

Dle mého názoru – tuto větičku hledejte za vším, co můžete na následujících řádcích číst!

4D – Dynamika, dravost, dovednosti, detaily

Aneb jak jsme to dělali my ...

Při své pouti po zimních stadionech v roli trenéra jsem se vždy zaměřoval na čtyři základní stavební kameny sportovního resp. hokejového tréninku. To úplně nejdůležitější se pokusím shrnout do krátkého článku, snad to někomu k něčemu bude. Doporučení a zkušenosti dále uvedené jsou bez výhrad aplikovatelné do páté třídy (ověřeno), ale jsem přesvědčen, že drtivá většina z nich po celou dobu sportovní kariéry malého hokejisty.

1. **Dynamika** – trénink je koncipován tak, aby připravoval hráče na provozování dynamického sportu. Krátké, rychlé a výbušné akce, žádné vytrvalostní závody s dlouhými prostoji. Doporučené zatížení 1:3 je často nevyhovující, viz dále.
2. **Dravost** – hráči jsou připravováni na to, že jen průbojný a dravý hokejista má šanci uspět. Součástí sportovního i mentálního tréninku je vštěpování dravosti do každého pohybu, v každém momentu, každou vteřinu pobytu na ledě.
3. **Dovednosti** – základ jakékoliv lidské činnosti. V hokejovém tréninku je dovedností nepočítaně, základem budiž bruslení a práce s holí resp. pukem. Mezi dovednosti počítám i herní myšlení, které se dá částečně rozvíjet, vyučovat.
4. **Detaily** – základ sportovního resp. hokejového tréninku. V tréninku je nutné vysvětlit, předvést, kontrolovat a opravovat detaily správného provedení. Zejména u bruslení a práce s holí (pukem). U složitějších dovedností jsem zastáncem metody „Jeď a udělej klíčku - tak nebo tak“ (s ukázkou). Metoda druhá „Jeď a udělej klíčku“ je pro 90% hráčů nedostatečným způsobem výuky. Preferuji ukázkou a výuku jedné, dvou, tří variant různých herních situací. Pro hráče je poté snadnější vymýšlet, zkusit a rozvíjet další varianty vlastní. Hokej je hra o variantách, kdo přinese tu nejméně očekávanou, ale přitom účinnou a efektivní, vítězí.

Několik doporučení pro trénink:

Bruslení a individuální dovednosti trénujeme převážně v malých skupinkách, max. 5-7 hráčů, cvičení max. 7 minut, doporučený čas ve cvičení 8-15 vteřin. U nejmenších hokejistů a začátečníků trénujeme vždy jen jednu dovednost, u pokročilejších bruslařů i více. Dynamické, fyzicky náročné cvičení střídá méně náročné cvičení zaměřené na techniku (bruslení, práce s pukem). Hráče pouštíme do cvičení rychleji za sebou, jednak se trénuje vysoké nasazení, dravost, kondice a jednak se při vhodně koncipovaném cvičení hráči potkávají a musí reagovat nejen na statickou překážku, ale i sami na sebe. Je velmi vhodné i posílat do cvičení dva hráče těsně za sebou, soutěžní forma, konfrontace napomáhají rozvoji dravosti a dynamiky.

Nejvhodnější variantou organizace tréninku je ta, kdy hlavní trenér (u skupinového tréninku) necvičí se skupinkou a vždy po zahájení všech cvičení bleskově zkontroluje správnost jejich provádění. Každé cvičení vysvětlujeme detailně, na co se mají hráči zaměřit, jak prvek provádět. Např. „uděláme bognu“ je sice fajn, ale „uděláme bognu - a přitom držíme hlavu nahoře, hokejkou si ukazujeme cestu, kolena tlačíme dopředu, nezvedáme brusli na patu, držíme se v postoji a nezvedáme se“ je mnohem víc! Při celoplošných cvičeních či cvičeních startovaných na signál píšťalky ponecháme udržovat interval cvičení asistenta, aby měl hlavní trenér možnost hráče opravovat a nezdržoval přitom průběh cvičení. Při opakovaných chybách celé cvičení zastavíme a vysvětlíme všem hráčům najednou společně.

Je důležité udržet dynamiku, tempo tréninku. Do cvičení pouštíme i hráče rychleji za sebou, záleží, jak stíhají brankáři při cvičeních se střelbou.

Když už jsme u brankářů, kterým vůbec nerozumím, jedno doporučení. Pokud není na ledě trenér brankářů, samozřejmě dohlížíme i na nasazení a přístup brankářů. Při cvičení požadujeme maximální výkon třeba jen na deset střel a pak krátký odpočinek i za cenu toho, že budou hráči střílet do prázdné brány.

Hráče od malička učíme, že cvičení, které končí na modré čáře, nekončí ve skutečnosti metr před modrou, ale pro dobrého hokejistu ani přesně na modré, ale až metr za modrou! Krok navíc je právě ten krok, který pak dá hráči v zápase rozhodující výhodu.

Pitný režim udržujeme organizovaně, cca 3x za trénink po 15-20 minutách.

Nutíme hráče projíždět cvičení s holí ve dvou rukách, čepelí nad ledem, špičkou hole si „ukazovat cestu“ (kromě startů a bruslení po rovinkách u pokročilých; začátečníky učím jezdit s holí výhradně ve dvou rukách). Při jízdě vzad držíme hůl v jedné ruce s pevným úchopem! Nutíme hráče držet hůl neustále u ledu, neustále ji mít plně pod kontrolou, připravenou přijmout přihrávku, a to i při bruslařských cvičeních, např. obratech atp.

Hlídáme, aby hráči prováděli cvičení neustále s hlavou nahoře, nesledovali led nebo brusle (např. při brzdění). I bruslařská cvičení!

Jakmile hráč spadne během cvičení na led, okamžitě ho nutíme dynamickým povzbuzováním k rychlému vztyku a pokračování ve cvičení.

Tlak do brány – to nám chybí. Hráče nutíme při nácvičku střelby udržet směr jízdy. Resp. bruslit do posledního momentu, rychle vystřelit a pokračovat v přímém směru do brány (drtivá většina mladých hráčů po střele odjíždí ve skluzu po jedné brusli do rohu). Není nutné v každém cvičení dorážet puk, brankáři si také musí odpočinout, ale bez rychlých dvou, tří kroků po střele proti bráně si žádné cvičení neumím představit.

Hlídáme tzv. „poslední krok“. Hráči obvykle projedou cvičení a na jeho závěr už se nesoustředí. Týká se to nácvičku jakékoliv dovednosti, ale typickým budiž příklad střelby. Po projetí slalomu už se hráč plně nekoncentruje a zakončení neprovede důsledně. Tady je nutné hráčům vysvětlit, že právě ten poslední krok, je tím téměř nejdůležitějším. Např. příhodou o tom, že hráč jezdí během zápasu 45 vteřin po ledě naplno, brání, napadá, rozehrává a když se pak konečně dostane ke střele, tak do ní nedá všechno, nesoustředí se naplno na vstřelení branky. „Soustřeď se, dej do toho úplně všechno a pak si třeba ustel u mantinelu – protože jsi dal gól“.

Důležitá je kázeň. Děti jsou samozřejmě z podstaty zlobidla, ale je nutné rozlišit občasnou rošťárnu od permanentní neukázněnosti. Každý trenér si nastaví svá pravidla, která nemohou být nijak přehnaná, ale např. bouchnutí puku do mantinelu po zapískání píšťalky deseti kliky být honorováno klidně může.

Správný trenér naučí své svěřence poslouchat každé jeho slůvko (které však nemůže být pronášeno hlasem modlitebním). Pokud něco vysvětluji jednomu hráči, je vhodné mluvit natolik nahlas, aby to slyšeli když ne všichni hráči na ledě, tak alespoň všichni v blízkém

okolí. Pokud hráče naučíte poslouchat a vnímat i pokyny určené jiným hráčům, ušetříte si polovinu práce a hlasivek. Takže: „Já neřvu, ja mluvím nahlas, aby mě všichni slyšeli“ není omluva ani alibismus, ale prostě nutnost a správný přístup každého trenéra.

Nezapomínejte na kompenzaci (strečink), regeneraci. Při intenzivním tréninku je vhodné provést krátké protažení i v polovině tréninku, případně provádět vybruslení s obráceným držetím hole atp. Strečink po tréninku by měl být samozřejmostí.

Miroslav Hes, Gool.CZ
V Praze dne 23.8.2010

Gool.CZ