



# HC MOTOR

## HOKEJOVÁ PŘÍRUČKA

### PRO RODIČE HRÁČŮ



★★★★ DŮLEŽITÉ INFORMACE ★★★

★★★★ A UŽITEČNÉ ★★★

★★★★ RADY ★★★

## Struktura klubu

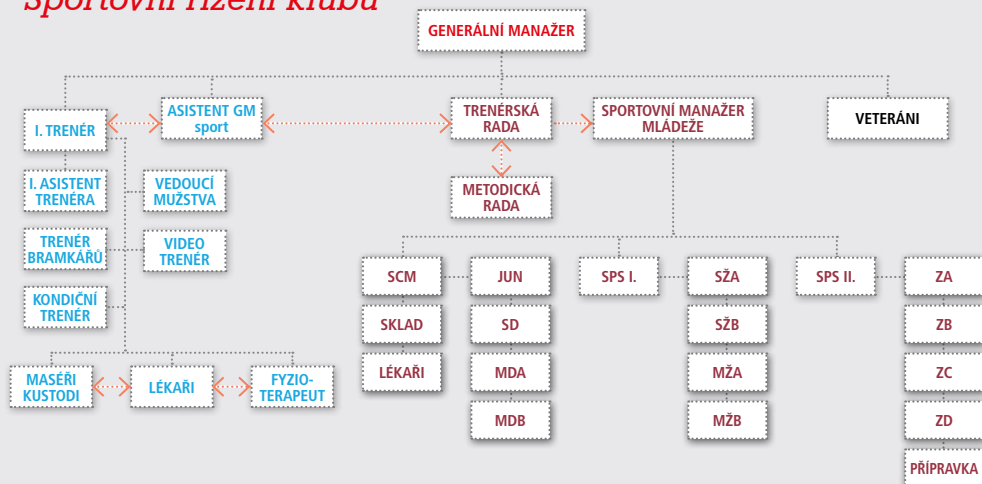


„Smyslem této příručky je informovat rodiče našich mladých hráčů o filozofii, koncepci a strategii našeho klubu. Prvořadým úkolem našeho klubu je rozvoj sportovních schopností a dovedností dětí. Nesmíme ale zapomenout ani na osobnostní, kulturní a společenský rozvoj všech našich hráčů. Naš klub si zakládá na jasných a férových vztazích mezi rodiči, trenéry a jeho vedením. Za tímto účelem jsme připravili také několik základních pravidel jednání a chování trenérů, hráčů i rodičů. Věříme, že napomohou ke zlepšení celkové atmosféry v našem klubu.“

**Roman Turek**, prezident klubu



## Sportovní řízení klubu



## KLUBOVÁ FILOZOFIE

- » Naší **filozofii** je, abychom naučili děti nejen správné technice bruslení, přihrávání, střelbě, ale aby byl hokej především hrou, zábavou a vychoval mladé hokejisty pro život.
- » Naší **filozofii** je maximální doplňování „A“ mužstva z odchovanců klubu.



- » Naší **filozofii** je heslo „žádný stres“. Chceme, aby se každý hráč těšil na trénink nebo utkání, byl hrdý na svůj klub a město České Budějovice.

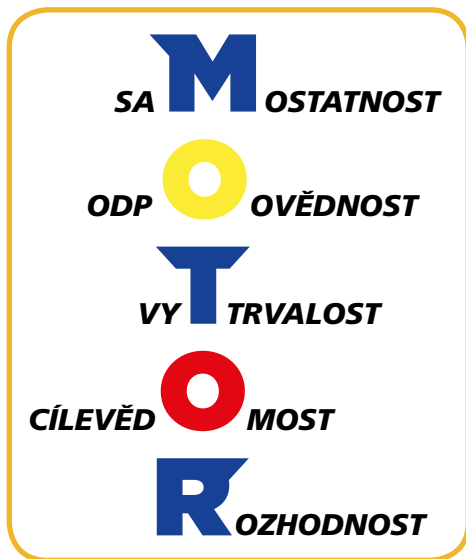
## STRATEGIE – CESTA K ÚSPĚCHU

1

» „**Cesta k úspěchu**“ vede přes všestranný rozvoj osobnosti. Kromě tělesné zdatnosti, bruslařské vyspělosti, technické a taktické vyspělosti hráčů ovlivňují výkon morálně volní vlastnosti (samostatnost, cílevědomost, odpovědnost, odvaha atd.)

» „**Cesta k úspěchu**“ vede přes správnou metodiku, kvalitní práci trenérů, tvrdou práci a komunikaci všech zainteresovaných lidí zapojených do výchovy mládeže.

» „**Cesta k úspěchu**“ neznamená vyhrát „Žákovskou ligu“. Pokud úspěch v soutěži ŽL přijde, proč ne, ale nesmí přijít za každou cenu (např. opomíjením tréninku dovedností na úkor taktiky).



**„NAŠE MLADÉ HRÁČE NEVIDÍME TAKOVÉ, JAKÝMI JSOU V SOUČASNOSTI, ALE TAKOVÉ JAKÝMI BY MOHLI BÝT V BUDOUCNOSTI.“**



ABYCHOM NAPLNILI NAŠE VIZE A SPLNILI CÍLE, KTERÉ JSME SI STANOVILI, VYTVOŘILI JSME „KODEXY CHOVÁNÍ“ PRO TRENÉRY, HRÁČE A RODIČE. RESPEKTOVÁNÍ TĚCHTO NOREM NAPOMŮŽE POCHOPIT, JAKOU ROLI MAJÍ VŠICHNI V DLOUHODOBÉM PROCESU VÝCHOVY NAŠICH HRÁČŮ.

## Role trenéra

- » **Trenér je vždy správným příkladem pro své hráče** a jeho role je hlavně výchovná.
- » **Trenér se stará více o děti než o samotné vítězství ve hře.** Trenér si uvědomuje, že cílem soupeření a zápasu je vítězství, ovšem vítězství není při práci s dětmi to nejdůležitější.
- » **Trenér nešetří chválou,** když je zasloužená, protože pozitivní motivace je důležitá.
- » **Trenér je především profesionál,** je důsledný, poctivý a vždy přistupuje k přípravě, tréninku a zápasu s vědomím své plné odpovědnosti. **Trenér je férový,** nekritizuje hráče na veřejnosti, klade osobní důraz na kvalitní, odpovědnou a srozumitelnou komunikaci.
- » **Trenér vnímá pozorně osobní potřeby a problémy hráčů,** naslouchá a nikdy slovně nebo fyzicky nenapadá hráče nebo rozhodčí. Spoluvytváří podmínky a odpovídající prostředí k získávání základů hokejového umu a k neustálému zlepšování dovedností hráčů. Pracuje rovněž na rozvoji zdravého sebevědomí svých hráčů.
- » **Trenér organizuje a vede tréninky tak, aby byly zábavné a zároveň se staly výzvou pro rozvoj schopností** a dovedností daného ročníku.

» **Trenér zná pravidla, techniky a hokejové strategie,** uvědomuje si význam celoživotního vzdělávání.

» **Trenér podporuje hráče, aby pracovali pro tým.**

» **Trenér odpovídá za otevřenou komunikaci s rodiči,** vysvětluje jim své cíle, ale také sděluje námítky a připomínky.

» **Trenér si uvědomuje význam správných návyků a zdravého životního stylu** pro vývoj hráče, proto podporuje hráče při získávání těchto návyků a dodržování životosprávy.

» **Trenér sleduje studijní výsledky hráčů.**



## Role hráče

- » **Hraje pro radost,** potěšení ze hry a užívá si všeho, co hokejový sport nabízí.
- » **Tvrdě na sobě pracuje,** neustále zlepšuje své dovednosti.
- » **Snaží se být týmovým hráčem,** vychází dobře se svými spoluhráči, buduje dobré kamarádké a přátelské vztahy.
- » **Učí se týmové práci,** sportovnímu chování a disciplíně.
- » **Je vždy včas na tréninku** i na zápasech.
- » **Dodržuje pořádek v šatně.**
- » **Naučí se hokejová pravidla,** hraje dle pravidel, vždy dbá principů fair play.
- » **Respektuje svého trenéra,** spoluhráče, svoje rodiče, protihráče a rozhodčí.
- » **NIKDY** nediskutuje s rozhodčím.
- » **Jedná a vystupuje** vždy s plným vědomím, že reprezentuje klub HC České Budějovice.

## Role rodičů

» Rodič a trenér. Oba chtějí, aby jim děti ve sportu rostly před očima. Výkonnostně, ale i jako osobnosti. Přesto stojí mnohdy proti sobě. Spousta rodičů opakovaně rozebírá rozhodnutí trenéra. Nominaci na zápas, nominaci na přesilovku-stále se rodičům něco nelíbí a tím vytváří tlak na dítě. Pořád na ně řvou: „Musíš vyhrát, musíš střílet, musíš udělat kličku. Prostě musíš, musíš, musíš“!

Ve finále tak kluci nesportují pro sebe, ale pro rodiče. Protože musí. Většina pak ztrácí motivaci a chce daleko méně než rodiče. Láska ke sportu se zdá být tím nejdůležitějším momentem v pozdějším věku. Ano, nerozhoduje talent, ale víra ve sny a ochota tvrdě pracovat na jejich naplnění. Protože talent je vrozený. Co z toho vyplývá? Že základem pro růst sportovce je správná výchova v dobře nastaveném prostředí.



## Rodičovské desatero

» Patříte k rodičům, kteří mají pocit, že výchově svého potomka rozumí a musí být u všeho důležitého, včetně hokejového růstu dítěte? Pokud ano uvědomte si, že nejlepší, co pro něj můžete udělat, je řídit se následujícím desaterem.

**I**  
Přistupujte k hokeji jako zábavě. Uvědomte si, že vaše dítě hraje hokej pro sebe, nikoliv pro vás. Ambice rodičů se mnohdy stává pastí pro děti.

**II**  
Nehoňte se nikdy za výsledky zápasů. Každá věc chce svůj čas. Výchova hokejisty je dlouhý proces.

**III**  
Nechte dělat dítě i jiné pohybové aktivity. Hokejka v ruce od rána do večera neznamená cestu do NHL, ale spíše na ortopedii. O mimo

tréninkových aktivitách se poradte s trenérem.

**IV**  
Poskytněte dítěti dostatek prostoru na regeneraci, nepřetěžujte ho.

**V**  
Dbejte na zdraví potomka, doléčujte řádně zranění, nemoci i drobná nachlazení.

**VI**  
Důvěřujte trenérovi, nedávejte dítěti pokyny v rozporu s pokyny kouče. Nesnižujte jeho autoritu.

**VII**  
Dodržujte pravidla, která platí v týmu. Chodte na zápasy a tréninky včas, omlouvejte absence předem, nechodte do kabiny, nepokřikujte na syna při zápase nebo tréninku.

**VIII**  
Pokud máte výhrady k fungování klubu, řešte je s trenérem nebo vedením klubu. Pokřikováním na tribuně nic nevyřešíte.

**IX**  
Respektujte metodiku a tréninkový proces v klubu.

**X**  
Pokud máte výhrady k vedení mužstva, neřešte to před dětmi nebo ostatními rodiči. Využijte vypsání termínu pro schůzku s trenérem mužstva.





## *Protikorupční pravidla*

Etická linka provozovaná Transparency International a iniciativou Lovce Korupčníků poskytuje bezplatné právní poradenství občanům, kteří se setkávají s korupčním jednáním v hokejovém prostředí a jsou ochotni o něm informovat. Více informací najdete na [www.transparency.cz](http://www.transparency.cz) a [www.loveckorupcniku.cz](http://www.loveckorupcniku.cz).

4



## *Alkohol a drogy*

- » V souvislosti s vedením dětí a mládežnickým hokejem platí nulová tolerance k alkoholu a drogám u vedoucích i rodičů.
- » Klub musí informovat rodiče a vedoucí o svých nařízeních a zásadách ohledně alkoholu a drog.
- » Rodiče by neměli pít alkohol v den zápasu.
- » Vedoucí a trenéři by neměli pít alkohol v den zápasu a večer před zápasem.

**„DĚTI POTŘEBUJÍ SPÍŠ VZORY NEŽ KRITIKU.“**

Joseph Joubert

» Jsme pro, aby rodič viděl, jak jeho dítě trénuje, jak se na tréninku (v utkání) snaží, jaké podává výkony a jak se chová. Musí však respektovat jasně daná pravidla. Chceme, aby sledoval trénink z tribuny, ne ze střídačky či trestné lavice, protože je to často svádí k pokřikování na své dítě nebo jiné zasahování do tréninku. Dítě pak ztrácí potřebnou soustředěnost na trénink, neboť musí vnímat ještě navíc svého rodiče. To je špatné. Důležitá je komunikace. Vysvětlit rodiči, že jeho zasahování během tréninku je kontraproduktivní a k ničemu příliš nevede. Pokud má rodič nějaký problém, doporučujeme, kontaktoval trenéra, ne však bezprostředně po tréninku (utkání),

kdy jsou možné zvýšené emoce. Jednou z nejdůležitějších úkolů trenéra je přesvědčit rodiče o klubové filozofii, vlastní trenérské filozofii a o tom, jak bude pracovat s dětmi.

» Spolupráce a komunikace trenér – rodič je nutná! Když syn při večeri poslouchá, že trenér je trouba, jak ho má potom respektovat? Nebo jak má přehrávat spoluhráči, o němž mu otec před spaním vypráví, že je nemešlo od přírody, tak ať mu příště nepřihrává? Zametání cestičky ještě nikomu na vrchol nepomohlo. Platí opak. Na tohle se zapomíná, což je podhoubí pro úlevy a nižší nároky. To platí nejen při plnění studijních povinností ale i na hřišti.



*V případě, že u rodiče vzniknou pochybnosti o práci trenérů a jejich působení na své dítě, doporučujeme následující postup:*

**» Požádat trenéra o individuální schůzku.**

**» Na této schůzce vyslechnout názor trenéra a pokud možno všechny pochybnosti odstranit.**

**» V případě potřeby na tuto schůzku přizvat Manažera mládeže.**

## *Program schůzek v sezóně:*

### **Schůzka s rodiči – úvodní (předsezónní)**

- » Povinná pro všechny družstva.
- » Základní informace o hokejové sezóně.
- » Základní informace o zaměření přípravy, koncepci...

### **Schůzka s rodiči – individuální (v průběhu sezóny)**

- » Vyvolávají dle potřeby minimálně jednou za dva měsíce (SPS 1, SPS 2).
- » V případě potřeby je možné na tuto schůzku přizvat Manažera mládeže.

### **Schůzka s rodiči – hodnotící (posezónní)**

- » Povinná pro všechna družstva.
- » Hodnocení sezóny včetně informace o nové sezóně (přípravné období, prázdniny, předzávodní období).





## *Pravidla pro omlouvání nepřítomnosti*

- » Vedte kluky k samostatnosti, hráči se před tréninkem omlouvají hlavnímu trenérovi osobně nebo SMS včetně uvedení důvodu – „rodinné důvody“ nejsou dostatečnou omluvou. Přizpůsobte, prosím, klukům i všechny ostatní „mimohokejové“ aktivity (kroužky apod.).
- » Tréninky mimo led nejsou dobrovolné a platí pro ně stejná pravidla jako pro tréninky na ledě.
- » Za omluvu hráče se považuje písemná omluvenka (SMS/email trenérovi) nebo ústní přesná omluva u trenérů.
- » Pokud se jedná o omluvenku z důvodu nemoci, uvede rodič na základě lékařské zprávy, předpokládanou dobu nepřítomnosti, pro kterou je hráč omlouván.
- » U hráčů všech kategorií v případě delší nepřítomnosti z důvodu nemoci či úrazu je potřeba doložit zprávou od odborného lékaře.
- » Školní prázdniny neznamenají automaticky i hokejové.

6

## *Pravidla docházení na trénink*

- » Trénink začíná vždy v předem určený čas, podmínkou je **včasný** příchod.
- » Sraz v šatně 45 min. před tréninkem na ledě, 15 min. před tréninkem mimo led (pokud trenér neurčí jinak).
- » Hráči jsou 5 min. před tréninkem připraveni, aby se mohlo začít ve stanovený čas.
- » Pokud hráč potřebuje během tréninku odejít, nahlásí to trenérům před začátkem tréninku.
- » Tréninková docházka je vedena trenéry a je důležitým aspektem při tvoření nominací.
- » Rodiče mají k tréninkové ploše a do šatů mládeže vstup zakázán.

## *Pravidla pro zápasy a turnaje*

- » Zápasů a turnajů se účastní hráči nominovaní trenéry.
- » Sraz na turnaj bude určen rozpisem turnaje, při odjezdu na utkání či turnaj autobusem sraz 20 min. před odjezdem autobusu.
- » Při domácích utkáních sraz min. 60 min. před zápasem, dorostenecké a juniorské kategorie 90 min. před začátkem akce, pokud trenér neurčí jinak.
- » Omluvenky pro následující turnaj rodiče hlásí ještě před nominací.
- » Rodinné, školní či jiné akce je třeba hlásit trenérům s dostatečným předstihem!



**„MUSÍTE HRÁT S NEJVĚTŠÍ SEBEDŮVĚROU, PROTOŽE JINAK ZASE PROHRAJETE, A PAK SE VÁM PROHRÁVÁNÍ STANE NÁVYKEM.“**

Joe Paterno



# Pravidla pro nasazování hráčů do utkání

» Každé dítě je po všech stránkách jiné, duševně i tělesně. Některé hokejem žije, miluje jej, má výbornou docházku, je v tréninku soustředěné, pozorné, snaživé, pracovitě, chce se zlepšovat, trénuje i mimo pravidelné hokejové tréninky navíc a rodiče jej optimálně podporují. Na druhou stranu dochází na hokej děti, které jsou diametrálně zcela jiné, ale zase třeba excelují v jiných oblastech (výborně se učí, malují, ...) a rodiče jejich účast na hokeji berou pouze jako doplňkovou zábavu. Jestliže však dítě, které chce hrát a dělá proto i navíc, vidí, že je v utkání stejně vyčerpáno jako ten, kdo tím hokejem „nežije“ a jeho hlavní zájem je úplně jinde. V tu chvíli je možné, že ono dítě cítí nespravedlnost a hlodají v něm pochyby, zda má jeho píle smysl. Dostáváme se tak do paradoxní situace: jestliže jsme spravedliví k těm, co hokejem nežijí, tak současně jsme nespravedliví k těm, co hokejem žijí. Je žádoucí, aby se děti postupně seznamovaly a připravovaly na konkurenční a konfrontační prostředí ve sportu. Měly by vidět, že když je někdo v nějakém oboru (sport, vzdělání, věda...) lepší, má větší možnost se uplatnit. To považujeme za zdravou motivace!

Jak balancovat s nominační otázkou? Je to velmi citlivé téma, se kterým je potřeba rodiče těch nejmladších kategorií na schůzkách seznamovat a preventivně je upozorňovat na situace, které časem mohou nastat. Je samozřejmě nutné preventivně na toto téma adekvátním způsobem mluvit i s dětmi tak, aby to pochopili i ony.



» Na úplném začátku zápasové kariéry (1.–5. třída) by měly hrát všechny děti víceméně stejnoměrně, ale postupně **od kategorie MŽA** by nominace na utkání měla být více a více motivační záležitostí. **Nemusí vždy za každou cenu hrát všechny děti stejný počet utkání.** Nominace na utkání je za odměnu, o kterou se zaslouží nejvíce právě samo dítě svým celkovým přístupem k hokeji. Rodiče by mu v tom měli přiměřeným způsobem pomáhat.

- » Nasazování do utkání si rozhoduje trenér.
- » Nominace probíhá na základě přístupu k tréninku, výkonům na ledě i mimo led a hlavně chování ve škole a na utkáních.
- » Trenéři se nebudou písemně ani osobně se zodpovídat za nominaci hráčů k utkáním. V případě připomínek rodičů k nasazování do utkání bude tato problematika řešena na případné schůzce všech rodičů.
- » Všichni trenéři si vedou podrobnou nominaci všech hráčů
- » Hráči a rodiče jsou povinni se při neúčasti na tréninku písemně či telefonicky omluvit z tréninku. Pokud hráč nebude omluven z tréninku, toto může být důvodem z vyřazení z nominace. Pokud se hráč bez odůvodnění nezúčastní utkání, může to vést k dlouhodobému vyřazení z nominace či vyřazení z týmu.
- » Hráči nebudou nominováni do utkání v případě porušení či porušování nařízení trenérů (trénink, šatna, autobus aj.).
- » Pokud je v kategorii základen hodně hráčů – trenéři nesmí tvořit mužstva A, B podle výkonnosti. Musí být dodržen systém rotace hráčů.
- » U minihokeje trenéři střídají hráče dle platných směrnic ČSLH.



• Tři pilíře, bez kterých by sportování mládeže nebylo možné. Pilíře spolu blízce související, plně podporující, jejichž fungování je na sobě vzájemně závislé a provázané a nemůže řádně a s úspěchem fungovat jeden bez druhého. Absence jednoho z pilířů má za následek pád dalších dvou. Cesta za vzděláním i sportovním úspěchem je dlouhá a náročná a není ji možné dosáhnout bez podpory rodiny. Upřednostňování pouze sportu na úkor ostatních pilířů je krátkodobé a nesprávné. Vzájemná kooperace všech tří pilířů, se v případě sportovního neúspěchu může obratem změnit ve vítězství, v podobě dosaženého vzdělání a šťastné rodiny.

## Škola

Ne všechny děti jsou stejně talentované a určitě se nebudou věnovat profesionálně sportu. Proto je důležité, aby trenér projevoval zájem o školní výsledky svých hráčů. Sleduje prospěch a chování dětí včetně kontroly vysvědčení. Trenér netoleruje špatný prospěch nebo chování dětí ve škole.

**Škola vytváří podmínky** – škola se snaží, v rámci svých možností, sestavit rozvrh hodin tak, aby bylo omezeno narušování vzdělávání sportujících žáků.

**Škola zohledňuje absenci** – je-li to možné, přizpůsobuje škola výuku s ohledem na předem známou absenci žáků způsobenou

uvolněním na vložené zápasy, mimořádné změny ročního plánu apod.

### Škola podporuje sportovní vývoj

– náš klub dlouhodobě spolupracuje se ZŠ Grünwaldova. Škola, ve svém ŠVP, nabízí žákům druhého stupně rozšířenou výuku sportu. V těchto třídách je výuka zabezpečena v plném rozsahu dle RVP ZV, avšak probíhají zde v rámci disponibilních hodin tři hodiny sportovní výchovy.



**„NEMŮŽEME SI VYBRAT ZPŮSOB PORÁŽKY. CO SI VŠAK VYBRAT MŮŽEME, JE ZPŮSOB, JAK SE VRÁTIT A OPĚT ZVÍTĚZIT.“**

Pat Rile

## Rodina

- » Spolupracující rodič – kromě řádných třídních schůzek a konzultačních odpolední pořádaných ZŠ jsou vyučující k dispozici rodičům po vzájemné dohodě tak, aby nebyl narušován vzdělávací proces.
- » Odpovědný rodič – odpovídá za doplnění zmeškaného učiva v případě uvolnění nebo absence žáka z vyučování z důvodů sportovních či jiných, odpovídá rodič.



## Časová efektivita – návaznost na školní rozvrh

**Tréning 7.00–8.15**

**Škola 8.45–13.30**

**Doma 14.30**



9

## Sport

» **Klub spolupracuje** – spolupráce třídního učitele a příslušného hlavního trenéra v případě nedodržování kázně při plnění školních povinností, popřípadě při výrazném horšení prospěchu konkrétního žáka, musí probíhat bezodkladně, tak aby byla možnost provést potřebná opatření k nápravě co nejdříve. Na základě informace třídního učitele, resp. zástupce školy, postupuje příslušný trenér tak, **aby umožnil hráči zlepšení prospěchu a nápravu chování ve škole.** V případě, že po určené době nebylo zaznamenáno zlepšení, může následovat pozastavení sportovní činnosti hráče.

K tomuto účelu byla zřízena u SCM funkce „Kordinátora přes školní záležitosti.“

» **Klub podporuje** – příslušný trenér podporuje a motivuje hráče nejen k sportovním, ale i studijním výsledkům, pracuje s hráči v rámci posilování sportovní disciplíny, kamarádství a Fair Play.

» **Klub vytváří podmínky pro efektivní využití volného času před tréninkem** – v prostorech ZS je zřízena „Klubovna Motoru“, ve které je hráčům před tréninkem umožněno pod dohledem trávit volný čas. V klubovně je vymezen prostor na školní úkoly, ale i připravena svačina pro každého hráče.



Sportovní příprava dětí je specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink a výkon.

Z tohoto důvodu je důležité využít všech znalostí o tréninku dětí a dbát o to, aby nedošlo k poškození dítěte, jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické.

10



## VRCHOLOVÝ TRÉNINK

Příprava dětí se netýká

## SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK

13 až 17 let

## ZÁKLADNÍ TRÉNINK

10 až 13 let

## SEZNAMOVÁNÍ SE SPORTEM

6 až 10 let



Při výchově hráče se trenéři řídí **Metodikou klubu**, která je součástí koncepce našeho klubu a zahrnuje všechny důležité oblasti všeobecného rozvoje hráče. Podstatou tréninku dětí je **trénink odpovídající vývoji hráče**. Obsah i formy zatížení jsou přiměřené věku a schopnostem dětí, výkon je chápán jako perspektivní cíl. Důležitější než výsledek je nasazení a elán při hře.

**„MNOHEM VĚTŠÍ TRAGÉDIE NEŽ JE NEDOSÁHNOUT CÍLE,  
JE NEMÍT ŽÁDNÝ CÍL.“**

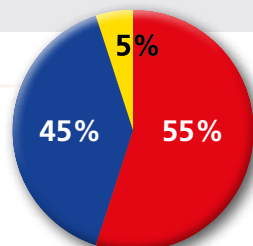
**BENJAMIN**

Z hlediska dlouhodobé přípravy hráče rozdělujeme trénink do několika etap, které se od sebe liší svými cíli, úkoly a obsahem. Nejsou oddělené, ale vzájemně se prolínají.

## SEZNAMOVÁNÍ SE SPORTEM

### 6 až 10 let

- » Vytvoření všeobecného základu pro hokej.
- » Zaměření tréninku na rozvoj dovedností (bruslení, vedení kotouče, střelba atd.).
- » Herní princip, soutěžní forma, žádná taktika.
- » Pravidelně trénovat.

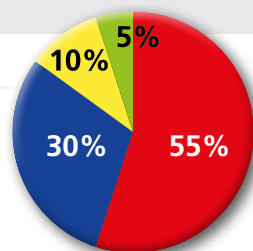


■ Bruslení a dovednosti ■ Hra na malém prostoru ■ Informace o hře

## ZÁKLADNÍ TRÉNINK

### 10 až 13 let

- » Všestranně rozvíjení pohybových schopností. (rychlost, vytrvalost, síla...) při respektování senzitivních období
- » Pokračování v osvojování co největšího počtu dovedností.
- » Zvládnutí základů techniky a taktiky.
- » Nárůst objemu zatížení.

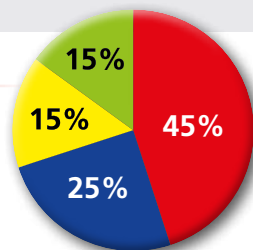


■ Bruslení a dovednosti ■ Hra na malém prostoru ■ Informace o hře ■ Kondiční bruslení

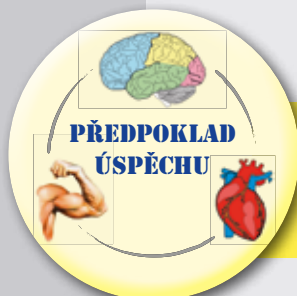
## SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK

### 13 až 17 let

- » Zvyšování intenzity zatížení.
- » Rozvoj základních a speciálních pohybových schopností.
- » Zvládnutí a zdokonalování účelné techniky.
- » Zvládnutí hlavních zásad taktiky.



■ Trénink spolupráce ■ Týmové dovednosti ■ Herní dovednosti ■ Kondiční bruslení



**„VYNIKAJÍCÍ HRÁČ HRAJE  
RUKAMA, HLAVOU A SRDCEM.“**



## Hlavní cíle a záměry

- » Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.
- » Ubrat na atletické formě tréninku a posílit HERNÍ složku.
- » Stavět na herních principech tréninky na ledě i na suchu.
- » Vyučovat a ne trénovat – trénink dovedností bude prioritou.
- » Podřídít obsah, objem a intenzitu věku a výkonnosti
- » Zaměřit se na výchovu tvořivého, sebevědomého hráče, který chce vítězit.
- » Učit děti vyhrávat, ale ne za každou cenu.
- » Ukázat rodičům správnou cestu.



## Cíle dlouhodobého tréninku

- Základny
- Žáci + MD
- SD + JUN

## Dlouhodobá příprava mládeže je založena na těchto principech:

- » Vývoj hráče je dlouhodobý proces.
- » Rozvoj dovedností musí probíhat ve správný čas.
- » Trénink kondice je vedlejším produktem tréninku dovedností.
- » Vést hráče ke kreativě, budovat jeho sebevědomí a principy fair-play.



**„KDO CHCE POKAZIT ŽIVOTNÍ DRÁHU SVÝCH DĚTÍ, AŽ JIM  
ODSTRANÍ Z CESTY VŠECHNY PŘEKÁŽKY.“**



## SPORTOVNÍ PRINCIPY KLUBU

### *Hrát na výsledky?*

» U mládeže je potřeba hledat kompromis mezi dvěma extrémy, tedy hrou na výsledky a hrou bez zájmu o výsledek. Samozřejmě, že v raném věku není tím nejdůležitějším smyslem vyhrávat, neměli bychom však být k výsledkům zcela lhostejní a přehlížet je. Měli bychom děti učit vyhrávat, ale ne „za každou cenu“, tedy za cenu destruktivní hry, za cenu, že momentálně slabší hráči jsou během utkání vyraženi ze hry. Ke svému výkonu potřebují mít optimální sebevědomí, které podporuje právě úspěšná činnost. **Nebát se prohrát, ale také si nezvykat prohrávat.** Nejlepší motivací je (může být) právě úspěch. Po vítězném utkání může hráč nabývat pozitivní energii do tréninkové činnosti, může získávat na důvěře ve své tréninkové úsilí a dochází tak u něho k rozvoji vnitřní motivace. Děti těžko věří tomu, že teď není výsledek důležitý, že když nyní prohrávají, že v budoucnu určitě budou vyhrávat. Ve chvíli, kdy jsou dlouhodobě neúspěšné, budou postupně ztrácet víru v to, že až budou dospěli, tak se to změní. **V hráčích bychom měli rozvíjet zdravou soutěživost a touhu vítězit.** Hráč potřebuje vidět ve svém tréninkovém úsilí také smysl, tedy že jeho tréninková péče a snaha mohou přinášet i úspěch. Jestliže budeme stále omlouvat prohry a budeme lhostejní a neteční k dlouhodobě špatným výsledkům s tím, že se úspěch dostaví někdy v budoucnu, vyhováváme tím

hráče bez cílevědomosti a bez pozitivních emocí. A právě emoce jsou tím potřebným kořením hry.

» Obdivujeme kanadsko-americký hokej, protože hráči tam jdou hrát **hokej a vyhrát**. Už od mládí. Naši hráči si jdou „zahrát“. V tomto smyslu je to zásadní rozdíl. Ale to je obecně dáno naší náturou a tento rozdíl (alibismus a zodpovědnost) se projevuje nejen ve sportu, ale i v ostatních sférách naší společnosti.

### *Princip rovnocenné konkurence*

» Pro kvalitnější rozvoj hráče je velmi důležitá **rovnocenná konkurence**. Tato vyrovnanost oba soupeře vzájemně nutí k podání co nejlepšího vzájemného výkonu. Rosteš kvalitou soupeře, kterého porazíš. Je zbytečné zakrývat výkonnostní rozdíly mezi hráči. Rozdíly mezi dětmi jsou ve všech oborech, ve škole a pochopitelně i ve sportu.

Právě rozdíl ve výkonnosti by měl motivovat ty slabší, aby se dotáhli na ty nyní lepší. **Chceš hrát s lepšími? Tak**

**se snaž!** Současně je vhodné i ty lepší upozorňovat, že mezi lepšími nemusí zůstat, jestliže si svým chováním, snahou a výkonem ono postavení nezaslouží. A v utkání je to stejné. **Chceš hrát v první pětce? Buď lepší a budeš tam.** I pro slabší by mělo být motivující, že puk za něj nebude pořád vybojovávat ten



*Když naše mládežnické týmy hrají zápasy, zajímají nás tři věci:*

**MUSÍME SE SNAŽIT BÝT  
KREATIVNĚJŠÍ NEŽ SOUPEŘ  
A PŘEHRÁT SOUPEŘE ÚTOČNÝM  
POJETÍM.**

**CHCEME, ABY DĚTI MĚLY RADOST  
ZE HRY A NEBÁLY SE UDĚLAT CHYBU.**

**CHCEME VYHRÁT, ALE NE BEZ  
SPLNĚNÍ PŘEDCHÁZEJÍCÍCH  
PODMÍNEK.**

lepší spoluhráč, ale jestliže chceš hrát s pukem, musíš ho svou zvýšenou aktivitou získat. Může se občas stát, že trenér změní sestavu tak, aby se ti lepší hráči někdy „potrápili“ s těmi slabšími. Někteří trenéři, preferují strategii, aby hrály tři vyrovnané pětky. Tato strategie srovnává hráče do průměru – ty lepší to brzdíš a těm slabším to moc nepomůže. Je to možná ještě pozůstatek minulého režimu „všem stejně“. Ale už jsme poznali, že tak to nefunguje. Jsme pro „všem podle zásluh.“

## *Pravidla a kritéria pro postaršování hráčů*

- » Návrh na postaršení hráče předkládá trenér mužstva ke schválení na Trenérskou radu klubu.
- » Každé dva měsíce předloží trenér vyšší kategorie zprávu o fungování hráče ve vyšší kategorii včetně přehledu o počtu odehraných zápasů, vstřelených branek a přihrávek.



- » Trenérská rada klubu následně rozhodne o prodloužení nebo neprodloužení postaršení hráče.



**Postaršený hráč – hráč, který hraje a trénuje ve vyšší kategorii:**

**Pouze ve výjimečných případech.**

**Výkonnost hráče je rozhodující.**

**Úroveň fyzická i mentální**

**Pracovitost hráče.**

**Úroveň charakterových vlastností.**

**Školní výsledky.**

**Souhlas lékaře, rodičů a klubu.**

**„CHVÁLIT A POVZBUZOVAT DÍTĚ JE STOKRÁT ÚČINNĚJŠÍ,  
NEŽ HROZIT A TRESTAT.“  
ORISON SWETT MARDEN**



## **Pravidla a kritéria pro kandidáty na „pendlující hráče“**

**Pendlující hráč** – hráč, který trénuje a hraje ve své kategorii.

Pouze v případě potřeby mužstva ve vyšší kategorii, kdy z důvodu nemoci, či zranění některého z hráčů, může tento hráč startovat ve vyšší kategorii.

**Výkonnost hráče je rozhodující.**

**O startu pendlujících hráčů rozhodují oba trenéři včetně souhlasu Manažera mládeže.**

**Úroveň fyzická i mentální.**

**Pracovitost hráče.**

**Úroveň charakterových vlastností.**

**Školní výsledky.**

## **Pravidla pro uvolňování hráčů do reprezentace nebo do neoficiálních výběrů**

Hráči jsou uvolňováni pouze na základě pozvánky od ČSLH nebo písemné žádosti

jiné organizace. O případném uvolnění hráče rozhoduje trenér mužstva ve spolupráci s Manažérem mládeže, který následně informuje členy Trenérské rady.

### **Výběr talentů**

Pohybový talent u dětí od 6 do 10 let se může, nebo ještě nemusí plně projevit. Ale ve 12 letech jsme již většinou schopni poznat, nějaké mimořádné vlohy. Tyto vlohy můžeme obvykle pozorovat již dříve, ale nejsou ještě zárukou budoucího úspěchu. Prvotním ukazatelem talentu jsou bruslařské dovednosti, ovládnání puku, a jak se hráč jeví ve hře. Různá úroveň hráčských dovedností brzdí kvalitu tréninkového procesu. Proto od kategorie MŽB dochází k prvním výběrům talentovaných hráčů.

» **SPONTÁNNÍ VÝBĚR, NÁBOR** – nábor do přípravků je prakticky nejdůležitější fází prvotního výběru. Naší snahou je přivést k výběrovému řízení co možná největší počet mladých zájemců o hokej a umožnit tak vybrat kvalitní jedince, kteří mají předpoklady stát se vrcholovými hráči.

» **VÝBĚR TALETOVANÝCH HRÁČŮ I.** – přechod z kategorie MŽB do kategorie MŽA. Hráči, kteří nesplní kritéria, především výkonnostní, budou uvolněni na hostování.

### **Způsob provedení výběru**

1. *Talentské testy – testy na ledě (MŽB)*
2. *Fyzické testy – testy na suchu (MŽB)*
3. *Herní dovednosti (MŽB)*
4. *Celková předpověď herního výkonu do budoucnosti*

### **VÝBĚR TALETOVANÝCH HRÁČŮ II.**

– přechod z kategorie SŽA do MD. Nejlepší hráči této kategorie budou hrát za MDA. Ostatní budou mít možnost dalšího rozvoje v kategorii MDB. Mužstva od této kategorie budou doplňována o talentované hráče.

## **Development program Aleše Kotalíka**

Pro nejnadanější hráče (SCM) našeho klubu organizujeme 2× týdně „Speciální tréninky navíc.“ Trénink je zaměřen především na rozvoj individuálních herních dovedností.

### **Pravidla:**

1. *Do programu jsou automaticky zařazováni všichni reprezentanti.*
2. *Ostatní hráče navrhuje trenér mužstva (MD, SD, JUN).*
3. *O zařazení hráče nerozhoduje jen herní výkon, ale i plnění školních povinností včetně souhlasu školy.*
4. *Nominaci schvaluje Trenérská rada.*
5. *Poslední slovo o zařazení hráče do programu má Aleš Kotalík.*

## **Letní hokejový camp Martina Hanzala**

Klub organizuje o prázdninách letní hokejový camp pod záštitou Martina Hanzla. Více informací najdete na stránkách klubu [www.hcmotor.cz](http://www.hcmotor.cz).

## **Sociální program 4P**

Všichni dobře víme, jak je lední hokej drahý sport. Chceme ale, aby byl dostupný pro všechny bez rozdílu. Když dítě začíná s hokejem, tak okamžitě nepotřebuje všechno nové a nejdražší. Pamatujte si – když dítě



začíná, tak ani ty nejlepší brusle či hokejka z něj neudělají hvězdu. Nejdříve zjistěte, jestli ho hokej baví a teprve potom mu novou výstroj můžete zakoupit. Abychom minimalizovali vaše náklady, doporučujeme využít následující možnosti:

» **Klub nabízí „Sociální program 4P“, který se týká podpory rodiny dětí se zájmem o sport, kde vývoj hráče může**

**být ohrožen v důsledku dopadů dlouhodobě špatné sociální situace. Další informace najdete na našich webových stránkách [www.mladez.hcmotor.cz](http://www.mladez.hcmotor.cz).**

» **Klub nabízí zapůjčení výstroje pro začínající děti.**

» **Klub organizuje „Bazar použité výstroje“. Informace najdete na [www.mladez.hcmotor.cz](http://www.mladez.hcmotor.cz).**

» **Při nákupu nové výstroje mají děti slevu 15% v těchto prodejnách: ROOSTER s.r.o. – hokej. centrum Pouzar [www.stavesport.cz](http://www.stavesport.cz). ALL SPORTS a.s. – City Center CB [www.bauerhockey.cz](http://www.bauerhockey.cz).**

**„DĚTI NEDĚLAJÍ TO, CO PO NICH CHCEME, ALE TO, CO JIM MY DOSPĚLÍ PŘEDVÁDÍME...“**

**P. M.**



## Projekt „Rodiče pro Motor“

Uvítáme jakékoliv zapojení rodičů do činnosti klubu, ať již v dobrovolné práci při různých akcích pořádaných klubem nebo jiné formy materiální či finanční pomoci. Možností, jak se zapojit je mnoho. Tady je několik příkladů:

1. **Zapojení do „Sociální programu 4P“ – finanční dar.**
2. **Zapojení do programu „Bazar použité výstroje“ – zájemce o prodej, nákup nebo jako organizátor projektu. Více najdete na [www.facebook.com/groups/1614284005458961/](http://www.facebook.com/groups/1614284005458961/) – název skupiny je „Motor bazar hokejové výstroje.“**
3. **Zapojení do programu pro volný čas dětí v Klubovně Motoru – pedagogický dozor.**
4. **Zapojení do akcí pořádaných klubem – nábor dětí, Hokejový Mikuláš, Dětský den atd.**
5. **Zapojení do programu „Partnerství s Motorem“ – materiální pomoc, sponzoring.**

Pokud máte zájem se zapojit do výše uvedených příkladů, neváhejte nás kontaktovat v sekretariátu klubu, prostřednictvím vedoucích družstev nebo nám napište na adresu: [mladezcb@mladezcb.cz](mailto:mladezcb@mladezcb.cz).

*Jsmo otevřeni Vašim nabídkám různé formy pomoci, neváhejte se na nás obrátit také se svými nápady a návrhy.*



## Podpora klubismu

» V Motoru ctíme klubismus! Nejen mezi fanoušky, ale také mezi hráči. Chceme pracovat s hráči, kteří mají úzkou vazbu na České Budějovice, ať už místem trvalého bydliště nebo klubovou příslušností od nejnižších věkových kategorií. Proto chceme, aby se klubové barvy staly součástí výchovy našich mladých hráčů ke klubismu. Máme proto pro Vás, rodiče, jedno doporučení, pro případný nákup nové hokejové výstroje. Jde o barevné provedení helem, rukavic a kalhot. Víme, že výstroj nakupujete dětem sami, těžko Vás můžeme proto do něčeho nutit, ale byli bychom rádi, kdybyste naši filozofii „klubismu“ vzali při nákupu v úvahu. Oddílové barvy MOTOR jsou mnoho let stejné (modrá, žlutá, červená a bílá). Vzhledem k barvě dresů, které máme k dispozici (modrá a žlutá) doporučujeme následující:

**RUKAVICE – modré nebo modré s bílou nebo modré s červenou**



**HELMA – modrá**



**KALHOTY – modré**





» Všichni víme, že dnešní děti mají mnohem méně spontánního pohybu, než tomu bylo v minulosti. Spontánně hrály různé hry ve svém volném čase a tak nevědomě, ale o to účinněji rozvíjely svůj **herní potenciál**. Tento herní handicap dnešní generace dětí musí dohánět na společných trénincích. Budeme se proto snažit využít dětský věk k tomu, abychom do dětí dostali především **HERNÍ DOVEDNOSTI**.

» Proto je důležité, aby se část všestranné přípravy přesunula do mimotréninkové aktivity. Musíme hráče postupně vést k tomu, aby se na zvyšování výkonnosti podíleli sami ve spolupráci s rodiči. Pravidelný domácí trénink by se měl stát součástí mimotréninkového života. Domácí trénink „něco udělat navíc“ mohou rodiče ovlivnit a kontrolovat. Samozřejmě se to nesmí přehánět, aby nedošlo k přetěžování. Inspiraci k individuální přípravě by měli hráči dostávat i na svých trénincích. Nevylučujeme připravit příručku pro domácí individuální trénink.

## Oblasti spolupráce rodičů:

- » Komerční tréninky, letní hokejové školy
- » Regenerace, strečink, kompenzační cvičení
- » Dovednosti s hokejkou a míčkem, střelba
- » Péče o zdraví
- » Druhý sport a společné sportovní aktivity

## *Komerční tréninky letní hokejové školy*

» V dnešní době podporujeme každou pohybovou aktivitu dítěte. Pokud rodiče jsou schopni umožnit svým dětem, aby se zlepšovaly, tak je to ta nejlepší investice. Takovýto trénink je určitou nadstavbou k dlouhodobému tréninku v klubu a samozřejmě se to nesmí přehánět.

### Zásady:

- » Hráč se nesmí zúčastnit „komerčních tréninků“ místo klubového tréninku.
- » Rodiče musí konzultovat „individuální trénink navíc“ s trenérem.

**„KDYŽ DĚTI NEDĚLAJÍ NIC, DĚLAJÍ NEPLECHU.“**

**HENRY FIELDING**

## Regenerace

» Pojem regenerace ve sportu zahrnuje veškerou činnost, která má za cíl rychlé a co nejlepší zotavení organismu po více či méně náročné soutěži či tréninku. Zápasová i tréninková činnost vyvolává únavu. Ta se projevuje jak v řadě dílčích příznaků, tak především ve snížení celkové výkonnosti.

### Víte, kdy skutečně roste výkonnost hráče?

Je to v době regenerace po právě skončeném výkonu. Mnozí sportovci se milně domnívají, že k růstu dochází během tréninku, ale opak je pravdou – trénink znamená pokles výkonnosti, růst únavy a vyčerpání. K růstu výkonnosti naopak dochází v následné fázi regenerace (zotavení) a poté ve fázi tzv. superkompenzace (adaptace), kdy se organismus snaží přizpůsobit a lépe připravit na předcházející zkušenost tím, že se jakoby předzásobí.

Velmi důležité je proto, aby si každý sportovec našel alespoň chvilku času na malou relaxaci, kde zapomene na všechny všední povinnosti a čas využít k potřebné regenerační proceduře. Při důsledné regeneraci můžeme trénink zvýšit až o 30%, aniž by

Víte,  
kdy skutečně  
roste výkonnost  
hráče?



docházelo k možnému přepětí organismu. Celý proces vždy ale velmi urychlí správný režim dne, spánek a bohaté spektrum regeneračních procedur (strečink, sauna, vodní procedury a mnoho jiných), které při správném zařazení dopomohou ke zkvalitnění celého tréninkového procesu a jejich záměrné vynechávání výrazně limituje celkovou výkonnost sportovce.

### VODA JAKO PROSTŘEDEK REGENERACE

» Voda je tělu nejpřirozenější prostředím. Regenerace ve vodní lázni je nenáročná na vybavení a přípravu, je však nesmírně efektivní pro vyplavení únavových látek ze svalů. Sval díky tomu odpočívá a zároveň zbaven odpadních látek je lépe připraven k další zátěži. Pokud lázeň vylepšíme vonnými přísadami nebo opatříme perličkový rošt, stává se taková koupel rovnocennou regenerační procedurou srovnatelnou s masáží nebo pobytem v sauně. Výsledek pak lze doladit ještě aplikací jakékoli oblíbené masti, tinktury, oleje či gelu s uvolňujícím účinkem. Pobyt v teplé vodě by neměl být delší dvaceti minut a voda by se neměla významně ochladit.

## Regenerace

» Aby hráč mohl dobře trénovat a hrát, musí být v dobrém zdravotním stavu. Přetížení oslabeného organismu ohrožuje, může ohrozit i celou sportovní kariéru. Proto je důležité respektovat doporučení lékaře a doléčit ať už drobné onemocnění nebo zranění. Součástí péče o zdraví je správná výživa, pitný režim a spánek.



**„CHYBY, KTERÝCH SE DOPUSTÍTE, NEJSOU AŽ TAK DŮLEŽITÉ. ZÁLEŽÍ JEN NA JEJICH NÁPRAVĚ A NA DALŠÍ CESTĚ K VYTÝČENÉMU CÍLI.“**



## VÝŽIVA

» Klíčem k zdravému nejen sportovnímu vývoji i regeneraci je pestrá dobře stravitelná strava, správně rozložená v průběhu dne, dostatečný pitný režim a kvalitní spánek.

### Možné problémy:

» **Nedostatek času a chuti na snídani** – je třeba změnit návyky celé rodiny tak, aby snídali všichni – nejlepším motivací je příklad rodičů. Snažit se nabídnout dětem střídání potravin, důležitější je však, aby vůbec snídaly. Pokud nelze snídani zvládnout (příliš brzké vstávání, zásadní odpor), pak o to větší pozornost věnovat množství a skladbě svačin.

» **Krátký interval mezi obědem (odchodem ze školy) a počátkem pohybové aktivity** – vybírat ve školní jídelně lépe stravitelné varianty jídel, dítě naučit co je před sportem vhodné a co ne, v krajním případě řešit z domova připraveným obědem.

» **Výživa po tréninku (utkání)** – správné je začít jíst co nejdříve po sportovním výkonu (viz níže tipy na jídelníček). Jídlo, co nejdříve podané po sportovním výkonu je základem dobré regenerace, zdravého růstu, tak zlepšení sportovního výkonu.

### Doporučení:

- » Vyhybat s těžkým, smaženým jídlům.
- » Pozor na sýry – obsahují často velké množství tuku a ještě více soli – vybírat sýry čerstvé či tvarohové.
- » Omezit jednoduchý cukr, polotovary a nekvalitní instantní jídla a fastfoodovou stravu.

» Ještě větší problém, než je jednorázová zátěž nevhodnou potravinou představuje doživotní návyk a poté toužení po určitém typu potravin, aktivní sportovec v mládí nemá problém metabolizovat množství sladkých potravin, ovšem tento návyk sebou ponese navždy stejně jako zvyk nadměrného solení a obluby smažených jídel. Nevadí jednou za čas si méně zdravé jídlo dopřát ovšem s tím, že se v rodině pěstují celkově zdravé stravovací poměry.



» Doplnky vitamínů, enzymů, minerálů a bílkovin nejsou u mladých sportovců s odpovídajícím energetickým příjmem doporučovány, důležitější je výběr kvalitních potravin a pestrý jídelníček.



## DOPORUČENÍ SMĚREM K ZÁTĚŽI (ZÁPASU, NÁROČNĚJŠÍMU TRÉNINKU):

» 2–3 hodiny před zátěží jíst poslední větší jídlo, lehce stravitelné – rýže těstoviny, netučné maso, bez těžkých smetanových či sýrových omáček, vyhnout se pečeným a smaženým pokrmům.

» 0,5–1 hod před zátěží jíst banán, jablko, sušené ovoce, pomeranč, přesnídávka, müsli tyčinka.

» Po zátěží (ihned) – müsli tyčinka, banán, hypotonický nápoj sušenka.

» Za 1,5–2 hod po zátěží jídlo na základě polysacharidů (polévka – vývar se zavářkou, těstoviny, rýže, brambory, pečivo) v případě cesty ze zápasu venku dopředu připravit zdravější variantu bagety (bez majonézy).

## PITNÝ REŽIM

» Děti hůře snášejí extrémní teploty, nemají dostatečně vyvinut pocit žízně, tedy je třeba zajistit dostatečný příjem tekutin nejen během dne, ale i během tréninku či zápasu a regenerace.

» Alespoň cca 300 ml nápoje (ovocný čaj, voda, ředěný džus) 1–2 hod před pohybovou aktivitou.

» V průběhu aktivity: 150–200 ml (ovocný čaj, voda, ředěný džus, sportovní nápoj) každých 20 min.

» Po skončení: 400–500 ml (ovocný čaj, voda, ředěný džus, sportovní nápoj).

» Nevhodné nápoje: sladké nápoje, které způsobují zubní kazy, obezitu, návyk na sladké a kromě cukru obsahují umělé přísady vylepšující barvu, chuť a vůni, tyto látky mohou podporovat hyperaktivitu. To samé platí pro příměsi kofeinu, guarany či chininu. Kolové nápoje obsahují navíc kromě kofeinu kyselinu fosforečnou, jež snižuje vstřebávání vápníku.

## TIPY NA JÍDELNÍČEK

### **Snídaně**

*Cíl – výživná s dostatkem tekutin – ovesná, pohanková, jáhlová, rýžová kaše s ovocem, žitný chléb s máslem a sýrem (medem), kvalitní cereálie, tvaroh, jogurt, tvarohové sýry, čerstvé ovocné šťávy, občas třeba změnit stereotyp pomazánkou, vejci.*

### **Přesnídávka**

*Ovoce, pečivo, sýr (lučina žervé cottage nikoliv příliš často tavený či tvrdý sýr), kvalitní šunka, kvalitní cereální (proteinová) tyčinka, sušené ovoce, ořechy, ovocné pyré, jogurt, tvaroh (pozor na sladké mléčné tyčinky), nastrohaná mrkev s jablkem.*

### **Oběd**

*polévka, teplé vyvážené jídlo, zelenina nejlépe v čerstvé formě (kuřecí plátek, bramborová kaše, rajčatový salát, ryba s rýží kuskusem nebo těstovinou).*

### **Svačina**

*Jako přesnídávka.*

### **Večeře**

*Vyvážené jídlo, zelenina nejlépe v čerstvé formě (např. čočkový salát s vařeným vejcem, dušená ryba na zelenině s rýží, celozrnné/žitné pečivo s máslem/tvarohovým sýrem a dětskou šunkou, zeleninový salát např. s tuňákem či drůbežím masem ...).*



21





## Spánek

» Jednoduchý, snadno dostupný a naprosto nejlacinější prostředek regenerace.

Pro mladé hráče je pravidelný a dostatečný spánek velmi důležitý. Studie ukazují, že by měly děti od 3–6 let spát 10–12 hodin.

Pro děti mezi 7–12 je doporučované 10–11 hodin. Pro děti od 12 do 18 let doporučují lékaři spát 8–9 hodin denně.



Musíme si uvědomit, že tělesná výchova na školách ani zdaleka nepokrývá potřebu dítěte dostatečně se hýbat.

» Budme dětem vzorem a pravidelně se s nimi hýbejme, je-li to možné, tak venku v přírodě.

Procházky ale nestačí. Už s nejmenšími dětmi si můžeme občas zaběhat, zajezdit na kole nebo házet si s nimi míčem. Na to není třeba ani drahou sportovní výstroj ani finance. Stačí odhodlání a ochota obětovat čas nejen pro sebe, ale hlavně pro děti. Během víkendů či prázdnin vezměme děti na plovárnu či koupaliště.

» Zahálet nemusíme ani v zimě. Nedovolme dětem prosedět celé odpoledne u televize či počítače. Pokud je dostatek sněhu, koulíme se s nimi, postavme si sněhuláka. Dbejme na to, aby se děti i během zimy hýbaly. Pro pevné zdraví a dobrou imunitu není nic lepšího, než pohyb venku, a to za každého počasí. Navíc děti vybijí přebytečnou energii a vyvětrají si hlavu od školních povinností a zároveň uděláme něco pozitivního i pro sebe.

## Druhý sport a společné sportovní aktivity

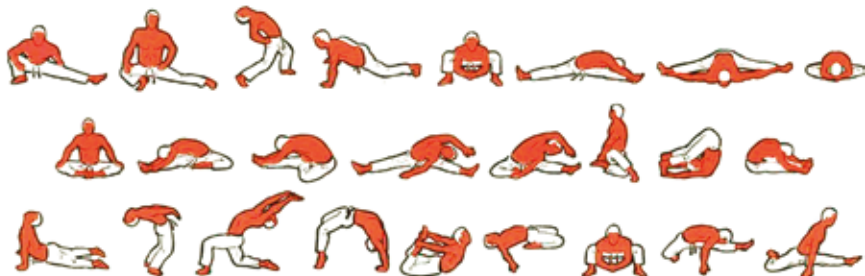
22

» Dříve to bylo normální, že děti dělaly dva sporty a později si vybraly jeden. Dnes je jiná doba, také se více trénuje a není tolik času, ale pokud má dítě zájem, tak proč nezkusit jako doplněk jiný sport. Druhý sport může pomoci dítěti získat nové dovednosti a zkušenosti, které využije později. Pozor ale na možnost přetížení hráče a proto doporučujeme druhý sport dělat jako doplňkový. **Nutná konzultace s trenérem.**

» Opravdu děláte vše pro to, aby naše dítě mělo dostatek pohybu? Jste pro něj v tomto směru vzorem? Vždyť jak může dítě vnímat pohyb či sport pozitivně, pokud při této aktivitě nevidí své rodiče? Čas strávený společně s dětmi venku v přírodě se často omezuje jen na odvoz dítěte na trénink, kde si poklábosíme s jinými, podobně „aktivními“ rodiči. Později, když je dítě samostatné, už se ani neunavujeme zajít s ním ven, vždyť na to má přece kamarády. Společáme také na to, že děti mají dost pohybu v rámci tělesné výchovy ve škole či školce.



# Domácí trénink



## Strečink

» Podstata strečinku spočívá v delším setrvání v krajní poloze, to je tam, kde je ve svalu vysoké napětí, ale ještě není cítit bolest.

Během několika vteřin se dostavuje pocit zmenšení napětí. Pokud se naopak zvyšuje, znamená to přetížení svalu!

Se strečinkem začínáme u starších dětí (po 10.roce). Mladší děti ještě nejsou schopny vnímat polohu vlastního těla. U těchto dětí rozvíjíme kloubní pohyblivost formou dynamických cvičení.

Dobrá úroveň pohyblivosti nesouvisí jen s výkonem na ledě. Může působit jako preventivní činitel proti zranění.

### Základní cíle strečinku:

- » Příprava na zátěž (rozcvičení) – délky zátěže 8–10 s, počet opakování jednoho cviku 3–5x.
- » Odpočinek po zátěži – protažení kolem 30 s, počet opakování 1–2x.
- » Zvětšení pohybového rozsahu.

### Metoda:

- » Kontrakce – statický stah svalu asi 5–8 s.
- » Relaxace – uvolnění 2–3 s, pravidelně dýchat.
- » Protažení.



## Parametry

- » Patří do každé TJ (úvodní nebo závěrečná část).
- » Začínat směrem od hlavy dolů.
- » Protažení svalu 10–30 s.
- » Počet opakování jednoho cviku 1–3x.
- » Rovnoměrné dýchání – nezadržovat dech.
- » Pro rozvoj maximální pohyblivosti doporučujeme strečinková cvičení 2x denně po dobu minimálně 20 minut.
- » Při protahování jedné svalové skupiny zařazovat vždy několik cviků, ne jen jeden.
- » Zaměřit se na výrazně namáhané svaly – zadní a přední strana stehen, vnitřní strana stehen (třísla), prsní svaly atd.

## Zásobník cvičení po tréninku (zápase)



Pro cviky 1, 2, 3, 4 a 5

**Základní postavení:** volný stoj s nohama na šířku boků, chodidla směřují rovně před sebe, břicho zpevněné, záda rovná.

24

1



**Cvik č. 1**

Ze základního postavení s nádechem vytočit pravou dlaň dopředu, levou ruku položit přes pravé ucho a s výdechem protáhnout hlavu do strany. Napočítat do 5, uvolnit a s nádechem protlačit hlavu proti ruce, povolit, vydechnout a ještě protáhnout. Střídatě zopakovat 2krát na každou stranu.

2



**Cvik č. 2 –**

Ze základního postavení s nádechem proplést ruce za hlavou, lokty jsou volně podél hlavy, hlava je volně a s výdechem táhnout hlavu dolů, napočítat do 5 a povolit. S nádechem protlačit hlavu proti rukám, povolit vydechnout a ještě protáhnout. Zopakovat 2krát.



**Cvik č. 2**

Pohled z boku, po celou dobu cvičení mít zpevněné břicho, rovná záda a nepředklánět se.

„CHTĚJÍ-LI MÍT RODIČE ČESTNÉ DĚTI,

MUSÍ BÝT SAMI ČESTNÍ.“

TITUS MACCIUS PLAUTUS

3

**Cvik č. 3**

Ze základního postavení s nádechem přiložit dlaně na čelo a protlačit hlavu proti dlaním, napočítat do 5 a výdechem povolit. Zopakovat 2krát.

**Cvik č. 3**

Pohled z boku, po celou dobu cvičení mít zpevněné břicho, rovná záda a nepředklánět se.

4

**Cvik č. 4**

Ze základního postavení s nádechem zdvihnout obě paže, za hlavou chytit levou rukou pravý loket a s výdechem pravou ruku tlačit za hlavu, napočítat do 5, povolit a s nádechem protlačit pravý loket proti levé dlaní, vydechnout, uvolnit a celé zopakovat 3krát střídavě na obě ruce.

5

**Cvik č. 5**

Ze základního postavení s nádechem zdvihnout pravou paži před sebe, levou rukou chytit pravý loket a výdechem pravou ruku tlačit za levé rameno, napočítat do 5, povolit a s nádechem protlačit pravý loket proti levé dlaní, vydechnout, uvolnit a celé zopakovat 3krát střídavě na obě ruce.

6

**Cvik č. 6**

Základní postavení – vzpřímený sed na sedacích kostech, ne na kostrči, s koleny volně od sebe, chodidla zapřená o sebe co nejbližše k tělu. Ruce volně objímají chodidla, lopatky tlačit k sobě a ramena dolů. Zpevnit trup a volně dýchat.

**Cvik č. 6**

Ze základního postavení s nádechem se co nejvíce napřímít a s výdechem se hluboce předklonit, lokty tlačit do stehů a zároveň dlaně zdvihají špičky nohou nahoru, jakoby se chtěli dotknout hlavy. V této pozici napočítat do 5 a s nádechem se uvolnit a narovnat zpět do základního postavení. Zopakovat 3krát.

# CO MŮŽETE UDĚLAT PRO SVÉ DÍTĚ

7



## Cvik č. 7

Základní postavení – leh na zádech s rukama upaženými ve výši ramen, ležet uvolněně a volně dýchat.



## Cvik č. 7

Ze základního postavení s nádechem zvednout pravou nohu a koleno pokrčit do pravého úhlu. S výdechem přetočit spodní část trupu vlevo tak, aby se pravé rameno nezvedlo z podložky a pravé koleno bylo co nejbližší k podložce. Pro větší protažení je možné hlavu otočit vpravo. V této pozici napočítat do 5 a s nádechem se uvolnit a narovnat zpět do základního postavení. Zopakovat 3krát střídavě na obě strany.

26

8



## Cvik č. 8

Základní postavení – leh na zádech s rukama volně podél těla, nohy pokrčené, pravou nohu kotníkem opřít o levé koleno. Volně dýchat. Pro oboustranné protažení vyměnit nohy v základním postavení.



## Cvik č. 8

ze základního postavení s nádechem pravou ruku prostrčit mezi zaklíněnými nohama a oběma rukama se chytit za koleno a s výdechem přitáhnout koleno k trupu. V této pozici napočítat do 5 a s nádechem se uvolnit a narovnat zpět do základního postavení. Zopakovat 3krát střídavě na obě strany.

9



## Cvik č. 9

Základní postavení – široký stoj, cca 60–90cm úměrně výšce cvičence, chodidla směřují dopředu a jsou vůči sobě rovnoběžné. Ruce volně před stehny, břicho zpevněné, záda rovná, lopatky k sobě, ramena dolů a volně dýchat.



## Cvik č. 9

Ze základního postavení s nádechem pokrčit nohy tak, aby holeně svíraly cca pravý úhel s podložkou, těžiště bylo na celých chodidlech. Dlaně opřít o kolena, prsty směřují dovnitř a výdechem se lehce předklonit a zatlačit dlaněmi do kolen. V této pozici napočítat do 5 a s nádechem se uvolnit a narovnat zpět do základního postavení. Zopakovat 3krát.



10

**Cvik č. 10**

Základní postavení – vzpřímený klek s předhozenou pravou nohou. Pravá noha je mírně přesunutá vpřed, levá noha je volně nártem na podložce. Ruce podél těla, trup uvolněný, volně dýchat.

**Cvik č. 10**

Ze základního postavení s nádechem přenést váhu na pravou nohu, dlaně opřít o koleno, prsty k sobě, lokty směřují ven. S výdechem s rovnými zády mírně předklonit a s lokty široce od sebe zatlačit dlaněmi do kolene. V této pozici napočítat do 5 a s nádechem se uvolnit a narovnat zpět do základního postavení. Zopakovat 3krát střídavě na obě strany.

## KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

V současném sportu často dochází k nadměrnému nebo jednostrannému zatížení, jehož negativní vliv se může později projevit v oslabení určitých svalových skupin nebo v problémech s páteří. Proto je důležité sledovat správné držení těla a cvičit tzv. kompenzační cvičení.

### KDY U DĚTÍ ZAŘADIT KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

- » Při jednostranném zatížení
- » Po delší rekonvalescenci
- » Při sedavém způsobu života (škola, vysedávání u počítače)

### NEJČASTĚJŠÍ PŘETÍŽENÉ OBLASTI POHYBOVÉHO SYSTÉMU U HRÁČŮ LH

- » Oblast hrudní páteře
- » Oblast bederní páteře
- » Oblast kyčelního kloubu

### JAK ČASTO?

- » 1–2 týdně 20 minut pod dohledem trenéra.
- » 3–5 týdně 40–60 minut za dohledu rodičů.

27

### KOMPENZAČNÍ JEDNOTKA MÁ TŘI ČÁSTI:

#### Uvolňovací cvičení

- » Cílem je připravit kloubní struktury v oblasti protahovacích svalů.
- » Zahřívací část 5–10 min., nízká intenzita (cca 100 tepů), běh na místě, skákání přes švihadlo, hry.

#### Protahovací cvičení (strečink)

- » Cílem je odstranit nadbytečné přepětí svalů, zvýšit pohyblivost kloubů.

#### Posilovací cvičení

- » Cílem je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin, vyrovnání svalových dysbalancí. Nejedná se o klasické cvičení na rozvoj silových schopností, ale individuálně volíme obtížnost cviků, velikost odporu s ohledem na věk a schopnost správného provedení.

# Závěr

28



„Pokud všichni rodiče,  
trenéři a funkcionáři  
zlepší svůj pohled  
na hokej,  
tak opravdovým  
vítězem našeho sportu  
budou naše děti!“



**Pojďme táhnout ZA JEDEN PROVAZ!**

» Cílem této příručky bylo seznámit Vás, rodiče, o koncepci a strategii našeho klubu při výchově a trénování Vašich dětí. Chtěli jsme Vás také seznámit s klubovými pravidly, abyste měli veškeré informace a nedocházelo tak ke zbytečným pochybnostem. Věříme, že se Vám tento materiál líbil, a že nám dopomůže k tomu, aby vztahy uvnitř klubu byly férové a napomohly k celkové pozitivní atmosféře v klubu.

**Jde nám přece o Vaše, naše děti!**



## Literatura

Dr. Luděk Bukač  
Dlouhodobý trénink mládeže,  
2007

Luděk Bukač, Petr Studnička  
Dlouhodobý trénink mládeže,  
2012

Doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.  
Sportovní příprava dětí,  
2012

MUDr. Jan Pírnos  
Děti – sport – výživa, 2015  
Mgr. Zdeněk Novák  
[www.novak-hokej.wbs.cz](http://www.novak-hokej.wbs.cz)



„Děti jsou naše budoucnost! Proto bychom měli všichni udělat maximum pro jejich správný rozvoj.“

Roman Turek



„Pokud budou všichni respektovat nastavená pravidla a doporučení, věřím, že se nám brzy podaří naplnit naše vize.“

Aleš Kotalík



„Jako rodič hráče HC jsem nadšený z této příručky. Je tam vše co rodič potřebuje vědět. Cíle klubu, zaměření tréninku a hlavně důraz na hru v tréninku dětí. To je správná cesta.“

Václav Nedorost



„Talent bez tvrdé práce neznamena nic. Musíte mít v sobě vášeň. Taky jsem odehrál spoustu špatných zápasů, ale vždy jsem v sobě našel sílu, abych se ráno podíval do zrcadla a řekl: Dneska tomu dám tisíc procent! A to jsou věci, co mi teď chybí.“

Václav Prospal



„Líbí se mi to. Ať si děti hrají, ať je to baví a mají radost z hokeje. Hra je základ! Taky jsem raději hrál na dvě, než jen trénoval.“

Jiří Novotný



„Nezametejte dětem cestičky. Vedme děti k samostatnosti, jinak je svět jednou semele.“

Milan Michálek



Hokej není jenom o tom přijít na zimák a odtrénovat si svoje. Začíná to už doma v rodině, ve škole, v přípravě na trénink.“

Radek Dvořák



„Development Program Aleše Kotalíka je výborná věc. Pokud chcete vychovávat top hráče, tak pro ně musíte udělat taky něco navíc.“

Jaroslav Modrý



„Herní dovednosti? To je to co hráči potřebují. To je ten správný cíl.“

Filip Novák



„Líbí se mi jasně definované Sportovní principy klubu. Naučme děti chtít vyhrávat a ne si jen jít zahrát.“

Martin Hanzal



„Byl jsem na letním campu Martina Hanzala. Naučil jsem se plno věcí. Už se těším, že letos pojedu zase!“

Vojtěch Jelínek



# **HOKEJOVÁ PŘÍRUČKA** **PRO RODIČE HRÁČŮ**

Vydal, texty, foto:  
**HC České Budějovice, z.s.**

© 2016

Grafické zpracování a tisk:  
**Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice**

