

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ĽADOVOM HOKEJI

pre športové triedy základných škôl a osemročné športové gymnáziá

Vydalo MŠ SR pod číslom 382/2003-41 s platnosťou 18.3.2003

Rok 2002

Prípravu učebných osnov koordinoval: **Mgr. Ján Slezák**

Autori:

Prof. Jaroslav Starší, CSc.

PaedDr. Andrej Výboh

PhDr. Ivan Frühwald

Mgr. Dušan Noga

Recenzenti:

PaedDr. Igor Tóth

PaedDr. Ondrej Výboh

PhDr. Milan Mikuš

Ú V O D

Športové triedy sú určené na systematickú športovú prípravu športovo-talentovaných žiakov. Činnosť v nich je zameraná na optimálny rozvoj pohybových predpokladov žiakov na konkrétne športové odvetvie a zvyšovanie ich športovej výkonnosti. V športových triedach sa vyučuje podľa upraveného učebného plánu základnej alebo strednej školy. Vyučovanie sa realizuje v predmete *športová príprava* podľa týchto učebných osnov. Osnovy sú vypracované v spolupráci so športovým zväzom v súlade so zásadami športového tréningu a výchovno-vzdelávacieho programu školy. Proces v športových triedach prebieha v súlade s usmernením Ministerstva školstva Slovenskej republiky zo dňa 1. februára 2002, č. 151/2002-71 k starostlivosti o športovo-talentovanú mládež. Predmet *športová príprava* sa vyučuje v rozsahu 4 – 8 hodín týždenne, do jednej športovej triedy sa zaraďujú žiaci jedného alebo viacerých športových odvetví. Triedy sa podľa príslušného učebného plánu spravidla delia na skupiny, a to ak je v nich viac ako jedno športové odvetvie alebo trieda je koedukovaná. Športové triedy základných a stredných škôl sú súčasťou vrcholového športu v Slovenskej republike.

Učebné osnovy pre triedy s rozšíreným vyučovaním športovej prípravy (ďalej len športové triedy) na základných školách (ďalej len ZŠ) a pre športové triedy na osemročných športových gymnáziách (ďalej len OŠG) so zameraním na ľadový hokej sú záväzným dokumentom pre učiteľov športovej prípravy a trénerov športových hokejových tried. Rámčovo v sebe zahŕňajú ciele, obsah a rozsah učiva pre jednotlivé vekové kategórie športovcov a pre jednotlivé školské ročníky. Slúžia učiteľom športovej prípravy a trénerom k prípravám učebných plánov a tréningových plánov pre športové triedy.

Športová príprava sa zabezpečuje formou športových tréningov, sústredení a účasťou na pravidelných športových súťažiach organizovaných SZLH pre príslušné vekové kategórie. Súčasťou športovej prípravy je aj výberové konanie, teoretická príprava, regenerácia a pravidelné testovanie. Športový tréning sa uskutočňuje spravidla v rozsahu 12 až 18 vyučovacích hodín týždenne v závislosti od vekovej kategórie a výkonnostnej úrovne žiakov – hráčov. Na športovej príprave počas hlavných prázdnin sa zúčastňujú aj novozaradení alebo novoprijatí žiaci pred nástupom do športovej triedy príslušnej školy.

Športové triedy so zameraním na ľadový hokej sú triedy, ktorých úlohou je vytvárať optimálne podmienky pre progresívnu športovú prípravu pohybovo nadanej a talentovanej mládeže so zreteľom na získanie správnych pohybových návykov a pohybových činností pri dodržiavaní všetkých zásad športovej prípravy mládeže.

OBSAH

PRÍPRAVKA	5
MLADŠÍ ŽIACI	13
STARŠÍ ŽIACI	21
DORASTENCI	31
JUNIORI	38

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ĽADOVOM HOKEJI

4. a 5. ročník základných škôl a 1. ročník osemročných športových gymnázií

PRÍPRAVKA

2002

O B A S H

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	7
1	TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA	7
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	8
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA	12
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	12
5	ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	12
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	12
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	12

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom pri plnení výchovných a vzdelávacích úloh školy je cieľavedomé a systematické rozvíjanie predpokladov pre rast športovej výkonnosti talentovaných žiakov. Športová príprava so zameraním na ľadový hokej má za cieľ cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie talentovaných detí a mládeže v špecifických činnostiach ktoré vyžaduje zvládnutie hry Ľadový hokej za rešpektovania senzitívnych období jednotlivých vekových kategórií. Športová príprava plní významnú motivačnú funkciu pre deti a mládež, formuje ich kladný vzťah k športu, hlavne k ľadovému hokeju, zároveň participuje pri rozvoji talentovaných žiakov.

Cieľom športovej prípravy v tejto vekovej kategórii je všestranný pohybový rozvoj žiakov. Využívame k tomu predovšetkým všestranne rozvíjajúci tréning a špecializovaný tréning. Nakoľko sa jedná o veľmi senzitívne obdobie vhodné pre rozvoj všetkých rýchlostných pohybových predpokladov, zručností a návikov korčuliarskej techniky, ohybnosti a koordinačných pohybových predpokladov ako aj niektorých silových pohybových predpokladov, najmä relatívnej sily a explozívnej sily dolných končatín je cieľom športovej prípravy rozvíjať rovnomerne všetky pohybové predpoklady pohybovo talentovaných detí.

V kontinuálnej nadväznosti na tréningový proces realizovaný v priebehu jednotlivých vekových kategórií – ročníkov školskej dochádzky je všeobecným cieľom, aby žiaci športových tried so zameraním na ľadový hokej zvládli:

1 TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele technicko-taktickej prípravy

- a) zvládnuť techniku korčuľovania na veku primeranej úrovni,
- b) zvládnuť palicovú techniku na veku primeranej úrovni, (spracovanie puku, vedenie a prihratie puku)
- c) zvládnuť rôzne druhy strelby na bránu,
- d) zvládnuť vybrané herné činnosti jednotlivca na veku primeranej úrovni.

1.2 Obsah technicko-taktickej prípravy

Útočné činnosti jednotlivca

- korčuľovanie vpred, vzad, vykorčuľovanie oblúkov,
- vykorčuľovanie do protismeru,
- uvoľňovanie sa hráča bez puku (zmenou smeru, zmenou rýchlosti, zmenou smeru a rýchlosti),
- vedenie puku (v jazde vpred, vzad, obraty, zmenou smeru, zmenou rýchlosti, prihrávkou o korčuľu),
- uvoľňovanie hráča s pukom (kľučka na bekhendovú stranu, forhendovú stranu, protismerná kľučka),

- prihrávanie a spracovanie prihrávky po ľade (prihrávanie bekhendovou a forhendovou stranou), prihrávka ťahom,
- spracovanie prihrávky,
- streľba ťahom (bekhendovou a forhendovou stranou), priklepnutým švihom,
- blafák,
- tečovanie, dorážanie.

Obranné činnosti jednotlivca

- obsadzovanie hráča bez puku,
- obsadzovanie hráča s pukom (napádanie, nakorčuľovanie hráča k súperovi, odoberanie puku),

Činnosti brankára

- základný brankársky postoj a korčuľovanie (v bránkovisku, v priestore pred bránou, v okolí bránky)
- chytanie a vyrážanie puku po ľade (hokejkou, nohami, sklzom),
- chytanie a vyrážanie puku nad ľadom (rukami, nohami, hokejkou, telom, sklzom),
- zastavenie puku, rozohrávanie (na krátku vzdialenosť, vypichnutie puku),
- riešenie samostatných nájazdov (vykorčuľovaním, vypichnutím puku, polorozkľakom, rozkľakom, sklzom).

Útočné herné kombinácie

- prihraj a korčuľuj,
- riešenie situácií 2-0,
- pohyb hráčov v obrane a útoku (základný herný tvar, pozície, úlohy hráča)

Útočné herné systémy

- základy postupného útoku,

Obranné herné systémy

- osobná obrana,

1.3 Proces

- a) cvičenia orientovať do miest, kde sa v hre často vyskytujú (nielen na os ihriska),
- b) vyžadovať technicky správne vykonanie každej hokejovej činnosti,
- c) po vykonanej streľbe nevysadiť, ale sledovať puk, korčuľovať pred bránu so zámerom puk doklepnúť do brány,
- d) hernú situáciu 1 – 1, ktorú nacvičovať v rôznych priestoroch, v tretinách nielen v smere osi ihriska, kľučky vykonávať na obe strany, organizáciu viesť tak, aby sa hráči striedali v útoku aj v obrane.
- e) pri nácviku kombinácií je dôležité zaraďovať do prípravnej časti tréningovej jednotky herné činnosti jednotlivca, ktoré sú pre danú kombináciu podstatné,
- f) zaraďovať jednoduché cvičenia, aby si hráč uvedomil princíp kombinácie.

1.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- uvoľniť sa s pukom,
- uvoľniť sa bez puku,
- zvládnuť súčinnosť herného tvaru základy.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- podporiť prirodzený biologický vývin organizmu,
- harmonický rozvoj pohybových schopností uplatnením všeobecných prostriedkov,
- dôraz na rozvoj rýchlostných schopností, rýchlostno-silových a koordinačných schopností,
- upevniť pohybovo - oporný aparát,
- osvojiť si techniku uplatňovaných tréningových prostriedkov,
- zvyšovať odolnosť organizmu voči zaťaženiám rôzneho charakteru.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rozvoj rýchlostných schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- pohybové hry vyžadujúce opakovane prebehnúť krátke úseky (5 – 15 m)
- bežecké cvičenia – atletická abeceda (nízky a vysoký poklus, bez so zakopávaním, koleso, skokový beh).

Frekvenčná rýchlosť:

- beh na mieste v šikmej polohe s oporou rúk o stenu,
- beh vo vzpore na bradlách – „bicyklovanie“,
- preskoky švihadla (obojnožne, jednonožne) – za stanovený čas čo najväčší počet odrazov,
- dribling s loptou na mieste – za stanovený čas čo najväčší počet kontaktov,
- behy ponad prekážky (čiary, pásy, latky) položené za sebou,
- behy dopredu, bokom so zmenou smeru (vstúpiť do každej medzery) s dôrazom na frekvenciu behu,
- behy v úsekoch 20 – 30 m s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky),
- beh dolu svahom (sklon do 5°),

Akceleračná rýchlosť:

- výbehy z rozličných polôh (sed, drep, kľak, ľah a pod.) do 10 – 15 m,
- výbehy z letného a vysokého štartu do 10 – 15 m,
- štarty z rôznych polôh,
- výbehy po kotúli napred do 10-15m,
- výbehy z drepu a nízkeho štartu.

Cyklická rýchlosť:

- letmé úseky 10 – 20 m,
- stupňované úseky 30 – 50 m,
- opakované úseky 20 – 40m,
- rozložené úseky 30 – 60m. (napr. 10 m rýchlo - 10m zotrvačne – 10 m rýchlo),
- beh do kopca (sklon 15 – 25 st.), úseky 5 – 15 m,
- slalomový beh,
- prekážkové dráhy.

Tréningové prostriedky v príprave na ľade

- krátke korčuliarske šprinty do 20 m,
- korčuliarske šprinty z rôznych polôh,

- korčuľarske šprinty so zmenou smeru,
- korčuľarske šprinty z jazdy vzad do jazdy vpred, po obratoch,
- jednoduché herné činnosti jednotlivca a spolupráce maximálnou rýchlosťou (predpoklad zvládnutá technika),
- rôzne spôsoby korčuľovania so zmenami smeru (maximálnou rýchlosťou),
- zaradenia krátkych úsekov hry v maximálnom tempe,
- hra na malom priestore.

Rozvoj silových schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov,
- hod plnou loptou rozličným spôsobom 1 kg,
- gymnastické cvičenia rôzneho charakteru s využitím vlastnej hmotnosti alebo hmotnosti spolucvičenca,
- cvičenia s gumovou šnúrou,
- kruhová forma tréningovej jednotky.

Rozvoj všeobecnej sily dolných končatín

Gymnastická lavička:

- zoskok obkročmo – výskok na lavičku,
- sed na lavičku obkročmo, výskok do stoja na lavičke,
- stoj bokom k lavičke, bližšiu nohu položiť na lavičku (na celé chodidlo), vykonať výpon do výskoku s výmenou nôh do východiskového postavenia na opačnej strane lavičky,
- výskoky z podrepu,
- násobené odrazy – po jednej, z nohy na nohu, obojnož v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie,
- preskoky atletických prekážok jednoňož, obojnož, bez medziskoku a s medziskokom, (rozličná výška prekážok).

Rozvoj explozívnej sily horných končatín

Nešpecifické tréningové prostriedky

- hody jednou a obidvoma rukami s 1 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, ľahu, vo výskoku, s obratom atď.) na rozličnú vzdialenosť,
- gumovú šnúru zachytiť o priečku rebrín, strom, konár, mierny stoj rozkročný, záklon (kľak, sed) chrbtom k rebrinám, primeraná vzdialenosť, vzpažiť, uchopiť konce gumovej šnúry – ňahať gumovú šnúru dopredu,
- ľah na brucho, vzpažiť, gumovú šnúru uchopiť za konce, záklon gumovú šnúru drží vzadu partner s primeraným natiahnutím. Položiť vystreté paže na zem s natiahnutím gumovej šnúry,
- cvičenia vykonať vždy ľavou a pravou rukou,
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse,
- doplnkové športové hry.

Rozvoj reakčnej rýchlosti

- Dvojica za sebou. A – stoj rozkročný, hádže loptu popod nohy vzad odrazom od zeme, B loptu chytá,
- stoj výkročný, podrep na prednej nohe, pod kolenom držať loptu obidvoma rukami. Loptu pustiť, tlesknúť si pred nohou a loptu chytiť prv, než padne na zem,

- dve počtom rovnaké družstvá sa postaví na štartovú čiaru, A vpravo a B vľavo od stredu. Hráčom sa pridelia čísla, vytvorí sa dvojice. Tréner stojaci za ich chrbtom hodí loptu dopredu a vyvolá číslo niektorej z dvojíc. Hráči označeného čísla vybiehajú a snažia sa zmocniť lopty skôr ako súper.

Rozvoj vytrvalostných schopností

Aeróbna vytrvalosť

- pohybové hry vytrvalostného charakteru,
- športové hry s upravenými pravidlami (futbal, basketbal, hokej a pod.) 20 – 30 min., turistika,
- striedavá chôdza a beh, úseky 100 až 300 m, celkové trvanie do 6 min.,
- nepretržitý rovnomerný beh (beh na lyžiach, kolieskových korčuliach, bicykli, plávanie, aerobik a pod.).

Rozvoj koordinačných schopností

- kotúľ vpred, vzad, premet bokom, kotúľ letmo ponad prekážku,
- výskoky na veľkej gymnastickej trampolíne so zmenami polôh tela,
- preskoky cez prekážky (koza, švédka debna a pod.),
- akrobatické prvky zo skokom z mostíka, trampolíny (skoky letmo),
- doplnkové pohybové a športové hry (stolný tenis, bedminton, tenis a pod.),
- prekážkové dráhy s prekonávaním prekážok rozličným spôsobom.

Rozvoj reakčných schopností

- mierny stoj rozkročný, predpažiť – v rukách lopta, pustiť loptu, vykonať drep a loptu chytiť prv než spadne na zem. Modifikácie: loptu pustiť, tlesknúť si o stehná, za telom, nad hlavou, pred a za telom a loptu chytiť,
- stoj rozkročný, podrep, medzi nohami pod telom držať loptu – jednou rukou spredu, druhou za telom. Loptu pustiť, vymeniť si ruky a loptu chytiť prv, než spadne na zem,
- na zem položiť vystreté švihadlo. Dvojica s postaví chrbtom k sebe nad konce švihadla (držadlo za telom). Na signál chytiť švihadlo a potiahnuť skôr ako partner,
- dvojica sed roznožmo čelom k sebe, oprieť sa navzájom chodidlami, paže sa opierajú za telom,
- na gymnastickú lavičku položiť dve lopty 50 – 60 cm od seba. Dvojica zaujme polohu strehu, každý 3 – 5 m od svojej lopty na protíahlých stranách lavičky. Úloha: na signál zhodiť loptu skôr ako partner.

Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností

- zoskok z vyvýšeného miesta (40 – 60 cm) od piesku s úlohou doskočiť za vyznačenú čiaru (vo vzdialenosti 80 – 100 cm), pätami čo najbližšie k nej,
- hádzanie tenisových loptičiek na cieľ (horizontálny, vertikálny),
- žonglovanie s dvomi loptami,
- dribling s dvomi loptami súčasne, striedavo,
- driblovať jednu loptu a druhú viesť nohou,
- driblovať jednu loptu a druhú si nadhadzovať,
- vyhodiť loptu pred seba do výšky, vykonať kotúľ vpred a loptu chytiť (vykonať sed, kľak, ľah a pod.).

2.3 Proces

- a) dodržiavať rozvoj pohybových schopností za rešpektovania ich senzitívnych období,
- a) zvládnutie techniky všetkých zaradovaných atletických a športových disciplín,

- b) dôraz klásť na správne držanie tela, vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu,
- c) preferovať zaťaženie anaeróbného charakteru,
- d) aeróbne aktivity zaraďovať primerane vekovej kategórii,
- e) kondičná príprava nesmie postrádať v obsahovom zameraní pestrosť, všestrannosť a emocionálnosť,
- f) je potrebné vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii juniorov

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

Pozri kapitolu 3 v kategórii starších žiakov

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Pozri kapitolu 4 v kategórii starších žiakov

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri kapitolu 5 v kategórii juniorov

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Pozri kapitolu 6 v kategórii juniorov

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

Pozri kapitolu 7 v kategórii juniorov

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V LADOVOM HOKEJI

6. a 7. ročník základných škôl a 2. a 3. ročník osemročných športových gymnázií

MLADŠÍ ŽIACI

2002

O B S A H

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	15
1	TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA	15
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	17
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA	20
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	20
5	ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	20
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	20
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	20

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Cieľom športovej prípravy je zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností za rešpektovania senzitívnych období rozvoja pohybových schopností danej vekovej kategórie, rozvíjanie celého spektra pohybového fondu vo všeobecnej rovine. V špeciálnej príprave prioritne sa zameriavať na zdokonaľovanie komplexného zvládnutia korčuliarskej a palicovej techniky, zvládnutie súčinnosti dvoch a viac hráčov v jeho šírke a hĺbke, v hernom tvare zdokonaľovať časovú a priestorovú súčinnosť všetkých hráčov.

Vyučovanie ľadového hokeja patrí do rámca povinného vyučovacieho predmetu telesná výchova na základnej škole (ZŠ). Telesná výchova je zameraná na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie detí. Prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Formuje kladný a aktívny vzťah žiakov k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Významne vplýva na intelektuálny, psychický, sociálny a morálny rozvoj osobnosti žiakov. Podieľa sa na výbere talentovaných žiakov, usmerňuje ich orientáciu, posilňuje športové záujmy a ambície.

1 TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele technicko-taktickej prípravy

- a) zvládnuť techniku základných herných činností,
- b) zdokonaľovať základné herné kombinácie,
- c) nacvičovať a zdokonaľovať herné systémy.

1.2 Obsah technicko-taktickej prípravy

Útočné činnosti jednotlivca

- korčuľovanie vpred, vzad, vykorčuľovanie oblúkov,
- vykorčuľovanie do protismeru,
- uvoľňovanie sa hráča bez puku (zmenou smeru, zmenou rýchlosti, zmenou smeru a rýchlosti),

- vedenie puku (v jazde vpred, vzad, obraty, zmenou smeru, zmenou rýchlosti, prihrávkou o korčuľu),
- uvoľňovanie hráča s pukom (kľučka na bekhendovú stranu, forhendovú stranu, protismerná kľučka),
- prihrávanie a spracovanie prihrávky po ľade (prihrávanie bekhendovou a forhendovou stranou), prihrávka ťahom,
- spracovanie prihrávky,
- streľba ťahom (bekhendovou a forhendovou stranou), prikľepnutým švihom,
- blafák,
- tečovanie dorážanie.

Obranné činnosti jednotlivca

- obsadzovanie hráča bez puku,
- obsadzovanie hráča s pukom (napádanie, nakorčuľovanie hráča k súperovi, odoberanie puku),
- blokovanie striel (v stoji, pokľaku a kľaku)
- hra telom.

Činnosti brankára

- základný brankársky postoj a korčuľovanie (v bránkovisku, v priestore pred bránou, v okolí bránky)
- chytanie a vyrážanie puku po ľade (hokejkou, nohami, sklzom),
- chytanie a vyrážanie puku nad ľadom (rukami, nohami, hokejkou, telom, sklzom),
- zastavenie puku, rozohrávanie (na krátku vzdialenosť, vypichnutie puku),
- riešenie samostatných nájazdov (vykorčuľovaním, vypichnutím puku, polorozkľakom, rozkľakom, sklzom).

Útočné herné kombinácie

- prihraj a korčuľuj,
- križovanie.

Obranné herné kombinácie

- zdvojovanie,
- preberanie.

Útočné herné systémy

- postupný útok,
- rýchly útok,
- presilová hra.

Obranné herné systémy

- osobná obrana,
- zónová obrana,
- hra v oslabení.

1.3 Proces

- a) cvičenia orientovať do miest, kde sa v hre často vyskytujú (nielen na os ihriska),
- b) po každom nácviku zaradiť hru s dôrazom na nacvičovanú kombináciu,
- c) vyžadovať technicky správne vykonanie každej hokejovej činnosti,

- d) po vykonanej streľbe nevysadiť, ale sledovať puk, korčuľovať pred bránu so zámerom puk doklepnúť do brány,
- e) hernú situáciu 1 – 1, ktorú nacvičovať v rôznych priestoroch, v tretinách nielen v smere osi ihriska, kľučky vykonávať na obe strany, organizáciu viesť tak, aby sa hráči striedali v útoku aj v obrane.
- f) pri nácviku kombinácií je dôležité zaradiť do prípravnej časti tréningovej jednotky herné činnosti jednotlivca, ktoré sú pre danú kombináciu podstatné,
- g) zaradiť jednoduché cvičenia, aby si hráč uvedomil princíp kombinácie,
- h) dbať na časovú a priestorovú súčinnosť v hernom tvare.

1.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- a) uvoľniť sa s pukom,
- b) uvoľniť sa bez puku,
- c) zvládnuť súčinnosť herného tvaru v základnom hernom systéme,
- d) zvládnuté základy presilovej hry a hry v oslabení.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- a) podporiť prirodzený biologický vývin organizmu,
- b) harmonický rozvoj pohybových schopností uplatnením všeobecných prostriedkov,
- c) dôraz na rozvoj, rýchlostných schopností, rýchlostno-silových a koordinačných schopností,
- d) upevniť pohybovo - oporný aparát,
- e) osvojiť si techniku uplatňovaných tréningových prostriedkov,
- f) zvyšovať odolnosť organizmu voči zaťaženiám rôzneho charakteru.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rozvoj rýchlostných schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- pohybové hry vyžadujúce opakovane prebehnúť krátke úseky (5 – 15 m)
- bežecké cvičenia – atletická abeceda (nízky a vysoký poklus, bez so zakopávaním, koleso, skokový beh).

Frekvenčná rýchlosť:

- beh na mieste v šikmej polohe s oporou rúk o stenu,
- beh vo vzpore na bradlách – „bicyklovanie“,
- preskoky švihadla (obojnožne, jednonožne) – za stanovený čas čo najväčší počet odrazov,
- dribling s loptou na mieste – za stanovený čas čo najväčší počet kontaktov,
- behy ponad prekážky (čiary, pásy, latky) položené za sebou,
- behy dopredu, bokom so zmenou smeru (vstúpiť do každej medzery) s dôrazom na frekvenciu behu,
- behy v úsekoch 20 – 30 m s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky),
- beh dolu svahom (sklon do 5°),

Akceleračná rýchlosť:

- výbehy z rozličných polôh (sed, drep, kľak, ľah a pod.) do 10 – 15 m,
- výbehy z letného a vysokého štartu do 10 – 15 m,
- štarty z rôznych polôh,
- výbehy po kotúli napred do 10-15m,
- výbehy z drepu a nízkeho štartu.

Cyklická rýchlosť:

- letmé úseky 10 – 20 m,
- stupňované úseky 30 – 50 m,
- stupňované úseky 40 – 60m,
- opakované úseky 20 – 40m,
- rozložené úseky 30 – 60m. (napr. 10 m rýchlo - 10m zotrvačne – 10 m rýchlo),
- beh do kopca (sklon 15 – 25 st.), úseky 5 – 15 m,
- handicapové behy na 20 – 40 m,
- slalomový beh,
- prekážkové dráhy.

Tréningové prostriedky v príprave na ľade

- krátke korčuliarske šprinty do 20 m,
- korčuliarske šprinty z rôznych polôh,
- korčuliarske šprinty so zmenou smeru,
- korčuliarske šprinty z jazdy vzad do jazdy vpred, po obratoch,
- jednoduché herné činnosti jednotlivca a spolupráce maximálnou rýchlosťou (predpoklad zvládnutá technika),
- rôzne spôsoby korčuľovania so zmenami smeru (maximálnou rýchlosťou),
- zaradenia krátkych úsekov hry v max. tempe,
- hra na malom priestore.

Rozvoj silových schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov,
- hod plnou loptou rozličným spôsobom 2 kg,
- gymnastické cvičenia rôzneho charakteru všestranného s malými 1,5 – 2 kg. činkami, 2,5-5 kg. kotúčmi činky,
- cvičenia s gumovou šnúrou,
- kruhová forma tréningovej jednotky.

Rozvoj všeobecnej sily dolných končatín

Gymnastická lavička:

- zoskok obkročmo – výskok na lavičku,
- sed na lavičku obkročmo, výskok do stoja na lavičke,
- stoj bokom k lavičke, bližšiu nohu položiť na lavičku (na celé chodidlo), vykonať výpon do výskoku s výmenou nôh do východiskového postavenia na opačnej strane lavičky,
- výskoky z podrepu,
- násobené odrazy – po jednej, z nohy na nohu, obojnož v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie,
- preskoky atletických prekážok jednoož, obojnož, bez medziskoku a s medziskokom, (rozličná výška prekážok).

Rozvoj explozívnej sily horných končatín

Nešpecifické tréningové prostriedky

- hody jednou a obidvoma rukami s 2 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, ľahu, vo výskoku, s obratom atď.) na rozličnú vzdialenosť,
- gumovú šnúru zachytiť o priečku rebrín, strom, konár, mierny stoj rozkročný, záklon (kľak, sed) chrbtom k rebrinám, primeraná vzdialenosť, vzpažiť, uchopiť konce gumovej šnúry – ťahať gumovú šnúru dopredu,
- ľah na brucho, vzpažiť, gumovú šnúru uchopiť za konce, záklon gumovú šnúru drží vzadu partner s primeraným natiahnutím. Položiť vystreté paže na zem s natiahnutím gumovej šnúry,
- cvičenia vykonať vždy ľavou a pravou rukou,
- prihrávky plnou loptou v stoji v behu,
- skákanie na trampolíne,
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse,
- doplnkové športové hry.

Rozvoj reakčnej rýchlosti

- Dvojica za sebou. A – stoj rozkročný, hádže loptu popod nohy vzad odrazom od zeme, B loptu chytá,
- stoj výkročný, podrep na prednej nohe, pod kolenom držať loptu obidvoma rukami. Loptu pustiť, tlesknúť si pred nohou a loptu chytiť prv, než padne na zem,
- dve počtom rovnaké družstvá sa postaví na štartovú čiaru, A vpravo a B vľavo od stredu. Hráčom sa pridelia čísla, vytvorí sa dvojice. Tréner stojaci za ich chrbtom hodí loptu dopredu a vyvolá číslo niektorej z dvojíc. Hráči označeného čísla vybiehajú a snažia sa zmocniť lopty skôr ako súper.

Rozvoj vytrvalostných schopností

Aeróbna vytrvalosť

- pohybové hry vytrvalostného charakteru,
- športové hry s upravenými pravidlami (futbal, basketbal, hokej a pod.) 20 – 30 min., turistika,
- striedavá chôdza a beh, úseky 100 až 300 m, celkové trvanie 10 – 15 min.,
- nepretržitý rovnomerný beh (beh na lyžiach, jazda na kolobežke, kolieskových korčuliach, bicykli, plávanie, aerobik a pod.).

Rozvoj koordinačných schopností

- kotúľ vpred, vzad, premet bokom, kotúľ letmo ponad prekážku,
- výskoky na veľkej gymnastickej trampolíne so zmenami polôh tela,
- preskoky cez prekážky (koza, kôň, švédka debna a pod.),
- akrobatické prvky zo skokom z mostíka, trampolíny (skoky letmo, premety, saltá),
- doplnkové pohybové a športové hry (stolný tenis, bedminton, tenis a pod.),
- prekážkové dráhy s prekonávaním prekážok rozličným spôsobom.

Rozvoj reakčných schopností

- mierny stoj rozkročný, predpažiť – v rukách lopta, pustiť loptu, vykonať drep a loptu chytiť prv než spadne na zem. Modifikácie: loptu pustiť, tlesknúť si o stehná, za telom, nad hlavou, pred a za telom a loptu chytiť,
- stoj rozkročný, podrep, medzi nohami pod telom držať loptu – jednou rukou spredu, druhou za telom. Loptu pustiť, vymeniť si ruky a loptu chytiť prv než spadne na zem,
- na zem položiť vystreté švihadlo. Dvojica s postaví chrbtom k sebe nad konce švihadla (držadlo za telom). Na signál chytiť švihadlo a potiahnuť skôr ako partner,
- dvojica sed roznožmo čelom k sebe, oprieť sa navzájom chodidlami, paže sa opierajú za telom,
- na gymnastickú lavičku položiť dve lopty 50 – 60 cm od seba. Dvojica zaujme polohu strehu, každý 3 – 5 m od svojej lopty na protiahlých stranách lavičky. Úloha: na signál zhodiť loptu skôr ako partner.

Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností

- zoskok z vyvýšeného miesta (40 – 60 cm) od piesku s úlohou doskočiť za vyznačenú čiaru (vo vzdialenosti 80 – 100 cm), pätami čo najbližšie k nej,
- hádzanie tenisových loptičiek na cieľ (horizontálny, vertikálny),
- žonglovanie s dvomi loptami,
- dribling s dvomi loptami súčasne, striedavo,
- driblovať jednu loptu a druhú viesť nohou,
- driblovať jednu loptu a druhú si nadhadzovať,

- vyhodit' loptu pred seba do výšky, vykonať kotúl vpred a loptu chytiť (vykonať sed, kľak, ľah a pod.).

2.3 Proces

- a) dodržiavať rozvoj pohybových schopností za rešpektovania ich senzitívnych období,
- b) zvládnuť techniky všetkých zaradovaných atletických a športových disciplín,
- c) dôraz klásť na správne držanie tela, vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu,
- d) preferovať zaťaženie anaeróbného charakteru,
- e) aeróbne aktivity zaradovať primerane vekovej kategórii,
- f) kondičná príprava nesmie postrádať v obsahovom zameraní pestrosť, všestrannosť a emocionálnosť,
- g) je potrebné vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii juniorov

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

pozri kapitolu 3 starší žiaci

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

pozri kapitolu 4 starší žiaci

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

pozri kapitolu 5 v kategórii juniorov

6 EVIDENCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

pozri kapitolu 6 v kategórii juniorov

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

pozri kapitolu 7 v kategórii juniorov

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ĽADOVOM HOKEJI

8.a 9. ročník základných škôl a 4. a 5. ročník osemročných športových gymnázií

STARŠÍ ŽIACI

2002

O B S A H

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	23
1	TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA	23
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	25
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA	27
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	28
5	ZÁKLADNÉ POJMOVÉ UKAZOVATELE	30
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	30
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	30

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ PRÍPRAVY

Položiť základy budúcej vysokej športovej výkonnosti v dorasteneckom veku, juniorov a v kategórii dospelých, zamerať sa na vysokú úroveň všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti, vytvoriť trvalý pozitívny vzťah k ľadovému hokeju.

1 TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele technicko-tactickej prípravy

- a) zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca s dôrazom na technické aj taktické vykonanie,
- a) technické vykonanie vo väčšej intenzite,
- b) nacvičiť a zdokonaľiť herné kombinácie v ich konštruktívnom riešení,
- c) nacvičiť a zdokonaľiť systém hry v útoku a obrane – uplatnenie v hre,
- d) rozvíjať tvorivé herné myslenie, spoluprácu smerujúcu k úspechu družstva,
- e) osvojenie si herných činností v integrovanej hre,
- f) zdokonaľovať herné systémy.

1.2 Obsah technicko-tactickej prípravy

Útočné činnosti jednotlivca

- korčuľovanie vpred, vzad, do strán, obraty, rýchle zastavenie – zmena smeru,
- vedenie puku (v jazde vpred, vzad, obraty, zmenou smeru, zmenou rýchlosti, prihrávkou o korčuľu),
- uvoľňovanie hráča s pukom (kľučka na bekhendovú stranu, forhendovú stranu, protismerná kľučka),
- uvoľňovanie hráča bez puku (zmenou smeru, zmenou rýchlosti, obratom, zmenou smeru a rýchlosti),
- prihrávanie a spracovanie prihrávky po ľade a nad ľadom (prihrávanie bekhendovou a forhendovou stranou), prihrávka ťahom,
- príjem a spracovanie prihrávky,
- strelba ťahom (bekhendovou a forhendovou stranou), prikľepnutým švihom, golfovým úderom,
- blafák,
- tečovanie a dorážanie.

Obranné činnosti jednotlivca

- obsadzovanie hráča s pukom (napádanie, nakorčuľovanie hráča k súperovi, odoberanie puku, osobný súboj, hra telom (bodyček),
- obsadzovanie hráča bez puku (pozične, tesná obrana),
- blokovanie striel (v stoji, pokľaku a kľaku, sklzom, hokejkou).

Útočné herné kombinácie

- prihraj a korčuľuj,
- križovanie,

- prenechaním,
- spätnou prihrávkou,
- kolmou prihrávkou.

Obranné herné kombinácie

- zdvojovanie,
- preberanie,
- zaist'ovanie,
- odstupovanie.

Útočné herné systémy

- postupný útok,
- pozičný útok,
- rýchly útok,
- reorganizovaný útok,
- nátlaková hra,
- presilová hra.

Obranné herné systémy

- osobná obrana,
- zónová obrana,
- zónový presing,
- hra v oslabení.

Činnosti brankára

- základný brankársky postoj a korčuľovanie (v bránkovisku, v priestore pred bránou, v okolí bránky),
- chytanie a vyrážanie puku po ľade (hokejkou, nohami, sklzom),
- chytanie a vyrážanie puku nad ľadom (rukami, nohami, hokejkou, telom, sklzom),
- zastavenie puku, rozohrávanie (na krátku vzdialenosť, vypichnutie puku),
- riešenie samostatných nájazdov (vykorčuľovaním, vypichnutím puku, polorozkľakom, rozkľakom, sklzom),
- riešenie herných situácií (vykrývanie streleckého uhlu, pri tečovaní a dorážaní, hra za bránkou, situácie 2 – 1).

1.3 Proces

- a) venovať zvýšenú pozornosť technike korčuľovania bez puku, s pukom a bez kontroly puku zrakom (taktiež to platí aj pri spracovaní a prihrávaní puku),
- b) každú technickú činnosť názorne ukázať, upozorniť na uzlové body, nácvik viesť v nižšej intenzite,
- c) využívať didaktické pomôcky (kužely, stojany),
- d) kladenie dôrazu na zrýchlenie pri obchádzaní brániaceho hráča v činnosti 1 – 1,
- e) zaraďovať špeciálne cvičenia na jednotlivé druhy uvoľňovania hráča s pukom,
- f) zaraďovať komplexné herné cvičenia obsahujúce herné činnosti idúce následne za sebou (vedenie puku, kľučka, klamlivý pohyb telom, prihrávka, strelba a pod.),
- g) zaraďovať rovnovážne herné situácie 1 – 1 do rôznych priestorov ihriska,
- h) všestranné postové zameranie hráčov,
- i) využívať rôzne formy skupinového vyučovania,
- j) rovnomerne sa venovať útočným a obranným činnostiam,
- k) obmena hráčov v útoku a v obrane,
- l) vyžadovať technicky správne vykonanie každej hokejovej činnosti,
- m) po vykonanej strelbe sledovať puk so zámerom puk doklepnúť do brány.

Požiadavky na hráčov – výkonový štandard*Žiak vie, je schopný:*

- uvoľniť sa s pukom,
- uvoľniť sa bez puku,
- časovo a priestorovo zvládnuť súčinnosť v útočných a obranných herných kombináciách,
- zvládnuť v súčinnosti herného tvaru systém 2-1-2, 1-2-2,
- zvládnuť základy presilovej hry a hry v oslabení.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA**2.1 Ciele kondičnej prípravy**

- a) podporiť prirodzený vývoj organizmu,
- b) zvýšiť odolnosť organizmu voči pohybovému zaťaženiu všestrannému charakteru,
- c) dôraz na rozvoj rýchlostných schopností, koordinačných schopností, relatívnej sily a aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti.

2.2 Obsah kondičnej prípravy**Rozvoj aeróbnej vytrvalosti**

- športové hry s upravenými pravidlami 30-40 min.,
- turistika 2-3 hod.,
- pomalý rovnomerný beh v trvaní 20-30 min. s pulzovou frekvenciou 130-160 za min.,
- využívať čo najpestrejší výber prostriedkov,
- metódy striedavé, založené na neprerušovanom zaťažení napr. fartlek (hra s rýchlosťou či indiánsky beh),
- vhodné sú tiež loptové hry – herná forma. Spočíva v tom, že sa žiaci nesmú za stanovenú dobu zastaviť.

Rozvoj rýchlostných schopností

- krátkodobé zaťaženie v špecifickom a nešpecifickom zaťažení do 5 – 8 sekúnd,
- pohybové hry s prvkami behov a štafety (dĺžka úseku 5-20m),
- bežecká abeceda.

Rozvoj frekvenčných rýchlostí

- behy ponad 8-10 nízkych prekážok (čiary, pásy, latky a pod.) položených za sebou na vzdialenosť 60 cm. Prebehy dopredu, bokom so zmenou smeru (stúpiť do každej medzery) s dôrazom na frekvenciu,
- behy 20 –30 m úsekov so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky) a dĺžku krokov,
- beh dolu svahom (sklon do 5°) na úsekoch 10-20m, dôraz na frekvenciu.

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z rôznych polôh,
- výbehy po kotúli napred do 10-15m.,
- výbehy smerom na hodenú loptu – hodiť loptu alebo zakotúľať pred seba a snažiť sa ju čo najskôr dobehnúť (loptu môže hádzať aj partner),
- výbehy z drepu a nízkeho štartu.

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 40 – 60m.,
- opakované úseky 20 – 40m.,
- rozložené úseky 30 – 60m. (napr. 10 m s max. úsilím - 10m zotrvačne – 10 m s max. úsilím),
- beh do kopca (sklon 15 – 25 st.), úseky 5 – 15 m.,
- handicapové behy na 20 – 40 m.,
- slalomový beh,
- prekážkové dráhy.

Špecifické tréningové prostriedky

- štarty z rôznych polôh – dribling do 20m.,
- opakované letmé úseky 15 – 20m. – dribling,
- opakované driblingové úseky 15-20m zakončené strelbou (hádzaná, basketbal),
- dribling so zmenou smeru (slalom), i formou súťaží, štafety,
- cvičenia na rozvoj rýchlosti prihrávok (hádzaná, basketbal, futbal) formou súťaže.

Tréningové prostriedky v príprave na ľade

- jednoduché herné činnosti jednotlivca a spolupráce maximálnou rýchlosťou (predpoklad zvládnutá technika),
- rôzne spôsoby korčuľovania so zmenami smeru (maximálnou rýchlosťou).

Rozvoj silových schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov,
- hod plnou loptou rozličným spôsobom 2 kg.,
- posilňovacie cvičenia s malými činkami 1,5 – 2 kg., 2,5-5 kg. resp. s kotúčmi činky,
- posilňovacie cvičenia s bremenom do 15-20 kg.,
- zaraďovať kruhovú formu tréningu rozvoja sily (6-8 stanovíšť 10-15 opakovaní, 2-4 série).

Rozvoj všeobecnej sily dolných končatín

Gymnastická lavička:

- zoskok obkročmo – výskok na lavičku, nekrčiť nohy v kolenách,
- sed na lavičke obkročmo, výskok do stoja na lavičke,
- stoj bokom k lavičke, bližšiu nohu položiť na lavičku (na celé chodidlo), výpon do výskoku s výmenou nôh do východiskového postavenia na opačnej strane lavičky,
- výskoky z podrepu (trup kolmo, stehná rovnobežne s podložkou),
- násobené odrazy – po jednej, z nohy na nohu, obojnož v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie,
- preskoky atletických prekážok (jednonož, obojnožne, bez a s medziskokom, rozličná výška prekážok),
- plyometrické cvičenia.

Rozvoj explozívnej sily horných končatín

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- cvičenia s gumovými expandrami,
- hody jednou a obidvoma rukami s 2 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, ľahu, vo výskoku, s obratom atď.) na rozličnú vzdialenosť,
- prihrávky plnou loptou v stoji v behu,
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse,

- doplnkové športové hry.

Špecifické tréningové prostriedky:

- opakovaná streľba ťahom, priklepnutým švihom, golfovým úderom,
- streľba so zaťažou hokejkou (do 1 kg.),
- streľba s odporom gumového expandru.

Rozvoj orientačnej schopnosti

- dve – počtom rovnaké družstvá s loptami sa rozostavia, každé na jednej polovičke ihriska,. každý hráč má na druhej strane ihriska partnera, Na povel sa pohybujú driblingom po svojej ploche. Na zapísknutie položia všetci lopty na zem a prebehnú k lopte partnera. Modifikácie: hráči neprebehujú, ale dvojice si vymenia súčasne prihrávky,
- tri žienky položiť za sebou a 5 m pred ne položiť loptu. Traja hráči sa voľne rozostavia na ploche ihriska. Určený hráč má za úlohu vykonať rýchlo za sebou tri kotúle, zdvihnúť loptu a prihrať ju tomu hráčovi. ktorý má zdvihnúť ruku,
- modifikácia: po ihrisku sa pohybuje – hráčov označených číslami. Úlohou je prihrať vyvolanému číslu.

2.3 Proces

- rozvíjať pohybové schopnosti za rešpektovania ich sensitívnych období,
- rozvíjať koordinačné schopnosti so zameraním aj na jemnú koordináciu pohybov,
- zvládnuť techniky všetkých zaradovaných atletických disciplín a športových hier,
- preferovať zaťaženie anaeróbného charakteru,
- aeróbne aktivity zaradovať primerane vekovej kategórii,
- v obsahovom zameraní preferovať všestrannosť a emocionálnosť jednotlivých cvičení,
- vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii juniorov

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA**3.1 Ciele teoretickej prípravy**

Dosiahnuť stavu, aby si hráči osvojili základné všeobecné a špecifické vedomosti, ktoré im pomôžu pochopiť dôležité pojmy obsahu športového tréningu, význam a zmysel športovania vôbec, osvojenie si základných poznatkov ľadového hokeja, a tak mohli hrať pravidelnú majstrovskú súťaž.

3.2 Obsah teoretickej prípravy**Všeobecné poznatky****a) Všeobecná teória telesnej výchovy**

- dejiny telesnej výchovy u nás, vo svete, v meste alebo obci,
- olympijská výchova,
- systém vybraných pohybových činností, schopností a zručností,
- postoje, záujmy, vzťahy, vedomosti, názory.

b) Didaktika športového tréningu

- základy športovej prípravy,

- pohybové schopnosti a pohybové zručnosti,
- základné telovýchovné pojmy, terminológia a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
- organizácia a riadenie pohybových činností a hier (aj v súťažiach),
- hodnotenie pohybovej činnosti,
- uplatňovanie poznatkov z telovýchovnej činnosti v iných predmetoch a opačne,
- účelný a estetický pohybový prejav,
- rozhodnosť, nebojnosť, snaha po stále lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ocenenie výkonu súperov, fair-play,
- tolerancia a zodpovednosť za svoje konanie voči spolužiakom, učiteľom, rodičom a starším osobám,
- aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,
- základy športovej prípravy.

c) *Zdravotná výchova, lekárska kontrola*

- význam, funkcia, účinok vykonávaných pohybových činností na organizmus človeka, pohybový režim,
- pulzová frekvencia a jej využívanie v športe,
- somatický vývin človeka a jeho hodnotenie,
- správna životospráva človeka a športovca,
- negatívny vplyv fajčenia, alkoholu a drog na zdravie,
- základné hygienické zásady a ich využívanie pred, počas a po skončení telovýchovnej činnosti,
- bezpečnosť pri cvičeniach v rôznych podmienkach a v rôznom prostredí,
- prvá pomoc pri ľahších úrazoch.

3.3 Proces

- a) na teoretickú prípravu využiť tie vyučovacie hodiny, kedy nie je možnosť dostať sa na športoviská z objektívnych dôvodov.
- b) nevyužívať na teoretickú prípravu tréningové jednotky na ľade alebo na športoviskách (okrem usmernení hráčov pri jednotlivých činnostiach).
- c) využívať na teoretickú prípravu porady pred hokejovými zápasmi, hodnotenia zápasov,
- d) využiť sledovanie hokejových zápasov našej reprezentácie prostredníctvom televíznych prenosov a s hráčmi ich analyzovať.

3.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- použiť pri tvorbe výkonových štandardov výsledky motorických testov, ktoré sa používali v posledných rokoch v hokejových oddieloch na Slovensku,
- vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie,
- dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu,
- vysvetliť zásady bezpečného správania,
- rešpektovať zásady fair-play.

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

Cieľom psychologickej prípravy je neustále rozvíjanie osobnosti športovca za účelom dosiahnutia vrcholných výkonov bez tzv. „zlyhania“.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

Vyplýva z cieľa psychologickej prípravy a sú to hlavne tieto okruhy:

- modelovanie športovej prípravy,
- stupňovanie psychických záťaží,
- obmeňovanie psychických záťaží,
- relaxácia,
- regulácia aktivačnej úrovne,
- individualizácia prípravy.

Obsah psychologickej prípravy naplníme týmito prostriedkami:

- slovné pôsobenie,
- vytváranie vhodných situácií,
- regulačné a autoregulačné zásahy,
- vstup psychológa medzi hráča, resp. trénera, čo môže pôsobiť ako prevod objavených poznatkov z praxe.

Utváranie postojov a motivácie žiakov

- Najvšeobecnejším cieľom v športe je dosahovanie úspechov v súťažiach,
- vzbudzovať záujem o telesné zdokonaľovanie,
- ovplyvňovať postoje k športovému daniu (tréning, súperu a pod.),
- regulovať medziosobné vzťahy v tíme,
- rozvíjať špecifické schopnosti,
- utvárať potrebné návyky (hygienické, režim dňa a pod.),
- všestranne ovplyvňovať vlastnosti osobnosti, predovšetkým charakter,
- utváranie postojov a motivácie je závislé v značnej miere od trénera..

4.3 Proces

Najbežnejšími motivačnými podnetmi tréningu sú:

- zvyk (v rámci zabehaného denného režimu),
- prijemnosť (funkčná slasť z činnosti),
- autorita trénera (viera, strach, závislosť na ňom),
- očakávanie, že tréning sa neskôr vyplatí,
- povinnosť (napr. v rámci zmluvy s klubom, školou a pod.),
- sociálne podnety (partia, zábava a pod.),
- vyššie spoločenské pohnútky (vzťah k súťaži, reprezentácii),
- najmä u mládeži akceptovať hru, potláčať monotóniu, využiť sklon k romantike, rešpektovanie príkladov, neuplatňovať „dospelé“ tréningy)
- rešpektovať princípy mentálnej hygieny, rešpektovať postupnosť podnety - napätie – únava, zotavenie – superkompenzačný efekt,
- potlačovať averziu k tréningu (nie je to nutné zlo a nie je to ani rehoľa),
- stimulácia tréningovej aktivity na základe adekvátnych odmien,
- informovanosť o zdatnosti hráča ako vnútorný podnet pre sebazdokonaľovanie
- stabilizovať presvedčenie, že kvalitný tréning je hlavnou determinantou úspechu.

4.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný v športovom tréningu a zápase prejavit':

- záujem o športové odvetvie,
- kladný postoj k športovým aktivitám,
- vôľové a morálne vlastnosti,
- pozitívny postoj k tréningovému procesu, k zvyšovaniu športovej výkonnosti,
- pozitívny vzťah k spoluhráčom, ale aj k súperovi,
- správanie v duchu fair-play,
- kladný vzťah ku klubu, k materiálnym hodnotám.

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri kapitolu 5 v kategórii juniorov

4 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Pozri kapitolu 6 v kategórii juniorov

5 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

Pozri kapitolu 7 v kategórii juniorov

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V LEDOVOM HOKEJI

6. a 7. ročník osemročných športových gymnázií

D O R A S T E N C I

2002

O B S A H

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	33
1	TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA	33
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	35
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA	37
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	37
5	ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	37
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	37
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONVÝCH ŠTANDARDOV	37

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

- a) Rozvíjať športovú výkonnosť v dorasteneckom veku a pripravovať hráčov pre vekovú kategóriu juniorov,
- b) zamerať sa na vysokú úroveň všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti,
- c) prehľbovať trvalý pozitívny vzťah k ľadovému hokeju.

1 TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele technicko-tactickej prípravy

- a) Zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca na technické aj taktické vykonanie,
- b) technické vykonanie v maximálnej intenzite,
- c) zdokonaľiť herné kombinácie v ich tvorivom riešení,
- d) zdokonaľiť systém hry v útoku a obrane – uplatnenie v hre,
- e) prehľbovať tvorivé herné myslenie, spoluprácu smerujúcu k úspechu družstva,
- f) zdokonaľovať herné systémy.

1.2 Obsah technicko-tactickej prípravy

Útočné činnosti jednotlivca

- zdokonaľovať korčuľovanie vpred, vzad, do strán, obraty, rýchle zastavenie – zmena smeru,
- vedenie puku (v jazde vpred, vzad, obraty, zmenou smeru, zmenou rýchlosti, prihrávkou o korčuľu),
- zdokonaľovať uvoľňovanie hráča s pukom (kľučka na bekhendovú stranu, forhendovú stranu, protismerná kľučka),
- zdokonaľovať uvoľňovanie hráča bez puku (zmenou smeru, zmenou rýchlosti, obratom, zmenou smeru a rýchlosti),
- zdokonaľovať prihrávanie a spracovanie prihrávky po ľade a nad ľadom (prihrávanie bekhendovou a forhendovou stranou), prihrávka ľahom,
- zdokonaľovať strelbu priklepnutým švihom, golfovým úderom, zakončenie blafákom.

Obranné činnosti jednotlivca

- zdokonaľovať obsadzovanie hráča s pukom (napádanie, nakorčuľovanie hráča k súperovi, odoberanie puku, osobný súboj, hra telom (bodyček),
- zdokonaľovať obsadzovanie hráča bez puku (pozične, tesná obrana),
- blokovanie striel (v stoji, pokľaku a kľaku, sklzom, hokejkou).

Útočné herné kombinácie

- prihraj a korčuľuj,
- križovanie,
- prenechaním,
- spätnou prihrávkou,
- kolmou prihrávkou.

Obranné herné kombinácie

- zdvojovanie,
- preberanie,
- clonenie,
- zaistiťovanie,
- odstupovanie.

Útočné herné systémy

- postupný útok,
- pozičný útok,
- rýchly útok,
- rýchly protiútok,
- reorganizovaný útok,
- nastreľovanie,
- pozičná nátlaková hra,
- presilová hra.

Obranné herné systémy

- osobná obrana,
- zónová obrana,
- zónový presing,
- kombinovaná obrana,
- hra v oslabení.

Činnosti brankára

- chytanie a vyrážanie puku po ľade (hokejkou, nohami, sklzom),
- chytanie a vyrážanie puku nad ľadom (rukami, nohami, hokejkou, telom, sklzom),
- zastavenie puku, rozohrávanie (na krátku aj dlhú vzdialenosť, vypichnutie puku),
- riešenie samostatných nájazdov (vykorčuľovaním, vypichnutím puku, polorozklákom, rozklákom, sklzom),
- riešenie herných situácií (vykrývanie streleckého uhla pri tečovaní a dorážaní, hra za brámkou, situácie 2 – 1).

1.3 Proces

- vyžadovať správnu techniku korčuľovania, vedenie puku bez kontroly zrakom (platí to aj pri spracovaní a prihrávaní puku),
- kladenie dôrazu na zrýchlenie pri obchádzaní brániaceho hráča v činnosti 1 – 1,
- zaraďovať špeciálne cvičenia na jednotlivé druhy uvoľňovania hráča s pukom,
- zaraďovať komplexné herné cvičenia obsahujúce herné činnosti idúce následne za sebou (vedenie puku, kľučka, klamlivý pohyb telom, prihrávka, strelba a pod.),
- zaraďovať rovnovážne herné situácie 1 – 1 do rôznych priestorov ihriska,
- zaraďovať nerovnovážne herné situácie 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2,
- rovnomerne sa venovať útočným a obranným činnostiam,
- vyžadovať technicky správne vykonanie každej hokejovej činnosti,
- po vykonanej streľbe sledovať puk so zámerom puk doklepnúť do brány.

Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- uvoľniť sa s pukom,
- uvoľniť sa bez puku,
- časovo a priestorovo zvládnuť súčinnosť v útočných a obranných herných kombináciách,
- zvládnuť v súčinnosti herného tvaru systém 2-1-2, 1-2-2, 1-4,
- kreatívne riešiť presilovú hru a hru v oslabení.

2 KONDIČNÉ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- a) podporiť prirodzený vývoj organizmu,
- b) zvýšiť odolnosť organizmu voči pohybovému zaťaženiu všestranného charakteru,
- c) dôraz na rozvoj rýchlostných schopností, silových schopností, aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

- športové hry s upravenými pravidlami 30-40 min.,
- turistika 2-3 hod.,
- pomalý rovnomerný beh v trvaní 20-30 min. s pulzovou frekvenciou 130-160 za min.,
- využívať čo najpestrejší výber prostriedkov,
- metódy striedavé, založené na neprerušovanom zaťažení napr. fartlek (hra s rýchlosťou či indiánsky beh),
- vhodné sú tiež loptové hry – herná forma. Spočíva v tom, že sa žiaci nesmú za stanovenú dobu zastaviť.

Rozvoj rýchlostných schopností

- krátkodobé zaťaženie v špecifickom a nešpecifickom zaťažení do 5 – 8 sekúnd,
- pohybové hry s prvkami behov a štafety (dĺžka úseku 5-20m),
- bežecká abeceda.

Rozvoj frekvenčných rýchlostí

- behy ponad 8-10 nízkych prekážok (čiary, pásy, latky a pod.) položených za sebou na vzdialenosť 60 cm. Prebehy dopredu, bokom so zmenou smeru (stúpiť do každej medzery) s dôrazom na frekvenciu,
- behy 20 –30 m úsekov so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky) a dĺžku krokov,
- beh dolu svahom (sklon do 5°) na úsekoch 10-20m, dôraz na frekvenciu.

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z rôznych polôh,
- výbehy po kotúli napred do 10-15m.,
- výbehy z drepu a nízkeho štartu.

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 40 – 60m.,
- opakované úseky 20 – 40m.,
- rozložené úseky 30 – 60m. (napr. 10 m s max. úsilím - 10m zotrvačne – 10 m s max. úsilím),

- beh do kopca (sklon 15 – 25 st.), úseky 5 – 15 m.,
- handicapové behy na 20 – 40 m.,
- slalomový beh,
- prekážkové dráhy.

Špecifické tréningové prostriedky

- štarty z rôznych polôh – dribling do 20m.,
- opakované letmé úseky 15 – 20m. – dribling,
- opakované driblingové úseky 15-20m zakončené strelbou (hádzaná, basketbal),
- dribling so zmenou smeru (slalom) i formou súťaží, štafety,
- cvičenia na rozvoj rýchlosti prihrávk (hádzaná, basketbal, futbal) formou súťaže.

Tréningové prostriedky v príprave na ľade

- herné činnosti jednotlivca za spolupráce v maximálnom úsilí (predpoklad zvládnutá technika),
- rôzne spôsoby korčuľovania so zmenami smeru (maximálnou rýchlosťou).

Rozvoj silových schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov,
- posilňovacie cvičenia vo dvojiciach,
- posilňovacie cvičenia s bremenom,
- kruhová forma tréningu rozvoja silových schopností.

Rozvoj všeobecnej sily dolných končatín

- výskoky z podrepu (trup kolmo, stehná rovnobežne s podložkou),
- násobené odrazy – po jednej, z nohy na nohu, obojnož v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie,
- preskoky atletických prekážok (jednonož, obojnožne, bez a s medziskokom, rozličná výška prekážok),

Rozvoj explozívnej sily horných končatín

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- cvičenia s gumovými expandrami,
- hody jednou a obidvoma rukami s 2 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, ľahu, vo výskoku, s obratom atď.) na rozličnú vzdialenosť,
- prihrávky plnou loptou v stoji, v behu,
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse,
- doplnkové športové hry.

Špecifické tréningové prostriedky:

- opakovaná strelba ťahom, prikľapnutým švihom, golfovým úderom,
- strelba so zaťažou hokejkou (do 1 kg.),
- strelba s odporom gumového expandru.

Rozvoj orientačnej schopnosti

- výskoky na trampolíne s rôznymi variáciami akrobatických prvkov,
- výskoky o 360° s výmenou ľahkých lôpt vo dvojiciach,
- cvičenia v súčinnosti dvoch a viac hráčov s pevne stanovenými pravidlami,
- pohybové hry rozvíjajúce orientačné schopnosti.

2.3 Proces

- a) rozvíjať pohybové schopnosti za rešpektovania ich senzitívnych období,
- b) rozvíjať koordinačné schopnosti so zameraním aj na jemnú koordináciu pohybov,
- c) zvládnuť techniky všetkých pohybových a športových hier,
- d) preferovať zaťaženie anaeróbneho charakteru,
- e) aeróbne aktivity zaraďovať primerane vekovej kategórii,
- f) v obsahovom zameraní preferovať všestrannosť a emocionálnosť jednotlivých cvičení,
- g) vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Pozri kapitolu 2.4 v kategórii juniorov

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

Pozri kapitolu 3 v kategórii juniorov

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Pozri kapitolu 4 v kategórii juniorov

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE

Pozri kapitolu 5 v kategórii juniorov

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Pozri kapitolu 6 v kategórii juniorov

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV

Pozri kapitolu 7 v kategórii juniorov

UČEBNÉ OSNOVY ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY V ĽADOVOM HOKEJ

8. ročník osemročných športových gymnázií

JUNIORI

2002

OBSAH

0	VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	40
1	TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA	40
2	KONDIČNÁ PRÍPRAVA	42
3	TEORETICKÁ PRÍPRAVA A.....	44
4	PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA	45
5	ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE	48
6	EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY	49
7	PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV	51

0 VŠEOBECNÝ CIEĽ ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

- a) rozvíjať športovú výkonnosť v juniorskom veku a pripravovať hráčov pre vekovú kategóriu dospelých,
- b) zamerať sa na vysokú úroveň všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti,
- c) prehľbovať trvalý pozitívny vzťah k ľadovému hokeju.

1 TECHNICKO-TAKTICKÁ PRÍPRAVA

1.1 Ciele technicko-tactickej prípravy

- a) Zdokonaľovať herné činnosti jednotlivca na technické aj taktické vykonanie,
- b) technické vykonanie v maximálnej intenzite,
- c) zdokonaľiť herné kombinácie v ich tvorivom riešení,
- d) zdokonaľiť systém hry v útoku a obrane – uplatnenie v hre,
- e) prehľbovať tvorivé herné myslenie, spoluprácu v súčinnosti herného tvaru,
- f) zdokonaľovať základné a variabilné herné systémy.

1.2 Obsah technicko-tactickej prípravy

Útočné činnosti jednotlivca

- zdokonaľovať uvoľňovanie hráča s pukom (kľučka na bekhendovú stranu, forhendovú stranu, protismerná kľučka),
- zdokonaľovať uvoľňovanie hráča bez puku (zmenou smeru, zmenou rýchlosti, obratom, zmenou smeru a rýchlosti),
- zdokonaľovať prihrávanie a spracovanie prihrávky po ľade a nad ľadom (prihrávanie bekhendovou a forhendovou stranou), prihrávka ťahom,
- zdokonaľovať streľbu priklepnutým švihom, golfovým úderom, zakončenie blafákom s dôrazom na razanciu a presnosť zakončenia.

Obranné činnosti jednotlivca

- zdokonaľovať obsadzovanie hráča s pukom (napádanie, nakorčuľovanie hráča k súperovi, odoberanie puku, osobný súboj, hra telom s primeraným dôrazom - bodyček),
- zdokonaľovať obsadzovanie hráča bez puku (pozične, tesná obrana),
- zdokonaľovať blokovanie striel rôznymi spôsobmi.

Útočné herné kombinácie

- prihraj a korčuľuj,

- križovanie,
- clonenie
- spätnou prihrávkou, prenechaním,
- kolmou prihrávkou,
- nastrelením.

Obranné herné kombinácie

- zdvojovanie,
- preberanie,
- zaisťovanie,
- odstupovanie.

Útočné herné systémy

- postupný útok,
- pozičný útok,
- rýchly útok,
- rýchly protiútok,
- reorganizovaný útok,
- nastreľovanie,
- nátlaková hra,
- presilová hra.

Obranné herné systémy

- osobná obrana,
- zónová obrana,
- zónový presing,
- kombinovaná obrana,
- hra v oslabení.

Činnosti brankára

- chytanie a vyrážanie puku po ľade (hokejkou, nohami, sklzom),
- chytanie a vyrážanie puku nad ľadom (rukami, nohami, hokejkou, telom, sklzom),
- zastavenie puku, rozohrávanie (na krátku aj dlhú vzdialenosť, vypichnutie puku),
- riešenie samostatných nájazdov (vykorčuľovaním, vypichnutím puku, polorozkľakom, rozkľakom, sklzom),
- riešenie hernej situácie 1 – 1,
- riešenie herných situácií (vykrývanie streleckého uhla, pri tečovaní a dorážaní, hra za brámkou, situácie 2 – 1),
- prerušovanie hry.

1.3 Proces

- vyžadovať správnu techniku korčuľovania, vedenie puku bez kontroly zrakom (platí to aj pri spracovaní a prihrávaní puku),
- kladenie dôrazu na zrýchlenie pri obchádzaní brániaceho hráča v činnosti 1 – 1,
- zaraďovať špeciálne cvičenia na jednotlivé druhy uvoľňovania hráča s pukom,
- zaraďovať komplexné herné cvičenia obsahujúce herné činnosti idúce následne za sebou (vedenie puku, kľučka, klamlivý pohyb telom, prihrávka, strelba a pod.),
- zaraďovať rovnovážne herné situácie 1 – 1 do rôznych priestorov ihriska,

- f) zaradovať nerovnovážne herné situácie 2 – 1, 3 – 1, 3 – 2,
- g) rovnomerne sa venovať útočným a obranným činnostiam,
- h) vyžadovať technicky správne vykonanie každej hokejovej činnosti,
- i) po vykonanej streľbe sledovať puk so zámerom puk doklepnúť do brány.

1.4 Požiadavky na hráčov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- uvoľniť sa s pukom,
- uvoľniť sa bez puku,
- časovo a priestorovo zvládnuť súčinnosť v útočných a obranných herných kombináciách,
- zvládnuť v súčinnosti herného tvaru systém 2-1-2, 1-2-2, 1-4, 1-1-3, 0-5,
- kreatívne riešiť presilovú hru
- takticky ponímať a riešiť hru v oslabení.

2 KONDIČNÁ PRÍPRAVA

2.1 Ciele kondičnej prípravy

- a) podporiť prirodzený vývoj organizmu,
- b) zvýšiť odolnosť organizmu voči pohybovému zaťaženiu všestranného charakteru,
- c) dôraz na rozvoj rýchlostných schopností, silových schopností, aeróbnej a anaeróbnej vytrvalosti.

2.2 Obsah kondičnej prípravy

Rozvoj aeróbnej vytrvalosti

- športové hry s upravenými pravidlami 30-40 min.,
- turistika 2-3 hod.,
- pomalý rovnomerný beh v trvaní 20-30 min. s pulzovou frekvenciou 130-160 za min.,
- využívať čo najpestrejší výber prostriedkov,
- metódy striedavé, založené na neprerušovanom zaťažení napr. fartlek (hra s rýchlosťou či indiánsky beh),
- vhodné sú tiež loptové hry – herná forma. Spočíva v tom, že sa žiaci nesmú za stanovenú dobu zastaviť.

Rozvoj rýchlostných schopností

- krátkodobé zaťaženie v špecifickom a nešpecifickom zaťažení do 5 – 8 sekúnd,
- pohybové hry s prvkami behov a štafety (dĺžka úseku 5-20m),
- bežecká abeceda.

Rozvoj frekvenčných rýchlostí

- behy ponad 8-10 nízkych prekážok (čiary, pásy, latky a pod.) položených za sebou na vzdialenosť 60 cm. Prebehy dopredu, bokom so zmenou smeru (stúpiť do každej medzery) s dôrazom na frekvenciu,
- behy 20 –30 m úsekov so striedaním behu s dôrazom na frekvenciu (krátke kroky) a dĺžku krokov,
- beh dolu svahom (sklon do 5°) na úsekoch 10-20m, dôraz na frekvenciu.

Rozvoj akceleračnej rýchlosti

- štarty z rôznych polôh,
- výbehy po kotúli napred do 10-15m.,

- výbehy z drepu a nízkeho štartu
- hladké štarty so záťažou.

Rozvoj cyklickej rýchlosti

- stupňované úseky 40 – 60m.,
- opakované úseky 20 – 40m.,
- rozložené úseky 30 – 60m. (napr. 10 m s max. úsilím - 10m zotrvačne – 10 m s max. úsilím),
- beh do kopca (sklon 15 – 25 st.), úseky 5 – 15 m.,
- handicapové behy na 20 – 40 m.,
- slalomový beh,
- prekážkové dráhy.

Špecifické tréningové prostriedky

- štarty z rôznych polôh – dribling do 20m.,
- opakované letmé úseky 15 – 20m. – dribling,
- opakované driblingové úseky 15-20m zakončené strelbou (hádzaná, basketbal),
- dribling so zmenou smeru (slalom), i formou súťaží, štafety,
- cvičenia na rozvoj rýchlosti prihrávk (hádzaná, basketbal, futbal) formou súťaže.

Tréningové prostriedky v príprave na ľade

- herné činnosti jednotlivca v maximálnom úsilí (predpoklad zvládnutá technika),
- rôzne spôsoby korčuľovania so zmenami smeru (maximálnou rýchlosťou).

Rozvoj silových schopností

Nešpecifické tréningové prostriedky

- pohybové hry a súťaže s prvkami vrhov a hodov,
- posilňovacie cvičenia vo dvojiciach,
- posilňovacie cvičenia s bremenom,
- kruhová forma špeciálneho tréningu rozvoja silových schopností
- cvičenia na stanovištiach.

Rozvoj všeobecnej sily dolných končatín

- výskoky z podrepu (trup kolmo, stehná rovnobežne s podložkou),
- násobené odrazy – na jednej, z nohy na nohu, obojnož v podrepe „žabáky“ a ich kombinácie,
- preskoky atletických prekážok (jednonož, obojnožne, bez a s medziskokom, rozličná výška prekážok),

Rozvoj explozívnej sily horných končatín

Nešpecifické tréningové prostriedky:

- cvičenia s gumovými expandrami,
- hody jednou a obidvoma rukami s 2 kg plnou loptou (zo stoja, kľaku, ľahu, vo výskoku, s obratom atď.) na rozličnú vzdialenosť,
- prihrávky plnou loptou v stoji, v behu,
- akrobatické cvičenia a ich kombinácie na žinenkovom páse,
- doplnkové športové hry.
- *Špecifické tréningové prostriedky:*
- opakovaná strelba ťahom, prikľepnutým švihom, golfovým úderom,
- strelba so zaťaženou hokejkou (do 1 kg.),

- streľba s odporom gumového expandra.

Rozvoj orientačnej schopnosti

- výskoky na trampolíne s rôznymi variáciami akrobatických prvkov,
- výskoky o 90, 180 a 360° s výmenou ľahkých, resp. plných lôpt vo dvojiciach,
- cvičenia v súčinnosti dvoch a viacerých hráčov s pevne stanovenými pravidlami,
- pohybové hry rozvíjajúce orientačné schopnosti.

2.3 Proces

- a) rozvíjať pohybové schopnosti za rešpektovania ich senzitívnych období,
- b) zvládnuť techniky všetkých pohybových a športových hier,
- c) preferovať zaťaženie anaeróbného, ale aj aeróbného zamerania v závislosti od obdobia,
- d) aeróbne aktivity zaradiť primerane vekovej kategórii,
- e) v obsahovom zameraní preferovať všestrannosť a emocionálnosť jednotlivých cvičení,
- f) vyhnúť sa jednostrannému zaťaženiu.

2.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

V učebných osnovách uvádzame len testovú batériu bez konkrétnych požiadaviek na žiakov. Tieto nájde čitateľ v Metodickej príručke k učebným osnovám športovej prípravy v ľadovom hokeji.

Na orientačné hodnotenie všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti uvádzame bodovacie tabuľky v prílohe 1,2 testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti sa vykonáva v máji, špeciálnej pohybovej výkonnosti v auguste na ľade.

Testy

všeobecné

Beh na 60 m

Beh 6x9m

Skok do diaľky z miesta

Beh na 400m

Beh na 1 500m (min)

Benč na 1 kg hmotnosti

špeciálne

korčuľovanie 36m vpred

36m vzad

6x9m

6x54m

3 TEORETICKÁ PRÍPRAVA

3.1 Ciele teoretickej prípravy

Dosiahnuť stavu, aby si hráči osvojili základné všeobecné a špecifické vedomosti, ktoré im pomôžu pochopiť dôležité pojmy obsahu športového tréningu, význam a zmysel športovania vôbec, osvojenie si základných poznatkov ľadového hokeja, a tak mohli hrať pravidelnú majstrovskú súťaž.

3.2 Obsah teoretickej prípravy

Všeobecné poznatky

a) *Všeobecná teória telesnej výchovy*

- dejiny telesnej výchovy u nás, vo svete, v meste alebo obci,
- olympijská výchova,
- systém vybraných pohybových činností, schopností a zručností,
- postoje, záujmy, vzťahy, vedomosti, názory.

b) *Didaktika športového tréningu*

- základy športovej prípravy,
- pohybové schopnosti a pohybové zručnosti,
- základné telovýchovné pojmy, terminológia a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
- organizácia a riadenie pohybových činností a hier (aj v súťažiach),
- hodnotenie pohybovej činnosti,
- uplatňovanie poznatkov z telovýchovnej činnosti v iných predmetoch a opačne,
- účelný a estetický pohybový prejav,
- rozhodnosť, nebojnosť, snaha po stále lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ocenenie výkonu súperov, fair-play,
- tolerancia a zodpovednosť za svoje konanie voči spolužiakom, učiteľom, rodičom a starším osobám,
- aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,
- základy športovej prípravy.

c) *Zdravotná výchova, lekárska kontrola*

- význam, funkcia, účinok vykonávaných pohybových činností na organizmus človeka, pohybový režim,
- pulzová frekvencia a jej využívanie v športe,
- somatický vývin človeka a jeho hodnotenie,
- správna životospráva človeka a športovca,
- negatívny vplyv fajčenia, alkoholu a drog na zdravie,
- základné hygienické zásady a ich využívanie pred, počas a po skončení telovýchovnej činnosti,
- bezpečnosť pri cvičeniach v rôznych podmienkach a v rôznom prostredí,
- prvá pomoc pri ľahších úrazoch.

3.3 Proces

- a) na teoretickú prípravu využiť tie vyučovacie hodiny, kedy nie je možnosť dostať sa na športoviská z objektívnych dôvodov.
- b) nevyužívať na teoretickú prípravu tréningové jednotky na ľade alebo na športoviskách (okrem usmernení hráčov pri jednotlivých činnostiach).
- c) využívať na teoretickú prípravu porady pred hokejovými zápasmi, hodnotenia zápasov,
- d) využiť sledovanie hokejových zápasov našej reprezentácie prostredníctvom televíznych prenosov a s hráčmi ich analyzovať.

3.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- použiť pri tvorbe výkonových štandardov výsledky motorických testov, ktoré sa používali v posledných rokoch v hokejových oddieloch na Slovensku,
- poznať význam telesnej výchovy a športu pre zdravie,
- dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu,
- poznať zásady bezpečného správania,
- rešpektovať zásady fair-play.

4 PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

4.1 Ciele psychologickej prípravy

Cieľom psychologickej prípravy je neustále rozvíjanie osobnosti športovca za účelom dosiahnutia vrcholných výkonov bez tzv. „zlyhania“.

4.2 Obsah psychologickej prípravy

Vyplyva z cieľa psychologickej prípravy a sú to hlavne tieto okruhy:

- modelovanie športovej prípravy,
- stupňovanie psychických záťaží,
- obmeňovanie psychických záťaží,
- relaxácia,
- regulácia aktivačnej úrovne,
- individualizácia prípravy.

Obsah psychologickej prípravy naplníme týmito prostriedkami:

- slovné pôsobenie,
- vytváranie vhodných situácií,
- regulačné a autoregulačné zásahy,
- vstup psychológa medzi hráča, resp. trénera, čo môže pôsobiť ako prevod objavených poznatkov z praxe.

Utváranie postojov a motivácie žiakov

- Najvšeobecnejším cieľom v športe je dosahovanie úspechov v súťažiach,
- vzbudzovať záujem o telesné zdokonaľovanie,
- ovplyvňovať postoje k športovému daniu (tréning, súper a pod.),
- regulovať medziosobné vzťahy v tíme,
- rozvíjať špecifické schopnosti,
- utvárať potrebné návyky (hygienické, režim dňa a pod.),
- všestranne ovplyvňovať vlastnosti osobnosti, predovšetkým charakter,
- utváranie postojov a motivácie je závislé v značnej miere od trénera..

4.3 Proces

Najbežnejšími motivačnými podnetmi tréningu sú:

- a) zvyk (v rámci zabehaného denného režimu),
- b) príjemnosť (funkčná slasť z činnosti),
- c) autorita trénera (viera, strach, závislosť na ňom),
- d) očakávanie, že tréning sa neskôr vyplatí,
- e) povinnosť (napr. v rámci zmluvy s klubom, školou a pod.),
- f) sociálne podnety (partia, zábava a pod.),
- g) vyššie spoločenské pohnútky (vzťah k súťaži, reprezentácii),
- h) najmä u mládeži akceptovať hru, potláčať monotóniu, využiť sklon k romantike, rešpektovanie príkladov, neuplatňovať „dospelé“ tréningy)
- i) rešpektovať princípy mentálnej hygieny, rešpektovať postupnosť podnety - napätie – únava, zotavenie – superkompenzačný efekt,
- j) potlačovať averziu k tréningu (nie je to nutné zlo a nie je to ani rehoľa),
- k) stimulácia tréningovej aktivity na základe adekvátnych odmien,
- l) informovanosť o zdatnosti hráča ako vnútorný podnet pre sebazdokonaľovanie,
- m) stabilizovať presvedčenie, že kvalitný tréning je hlavnou determinantou úspechu.

4.4 Požiadavky na žiakov – výkonový štandard

Žiak vie, je schopný:

- vytvárať pozitívny postoj k tréningovému procesu,
- sebamotivácia k zvyšovaniu športovej výkonnosti,
- vytvárať pozitívny vzťah k spoluhráčom, ale aj k súperovi,
- utvárať si vlastný prístup k riešeniu intraskupinových a interskupinových konfliktov,
- vytvoriť kvalitný vzťah v interakčnom vzťahu tréner – hráč – družstvo,
- osvojenie si správania v duchu fair-play,
- dosiahnuť morálnu vyspelosť v spoločenskom živote hráča,
- vytvárať kladný vzťah ku klubu, k materiálnym hodnotám.

5 ZÁKLADNÉ OBJEMOVÉ UKAZOVATELE V JEDNOTLIVÝCH VEKOVÝCH KATEGÓRIÁCH

Základnou požiadavkou na objemové ukazovatele v jednotlivých vekových kategóriách je zabezpečiť taký počet tréningových jednotiek a zaťaženia, aby zodpovedal požiadavkám na optimálny výkonnostný rast jednotlivých žiakov – hráčov.

Veková kategória	Prípravka	mladší žiaci	starší žiaci	Dorast	Juniorka
Minimálny objem tréningových hodín	180	250	300	400	500

A. Základné všeobecné objemové ukazovatele

Vekové kategórie	ZŠ	OŠG	A. Základné objemové ukazovatele					B. Základná štruktúra obsahu ŠP					SPOLU	Uvádzame v prepočte na hod.=60min Z toho vyuč.hod. ŠP ¹ na ZŠ/OŠG
			DZ	TJ	Záp.	ČZ	RS	KP	HP	IPČ	NPČ	Záp.		
Prípravka	4.roč.		150	140	10	195,0	20	75	35	50	20	15	195	0/0
	5.roč.	prima	160	140	20	210,0	20	75	35	50	20	30	210	123/445,5
Mladší žiaci	6.roč.	sekunda	290	250	40	330,0	30	80	90	55	25	80	330	148/445,5
	7.roč.	tercia	290	250	40	330,0	30	80	90	55	25	80	330	123/445,5
Starší žiaci	8.roč.	kvarta	345	300	45	390,0	40	95	115	65	25	90	390	99/445,5
	9.roč.	kvinta	345	300	45	390,0	40	95	115	65	25	90	390	123/445,5
Dorast		sexta	340	270	70	540,0	60	130	155	80	35	140	540	- /445,5
		septima	340	270	70	540,0	60	130	155	80	35	140	540	- /445,5
Juniorka		oktáva	370	300	70	640,0	80	160	205	90	45	140	640	- /445,5

DZ – dni zaťaženia

TJ – počet tréningových jednotiek

Záp. – počet zápasov

ČZ – tréningové zaťaženie (hod.)

RS – regenerácia síl (hod.)

KP – kondičná príprava (hod.)

HP – herná príprava (hod.)

IPČ – iná pohybová činnosť (hod.)

NPČ – nepohybové činnosti (hod.)

Spolu – súčet v hodinách rubrik B. (hod.)

Tréneri a učelia športovej prípravy v športových triedach so zameraním na ľadový hokej ZŠ a OŠG vedú o športovej príprave evidenciu a dokumentáciu podľa platných školských predpisov a požiadaviek vyplývajúcich z tréningového procesu na zaznamenávanie podstatných informácií o obsahu športovej prípravy ktoré slúžia na evidenciu, vyhodnocovanie, plánovanie a analyzovanie kvality tréningového procesu.

¹ Jedna školská vyučovacia hodina je len 45 min. v tabuľke je prepočet na 60 min hod. Na ZŠ je týždňová dotácia v ročníkoch rôzna, pohybuje sa v rozmedzí 4 až 6 vyučovacích hodín na OŠG je to v ročníkoch jednotné v rozmedzí 18 – 20 vyučovacích hodín týždenne v závislosti od druhov športu.

6 EVIDENCIA A DOKUMENTÁCIA ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

Obsahom evidencie sú tieto údaje o hráčoch:

1. Základné identifikačné údaje o hráčoch - žiakoch

Odporúčame evidovať tieto údaje:

- dátum narodenia
- číslo OP
- číslo pasu
- adresa, telefón bydliska
- zamestnanie rodičov, telefón
- predchádzajúce telovýchovné a športové skúsenosti
- (podľa potreby eviduje škola aj klub)

2. Údaje o telesnom vývine

- hmotnosť tela
- telesná výška
- somatotyp
- predikcia výšky (získaná na základe výšky a hmotnosti biologických rodičov, eviduje tréner a učiteľ športovej prípravy)

3. Údaje o zdravotnom stave

- osobná anamnéza
 - rodinná anamnéza
- (eviduje tréner a učiteľ športovej prípravy)

V spolupráci s lekármi je potrebné formulovať zdravotné odporúčania do budúcnosti, ktoré sú podkladmi pre ošetrojúcich lekárov v prípade zmeny školy, klubu a pod.

4. Údaje o pohybovej výkonnosti

- Zaznamenávame výsledky testovaní v jednotlivých školských rokoch, resp. sezónach. Evidujeme vstupné, výstupné a priebežné výsledky testovaní v jednotlivých rokoch idúcich kontinuálne za sebou. (eviduje tréner a učiteľ športovej prípravy)
- Zaznamenávame výsledky hodnotenia jednotlivých hráčov v jednotlivých klasifikačných obdobiach (štvrtrok, polrok, trištvrtrok, koniec roka). (eviduje tréner a učiteľ, zakladá škola)

5. Evidencia o športovom tréningu

- Vykonať záznamy o všetkých tréningových jednotkách a zápasoch v základných objemových ukazovateľoch.
- Po každom týždennom mikrocykle spočítať údaje (v min) za celý týždeň.
- To isté urobiť po každom mezocykle, po každom období a za celý cyklus športovej prípravy. (eviduje tréner a zakladá klub)

6. Údaje o hráčskom výkone (hráči, družstvo)

- Evidujeme údaje o hráčskom výkone minimálne v rozsahu hernej štatistiky podľa určenia riadiacich orgánov súťaží. Odporúčame realizovať aj špecializované sledovania herného výkonu v závislosti od hráčskych funkcií. (eviduje tréner, zakladá klub)

7. Údaje o vedomostiach hráčov

- Uvádzame tu poznatkovú úroveň hráča vzťahujúcu sa hlavne k športovému tréningu a súťaženiu. (eviduje tréner, zakladá klub)

8. Evidencia o účasti na športovom tréningu

- Evidujeme účasť hráča na tréningoch
(eviduje tréner aj učiteľ športovej prípravy)

Dokumentácia športovej prípravy

Obsah dokumentácie trénera o ŠP	Návrh na dĺžku archivovania dokumentov
1. Plány športového tréningu <ul style="list-style-type: none"> a) Perspektívny plán b) Ročný plán c) Plány na obdobie d) Plány na mezocykly e) Plány na mikrocykly f) Plány tréningových jednotiek 	4 roky 4 roky 1 rok 1 rok 1 rok 1 rok
2. Dokumentácia údajov o hráčoch <ul style="list-style-type: none"> a) Základné identifikačné údaje b) Údaje o telesnom vývine c) Údaje o zdravotnom stave d) Údaje o pohybovej výkonnosti e) Údaje o hráčskom výkone Na dokumentáciu použiť „osobnú kartu hráča“ s možnosťou jej využitia na dlhodobé sledovanie (4 až 9 rokov podľa typu školy)	4 – 8 rokov 4 – 8 rokov 4 – 8 rokov 4 – 8 rokov 4 – 8 rokov
3. Dokumentácia evidencie o športovom tréningu	Počas účasti družstva v súťažiach mládeže
4. Dokumentácia zápisov zo stretnutí družstva	1 – 2 roky
5. Dokumentácia protokolov o hráčskom výkone družstva	1 rok
6. Dokumentácia účasti na tréningových jednotkách	1 rok

7 PODMIENKY NA PLNENIE VÝKONOVÝCH ŠTANDARDOV (optimálny normatív)

Základné priestorové zabezpečenie			
		Finančné zabezpečenie	
Ladová plocha	1	Športový klub a zriaďovateľ školy	
Telocvičňa	1	Škola v rámci rozpočtu	
Školské ihrisko	1	Škola v rámci rozpočtu	
Ochranné pomôcky			
Názov:	Priemerný počet :	Životnosť v rokoch:	Poznámka:
Chrániče nôh	30 párov	4	Počet je uvedený na družstvo t.j. 1 trieda 30 žiakov
Nohavice	30	2	
Chrániče lakt'ov – laketnačky	30	4	
Chrániče pliec – náplecníky	30	4	
Pevné rukavice	30	2	
Chrániče genitálií – suspensor	30	4	
Prilba s ochrannou klieťkou	30	4	
Zápasové a tréningové oblečenie a obutie			
Dresy	30	2	Počet je uvedený na družstvo t.j. 1 trieda 30 žiakov finančne zabezpečuje klub a rodičia
Štulpne	30	2	
Rybaná	30	1	
Teplákové súpravy	30	2	
Tenisky	30	1	
Výstroj a základné potreby pre hru			
Puky	30	1	Počet je uvedený na družstvo t.j. 1 trieda 30 žiakov
Hokejky	300	1	
Brankárska výstroj	2	4	
Brankárske hokejky	20	1	
Pomocný materiál			
Vaky	30	4	Počet je uvedený na družstvo t.j. 1 trieda 30 žiakov
Pásky	300	1	
Šnúrky	100	1	

Ďalší materiálne a finančné, personálne a materiálne zabezpečenie škôl so športovými triedami vychádza z platnej legislatívy: Vyhláška MŠMŠ SSR č.65/1988 z 27 apríla 1988, Smernica MŠ SSR č.1901/1985-31 Sk, Usmernenie MŠ SR č. 10715/1998-71 zo dňa 22.9.1998, Usmernenie MŠ SR č. .../2001-712 o podmienkach starostlivosti o športovo-talentovanú mládež v športových triedach a v športových školách.

Príloha 1. Bodovacie tabuľky testov všeobecnej pohybovej výkonnosti

Bodovacia tabuľka testov pre hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti

body	beh	beh	skok	beh	benč	beh	body	beh	beh	skok	beh	na
	60 m	6x9 m	z miesta	400 m	na 1 kg v.	1 500 m		60 m	6x9 m	z miesta	400 m	
80	6,0	12,88	289,50		1,660		49	9,1	14,62	243,00	64,10	1
79	6,1	12,94	288,00		1,644		48	9,2	14,67	241,50	64,60	1
78	6,2	12,99	286,50		1,628		47	9,3	14,73	240,00	65,10	1
77	6,3	13,05	285,00		1,612		46	9,4	14,79	238,50	65,70	1
76	6,4	13,10	283,50		1,596		45	9,5	14,84	237,00	66,20	1
75	6,5	13,16	282,00		1,580	04:33,5	44	9,6	14,90	235,50	66,70	1
74	6,6	13,22	280,50		1,564	04:36,0	43	9,7	14,96	234,00	67,20	1
73	6,7	13,27	279,00		1,548	04:38,5	42	9,8	15,01	232,50	67,70	1
72	6,8	13,33	277,50		1,532	04:41,0	41	9,9	15,06	231,00	67,30	1
71	6,9	13,38	276,00		1,516	04:43,5	40	10,0	15,12	229,50	68,00	1
70	7,0	13,44	274,50	53,40	1,500	04:46,0	39	10,1	15,18	228,00	68,20	1
69	7,1	13,50	273,00	53,90	1,484	04:48,5	38	10,2	15,23	226,50	68,40	0
68	7,2	13,55	271,50	54,40	1,468	04:51,5	37	10,3	15,29	225,00	68,90	0
67	7,3	13,61	270,00	55,00	1,452	04:53,5	36	10,4	15,34	223,50	69,40	0
66	7,4	13,66	268,50	55,50	1,436	04:56,0	35	10,5	15,40	222,00	69,90	0
65	7,5	13,72	267,00	56,00	1,420	04:58,5	34	10,6	15,46	220,50	70,40	0
64	7,6	13,77	265,50	56,50	1,404	05:01,0	33	10,7	15,51	219,00	71,00	0
63	7,7	13,83	264,00	57,00	1,388	05:03,5	32	10,8	15,57	217,50	71,40	0
62	7,8	13,89	262,50	57,50	1,372	05:06,0	31	10,9	15,62	216,00	72,00	0
61	7,9	13,94	261,50	58,00	1,356	05:08,5	30	11,0	15,68	214,50	72,50	0
60	8,0	14,00	259,50	58,50	1,340	05:11,0	29	11,1	15,74	213,00	73,00	0
59	8,1	14,60	258,00	59,00	1,324	05:13,5	28	11,2	15,79	211,50	73,50	0
58	8,2	14,11	256,50	59,50	1,308	05:16,0	27	11,3	15,85	210,00	74,00	0
57	8,3	14,17	255,00	60,10	1,292	15:18,5	26	11,4	15,90	208,50	74,50	0
56	8,4	14,22	253,50	60,60	1,276	05:20,0	25	11,5	15,96	207,00	75,00	0
55	8,5	14,28	252,00	61,10	1,260	05:23,5	24	11,6	16,02	205,50	75,50	0
54	8,6	14,34	250,50	61,60	1,244	05:26,0	23	11,7	16,07	204,00	76,00	0
53	8,7	14,39	249,00	62,10	1,228	05:28,5	22	11,8	16,13	202,50	76,50	0
52	8,8	14,45	247,50	62,60	1,212	05:31,0	21	11,9	16,18	201,00	77,10	0
51	8,9	14,51	246,00	63,10	1,196	05:33,5	20	12,0	16,24	199,50	77,60	0
50	9,0	14,56	244,50	63,60	1,180	05:36,0						

Príloha 2. Bodovacie tabuľky špeciálnej pohybovej výkonnosti

Bodovacia tabuľka testov pre hodnotenie špeciálnej pohybovej výkonnosti

body	36 m	6x9 m	6x54 m	body	36 m	6x9 m	6x54 m
90		11,5	41,7	49		14,0	51,9
89			42,0	48			52,1
88		11,6	42,2	47		14,1	52,4
87	4,3		42,4	46	5,1		52,6
86		11,7	42,7	45		14,2	52,9
85		11,8	43,0	44		14,3	53,1
84			43,2	43			53,4
83		11,9	43,4	42		14,4	53,6
82	4,4		43,7	41		14,5	53,9
81		12,0	44,0	40	5,2		54,1
80		12,1	44,2	39		14,6	54,4
79			44,4	38			54,6
78		12,2	44,7	37		14,7	54,9
77	4,5	12,3	45,0	36		14,8	55,1
76			45,2	35	5,3		55,4
75		12,4	45,4	34		14,9	55,7
74			45,7	33			55,9
73		12,5	46,0	32		15,0	56,1
72		12,6	46,2	31		15,1	56,3
71	4,6		46,4	30	5,4		56,6
70		12,7	46,7	29		15,2	56,8
69			47,0	28			57,1
68		12,8	47,2	27		15,3	57,3
67		12,9	47,4	26		15,4	57,6
66	4,7		47,7	25	5,5		57,8
65		13,0	48,0	24		15,5	58,1
64		13,1	48,2	23			58,3
63			48,4	22		15,6	58,6
62		13,2	48,7	21		15,7	58,8
61	4,8		49,0	20	5,6		59,1
60		13,3	49,2	19		15,8	59,3
59		13,4	49,4	18		15,9	59,6
58			49,7	17			59,8
57		13,5	50,0	16		16,0	60,1
56	4,9		50,2	15	5,7		60,3
55		13,6	50,4	14		16,1	60,6
54		13,7	50,7	13		16,2	60,8
53			51,0	12			61,1
52		13,8	51,2	11		16,3	61,3
51	5,0		51,4	10	5,8		61,6
50		13,9	51,7				

