

JAK PŘÍSTUPOVAT K VÝCHOVĚ HOKEJISTY? CO V JAKÉM VĚKU JE DOBRÉ ROZVÍJET?

Hokejový trénink pro různé věkové skupiny

V posledních letech vědci v oblasti sportu důrazně upozorňovali na škodlivé účinky předčasného a nadměrného sportovního tréninku malých dětí. Mnozí si stěžují, že hokejové programy pro mládež jsou příliš intenzivní, příliš mnoho soutěží, příliš dlouhé sezony, kladen je příliš velký důraz na vítězství. Malé děti jsou tlačeny rodiči a trenéry, aby si vybraly a specializovaly se na sportovní odvětví, dříve než jsou dostatečně vyspělé. Do věku osmi let by si děti měly užívat celou řadu zábavných a stimulačních aktivit; potřebují rozvíjet širokou základnu pohybových dovedností. Intenzivní trénink a soutěž v příliš raném věku brání rozvoji dovedností, jako je rovnováha, obratnost a koordinace, a brání mladým lidem v učení se jiných sportů. Ukázalo se, že děti, které se specializují příliš brzy, si v pozdějších letech nevyvíjejí různé motorické dovednosti potřebné pro maximální atletický výkon. Tyto děti jsou fyzickými ekvivalenty odborníků, kteří mají mimo svou specializaci malou kompetenci.

Malé děti (až šest let) by se měly účastnit mnoha různých pohybových aktivit. Tanec a skákání jsou vynikajícími aktivitami. Protože tito mladí lidé mají velmi krátkou pozornost, musí být proto výuka nestrukturovaná a zábavná; výuka by měla být krátká a jednoduchá; toho lze nejlépe dosáhnout pomocí "show and tell". Strukturované praktiky v těchto směrech nemají dlouhodobou výhodu.

Posturální a rovnovážné dovednosti dozrávají a stávají se více automatickými ve věku od sedmi do deseti let. Děti jsou schopny zvládnout některé základní pohyby potřebné pro organizované - kolektivní sporty, ale stále mají krátký rozsah pozornosti. Mají potíže s rychlým rozhodováním ve složitějších sportovních odvětvích. Bruslařské dovednosti mohou být zavedeny a procvičovány v těchto věkových kategoriích, ale opět musí být cvičení zábavná. Sporty jako hokej, fotbal a basketbal, stejně jako bojová umění, plavání, t-míč, lakros atd., jsou vynikající volbou.

Mezi deseti a dvanácti lety (před pubertou) dochází k velkému zlepšení v koordinaci, motorických schopnostech a schopnostech rozhodování. Pro děti, které se rozhodnou pro hokejový trénink, musí být nyní důraz kladen na bruslení. Techniky bruslení by měly být zdůrazněny a postaveny na nich v následujících letech. Hráči jsou nyní připraveni také na trénink vytrvalosti a rychlosti; měli by se zapojit do činností a provádět cvičení, která zahrnují tělesnou sílu, rychlost, koordinaci, uvědomění těla, rovnováhu a rytmus. Zábava a rozmanitost jsou stále důležité, a proto by děti měly být povzbuzovány k účasti na jiných sportech.

Ve věku 13 až 16 let (adolescence) mohou sportovci začlenit komplexní dovednosti a vstřebat velké množství informací. Mohou se na ně náležitě zaměřit a jejich rozhodovací schopnosti se dramaticky zlepšují. Jsou připraveni se specializovat na sport svého výběru a cvičit se skutečným nasazením a intenzitou. Je to také čas -Vlny Mladistvého Dospívání /Adolescentní Růstová Vlna - Adolescent Growth Spurt ("AGS") čas největší a nejviditelnější (katastrofické) změny v životě mladého člověka.

Adolescentní růstová vlna: Tělesné změny během AGS mohou dočasně snížit celkovou dovednost a rychlost a zvýšit náchylnost ke zraněním. Účinky AGS a jeho účinky na tělesnou sílu, kontrolu držení těla a výkon (koordinace, dovednosti, rychlost, rychlost, obratnost, technika) mohou být obrovské, zatímco sportovci

vyvíjejí snahu přizpůsobit se rychle se měnícímu tělu. V Nejrychlejší období růstu, chlapci vyrostou o 10 cm za rok a dívky o 6.25 cm za rok. Není divu, že teenageři jsou nemotorní - jejich růstová rychlost je taková, že s takovou rychlostí jejich mozek nedokáže držet krok. Když se výška prudce zvyšuje, těžiště se zvedá. To se děje tak rychle, že mozek nemá šanci vypočítat nová měřítka rovnováhy. V průměru chlapci rostou nejrychleji mezi čtrnácti a patnácti a dívky rostou nejrychleji mezi dvanácti a třinácti. Dívky dokončí růstovou vlnu v osmnácti, zatímco kluci potřebují další dva roky, než plně dorostou, tak kolem dvaceti. Lékařské aspekty AGS musí být také zaznamenány. Během období nejrychlejšího růstu převládají štěpné zlomeniny holeně, stresové zlomeniny a poranění růstových destiček, jako je například Osgood-Schlatterova choroba. Tréninkové režimy se tomu musí přizpůsobit; během extrémních růstových vln by měly být dočasně upraveny. Všechny tyto úvahy spolu s normálními adolescentními hormonálními a emočními změnami mohou vést k nedostatku sebevědomí a nízké sebeúctě. Adolescenti si musí být jisti, že po skončení AGS znovu získají svou kontrolu techniky a dovednosti. AGS začíná na vnější okrajích těla a postupuje ke středu. Ruce a nohy jako první. Potřeba nových bot je první známkou. Dále, paže a nohy více rostou, a dokonce i zde platí pravidlo „z venku dovnitř“. Ruce a nohy jsou delší, holenní kosti se prodlužují dříve než stehenní kosti a předloktí dříve než horní část paže. Dále roste i páteř. Poslední expanzí je rozšíření hrudníku a ramen u chlapců a rozšíření boků a pánve u dívek. U nedostatečně správné přípravy se setkáváme s vážnými problémy

Brzká a pozdní vyspělost:

Ti jenž vyspěli brzy, dosáhli svých růstových impulsů dříve než jejich vrstevníci. Mají výhodu ve sportu, jako je hokej, který vyžaduje rychlost, sílu, vytrvalost a tělesnou hmotnost. Z biologických důvodů a ne nutně kvůli většímu talentu nebo

schopnostem, jsou schopni předejít své vrstevníky. V dětství mohly mít úspěchy, za něž dostaly velkou podporu a uznání.

Problémy vyvstávají během dospívání. Brzy vyspělí, kteří v mladších letech zažili úspěch, se trápí, protože je jejich vrstevníci najednou dohoní. Už nezažívají stejný úspěch jako dříve. Trenéři mohou usoudit, že to proto, že nepracují dostatečně tvrdě. Část míry předčasného ukončení sportovní dráhy kolem věku čtrnácti let je způsobena frustrací dříve vyspělých dětí. Nepochopili, že fyzické změny, ke kterým dochází u jejich vrstevníků, jim umožňují je dohnat.

Rodiče a trenéři by mohli udělat hodně pro to, aby těmto dětem, během této obtížné doby posílili jejich sebedůvěru. Později vyspívající mají jiné problémy. Často trpí selháním v raném věku, protože nejsou tak fyzicky silní nebo se nevyvíjí jako jejich dříve vyvinutí vrstevníci. I když pracují stejně tvrdě, často nedokáží držet krok, což je obrovský zdroj jejich frustrace. I když svou fyzickou zralost a dovednost „dohánějí“, mohou mít i nadále potíže získat pozornost trenérů, povzbuzení a uznání. Jinými slovy, trenéři jim často nedají spravedlivou šanci „ukázat co v nich je“. Někteří z těchto mladých lidí odpadají právě kvůli frustraci. Zdá se, že to nejvíce zasáhlo chlapce vyspívající později, protože jsou v nevýhodě. Rodiče a trenéři musí přijít na to, jak udržet později vyspívající děti motivované a zapojené, navzdory nedostatku včasného úspěchu. Mohou se z nich stát hvězdy.

Úvahy o školení

Trénink dovedností (Techniky):

Bruslení je extrémně komplikovaná činnost a hokej je extrémně komplikovaný sport. Bruslařské pohyby nejsou pro lidské tělo přirozené, co víc, jsou přesným opakem přirozených pohybů. Bruslařské cykly, které jsou četné, složité a vzájemně závislé. Každý hokejový manévr se skládá z mnoha částí. Každou část se musí hokejista naučit samostatně a poté ji integrovat do celého cyklu. Správný trénink techniky je nezbytný pro to, aby se hráči stali rychlími, výkonnými, a zdatnými bruslaři. Proces výuky /

učení je dlouhý. Nejúčinnější vyučovací metoda je taková, která má systematický a integrační přístup. Věřím v pyramidovou metodu; jenž musí být postavena na silném základu. Pak odspoda začněte integrovat a vylepšovat každou část až do úplného „celku“. Nikdo se nemůže naučit novou dovednost nebo bruslařský manévr „šmahem“. Je toho na mozek a tělo příliš mnoho najednou.

Přístup k výuce bruslení:

1. Správně
2. Správně - výkonně
3. Správně - výkonně - rychle.
4. Správně - výkonně - rychle s pukem.
5. Stejně jako 4, nyní pod velkým tlakem a v herních situacích.
6. Na konci každého tréninku by hráči měli mít možnost bruslit rychle a bavit se, aniž by se museli starat o správnou techniku.

* Poznámka: Je nezbytné se naučit bruslit „správně“, než se budete starat o výkonnost a rychlost - bez ohledu na to, jak dlouho to trvá. A když hrajete „výkonně“ a „rychle“, „správně“ je stále číslo jedna.

Právě proto je výbušné a efektivní bruslení tak obtížné. Programy školení v oblasti dovedností (techniky) pro velmi mladé hokejisty (a pro začátečníky všech věkových skupin) by měly zahrnovat základní a jednoduché bruslařské zásady prováděné na příjemné úrovni se zaměřením na porozumění, plynulost a efektivitu.

Technika bruslení musí být kombinována se silou a rychlostí v poměrně mladém věku. Od jedenácti let by se hokejisté měli zapojit do tréninku, který zahrnuje určitý intervalový trénink (práce: odpočinek). Ať už jsou tréninky zaměřeny na sprint, silový trénink, obratnost, bruslení nebo atletické dovednosti, jako je rovnováha, rytmus a koordinace, měly by zahrnovat určitý intervalový trénink. Tréninková doba (období sprintu) pro mladé hráče, včetně dospívajících, by měla být krátká (maximálně deset

až patnáct sekund, aby se zabránilo shromažďování kyseliny mléčné). Kromě toho musí být mezi každou tréninkovou dobou (sprintu) dostatek času na odpočinek, aby se plně zotavili. Mnoho trenérů si toto neuvědomuje, takže své hráče tlačí do příliš stresujících tréninků, které negativně ovlivňují techniku bruslení a celkový výkon. Zatímco se stále učíme techniky bruslení, většina tréninku rychlosti může být prováděna mimo led, aby to nenarušovalo rozvoj dovedností. Hráči ve vývoji se nemohou učit, správně vykonávat nebo účinně hrát, když jsou vyčerpaní. Kvalita výkonu se rychle zhoršuje, jakmile dojde k únavě.

Kvalitní opakování je klíčem k získání dovedností

Dlouhý pomalý trénink, bez tréninku rychlosti, učí svaly pracovat pomalu, takže samotným během nebudete trénovat rychlost. Klíčový je běh s přestávkami (krátké poměry). * Poznámka: Běh na dlouhé vzdálenosti by měl být pečlivě sledován. Při přetrénování a při běhu na tvrdých a / nebo nerovných površích může dojít ke zranění, zejména při AGS. Silový trénink: Má-li být silový trénink prováděn s před pubertálními dětmi, měl by zahrnovat sub-maximální odpor, jako je vlastní tělesná hmotnost lehké činky nebo medicinbal. Sofistikované a omezené cvičení se závažím, zejména na strojích, jsou škodlivé pro děti s malou silou. Aktivity pro celé tělo jsou nejdůležitější a nejprínosnější, zejména pro zlepšení síly středu. Pro bruslení by děti měly pracovat na posílení obou nohou najednou a každé nohy zvlášť. Čím více posilují nohy v mladém věku, tím mají větší šanci se naučit správně bruslit. Učit se bruslit a rozvíjení síly nohou (zejména každé zvlášť) jsou součinné, takže by se měly provádět ve stejném věku. A měla by to být zábava.

Úprava tréninku během dospívání

AGS má negativní dopad na proces učení obecně. Během AGS děti ztrácejí koordinaci a dovednosti. Ovlivněna je také síla jádra, posturální stabilita, koncentrace, technika, výbušná síla a rychlost nohou. V průběhu růstu nemají děti biologickou základnu ani

svalovou vytrvalost na jedné noze, aby se dostaly do dobré bruslařské polohy. Cvičení na ledě by se měla zaměřit spíše na dovednosti a techniku než na sílu. Práce mimo led by měla zahrnovat cviky pro obě nohy a jedné nohy zvlášť, cviky pro koordinaci, rovnováhu a obratnost. Cvičení ke zlepšení síly jádra a posturální stability jsou velmi důležitá. Silové cvičení by mělo být odloženo, dokud nejsou svaly silnější. Rychlost a výbušná síla by se měla stát součástí struktury bruslení kolem puberty. Tři až čtyři roky těsně po pubertě jsou nejkritičtější pro vývoj rychlosti nohou a výbušné síly. Hráči mohou dělat cvičení na ledě a mimo led pro rychlost nohou a rychlé skoky (sílové) - ale vždy z pozice dobrého ohybu v kolenou a dobrého držení těla. Je velmi důležité pokračovat v tréninku techniky, síly, rychlosti a rychlosti nohou během a po AGS. Mnoho hráčů ztratí tyto vlastnosti během období rychlého růstu. Zatímco struktura je poměrně dobře definována pubertou, prvky výbušnosti, rychlosti a efektivity mohou být vylepšeny po pubertě i po několik dalších let, pokud mají hráči solidní základy mechaniky bruslení a rychlé nohy

Závěrem: Soutěživost je důležitou součástí vývoje mladého člověka. Hokej je jedním z největších soutěžních sportů. Je kriticky důležité správně zvládnout tréninkové základy výukou mladých lidí, aby mohli úspěšně čelit mnohým soutěživým a náročným životním situacím. Rodiče a trenéři hrají velmi důležitou roli při zajišťování toho, že k vývoji dochází v rozumném, dobře strukturovaném a promyšleném procesu, který dává pozitivní životní lekce, maximalizuje vlastní potenciál každého hráče a poskytuje pozitivní zkušenost v průběhu učení.

Na tento článek se vztahují autorská práva, bez souhlasu společnosti Sportovní hokejová s.r.o., provozovatele HTC Praha, je zakázáno kopírovat, zveřejňovat článek, nebo jeho části. Článek, nebo jeho části mohou být zveřejněny pouze s uvedením zdroje, např. „Zveřejněno se souhlasem HTC Praha“, nebo jiným vhodným způsobem, který jasně ukazuje, že článek pochází z HTC Praha.