

Moderní trendy zvýšení využití času tréninku dětí v ledním hokeji

*Tomáš Perič
FTVS UK Praha*

Abstrakt

Zásadní požadavek současného tréninkového procesu ve sportovních hrách souvisí s vysokou racionalitou tréninkového procesu. Ta vychází z věkově specifického obsahu tréninku a druhým je vysoká efektivita tréninkové práce – presentovaná především využitím času tréninku. V této souvislosti se v současném tréninkovém procesu hovoří o snaze po vysoké individualizaci tréninku (která je založena na skupinových sociálně interakčních formách a přiměřenému množství asistentů), dále zařazováním designovaných cvičení (jedná se o speciální modulový přístup ke cvičením) a užitím specifických „zaměřených“ her na malém prostoru.

Klíčová slova: struktura tréninkové jednotky, designovaná cvičení, individualizace tréninku

Abstract

The fundamental requirement of the current training process in sports games is related to the high rationality of the training process. The latter is based on age-specific training content and the second is high efficiency of training work - presented mainly by the use of training time. In this context, the current training process speaks of the pursuit of high individualization of training (which is based on group social interaction forms and a reasonable number of assistants), as well as the inclusion of designed exercises (this is a special modular approach to exercises) and the use of specific deliberate games in a small space.

Keywords: training unit structure, designed exercises, individualization of training

Úvod

Sportovní příprava dětí má v porovnání s tréninkem dospělých své zvláštnosti, které je při práci s nimi třeba brát v úvahu (MARTIN, 2010, LEE, 2002). Proto k tréninku nelze přistupovat obvyklými formami a metodami. Základní úvaha, ze které je nutno vycházet, je ta, že děti při zahájení přípravy v naprosté většině nemají žádné dovednosti, ani zkušenosti, které jsou potřebné pro provedení daného sportovního výkonu (BELAMONTE, EMAHISER, 2004). V absolutní většině se všechny základy daného sportu učí během tréninkového procesu.

S tréninkem ledního hokeje jsou spojena určitá specifika. Ta vychází především z klimatických poměrů v ČR, kde není možno spoléhat na existenci přírodního ledu. Tím je dáno, že učební proces je v plné míře vázán pouze na tréninkové hodiny, oproti jiným sportům, kde je možné potřebné dovednosti získávat i individuálním zdokonalováním mimo tréninkový proces. Činnosti, které může dítě dělat samo mimo led jsou jistě pro jeho sportovní vývoj důležité, ale pro rozvoj jeho výkonnosti hrají pouze sekundární úlohu. Z této skutečnosti vyplývá disproporce mezi potřebou času, nutnou ke zvládnutí této komplikované hry a mezi trvale omezenými tréninkovými možnostmi. Jediná cesta vedoucí ke zlepšení tohoto rozporu je racionalizace tréninkového procesu, který povede k vysokému využití učební hodiny (Perič 2017). Tato racionalizace má dva základní směry. První je vysoké využití času tréninku a druhý je vhodný obsah učiva. Vysoké využití času tréninku je možné chápat ve dvou podobách:

- a) maximální počet opakování nacvičovaných dovedností ve vhodné intenzitě
- b) snaha o individuální přístup ke každému cvičenci.

Vhodný obsah učiva spočívá především v tom, užít v dané tréninkové etapě ta cvičení, která vyplývají z věku a možností cvičenců (Perič, 2012).

Formulace problému

Při formulaci hlavních problémových oblastí tréninku dětí byl největší zájem poznat organizaci a skladbu tréninkových jednotek, výběr cvičení, úroveň předváděných ukázek, opravování zjištěných chyb apod. V této souvislosti byl objeven jeden důležitý rys, který se projevil jako typický pro současný stav tréninku v ledním hokeji dětí (ale který můžeme generalizovat i na většinu sportovních her) a který by se dal souhrnně označit jako nižší efektivita tréninkové práce¹.

Toto zjištění vycházelo z výzkumu, který byl realizován ve spolupráci fakulty tělesné výchovy a Českého svazu ledního hokeje. Vybrané výsledky tohoto rozsáhlého sledování dětí ve věku 10 – 11 let jsou uvedeny v tabulce č. 1 (nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH /Perič, Vojta 2020/).

¹ Pod pojmem **efektivita tréninkové práce** je přitom chápán určitý teoretický koncept (vytvořen expertním posudkem), který je možno indikovat pomocí kvantifikačních ukazatelů, vytvářejících zároveň její operacionální definici.

Tabulka č. 1: Vybrané výsledky sledování efektivity tréninkové práce U10 –U11

Veličina	Výsledek
Počet tréninkových jednotek	121
Časové využití TJ (h:min:s)	
Průměrná doba trvání TJ	1:06:32
Vysvětlování cvičení	0:12:32
Mimotréninková aktivita (úprava výstroje apod.)	0:03:24
Aktivita hráče (h:min:s)	
s kotoučem	0:03:46
bez kotouče	0:17:56
Celkem	0:21:42
Neaktivní čas hráče	0:44:50
Herní činnosti (n)	
Počet přihrávek odeslaných	34,4
Počet přihrávek přijatých	32,2
Počet vystřelení	8,5
Čas bruslení (h:min:s)	
jízda vpřed	0:17:11
jízda vzad	0:02:35

Zdroj: nepublikovaný materiál UK FTVS a ČSLH

Přitom bylo zjištěno, že tato nižší efektivita pochází především z následujících oblastí.

Nižší využívání času, který mají trénující družstva na ledě k dispozici

Tuto skutečnost lze poměrně jednoduše charakterizovat tak, že zatímco několik dětí na ledě provádí cvičení, ostatní (většinou 3/4 zbylých účastníků) nečině stojí a přihlíží. Lze říci, že fakt nízkého využívání času je všeobecně běžnou situací v našem ledním hokeji (ale i v ostatních sportovních hrách). Dojde-li ke zhodnocení tohoto poznatku z hlediska využití tréninkové jednotky, objevuje se skutečnost, že největší rezervy v trenérské práci jsou ve využívání času, který mají trenéři k dispozici. Analyzujeme-li příčinu tohoto stavu, docházíme k závěru, že hlavní podíl na této skutečnosti má:

1. Nedostatečný počet trenérů - asistentů na ledě (zpravidla bývají přítomni pouze trenér a jeden asistent a často ani ten ne), což způsobuje, že poměrně velký počet dětí není

možné rozdělit do menších skupin tak, aby co největší počet dětí cvičil současně. Tento problém se nám jeví, především u nejmladších dětí jako základní.

2. Zbytečně dlouhý a často málo srozumitelný výklad trenérů. Důsledkem je nepochopení dětmi toho, co trenér učí a následný chaos, který přináší časová zdržení.
3. Menší schopnost trenérů děti upoutat, z čehož, zcela přirozeně, vyplývá nesoustředěnost dětí na výklad a následná neznalost toho, co se od nich požaduje. To však přináší nutnost zastavení cvičení, nový výklad a novou ukázkou, což pochopitelně přináší další časové zdržení.
4. Malý počet cvičebních pomůcek, který opět způsobuje, že může cvičit pouze omezený počet dětí.

Výběr méně vhodné skladby cvičení s ohledem na věk dětí

Teorie i ověřená praxe potvrzují, že v zájmu racionálního způsobu výuky, je žádoucí, vybírat takové učivo a typy cvičení, které děti, vzhledem ke svému věku, nejlépe chápou a které si také nejsnáze osvojují.

Významnou chybou zjištěnou pozorováním např. bylo, že místo nácviku žádoucích dovedností, které děti v těchto věkových kategoriích nejlépe přijímají, se trenéři ve značné míře věnují nácviku řešení herních situací, které však děti v důsledku svého nízkého věku hůře vnímají, a proto je ani nejsou schopny provádět na dostatečné úrovni. Z těchto důvodů bývají cvičení často přerušována a dochází k opakování výkladu, což opět znamená zbytečnou ztrátu času.

Nedostatečná kvalita zvládnutí individuálních dovedností

Jeho hlavní příčinou je malý počet opakování nacvičovaných dovedností. Tento nedostatek vede často k tomu, že ještě po několika letech např. hráči nedovedou žádoucím způsobem vystřelit, a tak ani nemohou využít vzniklých situací ke vstřelení branky, čímž nemůže vzniknout branková situace, či alespoň nebezpečná situace před brankou soupeře.

Nepřizpůsobení tréninkových cvičení podmínkám hry

Ta je typická zařazováním zejména diskrétních dovedností a jejich nespojováním v dovednosti sériové, tj. nespojování jednoduchých prvků do větších celků tak, jak se vyskytují při hře. Proto je nezbytné vyžadovat, aby hráči při jednom opakování prováděli více činností tak, aby se cvičení v tréninku co nejvíce přibližovala podmínkám utkání. Tento požadavek však musí být přizpůsoben věku a stupni zvládnutí dovedností.

Nevyužívání přestávek pro zotavení k dalšímu nácviku jednoduchých, energeticky nenáročných činností

V době **odpočinku mezi cvičeními** je vhodné, aby hráči, místo pasivního odpočinku, kdy stojí, prováděli energeticky nenáročné činnosti, především takové, které vyžadují pro dokonalé zvládnutí velké množství opakování. Jako vhodná cvičení se v těchto případech ukazují např. v pomalé jízdě přihrávky na krátkou vzdálenost, zkoušení různých druhů uvolnění s kotoučem, nacvičování střelby do hrazení či alespoň provádění vhodných způsobů regenerace.

Tímto způsobem se nejen stále znovu a znovu procvičují důležité herní činnosti jednotlivce, ale nácvik se provádí i v určitém stupni únavy. Tím se v podstatě simulují podmínky při hře, kde hráči také nepracují odpočatí, ale naopak mnohdy jsou nuceni provádět i složitější herní činnosti i při vyšším stupni únavy.

Nevhodné zapojování trenérů do cvičení

Typickým příkladem nevhodné aktivity je přihrávání trenérů hráčům. Při takto organizovaném cvičení přihraje trenér více jak 70 x za dobu, kdy je cvičení realizováno, přičemž tyto přihrávky by mohli provádět jednotliví hráči a tím zvyšovat četnost opakování.

Pokud bychom tedy výše uvedená zjištění shrnuli, potom v současné situaci panující v tréninku dětí v ledním hokeji v České republice můžeme nalézt dvě základní tendence organizace tréninkové jednotky (Perič, Vojta 2020):

- **Klasická organizace** – která vychází z organizace tréninkového procesu dospělých a je založena na celohřišťovém pojetí jednotlivých cvičení. Tato organizační struktura vykazuje následující charakteristiky využití času (v délce trvání 60 min. a při počtu 20 hráčů):
 - **10' rozvička** (protažení při bruslení)
 - **50' hlavní část** (s vysvětlováním cvičení)
 - 2 skupiny hráčů (10 hr.) 1 : 9 ⇒ 10' vysvětlování, 40' cvičení – celoplošné
 - 6' pohybu (při cvičení), 34' čekání (v řadách) ⇒ **10% využití času**
- **Základní skupinová organizace** – jejíž podstatou je rozdělení dětí od méně početných skupin, ve kterých probíhají vlastní tréninková cvičení. Tato organizační struktura vykazuje následující charakteristiky využití času (v délce trvání 60 min. a při počtu 24 hráčů):
 - **10' rozvička** – úvodní hra (společná)

- **40' hlavní část** (s vysvětlováním cvičení)
 - 4 skupiny hráčů (6 hr.) 1 : 5 ⇒ 5' vysvětlování, 35' cvičení – skupinově
 - 7' pohybu (při cvičení), 28' čekání (v řadách)
- **10' hry** (na šířku třetiny) 1 : 1 ⇒ **35% využití času**

Z výše uvedeného vyplývá, že klasická skupinová organizace (skupinová sociálně interakční forma) vykazuje výrazně vyšší efektivitu využití času, ale i tak je celkový výsledek neuspokojivý.

Jaké jsou současné hlavní trendy ve zvýšení efektivity tréninkové práce?

Při stanovení základních atributů efektivity tréninkové práce by mělo být vycházeno z následujících požadavků na trénink. Jedná se o to, aby:

- co největší počet dětí cvičil souběžně a tím byly odstraněny prostoje způsobené pasivním přihlížením
- byla nad činností dětí průběžná kontrola proto, aby:
- děti nacvičovaly požadované činnosti přesně
 - byly ihned odstraňovány eventuální chyby
 - byl dodržován pořádek a kázeň při cvičeních.

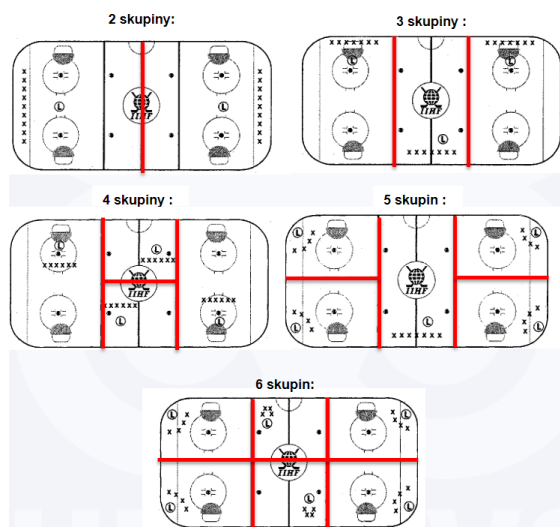
Tyto důležité požadavky je vhodné řešit prostřednictvím diferenciací družstva do několika menších skupin (Rychtecký, Fialová 1995). Při rozdělení dětí bylo voleno zásadně kvalitativní hledisko výběru (kde kritériem zejména v prvních letech se stává dovednost umění bruslit a v dalších letech přípravy - herní výkonnost). V některých případech (např. tréninková hra a drobné hry) je vhodné i výběrové kritérium sociální (děti mohou mít volný výběr svých spoluhráčů).

- z hlediska obsahu tréninkové činnosti a času nutného pro její osvojení je důležité v prvních letech využívat:
- v prvních letech tréninkového procesu skalace učiva (stejně učivo, ale různý čas na jeho zvládnutí) především pro rozvoj bruslařských dovedností a herních činností jednotlivce
- v pozdějších letech spíše furkace učiva (různý obsah, ale stejný čas) pro trénink herních situací a kombinací.

Se skupinovým vyučováním velmi úzce souvisí i dělení hřiště. Každá skupina musí mít vyhrazený určitý prostor, který nemůže opouštět a v něm plnit dané tréninkové úkoly. Bylo by vhodné, pokud je tento prostor ohraničen - např. malými mantinely, které se již dnes běžně

vyrábí a jsou cenově dostupné. Toto dělení může být pravidelné, nebo nepravidelné, nejmenší možností dělení bylo do dvou částí a nejvíce obvykle na 6 oblastí – viz. obrázek č. 1.

Obrázek č. 1: Možnosti dělení tréninkové plochy do různě početných skupin



Trenérské zajištění

Současná příprava většího počtu dětí přináší kromě jiného i potřebu individuální práce s jednotlivými dětmi, jejich opravování, korigování hodnocení apod. Proto je důležité, aby při výuce dětí participovalo dostatečné množství asistentů. Patterson a Miller ve své publikaci uvádějí, že nejvhodnější poměr pro efektivní výuku by byl jeden dospělý na jedno dítě (Patterson - Miller 1990). A dodávají, že tento poměr je samozřejmě nereálný. Prakticky možný a relativně dostupný je však již poměr 6 - 8 : 1. Z tohoto hlediska bylo tedy žádoucí rozdělit velkou skupinu do několika menších pracovních skupinek (praxe potvrdila možnost až šesti skupin), ve kterých by vedli výuku jednotliví asistenti. Hlavní trenér stojí mimo jednotlivé skupiny, dohlíží na průběh a správnost provedení cvičení v jednotlivých skupinách a vede v nich nácvik nových dovedností.

Základní struktura cvičení na stanovištích

Při požadavku na vysokou efektivitu tréninkové práce je nutné vzít v potaz i strukturu a obsah cvičení na jednotlivých stanovištích. Tyto požadavky vycházejí z výše formulovaných požadavků na racionalizaci tréninkového procesu – tedy na využití času tréninku a na vhodném obsahu učiva. Z tohoto důvodu je důležité, aby na jednotlivých stanovištích byla především cvičení zaměřená na 4 základní témata učiva:

- Herní trénink
- Rozvoj specifické koordinace

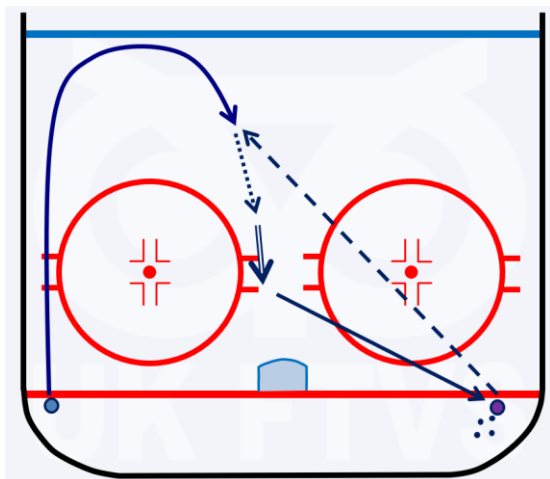
- Zdokonalování bruslařských dovedností
- Designovaná cvičení

Tato témata je možné podle potřeby kombinovat, ale pouze výjimečně by mohlo dojít k tomu, že jedno z témat bude v tréninku vynecháno. A samozřejmě lze podle potřeby doplnit další stanoviště (v případě jejich většího počtu).

Designovaná cvičení

Jedním z významných problémů výše uvedené studie sledující efektivitu tréninkové práce bylo zjištění velmi nízkého počtu opakování specifických dovedností. Tento nedostatek vycházel ve většině případů z přílišné „jednoduchosti“ užívaných tréninkových cvičení. V nich hráči realizují jen minimum specifických činností, obvykle formou diskretních dovedností (příklad takového cvičení je uveden na obrázku č. 2).

Obrázek č. 2: Příklad cvičení, které je nevhodné pro svoji přílišnou jednoduchost



Zásadní pro zvýšení efektivitu tréninkové práce se stává požadavek zařazování relativně složitých cvičení, při kterých se jednoduché diskretní dovednosti spojují do vyšších celků tak, aby vytvářely sériové dovednosti, čímž vzroste jejich náročnost (přiměřeně k věku a dovednostem dětí). Příkladem může být zařazení několika přihrávek, dvě a více střelby, slalom mezi stojany apod. v jednom cvičení. Výsledkem je, že za stejný nebo jen o málo delší čas cvičení děti provedou několikanásobně vyšší počet opakování než při běžně užívaných jednoduchých cvičeních.

V tomto kontextu se v ledním hokeji hovoří o tzv. designovaných cvičeních“. Jejich podstatou je současná aktivita všech hráčů (nebo alespoň absolutní většiny z nich), kteří jsou v danou chvíli na daném stanovišti. Cvičení jsou koncipována tak, že jsou složena (designována) formou určitých prvků. Těchto prvků je nejméně tolik, kolik je na daném stanovišti hráčů a kaž-

dý hráč tedy v jednu chvíli realizuje svou činnost v prostředí daného prvku. Tedy jestliže je na stanovišti 5 dětí, potom do cvičení je zařazeno nejméně 5 prvků tak, aby každé dítě v každý okamžik bylo v pohybové činnosti nebylo pasivní (např. stání ve frontě při čekání na pohybovou aktivitu).

Plánování designovaného cvičení tedy vychází ze dvou základních východisek:

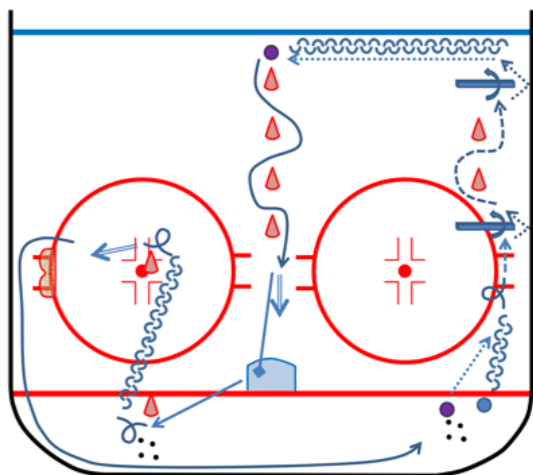
- Jaké herní dovednosti nebo herní situace chceme na stanovišti (při cvičení) rozvíjet
- Kolik hráčů je na daném stanovišti

Jednotlivé prvky, ze kterých jsou designovaná cvičení tvořena, jsou obvykle rozdělena do dvou základních činností:

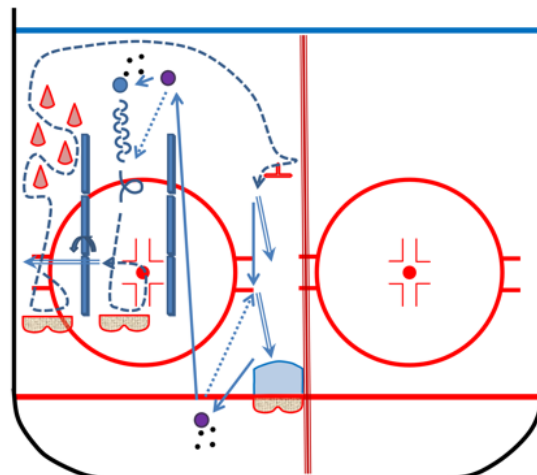
- Přímá aktivita – vlastní cvičení – tedy např. jízda s kotoučem slalomem, vystřelení na branku apod.
- Nepřímá aktivita – podpůrné činnosti (např. přihrávky druhému hráči)

Příklady designovaných cvičení pro kategorii U9 a U11 jsou uvedeny na obr. č. 3 a 4.

Obrázek č. 3: Příklad designovaného cvičení pro kategorii U9



Obrázek č. 4: Příklad designovaného cvičení pro kategorii U11



Herní princip

V souvislosti s přístupem ke sportovní přípravě dětí je jedním ze základních požadavků tzv. herní princip. Jedná se o takový obsah tréninku, kdy jednotlivé činnosti jsou nacvičovány a rozvíjeny pomocí her. Tento přístup je charakteristický nízkým tlakem na výkon, spontaneitou, vysokou vnitřní motivací a prožitkem dětí (Dovalil, Choutková 1989, Perič 2004 a další). Tento způsob vedení tréninkového procesu se snaží využívat základní motivační strukturu sportování dětí.

Hru tedy využíváme ve sportovní přípravě dětí především jako nástroj pro plnění tréninkových úkolů. V žádném případě hra neslouží jen jako „nevážná náplň cvičení“, „když nevím co s dětmi, hrají nějakou hru“. Hra má vždy pevně definovaný účel (např. stimulace rychlosti, nácvik techniky apod.) a je na uvážení trenéra, zda pro plnění tréninkových cílů užije „drilové cvičení“ nebo hru. Tento přístup nazýváme jako „zaměřené“ hry.

Efektivita tréninkové práce při využití moderních trendů využití času tréninku

Při hodnocení efektivity tréninkové práce při užití moderních trendů využití času tréninku bylo jako jedno z nejdůležitějších kritérií vybráno kvantitativní posouzení jednotlivých speciálních objemových ukazatelů tréninku, především počty opakování jednotlivých dovedností (především herních činností jednotlivce) v tréninkových cvičeních. Tyto hodnoty byly zjišťovány z těch tréninkových jednotek, které měly podobné obsahové zaměření. Celkový počet opakování speciálních pohybových dovedností – herních činností jednotlivce byl dán několika faktory. Jedná se především o:

- čistý cvičební čas
- sociálně interakční formu tréninkové jednotky
- organizaci a charakter jednotlivých cvičení
- využití přestávek pro zotavení.

Samozřejmě, že do celkového počtu se také promítá úroveň zvládnutí jednotlivých dovedností, tj. to, kolikrát děti zkazí či správně provedou požadovanou činnost. Četnost sportovních dovedností (počet opakování sledovaných herních činností jednotlivce) v tréninkové jednotce byla porovnána ve stejné věkové kategorii. Přitom byly sledovány obdobné tréninkové jednotky (které většinou využívaly obvyklých – „practicistních“ - klasických přístupů).

Celkové počty vybraných herních činností uvádí tabulka č. 2.

Tabulka č. 2: Celkový počet výskytu vybraných herních činností jednotlivce v tréninkové jednotce (zaokrouhлено na pětice)

	<i>Počet tréninkových jednotek</i>	<i>Herní činnosti jednotlivce</i>	<i>Průměrné počty opakování</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
<i>Skupinová organizace s designovanými cvičeními a zaměřenými hrami</i>	20	Střelba	80	45	145
		Přihrávání	90	45	170
		Uvolnění s kotoučem	70	45	155
<i>Obvyklá skupinová organizace tréninku</i>	50	Střelba	25	15	45
		Přihrávání	30	20	50
		Uvolnění s kotoučem	20	10	25

Při porovnání bylo zjištěno, že při srovnatelné délce zatížení byly u tréninkových jednotek se zařazením moderních trendů využití času tréninku 3 - 4 násobně rozdíly v četnosti výskytu sledovaných sportovních dovedností než u tréninkových jednotek s „klasickým přístupem“. Přitom je vhodné uvést, že minimální hodnoty, které byly zjištěny u tréninkových jednotek s moderními trendy, jsou na obdobné výši, jako maximální hodnoty u tréninkových jednotek „klasických“.

Závěr

Posouzení úrovně sportovní přípravy dětí je jedním z důležitých úkolů současné teorie sportovního tréninku ve sportovních hrách. Množství prvků, jejichž deskripce je často nejasná, vzájemné vlivy a vazby mezi nimi vytváří značně složitou oblast, která se jen obtížně definuje a prozkoumává. Jen podrobná deskripce a analýza těchto prvků může přinést potřebné informace, které umožní racionální rozvoj a zefektivnění celé problematiky.

Ukazuje se, že jedním z největších úkolů trenéra je taková organizace tréninku, která přinese vysokou efektivitu využití času. V tomto kontextu je vhodné, aby trénink zajišťoval co nejvyšší

aktivní cvičební čas každého dítěte s co nejvyšším počtem opakování jednotlivých dovedností a činností. Tyto požadavky jsou založeny na:

- vysoké individualizaci tréninku, která vychází z:
 - skupinové sociálně interakční formy
 - vysokého počtu asistentů při tréninkovém procesu
- relativně složitých cvičeních, jejichž podstatou jsou designovaná cvičení, kdy
 - každé dítě má při cvičení vlastní činnost
- specificky zaměřených hrách na malém prostoru

Při dodržení těchto zásad tak trénink přináší nejen požadovaný rozvoj herní výkonnosti dětí, ale má dopad i na pozitivní motivaci dětí a dlouhodobý příznivý vztah ke sportu.

Užitá literatura

1. BELAMONTE, V., EMAHISER, D., 2004. *Practice plan Manual for 12-and-under (Pee Wee)*. Colorado Springs: USA Hockey.
2. DOVALIL, J. & CHOUTKOVÁ, B., 1989. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Olympia : Praha.
3. LEE, M., 2002. *Coaching children in sport. Principles and Practice*. New York: Routledge. ISBN-10 0419182500.
4. MARTIN, D., 2010. *Training im Kindes - und Jugendalter*. Berlin: Studienbrief 23. ISBN-10 3778082310.
5. PATTERSON, C., MILLER, J., 1990. *Initiation program*. Gloucester: CAHA.
6. PERIČ T., VOJTA, Z., 2020. *Modern trends for practice time utilization in youth hockey*. Presentace na konferenci World hockey forum 2020, Moskva.
7. PERIČ T., VOJTA, Z., 2020. *Výsledky sledování časové efektivity tréninku na ledě v ledním hokeji v kategoriích U10 –U11*. UK FTVS a ČSLH, Praha: Nепublikovaný materiál
8. PERIČ, T. - DRAGOUNOVÁ, Z., 2016. *Hry a jejich využití v tréninku dětí*. *Studia sportiva*, r. 10, č.2., s 140 – 150

9. PERIČ, T., 2017. *Možnosti zvýšení efektivity sportovní přípravy dětí v mladším a starším školním věku (na příkladu ledního hokeje)*. Prešovská univerzita v Prešove: Prešov. ISBN 978-80-555-1929-6
10. PERIČ, T. a kol., 2012. *Sportovní příprava dětí (3. přepracované vydání)*. Grada Publishing : Praha,. ISBN 978-80-247-4218-2. s. 176
11. PERIČ, T., 2004. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Grada: Praha. ISBN 80-247-0908-2 s. 98
12. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L., 1995. *Didaktika školní TV*. Praha: Univerzita Karlova.

Z myšlenek Jaroslava Hřebíka z diskuze u „kulatého stolu“ k hodnocení a k výběru hráčů

Cílem distančního workshopu byla zamýšlení nad koncepčními změnami v tréninku sportovních her, konkrétněji fotbalu. Tedy kam směřuje jeho vývoj v posledních 15 – 20 letech a zda reflektuje tento vývojový posun naše metodika. S určitou nadsázkou lze jako vývojovou charakteristiku chápat název příspěvku publikovaný v příloze deníku Sport – Coach 11/2020 (Hartman) „Z fotbalu je jiný sport“.

Jak uvedl Jaroslav Hřebík, pro hodnocení a výběr hráčů máme stanoveny nejdůležitější faktory.

Charakter, rychlostní dispoice, prostorová vnímavost a až teď přicházejí na řadu fobalové dovednosti a schopnosti.

Bez kladného charakteru (správná týmová mentalita, dostatečný stupeň odpovědnosti, touhy zlepšovat se, vyvážené skromnosti a týmového egoismu), rychlostních dispozic a hlavně prostorové vnímavosti, která na základě vývoje fotbalu (stále rychlejší a málodoteková hra na malém prostoru) vstupuje do popředí důležitosti, by neměli být hráči vybíráni.

Nároky na kognitivní, exekutivní a motorické funkce se v kolektivních kontaktních sportech neustále zvyšují. Hráč, který neudělá správné a přesné taktické rozhodnutí přichází o možnost optimálně řešit herní situaci nebo si vytvořit dobrou šanci, z výhodné situace udělá v podstatě nevýhodnou nebo i přijít o míč, který tým po týmové činnosti třeba těžce získával. Proto také získává na důležitosti specifická taktická příprava zahrnující zdokonalování percepčních, kognitivních resp. exekutivních funkcí. Musí se proto u nás změnit tréninkový systém, který je tímto směrem nedostatečně zaměřen.

Prostorová vnímavost. Vnímání v prostoru vzhledem k charakteru herní situace.

Činnost bez míče. Vnímání herní situace. Rozestavení a činnost protihráčů. Rozestavení a činnost spoluhráčů. Prostor. Očekávání. Anticipace. Presituační jednání.

Reálná herní situace. Postsituační jednání. Může být bez míče i s míčem.

Činnost s míčem. Exekutivní postsituační jednání, řešení.

Vizuální vjem. Trvá cca 250 milisekund (propojení neuronů-synapse). Na základě vjemu hráč realizuje a koriguje svůj pohyb. Díky praxi a anticipaci (intuici) dobu zkracuje. Hráč by se měl pohybovat tak, aby herní situace byla efektivní a měla správný stupeň bezpečnosti. Například se nemusí dostat k míči a může mít největší zásluhu na vstřelení gólu (pracuje bez míče s prostorem tak, že vytvoří situaci vhodnou pro hráče s míčem).

Řešení hráče s míčem.

Pokud má hráč s míčem víc možností řešení (může jít s míčem sám nebo může přihrát do strny nebo dopředu nebo do tandemu nebo může dát diagonálu atd.).

Doba vjemu a motorické činnosti se při více fixacích prodlužuje. Bude to trvat třeba 600 milisekund. Za tu dobu se herní situace od prvního vjemu změní třeba o 4 metry. Zkušený hráč tuto dobu zkracuje, protože vyhodnocení mu nebude trvat tak dlouho. Přesto nejlepší hráči ještě v průběhu činnosti jsou schopni díky předikci řešení korigovat podle průběhu změny charakteru herní situace. Kreativní hráči volí nejefektivnější řešení. Nejlepší hráči jsou kreativní v nejvyšší možné rychlosti. Budují se kognitivní mapy, rozpoznávání specifických vzorců hry.

Mozek „uzrává“ cca do 12 let. Lze tedy co možná nejvíce rozvíjet kognitivní procesy. Prostorové vnímání atd.

Dospělý hráč má většinou navyklé řešení herních situací. Skaut musí analyzovat, jaké má hráč návykové řešení. Měl by správně odhadnout, jestli lze návykové řešení herních situací změnit. Skaut musí znát, jaké návykové řešení je vhodné pro skladbu týmu a způsob týmové hry. Např. hráč A je zvyklý hrát na 3 a více dotyků. Spluhráči jsou zvyklí hrát z jednoho či dvou. Potom hráč A, který tzv. předrůže míč, může být laiky hodnocen jako nejlepší, protože třeba nekazí, ale do hry týmu se nehodí.

Nebo hráč B špatně vyhodnocuje herní prostor. Časově, úhlově, odskočení pro možnost hrát co nejdříve nahoru, obsazuje sám sebe atd. a je už starší, tak by se také neměl do týmu brát, protože je malá pravděpodobnost, že selepší.

Nebo hráč C. Nepřepíná do obrany, nechává se obejít, fauluje, má špatné obranné vzdálenosti, rychlosti přistupování a odstupování, tak je to podobné.

Takže hráč, který je na tom špatně charakterově nebo nedostatečně rychlostně nebo špatně vyhodnocuje prostor a charakter herní situace a nebo má nedostatky jako hráči A, B, C by v žádném případě neměl do týmu přijít.

Dále je důležité, jak bude hráč zvládat v systémech hry vědomé součinnosti, které také nabývají čím dál více na důležitosti.