



Základné princípy a oblasti rozvoja hráča v jednotlivých etapách športovej prípravy



	Rozvoj osobnosti / charakteru hráča	Rozvoj tímovej hry a herného myslenia "Herný výkon hráča"	Rozvoj individuálnych zručností "Herný výkon hráča"	"Športový výkon hráča" Rozvoj pohybových (kondičných a koordinačných) schopností
<p>Etapa vrcholovej prípravy (high-performance stream/stage)</p> <p>Seniori – (od 20 rokov)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mentálna odolnosť voči tlaku a prekážkam Vodcovstvo Schopnosť byť vzorom (Role model) <ul style="list-style-type: none"> v šatni na ľade v krízových situáciách v súkromí Odvzdávanie skúseností Mentorstvo 	<ul style="list-style-type: none"> dôraz na prechod z útočnej do obrannej fázy hry a opačne zdokonaľovanie presilovej hry zdokonaľovanie hry v oslabení nácvik a zdokonaľovanie herného systému 	<ul style="list-style-type: none"> Zdokonaľovanie herných činností v maximálnej rýchlosti Optimalizovanie využívania herných činností v rôznych herných situáciách, ktoré spĺňajú medzinárodnú úroveň hokeja 	<ul style="list-style-type: none"> Nadalej rozvíjať kondičnú stránku hlavne prostredníctvom individuálneho programu
<p>Etapa prehĺbenej špecializácie (specialization stream/stage)</p> <p>U20 – (15 a viac rokov) KAD, DOR a JUN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schopnosť prebrať zodpovednosť za svoj športový aj osobnostný rast Posilňovanie vodcovských schopností Mentálna odolnosť voči tlaku a prekážkam Hľadanie spôsobov, nie dôvodov Vedomé upevňovanie 100% koncentrácie hráča na svoj výkon Rešpekt voči súperom, spoluhráčom, trénerom, rozhodcom, divákom 	<ul style="list-style-type: none"> Kvalitná súťaž s vhodným herným systémom Konkurenčné prostredie hráčov Zdokonaľovanie systému hry v útočnej fáze hry Zdokonaľovanie systému hry v obrannej fáze hry 	<ul style="list-style-type: none"> Individuálna práca s hráčmi Užšia špecializácia herných postov (O, Ú a B) Zdokonaľovanie herných činností pod tlakom a na malom priestore 	<ul style="list-style-type: none"> Hráč musí mať dostatočnú úroveň kondičných schopností Rozvíjať kondičnú stránku hlavne prostredníctvom individuálneho programu Postupne zvyšovať kondičnú náročnosť tréningu
<p>Etapa začiatkovej špecializácie (development stream/stage)</p> <p>U15 – (10 a viac rokov) MŽ a SŽ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vypestovať si trvalý vzťah k tréningu Rozvíjanie schopnosti fungovať v kolektíve Podpora učenia sa prostredníctvom možnosti robenia chýb Rozvoj sebahodnotenia Pozitívny prístup k prekážkam a problémom Schopnosť prekonávať krivdu Prekonávanie vlastných vnútorných strachov Rešpekt voči súperom, spoluhráčom, trénerom, rozhodcom, divákom 	<ul style="list-style-type: none"> Zdokonaľovať zmysel/cit pre hru formou prípravných hier na malom priestore Koncept hry v útočnej a obrannej fáze Predstavenie/nácvik základného systému hry v útočnej fáze hry Predstavenie/nácvik základného systému hry v obrannej fáze hry Dôraz na správne herné návyky 	<ul style="list-style-type: none"> Zdokonaľovanie individuálnych herných činností v rýchlosti Nácvik a postupné zdokonaľovanie herných kombinácií Rotácia hráčov na rôznych herných postoch v tréningu aj hre 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať všetky pohybové schopnosti – senzitivné obdobia
<p>Etapa športovej predprípravy (participation stream/stage)</p> <p>U10 – (4 a viac) HPP a HP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vytvoriť pozitívny vzťah k športu Rozvíjať vášeň a radosť z hry Spájať pozitívnu emóciu s pohybom a hokejom obzvlášť Tvorba rozhodovacích procesov (decision making games) Podporovanie rozvoja kreativity (voľná hra) Podpora učenia sa prostredníctvom skúsenosti 	<ul style="list-style-type: none"> Deti by sa mali naučiť riešiť rôzne situácie prostredníctvom rôznych pohybových aktivít a hier na ľade Hrať hokej a hry v rôznych variáciách a priestoroch ihriska Súťažiť v rôznych situáciách 	<ul style="list-style-type: none"> Nácvik základných individuálnych herných činností a korčuľovania Rotácia hráčov na rôznych herných postoch v tréningu aj hre Využívať hry na malom priestore Využívať pohybové hry 	<ul style="list-style-type: none"> Vytvoriť všeobecný pohybový základ (beh, plávanie, gymnastika atď.) Učiť správnu techniku behu, skokov atď. (všeobecných pohybových aktivít) Predstaviť a vytvoriť návyk na rozcvičenie pred a uvoľnenie po tréningu Ponúknuť dostatočný počet pohybových aktivít a hier Hrať všetky športové hry