence nejenom trénují, ale současně i dlouhodobě vychovávají. To, co koučové do dětí a mladých hráčů dlouhodobě vkládají, to český hokej v době jejich dospělosti dostává nazpět.

„Zdraví dětí mají v rukou trenéři a rozhodčí hokeje mládeže."

RANÁ SPECIALIZACE A ZDRAVÍ

Život špičkových sportovců může být aktivní nejen do čtyřicítky, ale i pohybově činorodý až do pozdního věku. Tento cíl vyžaduje preventivní péči o pohybový aparát. Mnoho mladých hráčů láká iluze profesionalismu. Výkonnostní laťka je dnes vysoko posazená. Dosažení vrcholu bez rané specializace je prakticky nemožné. Poučku, že čím v mládí širší záběr všestrannosti, tím snadnější zvládání specializace, devalvují současné vědecké poznatky o senzomotorické adaptaci. Je potvrzeno, že příprava na elitní výkonnost musí být dlouhodobě cílená. Současně je třeba připomenout, že pravděpodobnost na splnění dětské iluze NHL a reprezentace je v nejlepším případě asi 1:100. Ze stovky adeptů určité věkové skupiny tak naději má pouze vždy jeden. Z této skutečnosti vyplývá význam výchovy a zdraví. Mladý člověk věnuje a jeho rodiče obětují více než 10 let života hokeji. Koncový efekt tohoto příběhu musí proto obsahovat nejenom výkonnostní, ale i výchovné, zdravotní
a vzdělávací benefity. Pouze v případě, jestliže hokej toto nabízí, naleznou rodiče i děti uspokojení i ve finále.
Jako každá návyková aktivita, tak i specializace ledního hokeje zanechává svou jednostranností na zdraví mladého organismu stopy. Obzvláště varovné jsou svalové dysbalance. Znaky tohoto symptomu jsou změny v držení těla, nežádoucí vyklenutí páteře, sklony pánve, nedostatečně zpevněný tělesný střed a zkrácení či ochabnutí svalstva cílené
a opěrné motoriky. Výsledkem těchto změn jsou pohybové obtíže. Jedná se o bolesti, které v mládí obtěžují v tréninku a později v dospělosti i život. Problémem těchto změn je jejich plíživý průběh a latentní skrytost. Nejúčinnějším prostředkem minimalizace těchto rizik je průběžná prevence.
Korektní posturu – držení těla utváří harmonie cílené a opěrné motoriky. Svalstvo cílené motoriky statické i dynamické polohy těla aktivuje. Svalstvo opěrné motoriky veškeré výkonové polohy stabilizuje a cílený úkon tak ochraňuje a zabezpečuje. Jednostranností zcela logicky svalstvo opěrné motoriky ochabuje. Herní pohyb hybný systém atypicky namáhá. Neobvyklými znaky hokejového stereotypu držení těla jsou postoj v podřepu, předklon, vyosená ramena, sevřené ruce a držení hole obouruč před tělem, hlava vzhůru. Bruslení s výrazně protlačovaným odrazem střídnonož tělu udílí mohutnou vertikální kinetickou energii. Ovládání této energie při náhlých změnách směrů jízdy v součinnosti s technikou klade na hybný systém požadavek pohybových návyků. Tento požadavek je provázen negativními změnami v držení těla. Mezi tyto změny patří:

ochablé břišní svalstvo a tělesný střed,
zkrácené zádové svalstvo,
vyklenutí páteře směrem dopředu a do strany (lordóza, skolióza),
zkrácení bederních vzpřimovačů a kyčelních ohybačů,
nežádoucí sklon pánve,
zkrácení ohybačů kolen.



Obr. 7: Zvýraznění účinků svalových dysbalancí u hráčů ledního hokeje
(podle: GRASGRUBER, P., CACEK, J., Sportovní geny, Computer Press, a.s., Brno, 2008)

Výsledkem procesu adaptace na herní činnost jsou uvedené svalové dysbalance a nežádoucí změny v držení těla. Aby se děti a mladí hráči vyhnuli procesu zkracování svalstva, měli by veškeré herní i průpravné pohyby provádět v maximálním rozsahu. Ochabování opěrné motoriky zabraňuje průprava zpevňující tělesný střed, protahování zádového svalstva a ohybačů kolen a lýtek. Jakákoliv rozcvičení hráčů ledního hokeje by měla začínat dynamickým rozcvičováním tělesného středu. Teprve potom se rozcvičování šíří do segmentálních oblastí. Posilování tělesného středu a protahování zádového svalstva, ohybačů kolen by se mělo stát v průběhu celého dlouhodobého vývoje pravidelnou záležitostí. Kontrola nad jednostranností zátěže specializace bezesporně patří k povinnostem hokejových trenérů. Příklady průpravných cvičení uvádí druhá část tohoto textu.

Za poznámku stojí i apel na trenéry a mladé rozhodčí hokeje mládeže. Násilí a revanš do hokeje mládeže zásadně nepatří. Příklady z Kanady a USA poukazují na relativně vysokou statistickou pravděpodobnost vážných zranění pocházejících z uvedených příčin. Všichni trenéři mládeže a i rozhodčí snahy brutality musí v zárodku ihned potlačovat.

Luděk Bukač