



# 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.*