

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**POROVNÁNÍ TRÉNINKU HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE
KATEGORIE DOROST V ZÁVODNÍM OBDOBÍ MEZI LETY
1966 - 1976 A LETY 2008 - 2018**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Robert Anderle

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach Ph.D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 1. června 2020

.....
vlastnoruční podpis

ZADÁNÍ

Obsah

1. ÚVOD	2
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	3
3. VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE.....	4
4. METODIKA PRÁCE.....	6
5. CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE V LETECH 1966 - 1976	6
5.1 Teorie tréninků v letech 1966 - 1976	8
5.2 Příklady cvičení používaných v letech 1966 - 1976	12
6. CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE V LETECH 2008 - 2018	26
6.1 Teorie tréninků 2008 - 2018.....	29
6.2 Příklady používaných cvičení v letech 2008 - 2018	35
7. ROZHOVORY S TRENÉRY A BÝVALÝMI HRÁČI.....	56
7.1 Josef Anderle rozhovor.....	56
7.2 Jiří Mašek rozhovor	57
7.3 Milan Čejka rozhovor:	59
7.4 Shrnutí rozhovorů.....	60
8. DISKUZE	61
8.1 Komentář z pohledu autora práce	61
8.2 Výsledek práce	61
8.3 Teoretické odůvodnění výběru tématu.....	64
9. ZÁVĚR	64
10. SOUHRN.....	65
11. RESUMÉ.....	65
12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65
13. PŘÍLOHY.....	67
13.1 Josef Anderle fotografie	67
13.2 Jiří Mašek fotografie.....	69
13.3 Milan Čejka fotografie	70
14. SEZNAM OBRÁZKŮ	70

1. ÚVOD

Lední hokej je jedním z nejstarších a nejoblíbenějších sportů ve světě. U nás patří společně s fotbalem k nejoblíbenějším sportům vůbec. Již krátce po vzniku naší republiky začal lední hokej rychle stoupat na oblibě u obyvatelstva tehdejšího Československa. Krátce poté začaly přicházet první skvělé výsledky. Lední hokej má v dnes již neexistujícím Československu a dnešním Česku velice dlouhou a bohatou historii. Ke každému takovému sportu patří trénink. Je to základní a nepostradatelná složka sportu.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Hokej, asi jako každý tradiční sport, prochází neustálým vývojem. Hráči jsou dnes i díky modernější výstroji rychlejší, pohyblivější a dokážou tvrdě vystřelit z mnoha pozic. Z těchto důvodů se tomu musí přizpůsobit i tréninky. Cvičení používaná dříve dnes již neodpovídají aktuálnímu stylu hry. Týmy proto musí pracovat na změně tréninků, aby v budoucnu dosahovaly co nejlepších výsledků. Právě příprava u dorostenců je jedna z nejdůležitějších, protože hráči v této kategorii nejvíce trénují herní kombinace a týmovou spolupráci při hře.

Historie ledního hokeje sahá hluboko do minulosti. O rozšíření těchto her v dávné minulosti svědčí především různá vyobrazení, která můžeme nalézt již ve starověku. Je jím například dochovaný obraz chlapců hrajících se zahnutými holemi a míčkem datovaný kolem 5000 let před. n. l. Tento výjev můžeme dnes zhlédnout v muzeu v Aténách. Podobná svědectví existují i na dalších místech Evropy, Ruska, Německa, Skotska či Anglie.

K vlastnímu vývoji ledního hokeje, jak jej známe dnes, došlo v severní Americe v průběhu dvou století. Když v 16. století pronikli Francouzi do kraje Velkých jezer, hráli tam indiánské kmeny Huronů, Irokézů a Chippewayů na suchu i na ledě hru s holemi a míčkem - baggataway. Evropští vojáci si sebou do Kanady přinesli hru založenou na podobném principu – hoguet, což je prapůvodní název hokeje. Ze vzájemného vlivu těchto dvou her vznikl lacrosse, který se hraje na ledě i na suchu, ale bez bruslí. Po válce Francouzů s Angličany, převzali vládu nad Kanadou Britové, kteří sem zavezli hru hurling, kterou se naučili v Indii a jež silně připomínala pozemní hokej. V roce 1856 se do Kanady přemístil anglický pluk Royal Canadian Rifles, jehož vojáci se v přístavech učili ve volnu bruslit, a poněvadž znali hru shinney, která byla velmi podobná hurlingu, přenesli ji na led. Spolu s Kingstonem a Halifaxem se o poslední krok k lednímu hokeji zasloužil i Montreal, kde na McGilově univerzitě provozovali hru na ledě studenti, kteří poprvé postavili do branky brankáře.

První hokejové utkání na ledě sehrál údajně v únoru 1837 Dochester Club a Uptown Club z Montrealu. Střetnutí se ale nedohrálo, neboť rozčilení fanoušci vnikli na hrací plochu poté, co vstřelil Dochester vedoucí gól a nechtěli hrací plochu dobrovolně opustit. Po tomto incidentu bylo nutné zřídit organizaci s pravidly. Základy organizovaného ledního hokeje položil však až v roce 1878 montrealský student W. F. Robertson tím, že sjednotil pravidla

hry. Vycházel z pravidel anglického pozemního bandy, která přizpůsobil hře na ledě. První zápas podle těchto pravidel byl sehrán o rok později, tedy v roce 1879, mezi týmy studentů McGill University v Montrealu. Ačkoli pravidla mluvila o devíti hráčích, nastoupilo jich tehdy na každé straně třicet. Proto se v roce 1885 sešla v Montrealu skupina příznivců hry a ustavila Amatérskou hokejovou asociaci Kanady. Jedním z prvních zásahů nového řídicího orgánu bylo snížení počtu hráčů z devíti na sedm. Dále pravidla určovala, že se hokejka může zvedat jen do výše ramen, protivník se nesměl napadat zezadu, nebylo povoleno ho držet za límec, kopat a blokovat podlezením jako v ragby.

K hraní hry zvané lední hokej je pochopitelně potřeba i ledové plochy. V pionýrských dobách hokeje se k tomu využívaly zamrzlé vodní plochy. Nepříjemností byly například oblevy, kdy hrozilo nebezpečí utonutí. To je velice nepříjemné a snad i proto učitel národů, J. A. Komenský, řadil bruslení spolu s plaváním mezi sporty životu nebezpečné a nedůstojné. Z tohoto důvodu se hledalo řešení, jak zajistit bezpečnou ledovou plochu. První umělé kluziště bylo vybudováno v Chelsea v Londýně již v roce 1876. To největší se však nalézá v Japonsku, vzniklo roku 1967 a má úctyhodné rozměry, a sice 15 200 metrů čtverečních. V Čechách se první umělé kluziště otevřelo roku 1931 v Praze na Štvanici.¹

3. VÝVOJ LEDNÍHO HOKEJE

„V Evropě se začal hrát lední hokej začátkem 20. Století, a to ve Velké Británii, ve Francii, Belgii, Švýcarsku, v Čechách. V roce 1908 byla založena LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace – Mezinárodní federace ledního hokeje). Jejimi zakládajícími členy byly všechny již zmíněné země. První turnaj, kterého se náš národní tým zúčastnil, se odehrál v Chamonix roku 1908. Zde sehráli také první utkání v historii. Bylo proti Francii a Čechy prohrály 1 : 8. Na druhém mistrovství Evropy v roce 1911 získalo české mužstvo první titul mistrů Evropy. Od té doby se naše družstvo zúčastnilo téměř všech mistrovství Evropy a později i mistrovství světa a olympijských her. Po 1. světové válce vznikl Československý svaz hokeyový, ve kterém bylo organizováno 42 klubů. První pravidla ledního hokeje byla přejata z francouzského národního svazu a přeložena v roce 1905 do češtiny. Hrál tehdy 7 hráčů

na hřišti 40 m x 20 m v hrací době 3krát 15 minut. V roce 1909 došlo k úpravě pravidel, hrálo

¹ [Http://www.scottmtb.cz/hokej/historie-ledniho-hokeje/](http://www.scottmtb.cz/hokej/historie-ledniho-hokeje/) [online].

7 hráčů bez střídání 2 krát 20 minut. V roce 1920 byl lední hokej zařazen do programu OH v Antverpách, kde došlo k další úpravě pravidel, počet hráčů se snížil na 6. Mohli střídát 2 hráči a v poločase i brankář. Rozvoji ledního hokeje v ČSR pomohlo založení nového ústředního orgánu v roce 1931 s názvem Československá liga kanadského hokeje. O rok později byl v Praze zahájen trvalý provoz na prvním zimním stadionu, což vytvořilo podmínky pro konání mistrovství světa v roce 1933 v již zmiňované Praze. V téže roce bylo v ČSR organizováno 205 klubů s 3 262 hráči. Po roce 1945, kdy se znovu spojil český a slovenský hokejový svaz, vzrostl počet hráčů v 874 klubech na 26 500. V Evropě došlo ke změně pravidel. Nejdůležitější byla změna hracího času, začalo se hrát 3krát 20 minut čistého času. Roku 1947 bylo Československo pověřeno konáním prvního poválečného mistrovství světa, kde náš národ získal první titul mistra světa. Ve vývoji ledního hokeje v ČSR je rozhodujícím mezníkem sjednocení tělesné výchovy. Později zaniká svaz a přechází organizačně jako Ústřední sekce ledního hokeje do sjednoceného sokola. V roce 1951 je zaznamenám ve statistice počet 1 150 oddílů a 32 000 hráčů. Kanada, SSSR, Švédsko, USA a ČSR se začaly výkonnostně vzdalovat ostatním, proto bylo v 60. letech mistrovství světa rozděleno do tří výkonnostních skupin. Období 70. let je nejúspěšnější období pro Československo v ledním hokeji, kdy v letech 1972, 1976 a 1977 získalo tituly mistra světa. Na začátku 80. let má svaz ledního hokeje více 67 000 členů 186 krytých hal a zimních stadionů.²

Poslední zlatou medaili získalo Československo v roce 1985. Poslední drahý kov před rozdělením republiky na dva samostatné státy získalo v roce 1992 Československo bronzovou medaili. Následovalo rozdělení Československa na Česko a Slovensko. O rok později získala svoji první medaili osamostatněná Česká republika, a to také bronzovou. První titul mistra světa pak přišel v roce 1996. V roce 1998 český národní tým poprvé v historii vyhrál olympijské hry. Poté následovalo období velkých úspěchů, takzvaný zlatý hattrick, kdy český tým získal tři zlaté medaile v řadě v letech 1999, 2000 a 2001. Zatím poslední zlatou medaili pro Českou republiku získali naši hokejisté v roce 2010 a poslední cenný kov pak v roce 2012.

„V současné době je v České republice registrováno 169 kluzišť a přes 109 000 hráčů. Toto číslo je ale poměrně zkreslené. Existuje totiž spousta hráčů, co mají vyřízenou registraci, ale

² KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86. Str 11-12

aktivně již dlouho nehrají, vysvětluje generální sekretář svazu Martin Urban. 31 169 hráčů je číslo, které věrněji odráží realitu.“³

4. METODIKA PRÁCE

Ke zkoumání hokejových tréninků na ledě jsem přistoupil ze dvou úhlů pohledu. První pohled je realizován pomocí literatury. Druhý pohled je představován rozhovory s hráči, kteří hráli ve zkoumaných obdobích. Nejprve jsem se zaměřil na období let 1966 - 1976 a pomocí literatury zjistil, jaká se používala cvičení, jak se řešily situace ve hře, tudíž i jejich nácvik, a jaká byla celková podoba tréninků. Vše výše uvedené se týká dorostenecké kategorie. Poté jsem se věnoval období let 2008 – 2018 za pomoci svých vlastních zkušeností spolu s analýzou tréninků a cvičení trenéra ledního hokeje.

5. CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE V LETECH 1966 - 1976

Ke shrnutí situace vztahující se k hokeji v tomto období použiji názory svých respondentů, jichž se budu později v této práci ještě dotazovat na tréninky a obecně známá fakta.

Ve zmíněných letech panoval v Československu totalitní režim. Jelikož sport byl takřikající výkladní skříní socialismu, není možné v žádné literatuře dohledat, jaká byla skutečně situace v tomto sportu. Není možné zodpovědět otázky: Čeho byl nedostatek, či v čem spočívaly problémy? Zkrátka chyběl objektivní přehled o stavu hokeje v uvedeném období.

V době, kdy nebyly počítače a chytré telefony, mnohem více dětí sportovalo. Díky tomu můžeme s jistotou říci, že dorostenecký hokej se nepotýkal s nedostatkem hráčů, jak je tomu v některých klubech dnes. U hráčů byla větší morálka a respekt. Sport byl v době socialismu mnohem víc podporován a řízen státem. Stát disponoval finančními prostředky a měl větší přehled o tom, co dělá mládež. Hokej se těšil stále rostoucí popularitě. Stejně jako je tomu i dnes, tak i tehdy, byly hokej společně s fotbalem nejpopulárnější sporty. Pár problémů nebo spíše nevýhod hokeje na přelomu 60. a 70. let ale měl. Největším handicapem byla nemožnost

³ <https://sport.aktualne.cz/hokej/malo-hokejistu-ne-cesko-jich-ma-pry-vice-nez-rusko-slovaci-j/r~7c93c83083c211e6b597002590604f2e/?redirected=1549043039> [online].

hráčů hrát za všechny kluby po celém světě, jak je tomu dnes. V době komunistického režimu nebylo možné svobodně cestovat a pracovat ve všech státech světa. Do takzvaného západního bloku nebylo možné cestovat bez povolení a bylo zakázáno zde pracovat a zůstat delší dobu, než bylo ve vydaném povolení. Jedinou možností, jak si hrát v těchto zemích, byla emigrace. Emigrace však bylo cestou nelegální. Paradoxně ale pomohla kvalitě naší ligy. Nejvyšší ligu, jak dorosteneckou tak kategorii mužů, hráli ti nejlepší hráči z celé republiky. Dnes naši nejlepší hráči zpravidla hrají v NHL (National Hockey League) či v KHL (Kontinentální hokejová liga). Což znamená, že dostat se před pádem minulého režimu do nejvyšší soutěže, bylo mnohem obtížnější, protože většina našich nejlepších hráčů působila v tuzemské soutěži. V cizině z našich hokejistů, nehrál téměř nikdo. Navíc si hráči ani vždy nemohli vybrat tým, za který chtějí hrát. Z odpovědí respondentů ve sledovaném období vyplývá, že o hráči, který vykonával povinnou vojenskou službu, rozhodovala o umístění takového hráče armáda. V praxi to fungovalo přibližně následovně. Hokejisté, kteří nastoupili k výkonu vojenské služby, se museli zúčastňovat hromadných tréninků, kde si trenéři z armádních klubů vybírali hráče do svého týmu. Ty nejlepší si zpravidla vybírala Dukla Jihlava. Mimo jiné i proto byla v té době jedním z nejúspěšnějších klubů a ještě do minulé sezóny držela rekord v počtu titulů naší nejvyšší soutěže. Svého času za ni hráli i takové budoucí hvězdy jako Jaromír Jágr nebo Dominik Hašek. „Mezi další úspěšné kluby kromě Jihlavy patří také RH Brno, SONP Kladno a Slovan Bratislava.“⁴

Jedním z dalších problémů, se kterými se hráči v té době potýkali, byla výstroj. Nemůžeme tvrdit, že by jí byl úplný nedostatek. Kluby předávaly zadarmo použitou výstroj mužů mladším hráčům. V dnešní době je ale přeci jen snazší si výstroj pořídit. Obchody jsou dobře zásobeny veškerými výrobky pro hokej s výběrem mnoha značek. Není problém sehnat jakoukoliv část výstroje. Dříve výstroj samozřejmě nebyla ani zdaleka na dnešní úrovni. Hokejky byly pouze dřevěné. Vyráběly se v Horažďovicích a nesly název Alpač. Dalšími značkami hokejek používanými v té době byly například Bohemka nebo Forward. Dalo by se říci, že hráči hráli spíše ve svetrech než dresech. Helmy hráčů neobsahovaly ochranná plexiskla. Výstroj byla mnohdy těžká, a proto si ji hráči všemožně odlehčovali. Brusle byly hodně tvrdé a nechtěly se přizpůsobit tvaru nohy. Jako příklad můžeme uvést tzv. „Horonky“. Hráči vymýšleli řadu způsobů, jak si pomoci. Strkali je do trouby a po dostatečném zahřátí

⁴ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 12

se do nich nazuli, a tím tvar brusle přizpůsobili tvaru chodidla a kotníku. Výstroj ze západních zemí byla kvalitnější. Sehnat ji však byl problém, a proto ji měl málokdo. V oblasti problematiky stadionů bylo potřeba v některých krajích využívat ledovou plochu co nejeftivněji, jelikož jí byl vzhledem k počtu hráčů nedostatek. Dříve byli stadiony zpravidla jen ve větších městech, a to pouze s jednou hrací plochou. Nic jako dnešní tréninkové haly neexistovalo, snad jen s výjimkou Litvínova. Spousta stadionů také neměla boční stěny a v některých případech chyběla i střecha. Dnes už snad není žádný stadion, který by neměl boční stěny nebo střechu. Výjimečně se můžeme setkat s venkovními hřišti, která slouží pouze k tréninkům. Jedno takové nalezneme například v Chebu. Zázemí a hygiena byly na špatné úrovni a stadiony nebyly vybaveny jako v dnešní době. Neobsahovaly takové věci jako masérny, tělocvičny nebo vířivky.

Úroveň našeho hokeje v daném období byla jedna z nejvyšších na světě, jak můžeme vyvodit z výsledků na MS. Náš hokej byl v kategorii dorost na světovém vrcholu. Jak již bylo uvedeno výše, Československo v letech 1972, 1976 a 1977 získalo zlatou medaili na mistrovstvích světa. A v sestavách našeho týmu bylo z těchto mistrovství i mnoho mladých hráčů, kteří po roce 1966 hráli v kategorii dorostu. Jako příklad můžeme uvést Ivana Hlinku nebo Milana Kajkla. Za třemi mistrovskými tituly stojí především práce profesora Vladimíra Kostky, jenž vymyslel systém s bránícím levým křídlem. Tento systém doslova zmátl soupeře, zvláště Sovětský svaz. Díky tomu náš tým dosáhl zmíněných fantastických výsledků. Shrme-li to tedy, náš hokej byl ve zkoumaném období na světovém vrcholu jak v kategorii dorostu, tak v kategorii mužů. Výstroj a zázemí bylo trochu podprůměrné, ale profesionalita a přístup hráčů a trenérů byly obojí vysoké.

5.1 Teorie tréninků v letech 1966 - 1976

V oblasti tréninků je nutné si připomenout, že do roku 2016 se kategorie dorost dělila na mladší a starší dorost. Dnes je tato kategorie sjednocena.

„Zrychlení vývoje zaměřeného ke zvyšování výkonnosti v dorosteneckém období, vyvolává aktuální problém jak sladit náročnou fyzickou přípravu s relativně labilnějšími psychickými předpoklady mladých hráčů. Stav fyzické i psychické vyspělosti umožňuje klást na dorostence již značné požadavky. Rozvoj rychlosti a obratnosti se blíží vrcholu. Je proto možné zvýšit požadavky na techniku a rychlost bruslení, na obratnost při ovládní hry s holí, na obratnost

při stanovených útočných i obranných činnostech atd. V dorosteneckém věku se ve všech sportech u vybraných jedinců přechází k náročnějšímu tréninku, který byl dříve považován za specifickou tréninkovou práci dospělých. Akcelerace sportovního růstu se dotýká i ledního hokeje. Systém přípravy nejlepších dorostenců je tedy vlastně modifikovanou přípravou vrcholových hráčů, která je omezena zákonitostí růstu a vývoje a probíhá pod zvýšenou kontrolou lékařsko-pedagogického sledování hráčů.“⁵

Autor upozorňuje na problém psychiky hráčů v kategorii dorostu. Tito mladí sportovci bývají velice fyzicky zdatní, téměř jako dospělí, ale mají tendence reagovat impulzivně a ukvapeně, jelikož jejich myšlení a psychika ještě nejsou zcela vyvinuté a stabilní. Na druhou stranu je potřeba akceptovat, že vývoj u každého jedince probíhá jinak a v různém tempu. Zatímco někteří jedinci mohou být téměř u konce vývoje motoriky a švihového vzrůstu charakteristického pro toto období, jiné ještě čekají zásadní motorické změny, což literatura neuvádí. Bukač dále uvádí, že se mohou začít uplatňovat tréninky jako u dospělých, jelikož výkonnost je téměř na vrcholu. Také potvrzuje názor mých respondentů, že dorostenecká kategorie ve všech sportech znamená přelom v podobě tréninků, a proto se dá považovat za jednu z nejdůležitějších. Také zde nepřímou uvádí, že v této kategorii dochází k výběru těch nejlepších hráčů pro budoucnost a trenéři by jim měli věnovat speciální pozornost. Součástí kapitoly je také obsah hokejové přípravy pro dorostence.

„Základní obsah hokejové přípravy pro mladší a starší dorostence.

I. Bruslení

II. Herní činnosti jednotlivce.

V předcházejících etapách byly zvládnuty všechny herní činnosti jednotlivce. V dorosteneckých kategoriích je cílem dosažení vysoké individuální techniky i taktiky v maximální možné rychlosti a jejich uplatnění v herních podmínkách. Tato etapa by měla být charakteristická kvalitativním růstem herních činností jednotlivce.

Útočné činnosti jednotlivce.

Útočníci:

⁵ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 153

- *uvolňování s kotoučem po zpracování přihrávek v situaci 1-1, 1-2*
- *uvolňování s kotoučem u hrazení bez snížení rychlosti*
- *zvládnutí prudké, krátké a dlouhé přihrávky*
- *zpracování prudké kolmé přihrávky – zpracování nepřesných přihrávek*
- *střelba ze střeleckého prostoru, po kličce do střeleckého prostoru*
- *střelba po přihrávce bez zpracování kotouče*

Obránci

- *uvolňování v prostorech za brankovou čarou (1-1)*
 - a) *v rohu*
 - b) *za brankou*
- *rychlé zpracování kotouče u hrazení (v rohu hřiště) a včasné založení protiútoků rychlou přihrávkou*
- *prudká kolmá dlouhá přihrávka (až k červené čáře)*
- *střelba po ledě od modré čáry a střelba po uvolnění na útočné modré čáře proti chytajícímu hráči*

Obranné činnosti jednotlivce

Útočníci:

- *napadání soupeře v útočném, středním a obranném pásmu*
- *krytí prostoru*
- *chytání kotouče*

Obránci

- *činnost na modré čáře v útočném pásmu*
- *činnost na modré čáře v obranném pásmu*
- *osobní souboje v rohu hřiště obranného pásma*
- *chytání kotouče*

III. Spolupráce

Útočné kombinace:

- *založené na principu křížení*
- *založené na principu clonění*
- *založené na principu zpětné přihrávky*

Obranné kombinace:

- *přebírání*
- *zdvojování*

Útočné systémy:

- *postupný útok*
- *rychlý protiútok*
- *přesilová hra*

Obranné systémy

- *obranný systém 2-1-2 komplexně*
- *hra v oslabení 4-5, 3-5,⁶*

Z tohoto obsahu vyplývá, že dorostenci bez velkých rozdílů musejí zvládat činnosti jako dospělí hráči. Ani týdenní cyklus se nijak zásadně neliší od toho, který je nastaven dospělým hráčům.

Hokej a hokejová příprava v Československu od 60. let byly na vrcholové úrovni a patřily k nejlepším na světě. Pokud je chcete udržet na této pozici, musíte věnovat hokejové přípravě a hokeji zvýšenou pozornost a snažit se je neustále inovovat a zlepšovat. Autor tomu věnuje zvláštní pozornost v kapitolách s názvem Technická příprava a Taktická příprava.

„Technika v současném hokeji vyžaduje zcela nové přístupy v nácviku. Vedení kotouče a kličkování v plné rychlosti na malém prostoru, v těsném kontaktu se soupeřem nebo při

⁶ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str 153-154.

zrychlení ve velkém počtu opakování při každém střídání a v celém utkání vytváří zvýšené technické a fyzické nároky na hráče. Konzervativní, tj. bez vnějšího těsného tlaku soupeře, byť ve své době účinné, pojetí techniky v dnešních podmínkách hry nejenže neplatí, ale i minimalizuje efekt spolupráce (přihrávání). Aby hráč mohl účinně přihrát, a tým zachovat požadovanou kontinuitu hry, musí být napřed schopen vyřešit situaci 1-1. Chceme-li uplatňovat technický hokej, musíme techniku rozvíjet podle zcela nových a značně náročnějších metod. Základem je vedení kotouče a kličkování.“⁷

„Ve hře se nepravdělně a neustále střídají okamžiky útoku či obrany družstva. V taktice hry družstva je efektivní jen takový pohyb hráčů, který plynule zabezpečuje obě uvedené fáze hry. Taktické jednání hráčů a systém hry družstva je závislý nejen na nácviku, ale i na charakteru a typu herních cvičení, která hráči v tréninku používají. V zásadě se postupně začala měnit tělesná a technická připravenost hráčů, což se promítalo do taktiky hry, nebo naopak změny v taktice vyžadovaly jinou tělesnou přípravu (vyšší úroveň tělesné připravenosti), změnu technického tréninku, jiná herní cvičení. Poslední vývojovou změnou je cyklický koordinovaný pohyb všech hráčů, který v dané herní situaci a daný okamžik současně umožňuje útok a zabezpečuje obranu.“⁸

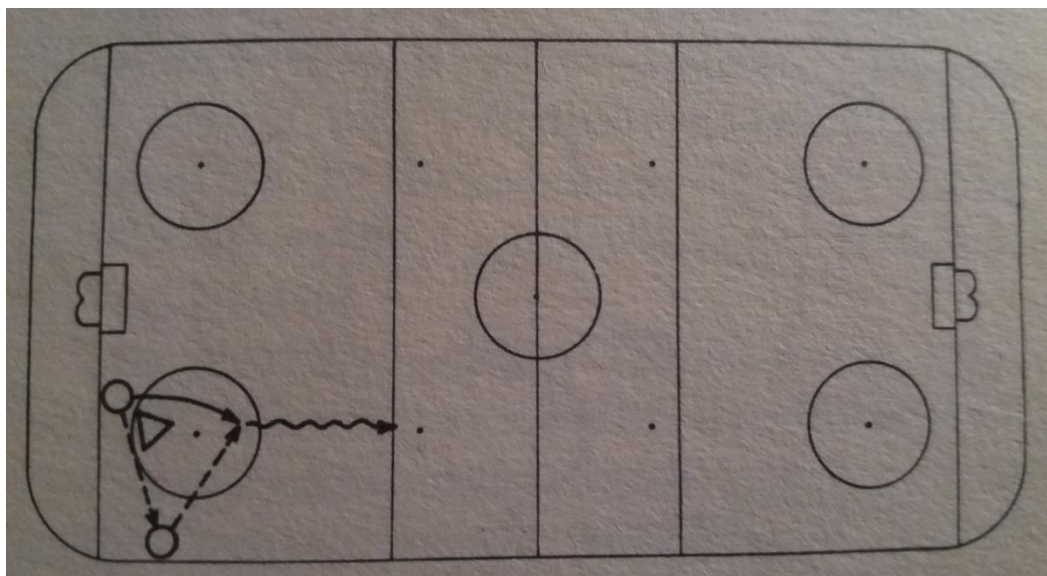
5.2 Příklady cvičení používaných v letech 1966 - 1976

Podle tvrzení mých respondentů byla následující cvičení používaná v letech 1966 - 1976. Zajímavé je, že kniha *KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86* obsahovala celou řadu cvičení, na kterých se nezávisle oba dva respondenti shodli, že se nepoužívala. Jednalo se zpravidla o složitější cvičení nácviku obtížných kombinací. Pro účely bakalářské práce byla vybrána pouze taková cvičení, která se skutečně používala a uplatňovala v trénincích kategorie dorost.

⁷ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str 36-37

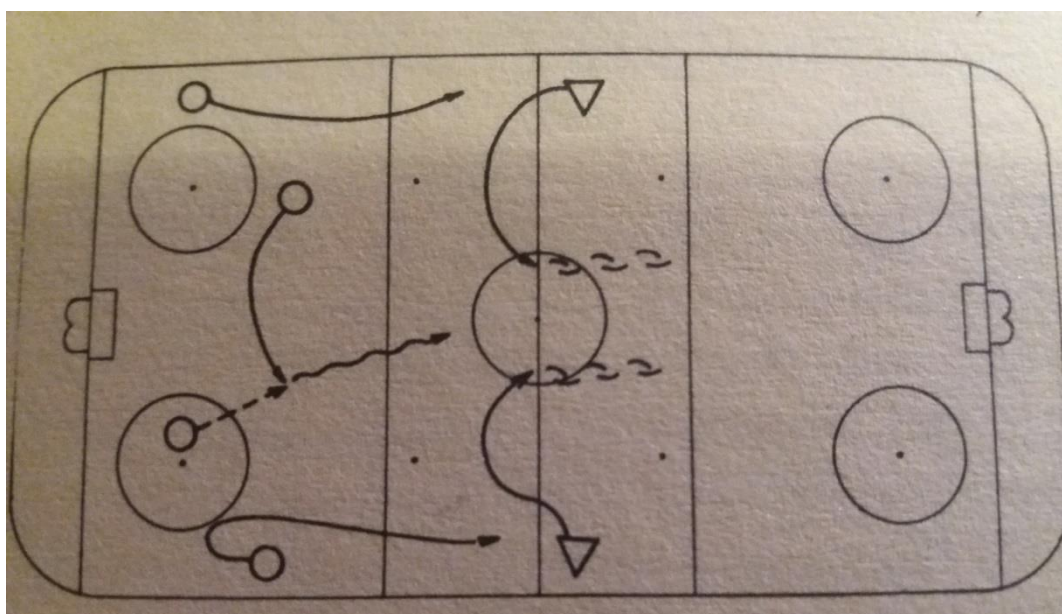
⁸ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str 37- 38

Obrázek č. 1 „Přihraj a jed“:



Hráč přihravá spoluhráči stojícímu u hrazení, najíždí do volného prostoru a dostává zpět kotouč. (obr. 1).⁹

Obrázek č. 2 „Nácvik kombinace při početní převaze útočníků“:

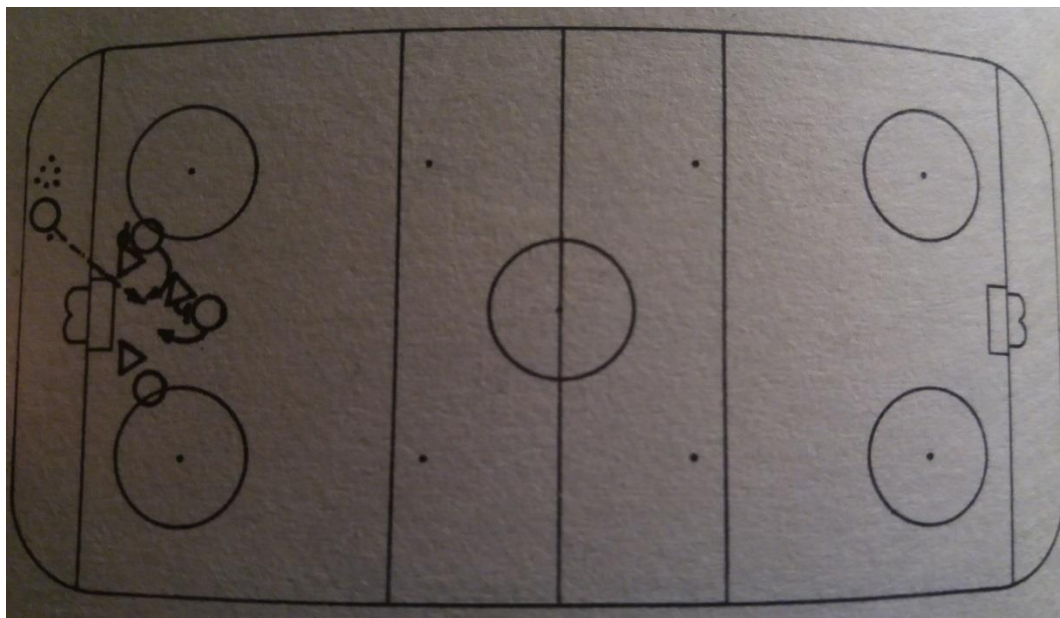


3 + 1-2. Obránce přihravá najíždějícímu útočníkovi tak, aby některý z nich v plné rychlosti přijal kotouč a aby celá útočná formace překonala odpor obránců při pronikání

⁹ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 83

k jejich brance. Činnost středního útočníka usměřujeme tak, že se může uvolňovat s kotoučem nebo přihrávat, nesmí však sám střílet (obr. 2).¹⁰

Obrázek č. 3 „Nácvik kombinace založené na principu osobního bránění:

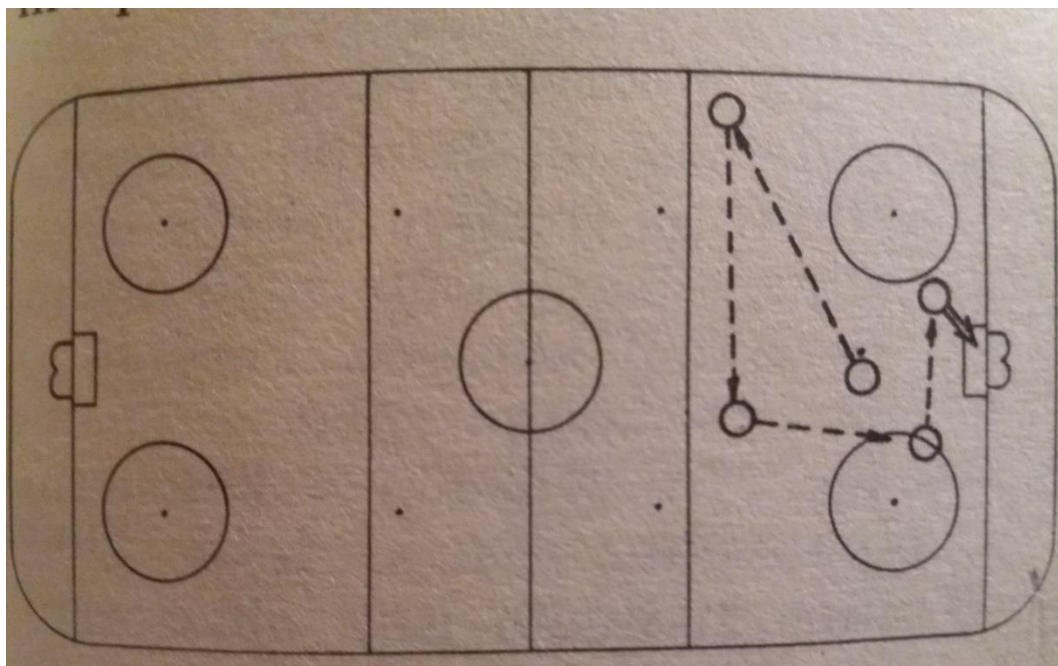


Soustředíme se na procvičování jednoduchých obranných kombinací za situace – tři bránící hráči proti třem útočníkům. 3-3. Dva obránci a bránící střední útočník osobně brání v prostoru před brankou hráče útočné řady, kteří se uvolňují pro přijetí kotouče a střelbu. Za brankovou čarou je spoluhráč, který se některému z nich snaží přihrát tak, aby mohl z přihrávky vystřelit. Provádí se intervalově 3krát 1 minutu s jedominutovým odpočinkem (obr. 3).¹¹

¹⁰ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 84

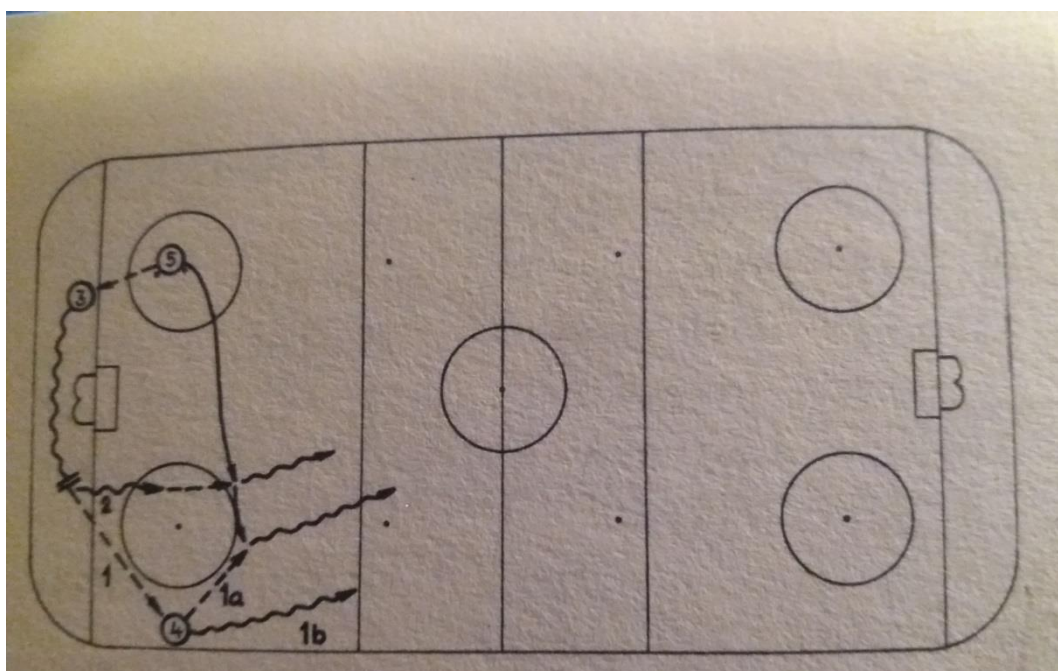
¹¹ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 84

Obrázek č. 4 „Nácvik postupného útoku v útočném pásnu



Po vymezení úkolů celého družstva i jednotlivých hráčů v útočném pásnu přistoupíme k nácviku. Provádíme řízenou hru v útočném pásnu bez soupeře (obr. 4).¹²

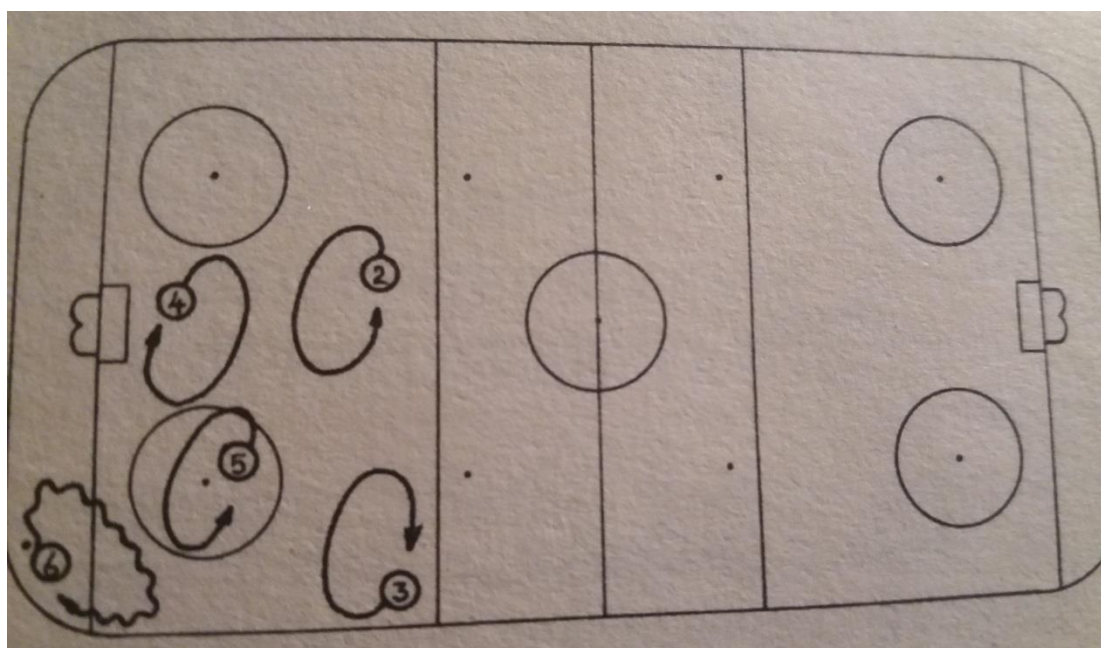
Obrázek č. 5 „Nácvik založení útoku z obranného pásma:



¹² KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 85

Z rohu hřiště. Hráči jsou v postavení běžném při vhažování kotouče do hry. Po vhození kotouče přihrává střední útočník (5) zpět na obránce (3) (obr. 5). Současně zaujme křídelní útočník (4) postavení v prostoru u hrzení. Obránce zajede s kotoučem za branku a přihrává křídelnímu útočníkovi, který kotouč přihrává najíždějícímu střednímu útočníkovi nebo s ním vyjíždí do protiútoků. Obránce má další možnost- vyjet s kotoučem směrem k modré čáře a přihrává přímo střednímu útočníkovi.¹³

Obrázek č. 6 „Nácvik systému osobní obrany v obranném pásnu

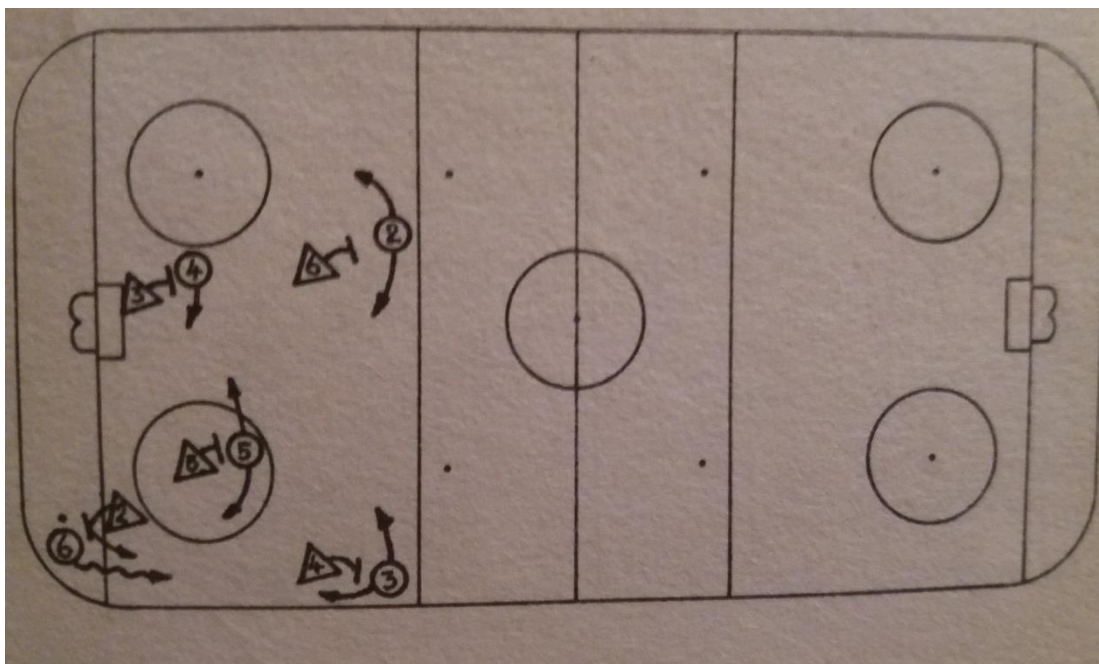


1. Krok

Útočící pětice hráčů se pohybuje v útočném pásnu. Levý křídelní útočník dribluje s kotoučem v rohu hřiště, ostatní jezdí bez kotouče tak, že mají čepele hole na ledě na forhendové straně, aby mohli dostat přihrávku. Provádí se 1 min. (obr. 6).

¹³ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86, str. 86

Obrázek č. 7



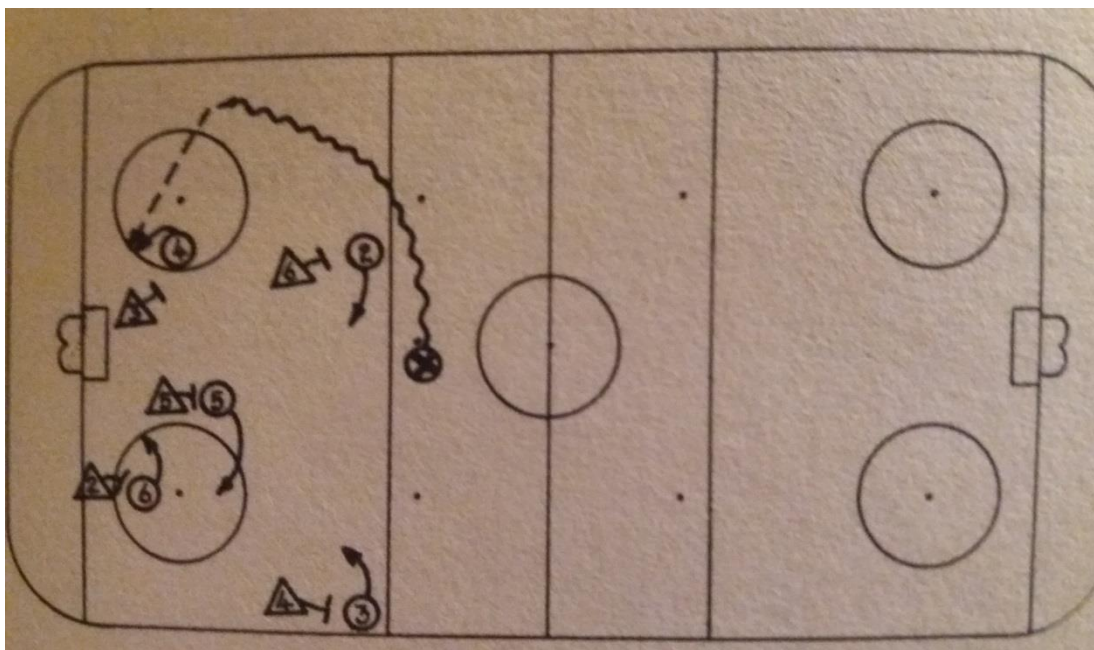
2. Krok

- *Bránící hráči obsazují osobně soupeře podle zásad osobní obrany.*
- *Levého křídelního útočníka s kotoučem obsazuje pravý obránce.*
- *Pravého křídelního útočníka obsazuje levý obránce. Nachází-li se u branky, obsazuje ho těsně, je-li vzdálen od branky, obsazuje ho volně.*
- *Středního útočníka těsně obsazuje střední útočník.*
- *Útočící obránce obsazují bránící křídelní útočníci (obr. 7).*

3. Krok

- *Na povel „hra“ se snaží útočící pětice proniknout k brance a vystřelit*
- *Bránící pětice hraje aktivně osobní obranu. Získá-li kotouč, přihrává ho do středního pásma*

Obrázek č. 8



4. Krok

- *Bránící hráči osobně brání protihráče, kteří se neustále uvolňují pro přijetí kotouče.*
- *Trenér nečekaně přihrává některému útočícímu hráči kotouč (obr. 8).*
- *Úkolem útočníků je vstřelit branku nebo znovu získat kotouč.*
- *Úkolem bránících hráčů je získat kotouč a přejít do protiútoků.*¹⁴

„Trénink obránců

Didaktická úloha

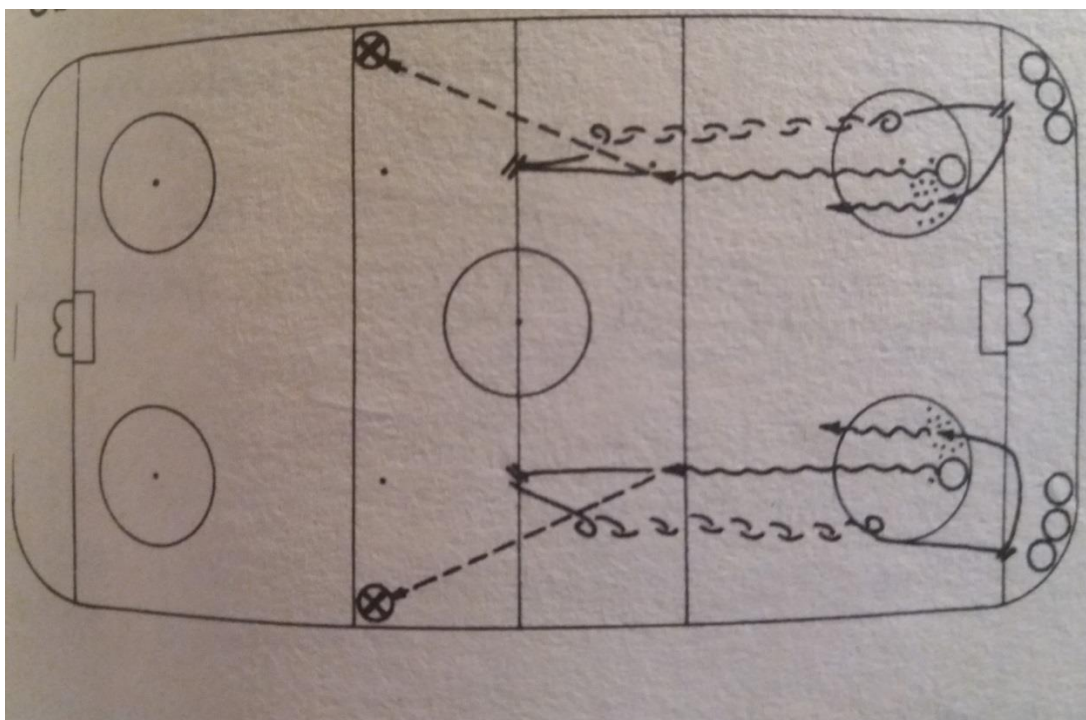
1. *Zdokonalovat speciální druhy bruslení, zejména starty do strany, obraty, jízdu vzad a překládání.*
2. *Zdokonalovat obsazování hráče s kotoučem i bez kotouče, zejména v prostoru před vlastní brankou a před modrou čarou obranného pásma.*
3. *Zdokonalovat uvolnění s kotoučem klíčkou na obě strany spojené s rychlým pohybem v okamžiku získání kotouče.*

¹⁴ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str 88

4. Neustále nacvičovat rychlou a včasnou přihrávku najíždějícímu neobsazenému spoluhráči.
5. Zdokonalovat střelbu zejména po ledě z různé vzdálenosti, především z prostoru u modré čáry v útočném pásmu.¹⁵

Příklady cvičení pro obránce:

Obrázek č. 9: Cvičení pro obránce č. 1

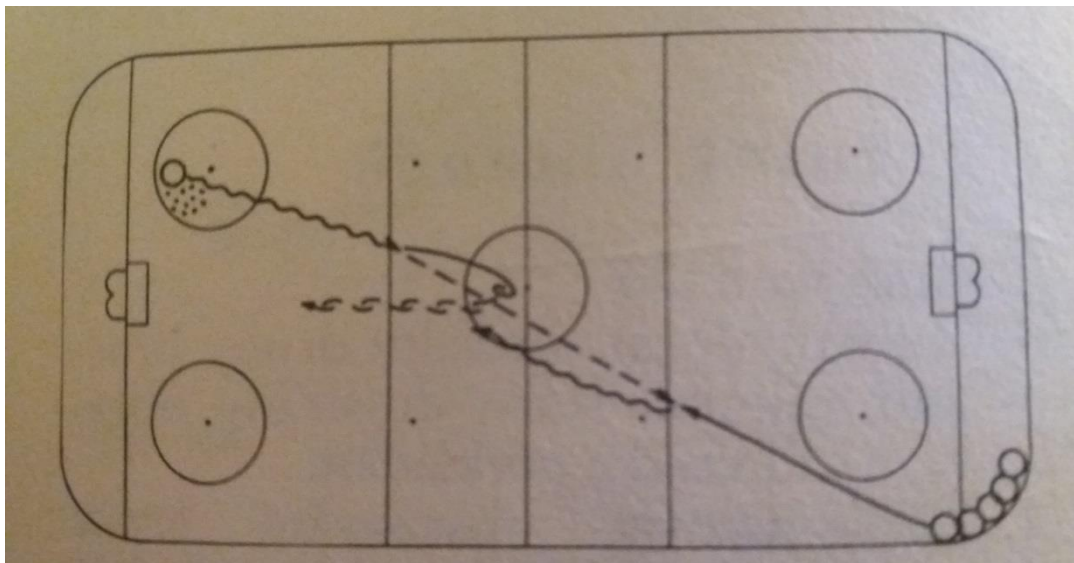


„Pravý a levý obránce startují s kotoučem do středního pásma, kde přihrávají, na červené čáře zastavují, startují zpět, otáčejí se do jízdy vzad, z jízdy vzad provádějí obrat a zastavují na brankové čáře. Potom se rychle vracejí k brance, převezmou v kruhu pro vhazování další kotouč a provádějí totéž ještě jednou. Celkem jede každý tuto trať 4-6krát plnou rychlostí (obr. 9).“¹⁶

¹⁵ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86, str. 131

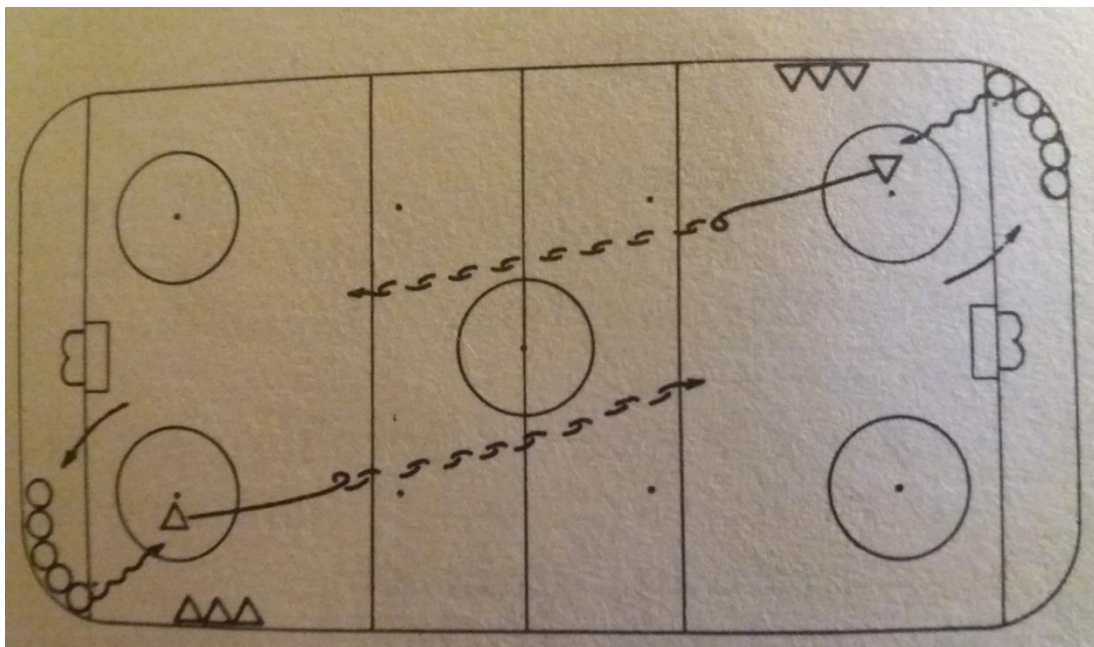
¹⁶ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86, str. 131

Obrázek č. 10: Cvičení pro obránce č. 2



„Obránce vyjíždí s kotoučem do středního pásma, přihrává útočníkovi, před červenou čarou se otáčí do jízdy vzad a obsazuje útočníka. Získá-li kotouč, musí ho opět vyvézt do středního pásma a pak se vrací do rohu obranného pásma. Cvičíme 8-10 min (obr. 10)“¹⁷

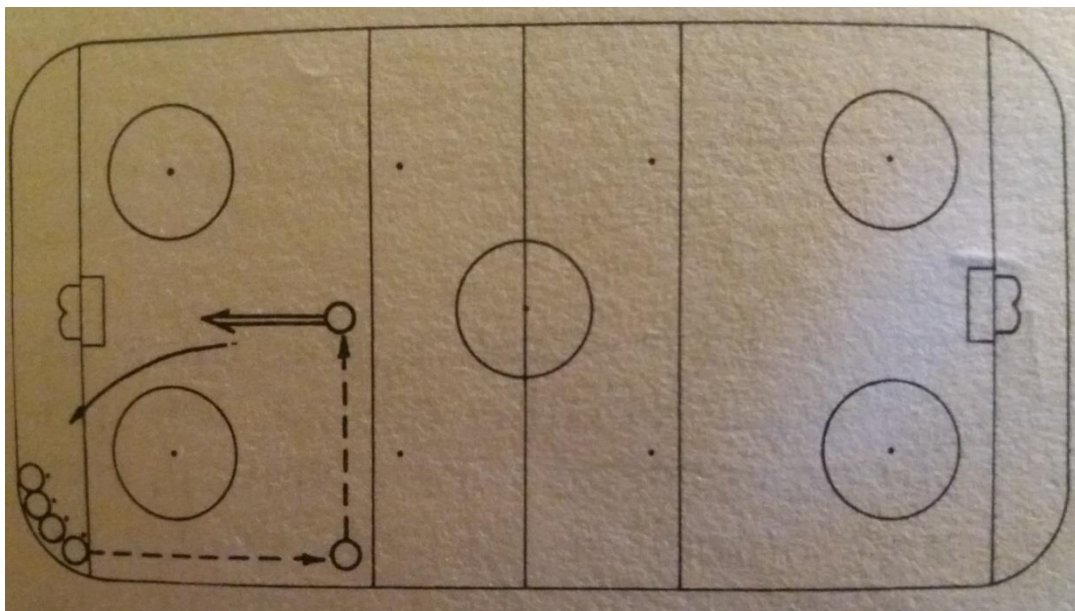
Obrázek č 11: Cvičení pro obránce č. 3



¹⁷ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 132

„Útočník vyjíždí z rohu hřiště, obránce z kruhu pro vhazování. Úkolem obránce je zabránit účinné střelbě nebo získat kotouč (obr 11)“¹⁸

Obrázek č. 12: Cvičení pro obránce č. 4



„Dva obránci stojí na modré čáře. Obránce u hrazení přijímá přihrávku z rohu hřiště. Naznačuje střelbu a přihrává obránci stojícímu naproti brance, který co nejrychleji střílí. Dostává-li přihrávku levák, střílí přímo z přihrávky krátkým přiklepnutím nebo golfovým úderem. Po vystřelení jede do rohu hřiště, přihrávající hráč se přemístí do střeleckého postavení, hráč, který přihrál z rohu hřiště, se přemístí k modré (obr. 12).“¹⁹

„Trénink útočníků“

Didaktická úloha

1. Zdokonalovat speciální druhy bruslení, zejména starty za jízdy, překládání vpřed a obraty.
2. Zdokonalovat různé způsoby uvolňování s kotoučem spojené s klamavými pohyby a nečekaným zrychlením jízdy.
3. Zdokonalovat střelbu ze střední vzdálenosti a z prostoru před brankou.

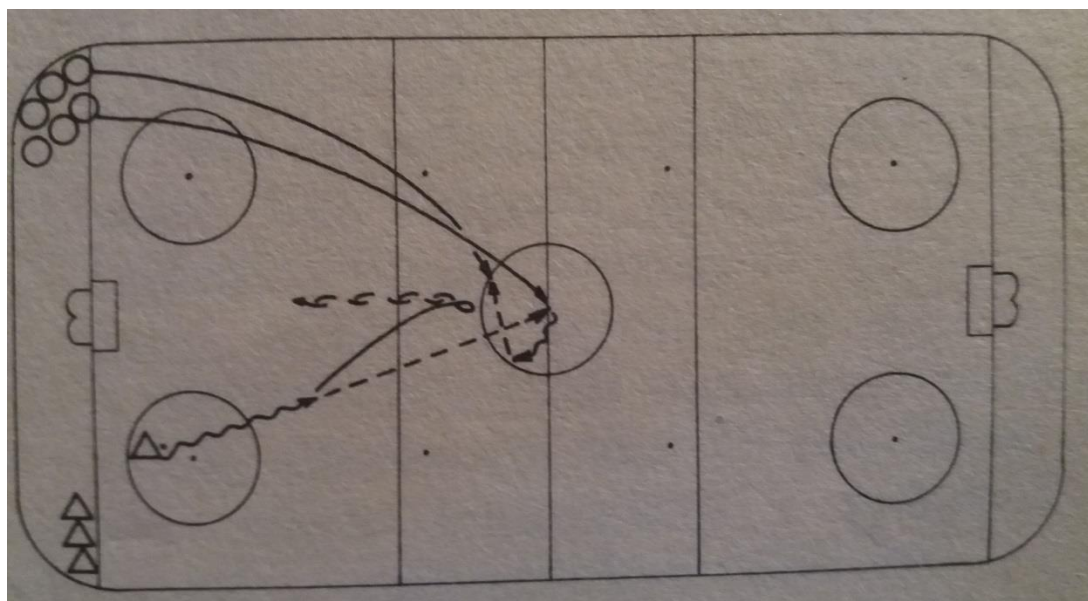
¹⁸ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 132

¹⁹ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86, str. 132

4. Zdokonalovat techniku obsazování hráče s kotoučem i bez kotouče.
5. Kombinovanými cvičeními formou „školy“ zdokonalovat techniku uvolňování s kotoučem i bez kotouče, přihrávání a střelby v rychlém pohybu úměrném technické vyspělosti hráče.²⁰

„Příklady cvičení pro útočníky:

Obrázek č. 13: Cvičení pro útočníky č. 1

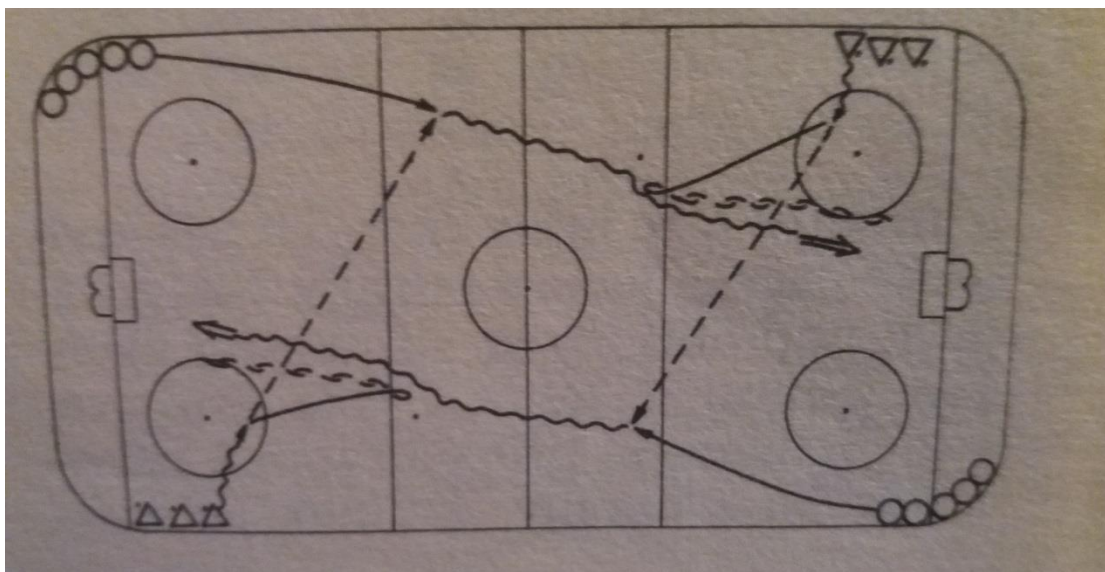


Dva útočníci vyjíždějí z rohu, mění si místa a na červené čáře zpracují přihrávku od obránce, který ve středním pásmu provedl obrat do jízdy vzad. Útočníci musí v plné rychlosti zakončit akci střelbou. Cvičí se v obou polovinách hřiště po dobu 10 min (obr. 13).²¹

²⁰ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 133

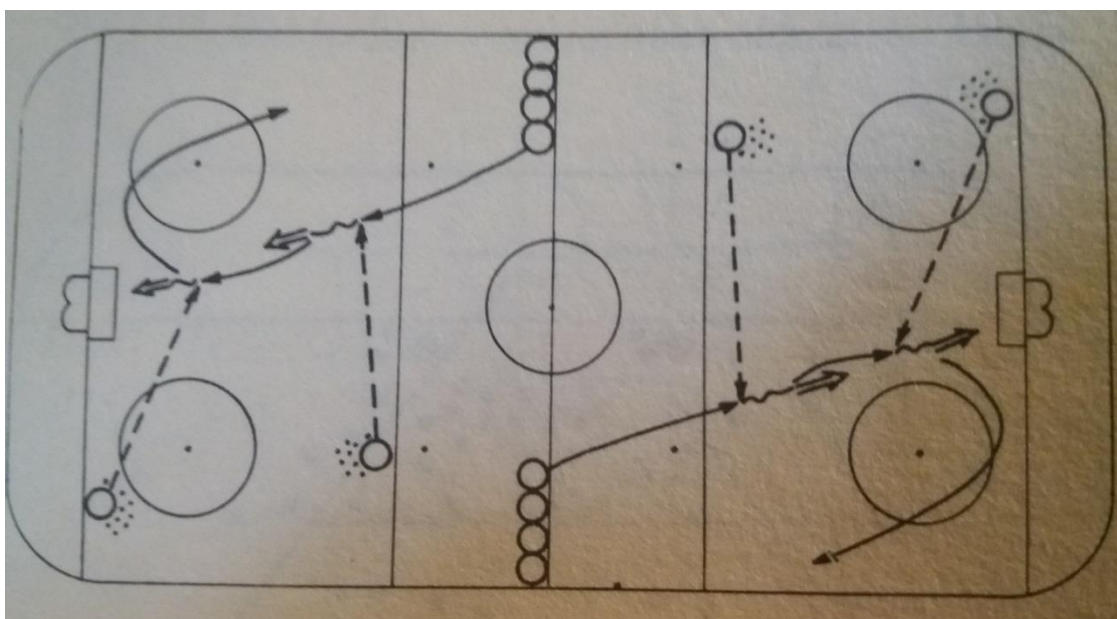
²¹ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86, str. 133

Obrázek č. 14: Cvičení pro útočníky č. 2



„Útočník startuje, v plné rychlosti zpracuje prudkou přihrávku, projíždí středním pásmem a za situace 1-1 se snaží stupňovat rychlost a vstřelit branku. Obránce po přihrávce brání tak, aby útočníkovi střelbu znemožnil. Další hráči startují z obou stran současně na pokyn trenéra. Provádí se 5-6 min z levé strany a 5-6 min z pravé strany (obr. 14).“²²

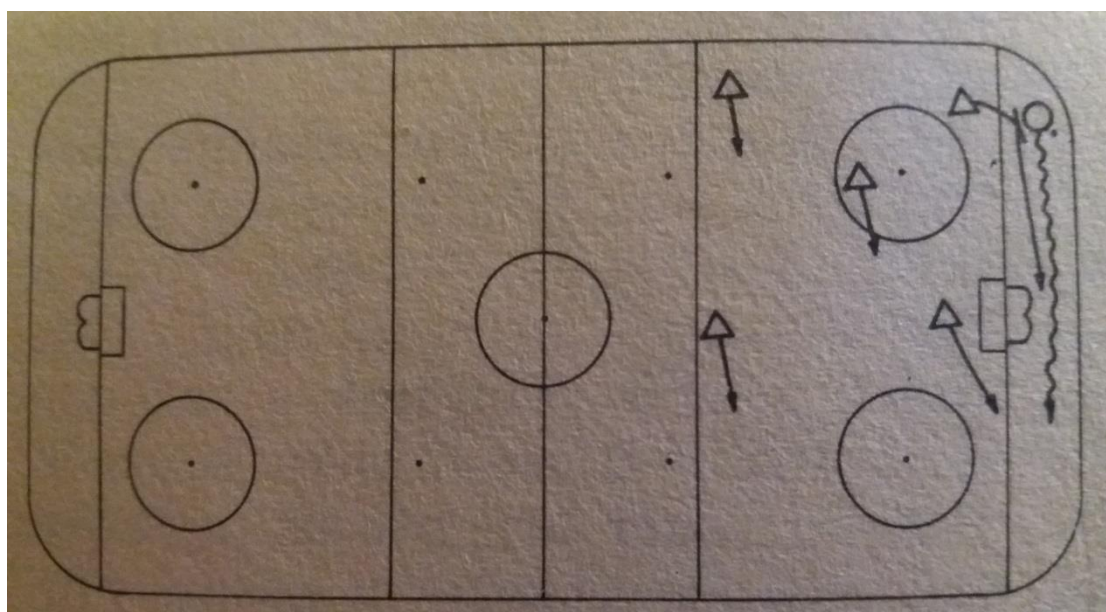
Obrázek č. 15: Cvičení pro útočníky č. 3



²² KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARŽÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 133

„Útočník zpracuje přihrávku a střílí švihem, najíždí k brance a znovu střílí přiklepnutím. Další hráč vyjíždí, když předchozí poprvé vystřelil. Provádí se 10 min se střídáním stran. (obr. 15).“²³

Obrázek č. 16: „Trénink kombinací a systémů hry družstva v útoku a obraně:

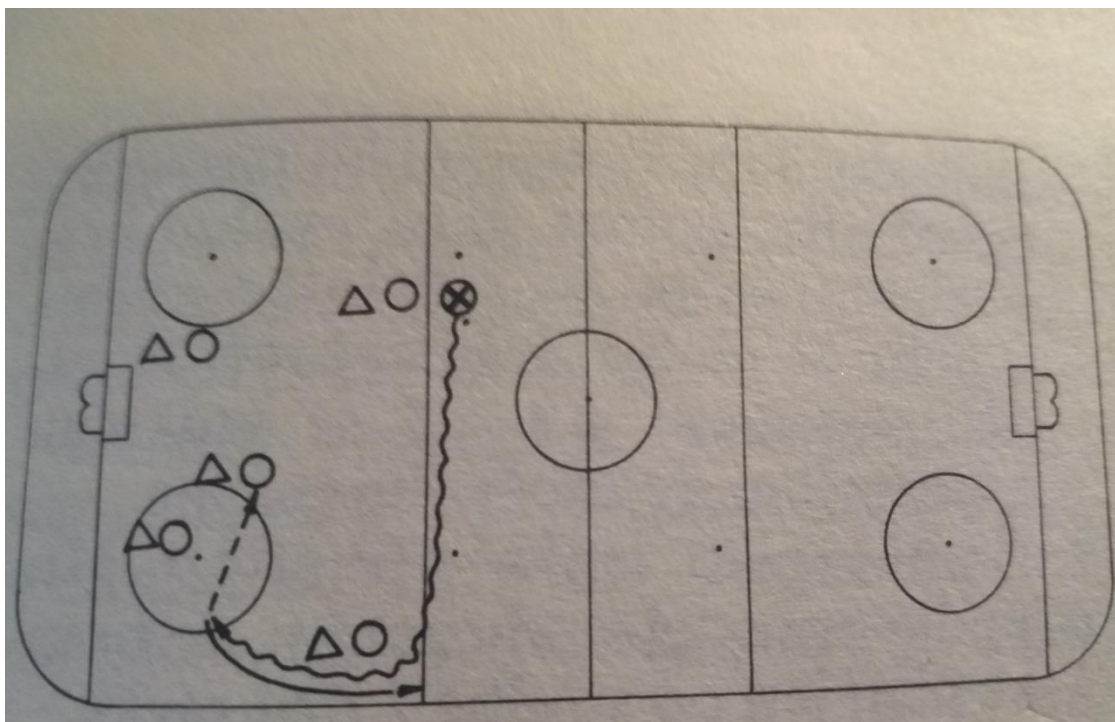


Trenér vysvětlí úkoly jednotlivých hráčů a nacvičuje obranný pohyb a přemísťování těchto hráčů vzhledem k poloze protihráče s kotoučem. Tento protihráč se nachází nejprve v rohu hřiště (obr. 16), potom přejíždí za branku na druhou stranu, znovu se přemísťuje atd. Hráči takto získávají představu o postavení jednotlivých hráčů vzhledem k soupeři s kotoučem.“²⁴

²³ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 134

²⁴ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 136

Obrázek č. 17 „Nácvik obrany v obranném pásmu:



Hráči jezdí ve dvojicích. Trenér se pohybuje s kotoučem a nečekaně přihrává útočníkovi, který se uvolnil pro přijetí kotouče (obr. 17). Útočící družstvo se snaží se vstřelit branku, a ztratí-li kotouč, ihned o něj bojuje, aby mohlo pokračovat v útoku. Hráči bráničského družstva se snaží získat kotouč a přejít do protiútoků. Protiútok končí střelbou na opačnou branku nebo ztrátou kotouč a obě pětice pokračují v nácviku obranné hry v obranném pásmu.²⁵

Uvedená cvičení mají několik podobných rysů. Zpravidla jsou jednoduchá a neobsahují složitější prvky. Nevyžadují větší a sofistikovanou spolupráci hráčů. Jezdí se i většinou takzvaně zrcadlově naproti sobě. Obsahují relativně málo přihrávek. Přihrávky jsou také poměrně jednoduché. Nepřihrává se vzduchem takzvanou žabkou jako dnes. Pokud se nejedou zrcadlově, využívají i malou plochu hřiště. Některá cvičení jsou založená pouze na nácviku pohybu hráčů v různých pásmech.

²⁵ KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 str. 137

6. CHARAKTERISTIKA LEDNÍHO HOKEJE V LETECH 2008 - 2018

V této kapitole Charakteristika ledního hokeje v letech 2008 – 2018 mohu využít k porovnání vlastní zkušenosti. Můžeme bezesporu říci, že v oblasti hokeje došlo k velkým změnám.

Hokej patří společně s fotbalem stále k dvěma nejoblíbenějším sportům. I nadále patříme ke světové špičce ledního hokeje, i když v posledních letech naše pozice v mezinárodním žebříčku IIHF stále klesá. V roce 2018 patřila České republice 6. příčka. První místo v žebříčku hodnocení států opanuje Kanada a náš soused, s nímž jsme kdysi tvořili jednu republiku, Slovensko, je až na 10. místě. Jedním z důvodů našeho poklesu v žebříčku je absence medailového umístění, které se nám vyhýbá od roku 2012. V uvedený rok čeští hokejisté vybojovali zatím naši poslední medaili na mistrovství světa. Jedná se tak o nejdelší čekání na medaili v historii českého, respektive československého hokeje. Ze strany mnohých zkušených hokejistů a trenérů zní, že jeden z hlavních důvodů této situace, je špatná příprava mladších hokejistů včetně dorostenců. I nadále je tuzemský hokej poměrně dobře financován. Stále je naše nejvyšší hokejová liga dosti kvalitní, což dokazují slušné výsledky v nedávno založené hokejové lize mistrů, kde české týmy bojují proti nejlepším celkům z Evropy.

Stadiony zůstávají i nadále vzhledem ke své době ve většině případů dobře zařízené a moderní. Logicky se dost věcí za čtyři dekády, které dělí zkoumaná období, změnilo. Začneme u naposledy zmíněných stadionů. U extraligových týmů je dnes téměř vždy samozřejmostí tréninková hala. To znamená, že týmy mají dvě kluziště a víc prostoru, k tréninkovým jednotkám. Nejmodernější stadiony se dnes již nazývají arény (například KV aréna či O2 aréna). Je to i proto, že slouží jako multifunkční haly pro jiné sporty či kulturní využití. Také teplota v nich je o mnoho stupňů vyšší než dříve. V arénách často teplota sahá až k 20 stupňům Celsia, což má i často vliv na horší kvalitu ledu a větší fyzickou námahu hráčů. Proto se v posledních letech pořadatelé rozhodli v některých halách teplotu i přes stížnosti publika snížit. V tréninkových halách, které nejsou stavěny pro diváky, ale hlavně pro tréninky nebo utkání mladších hokejistů, problém s teplotou není. Zde se udržuje teplota optimální pro nejlepší kvalitu ledové plochy, stejně jako na menších stadionech klubů, které jsou zpravidla z nižších soutěží, a proto nemají multifunkční arény. Hráčům se obecně v moderních arénách dobře nehraje. Teplota je příliš vysoká. Má za důsledek o mnoho větší produkci potu a svůj vliv má i na kvalitu ledu. Puk na holi neustále přeskakuje a led vydrží

méně. Na konci tréninku či třetiny bývá více zničený oproti ledu ve stejné situaci v běžné hale.

Dalším bodem, na který se zaměříme, je hokejová výstroj. Logicky u některých částí hokejové výstroje a výzbroje došlo k obrovským změnám. Některé části jako chrániče loktů se například téměř nezměnily. Nezměnily se také hokejové kalhoty a do určité míry i chrániče holení a helma, která má dnes ve většině případů plexisklo a je o maličko tužší, aby lépe odolávala nárazům. Naproti tomu zbytek výstroje zaznamenal někdy až těžko uvěřitelné změny. Rukavice jsou dnes šity někdy i na míru. Jsou krásně pohyblivé a přitom dobře chrání. Vesty jsou oproti dříve používanějším sice o maličko těžší, ale o to více chrání hráče před zásahy kotouče a nárazy od jiných hráčů. Zcela nejnovější typy ochranných vest jsou už poměrně lehké.

Hokejové brusle společně s hokejkou zaznamenaly suverénně největší změny. První jmenovaná část výstroje dnes umožňuje hráčům o mnoho rychlejší pohyb včetně změn směru jízdy s většími náklony v obloucích. Tyto oblouky výrazně připomínají lyžařský oblouk, a snad i proto se taktéž v hokeji začal používat termín carving. Brusle jsou lehčí a některé značky jako například Reebok začaly používat takzvané pumpování, kdy si hráč bruslí napumpuje a ona mu lépe přisedne, obklopí a stáhne kotník, nárt a klenbu nohy.

Neméně velká revoluce nastala i u hokejek. Ty jsou dnes vyráběny ze zcela jiných materiálů než v dřívějších dobách. Dřevěné hokejky dnes koupíte jen zřídka. Hokejové hole jsou dnes převážně z karbonu a jsou duté. Jsou hodně lehké a při střelbě se mohou až neuvěřitelně prohnut, některé více, jiné zase méně. Záleží na ohebnosti hokejky. Ohebnost hokejky se označuje flex a má číselnou hodnotu. Čím tvrdší, tím více flexů. Kromě mnoha možností ohebnosti má dnes hráč možnost si vybrat i zahnutí čepele a její tvar. Na trhu se také objevily zcela nové části nebo doplňky výstroje. Například nákrčník, nalepovací protiskluzové fólie, které jsou používány místo izolační pásky k omotávání hole, stahovák na brusle umožňující rychlé přebroušení bruslí během pár vteřin bez nutnosti bruslí sundat. Poslední věcí, která prošla svým vývojem, je gólmanská výstroj. Ta umožňuje brankářům rychlejší pohyb a lepší ochranu při chytání střel a od přelomu 60. a 70. let zaznamenala velký pokrok.

Zaměříme se také na cenu a její dostupnost. V současné době s dostupností veškeré výstroje není nejmenší problém. Na trhu existuje celá řada výrobců a různých značek zaměřených

na hokejové vybavení. Rozmach zaznamenaly jak kamenné prodejny, tak hlavně možnost nákupu přes internet. I díky tomu se dá výstroj a výzbroj sehnat za rozumné ceny. Záleží na požadavcích hráčů. Pokud zvolí vysoce kvalitní produkty od světoznámých značek, cena za brusle nebo hokejku může snadno dosáhnout pětimístné sumy. Většina klubů již nerozdává použitou výstroj od A týmu starším žákům a dorostencům. V posledních letech některé dobře zajištěné kluby dávají k dispozici k dlouhodobému zapůjčení začínajícím mladým hokejistům části výstroje. Avšak cena za klubové příspěvky u takto kvalitních a bohatých týmů je často velmi vysoká.

Novinkou ve světě hokejového sportu se staly hokejové farmy. Po vzoru kanadsko-americké NHL se i u nás začaly objevovat takzvané hokejové farmy. Krátce si nastíníme jejich význam a důležitost. Velké týmy potřebují mít širokou základnu hráčů. Můžou si tak lépe vybírat a vychovávat talentované hráče. Týmy proto osloví nějaký menší tým a vyzvou ho ke spolupráci. Tato spolupráce je to výhodné pro obě strany. Velký tým může přesouvat libovolně hráče a nechat mladé nezkušené hráče získat zkušenosti nejprve v nižší soutěži u menšího týmu a teprve poté ho zařadit do vlastního kádru. Pro menší tým si tato spolupráce zase většinou přináší finanční prostředky a mnohdy i možnost postoupit do druhé nejvyšší soutěže díky příchodu lepších hráčů. Příklady této spolupráce najdeme poměrně dost. Můžeme uvést například HC Energie Karlovy Vary a HC Baník Sokolov, kterému se i díky pomoci od Karlových Varů podařilo po 22 letech senzačně postoupit zpět do Chance ligy. Ukázkou další kooperace uveďme spolupráci mezi HC Kometa Brno a SK Horácká Slavia Třebíč nebo HC Vítkovice Ridera a AZ Režimodo Havířov. Velké týmy někdy spolupracují i se dvěma kluby (zmíněné Vítkovice Ridera spolupracují i s HC Torax Poruba) a zcela výjimečně se třemi kluby najednou.

Jednou ze zásadních změn je svobodná volba hráčů. Dnešní hráč si může vybrat, za který tým bude či nebude hrát. V dnešní době již není povinná vojenská služba, jako tomu bylo dříve, tudíž nedochází v jejím výkonu k rozdělení hráčů do jednotlivých týmů.

Vybrat nejúspěšnější týmy současnosti je poměrně obtížné. Hokejová extraliga je dosti proměnlivá a během pár let došlo k výraznému přeskupení sil týmů. Může za to nejen vyrovnanost jednotlivých klubů, ale i rostoucí finanční nároky, které jsou často dlouhodobě neudržitelné, pokud nemá tým silné zázemí v podobě různých a letitých sponzorů. Příkladem toho jsou Pardubice, jež v posledních deseti letech vybojovaly dva mistrovské tituly a nyní se

poslední tři sezóny pohybují na posledních místech tabulky. V poslední sezóně (2018/19) dokonce skončily beznadějně poslední a hrály baráž o sestup do Chance ligy. Sestup naštěstí pro ně odvrátily. Dalším příkladem může být slavná HC Slavia Praha, která dokonce sestoupila do nižší Chance ligy a platí zde za průměrný tým pohybující se ve středu tabulky. Jako nejúspěšnější týmy současnosti můžeme tedy uvést HC Kometu Brno, která nedávno překonala rekord Jihlavy a má nejvíce titulů z českých klubů v historii Česka a tehdejšího Československa. Kdysi nejznámější a nejlepší tým HC Dukla Jihlava hraje zmíněnou druhou nejvyšší soutěž kromě sezóny 2017/18, kdy se jí na rok podařilo vrátit mezi elitu. Po Brnu můžeme uvést HC Oceláři Třinec či HC Bílí Tygři Liberec (Liberec má pouze jeden titul, avšak 3x vyhrál základní část za posledních 5 let). Pro zajímavost nejvíce titulů v samostatné České lize vlastní Vsetín, a to celkem 6. Shrneme-li to náš hokej je stále na slušné úrovni, avšak díky různým problémům jeho kvalita postupně upadá. Důvodem může být menší zájem dětí o tradiční sporty a o sport celkově.

6.1 Teorie tréninků 2008 - 2018

V následující kapitole rozeberme teorii trénování dorostenců v posledních deseti letech. Prvním problémem, jenž vystává a na rozdíl od přelomu 60. a 70. let dochází k jeho probírání a zohlednění, je zařazení dorostenců do vývojového období. Dle věkového dělení je dorost zařazen do období adolescence, ale i do období konce staršího školního věku. Dříve se na tento problém nehledělo a dorostenci byli bráni automaticky jako adolescenti. To znamená, že se bral jejich tělesný vývoj za téměř dokončený a přecházelo se na režim dospělých tréninků. Toto můžeme označit jako jeden ze stěžejních bodů a zjištění v rozdílnosti tréninků srovnávaných období. V adolescenci, jak již bylo řečeno, je potřeba brát ohled na nedokončený duševní vývoj. Ve starším školním věku musí být přístup ještě o něco složitější.

„Starší školní věk je možné charakterizovat jako přechod od dětství k dospělosti. Již v této větě zní velké množství problémů, se kterými se trenér v tomto věkovém období setkává. Z pedagogického hlediska se jedná o období velmi problematické. Děti se na konci této etapy stávají dospělými z hlediska biologického, ale stále jsou dětmi z hlediska psychického a především sociálního. Z těchto rozporů ve vývoji je jasné, že jde o velmi těžký věk, a to nejen pro děti.

Tělesný vývoj probíhá skokově, s nástupem puberty dochází k výrazným změnám. Ty jsou dány především produkcí hormonů a ovlivňují vývoj těla i orgánů (u někoho dříve, u někoho později). Významným znakem je růst končetin na úkor trupu. Děti jsou pak „samá ruka a noha“, přičemž nedochází k obdobnému rozvoji svalové hmoty. To má za následek významné změny v motorice, především z hlediska kvality koordinace pohybu. Období rychlejšího růstu se může projevit vyšší náchylností na poruchy pohybového aparátu, a proto je nutné, aby trenér dbal na správné držení těla a přiměřenou kompenzaci tréninkovou zátěží. Vnitřní orgány i mozek již dosahují úrovně velikosti dospělých jedinců, a to nejen z hlediska růstu, ale i hlediska funkčnosti. To vytváří dobré předpoklady pro trénink.

Jak již bylo řečeno, nástup puberty ovlivňuje úroveň pohybu. Do puberty můžeme hovořit ještě o doznívajícím „zlatém věku motoriky“, ale změněné pákové a silové parametry rychle rostoucích jedinců snižují kvalitu pohybu téměř ve všech oblastech, především však v obratnosti. Naopak vytrvalostní schopnosti dosahují svého relativního maxima a děti v pubertě mají velmi dobré předpoklady pro dlouhodobou pohybovou činnost. Závažným rysem pro trénink je ta skutečnost, že vývojové změny mají velmi individuální povahu a rozdíly se srovnávají až na konci puberty.“²⁶

Autor výše upozorňuje na několik problémů spojených s tréninkem hráčů ve starším školním věku. Hráči v dorostu se mohou nacházet na konci fáze tohoto vývojového období. To ve většině případů znamená, že takzvaný růstový skok je na konci a dochází ke srovnání a útlumu růstu těla a končetin. Hráči jsou po stránce fyzické tak velice zdatní a pomalu se začínají rovnat dospělým a přecházejí i na stejné tréninky. Vývoj však není ani zdaleka dokončen po stránce psychické. Trenér tak musí umět s hráči pracovat a upozorňovat na chyby citlivě, aby nenarušil psychiku a sebevědomí hráče. Na druhou stranu jak autor uvádí, mozek je velikostí na úrovni dospělých. To znamená, že může používat i stejně složitá cvičení. Vychází nám tedy, že u dorostenců může trenér uplatňovat stejně fyzicky náročná a složitá jako u dospělých. Kategorie dorost je víceletá. V prvním roce, kdy do ní hráči přijdou, budou vystaveni změně proti předchozím žákovským tréninkům. Na změněný režim se však rychle adaptují a v druhém roce v této kategorii jim tréninkový režim nebude dělat žádný problém. Musíme pamatovat na jednu skutečnost. Každý jedinec je individuální. Proto

²⁶ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str 12-13.

i když změny a vývoj u lidského těla mohou probíhat u většiny jedinců podobně, tak se pravidelně objevují výjimky. Tito jedinci tak mohou být napřed nebo naopak pozadu v jednotlivých vývojových změnách. Proto se může stát, že někteří hráči budou vykazovat znaky charakteristické pro jiné věkové období než jejich vrstevníci. Trenér by proto měl sledovat, hlídat tyto hráče a snažit se v rámci možností s nimi pracovat. Brát ohled vůči horší kvalitě pohybu či špatnému pochopení cvičení, nebo při letní přípravě některé druhy cvičení úplně vynechávat a vymyslet alternativu, která nebude nadměrně a nevhodně zatěžovat zmíněné hráče.

„Kritické období růstu výkonnosti (12 - 18 let)

Na cestě k vrcholné úrovni je dospívání obvykle klíčové. Pro herní adaptaci je to nejprůzračnější období motorických změn. Bud' nastane očekávaný předpoklad, nebo adept mládím nabídnutou šanci promarní. Motivační energie musí produkovat pohyb ke konkrétním předsevzetím. Přibližování k cílům mobilizuje psychickou sílu. Efekt kritického období zhodnocuje:

- *Přístup a postoj,*
- *dostatečná frekvence a plnohodnotné vytěžování v utkáních,*
- *odborně zaměřený program a vedení tréninku,*
- *individualizace*

V tomto období se požaduje účast zhruba v 50-70 utkáních za sezónu. Další podmínkou je plnohodnotné časové vytížení v utkáních (30-40 % hracího času). Není-li hráč náležitě vytěžován, je třeba realizovat náhradní program. Zástupnou činností je trénink HDZ (herně dovedností základ), individualizace a hostování. V programu růstu respektujeme obsahovou rozdílnost závodního a přípravného období. V závodním období dominují utkání. Vysoká zápasová frekvence je podporována příhodným tréninkem. Po 5-6 letech organizovaného raného tréninku dochází v této etapě k postupnému profilování pohybového aparátu. Základní tělesné orgány, srdce, plíce a všeobecný vývin je v závěru dospívání téměř ukončen. Pro skloubení dospívání s přechodem na adaptivní rekonstrukci slouží přípravné období. Celoroční podněty realizující motorickou, psychickou a kondiční transformaci musí zabezpečovat herní potřebu a uplatnění. Herní dovednost a růst, výkonnosti jsou celoročně podporovány podněty provokující agilitu, dynamičnost, alaktátovou rychlost. Závěr údobí

vyžaduje koncentraci na růst svalové síly. Aerobní výkonost jako ukazatel obecné tělesné zdatnosti ošetřuje vysoký objem celkové fyzické zátěže a častá intenzita tréninku HDZ blížící se úrovni ANP (anaerobní práh)“.²⁷

V předchozí citaci autor, jehož další kniha KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFARČEK. *Lední hokej: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86 napsaná o mnoho let dříve rovněž zmiňuje důležitost utkání pro jednotlivé hráče daného věku a vyčíženost v nich. Je tedy vidět, že vývoj v tomto ohledu zaznamenala také literatura. Pokud hráč není dostatečně vyčížen, klub nebo spíše trenér by měl reagovat a dát možnost hráči třeba odejít na hostování do jiného týmu, kde hráč bude zapojen a vyčížen v utkáních v požadované míře. Účast hráče v utkání je prostředek k získání dostatku zkušeností, jež je nemožné nebo jen velmi obtížné získat v trénincích. Autor označuje dospívání za klíčové a rozhodující o budoucnosti hráče. Z toho vyplývá, že kategorii dorost nepřímo označuje za jednu z nejdůležitějších, ne-li nejdůležitější.

„Filozofie koučování

Koučování vyžaduje neustálý kontakt s praxí. Bez každodenního kontaktu s praxí se veškerá teorie stává uzavřenou schránkou sterilních vědomostí. Zákonitosti typu „stále,“ „vždy,“ „většinou“ a „nikdy“ se v herní praxi téměř nevyskytují. Veškerý obsah a výsledek účinku praxe podléhá vlivu času, prostředí, okolností a individualizace. Mnoho licencovaných koučů mládeže má bohaté hráčské zkušenosti. Hokeji zcela jistě rozumí. Přesto nezřídka efekt jejich práce nesplňuje očekávání. To, v čem hráči trenéři zaostávají, se nazývá koučováním. Základním cílem koučování je naučit hráče učit se, vnímat vlastní výkonnost a převzít odpovědnost za výkon. Není to nic jiného než vedení k samostatnosti, spolupráci a sebeprosazení.“²⁸

„Tréninková jednotka.

Tréninková jednotka se v praxi běžně označuje jako trénink. Idea kontaktu, kontextu a flexibility platí i pro vedení tréninku. Formální stavba tréninku je svým významem rutinou. Předběžně připravený obsah a záměr tréninku vycházející z plánovaných cílů podléhá

²⁷ BUKAČ, Luděk. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2. str. 211-212

²⁸ BUKAČ, Luděk. *Koučování mládeže ledního hokeje*. Praha: Grada, 2012 str. 10

výkonnosti. Příprava na trénink je nezbytná, ale v žádném případě ne závazná. Flexibilní přizpůsobování obsahu a záměru tréninku je nedílnou součástí koučování. Proto, aby každý trénink svým smyslem a dopadem vždy odpovídal konkrétní situaci, neexistuje žádný návod. Dobrý kouč je si vědom, že zdrojem vývoje výkonnosti je inovace koučování. Při rozhodování o obsahu tréninku se každý kouč opírá o subjektivně osobní posouzení situace. Potřebné informace kouč získává vnímáním psychiky koučovaných a jejich celkové připravenosti k tréninku. V tréninku na ledě se zpravidla jedná o: nácvik a osvojování, trénink i vyladování kondice, přípravu na utkání, odstraňování únavy a individualizaci.²⁹

„Tréninková cvičení

Tréninková cvičení jsou prostředkem, který cílený obsah tréninku realizuje. Koučové s oblibou evidují velké množství jednoduchých i výkonově komplikovaných cvičení. Bohužel, mnoho koučů příliš nezajímá smysl cvičení. Dojem zajímavé akčnosti mnohokrát přebíjí význam cvičení. Funkční cvičení je to, které má herní smysl a které ve svém průběhu od zahájení až po dokončení ve svém významu funguje. Zdrojem herní reality je děj utkání. Cvičení, která vlastní identitu s dějem utkání definujeme jako herní cvičení. Herní cvičení je rozporcovanou částí celku děje utkání. Jsou to herní výseče, ve kterých dochází ke vzájemnému slučování a spolupůsobení dovedností, intelektu, kondice a psychiky. Pozorováním lze realitu utkání rozložit do částí, ve kterých jsou herní situace a dovednosti vymezené vznikem, průběhem, řešením a posléze zánikem, respektive dokončením.³⁰

Koučování je otevřená dovednost. Kouč je nucen v dnešní „rychlejší“ době a tím pádem i hře neustále inovovat, brát v potaz nové věci a vyrovnat se se stále zvětšujícími se nároky. V poslední době se klade důraz na psychiku hráče. Do hry se tak dostávají i psychologové, již jsou součástí mnoha týmů, což byla dříve naprosto nemyslitelná věc. Díky moderním výzkumům se ukazuje, že velký vliv na hráčovu výkonnost má právě jeho psychologické rozpoložení. Trenér je tak nucen brát u hráčů v dnešní době ohled i na jejich psychický stav a sledovat jednotlivé příznaky možných psychických potíží.³¹

„Technologie herního tréninku

²⁹ BUKAČ, Luděk. Koučování mládeže ledního hokeje. Praha: Grada, 2012 str. 46

³⁰ BUKAČ, Luděk. Koučování mládeže ledního hokeje. Praha: Grada, 2012 str. 47

³¹ BUKAČ, Luděk. Koučování mládeže ledního hokeje. Praha: Grada, 2012 str. 49-50

Technologie tréninku staví na vědeckém poznání a zkušenosti. Praxe potvrzuje, že teoreticky popjaté metody výkonnost zvyšují sporadicky. Je to proto, že teorie je příliš plánovitá a tím odtržená od reality. Technologie nepopisuje, co je co, nýbrž poukazuje na složitost přenosu tréninku do praxe. Strategií tréninku je spirálovitý efekt. Jde o postupné pronikání účinků tréninku do výkonu. Podstatu přenosu tréninku nelze nahrazovat metodickými postupy. Proměnným údajů je jednoduše mnoho. Pro objasnění funkčnosti herních prostředků uvedu šest závažných přenašečů obsahu tréninku:

- *pravidelné procvičování mentalizace herního děje,*
- *budování návyku na herní řešení,*
- *návyk na čtení situačních celků,*
- *učení pokusem a omylem,*
- *drilování spojovaných dovedností,*
- *anaerobní intervalové klima zatěžování.*

Poznávání přenosu tréninku do výkonu je těžkým technologickým problémem. Tréninkové prostředky cvičení musejí respektovat princip výběru z možností a proměnlivost herního děje.

Většina koučů v minulosti opakovala téměř stejný trénink. Hráči předem věděli, co je čeká. V současnosti koučové disponují bohatým zásobníkem cvičení. Proměnlivost obsahu tréninku je základním principem. Variabilita obsahu tréninku, prostředků a intenzity mění účinnost tréninku. Stereotypní trénink byl nepochybně nudný. Tento problém koučové odstraní vyšším objemem tréninkové hry. Veškerá cvičení, která postrádají komplexitu a proměnlivost, jsou pro přenos do výkonu limitována. “³²

„Updatované koučování

Co platí dnes, zítra bývá zastaralé. V tréninku by nemělo být podnětu bez herně adaptivního vlivu. Tento předpoklad mnoho koučů mládeže nerespektuje. V koučování mládeže je časem mnoho překonaného a nefunkčního. Je nesporné, že obraz koučování utváří praxe a vzdělávání. Z vlastní zkušenosti vím, že ti nejlepší koučové byli vzdělaní, uměli mluvit a své subjektivní myšlenky obhajovat, klást zvědavé otázky a na dotazy přímo a konkrétně odpovídat. Každý update vyžaduje prezentaci nejčerstvějších informací o tréninku a herním

³² BUKAČ, Luděk. *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5. Str. 92-93

*výkonu. Posuny a změny vědeckých poznatků vycházejí z oblastí neurověd, psychologie, sociologie a filozofie. Každá aplikace nového je diskutabilní. Každý update vyžaduje problém komplexity herního výkonu obohacovat psychodidaktickým, sociopsychologickým i filozofickým úhlem pohledu. Tento podtext herního výkonu a mix myšlení by měl být obsahem trenérských seminářů. Cílem je změna uvažování koučů o tréninku.*³³

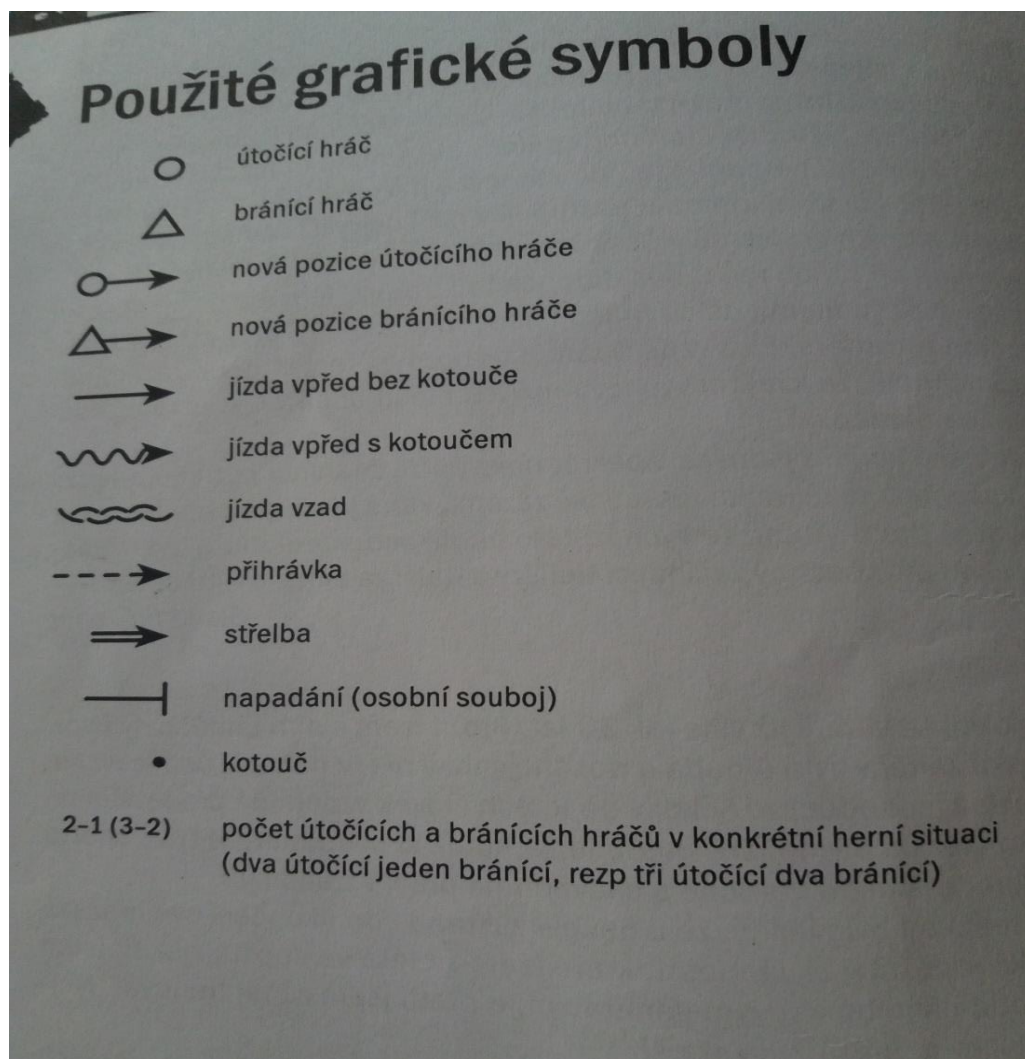
V krátkosti se podívejme na poslední odcitované odstavce. Autor v nich upozorňuje na nutný kontakt s praxí u trenérské činnosti. Teoretické znalosti jsou nezbytné a vždy ku prospěchu, ale bez praxe jsou nevyužitelné. Trenér se musí naučit i správně pracovat s hráči. To že má trenér za sebou skvělou hráčskou kariéru, neznamená, že bude i skvělým trenérem. Existuje spousta případů, kdy se začínající trenéři stali skvělými, přestože neměli dobrou kariéru hráče. Trenér musí umět analyzovat situace vzniklé na ledě a umět na ně reagovat. Musí se průběžně vzdělávat a znát nejnovější trendy v koučování ledního hokeje.

6.2 Příklady používaných cvičení v letech 2008 - 2018

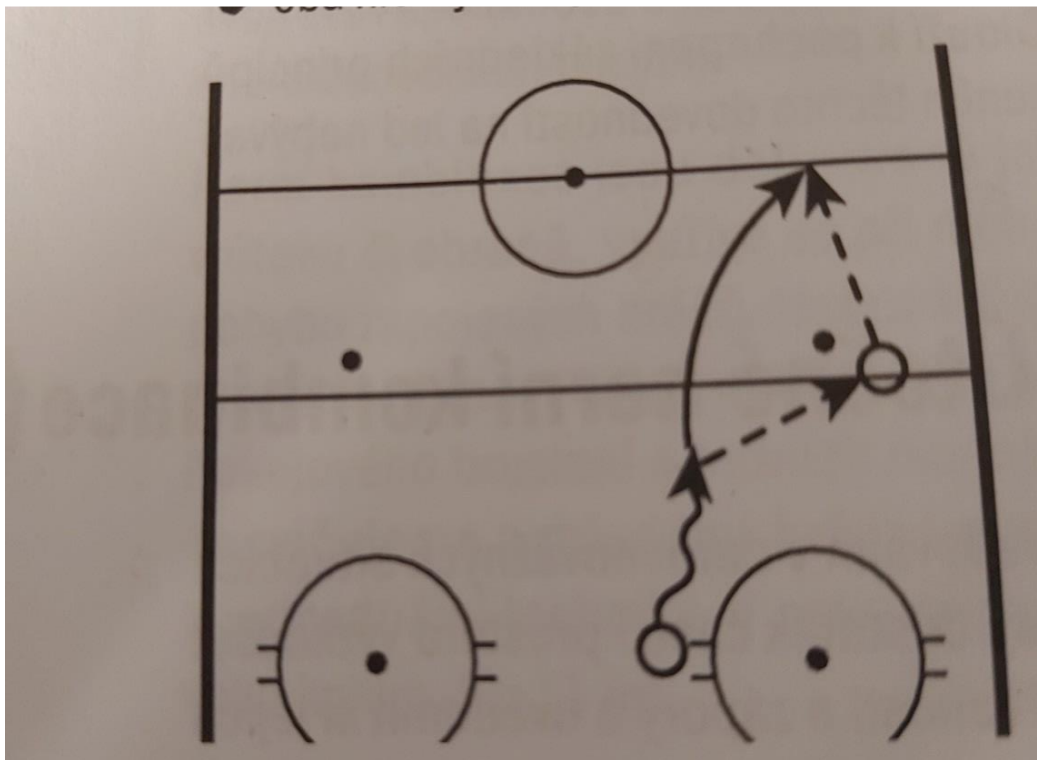
V této podkapitole se zaměříme na cvičení používaná v posledních deseti letech. Při analýze vycházím z 3 zdrojů. Prvním zdrojem je zdroj literární, od autora Tomáše Periče. Druhým jsou webové stránky Českého hokejového svazu a třetím zdrojem je trenér Milan Čejka, který v současné době působí u týmu HC Energie Karlovy Vary v kategorii juniorů. Na uvedených cvičeních se všichni respondenti shodli, že jsou v dnešní době hojně používaná.

³³BUKAČ, Luděk. *Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5. str. 114-115

Grafické značení pro následujících 5 cvičení.



Obrázek č. 18: „Přihraj a jed’



V čem spočívá podstata uplatnění ve hře?

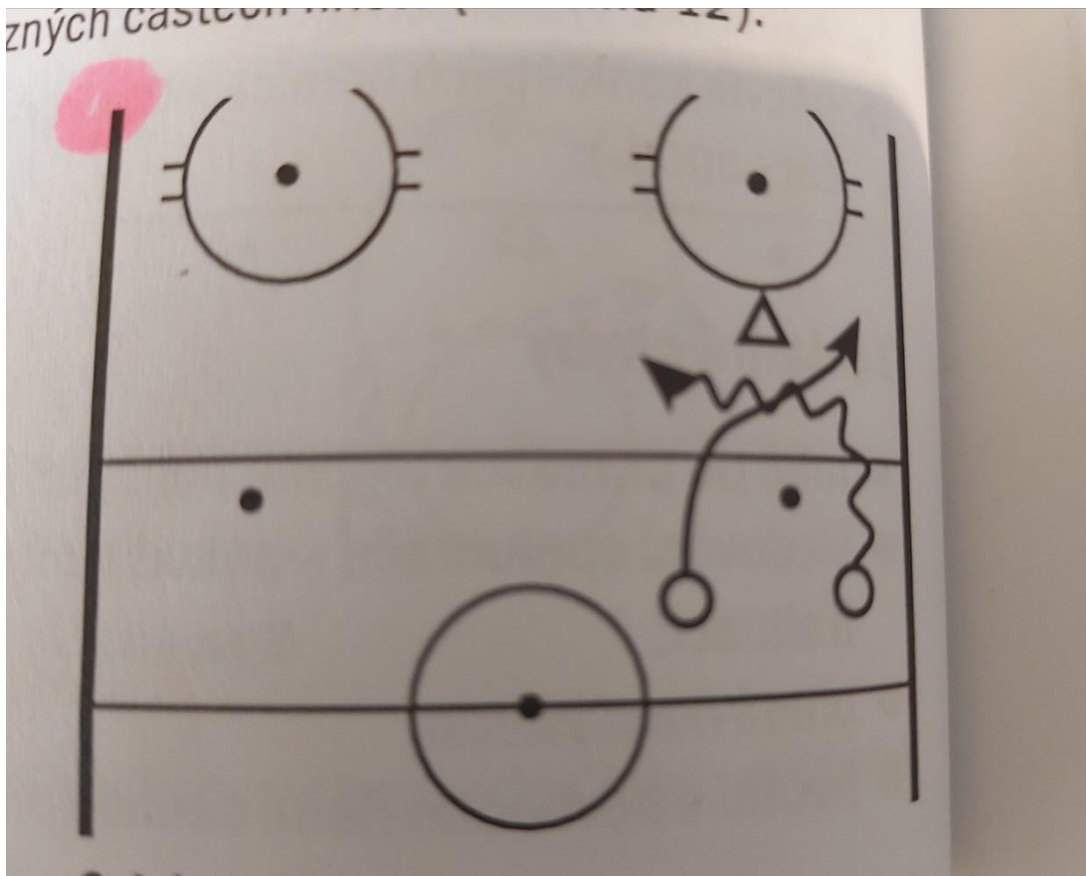
- *Vyhnout se přímému souboji s napadajícím hráčem*
- *Získat rychlost bez kotouče*
- *Několika rychlými přihrávkami a pohybem přecíslit soupeře*
- *Rozpohybovat sevřenou obranu soupeře*

Nejčastější použití:

přes nahrávku na stojícího hráče (zakládání útoku, překonání útočné modré čáry) (obrázek č. 18)³⁴

³⁴ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str.78

Obrázek č. 19: „Kombinace založená na křížení hráčů



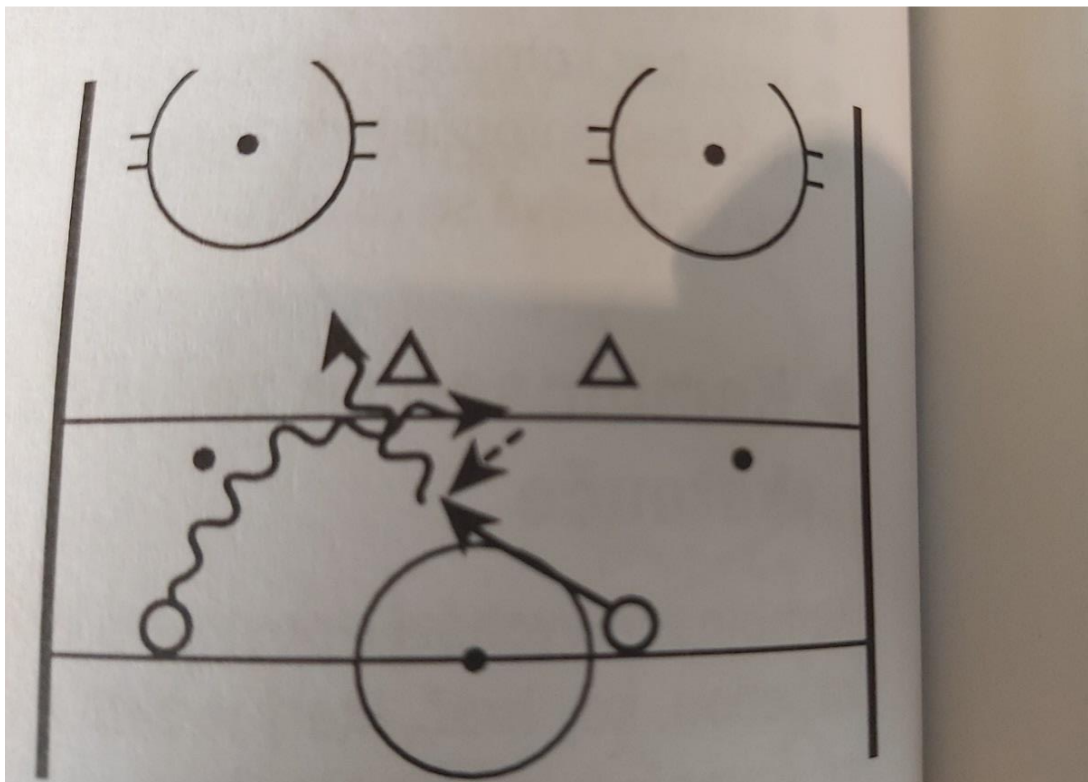
Kombinace je založena na principu výměny místa dvou hráčů, při které dochází k překřížení jejich drah. Hráč bez kotouče si najíždí po přihrávku do akčního prostoru hráče s kotoučem, který po odehrání přihrávky jede na jeho místo.

Nejčastější použití:

Příprava vhodné pozice pro střelbu. Hráč s levým držením křížuje od pravého hrazení (obrázek č. 19).³⁵

³⁵ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str 80

Obrázek č. 20: „Kombinace se zpětnou přihrávkou



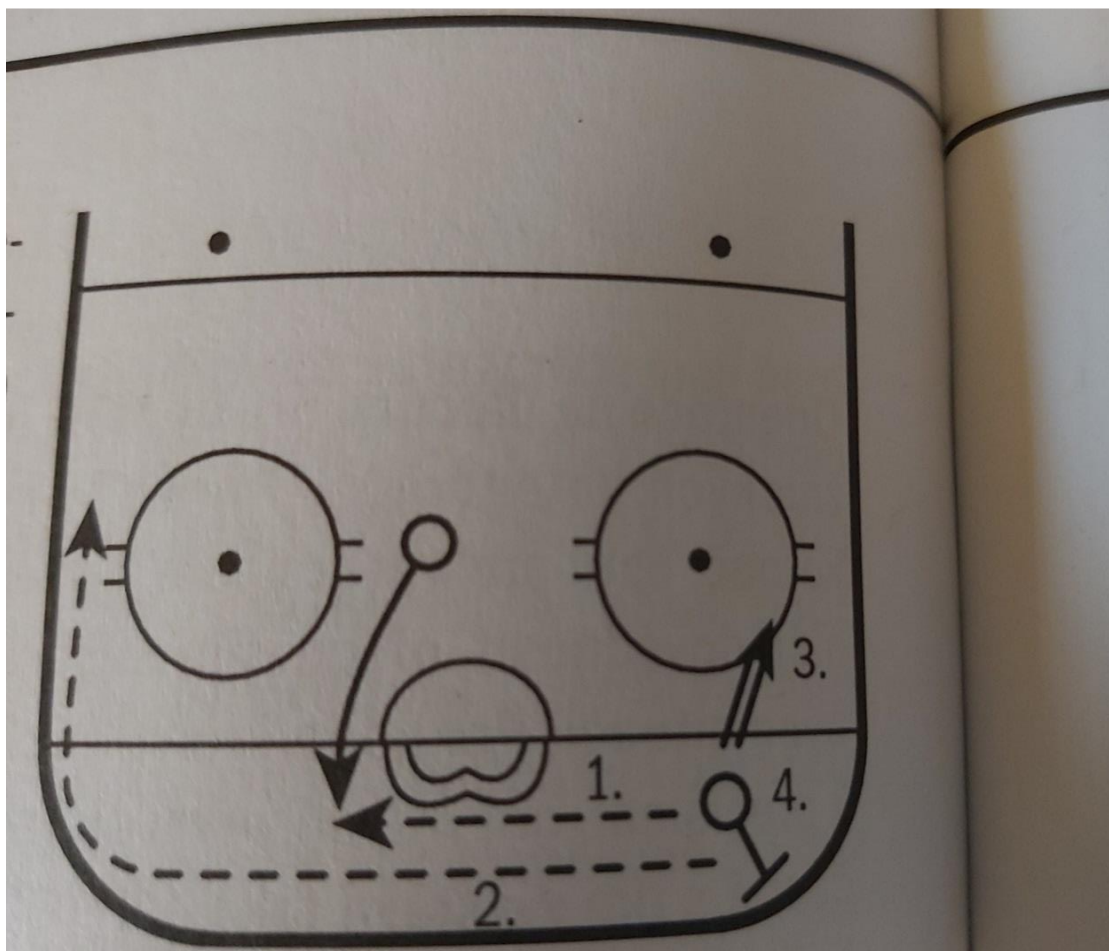
Kombinace vychází z postavení hráčů za sebou, kdy hráč, který je obvykle blíže brance soupeře a je obvykle těsně obsazován soupeřem, přihrává vzad volnému spoluhráči. Hráč, který dostává přihrávku, může na základě konkrétní situace střílet bez přípravy, uvolnit se přes obránce nebo pokračovat v rozvíjení útoku.

Nejčastější použití:

Proti zformované obraně útočné modré čáry (obrázek č. 20)³⁶

³⁶ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str. 82

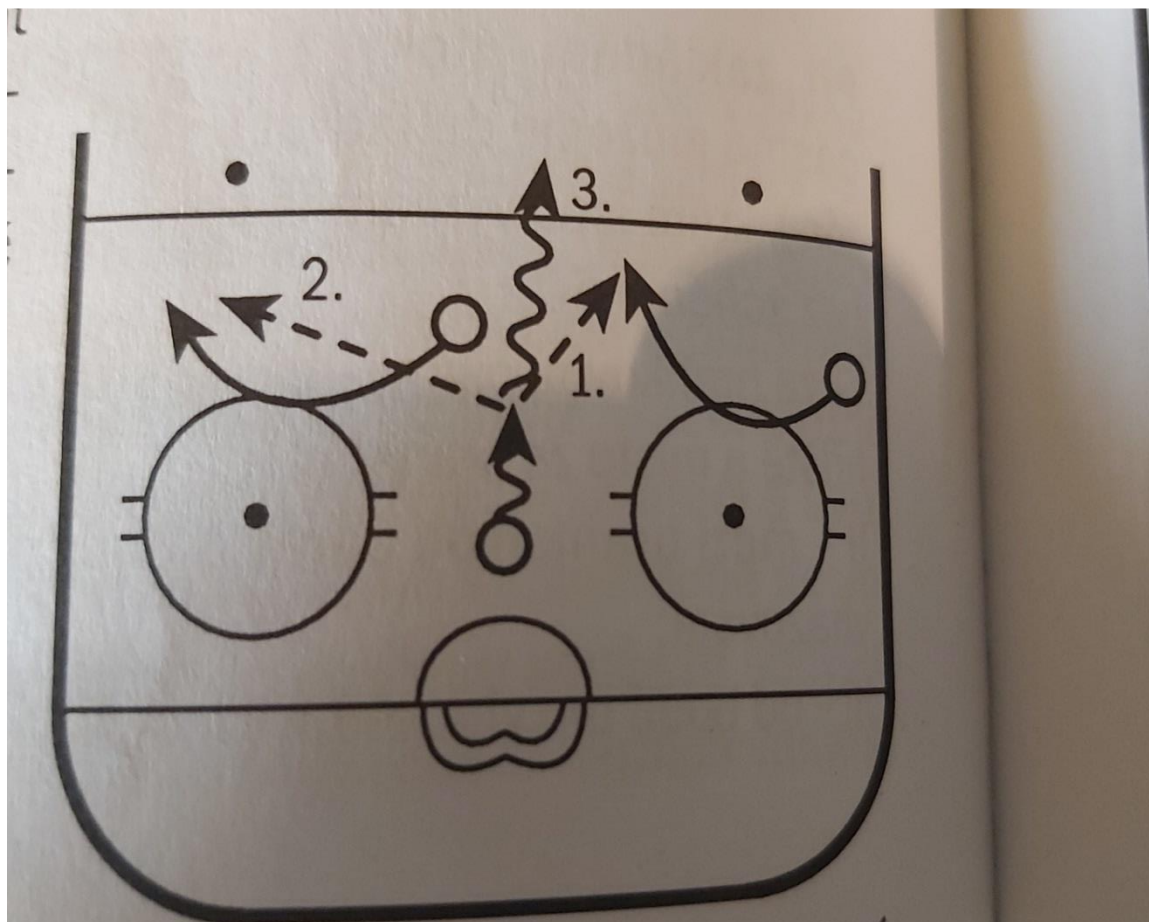
Obrázek č. 21 „Založení útoku z rohu hřiště



V zóně 1 by hráč měl přihrávat především do šířky. Základem pro jeho rozhodování je situace ve hře a způsob napadání soupeře. Rozehrávka z rohu hřiště se obvykle řeší přihrávkou na druhého najíždějícího obránce (1.), přenesením hry po hrazení na druhou stranu třetiny na najíždějícího útočníka (2.), vyhození kotouče (3.) ze třetiny či zašlápnutím (4.).(obrázek č. 21)³⁷

³⁷ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str. 100

Obrázek č. 22: „Založení útoku z prostoru před brankou“



V zónách 2 a 3 se hráči snaží dostat na osu hřiště, přihrávky by měly směřovat na hráče, kteří si najíždí obloučích (1+2.) popř. pokud není hráč s kotoučem těsněji napadán, vyváží jej samostatně (3.). (obrázek č. 22)³⁸

³⁸ PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, c2002. ISBN 80-247-0472-2. str. 100

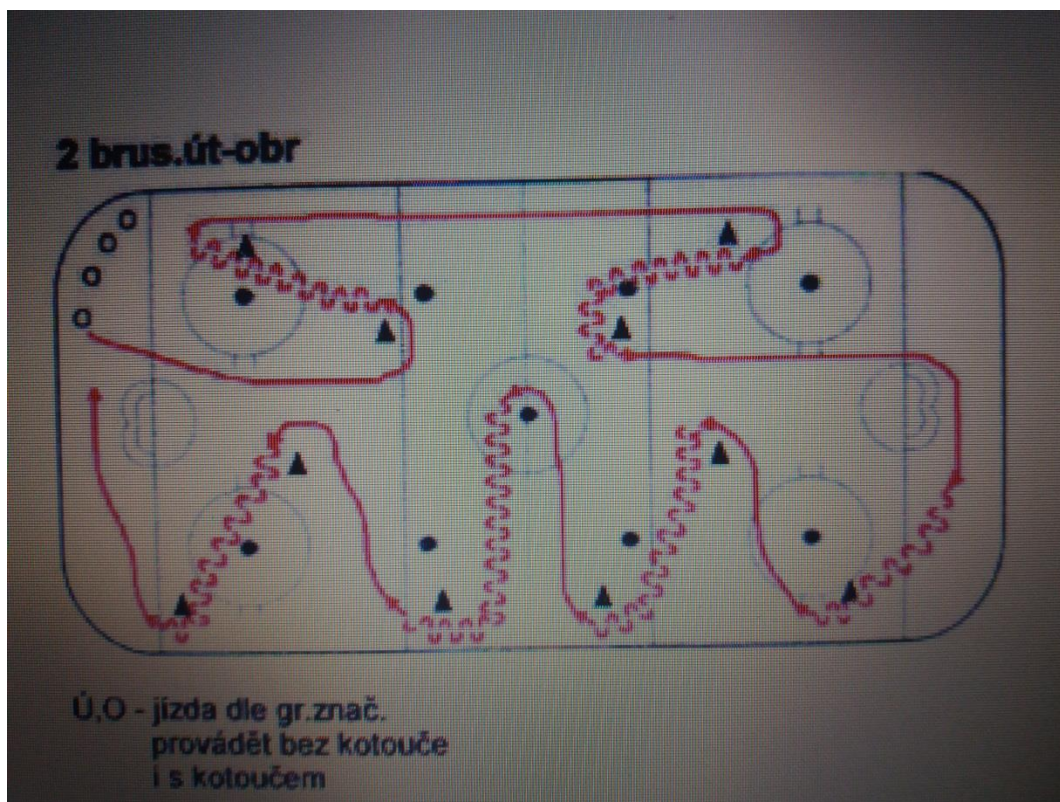
Obrázek č. 23 „Založení útoku pod tlakem:



Organizace: Hráč A zakládající obranu. Hráč B je napadající hráč. Postup: Hráč A nastřeluje kotouč po mantinelu. G (brankář) zastavuje kotouč pro hráče A, ten vytahuje kotouč proti B a snaží se uvolnit kličkou – a, nebo obhozením po mantinelu – b (obrázek č. 23).³⁹

³⁹ <https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online] [cit. 2019-10-03]

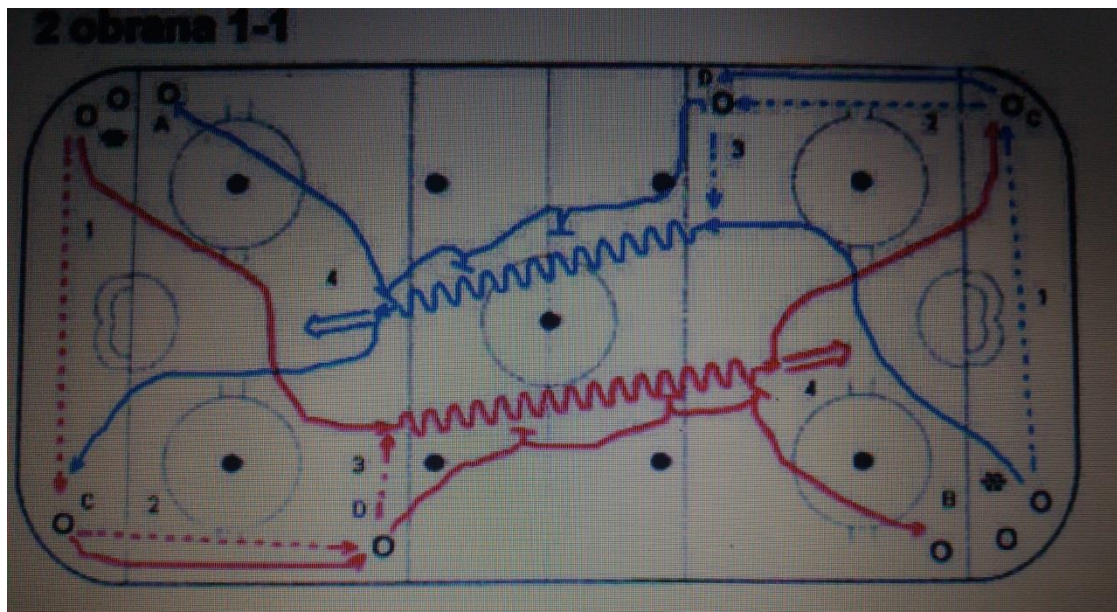
Obrázek č. 24 „Bruslení - útočníci i obránci (bruslařské cvičení):



Útočníci, Obránci- jízda dle grafického značení (rovná čára= jízda vpřed, vlnitá čára= jízda vzad, šipka přecházející mezi rovnou a vlnitou čarou= obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak). Provádět bez kotouče i s kotoučem (obrázek č. 24).⁴⁰

⁴⁰ <https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online]. [cit. 2019-10-03]

Obrázek č. 25 „1 na 1:

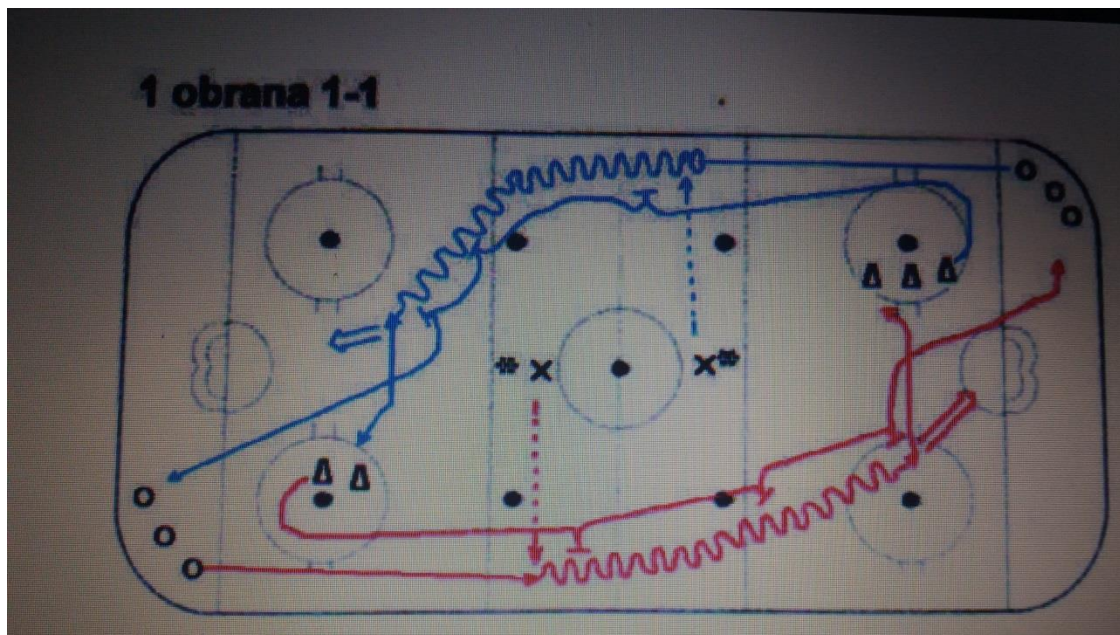


Organizace: A, B hráči s kotouči, C, D na obou stranách u mantinelu. (bez kotouče)

Postup: A, B zahájí přihrávkou na C, ten dále přihrávkou na D, ten po nahrávce na A, B dobručuje a vytváří tlak na útočníka (A, B), ten poté zakončuje střelbou, zařazení přesun A-B – C-D, provádět z obou stran (obrázek č. 25)⁴¹

⁴¹ <https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online]. [cit. 2019-10-03]

Obrázek č. 26 „1 na 1 (druhé cvičení):



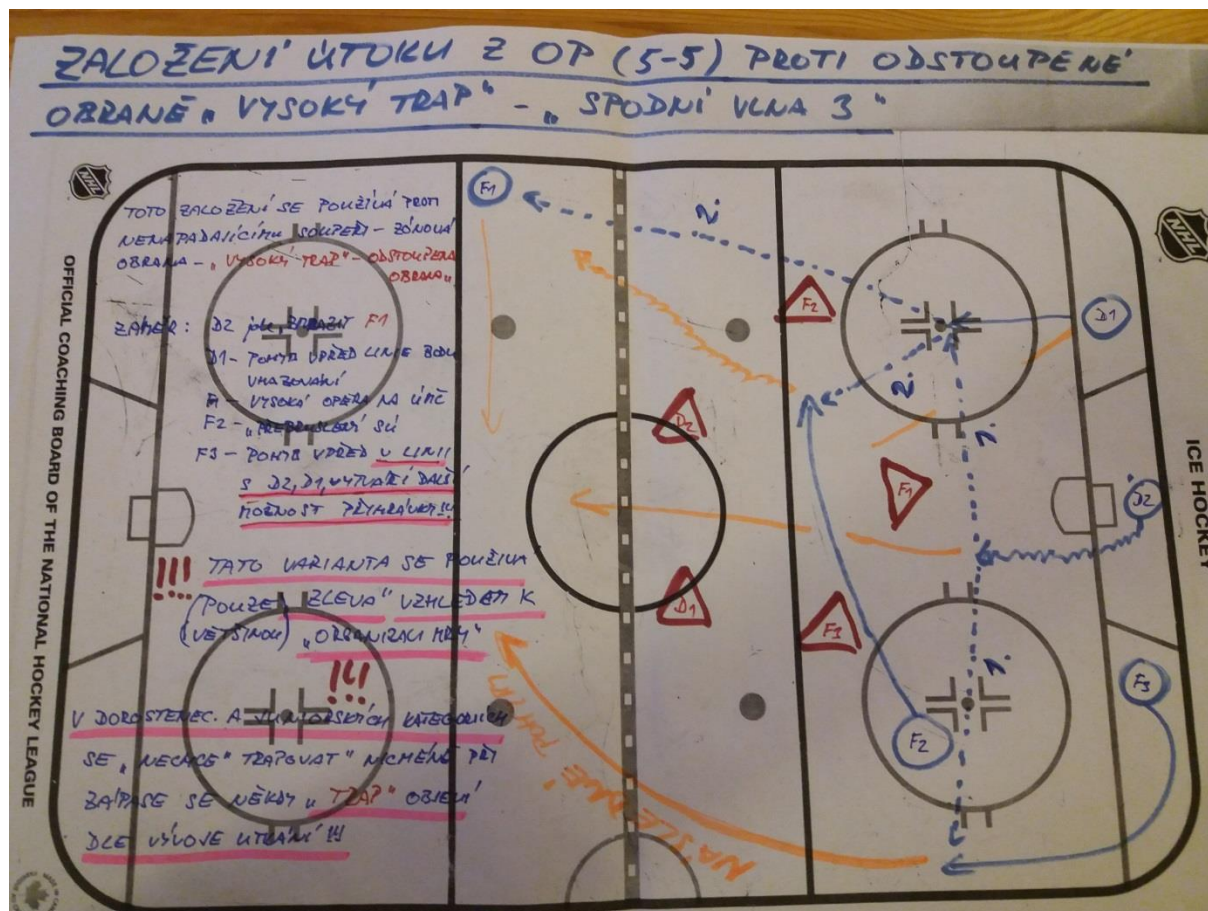
Obsazování hráče s kotoučem- rozmístění podle grafického značení.

Postup- trenér nebo SÚ (střední útočník) přihrává hráči k mantinelu, bránící hráč najíždí obloukem a vytlačuje útočníka od osy, ten se snaží přiblížit zpět k ose a zakončit střelbou na branku, zařazení- bránící jde útočit a opačně (obrázek č. 26)“⁴²

..

⁴² <https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online]. [cit. 2019-10-03]

Obrázek č. 27: Založení útoku z obranného pásma (5-5) proti odstoupené obraně „vysoký trap“- „spodní vlna 3“



Toto založení se používá proti nenapadajícímu soupeři - zónová obrana - „vysoký trap“ – odstoupená obrana.

Tato varianta se používá většinou pouze zleva vzhledem k organizaci hry.

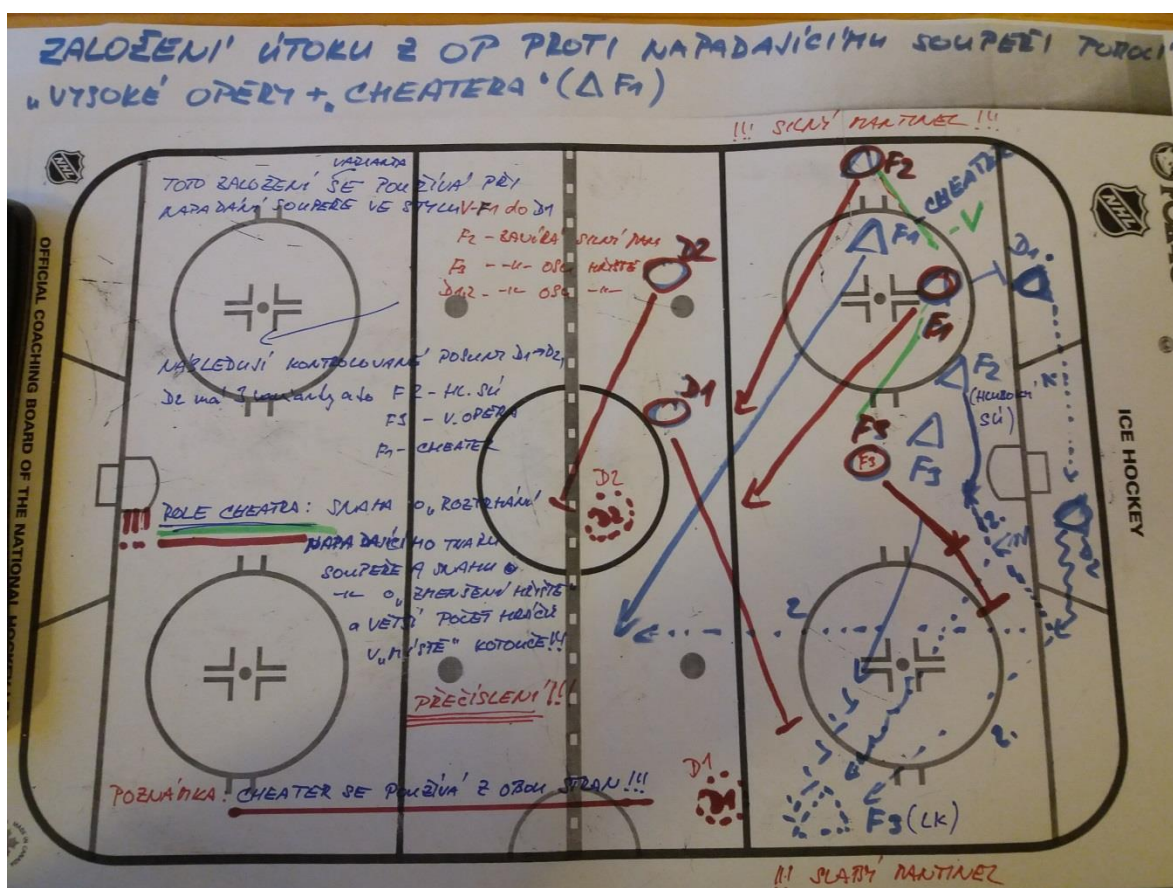
V dorosteneckých a juniorských kategoriích se „nechce trapovat“ nicméně při zápase se někdy „trap“ objeví dle vývoje utkání.

Postup:

- Hráč D2 - jde „zmrazit“ hráče F1
- Hráč D1 - pohyb vpřed linie bodu vhažování
- Hráč F1 - vysoká opěra na útočné modré čáře
- Hráč F2 - přebuslení středního útočníka

- Hráč F3 - pohyb vpřed v linii s D2, D1, vytváří další možnost přihrávky (obrázek č. 27)

Obrázek č. 28: Založení útoku z obranného pásma proti napadajícímu soupeři pomocí „vysoké opěry a cheatera“



Tato varianta založení útoku se používá při napadání soupeře ve stylu hráč F1 na D1 (viz obrázek)

Cheater je hráč, který má následující roli: snaha o roztrhání napadajícího tvaru soupeře a snaha soupeře o „zmenšení hřiště“ (tzn. o zmenšení prostoru k rozehrávce). Dále se snaží znemožnit soupeři větší počet hráčů v místě kotouče, tedy o přečíslení. Cheater se používá při založení útoku z obou stran.

(Červeně značení hráči představují napadajícího soupeře. Modře značení hráči představují „tým“, který se snaží založit útok.)

Postup: Hráč F1 (červený) napadá hráče D1 (modrý).

Červení:

Hráč F2 zavírá silný mantinel (na obrázku vrchní).

Hráč F3 zavírá osu hřiště.

Hráči D1, 2 taktéž zavírají osu hřiště, následuje,

Modří:

Kontrolovaný posun kotouče od hráče D1 na D2.

D2 má na výběr 3 varianty:

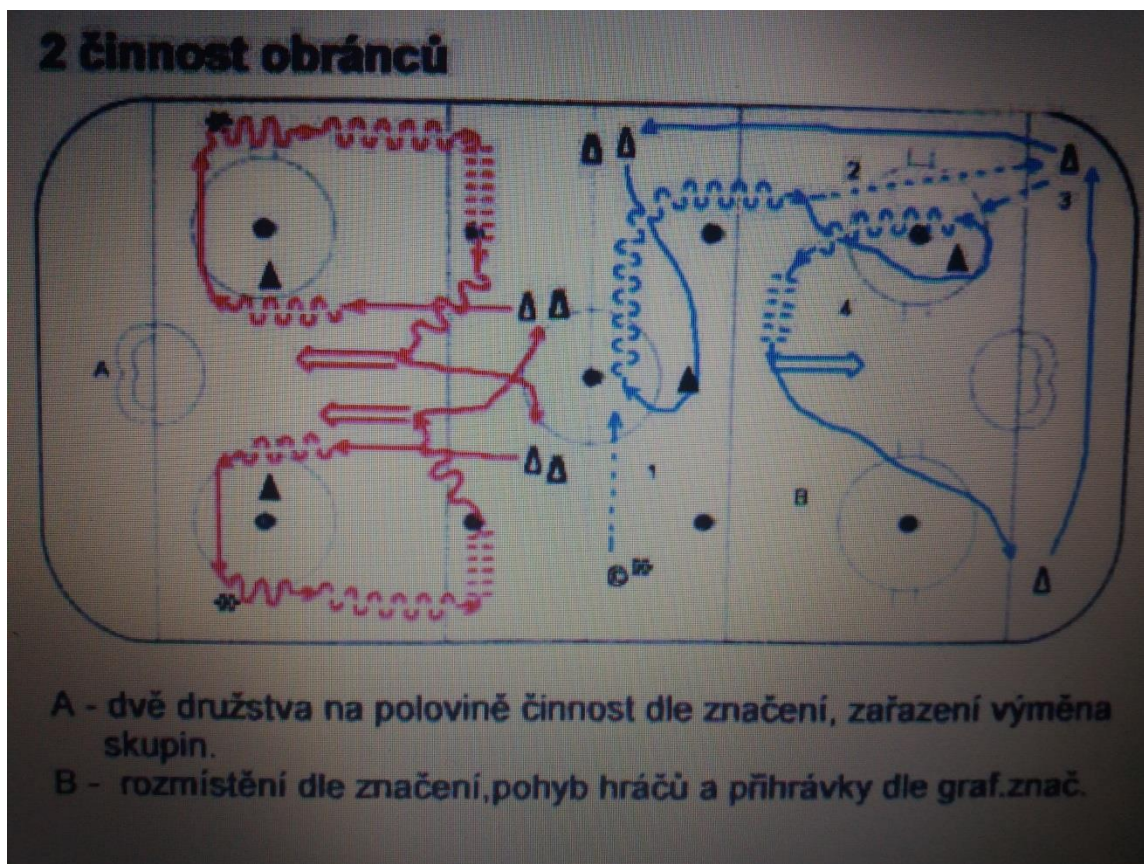
- F2 - hluboký střední útočník
- F3 - vysoká opěra
- F1 - cheater (obrázek č. 28)

Trénink obránců

Didaktická úloha u tréninku obránců zůstává stejná. Je však rozšířená o několik dovedností, které se dříve u hráčů působících na tomto postu neuplatňovaly. Tyto dovednosti jsou uvedeny v následujících cvičeních. V krátkosti si připomeňme, že spousta cvičení určená pro rozvoj dovedností v obraně se účastní povinně i hráči působící na útočných pozicích.

Příklady cvičení pro obránce:

Obrázek č. 29: „Činnost obránců (komplexní cvičení používané pro všechny hráče):

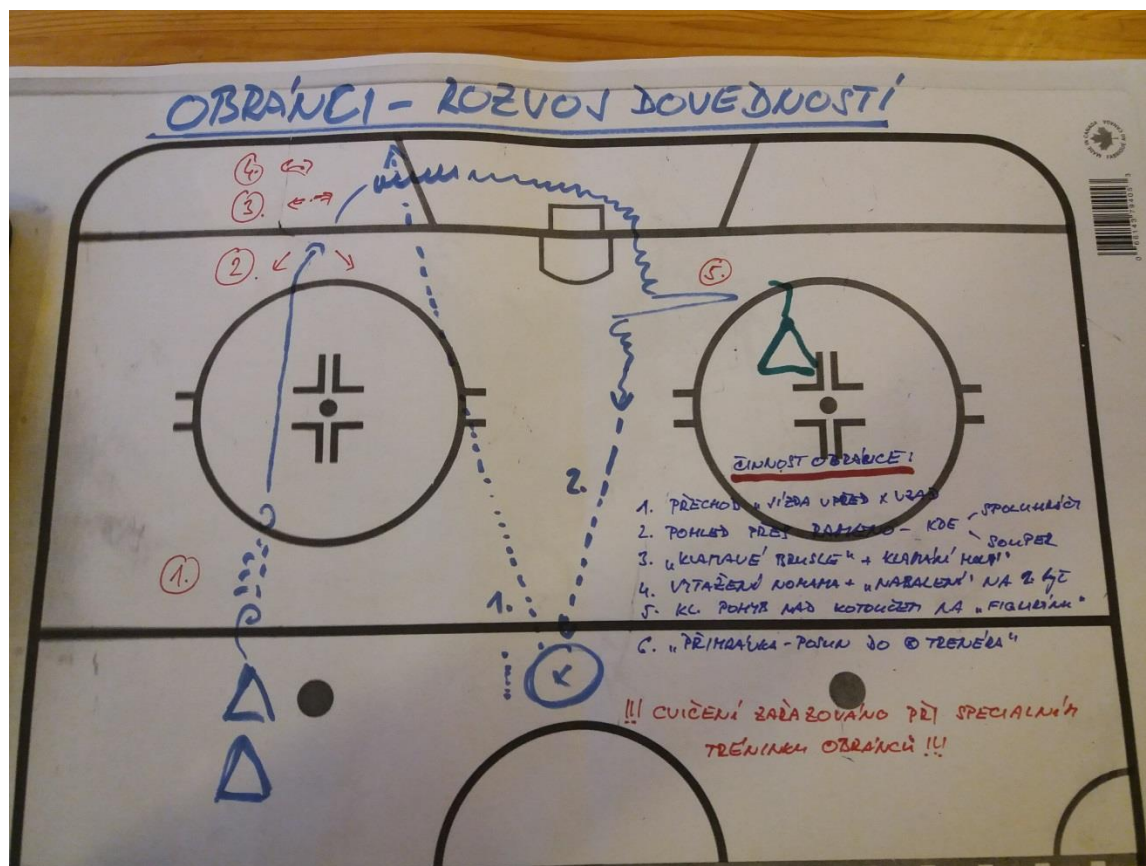


A- Dvě družstva na polovině, činnost dle značení, zařazení výměna skupin.

B- Rozmístění dle značení, pohyb hráčů a přihrávky dle grafu značení (obrázek č. 29)⁴³

⁴³ <https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online]. [cit. 2019-10-03]

Obrázek č. 30: Obránci rozvoj dovedností



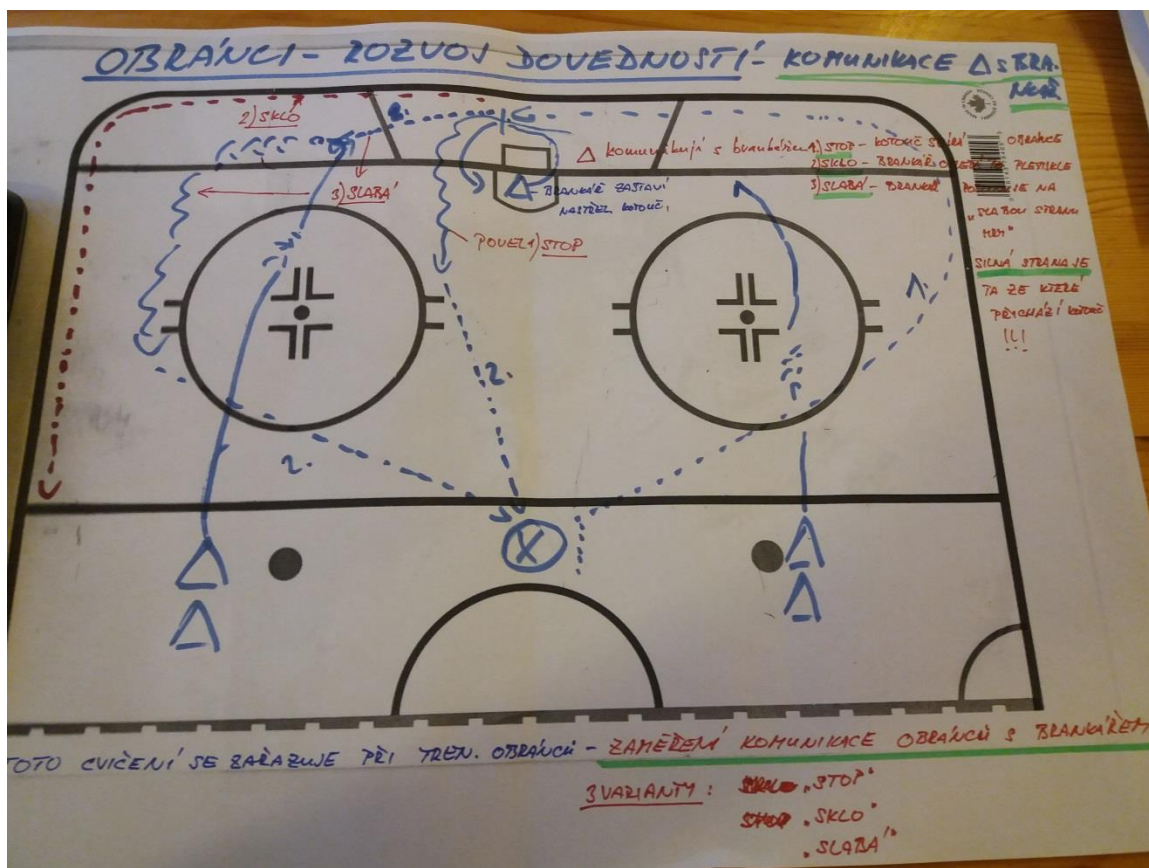
Následující cvičení se zařazují při speciálním tréninku obránců, kdy se hřiště „rozdělí“ na dvě poloviny, přičemž na jedné straně probíhá trénink obránců a na druhé trénink útočníků.

Trenér (X) nastřelí kotouč (1. modře) a následuje činnost obránce:

(značeno červenými čísly na obrázku)

1. Přejchod „jízda vpřed x vzad“.
2. Pohled přes rameno - zjištění polohy spoluhráčů a soupeře.
3. „klamavé brusle“ + klamání holí.
4. Vytažení nohama + „nabalení na 2. tyč“ (nabalení = dostat se co nejbliže, aby se soupeř, respektive napadající hráč zezadu neměl kudy dostat ke kotouči).
5. Klamavý pohyb nad kotouče na „figurínu“ (zelený trojúhelník).
6. Přihrávka na trenéra (2. modře) (obrázek č. 30).

Obrázek č. 31: Obránci rozvoj dovedností komunikace s brankářem



Toto cvičení je v používaných hokejových cvičení poměrně nově. Cvičení je přímo zaměřené na komunikaci obránců s brankářem. Dělí se na dvě strany, slabou a silnou. Silná je vždy ta, ze které přichází kotouč (v tomto cvičení z našeho pohledu na obrázek pravá →). Cvičení má 3 varianty řešení:

1. Stop.
2. Sklo.
3. Slabá.

Postup:

- Trenér (X) nastřeluje kotouč (1. modře), v tomto případě na pravou stranu z našeho pohledu →.
- Ihned poté startují z modré čáry dva obránci (modrý trojúhelník), každý z jedné strany.

- Brankář zastavuje nastřelený kotouč za brankou.
- Obránci komunikují s brankářem. Je na nich, jak situaci vyřeší, protože nyní dochází k již 3 zmíněným možným variantám řešení (červené číslování):

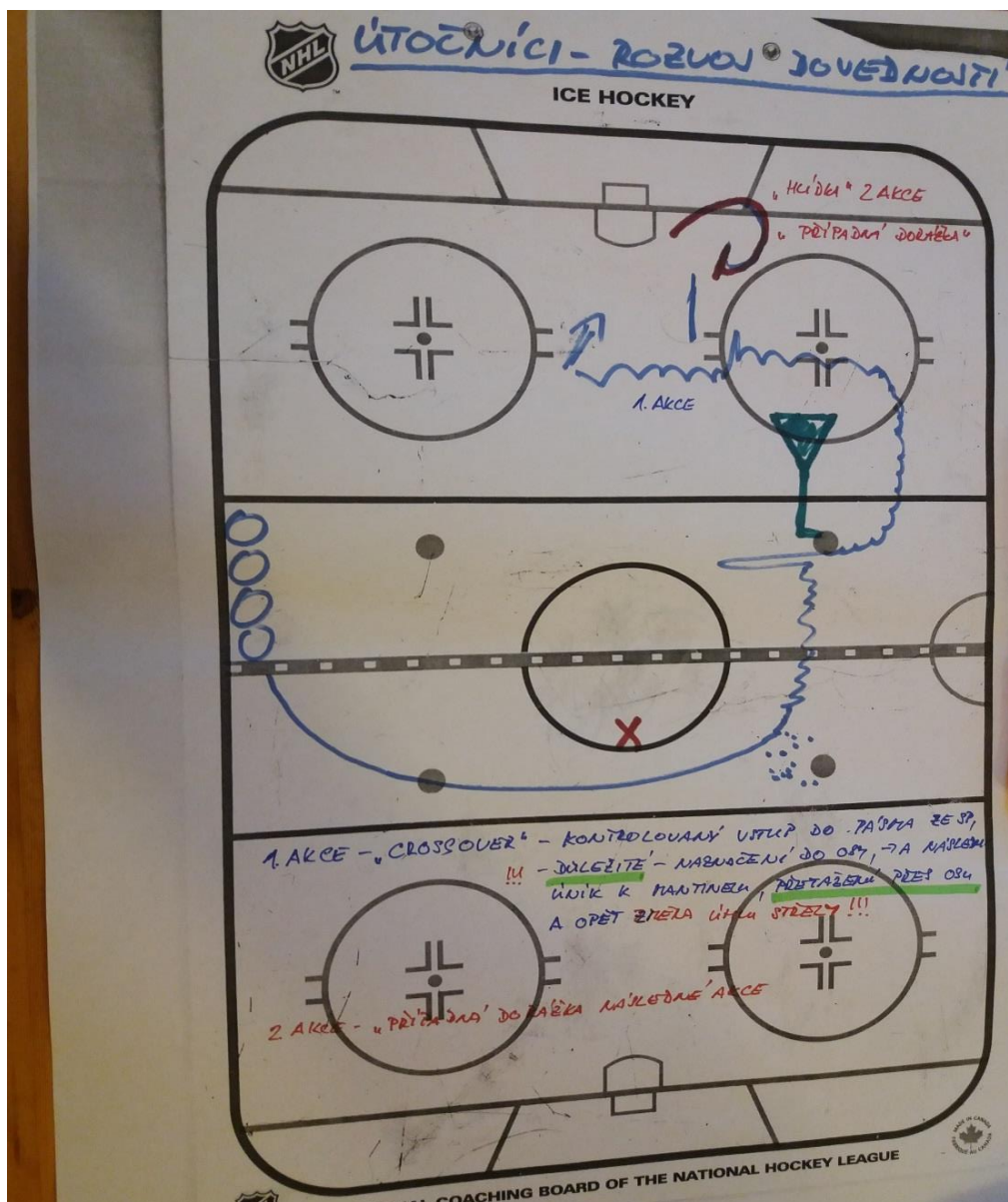
- 1.) Stop - kotouč sbírá obránce přijíždějící ze silné strany. Vyjíždí zpoza branky a přihrává (2 modře) zpět trenérovi.
- 2.) Sklo - brankář „ometá“ kotouč po plexiskle ven z obranného pásma.
- 3.) Slabá - obránce přijíždějící ze slabé strany na brankové čáře přechází do jízdy vzad směrem k straně, ze které přijel (v tomto případě levá ←). V tom okamžiku dostává přihrávku od brankáře. Přechází do jízdy vpřed a přihrává zpět trenérovi. (obrázek č. 31)

Trénink útočníků

Stejně jako u obránců, tak i zde zůstává didaktická úloha oproti minulým létům stejná, avšak opět doplněná o několik dovedností uvedených ve cvičeních.

Příklady cvičení pro útočníky:

Obrázek č. 32: Útočníci rozvoj dovedností: Akce crossover

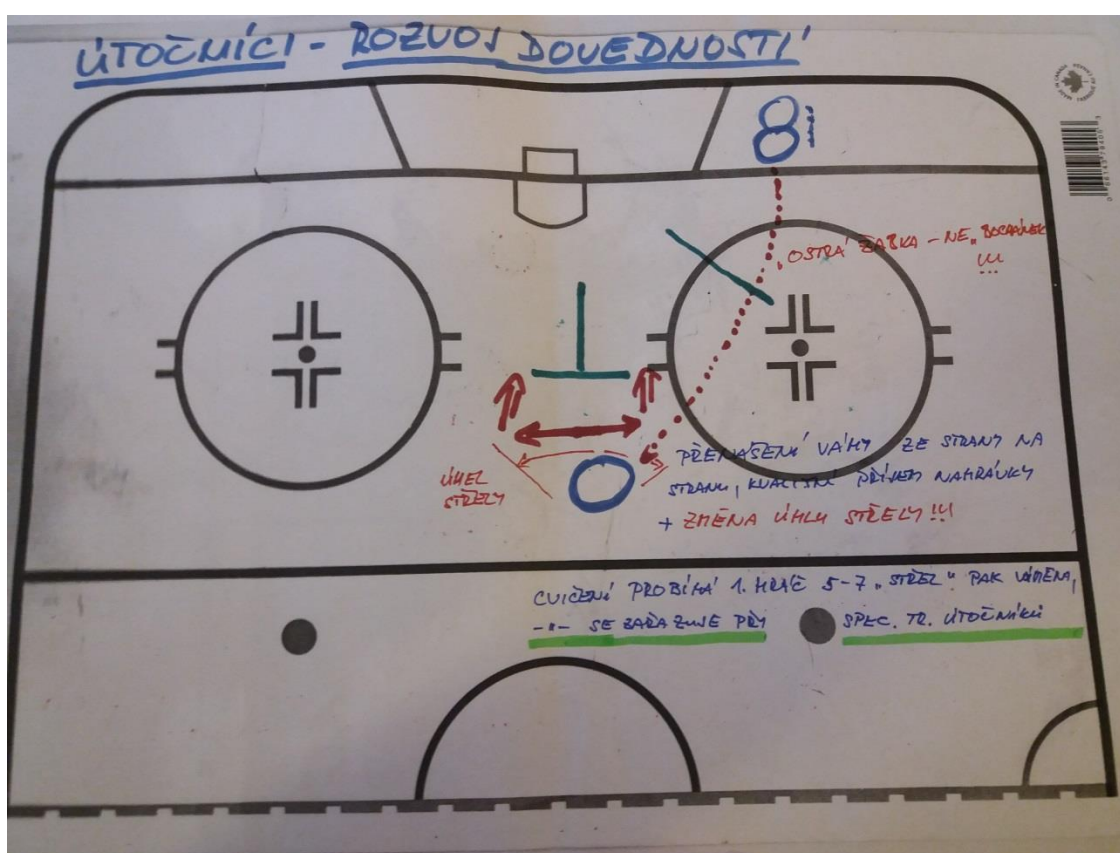


Akce crossover znamená kontrovaný vstup do útočného pásma ze středního pásma.

- Hráč (modré kolečko) vyjíždí směrem k druhému pásmu, než do kterého se má dostat (k obrannému).
- Jede ve velké oblouku podél modré čáry za kužel (červené X) a sbírá kotouč.
- Poté směřuje směrem k útočnému pásmu.

- Za červenou čarou těsně před bodem pro vřazování naznačuje pohyb do osy na figurín (zelený trojúhelník) a následný únik k mantinelu.
- Následuje přetažení přes osu a změna úhlu střely.
- Po střele hráč zaujme pozici vpravo vedle branky.
- Vyjíždí další hráč. Hráč stojící vedle branky čeká na možnost dorážky po střele druhého hráče. Ten po střele zaujme pozici vedle branky místo prvního. Ten se řadí zpět do zástupu. (obrázek č. 32)

Obrázek č. 33: Útočníci rozvoj dovedností - střelba



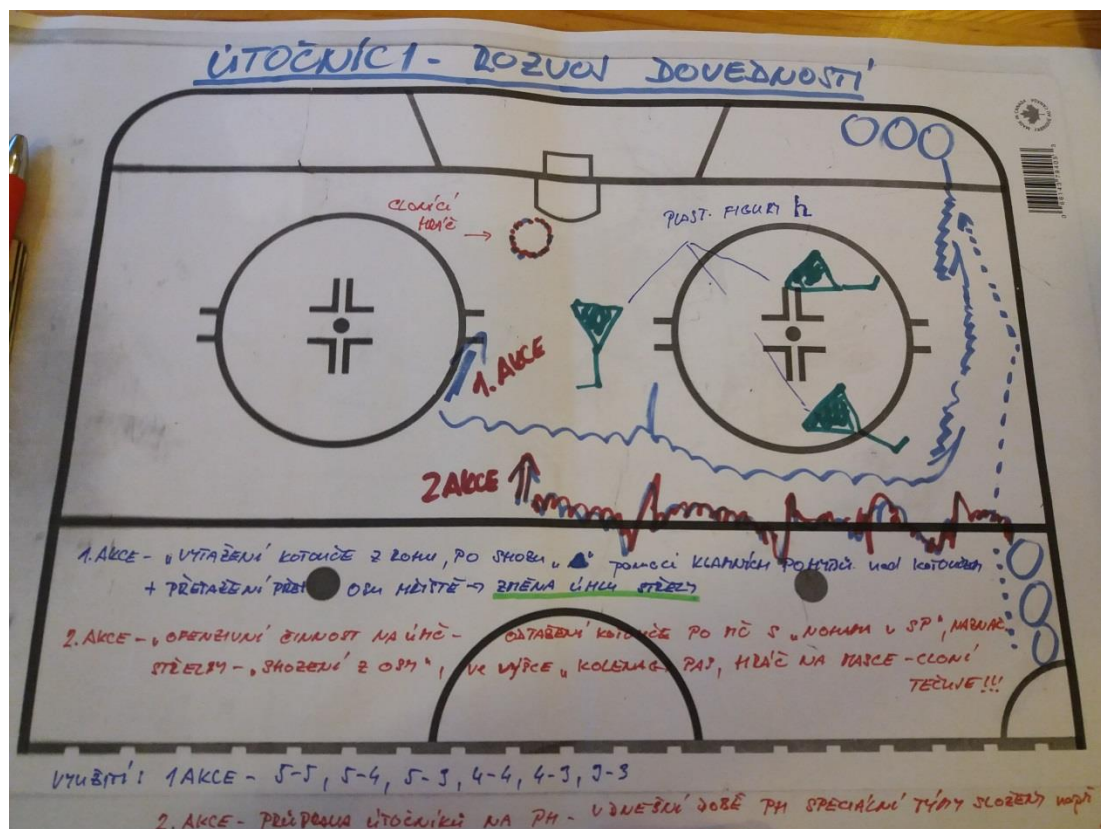
Cvičení probíhá stylem 1. hráč 5 - 7 střel, poté výměna. Cvičení se zařazuje při speciálním tréninku útočníků.

Postup:

- První hráč zaujme pozici mezi kruhy (viz obrázek).
- Dostává přihrávky v podobě „ostré žabky“ (žabka = přihrávka vzduchem přibližně 15 - 25cm nad ledem, ostrá = s razancí neboli prudká).

- Hráč stojící mezi kruhy se snaží o co nejkvalitnější příjem nahrávky.
- Následně přenášením váhy mění úhel střely. (obrázek č. 33).

Obrázek č. 34: Útočníci rozvoj dovedností



Cvičení má dvě po sobě jdoucí fáze. První fáze se využívá při hře 5-5, 5-4, 5-3, 4-4, 4-3, 3-3

Druhá fáze je průprava útočníků na přesilovou hru. V dnešní době se při přesilových hrách používají speciální složení hráčů na ledě například 4 útočníci a 1 obránce.

1. Fáze (značená modře). Hráč na modré čáře nahazuje kotouč směrem na hráče stojícího v rohu hřiště. Ten kotouč vytahuje pomocí klamných pohybů nad kotoučem a přetahuje zároveň kotouč, přes osu hřiště, aby změnil úhel střely, a zakončuje. Poté se přesouvá před brankáře jako clonící hráč a čeká na druhou fázi.
2. Ofenzivní činnost na útočné modré čáře. Odtážení kotouče po modré čáře směrem k ose hřiště s nohama v SP. Následuje naznačení střely. Poté hráč nahazuje kotouč

ve výšce mezi koleny až pasem. Clonící hráč z první fáze se snaží tečovat. (obrázek č. 34)

Většina uvedených cvičení má opět několik podobných rysů. Jsou na provedení poměrně složitá. Hráči tudíž při vysvětlování správného provedení musejí dávat pozor a poslouchat trenéra, aby věděli, jak správně v daném cvičení postupovat. Cvičení využívají velkou plochu hřiště. Vyžadují velkou spolupráci a komunikaci mezi jednotlivými hráči. Obsahují více přihrávek. Dále hráči mají u některých cvičení více variant jak postupovat a je na jejich vyhodnocení, kterou variantu zvolí. Jak již bylo řečeno výše, některá cvičení se používají při speciálních trénincích útočnicků a obránců.

7. ROZHOVORY S TRENÉRY A BÝVALÝMI HRÁČI

7.1 Josef Anderle rozhovor

Další metodou, jak zjistit podobu tréninků z let 1966 - 1976 je metoda rozhovoru s mým prastrýcem Josefem Anderlem, bývalým hráčem a trenérem ledního hokeje. Josef Anderle s hokejem začal v 6 letech za tým HC Dukla Jihlava. V tomto klubu strávil celé své mládí. Byl nominován do reprezentace do dvaceti let. Poté přestoupil do Českých Budějovic, kde za HC Motor České Budějovice hrál od sezóny 1972/73 až do roku 1980/81 nejvyšší hokejovou soutěž v tehdejší ČSSR. Krátce také hrál za plzeňský tým. Po ukončení hráčské kariery se začal věnovat hokejové mládeži v Českých Budějovicích jako trenér.

Při zjišťování informací jsem použil volný nestrukturovaný rozhovor. Náš dialog tak mohl být plynulejší a přirozenější, bez zbytečných pauz. Spíše než na cvičení, jsem se soustředil na otázky tehdejší obecné podoby tréninků dorostenců.

Po sdělení názvu práce respondent začal charakterizovat tréninky v letech, kdy sám hrál za dorost. Prvním bodem byla jednoduchost tréninků. Dříve byla tréninková cvičení jednodušší. Obsahovala méně přihrávek, zpravidla jednu či dvě. Dalším bodem byly méně složité prvky, jako příklad můžeme uvést takzvanou „protizvratnou“ kličku, která se dnes používá velmi často i v jednodušších cvičeních na úvod. Na to můžeme navázat i rozdílem ve struktuře tréninku. Dříve tréninky neobsahovaly přesně rozdělené bloky jako dnešní moderní tréninky a využíval se i menší prostor hřiště. Dnes se jezdí cvičení běžně přes celé

hřiště. Cvičení se nekombinovala, to znamená, že neprobíhala dvě různá cvičení ve stejném čase. Zpravidla spolupracovali dva hráči, ne více. Nepoužívala se takzvaná cvičení hrou, což je teď nezbytná a nejen důležitá část tréninků. Cvičení také nevyužívala všechny prostor hřiště. Trenéři používali často pořád dokola úzké spektrum cvičení. Ani je nerozdělovali podle kategorií. Od sedmé třídy (dnes kategorie starších žáků) do kategorie dospělých se cvičení téměř neměnila. Zkušenosti trenérů byly pouze z praxe. Asistent trenéra byl spíše výjimkou. Celkově vybavení a zázemí bylo na nízké úrovni. I proto trenéři někdy ani nemohli použít cvičení, jež vyžadovalo chybějící vybavení. Jako příklad můžeme uvést kužely, jelikož ani ty nebyly mnohdy v inventáři menších týmů. Nekladl se takový nárok na bruslení. To dokazuje i absence čistě bruslařských tréninků, které se začaly ve větší míře používat až v posledních 10 až 15 letech. S tím souvisí i zmíněná úroveň výstroje, jež je dnes bezesporu lepší a na mnohem vyšší úrovni. Stará výstroj a výzbroj neumožňovala hráčům tak rychlý pohyb jako dnes. Dnešní hokej je díky modernímu vybavení hráčů mnohem rychlejší. To souvisí i se změnou taktiky některých cvičení. Poslední sdělenou informací od respondenta byla informace o zařazení střelby. Na tu se v dnešní době klade velký důraz. Novodobá utkání oproti dřívějším neobsahovala tolik střel na branku. Jak jsem již psal, dnes jsou díky moderním lehkým hokejkám a lehké výstroji hráči schopni vystřelit tvrdě z mnoha pozic, což dříve neplatilo. Dnes se tedy jezdí mnohem více cvičení s důrazem na střelbu z různých pozic.

7.2 Jiří Mašek rozhovor

Druhým respondentem v mé práci je pan Jiří Mašek, bývalý hráč a trenér dorostenců HC Baník Sokolov. V HC Baník Sokolov působí jako trenér dodnes. S hokejem začal, když mu bylo pět let. Mládežnické roky strávil v zmiňovaném HC Baník Sokolov. Působil zde až do povinné vojenské služby. Během vojenské služby hrál v Plzni. Poté působil postupně v hokejových klubech v Písku, ve Vyškově a v německých Erkessteud a Hechhstad. Největší část své kariéry v dospělé kategorii strávil, jak on sám říká, v domovském HC Baník Sokolov, kde se po ukončení kariéry hráče začal věnovat zmíněné trenérské činnosti.

Před samotným rozbořením rozhovoru je nutné poznamenat, že byl tento rozhovor mnohem delší a obsáhlejší. Svou roli hraje zřejmě i fakt, že respondent je stále aktivní trenér, jezdí na trenérská školení a téma práce ho velmi zaujalo. Sdělil mi i mnohem podrobněji podobu dnešních tréninků, a proto tuto část uvedu v další části práce, která bude věnována právě moderním tréninkovým jednotkám.

Stejně jako u prvního rozhovoru jsem zvolil nestrukturovaný rozhovor. Respondenta jsem nechal mluvit a ptal se na nejasnosti nebo věci, které neřekl. Prvním bodem mých otázek byla jednoduchost cvičení. Jezdila se téměř vždy zrcadlově ze dvou stran. Obsahovala málo přihrávek a technických prvků jako kličky nebo cílené naražení puku o mantinel. Také obsahovala i v dorosteneckých kategoriích hry jako například na rybáře. Dalším bodem bylo střední pásmo. V minulosti bylo mnohem větší a hrálo se v něm více technicky a na více přihrávek. Jezdilo se v něm i více cvičení. Mají na to vliv i faktory jako pomalejší pohyb hráčů a větší hřiště. To ve většině případů nemělo ochranná plexiskla. Na druhou stranu nebyla tolik zapotřebí. Hokej včetně hokejových cvičení se hrál po zemi. Přihrávky ve cvičeních byly výhradně po zemi, jelikož zvednout puk bylo s těžkými dřevěnými hokejkami mnohem složitější. Cvičení na přihrávky vzduchem bylo v té době téměř neznámý pojem. Střelbě se nevěnovalo tolik pozornosti. Důležitá poznámka byla o způsobu střelby. Dnes jsou hráči schopni vystřelit rychle a tvrdě pouze zápěstím. To na přelomu 70. let ani zdaleka neplatilo. Střely zápěstím neměly takovou razanci a rychlost, proto se střílelo často takzvaným golfovým úderem. Hráči díky pomalejšímu pohybu hráčů, a tudíž i pomalejší hře, měli více času na přípravu a nápřah u střely golfovým úderem. V kategorii dorostu neprobíhala suchá příprava před tréninkovou jednotkou na ledě. U dospělých byla spíše výjimkou než pravidlem. Strečink byl taktéž výjimečnou záležitostí u dorostenců. Hlídní nebo dokonce i sestavování jídelníčků před a po trénincích bylo neznámou záležitostí. Na konci kategorie dorostu u spousty hráčů přicházela i zmíněná povinná vojenská služba. O tom jak fungovala, je uvedeno v kapitole shrnutí hokeje v letech 1966 a 1976.

Cvičení se jezdila nepřetržitě. To znamená, že zátěž na hráče byla rozložena jinak, než je tomu dnes. Cvičení se jezdila, můžeme použít výraz, aerobním způsobem. Délka cvičení byla značně větší než dnes. Z toho vyplývá, že za trénink proběhlo razantně méně cvičení, než u současných tréninků. Také mezocyklus byl neznámý pojem. U moderních hokejových utkání se hraje běžně na čtyři pětice, dříve se hrálo povětšinou pouze na 3. S tím souvisí i nácvik tréninkových cvičení. Cvičení ve formě hry, kdy proti sobě hrály jednotlivé pětice, téměř neexistovala. Součástí tréninků na ledě byla a jsou případná zranění. Součástí moderního hokeje a dobře vybavených týmů se v posledních deseti letech stali fyzioterapeuti a maséři, a to i v kategorii dorost.

Vybavení tehdejších hráčů nedosahovalo ani zdaleka dnešních hodnot. Například takzvané trojnožky používané místo obránců, či speciální povlak na bránu s dírami, kam se hráči musí

treffit, nebyli na přelomu 60. a 70. let v ČSSR absolutně k mání. U moderních tréninků a cvičení používaných v letech 2008 až 2018 tak můžeme říci, že k nemalým změnám v porovnání s lety 1966 až 1976 nepochybně došlo. Cvičení jsou dnes přizpůsobeny změněnému, respektive modernějšímu stylu hry. Klade se velký důraz na bruslení, proto většina týmů zařazuje i bruslařské tréninky nebo alespoň cvičení zaměřená na zlepšení techniky a rychlosti bruslení. Tréninky se dělí na tréninky útočníků, obránců a brankářů. Hráči dnes musejí být komplexnější a zvládat i jiné role, například role obránců, i když se jedná o útočníka.

7.3 Milan Čejka rozhovor:

Milan Čejka v současné době působí již několikátým rokem jako trenér juniorů u týmu HC Energie Karlovy Vary. V minulosti působil jako trenér dorostu, 6. a 7. třídy, nebo A - týmu v klubu HC Baník Sokolov. Poskytl mi celkem 9 cvičení používaných v současné době v dorostu i v juniorské kategorii. Cvičení jsou uvedena v předchozí kapitole. Cvičení jsou tedy součástí rozhovoru. Rozhovor byl opět nestrukturovaný a respondent se spíše soustředil na hokejová cvičení, jejich užití a význam ve hře.

Tato cvičení jsou velice moderní a obsahují nejnovější trendy, taktiky a styly v ledním hokeji. Můžeme jednoznačně říci, že jsou o mnoho složitější a náročnější na provedení. Obsahují oproti dřívějším zcela nové prvky. Například komunikace a naučené signály k rozehraní nebo založení akce. Dobrým příkladem může být uvedené cvičení „Obránci - rozvoj dovedností komunikace s brankářem“. V tomto cvičení mezi sebou musí komunikovat celkem tři hráči a určit, která ze tří možností bude neoptimálnější pro úspěšnou rozehrávku. V dalších cvičeních hráči musejí neustále sledovat situaci, respektive postavení soupeře, aby zvolili nejbezpečnější přihrávku a nepřišli o kotouč. Dále se v některých cvičeních učí, že si hráč před rozehrávkou musí pohledem zkontrolovat postavení nejen soupeře, ale i svých spoluhráčů, jelikož ve hře hráči chodí střídat, a tak může v zápase nastat situace, kdy jeden z hráčů teprve dojíždí na své místo ze střídačky a rozehrávající hráč musí zvolit jinou variantu, respektive hráče, kterému by přihrál. Všichni hráči musejí mít tedy zafixováno, že musejí neustále „zvedat hlavu“ a tím mít přehled o situaci na hřišti. Poměrně novou změnu pro lední hokej v České republice představuje změna rozměrů všech tří pásem po vzoru NHL (National Hockey Ligue). Dříve ve středním pásmu probíhalo více přihrávek, naučených signálů atd. Dnes se používá v hojně míře kontrolovaný přechod přes střední pásmo, kdy přes

toto pásmo směrem do útočného pásma proveze kotouč jeden hráč a teprve až v útočném pásmu přihrává, střílí na branku nebo za červenou čarou nastřeluje do útočného pásma. To můžeme vidět v uvedeném cvičení „Akce crossover“. Je pravdou, že základní cvičení, typu „přihráj a jed“, se v podstatě nezměnila, používají se však pouze na úvod při takzvaném cvičení na úvod, které bývá zpravidla jednoduché a slouží k tomu, aby se hráč zahřál. Není tedy pochyb o tom, že mezi cvičeními z let 1966 - 1976 a 2008 - 2018 je rozdíl veliký.

7.4 Shrnutí rozhovorů

V této kapitole dojde ke shrnutí rozhovorů a vypíchnutí jejich nejdůležitějších bodů, hlavně těch, na kterých se respondenti shodli. Prvním bodem je jednoduchost cvičení v tréninkových jednotkách. Cvičení se jezdila zrcadlově. Obsahovala méně přihrávek a dalších zmíněných prvků, například klíčků. Nevěnovalo se tolik pozornosti střelbě na branku. Neprobíhala cvičení formou hry. Při jednotlivých cvičeních se nevyužíval veškerý prostor hřiště. Hráči byli pomalejší a neměli tak rychlé a tvrdé střely. Trenéři opakovali úzký zásobník cvičení stále dokola. Navíc jich neproběhlo za jeden trénink tolik jako dnes. Nedocházelo ke kombinování dvou různých cvičení, či dokonce ke kruhovému tréninku na ledě, kde je například pět různých cvičení. Posledním bodem je vybavenost týmů. Pomůcky jako trojnožka obránce nebo malé branky pro cvičení přesnosti střelby nebyly k mání. Díky absenci různých výzkumů z oblasti motoriky a pohybu člověka se také nedělala cvičení na rovnováhu nebo pro zlepšení reakce na podnět.

Nyní v krátkosti shrneme druhou část rozhovorů týkající se moderních cvičení a tréninků. Moderní cvičení jsou poměrně o dost složitější. Mají více variant, možností jak v nich postupovat. Jsou zaměřena více na situace nastávající ve hře. Jsou cílená na jednotlivé pozice (útočníci a obránci). Zaměřují se více na střelbu. Obsahují více přihrávek a využívají větší plochu hřiště. Dále také vyžadují větší spolupráci a komunikaci mezi hráči. Některá cvičení také mohou zapojit i 10 hráčů najednou, například obranná a útočná pětka.

8. DISKUZE

8.1 Komentář z pohledu autora práce

Vzhledem k svému věku mohu popsat pouze moderní cvičení. Zaměřím se na detaily, které respondenti nezmínili. Začátek tréninků zpravidla vždy obsahoval takzvaná zahřívací cvičení na úvod. I v dorostu jsem zažil „stanovištní“ trénink. Jedná se o trénink složený z několika cvičení (každé cvičení v určité části), kde se hráči rozdělili na několik skupin, a každá skupina obsadila jedno cvičení. Poté trenér dal pokyn k začátku. Po určité době dal písknutím signál a skupiny se přesunuly z jednoho stanoviště na druhé. Avšak stanovištní cvičení se používalo spíše v mladších kategoriích. V trénincích se také objevovala cvičení založená čistě na střelbu „z první“. Posledním bodem byl nácvik signálů a přesilovek nebo hra bez brankáře. Na závěr je nutno říci, že respondenti tato cvičení neuvledli, protože jsem se jich ptal na podobu většiny tréninků. Mnou uvedená cvičení byla výjimečnou záležitostí.

8.2 Výsledek práce

V této podkapitole se tedy podíváme, jak dopadlo zkoumání a porovnání tréninků z let 1966 - 1976 a 2008 - 2018. Uvedeme zde nejprve hlavní, respektive dominantní rozdíly, ale i ty méně patrné. Trénink neznamena automaticky cvičení, jeho hlavním úkolem je však nácvik a nácvik se dosahuje pomocí cvičení. Tudíž hlavním obsahem tréninku jsou cvičení. Dominantní rozdíly v trénincích jsou tedy ve cvičeních. Vedlejší rozdíly mohou být v strečinku nebo v psychologické práci trenéra. Začneme avizovanými dominantními rozdíly v trénincích.

Jako první rozeberme rozdíly z pohledu moderních cvičení používaných v letech 2008 - 2018. Cvičení používané v moderních trénincích jsou jednoznačně složitější. Využívají větší prostor hřiště. Obsahují více přihrávek, klíček a zcela nové prvky jako je nácvik komunikace mezi hráči přímo při cvičení nebo více variant jak dané cvičení řešit popřípadě kombinace obou zmíněných nových prvků. To můžeme vidět na příkladu cvičení „Založení útoku z obranného pásma proti napadajícímu soupeři pomocí vysoké opěry a cheatera“. Možná řešení situace nemusí určovat jenom hráči, ale i sám trenér. V některých cvičeních jsme mohli vidět, že záleží například, z které strany kotouč přijde, respektive na kterou stranu trenér kotouč nahodí. To tentokrát můžeme uvést na příkladu cvičení „Obránci - rozvoj

dovedností komunikace s brankářem“. Strana, ze které kotouč přichází, pak určuje další postup a jednotlivé role hráčů. Další z nových prvků je nácvik změny úhlu střely, jako je tomu u cvičení „Útočníci - rozvoj dovedností“. Cvičení jsou dále zaměřené více na situace přímo ze hry, tudíž simulují situace vznikající za hry. Snaží se ve spoustě případů zapojit více hráčů, využít celou pětici, nebo dvě, jako je tomu ve hře, ne pouze útočníky či obránce. Ve starších trénincích trenéři používali velice úzký zásobník cvičení. Dnes mají trenéři k výběru mnohem větší množství cvičení. Také se při trénincích už nejezdí dvě cvičení zrcadlově, nýbrž se dvě současně vykonávaná cvičení zpravidla zcela liší, nebo se vykonává pouze jedno cvičení, avšak poměrně složitě a vyžaduje velkou plochu hřiště. Což nás dostává k další novince, specializovaným tréninkům. Na jedné polovině trénují obránci a jezdí cvičení určená pro ně a na druhé straně zase trénují útočníci pomocí svých cvičení. Dále můžeme uvést bruslařský trénink a trénink brankářů. Brankáři mohou mít buď přímo své vlastní tréninky (většinou jednou týdně a jsou určené pro většinu kategorií), nebo při zmíněném bruslařském tréninku, respektive spíše bruslařském bloku cvičení během tréninkové jednotky. Asistent trenéra provádí s brankáři různá cvičení. Také jednotlivé hráče cvičení více vytěžují a požadují v jednom cvičení více kroků a úkonů v porovnání se staršími cvičeními. Dalším bodem, který můžeme s největší pravděpodobností uvést, je délka provedení cvičení. Logicky dojdeme k tomu, že čím víc úkolů, příhrávek a možností hráč má, tím déle „pojede“ dané cvičení. Moderní cvičení tedy vyžadují delší dobu provedení.

Nyní rozeberme rozdíly z pohledu starších cvičení používaných v letech 1966 - 1976. Jak již zaznělo v rozhovorech, cvičení používaná v uvedených letech byla jednoznačně jednodušší. To můžeme vidět i na cvičeních založených na stejném principu (např. založení protiútoky). Bylo to dáno jednodušším stylem hry na přelomu 60. a 70. let. Hra obsahovala méně příhrávek a kliček. Prvky, jako cílený nácvik komunikace mezi hráči nebo více variant jak postupovat, zcela chyběly. Cvičení se taktéž jezdila zrcadlově, což znamená dvě stejná cvičení z dvou opačných stran. Stará cvičení nebyla striktně rozdělena. To znamená, že i když se jednalo o cvičení pro obránce, tak k němu byli potřeba i útočníci. Zjednodušeně řečeno, nebyla cvičení přímo určená pro obránce a útočníky jako u moderních cvičení. Používala se také často cvičení typu „jeden na jednoho“, „tři na dva“. Tudíž nevyužívají celou pětici hráčů, natož dvě pětice. Hráči často nemuseli čelit odporu při provádění hry v útočném pásmu, jako je tomu v uvedeném cvičení „Nácvik postupného útoku v útočném pásmu“. Cvičení téměř nevyžadovala velkou spolupráci mezi útočníky a obránci. Stačilo, aby obránce přihrál

útočníkovi a poté se mu kotouč snažil zase sebrat. Jediný útočníkův úkol tak bylo zpracovat kotouč a následně se snažit dostat směrem k brance a úspěšně zakončit akci. Hráči také častokrát věděli, co je na tréninku čeká, poněvadž trenéři nedisponovali velkým zásobníkem cvičení. Starší tréninky nebyly specializované (např. bruslařský trénink). Díky jednoduchosti starších cvičení je požadovaná doba na jeho provedení mnohem kratší. Dále obsahovala méně přihrávek a klíčků.

Nyní se podíváme na další odlišnosti tréninků, které však již nejsou považovány za dominantní. Jedná se například o přípravu na trénink, přístup trenéra, či pomůcky k vykonávání cvičení. Popis těchto rozdílů už nebude rozdělen z pohledu starších nebo moderních tréninků, ale je popsán celkově. Příprava na trénink je dnes složitější a vyžaduje více času. Jak bylo uvedeno, v minulosti trenéři opakovali úzký zásobník cvičení, ne-li dokonce stejný trénink. To však již dávno neplatí. Trenér v dnešní době musí vybrat vhodná cvičení a jejich vzájemnou kombinaci. Jedná-li se o předzápasový trénink, musí například vybrat cvičení podle očekávaného soupeře. Není výjimkou videoanalýza příštího soupeře a uzpůsobování výběru cvičení podle jeho herního stylu. Jako další změnu můžeme uvést využívané pomůcky u cvičení. Zmíníme jenom běžně používané pomůcky, např. trojnožku simulující protihráče. Ta bývá často k vidění u dorosteneckých tréninků. Také malé branky zlepšující přesnost střelby jsou často k vidění. Co se týče přesnosti střelby, můžeme uvést speciální „plachty“ na branku s dírami v přesně určených místech. Tato místa představují slabá místa většiny brankářů. Trenéři v dnešní době musí brát stále větší ohled na psychiku hráčů, protože pouze psychicky stabilní hráč dokáže podat optimální výkon. Trenér by měl sledovat psychické rozpoložení hráčů a povzbudit je, pokud vidí, že hráč prožívá kritické období. Také je musí umět citlivě upozornit na chyby, jelikož hráči v tomto věku prožívají psychicky méně stabilní období. K tréninkům na ledě patří i u klubů hrajících vyšší soutěže suchá příprava před tréninkem. Hráči si zde pomocí různých cvičení dělají přípravu a lehký strečink před samotným hlavním tréninkem na ledě. Můžeme také uvést, že v případě malého vytížení hráče často velké kluby posílají tyto hráče nejenom hrát ale i trénovat na případné farmy. Hráči zde podstupují minimálně předzápasové tréninky. Dnes tedy není neobvyklé, že hráč v jednom týdnu trénuje u dvou klubů, které samozřejmě mezi sebou úzce spolupracují.

8.3 Teoretické odůvodnění výběru tématu

Jak jsme si již popsali, lední hokej prošel bezpochyby za posledních čtyřicet let obrovským vývojem. Ať už se jedná o hokejovou výstroj nebo o vybavení a zázemí na hokejových stadionech. Není pochyb o tom, že dnešní hokej se hraje jinak, než tomu bylo dříve. Když se změnil styl hry, musí se logicky změnit i tréninky. Proto jsem se rozhodl v práci porovnat, zda se používaná cvičení liší a pokud ano, tak konkrétně v čem. Kategorii dorost byla vybrána z důvodu, že se jedná o jednu z nejdůležitějších kategorií v rámci hokeje vůbec. Trénuje se zde jako u dospělých, stejně tak i používaná cvičení jsou stejná. Hráči zde taktéž nejvíce zlepšují a ustalují svoji techniku. Léta 1966 -1976 byla zvolena proto, že lze objektivně říci, že náš hokej v té době patřil k světové špičce, oba respondenti hráli v uvedené době v kategorii dorost a kniha, z které bylo čerpáno - Lední hokej: teorie a didaktika, byla vydána těsně po tomto období, musí tedy odrážet toto období. V letech 2008 - 2018 jsem byl aktivním hráčem právě v kategorii dorost a v této kategorii trénoval i můj třetí respondent.

9. ZÁVĚR

Porovnání tréninku hráčů ledního hokeje kategorie dorost v závodním období mezi lety 1966-1976 a lety 2008 - 2018 dopadlo následovně. Tréninky se ve sledovaném období jednoznačně liší. Hlavními rozdíly spatřujeme ve cvičení. Příčinou je jejich hlavní obsah tréninku. Nyní si v krátkosti uvedme možná doporučení v teorii a praxi a možnosti pokračovat v tomto tématu diplomovou prací. Práce by mohla v praxi posloužit jako možnost pro trenéry ledního hokeje zjistit, která cvičení se používají v moderních trénincích a která se používala dříve. Zda je možné využít nějaká cvičení i v současnosti. Dále jestli oni sami používají moderní tréninkové metody. A na které věci se dříve nebral ohled a naopak dnes bere. V teorii by práce mohla sloužit pro zjištění, jak lední hokej a jeho tréninky vypadali u nás v letech 1966 - 1976. Pokračovat v diplomové práci navazující na tuto bakalářskou je zcela bezpochyby možné. Můžeme například využít moderní hokejová cvičení a celou charakteristiku moderních tréninků a porovnat je s tréninky a cvičeními používaných v cizině. Bylo by nutné opatřit odpovídající literaturu a trenéry, kteří trénovali nebo hráli v cizině.

10. SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá porovnáváním tréninků ledního hokeje v kategorii dorost. Porovnává tréninky v letech 1966 - 1976 a 2008 - 2018 používané v ČSSR a později v České republice. Porovnává používaná hokejová cvičení v uvedených letech a zaměřuje se na rozdíly v jednotlivých obdobích. Práce je také zaměřená na celkové porovnání charakteristiky tréninků, a proto je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Zdrojem informací byla literatura a respondenti.

11. RESUMÉ

The bachelor thesis deals with the comparison of ice hockey training in the years 1966 to 1976 and 2008 to 2018 used in Czechoslovakia and later in the Czech Republic. It compares used hockey exercises in the given years with each other and what are the differences. It is also focused on overall comparison of training characteristics. The sources of information were both literature and respondents.

12. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BUKAČ, Luděk. Trénink herní přirozenosti: kouzlo hráčského naturelu. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5054-5

KOSTKA, Vladimír, Luděk BUKAČ a Vladimír ŠAFAŘÍK. Lední hokej: teorie a didaktika. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-326-86.

PERIČ, Tomáš. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. Praha: Grada, 2002. ISBN 8024704722.

BUKAČ, Luděk. Intelekt, učení, dovednosti & koučování v ledním hokeji: komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.

BUKAČ, Luděk. Koučování mládeže ledního hokeje. Praha: Grada, 2012

[Http://www.scottmtb.cz/hokej/historie-ledniho-hokeje/](http://www.scottmtb.cz/hokej/historie-ledniho-hokeje/) [online].

[Https://sport.aktualne.cz/hokej/malo-hokejistu-ne-cesko-jich-ma-pry-vice-nez-rusko-slovaci-j/r~7c93c83083c211e6b597002590604f2e/?redirected=1549043039](https://sport.aktualne.cz/hokej/malo-hokejistu-ne-cesko-jich-ma-pry-vice-nez-rusko-slovaci-j/r~7c93c83083c211e6b597002590604f2e/?redirected=1549043039) [online].

<https://www.ceskyhokej.cz/data/redactor/trenerskelisty32.pdf> [online] [cit. 2019-10-03]

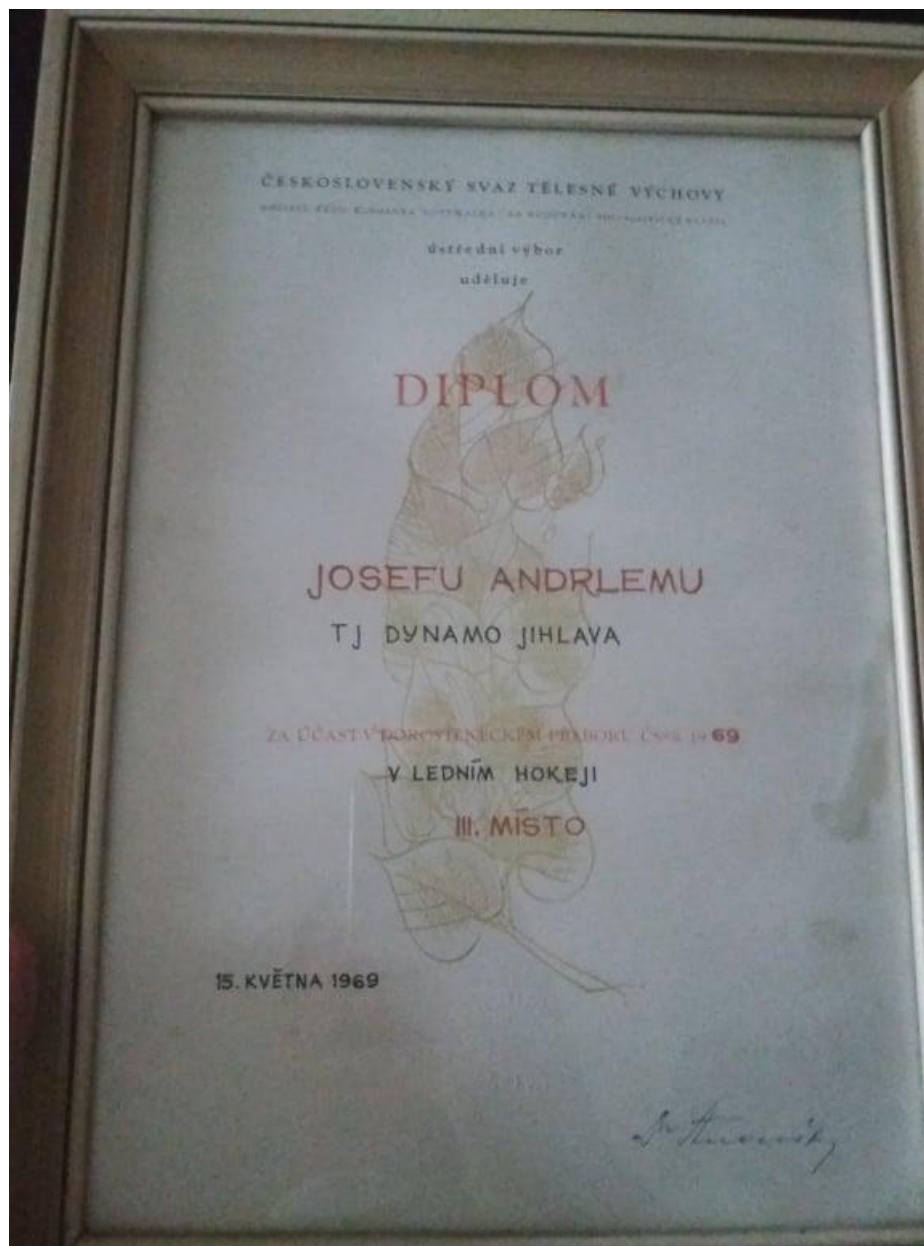
Rozhovor s Josefem Anderlem, České Budějovice, nar. 1948. Plzeň 24. 1. 2020.

Rozhovor s Janem Maškem, Sokolov, nar. 1958. Plzeň 24. 1. 2020

Rozhovor s Milanem Čejkou, Sokolov, nar. 1967. Plzeň 24.1. 2020

13. PŘÍLOHY

13.1 Josef Anderle fotografie



https://www.hcmotor.cz/zobraz.asp?t=historie-sestavy

1972/73
(TJ Motor ČB, 1. liga – 10. místo, Baráž o 1. ligu – 2. místo)
 Plánička, Matějka, Reiner – Masopust, Květoň, Vápeník, Bauer, Joun, Vondráček, Ji. Šrámek, Kříž, Kočer – Neumaier, Kolar, Klabouch, Pártl, Pražák, Pouzar, Mařík, Hovora, Edelmann, Anderle, Šimánek, Vondrka, Ježek.

1973/74
(TJ Motor ČB, 1. liga – 10. místo)
 Plánička, Jágr, Reiner – Masopust, Bauer, Vondráček, Květoň, Ji. Šrámek, Vápeník, Joun, Davídek – Pártl, Pražák, Pouzar, Anderle, Kolar, Vopátek, Klabouch, Edelmann, Mařík, Šimánek, Kočer, Ježek.

1974/75
(TJ Motor ČB, 1. liga – 7. místo)
 Plánička, Jágr – Vondráček, Dvořák, Ji. Šrámek, Joun, Tikal, Květoň – Pouzar, Vopátek, Pražák, Edelmann, Kolar, Anderle, Klabouch, Pártl, Mařík, Král, Burda, Čech.

1975/76
(TJ Motor ČB, 1. liga – 8. místo)
 Jágr, Plánička – Vondráček, Ji. Šrámek, Dvořák, Květoň, Tikal, Hlach – Pouzar, Čech, Pražák, Anderle, Klabouch, Kolar, Vondrka, Mařík, Edelmann, Fedur, Pártl, Pařízek, Prospal.

1976/77
(TJ Motor ČB, 1. liga – 5. místo)
 Plánička, Bakus – Dvořák, Horešovský, Tikal, Květoň, Kočer, Hlach – Čech, Pražák, Pouzar, Anderle, Kolar, Klabouch, Lála, Mařík, Edelmann, Vondrka, Korbela, Caldř, Pařízek.

TJ MOTOR
ČESKÉ BUDĚJOVICE
 ODDÍL LEDNÍHO HOKÉJE - I. LIGA
 VZORNÝ ODDÍL II. STUPNĚ

ROK 1980

Sešedl v první řadě zleva: Jaroslav Jágr, Jaromír Feller, vedoucí mužstva, Josef Květoň, Václav Mařík, Petr Podlaha, Karel Pražák, trenér přípravné mužstva TJ Motor, Jaroslav Pouzar a Miroslav Dvořák, zasloužilí mistři sportu, František Gušlbauer, předseda TJ Motor, Ladislav Gulá. Prostřední řada stojící zleva: Norbert Král, Jan Tlačík, Petr Mláček, Ladislav Kolda, František Dech, Jaroslav Korbela, Michal Vondrka, Jan Klabouch, Jaroslav Kočer, Josef Fanta, předseda politicko-sportovní komise oddílu. Horní řada stojící zleva: Vladimír Caldř, Karel Caldř, Petr Hubáček, Josef Anderle, Josef Novák, Jan Podlaha, Jaroslav Liška, František Joun a Vladimír Plánička. Foto: Fotografa

13.2 Jiří Mašek fotografie





13.3 Milan Čejka fotografie



14. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 strana 13

Obrázek č. 2 strana 13

Obrázek č. 3 strana 14

Obrázek č. 4 strana 15

Obrázek č. 5 strana 15

Obrázek č. 6 strana 16

Obrázek č. 7 strana 17

Obrázek č. 8 strana 18

Obrázek č. 9 strana 19

Obrázek č. 10 strana 20

Obrázek č. 11 strana 20

Obrázek č. 12 strana 21

Obrázek č. 13 strana 22

Obrázek č. 14 strana 23

Obrázek č. 15 strana 23

Obrázek č. 16 strana 24

Obrázek č. 17 strana 25

Obrázek č. 18 strana 37

Obrázek č. 19 strana 38

Obrázek č. 20 strana 39

Obrázek č. 21 strana 40

Obrázek č. 22 strana 41

Obrázek č. 23 strana 42

Obrázek č. 24 strana 43

Obrázek č. 25 strana 44

Obrázek č. 26 strana 45

Obrázek č. 27 strana 46

Obrázek č. 28 strana 47

Obrázek č. 29 strana 49

Obrázek č. 30 strana 50

Obrázek č. 31 strana 52

Obrázek č. 32 strana 53

Obrázek č. 33 strana 54

Obrázek č. 34 strana 55