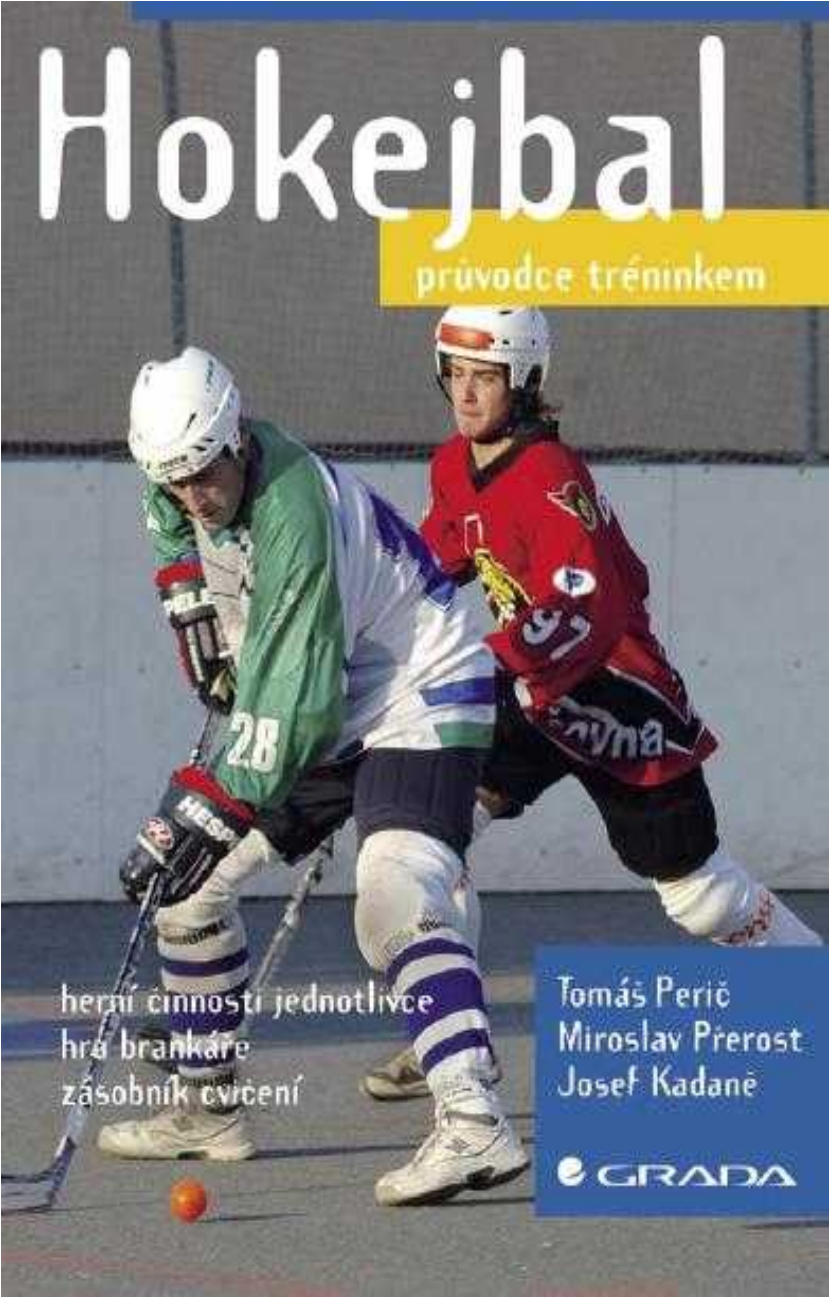
Hokejbal

průvodce tréninkem



herní činnosti jednotlivce
hra brankáře
zásobník cvičení

Tomáš Perič
Miroslav Přerost
Josef Kadaně

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Tomáš Perič, Miroslav Přerost, Josef Kadaně

Hokejbal

průvodce tréninkem

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 2647. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiří Pros
Jazyková úprava Michala Benešová
Sazba Květa Chudomelková
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Fotografie Jaromír Pech
Počet stran 108
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1801-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6013-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod **7**

Pravidla hokejbalu **9**

Základní pravidla 9
Hřiště a další vybavení 9
Hráči 10
Hrací doba a výsledek utkání 11
Ovládání míčku 11
Chování k soupeři a tresty 12
Standardní situace 12

Obecné zásady tréninku **13**

Věkové zvláštnosti 13
Etapy sportovního tréninku 17
Tréninková jednotka 21
Obecné zásady tréninku dětí 24
Kondiční příprava 30
Další složky sportovního tréninku 46
Aspekty zasahující do tréninkového procesu dětí 48

Základní útočné herní činnosti jednotlivce **49**

Uvolňování hráče s míčkem 51
Přihrávání a příjem přihrávky 61
Střelba 66

Základní obranné herní činnosti jednotlivce **73**

Obsazování hráče s míčkem 74
Napadání – přístup k soupeři 75
Odebírání míčku 76
Obsazování hráče bez míčku 78
Obrana prostoru 80
Blokování střel 80

Hra brankáře **83**

Základní postoj 83
Pohyb v brance 84
Chytání míčku 85
Činnosti brankáře v rovnovážných a nerovnovážných situacích 88

▶ **Činnost při utkáních** **91**
Příprava na utkání 91
Příprava před utkáním 92
Činnost při utkání (koučování) 92
Činnost po utkání 94

▶ **Zásobník cvičení** **95**

▶ **Závěr** **107**

▶ **Literatura** **107**

▶ **O autorech** **108**

Úvod

Hokejbal – hra, kterou pravděpodobně alespoň jednou v životě vyzkoušel každý z mužské části české populace, byť v různé formě a pod různým názvem. Pozemák, benďák, zkrátka hokej s míčkem byl v sedmdesátých i osmdesátých letech vidět na různých místech republiky. Téměř každý vyznavač a fanda klasického ledního hokeje na nejrůznějších asfaltových či betonových pláccích s hokejkou v ruce proháněl neposedný tenisový míček.

Doba se mezitím trošku změnila. V druhé polovině osmdesátých let se hokejbaloví aktivisté začali pravidelně sjíždět do Českých Budějovic, kde působil Vladimír Hnilička – velký fanda tohoto sportu. Díky panu Hniličkovi vznikla ve sportovním areálu SK Pedagog během krátké doby dvě skutečná hokejbalová hřiště s opravdovými mantinely. Na hřištích byli k vidění hráči nejen z Českých Budějovic, ale také z Prahy, Plzně, Kladna, Pardubic, Zlína, Jihlavy či dokonce Bratislavy. Nebylo divu, že díky rostoucí popularitě hokejbalu se bezprostředně po listopadových událostech zakládal v Praze nový sportovní svaz – Českomoravský svaz hokejbalu.

Se vznikem svazu se jako houby po dešti začaly rodit městské soutěže, vyrůstala nové hřiště a přibývalo hráčů a tím i mužstev. Zpočátku chyběla jednotná pravidla. Opět pomohl pan Hnilička, který tak dokázal hned dvě věci najednou. Pomohl na svět oficiálním jednotným pravidlům převzatým z USA (vzorem byl tzv. DEKHOCKEY) a zároveň upozornil na existenci hokejbalu i jinde ve světě. Čeští hokejbalisté se najednou dozvídali, že tento sport provozují nejen v Čechách a na Slovensku, ale také v Německu, Švýcarsku, Rakousku a především v USA a Kanadě. Právě Kanada se v roce 1993 stala prvním cílem nové české reprezentace. Třetí místo na turnaji v Oshawě znamenalo historicky první medaili pro český hokejbal. V témže roce se navíc ustanovila mezinárodní federace – International Street Ball Hockey Federation.

Na neustále se rozvíjející domácí scéně docházelo k rychlému vývoji. Vznikla nejvyšší celostátní soutěž, začaly probíhat první mládežnické turnaje. Členská základna utěšeně rostla. Výsledkem byla skutečnost, že se hokejbal vyhoupl mezi nejpočetnější mužské kolektivní sporty. V oficiálním žebříčku se hokejbal právě v tomto aspektu dlouhodobě pohybuje mezi pátým a šestým místem. Členská základna před časem překročila hranici třiceti tisíc registrovaných hráčů, počet hřišť se pomalu blíží stovce. A to je řeč pouze o těch oficiálních, s jednotnými parametry, na nichž se hrají soutěže, které řídí Českomoravský svaz hokejbalu. Tenisový míček se vrátil na tenisové kurty a od roku 2000

ho vystřídal oranžový plastový míček, který existuje ve dvou podobách – tvrdý a měkký. Teplotní rozhraní mezi používáním měkkého a tvrdého míčku je 18 °C.

Pravidelné soutěže několika výkonnostních stupňů, zlepšující se technické podmínky, zahájení systematické práce s mládeží – to byly důležité kroky vedoucí k postupnému, ale neustálému zkvalitňování českého hokejbalu. Logicky se dostavily i úspěchy na mezinárodním poli. V roce 1998 se v Litoměřicích konalo prozatím jediné mistrovství světa na území České republiky. Tým poskládaný nejen z hokejbalistů, ale i hokejových osobností, jako byli např. Dušan Salfický, Petr Kaňkovský, Vladimír Kameš či Jan Čaloun, dokázal ve finále porazit kanadský výběr a získat zlaté medaile. Podobný kousek se podařil v roce 2002 ve švýcarském Champéry juniorům. Na vítězství mužské a juniorské reprezentace dokázali od roku 2002 navázat další, mladší reprezentační výběry. V kategorii U18 nenašla v pětileté historii mistrovství Evropy Česká republika přemožitele a i mezi šestnáctiletými se český hokejbal může pyšnit hned třemi tituly nejlepšího výběru Evropy.

Úspěchy jsou důkazem toho, že tzv. hokejkové sporty prostě českým hráčům sedí a ti jsou schopni se v nich úspěšně prosazovat. Jenom pouhé konstatování této skutečnosti však k udržení pozice a růstu výkonnosti hráčů nepovede. Proto začala trenérsko-metodická komise s koncepčním vzděláváním trenérů. Důkazem toho je neustále se prohlubující spolupráce s FTVS Univerzity Karlovy v Praze především v trenérské oblasti.

Českomoravský svaz tak touto publikací především díky spolupráci s panem Tomášem Peričem plní jeden ze svých hlavních úkolů. Tím je zvyšování úrovně vzdělávání trenérů tohoto mladého sportu. Jednou ze základních podmínek rozvoje každého sportovního odvětví je systematická práce při výchově hráčů. Předpokladem vyšší sportovní výkonnosti hráčů jsou schopnosti trenérů předávat jim užitečné a především správné informace. V této publikaci naleznou spoustu základních informací a podnětů ti trenéři, kteří se věnují nebo chtějí věnovat především hokejbalové mládeži.

Kniha je však určena nejenom začínajícím trenérům, ale také rodičům, kteří nezřídka organizují neformální dětské ligy prakticky ve všech koutech naší země. V neposlední řadě má publikace ambice pomoci učitelům tělesné výchovy k lepšímu pochopení hokejbalu a vést je k jeho zařazení do výuky tělesné výchovy. Výše uvedené věty jsou potvrzením toho, že si Českomoravský svaz hokejbalu uvědomuje, že i při bouřlivých změnách, kterými hokej s míčkem už od samého počátku neustále prochází, je hokejbal ve všech svých podobách nejen v Čechách jedním z nejpopulárnějších sportů, který je třeba nadále rozvíjet.

Pravidla hokejbalu

Šestičlenná družstva – pět hráčů v poli a brankář – se pomocí hokejek snaží dopravit míček do branky soupeře. Hráči se na pevných površích pohybují ve sportovní obuvi.

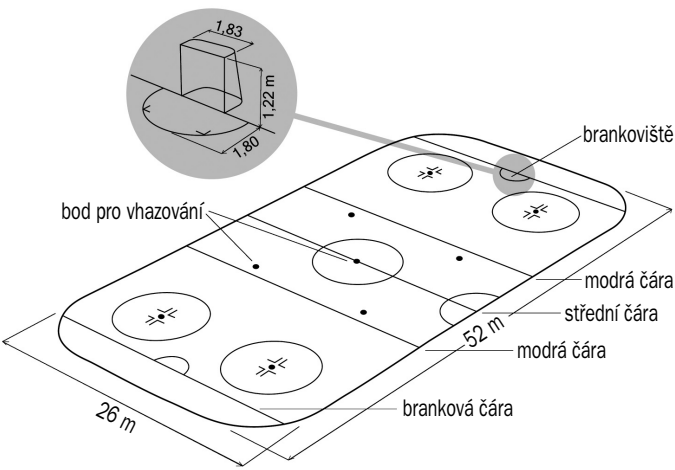
Základní pravidla

Pravidla hokejbalu vycházejí z ledního hokeje. Nejmarkantnějším rozdílem je tzv. plovoucí modrá čára. V praxi to znamená, že pokud je míček zaveden nebo přihrán za útočnou modrou čáru a není to postavení mimo hru, útočné pásmo se rozšíří až ke střední čáře (modrá čára tzv. „přepluje“ na červenou). Jestliže je míček odehrán zpět přes střední červenou čáru do středního pásma nebo útočící hráč způsobí přerušení hry, modrá čára se vrací a opět ohraničuje útočné pásmo.

Z přestupků proti pravidlům je oproti lednímu hokeji jinak (menším trestem) posuzován bodyček.

Hřiště a další vybavení

Hokejbalové hřiště je tvarově obdobné jako hokejové. Standardní hokejbalové hřiště je 26 metrů široké a 52 metrů dlouhé. Mantinely jsou z tvrzeného plastu. Jejich výška a také vyznačení čar na ploše je stejné jako v ledním hokeji.



Stejné jsou i branky, které pouze nemají trny proti posunutí. Hrací plochou na rozdíl od ledního hokeje není led, ale asfalt, případně beton či speciální plastový povrch.

Jako hrací předmět se používá oranžový **míček** z umělé hmoty. Je jen o málo větší než míček pro tenis. Jeho průměr je 6,6 až 7 centimetrů a hmotnost 60 až 77 gramů. Je konstruován tak, aby neměl příliš velké odskoky.

V hokejbalu se používají dva typy míčků. Měkký do teplotního rozhraní od 0 do 18 ˚C a tvrdý míček s použitím od 18 ˚C. Míčky pro oficiální soutěže musí schválit International Street and Ball Hockey Federation (ISBHF) a jejich dodavatel musí vlastnit certifikát této federace.

Hráči

Na hřišti může být včetně brankáře najednou nejvýše šest hráčů jednoho týmu. Celkově nastupuje družstvo v utkání zpravidla s 20 hráči.

Střídání hráčů a brankářů – podle podmínek stanovených v této části smí být hráči v poli a brankáři střídáni kdykoli během hry či při přerušení hry. Pokud při střídání hráč vstupující do hry zahraje míček nebo se fyzicky dotkne soupeře, zatímco hráč odcházející ze hry je dosud na hrací ploše, bude uložen menší trest pro hráčskou lavici za příliš mnoho hráčů na hřišti. Pokud je při střídání hráč vstupující do hry nebo hráč odcházející ze hry náhodně zasažen míčkem, hra nebude přerušena a nebude uložen trest.

Hráči smějí střídat kdykoli v průběhu hry z hráčské lavice, pokud se střídající hráči nacházejí uvnitř pomyslného pásma, jež je vymezeno délkou příslušné hráčské lavice a vzdáleností 3 m od hrazení, a zároveň střídající hráči jsou mimo hru, než dojde k vystřídání.

Hráči používají výstroj shodnou nebo obdobnou jako v ledním hokeji. Povinné jsou přilba a rukavice. Chrániče obličeje, loktů, kolen, holení a suspensory jsou doporučené. Výjimkou je povinný čelooblíčejový kryt pro hráče mladší osmnácti let. Hráči mají na nohou sportovní obuv, nejosvědčenější je celokožená sportovní obuv s odpruženou patou. Začaly se již také vyrábět speciální rukavice a chrániče holení, které jsou lehčí a ohebnější než ty pro lední hokej. Hokejky jsou identické jako v ledním hokeji. Hokejbalisté vzhledem k charakteru povrchu hřiště preferují hole s čepelí, která je vyrobena z tzv. ABS plastu. Ten snižuje oděr čepele a prodlužuje tak její životnost. Čepel hráčské hole smí být zakřivena. Toto zakřivení není oproti lednímu hokeji nikterak omezeno.

Všichni hráči obou družstev musejí být oblečeni v jednotných dresech, kalhotách, „stulpnách“ a přilbách (s výjimkou brankáře, který smí nosit přilbu odlišné barvy). Všichni hráči jednoho družstva včetně brankáře musejí mít stejný dres a stejnou barvu kalhot. Všichni hráči v poli musejí mít stejnou délku kalhot; „stulpny“ stejné barvy jako dresy se vyžadují, mají-li hráči zkrácené kalhoty. Dresy musejí mít s dlouhými rukávy. Kalhoty musejí mít dlouhé nebo zkrácené, ale ne kombinace obou.

Hrací doba a výsledek utkání

Vrcholná utkání se hrají zpravidla na **3× 15 minut** čistého času, turnajová utkání a zápasy žákovských kategorií 3× 12 minut. Jedná se o čistý hrací čas s desetiminutovými přestávkami (u hrací doby 3× 15 minut) či pětiminutovými u turnajových a žákovských utkání. Hra je zahajována stejně jako v hokeji signálem rozhodčích nebo sirénou oznamující konec třetiny či utkání. Další spuštění času po přerušení hry je podmíněno vhozením míčku mezi dvě hole při buly. Každé družstvo může v průběhu řádné hrací doby nebo v prodloužení využít jeden třicetivteřinový oddechový čas.

Většina utkání se při nerozhodném výsledku v řádné hrací době prodlužuje. Prodloužení například v extralize mužů je série pěti samostatných střílení (obdoba samostatných nájezdů v ledním hokeji), kdy se hráči obou týmů pravidelně střídají. Pokud se nerozhodne ani v této sérii, utkání končí nerozhodným výsledkem.

Gól není uznán, jestliže útočící hráč zasáhne míček holí nad úrovní příčné tyče branky nebo byl-li do branky dopraven kopnutím nebo rukou.

Ovládání míčku

Způsoby vedení míčku, přihrávek a střelby jsou podobné herním činnostem ledního hokeje. Vedení míčku je ale na rozdíl od puku o něco složitější. Důvodem je především to, že se jedná o kulatý předmět. Jeho častější nadskočení od hrací plochy je způsobeno i nižší váhou míčku. Hráči si proto na rozdíl od ledního hokeje neomotávají čepel hráčské hole. V hokejbalu se o něco častěji využívá přihrávka vzduchem.

Chování k soupeři a tresty

Fauly proti hráčům

- Vražení na hrazení.
- Bodnutí koncem hole.
- Napadení.
- Naražení zezadu.
- Pád pod nohy.
- Krosček.
- Faul loktem.
- Nadměrně hrubá hra.
- Rány pěstí nebo hrubost.
- Úder hlavou.
- Vysoká hůl.
- Držení.
- Držení hole.
- Hákování.
- Nedovolené bránění.
- Kopnutí.
- Faul kolenem.
- Sekání.
- Bodnutí špičkou hole.
- Podražení.

Jiné tresty

- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany hráčů.
- Napadání činovníků utkání (slovní nebo fyzické) ze strany funkcionářů družstva.
- Nesportovní chování hráčů.
- Nesportovní chování funkcionářů družstva.
- Zdržování hry:
  - udržování míčku v pohybu;
  - posunutí branky;
  - vystřelení nebo vyhození míčku mimo hřiště;
  - úprava výstroje;
  - více hráčů na hřišti po vstřelení branky;
  - porušení postupu vhazování.
- Nedovolená nebo nebezpečná výstroj.
- Zlomená hůl.
- Padnutí na míček hráčem.
- Padnutí na míček brankářem.

Kategorie trestů – doba vyloučení

1. menší trest – 2 min;
2. menší trest pro hráčskou lavici – 2 min;
3. větší trest – 5 min;
4. osobní trest – 10 min;
5. osobní trest do konce utkání (OK);
6. disciplinární trest (DT);
7. trest ve hře (TH);
8. trestné střílení (TS).

Standardní situace

Hokejbal nezná žádné standardní situace odlišné od ledního hokeje. V počátcích jeho vzniku bylo uplatňováno pravidlo o trestném úderu, které bylo již na začátku devadesátých let zrušeno.

Obecné zásady tréninku

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se velmi výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Děti nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Mají jinou stavbu těla, jinou psychiku, vnímají a chápou věci odlišně než dospělí. Z tohoto důvodu je nutné přistupovat k tréninku dětí jinak než u dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy dochází k maximálnímu rozvoji hráčů. Základním a nejdůležitějším úkolem trenéra dětí je nepoškodit své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednoduše zjistitelné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod.).

Věkové zvláštnosti

Soustavná tréninková činnost začíná v hokejbalu kolem 6.–7. roku věku. Za dětský věk můžeme považovat ty roky, kdy děti navštěvují základní školu, tj. do 15 let. Toto věkové rozmezí (6–15 let) se rozděluje do dvou věkových období, která jsou odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického i dalšího vývoje. Tato období jsou:

- mladší školní věk (6–10 let);
- starší školní věk (11–15 let).

▶ Mladší školní věk

Z hlediska pedagogického jde o všeobecně šťastné období v životě dítěte. Děti jsou v tomto období dobře zvládnutelné a mají vzrůstající zájem o vše konkrétní – tedy i o sport.

Tělesný vývoj je charakteristický plynulým růstem všech orgánů, rovnoměrně roste hmotnost a výška těla, zvyšuje se i celková odolnost organismu. Není ještě zcela vyvinuta kostra a z tohoto důvodu je nevhodné zatěžovat páteř a velké klouby (kyčle, kolena, ramenní kloub). Je důležité věnovat pozornost držení těla dětí, neboť hokejbal má v tomto směru negativní vliv. V pohybové oblasti je vývoj závislý na funkci centrální nervové soustavy, na růstu kostí,

osifikaci, na růstu svalů atd. Chlapci by na začátku tohoto období již měli zvládat základní pohybové činnosti a základy některých sportů – lyžování, plavání, jízdy na kole. Mladší školní věk můžeme rozdělit do dvou období:

- 6 až 7 let – období **pohybového neklidu**, které je charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu něco dělat;
- 8 až 10 let – toto období se také nazývá „**zlatý věk motoriky**“, neboť právě v tomto věku se děti nejsnadněji učí pohybovým dovednostem, stačí perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

Vývoj psychický je ovlivněn tím, že osobnost chlapců není ještě ustálena. To se projevuje impulsivností, vůle je slabě vyvinuta. Dítě se dokáže na jednu věc soustředit maximálně 5–7 minut, déle je zbytečné ho zatěžovat (např. vysvětlováním určitých herních variant), protože stejně nevnímá, co od něj dospělý chce. Velmi výrazně se do vývoje dítěte promítají změny v sociální oblasti. Jedná se především o vstup do kolektivu (škola, sportovní družstvo), vznik kamarádských vztahů, dochází k rozlišování jemnějších citových odstínů – spravedlnost, odvaha, dané slovo. Trenér je pro děti výraznou přirozenou autoritou, důležitý je příklad, jaký dává dětem – měl by být optimistický, měl by projevovat zájem, mít elán apod.

▶ Starší školní věk

Z pedagogického hlediska je toto období charakteristické nerovnoměrným vývojem (biologickým i psychickým), lze jej považovat za první přechod od dětství k dospělosti. Chlapci jsou náladoví, projevují nejistotu v odhadu vlastních možností, mají snahu být středem pozornosti, což se projevuje hrubostí, vychloubáním, siláctvím. Výrazná je v tomto věku snaha o samostatnost, vlastní názor, někdy až tendence k přepjaté kritičnosti vůči okolí. V oblasti tělesného rozvoje dochází k výraznějším změnám výšky a váhy než v předchozím období. To je dáno rozvojem žláz s vnitřní sekrecí a produkcí hormonů. Nastává rychlý růst především končetin, který se projevuje pohybovou diskoordinací, špatným držením těla a obtížnějším zvládáním složitějších cviků. Mezi jednotlivými dětmi mohou být výrazné vývojové disproporce. Ty jsou dány rozdíly mezi kalendářním a biologickým věkem (kalendářní věk je dán dnem narození, biologický věk je věk daný biologickým vývojem). Vývojové změny mohou mít různé individuální tempo, rozdíly mezi jednotlivci se začínají srovnávat až na konci tohoto období. Také starší školní věk můžeme ještě dále dělit do dvou fází:

- 10 až 12 let – do nástupu puberty, kdy je ještě možné snadné pohybové učení.

- 12 až 15 let – dochází k výraznému omezení učení, zhoršena je hlavně jeho kvalita.

Psychologický vývoj je charakterizován rozvojem myšlení a chápání, objevuje se logika, rozvíjí se paměť. Vývoj v sociální oblasti se projevuje orientací na sebe (může vést až k uzavření se do sebe), navazují se první trvalejší přátelství a vznikají pevnější skupinové vztahy, do tréninku se může i promítnout to, že se začíná vyvíjet vztah k opačnému pohlaví. Z hlediska tréninku je důležité to, že právě v tomto věku se začíná vytvářet vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Proto je potřeba upevňovat zájem o sport, ale zároveň neutvrzovat děti v názoru, že sport je středem vesmíru. Trenér by měl být starším a zkušenějším přítelem, otevřeným, chápajícím, jeho přístup by měl být taktní, diskrétní, i větší obtíže jsou přechodné – dané věkem. Zasahovat by měl jen tam, kde nevhodné chování přesahuje určitou mez – ovšem pozor na primadonství. Trenér by se měl vyhýbat ironii, neměl by vystupovat příliš autoritativně a mentorovat. Nenahraditelný je jeho osobní příklad.

▶ Senzitivní období

V lidském životě jsou určitá období, která jsou více či méně vhodná k určité činnosti. Je např. známo, že jazyky se učíme nejrychleji v raném dětství, od staršího člověka zase nebudeme chtít maximální fyzické výkony, ale spíše rady do života. Nejlepší předpoklady pro fyzicky náročnou činnost má člověk v mládí. Proto není lhostejné, ve kterém věku budeme rozvíjet určitou schopnost. Ve vývoji jedince existují určitá období, která se nazývají senzitivní (citlivá), v nichž dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní činnosti. Proto je vhodné, abychom v senzitivních obdobích využívali možnosti tohoto urychleného nárůstu a tyto činnosti rozvíjeli. Ve sportovní přípravě dětí se jedná především o rozvoj pohybových schopností. Pokud by chtěl trenér cíleně rozvíjet určitou pohybovou schopnost v jiném věku než v příslušném senzitivním období, je efekt tohoto rozvoje nízký a časově nehospodárný.

Silové schopnosti

Až do konce staršího školního věku bychom měli rozvíjet především dynamickou sílu zaměřenou na sílu explosivní a rychlou. Věk mezi 8–14 lety je u chlapců senzitivním obdobím pro stimulaci explosivní síly, protože právě v tomto věku se zvyšuje rychlost nervosvalových vzruchů. Věk od 14 do18 let je zase vhodným obdobím pro maximální rozvoj svalové síly, neboť v těchto letech je produkce hormonů (pohlavních a růstových), které tyto změny vytvářejí, největší.

▶▶▶ Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou spolu s obratnostními schopnostmi těmi základními, na něž by se měla soustředit příprava již v nejmladších věkových kategoriích. Stejně jako u explosivní síly je totiž jejím předpokladem rychlost a síla nervosvalových vzruchů, které ji prvotně limitují. Proto je věk 8–13 let senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu. Věkové období 15–18 let je vhodné pro rozvoj rychlosti lokomoce, což je dáno závislostí na rozvoji silových schopností.

▶▶▶ Vytrvalostní schopnosti

Tuto schopnost můžeme považovat svým způsobem za univerzální, neboť o senzitivním období pro její rozvoj lze hovořit po celý život. Uvádí se, že již děti od 4 let jsou schopné výrazných vytrvalostních výkonů. Důležité ovšem je, aby u dětí byla rozvíjena především aerobní oblast vytrvalostních schopností. Zatížení, při kterém dochází k výraznější produkci laktátu, není vhodné. Oblast anaerobní vytrvalosti je účelné cíleně rozvíjet až na konci staršího školního věku. Dříve by taková cvičení měla být zařazována do tréninku jen zcela výjimečně, a to spíše z důvodů rozvoje volních vlastností.

▶▶▶ Obratnostní schopnosti

Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj obratnostních schopností je věk 7–12 let. V těchto letech se děti nejrychleji učí nové pohyby. Vůbec nejvhodnější období pro učení je věk od 8 do 10 let, jenž se také proto nazývá „zlatým věkem motoriky“. Proto se trénink v tomto věku zaměřuje především na učení se pohybovým dovednostem. Dítě se totiž nový pohyb snadno naučí za určitý, relativně malý počet opakování. Pokud by se obdobný pohyb učilo v pozdějším věku, byl by počet opakování výrazně vyšší (v tréninkovém procesu by docházelo ke zbytečným ztrátám času z důvodu neefektivní výuky).

▶▶▶ Pohyblivost

V 8–12 letech dochází k nejvyššímu nárůstu kloubní pohyblivosti. Je ovšem pravdou, že staré cirkusové pravidlo říkalo, že s „lámáním“ dětí je nutné začít již v raném věku, dokud jsou kosti a klouby „vláčné“. Toto pravidlo lze přijmout, ale pouze tehdy, rozvíjejí-li děti pohyblivost pomocí aktivních cvičení. Jinak existuje nebezpečí, že budou mít poškozené klouby a vazy v důsledku tzv. laxnosti vazivového aparátu. Tím se rozumí malá pevnost vaziva a kloubního pouzdra, která se později (v době puberty a po ní) ještě snižuje. Pokud je dětský kloub násilím protahován (pasivní metody), může dojít k nadměrnému, a tím i nezdravému protažení určitých částí kloubu s vážnými důsledky v dospělosti

projevujícími se nadměrným uvolněním kloubů (nebezpečí častých luxací apod.).

Shrňme si na závěr charakteristiky jednotlivých senzitivních období, tedy do jaké míry je trénink zaměřený na rozvoj různých pohybových schopností v těchto obdobích efektivní.

1. **Vysoká efektivita vynaloženého tréninku**:
   - základní koordinace pohybů v 6–8 letech;
   - kombinace pohybů v 7–10 letech;
   - frekvence pohybů (rychlostní schopnosti) v 7–10 letech;
   - rovnováha v 8–13 letech;
   - pohyblivost v 10–13 letech;
   - komplikovaná motorika mezi 10–13 roky;
   - přesnost pohybů v 10–13 letech.
2. **Střední efektivita tréninku**:
   - správné a rychlé reakce v 7–11 letech;
   - rychlá a výbušná síla mezi 10–15 roky;
   - základní silový rozvoj v 10–13 letech;
   - vytrvalost v 11–14 letech.

Etapy sportovního tréninku

Cílem většiny chlapců, kteří začínají s hokejbalem, je hrát ho na nejvyšší úrovni – např. v lize či v reprezentačním družstvu. Vidí své vzory ve špičkových hráčích a chtěli by se jim podobat. Avšak ne každý může dojít až na úplný vrchol. Jak praví staré přísloví, je hodně povolaných, ale málo vyvolených. K tomu, aby malý začínající chlapec dosáhl špičkových výkonů, musí mít:

- potřebnou míru talentu,
- vůli překonat neúspěch (kterému se jistě žádný hráč nevyhne),
- chuť na sobě neustále pracovat (i když má hráč talent, ten sám o sobě bez tvrdé tréninkové práce nestačí),
- vhodný trénink v dětském věku, na němž lze stavět pozdější vrcholové výkony,
- potřebnou dávku štěstí.

S talentem se člověk rodí a nedá se získat tréninkem. Štěstí potřebuje mít dítě např. proto, aby se s ním jeho rodiče chtěli věnovat sportu, aby nebylo zraněno, aby jeho trénink zabezpečoval kvalitní trenér apod. Ovšem zastavme se na chvíli u čtvrté podmínky. Všichni vědí, že úspěchy ve sportu jsou podmíněny dlouhodobou a cílevědomou přípravou, která je většinou velmi

tvrdou prací. Za dokonalým provedením určitých prvků, které špičkoví hráči zvládají se samozřejmou lehkostí, se skrývají hodiny a dny tréninkové dřiny. Je ovšem velmi důležité, aby tato dřina nebyla bezúčelná, ale aby byl postup učiva racionální a aby se sportovec v tréninku věnoval takové činnosti, která mu zajistí vysokou výkonnost. Je však třeba si uvědomit, že mnohá cvičení jsou bezúčelná, pokud se nedělají v pravý čas a na pravém místě.

Na základě výše uvedených skutečností je vhodné členit dlouhodobý trénink do několika etap, které se od sebe odlišují svými cíli, úkoly i obsahem. Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu. Jedna na druhou navazuje a v podstatě jedna druhou podmiňuje. Proto není možné jednu vynechat nebo výrazně zkrátit, aniž by se to ve svých důsledcích neodrazilo i na pozdější výkonnosti svěřenců. Tyto etapy však nejsou od sebe ostře odděleny a navzájem se prolínají. Tréninku dětí se týkají především první dvě etapy. Rozeznáváme:

- etapu seznámení se sportem,
- etapu základního tréninku,
- etapu specializovaného tréninku,
- etapu vrcholového tréninku.

▶ Etapa seznámení se sportem

Etapa seznámení se sportem je počáteční fází sportovního tréninku. Má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o sport. Plní tyto základní úkoly:

- optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte,
- upevňování zdraví,
- zajištění všestranného funkčního rozvoje,
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku.

V hokejbalu začíná toto období s počátkem systematického tréninku (tedy od 6–8 let věku) a končí kolem 10. roku. Jedná se o všeobecný i speciální trénink, jehož cílem je vytvoření všeobecných základů pro hraní hokejbalu. Hlavním prostředkem jsou všestranná cvičení. Jednotlivé složky sportovní přípravy však nejsou, a to zcela záměrně, proporcionálně zastoupeny. Systematicky jsou vytvářeny pouze základy pro další sportovní činnost. Rozhodujícím úkolem je upevňování vztahu dětí ke sportovní činnosti. Trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností.

Kondiční příprava

Je dominující složkou etapy seznámení se sportem. Pohybové schopnosti dětí jsou rozvíjeny přirozeným způsobem, přičemž se využívá tzv. senzitivní období. Zaměřujeme se především na cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální, prováděné herní a soutěživou formou. Základem jsou především obratnostní a rychlostní cvičení.

Technická příprava

Cílem je zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, které jsou pro techniku hokejbalu nezbytné. Typický je globální (komplexní) postup při nácviku – děti se v této etapě učí nápodobou, stačí jen perfektní ukázka a děti již pohyb téměř zvládají (tzv. dětská technika). Mohou se projevit první známky nadání v podobě snadného a rychlého učení. Zaměřujeme se především na zvládnutí základů techniky hole. V dalších fázích již lze nacvičovat i jednoduché varianty situace 1:1. Na konci této etapy je vhodné začít rozvíjet také herní obratnost na malém prostoru, která se uplatní především při uvolňování a v koncovce. Veškerá cvičení, která se především ke konci etapy využívají, by již měla být relativně náročná, a to jak co se týče množství prvků, tak i jejich provedení.

Taktická příprava a psychologická příprava

Tyto dvě složky nejsou rozvíjeny systematicky, ale spíše jako komplex návodů, příkazů a doporučení jak se chovat a jak postupovat. Cílem je připravit svoje svěřence tak, aby byli schopni plnit všechny podmínky tréninku:

- pravidelně trénovat,
- znát a dodržovat pravidla dané hry a sportu všeobecně,
- podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku,
- vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích.

V této etapě tréninku není racionální zatěžovat děti nácvikem různých herních prvků a taktických variant, a to proto, že děti ještě nemají dostatečně rozvinuté myšlení a tento způsob výuky špatně zvládají. Je tedy v podstatě ztrátou času, pokud se trenér v těchto letech věnuje nácviku taktických dovedností!

▶ Etapa základního tréninku

Tato etapa navazuje na etapu seznamování se sportem. Je pro ni charakteristický postupný růst speciální výkonnosti, podložený především všestrannou přípravou. Etapa základního tréninku trvá přibližně od 10. do 13. roku věku. Jejím hlavním úkolem je v rámci všeobecné přípravy dále rozvíjet šíři pohybového fondu. V oblasti speciální hokejbalové přípravy je nezbytné zaměřit se

na dokonalé zvládnutí práce s míčkem. Na konci této etapy lze již nacvičovat základní taktické dovednosti – stále však především ve spojení s technickými dovednostmi. Hlavní úkoly této etapy:

- Všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat při tom senzitivní období vývoje organismu).
- Osvojit si co největší množství pohybových dovedností.
- Zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví.
- Vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku.
- Osvojovat si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví.

▶▶▶ Kondiční příprava

Cílem je optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Pro jeho dosažení se používá nespecifických i specifických prostředků. Užívají se adekvátní metody a formy – trénink je pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Prvořadý význam má však stále ještě všestranná příprava.

▶▶▶ Technická příprava

Děti si osvojují techniku stále ještě poměrně rychle, provádějí nové pohyby naráz, prostým napodobením, k určitým nesnázím při nácviku a zdokonalování techniky však může dojít v pubertě. Hlavním úkolem této etapy je naučit děti co nejvíce z „hokejbalového řemesla“ – tj. techniky hole. Cvičení musejí být složitější a pestřejší, aby v nich bylo zastoupeno velké množství opakování potřebných pohybových prvků a aby jejich splnění vyžadovalo určitý stupeň technické dokonalosti. Ve druhé polovině této etapy můžeme začít s nácvikem taktických dovedností, které však stále ještě vycházejí z techniky. Proto jsou cvičení bohatá na množství různých dovedností.

▶▶▶ Taktická příprava

Rozvoj taktických schopností v nejjednodušší podobě je spojen s nácvikem techniky v několika základních variantách, především v rámci nejrůznějších průpravných cvičení a pohybových her. Není vhodné zatěžovat děti nácvikem a přesným plněním určitých herních variant. Trénink by měl spočívat především v procvičování základních taktických dovedností, hlavním úkolem je zdokonalování situací 1:1, později se přidává souhra jak dvojic či trojic, tak i celé pětky (např. založení útoku či cirkulační pohyb v obraně). Přitom volíme především taková cvičení, která vycházejí z herních požadavků, spojují v sobě množství prvků a jsou náročná na přesnost koordinace souhry a provedení. Při učení se zaměřujeme na nácvik útočných i obranných dovedností (jak bylo uvedeno výše).