



MINIHOKEJ



Prečo?

Deti sa potrebujú hrať a súťažiť. Je to súčasť ich prirodzeného vývoja, ale na rozdiel od dospelých (trénerov, rodičov atď.), výsledok pre nich nie je prvoradý. Viac ako výsledok ich zaujíma samotný priebeh a emocionálne vyžitie počas hry. V ľadovom hokeji, podobne ako v iných športových hrách (futbal, basketbal atď.) deti ešte nie sú v tomto veku pripravené hrať na veľkom ihrisku. Menšia a ľahšia hokejka, výstroj, korčule, brána a samozrejme ihrisko musí byť prispôbené veku dieťaťa.

Prečo je minihokej pre deti vhodnejší ako hra na celé ihrisko?

- ✓ väčší počet do hry zapojených detí (hráčov aj brankárov)
- ✓ časté zmeny smeru korčuľovania - rýchlejšie osvojovanie si korčuľarských zručností
- ✓ menej priestoru a času na realizáciu herných činností - rýchlejšie riešenie herných situácií
- ✓ väčší výskyt prihrávok a ďalších herných činností
- ✓ častejšia strelba a kontakt s pukom
- ✓ brankár je v neustálom strehu a pohybe
- ✓ učí hrať aj deti bez puku - stále sú súčasťou hry
- ✓ podporuje kreativitu detí a tímového ducha





DLHODOBÁ ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA HOKEJISTU



Dlhodobá športová príprava v ľadovom hokeji predstavuje štyri základné etapy vo vývoji hráča v oblasti technickej, kondičnej, taktickej, psychickej a teoretickej. Každá etapa odzrkadľuje určitý medzník, ktorý je špecifický svojím obsahom a zameraním. Prvé dve etapy zdôrazňujú všestrannú pohybovú prípravu, nácvik a zdokonaľovanie korčuľovania a základných hokejových zručností. Ďalšie etapy sa viac zameriavajú na zdokonaľovanie súčinnosti hráčov a získavanie zápasových skúseností.



Etapa športovej predprípravy (do 9 rokov)

Hlavným cieľom etapy športovej predprípravy je získať deti pre ľadový hokej a upevniť ich záujem o šport. Tréning na ľade, ale aj mimo neho, musí deťom poskytovať predovšetkým zábavu a radosť z pohybu. Toto obdobie je veľmi dôležité aj z pohľadu získavania nových pohybových zručností na ľade. Vo veľa prípadoch práve táto etapa a základy v nej získané rozhodujú o úrovni, ktorú dieťa dosiahne neskôr.



Etapa začiatocnej špecializácie (10 – 13 rokov)

Základným charakteristickým rysom tejto etapy je postupný prechod od nácviku základných hokejových zručností k ich zdokonaľovaniu a neskôr aj k nácviku súčinnosti hráčov (herné kombinácie). Ďalším cieľom je všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti s rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu so zameraním na potreby ľadového hokeja.



Etapa prehĺbenej špecializácie (14 – 17 rokov)

V tejto etape prebieha prudký telesný rast (jedinec môže byť výrazne akcelerovaný alebo decelerovaný), čoho následkom môže byť čiastočne zhoršená koordinácia pohybu. Zameranie v tréningovom procese je okrem zdokonaľovania herných činností jednotlivca a súčinností, kladené aj na taktickú prípravu.



Etapa vrcholovej prípravy (od 18 rokov)

Hlavným cieľom je dosiahnuť maximálnu športovú výkonnosť. To dosiahneme zvýšením úrovne špecifických pohybových schopností a získaním zápasových skúseností. Spolu s technicko-taktickou a kondičnou zložkou sa súčasne formujú aj morálno-vôľové vlastnosti - osobnosť hráča.

od 12 rokov ?

Nedovolený zákrok – napadnutie telom (nedovolená hra telom) sa posudzuje podľa skutočnosti či išlo o náhodný alebo úmyselný kontakt so súperom. **Náhodný kontakt** je dovolený v súboji o puk, v ktorom sa ho snažia hráči získať pod svoju kontrolu hokejkou (povoleným spôsobom). **Pri úmyselnej hre telom** je potrestaný hráč, ktorý sa snaží vlastným telom odstavíť súpera od puku alebo od hry.

**NEDOVOLENÁ
HRA TELOM (BODYČEK)**
- úmyselná hra telom
s cieľom odstavíť
súpera od puku
alebo od hry



1. **Vek do 12 rokov je optimálnym obdobím pre učenie a osvojenie si herných činností** (vedenie puku, prihrávanie a spracovanie puku, strelbu atď.)

- ✓ hra do tela v tomto veku **potláča využívanie týchto činností v hre** (môže za to strach, že hráč s pukom bude „narazený telom na mantinel“)
- ✓ hráč má **viac času na lepšie chápanie hry, anticipáciu a riešenie vzniknutých herných situácií** atď.
- ✓ **cieľavedomý nácvik a zdokonaľovanie odoberania puku telom v tréningu v kategórii mladších a starších žiakov** lepšie pripraví hráčov na neskoršiu dovolenú hru telom v zápase

DOVOLENÁ HRA TELOM
- náhodný kontakt hráčov v súboji
o puk, ktorí sa ho snažia
získať hokejkou pod
svoju kontrolu
(povoleným spôsobom)

2. **Organizmus hráča nie je v tomto veku pripravený na hru do tela - vyššie riziko a počet zranení**

- ✓ pri porovnaní súťaží 11 a 12 ročných detí, kde bola povolená hra telom a súťaží, kde nebola, zistili **3-násobne vyšší výskyt zranení vychádzajúcich z hry** (zlomeniny, otras mozgu atď.)
- ✓ podľa štúdie "Mayo Clinic" **nie je mozog 11 ročného hráča dostatočne vyvinutý na predvídanie „bodyčku“ počas hry**, je „vysokonáchylný“ na otras mozgu, má viac dlhodobých negatívnych následkov, trvá dlhší čas k návratu do normálu po otrase mozgu



POVOLENÁ HRA TELOM VO SVETE:

USA a CAN - od 13 rokov
SWE a FIN - od 12 rokov